

Naturen som katalysator en studie av yrkesverksammars perspektiv på naturens roll vid rehabilitering

Karin Åhman



Självständigt arbete • 15 hp

Magisterprogram; Natur, Hälsa, Trädgård
Alnarp 2018

Natur som katalysator- en studie av yrkesverksammas perspektiv vid rehabilitering

Nature as a catalyst-
A study of the perspective of professionals in rehabilitation

Karin Åhman

Handledare: Fredrika Mårtensson, SLU, Institutionen för Arbetsvetenskap, Ekonomi och Miljöpsykologi

Examinator: Patrik Grahn, SLU, Institutionen för Arbetsvetenskap, Ekonomi och Miljöpsykologi

Omfattning: 15 hp

Nivå och fördjupning: AIE

Kurstitel: Landskapsarkitekturens miljöpsykologi

Kurskod: EX 0616

Ämne: Landskapsarkitektur

Program/utbildning: Magisterprogram Natur, Hälsa, Trädgård

Utgivningsort: Alnarp

Utgivningsår: 2018

Omslagsbild: Karin Åhman

Elektronisk publicering: <https://stud.epsilon.slu.se>

Nyckelord: Naturintervention, stressrelaterad psykisk ohälsa, rehabilitering, utemiljö, trädgård

Sveriges lantbruksuniversitet
Swedish University of Agricultural Sciences

Fakulteten för landskapsarkitektur,
trädgårds- och växtproduktionsvetenskap
Institutionen för arbetsvetenskap, ekonomi och miljöpsykologi

Förord

Strutbräken med dess mönster och växtsätt har fascinerat mig så länge jag kan minnas. I leken som statist i det behagliga ljuset i skogen där den växer. Lugnet jag kunde känna genom att titta på den. Genom mina studier i landskapsarkitekturens miljöpsykologi vid lantbruksuniversitetet i Alnarp har jag fått vetenskapliga perspektiv till hur jag kan förstå denna fascination och hur naturen hjälpt mig att känna lugn. Erfarenheter från mitt yrkesliv, av att använda naturen som en ram och som ett stöd i rehabilitering, har bekräftat att många gynnas i denna process av naturens miljöer och aktiviteter. Det har inspirerat mig till att söka mer kunskap om utförandet och vilka förutsättningar som är väsentliga för att en förändringsprocess ska initieras eller underlättas. Intervjustudien med yrkesverksamma handlar om hur naturen och aktiviteter i denna kan bidra till att generera energi till att flera förändringsprocesser startas vid rehabilitering vid stressrelaterad psykisk ohälsa ur ett miljöpsykologiskt forskningsperspektiv.

Jag vill tacka de tre intervjupersonerna, som gav mig förtroendet att berätta om vad de upplever och ser hjälper andra. Hur de gör i deras dagliga arbete för att naturen och aktiviteterna ska kunna bidra till bättre välmående. Vidare tacka min handledare Fredrika Mårtensson som oförtrutet följt skrivprocessen och handlett med goda råd. Slutligen ett tack till min familj och närmaste som stöttat och uppmuntrat.

Sammanfattning

Vid rehabilitering av stressrelaterad psykisk ohälsa där naturen används som stöd undersöks i denna studie hur yrkesverksamma som arbetar med naturinterventioner beskriver verksamheten och vilka dimensioner de uppfattar är väsentliga för att naturinterventionerna ska vara verksamma. Tre personer som arbetar i Sverige i naturassisterade rehabiliteringsverksamheter intervjuas kring deras erfarenheter. Materialet beskriver hur naturinterventioner kan bryta negativa spiraler av stress och skapa goda förutsättningar så att läkningsprocesser kan uppstå. Detta genom att erbjuda återhämtande naturmiljöer och aktiviteter där skogs promenader och trädgårdsaktiviteter varvas och anpassas efter deltagarens behov och val. Resultatet diskuteras mot bakgrund av tidigare miljöpsykologisk forskning och beskriver hur processer mot rehabilitering sker i olika sekvenser där individens möjligheter att känna lugn, kravlöshet och glädje är väsentliga på vägen mot nya perspektiv och nya kompetenser, vilket i sin tur gör det lättare för individen att förhålla sig till behovet av kontroll och nyorientering. Naturens rytm med tillhörande årstidsväxlingar och miljökväligheter samt handledarens kompetenta vägledning framkommer som centrala i beskrivningen av verksamheten och deltagarnas utveckling av nya vanor med ökat bruk av naturen och fysisk aktivitet. Stöd från forskning efterfrågas vad gäller dokumentation, utvärdering och ramar kring utförandet. En konkluderande fråga avslutar studien kring sambandet natur och ökad fysisk aktivitet samt om vanor av att vara ute i naturen uppstår.

Sökord; Naturintervention, stressrelaterad psykisk ohälsa, rehabilitering, utemiljö, trädgård

Abstract

In rehabilitation of stress-related mental illness where nature is used as support, this study examines how professionals engaged in nature interventions describe the activities and what dimensions they perceive as essential for nature interventions to be active. Three people working in Sweden in nature-assisted rehabilitation organisations are interviewed about their experiences. The material describes how nature interventions can break negative spirals of stress and create good conditions so that healing processes can occur. This by offering recovery, natural environments and activities where forest walks and gardening activities are mixed and adapted to the participant's needs and choice. The outcome is discussed in the light of previous environmental psychological research and describes how rehabilitation processes take place in different sequences where the individual's ability to feel calm, permissiveness and joy is essential leading to new perspectives and new skills, which in turn makes it easier for the individual to relate for the need of control and reorientation. Nature's rhythm with associated seasonal changes and environmental qualities as well as the supervisor's professional guidance reveals as central to the description of the activities and participants' development of new habits with increased use of nature and physical activity. Support from research is requested regarding documentation, evaluation and frameworks. A concluding question ends the study of the connection between nature and increased physical activity, and if habits of being in nature occur.

Keywords: Nature intervention, stress-related mental illness, rehabilitation, outdoor environments, garden

Innehållsförteckning

| | |
|---|----|
| Bakgrund | 2 |
| <i>Hälsa, Stress, Interventioner</i> | 4 |
| <i>Perspektiv på människans relation till natur</i> | 8 |
| <i>Stödjande gröna miljöer och betydelsefulla aspekter I en rehabiliteringsprocess...</i> | 13 |
| Syfte och frågeställningar | 18 |
| Metod | 18 |
| <i>Urval av verksamheter och intervjupersoner</i> | 18 |
| <i>Intervju som metod</i> | 19 |
| <i>Datainsamling</i> | 20 |
| <i>Analys av intervju</i> | 20 |
| Resultat | 22 |
| <i>Beskrivning av verksamheterna</i> | 22 |
| <i>Naturintervention- innehåll, utförande och process</i> | 25 |
| <i>Naturintervention som förlopp</i> | 33 |
| Diskussion | 37 |
| <i>Rytm</i> | 37 |
| <i>Perspektiv</i> | 38 |
| <i>Upplevelse av kravlöshet i miljö och bemötande</i> | 39 |
| <i>Kompetens</i> | 40 |
| <i>Sammanfattande slutsats och vidare forskningsfrågor</i> | 41 |
| <i>Reflektioner på metod</i> | 42 |
| Referenser | 43 |
| Bilaga 1 | 49 |

Bakgrund

Behovet av flera perspektiv och metoder som kan erbjuda rehabilitering från psykisk ohälsa, så som utmattningssyndrom, är mer aktuellt än någonsin. Idag ökar antalet sjukfall i Sverige gällande psykiska sjukdomar och utgör 46 % av alla sjukfall samt ökade med 129 procent från juni 2011 till halvårsskiftet 2017 (Försäkringskassan.se 2017.10.10). Socialstyrelsen (2003) menade vid denna tidpunkt att 80 % av alla långtidssjukskrivningar är till någon grad kopplade till stressproblem. Utbredningen av utmattningsproblematik har ökat i flera länder; Canada, Storbritannien, Tyskland, Holland, Japan, Indien, USA m.fl., (Almén, 2007). Individier som blir sjuka i stressrelaterade sjukdomar har långa sjukskrivningstider, kanske flera år och för vissa resulterar det i en för tidig pension. Vissa kommer inte i kontakt med något rehabiliteringsprogram (ibid). Det finns fortfarande behov av mer kunskap om hur man behandlar stressrelaterad ohälsa och klinisk forskning behövs än mera (Andersen & Brinkmann, 2015, Währborg, 2009, Åsberg et.al, 2010). Praxis vad gäller rehabilitering från psykisk stressrelaterad ohälsa bygger på klinisk erfarenhet och vetenskaplig evidens saknas enligt Rehabiliteringsrådet slutbetänkande 2011 (SOU, 2011:15).

Naturbaserad rehabilitering med inriktning mot stressrelaterad psykisk ohälsa är ett arbetslivsinriktat rehabiliteringsalternativ som idag erbjuds i flera kommuner och landsting runt om i landet. Som en del i en kedja av andra insatser med yttersta målet på att komma närmare arbetslivet. Gröna rehabiliteringsverksamheter kombinerar traditionellt behandlande insatser; så som arbetsterapeutiska-, fysioterapeutiska-, psyko-sociala metoder och kompetenser, med att nyttja eller utgå från naturens läkande effekter i rehabiliteringen. I samband med att sjuktalen i Sverige steg under början av 1990-talet startade SLU i Alnarp att forska kring sambanden mellan användandet av gröna stadsmiljöer och hälsa hos människor (Grahm, Tenngart Ivarsson, Stigsdotter & Bengtsson, 2010). I Alnarp utvecklade man en typ av terapi där man kombinerar trädgårdsterapi med traditionella metoder, så som arbets-, fysio-, och psykoterapeutiska insatser som riktade sig till målgruppen med stressrelaterad psykisk ohälsa, utmattningssyndrom. Rehabiliteringsverksamheten i Alnarp startade 2002 (Grahm & Ottosson, 2010). Gröna Rehab i Göteborg startade sin naturbaserade terapi invid Botaniska trädgården 2006, då Region Västra Götaland fick många anställda sjukskrivna i stressåkommor enligt Eva Sahlin (2014). Hon har i anslutning till verksamheten forskat om naturens effekter vid stress samt i samverkan med Institutet för

Stressmedicin utvärderat verksamheten. 90% av deltagarna återgick till arbete efter avslut samt att vid uppföljande sex och tolv månader hade deltagarna ökat sin sysselsättningsgrad. Vidare skattade deltagarna en förbättrad hälsa, vad gäller symtom av utmattning och välbefinnande.

Naturen har en viktig roll i naturbaserad terapi, att stödja och även underlätta deltagarnas förändringsprocess (Grahn et.al, 2010; Pálsdottir, 2014). Forskning finns således som visar att det är ett alternativ som kan stötta en förändringsprocess tillbaka till hälsa/ välbefinnande och närmare sysselsättningsmålet, vilket bland annat Annerstedt & Währborg (2011) beskriver i deras forskningsgenomgång. Vidare finns forskningsresultat som visar på en minskad användning av sjukvård efter avslutad naturbaserad rehabilitering (Währborg, Petersson, Grahn, 2014).

Multimodala insatser och kompetenser där naturinterventioner är en verksam del, är mer effektivt för att nå ett större tillfrisknade från utmattning (Sonntag-Öström, 2014). Hennes studie visade att enbart skogvistelse gav effekter på välmående, minskad stress, men inte större tillfrisknad vad gäller utmattningssyndromet. En slutsats av denna studie visar att en kombination av kognitiv beteendearbete samtalsbehandling och återhämtning i skogsmiljö kan ge bättre tillfrisknande. Forskning behövs för att tydliggöra naturens specifika effekter på människan och vad som är väsentligt i miljöernas utformning samt att söka nå en certifiering av naturbaserad terapi (Annerstedt & Währborg, 2011; Pálsdottir 2014). Det saknas dokumenterade resultat av grön rehabilitering och brist på jämförande studier enligt en genomgång av forskningsområdet gällande naturbaserad rehabilitering menar Bernhardsson et.al (2016).

Jag ser utifrån mitt yrkesliv där jag arbetar med arbetslivsrehabilitering i natur och trädgård ett behov av att tydliggöra metoden och vad naturinterventionen kan bidra med i rehabiliteringsprocessen. För att underlätta för personer som kan vara i behov av arbetslivsrehabilitering att förstå vad en sådan rehabilitering kan erbjuda dem. Samverkanspartner behöver kunna göra en bedömning av lämplighet, och professioner som arbetar med denna typ av rehabiliteringsform ska kunna löpande utvärdera och utveckla metoden.

Jag valde i detta avgränsade arbete att söka kunskap om naturinterventioner som en del av naturbaserad terapi genom att intervjua tre personer som arbetar i verksamheter där naturinterventioner används i rehabiliteringen av stressrelaterad psykisk ohälsa.

I detta arbete används naturinterventioner som en beskrivning för de moment i rehabiliteringen där naturen är basen och ett medel som används i rehabiliteringen. Med natur menas här; vild natur, djur, trädgårdar, parker, gröna utomhusmiljöer. Studien berör även handledarens roll och förhållningssätt. Andra terapeutiska inslag som inte är kopplade till naturinterventionen studeras inte närmare i denna studie.

Hälsa, Stress, Interventioner

Hälsa

Vad är hälsa? WHO, Världshälsoorganisationen (1948) definierar begreppet hälsa som: "ett tillstånd av fullkomligt fysiskt, psykiskt och socialt välbefinnande, inte endast frånvaro av sjukdom" (<http://ww.who.int/about/mission/en/>, hämtad 2018-03-23).

Ett systemteoretiskt perspektiv på begreppet hälsa i hur vi ska förhålla oss och förstå begreppen hälsa och sjukdom idag, som påverkas av sociala, psykiska, och kulturella faktorer presenteras av Währborg (2009). Den *sociala infrastrukturen eller kulturen* påverkar oss genom lagar och normer övergripande, den *psykiska infrastrukturen*, det vill säga våra medvetna och omedvetna föreställningar och motiv, samt den *biomedicinska infrastrukturen*, det vill säga vår kropp, ekosystem, celler, och så vidare. Vad som är sjuklig stress och inte, påverkas således av faktorer, på flera nivåer och definieras löpande i den kultur vi lever i (ibid).

Stress

Kristina Glise (2014) som har forskat kring utmattningssyndrom och stress beskriver stress på följande sätt:

The biological and psychological reaction to different challenges; ie, the mobilization of resources to cope with demands, referred to as stress exposure. The reaction includes the psychological experience of exposure, as well as emotional och physiological responses. Both acute and chronic stress exposure that exceeds the capacity for adequate mobilization of resource can,

if not sufficiently dealt with, result in negative behavioral consequences and in some case somatic and/or health problems (S.12).

Wärhborg (2009) beskriver att stress kan förstås som de psykologiska och fysiologiska reaktionerna som vid yttre och inre påfrestningar ger upphov till funktionsförändringar av olika karaktär. Stressreaktionen kan vara övergående och utan negativa konsekvenser för hälsan och väl anpassad för situationen men om den blir långvarig och med en ökad intensitet finns risk för sjukdom. Stress kan vara så väl funktionell som dysfunktionell. Stress kan ses som en relation mellan belastning, resurser och det reaktionsbeteende som uppstår hos individen. Den nya tidens sjukdomar som ofta är kopplade till stress, präglas av människans sociala och kulturella situation och är klart kopplade till vår livsstil, med alltmer stillasittande, fetma utifrån överkonsumtion samt våra förändrade mönster i sociala livet (ibid).

Socialstyrelsen (2003) bekräftar ovanstående definitioner: "Stress är organismens reaktion på obalans mellan belastningar som den utsätts för och de resurser den har för att hantera dessa." (s. 15).

Ett ytterligare perspektiv kring hur vi kan förstå hur stressreaktioner uppkommer och vad som orsakar sjukdom ger Töres Theorell (2012) forskare med anknytning och rådgivare vid Stressforskningsinstitutet, Stockholms universitet. Fokus i dennes modell ligger på hur balansen mellan krav och kontroll påverkar vår upplevelse av stress. Karasek & Theorell skapade modellen 1990, vilken visar på hur förhållandet mellan yttre psykiskt upplevda krav och möjligheter till att fatta beslut kring sin situation samt vilket stöd man kan få i sin miljö kan bidra i förståelsen av hur stress och utövandet av kontroll påverkar stressreaktioner, inte minst med fokus på arbetslivet. Här beskrivs fyra extrema situationer; Ett "avspänt" läge där kraven är låga och vi har högt beslutsutrymme, en "passiv" med låga krav men litet beslutsutrymme, ett "aktivt" läge med höga krav men också stort beslutsutrymme samt ett "spänt" läge där vi har höga krav och litet beslutsutrymme och det är detta läge som ökar risken för sjukdom enligt många forskningsstudier. Till modellen läggs också vilket socialt stöd man får på arbetet eller i sin livssituation i stort (ibid).

Andersen & Brinkman (2015) beskriver svårigheterna med att definiera vad som är stress, då forskningen saknar gemensamma mätmetoder vad gäller hur vi ställer frågorna och vid

befolkningsundersökningar. En ökad enighet eller diskussion om fenomenet stress kan skapa en bättre grund för utveckling av ”best practice”.

Stressrelaterad psykisk ohälsa

Stressrelaterad psykisk ohälsa sorteras i fyra grupper enligt ICD-10 som är den internationella sjukdomsklassifikationen; anpassningsstörning, akut stressyndrom, posttraumatiskt stressyndrom, utmattningssyndrom och endast i Sverige rekommenderas en särskild kodning inom ICD-10 för utmattningssyndrom. Internationellt kodas detta tillstånd under depressionsdiagnosen. Begreppet stressrelaterad psykisk ohälsa är ett otydligt begrepp enligt Åsberg et.al (2010). Vilket kan bidra till svårigheter att hitta rätt behandling eller rehabilitering. Stress och långvarig sådan är dock en orsaksförklaring till psykisk ohälsa och förvärrar andra psykiatriska tillstånd (ibid). Utmattningssyndrom har ett långt sjukdomsförlopp med avseende till de mentala symtomen och inte sällan finns en samsjuklighet med andra psykiatriska diagnoser eller somatiska symtom, till exempel värk, (Glise, 2014).

Behandling eller rehabilitering av stressrelaterad ohälsa

Socialstyrelsen (2003) identifierar följande aktiviteter i en behandlingsmodell vid utmattningssyndrom som har effekt; Avspänning, fysisk träning som innefattar all fysisk aktivitet, vars syfte är att lindra symtom som till exempel ångest. Närmare riktlinjer saknas för hur stressrelaterad psykisk ohälsa ska behandlas (SOU, 2011:15). Vid medicinsk läkarstämma 2015 konstaterar man dock att olika metoder fungerar för olika personer, (Läkartidningen.se, 2015.12.04). Kristina Glise som deltog i stämman, menar att bristen på evidens inte betyder att vi inte ska behandla personer med utmattningssyndrom. Hon menar att vi måste skapa bra förutsättningar för att läka ut sjukdomen och gör liknelse med att läka ett benbrott.

I ett koncept där syftet är att jobba för en livsstilsförändring är fysisk aktivitet en väsentlig del i ett stressrehabiliteringsprogram, enligt Rehabiliteringsrådet i sitt slutbetänkande (SOU, 2011:15). Fysisk träning kan både förebygga stressrelaterad psykisk ohälsa och behandla depressioner, men utmattning kan nås för intensivt idrottande personer, menar Börjesson & Jonsdottir (2010). Vanor av regelbunden fysisk aktivitet har en avgörande roll i att bli frisk från stressjukdomar (Glise, Lindegård- Andersson, Jonsdottir 2011).

Vardagsrevidering som delvis är inriktad på arbetslivet lyfts fram i slutbetänkandet (SOU, 2011:15), trots att man vid tidpunkten inte hade slutgiltigt resultat för handen. Här är syftet är att hantera vardagen och hitta en balans i aktiviteter och i livet där man bör få en upplevelse av symboliska värden, så som att känna lust, som är identitetsstärkande samt som ger tillhörighetskänslor. En strävan i metoden är att deltagaren själv ska hitta vägar mot ökad arbetsförmåga. Detta av en gruppbaserad behandling som ges två gånger i veckan under 16 veckor.

Vad gäller behandling av stress- symtom nämns bland annat naturassisterad behandling, samt meditation som lovande vad gäller effekter (ibid). Währborg, Petersson, Grahn (2014) visade sedan i deras forskningsgenomgång signifikant minskning av användandet av primär- och psykiatrisk vård av personer som genomgått naturassisterad rehabilitering i jämförelse med kontrollgrupp.

Meditation eller att öva medveten närvaro kan göra patienten aktiv i sin rehabiliteringsprocess och ge bättre förutsättning att kunna tillgodogöra sig övriga insatser i ett multimodalt koncept, enligt Rehabiliteringsrådet (SOU, 2011: 15). Vidare nämns Basal kroppskännedom som verksam metod vid ångest-, smärt-, eller stresstillstånd. Även kognitiva beteendeterapeutiska metoder vid behandling av ångeststillstånd kan ge symtomlindring och medicinering har effekt vid stressrelaterad psykisk ohälsa, men evidens saknas.

Utifrån osäkerheten om hur man ska att man kan behandla utmattningssyndrom eller stressrelaterad psykisk ohälsa, har tonvikten lagts på att rehabiliteringen fokuserat på återgång till arbete. Det i sin tur blir markör för att mäta effekten av behandlingen. Livskvalitet och arbetsåtergång är inte entydigt och det är svårt att finna tydliga resultat kring arbetsåtergång. Ett exempel på detta är en studie vars resultat visar signifikanta förbättringar av livskvalitet där man i primärvårdsbehandling lagt till en gruppterapi utförd av undersköterskor, i jämförelse med endast kognitiv beteende terapeutisk gruppbehandling eller sedvanlig primärvårdsbehandling. Förbättring kvarstod efter ett år, men ingen skillnad mellan grupperna fanns vad gäller återgång i arbete. Man har vaskat fram vad som kan vara avgörande för huruvida rehabiliteringsinsatserna kan leda till arbetsåtergång; en tro på att det finns en effektiv behandlingsform, en självtillit att man har resurser att hantera sina besvär samt motivation (ibid).

Perspektiv på människans relation till natur

Vad är natur?

Nordström & Saltzman (2014) beskriver att begreppet natur är ett stort område som oftast förklaras i naturvetenskapliga förklaringsmodeller, men som också måste förstås genom vårt kulturella sammanhang, hur vi förhåller oss till det vi kallar natur och hur vi möter den i vår vardag. Vår relation till naturen är en del av vårt kulturarv, dels det konkreta i till exempel hur vi har brukat, odlat jorden för olika ändamål men också en relation som innefattar mera immateriella kulturarv. Vårt synsätt och våra kunskaper som förs mellan generationer och in i samtiden. De lyfter behovet av att se och reflektera över samspelet mellan natur och kultur, även ur ett humanistiskt perspektiv. Begreppet kultur används ofta som motpol till natur. Begrepp som natur och kultur är historiskt och kulturellt en tankekonstruktion, enligt författarna och det är svårt att skilja på vad som är natur i sig och på vilket sätt vi uppfattar den och värderar den.

Humanekolog Ebba Lisbergh- Jensen (2011) beskriver begreppet natur som:

... de naturgivna förutsättningarna och omgivningarna, såsom energiflöden, landskap, naturresurser, jordmån, vattentillgång etcetera. Dessa kan, men behöver inte vara, oberoende och/ eller opåverkade av människors aktivitet. Naturen kan ses som de förutsättningar och tillgångar vi människor har, själva basen för vår existens, men även det av människan omvandlade landskapet såsom åker eller en park. Natur kan också vara de förutsättningar vi ständigt har med oss i form av våra levande kroppar, vårt behov av mat, vila, rörelse och stimulans, vårt blodomlopp etcetera. Vi är som individer därmed delar av naturen (s. 29).

Landskapsarkitekt Caroline Hägerhäll (2005) menar att det är en avgörande skillnad mellan det biologiska och kulturella perspektivet, när det gäller hur vi ser på natur. Med ett biologiskt perspektiv avses naturens nödvändighet för människan. Vad gäller ett kulturellt perspektiv betonas värdet och dess mening och bestäms i hur vi tillskriver naturen speciella värden. Tonvikt läggs här på personliga erfarenheter av miljön. Som landskapsarkitekt och med mål att skapa miljöer har det biologiska företräde, då det är konkret och säger något om dess fysiska landskap.

Stephen och Rachel Kaplan (1989) och deras inom miljöpsykologin banbrytande forskning teorin ART, *Attention Restoration Theory*, om hur vår hjärna kan återhämtas från trötthet vid betraktelse eller vistelse i vissa naturmiljöer, beskriver natur som alla typer av gröna, utomhusmiljöer, inklusive vild natur, träd och öppna platser i staden, parker och trädgårdar som finns i vårt dagliga liv.

Samspelet människa och natur

Inom miljöpsykologisk forskning står människans relation till naturen i fokus och hur påverkan sker från båda håll. I denna relation mellan natur och människa används beskrivningar om vilka erbjudanden som finns i denna relation:

... When a child climbs a tree, the affordance is neither in the tree nor in the child, it is in the relationship between them, a mutual reinforcement of action, perception and interpretation (Norman, 1998 se Adevi 2012, s.20).

Grundläggande teorier inom forskning kring denna relation, hur vi samspekar med naturen, hör ofta från vår tidiga utvecklingsperiod. Då vi levde på "Savannen", levde som jägare, samlare. Vårt sätt att reagera på miljöer idag kan förstås genom en evolutionär blick, evolutionär psykologi, beskrivs av Hägerhäll (2005). Vidare lyfter Hägerhäll (2005) fram Jay Appleton och hans teori från 1975: *Prospect-Refuge Theory*, som beskrivs kunna ge perspektiv i hur man kan förstå våra känslomässiga reaktioner när vi betraktar olika naturmiljöer. Naturmiljöer som ger oss utsikt och skydd, får oss att reagera känslomässigt positivt på dessa än idag, utifrån ett evolutionärt perspektiv (ibid).

Ett begrepp som förekommer i teoriperspektiven inom miljöpsykologin och som delas med naturvetenskapen är Biofili- begreppet. Teorin om hur kärleken till allt levande påverkar relationen, myntades av Edward O. Wilson 1984. Enligt denna hypotes bryts vårt välbefinnande när vi tappar kontakt med naturen (Wilson, 1993). Roger Ulrich (1999) grundade teorin AAT, *Aesthetic Affective Theory*, utifrån ovanstående grundläggande perspektiv. Hur vi reagerar direkt känslomässigt och därefter fysiologiskt, med sänkta stressnivåer i kroppen, sänkt puls, blodtryck, när vi utifrån våra evolutionära preferenser betraktar trygga miljöer. Att endast betrakta natur kan stötta en rehabiliteringsprocess och sänka stressen i vår kropp. När naturmiljöer som upplevs trygga och erbjuder kvalitéer som evolutionärt hållit oss vid liv; tillgång till vatten, skyddande buskage, utblick, reagerar vi

känslomässigt positivt på en sådan vy. Detta ger som ovan är beskrivet sänkt puls (ibid). Senare forskningsstudier visar resultat där sänkt puls och blodtryck kan uppnås efter vistelse i natur eller vid rehabilitering i trädgård, (Pálsdóttir, 2014; Sonntag-Öström et al, 2014). Om vi har höga stresspåslag så upplever vi att dessa nivåer sjunker ju oftare vi besöker parker, natur (Grahn & Stigsdotter, 2003). I en rehabiliteringsprocess handlar det således om att skapa vanor att återhämta sin kropp och möjligen en överbelastad hjärna.

Genom att fascineras av naturen; som upplevs vara anpassad till det behov människan har, som kan ge en upplevelse av att komma ifrån det som tröttar, en rymd, samt som erbjuder fascination, kan vi återhämta vår riktade koncentration (Kaplan & Kaplan, 1989). Studier kring hur effektivt vi kan återhämtas i olika naturmiljöer pågår. Några exempel på forskning som pekar mot kognitiva förbättringar vid vila i trädgård gällande äldre personer (Ottosson & Grahn 2005) eller vid promenad i natur gällande barn med ADHD (Faber Taylor & Kuo E., 2009).

Vad gäller forskning kring relationen fysisk aktivitet och natur, beskrivs att om den fysiska aktiviteten pågår i gröna utomhusmiljöer, till exempel vid promenad i naturmiljöer ökar psykiskt och fysiskt välmående (Stigsdotter et al, 2017). I jämförelsestudier mellan att jogga i en stadsmiljö eller i ett naturreservat gav den sistnämnda ökade positiva känslor och minskade negativa känslor (de Vries et al, 2011). Närhet till grönområden gynnar vårt användande av parker och gröna utomhusmiljöer och kan därigenom bidra till att vi rör på oss mera (Grahn, 2001). En ökad användning av dessa gröna utomhusmiljöer syns också öka då vi är stressade och oroliga (Grahn & Stigsdotter, 2003). Det finns forskning som pekar på att naturen i sig, kan också stimulera till att öka fysisk aktivitet (Lovell, 2016), (Mårtensson, 2012).

I en rehabilitering där man kan avgränsat arbeta med trädgårdsodling kan även det bidra till ett ökat välmående (Eriksson et al, 2011), (Soga, Gaston, Yamaura, 2016). Eriksson, Westerberg, Jonsson (2011) menar att glädjefulla trädgårdsaktiviteter i en trygg miljö ger inspiration till andra aktiviteter i det dagliga livet och bidrar till att man kan uppleva aktivitetsbalans. Flera argument finns för att natur både kan stimulera till fysisk aktivitet och till ökat välmående, men även till att den sociala interaktionen med andra gynnas enligt Adevi & Mårtensson (2013) och Mårtensson (2012).

Naturintervention eller naturbaserad rehabilitering

Nationalencyklopedin förklarar att begreppet intervention härstammar från senlatin, *interve'ntio* som kommer från *interve'nio* och betyder ursprungligen komma emellan, avbryta, inskrida. Ordet används bland annat inom medicinen och avser då behandling (<http://www.ne.se/uppslagsverk/encyklopedi/lång/intervention>, hämtad 2017.07.12).

Vid rehabilitering med natur syftar man på att använda naturen som en verksam del i behandlingen. Det förekommer olika sätt att integrera natur i en naturintervention.

Stigsdotter, Pálsdottir, Burls, Ferrini, Grahn (2011) gör följande indelning men menar att dessa koncept ofta är blandade i verksamheterna;

- Naturen i sig själv är det terapeutiska eller designen, planeringen i trädgården, och är det verksamma i interventionen. Till exempel; restorativa trädgårdar, sinnesstimulerande trädgårdar, parker, m.m. Syftet är att naturen ska ge effekter på hälsan både för att upprätthålla eller förbättra den. Det kan vara en design skapad för en särskild målgrupp eller för allmänheten. Man fokuserar här på relationen mellan användaren och miljön, utan terapeutiska program.
- En särskild design i trädgården, till exempel terapeutisk trädgård, eller vald plats i naturen plus en terapeutisk intervention. Här förutsätts ske ett samspel mellan plats och användare. Syftet är att förbättra hälsan för en speciell klientgrupp i samspel med de terapeutiska aktiviteterna, det terapeutiska teamet och klienten. Denna kallas naturbaserad terapeutisk intervention.

Grundläggande teorier om hur och på vilka sätt naturen ska kunna bidra hälsofrämjande eller terapeutiskt i en rehabiliterande intervention och som lyfts fram i studier kring naturbaserade interventioner rör några olika områden. Dels det evolutionära perspektivet som tidigare nämnts och som kan förklara hur naturen kan ge stressreducering och återhämtning, då särskilda kvaliteter kan nås i miljön. Vad gäller hur aktiviteterna i trädgården och naturen kan stimulera till välmående kan både de evolutionära teorierna och en modell formad av Kielhofner (1997), *Model of Human Occupational*, ge några perspektiv i hur man kan förklara effekterna. Här utgår man från att människan vill i grunden vara aktiv i meningsfulla aktiviteter som kan ge energi och skapa intresse. Stigsdotter et al (2011) beskriver vidare att inom forskningsfältet av naturbaserade interventioner återfinns perspektiv som kan ge förståelse i hur naturen kan kommunicera med oss människor genom

alla våra sinnen. På så sätt utgöra ett stöd att hantera vår belägenhet när vi har nedsatt ork, men också bidra i miljö och i aktiviteter med stimulans och därmed skapa mening för individen. Slutligen omnämns det ekologiska perspektivet, där den bärande idén är att vi är en del i det naturliga systemet. Det kan skapa ett perspektiv som kan verka som en katalysator för vår egen livssituation, våra känslor. Detta genom exempel på naturens gång eller i aktiviteter i naturen som kan bilda en bakgrund till vår egna självreflektion (ibid).

Stigsdotter et al (2011) menar att programmen i naturinterventionerna samt vilka miljöer som används, är anpassade till målgruppens behov. De ska vara utformade med en strävan till att deltagaren ska ha möjlighet att känna en nöjdhet över sig själv, få insikt om att sina funktionella begränsningar kan skapa problem i kontakt med till exempel arbetslivet, men trots det har personliga resurser.

Identifierade kvaliteter hos den som utför interventionen är; att kunna planera och leda interventionen, bedöma risker för både deltagaren och miljön, ha kunskap om vilka behov deltagaren har och utifrån det välja miljö, men även en kunskap om växters och djurs behov när de ingår i interventionen. Kunna bedöma hur interventionen ska utföras för att stimulera samt uppmuntra till deltagande utan att trötta deltagaren. Väsentligt är att se varje deltagare med sina unika behov och att denna/ denne är huvudperson och aktiv för sin egna rehabilitering.

För att utvärdera dagens naturbaserade interventioner finns ett behov av en gemensam verktygslåda för att mäta effekter, progressen. Rekommenderat är att man gör det initialt, efter avslut, och ett år efter avslut. Använda mått som förekommer är; återgång i arbete, symtom, funktion, välmående och hur kostnadseffektiv rehabiliteringen är. Det finns ett behov att kunna hitta multidisciplinära metoder att kombinera verktygen för att kunna mäta både hälsoeffekter och kvaliteter i miljöerna, i aktiviteterna (Stigsdotter et al, 2011).

I Sverige finns flertalet olika koncept och verksamheter som erbjuder naturinterventioner tillsammans med andra rehabiliterande insatser. Två verksamheter som är vägledande i utvecklingen, är Alnarps terapiträdgården vid Sveriges Lantbruksuniversitet, som parallellt med sin praktiserande verksamhet bedriver löpande forskning. Den andra är Gröna Rehab invid den Botaniska trädgården i Göteborg som också utvärderar sin verksamhet löpande, i samarbete med Institutet för stressmedicin. Båda verksamheterna kombinerar olika

kompetenser både inom de gröna- och traditionellt rehabiliterande kompetenserna i sina koncept (www.slu.se/institutioner/arbetsvetenskap-ekonomi-miljopsykologi/alnarps-rehabiliteringstradgard1/alnarps-rehabiliteringstradgard, hämtad 2018.05.20 & <http://www.vgregion.se/ov/grona-rehab/fakta--forskning/forskning-vid-grona-rehab>, hämtad 2018.05.20).

Stödjande gröna miljöer och betydelsefulla aspekter I en rehabiliteringsprocess

Inledning

Johan Ottosson (2007) hade sina egna upplevelser av naturens betydelse vid rehabilitering som utgångspunkt i sin avhandling. Han beskriver konkret vilka miljöer som fungerade välgörande för honom i olika faser. I den första fasen med väldigt liten ork både fysiskt och psykiskt, blev stenar och vatten de relationer han orkade med. Det gav honom tröst, i de svåra känslor han upplevde här. Andra fasen, växter och grönska. Här började träd bli betydelsefulla i hans process. Därefter en helhet av att uppleva hela naturen som betydelsefull, skeenden i naturen. Naturen blev liksom en "katalysator" som startade upp hans reaktioner och känslor, som hade liten egen kraft. I tredje fasen kom djuren att bli en viktig relation och därefter kunde han starta upp den mest krävande relationen, till andra människor.

Mening, plats, symbolik

Människor har behov av olika kvaliteter i gröna utomhusmiljöer beroende på i vilken livssituation de befinner sig i och vilken psykisk ork eller förmåga de har, enligt Patrik Grahn (1991, 2005, 2010, 2007) som i sin och sina kollegors forskning benämner detta perspektiv - *Teorin om betydelspelrummet*. Mellan människan och naturen finns en relation eller ett spelrum och som förändras utifrån människans ork. Han talar om en kommunikation mellan människa och miljö, som pågår på flera nivåer i processen och genom alla sinnen. Denna relation är särskilt betydelsefull när vi är ledsna eller pressade. Informationen vi får från miljön registreras samt värderas i hur vi känner, tänker, kring det som finns runt om oss. Vid hög stress mattas eller skadas detta samspel. Detta system av kommunikation eller samspel repareras i en miljö som är trygg och sinnestimulerande, om den kan erbjuda olika kvaliteter som kan samspela med människans psykiska ork eller behov. Begreppet spelrum anspelar på betydelsen i relationen mellan mig själv och till exempel, en specifik miljö, som kan ändra i

betydelse utifrån mina psykiska och fysiska resurser som finns för handen.

Betydelsespelrummet innehåller alla våra erfarenheter av omvärlden och allt som är betydelsefullt för att man ska fungera i det dagliga livet. Men viktigast i betydelsespelrummet är det vi knutit till vår identitet och som blir bekräftade av vår omgivning, annars blir vi osäkra på vem vi är. Grahn (2007) beskriver hur vi människor kan relatera till vår egna identitet genom en dialog med och genom betydelsespelrummet och det kan liknas med en kompetenssträvan. Precis som det lilla barnet försöker vi förstå oss själva och vår omvärld genom våra sinnen för att få kunskap om den. I denna strävan tar vi med våra känslor och kompetensglädje beskrivs som drivkraften i de flesta av våra handlingar och den kraft som vi grundar vår identitet och trygghet i samt som påverkar vår kreativitet och nyfikenhet.

Utifrån denna teori kan man få vägledning i hur man ska designa eller välja miljöer i naturen eller befintliga utomhusmiljöer. Hur dessa kan relatera till människans känslor, identitet, vår psykiska ork, men också som kan inspirera vår lust, kreativitet i takt med att vår ork ökar. Vårt stöd av miljön är störst när vi har som minst ork, Grahn (1991, 2005, 2010, 2007).

Platsers betydelse vad gäller vilken mening dessa kan få under en rehabiliteringsprocess, påtalar Adevi & Mårtensson (2013) i deras studie av deltagande i naturbaserad terapi. Att bli frisk är en process och i ett utbyte mellan platsen, här trädgården, som innebär både den fysiska miljön med blommor och växtlighet, den sociala miljön, deltagare och professionella, och hur det uppstår känslomässiga band som deltagare beskriver haft stor betydelse i tillfrisknandet. Människan kan känna mening till en plats. Platsen kan bli en del i utvecklandet av sig själv och således påverkar hur vi identifierar oss själva. Det kan framför allt ha betydelse vid livskriser där man relaterar till platser utifrån sitt känsloläge, tankar och beroende av sina värderingar.

Anna Kåver (2017) beskriver hur en plats, en del i ditt hem kan utgöra ett stöd till att komma till ro för människan, särskilt vid oro:

Jag har en favoritövning som ger mig trygghet när jag är orolig. Den syftar till att skifta uppmärksamheten från det som gör mig orolig till något som gör mig trygg, en trygg plats. Ofta har vi platser från barndomen eller vuxenlivet, som

är förknippade med goda och trygga minnen och känslor. Min plats ligger på en specifik strand, en specifik sten, vid en specifik havsvik... (s, 131).

En trygg plats kan framkallas i vårt minne och ge en positiv känsla, Både använda platsen fysiskt eller visualiseras när vi behöver komma till ro eller dämpa vår stress. Övningen går ut på att söka en plats där man känner sig lugn och använda den när man behöver som ett stöd i att handskas med oro, stress (ibid).

Symboliken som går att finna i naturen lägger ytterligare en effekt på naturbaserad terapi i jämförelse med traditionell rehabilitering, där deltagarnas egna liv i förändring går att koppla till trädgårdens årsrytm och hur den storslagna växtkraften kan ge hopp om deras egna styrka under förutsättningar att man ger rätt förutsättningar och omvårdnad (Adevi & Mårtensson 2013). Eva Sahlin (2014) och hennes studie pekar på liknade resultat om naturens specifika betydelse för varje deltagare vid rehabilitering i naturbaserad terapi. Deltagarna i studien upplevde att naturens rofylldhet, årstidsväxlingarna kunde kopplas till deras egna liv och tillfrisknade samt att skeenden i naturen kunde inge hopp och acceptans till sig själv och sin situation.

Stödjande gröna miljöer en trygg utvecklingsarena

Grahn (1991, 2001, 2007), Bengtsson & Grahn (2014) föreslår en design som kan harmoniera med människans behov utifrån psykisk ork och som kan verka rehabiliterande utifrån en variation i olika kvaliteter i miljön. Åtta karaktärer i miljön är identifierade som signifikanta med ökande av utomhusmiljöers användning; centrum, allmänningen, lustgården, kultur, artrikedom, rymd, det vilda, det rofyllda. En nionde kvalitet som också ska beaktas är att miljöns tillgänglighet och närhet (Grahn 2007).

Kvaliteter som syns vara mest verksamma för stressade och mer sårbara människor som befinner sig i ett inåtriktat engagemang är att en upplevelse av rofylldhet, rymd, artrikedom och upplevelse av det vilda går att finna i naturen. *Rofylld*: Här upplevs det som ordet beskriver, rofyllt och tyst. Det ljud som finns är naturliga från vatten, vind, fåglar eller andra insekter. Inget störande ljud av buller eller från andra människor. Här är det inte skräpigt. Här upplevs det vara tryggt. *Rymd*: Här ska finnas en upplevelse av att komma in i annan värld, bort från det som tröttnar och här är det vilsamt. Rymd kan upplevas i en bokskog eller i en barrskog med lövinslag, men också som en del i trädgård men upplevs som en helhet, ett

rum. Man kan slappna av, promenera i denna karaktär. *Artrikedom*: Mångfald av växter och djur som man kan fascineras av genom flera sinnen. *Vild*: Upplevelse av det vilda i naturen, ej rört av människan, en känsla av att naturen har själv sått sina frön. Gamla stigar, mossor, stenar. Upplevelse av mystik kan upplevas.

Anna-Maria Pálsdóttir (2014) och hennes utvärderande studie av naturbaserad rehabilitering ger en beskrivning av tre faser, där naturen och omgivningen hade olika betydelse. Den inledande *Prelude*, handlar om att bli trygg och att etablera kontakt med miljön och med andra. Här kan naturen ge ett stöd till att göra det tryggt. Viktigt att inga andra än deltagarna och personal i rehabiliteringen är närvarande och grinden vid ingången till trädgården blev en trygg symbol för deltagarna. Vidare värderades högt att få vara privat, att intryck från trädgården bör ge en sammanhållen upplevelse vad gäller färger och övriga material, en kravlöshet i miljös utseende och i förhållningssätt hos personalen, där även professionaliteten bidrog till att göra det tryggt. Strukturen i rutiner och dagligt schema bidrog också. Även att vara i en grupp med andra med liknande symtom. Trädgården ska vara kravlös, aktiviteter i trädgården likaså. Strukturerade delar av trädgården upplevdes uppfodrande och symboliserade krav. De vildare delarna av trädgården föredrogs.

Nästa fas: *Recovery*, där en mera personlig relation till naturen är central. Att vara närvarande i naturen, där sinnesstimulering bidrar och där trädgårdsaktiviteterna fångar uppmärksamheten. Det finns behov av vila, och här upplevdes en stark känsla av att vara ett med naturen. Det ska vara fridfullt och stilla i naturen. Lugna färger, inget som stör. Att se och höra ljud från vatten. Ljud från gräs och fåglar. Deltagaren tränar på medveten närvaro. Det är väsentligt att få vara med sig själv och en social tystnad nämns i studien som nytt fynd av viktiga stödjande faktorer i miljön. Här påbörjas också en process att bli varse svåra känslor och tankar som deltagarna ska orka möta och naturen upplevdes som ett stöd i denna fas, man litade på naturen. Känslor av ledsenhet, ilska, upplevdes och buskar som kunde ge skydd från andra var angeläget, för avskildhet. Många beskrev ett behov av att få "rasa av sig". Man söker också efter detaljer i detta skede och efter det som kan inspirera i naturen.

Sista fasen, *Empowerment*, då vill man nå utmaning när man känner sig lite starkare, gå iväg på turer, kliva, kanske klättra. Sammanfattningsvis beskrivs ett inaktivt och introvert

beteende initialt för att successivt bli ett mera aktivt, utåtriktat beteende, där miljöer och aktiviteter bör anpassas efter deltagarnas faser för att vara ett stöd i processen.

Elisabeth Sonntag- Öström (2014) visar på vilka kvaliteter i naturmiljön som upplevdes väsentliga av deltagarna i skogsrehabilitering. Den naturmiljön som deltagarna valde mest frekvent och som även gav bäst restorativa effekter, var den öppna skogen vid sjön. Det vill säga; vatten, möjlighet till att kunna dra sig undan, variation i höjdskillnader samt en öppenhet i landskapet. Andra kvaliteter i miljön beskrevs vara där en variation av sinnesstimulering i naturen kunde nås vad gäller faktorer som till exempel flera arter, mönster, synintryck och som kunde tona in olika känslotillstånd hos deltagarna. Vidare var det väsentligt att miljöerna var tillgängliga, alltså inte för stora hinder för deltagare att kunna nå. Egenskaper i miljöer och dess arter kopplades till olika upplevelser, känslotillstånd. Vidare berättar resultaten om hur personernas process i att vara i naturen förändrades och ju längre tid de deltog i skogsrehabiliteringen, desto lättare kunde de koppla av i naturen. Den ensamhet som de fick under några timmar, som initialt upplevdes frustrerande, var värdefull och gav tid för reflektion. Val av platser att vila i, påverkades av positiva upplevelser av liknade platser som man haft tidigare i livet. Naturmiljöer som erbjöds i studien; En gles tallskog med utsikt över en sjö, Blandad skog med både löv- och barrskog, tät, äldre granskog, tallskog, myr, hällmark, skog med en liten bäck. Dessa jämfördes med upplevelser i en urban miljö.

Anna Adevi & Fredrika Mårtensson (2013) visar på resultat från naturbaserad terapi, där trädgården, gruppen och professionen i en rehabiliteringsverksamhet kan utgöra en arena som kombinerar en handlingsfrihet hos deltagaren och som omgärdas av en struktur där deltagare själv reglerar sina behov och sitt handlande. Man kan likna denna arena med ett "lab" där man får öva självreglering och sociala färdigheter. Trädgården kan användas dels som en plats där man återhämtar sig och reflekterar, men blir också som en "partner" med vilken man till exempel kan testa hur kroppen fungerar. Aktiviteter som sker utomhus syns bli mera flexibla och öppna, vilket Mårtensson (2012) lyfter fram, utifrån sina studier kring barns lek utomhus. I varierande naturmiljöer stimuleras den fria rörligheten, genom variationerna i miljön, där man själv kan välja hur man vill använda miljön och detta kan bidra till att skapa ett mindre kravfyllt sätt att integrera med andra.

Anna Adevi & Mats Lieberg (2011) menar att själv kunna välja sin plats i trädgården, i kombination av trädgårdens sinnesstimulerande effekter och utbytet i de konkreta aktiviteterna samt den symbolik som går att finna i naturen, är tre viktiga komponenter i naturbaserad rehabilitering.

Syfte och frågeställningar

I denna studie av naturintervention i rehabiliteringsverksamhet riktad till personer med stressrelaterad psykisk ohälsa är syftet att undersöka vilka dimensioner yrkesverksamma uppfattar som väsentliga i verksamheten med fokus på;

- fysisk miljö och andra ramar för interventionen
- naturinterventionens genomförande
- effekter och hur verksamheten utvärderar dessa

Metod

Studiens metod är att genom tre intervjuer med personer som arbetar med naturinterventioner, i rehabiliteringsverksamheter som vänder sig till personer med stressrelaterad ohälsa söka kunskap om naturinterventionens väsentliga dimensioner. Studien utgår från ett fenomenologiskt förhållningssätt till hur kunskap kan nås genom att söka intervjupersonernas perspektiv och hur de uppfattar ämnet. Målet i studien är att hitta ett gemensamt uttryck genom de individuella berättelserna, snarare än att beskriva de enskilda delarna (Kvalé & Brinkman 2009). En induktiv ansats är strävan och då kunna nå ny kunskap genom att tillsammans med tidigare erfarenheter lyfta fram intervjupersonernas kunskap om naturinterventioner. Däremot har denna kunskapssökande process växlat mellan att även innehålla delar där teorier, forskning, egna erfarenheter testas, beläggs eller förkastas, alltså stundtals använt ett deduktivt förhållningssätt till det material som behandlas (Fejes & Thornberg 2015).

Urval av verksamheter och intervjupersoner

De tre deltagarna i studien är personer som vid tiden för studien arbetade i verksamheter vars rehabilitering riktade sig till personer med stressrelaterad ohälsa och som använde naturinterventioner i programmet. Intervjupersonerna ledde naturinterventioner i verksamheten. Verksamheterna och deltagarna som finns representerade i studien fanns på olika platser i Sverige.

En intervjuguide användes vid intervjuerna med övergripande temafrågor utifrån syfte och frågeställningar i fyra olika teman förutom uppgifter rörande allmänna uppgifter kring intervjupersonen; naturinterventionernas kärna, hälsoeffekter, metoden, utvärdering/resultat. Dessa temafrågor kompletterades löpande med följdfrågor i samtalet.

Urvalet av verksamheter/intervjupersoner skedde genom att söka efter gröna rehabiliteringar på Västra Götalands Regionens hemsida. Där man i presentationen beskrev att de bedriver rehabilitering för personer med utmattningssyndrom eller stressrelaterad psykisk ohälsa samt där det tydligt framkom att de använder naturinterventioner i sin behandlingsform. Vidare valdes verksamheter bort som redan var kända genom tidigare genomförda samtal och besök i dessa verksamheter. Den informationen ses här som en förförståelse. Ur urvalet och utifrån hemsidans presentation av verksamheterna skickades initialt sex email, vilket bedömdes vara en hanterbar mängd för denna studies omfattning, med en förfrågan om deltagande (se bilaga 1). Med de svarande startade en mailväxling kring tidsförslag. Ytterligare ett mail till en sjunde verksamhet skickades senare, utifrån två bortfall. Totalt fyra räknas som icke svarande.

Urvalet:

| Intervjuperson 1 | Intervjuperson 2 | Intervjuperson 3 |
|----------------------------------|------------------------|-------------------------|
| Privat verksamhet | Offentlig verksamhet | Offentlig verksamhet |
| Vit (vård-behandlande) kompetens | Vit kompetens | Grön kompetens |
| Telefonintervju 53 + 23 min | Telefonintervju 50 min | Telefonintervju 1h + 6m |

Intervju som metod

Under studien har en *Medveten naivitet* varit en strävan i studien och som Kvalé & Brinkman (2009) nämner är en ingrediens i den kvalitativa halvstrukturerade intervjuens struktur. Att ställa sig intresserat ovetande inför undersökningens fenomen för att kunna nå ny kunskap, inte söka bekräftelse på egna uppfattningar eller erfarenheter. En halvstrukturerad intervju med stöd av en intervjuguide, formad utifrån studiens syfte och frågeställning genomfördes (Kvale & Brinkman 2009). Intervjupersonernas beskrivningar kan ge en bild av vad det är som händer, hur man gör och vad man tror och ser är verksamt i deltagarnas förändringsprocess. Det vill säga att hitta strategier att börja leva ett balanserat liv och närmare mål om arbete.

Stundtals i analysen, tolkningen av materialet, har fokus legat på att studera de enskilda beskrivningarna och vad som skiljer dem åt, som ett led att hitta en gemensam beskrivning, men också för att lära från de enskilda delar.

Datainsamling

Efter överenskommelse om tid utfördes intervjuerna per telefon. Intervjuerna spelades in, efter samtycke av intervjupersonerna, via mobiltelefonens inspelningsfunktion. Intervjun pågick i cirka en timme, med avtalet att från båda parter kunna återkomma om man senare kommit på något man ville tillägga. En kortare, extra intervju genomfördes med en informant, då några oklarheter framkom vid transkriberingen av första intervjutillfället. Innan intervjuerna utfördes och i samband med urvalet, besöktes verksamhetens hemsida för att få en bild av hur rehabiliteringen presenteras och i vilken miljö den bedrivs i. Vid förfrågan, mailutskicket, informerades verksamheterna att deltagandet var frivilligt och att medverkan kunde avbrytas när de så önskar, enligt de etiska forskningsriktlinjerna (Vetenskapsrådet 2017). Detta upprepades vid start av intervjun. Vidare gavs information om att inspelningen kommer att raderas då studien är färdigställd. Utifrån syftet att studera ämnet generellt fanns ingen vilja att identifiera varje verksamhet, vilket deltagarna i studien informerades om. En person ville och fick valda utsagor uppläst, innan publicering. Inspelningarna transkriberades i text inom en vecka efter intervjutillfället.

Analys av intervju

Fokus i studien har varit meningssökande. Intervjupersonernas berättelser kodades genom meningskoncentrering och att koncentrera yttranden till kortare formuleringar eller till använda begrepp (Kvale & Brinkman 2007). Analysen av resultatet redovisas med ett sammanfattande flödesschema. Analys genom meningskoncentrering har framför allt gällt intervjupersonernas upplevelse av naturinterventionens syfte och vilka effekter som kan nå samt väsentliga förutsättningar i utförandet och miljön. Parallellt med koncentrering av mening, har värdet av att låta intervjupersonernas berättelser få ge en detaljerade beskrivningar av naturinterventionernas utförande och här har ett narrativt förhållningssätt till materialet varit vägledande i analysen. Detta för att undvika att berättelserna blir fragmenterade, vilket Kvale & Brinkman (2007) beskriver som en risk vid analysarbetet, då berättelsen med alla detaljer i utförandet är central i studien. Vissa delar i resultatet är beskrivningarna kring fakta om verksamheterna.

Intervjuerna har analyserats genom att växlande gå mellan att titta på helheten i varje intervju, gemensamma uttryck, till att fokusera på delarna och använda begrepp, för att slutligen knyta ihop beskrivningen av fenomenet, vilket kan sammanfatta de fem steg som beskrivs vid analys genom meningskoncentrering (Kvalé & Brinkman, 2014). En första analys startades vid intervjun, vid transkribering och vid genomläsning av intervjuerna för att få en upplevelse av helheten. Här fördes anteckningar vad gäller begrepp eller beskrivna partier kring de teman som efterfrågades eller som bildades i berättelsen. Detta gjordes i sidan om texten för att sortera ut dessa, vilket beskrivs som det andra steget. Då bildades meningsenheter som uppstod naturligt i berättelsen, utifrån grundläggande temafrågor. Under processen och genom att läsa intervjutexterna flera gånger bildades teman. Nästa steg innebar att sortera och koncentrera längre beskrivningar till använda begrepp, vad gäller intervjupersonernas beskrivningar av vad naturinterventionen är och dess syfte samt vilka effekter som kan nås samt väsentliga förutsättningar i utförandet och miljön. Detta tredje steg innebar att begrepp som upptäckts förekomma ofta i varje intervju sorterades systematiskt i tabellform. Använda ord som beskriver vad intervjupersonerna uppfattar som väsentliga dimensioner räknades och jämfördes mellan intervjupersonerna för att söka likheter och skillnader. Därefter sattes orden i sitt sammanhang och tillsammans med reflektion över om andra ord användes för att beskriva samma sak, för att validera eller säkra att det jag mäter är relevant i sitt sammanhang samt till studiens syfte, vilket beskrivs som metodens fjärde steg. Slutligen kopplades intervjuernas centrala teman och mening samman i den beskrivande utsagan som resultatet presenterar i tre delar; beskrivning av verksamheterna, naturintervention- innehåll, utförande och process samt naturintervention som förlopp.

I analysprocessen framkom vilka teorier och forskning på området som är relevant i denna studie. Syftet är att ge en teoretisk bakgrund och att validera den kunskap som framkommer i intervjuerna med vad tidigare forskning identifierat samt för att fördjupa resonemanget av resultatet i diskussionsavsnittet.

Resultat

Beskrivning av verksamheterna

Alla verksamheterna utgår från en gård och eller ett växthus som ligger avskilt från annan verksamhet. Här sker uppstart och avslut för gruppen vid varje träff. Dagens struktur planeras, en sondering kring hur deltagarna haft det sedan sist görs initialt. Man gör även en inventering av vilket individuellt behov som finns hos deltagaren för dagen och hur planeringen av aktivitet ska läggas upp utifrån det. Avbrott i de olika aktiviteterna sker under dagen, för gemensamt fika eller lunch. Avslut sker tillsammans i hela gruppen.

Naturinterventionerna varvas med andra rehabiliterande inslag som samtal, social samvaro, dans, hantverksaktiviteter, övningar i avslappning och medveten närvaro, m.m. Alla verksamheter samverkar med andra inom organisationen eller med andra uppdragsgivare och vid avslut av rehabiliteringen hålls ett överlämningsmöte för att länka in nästa steg i rehabiliteringen.

En tillhörande trädgård finns i alla verksamheter. Dessa varierar i storlek, men beskrivs som trädgårdar med viss variation på miljöer och med olika syften.

Verksamhet 1. En kombination av en stor trädgård med grönsaksodling och en del som beskrivs vara en återhämtande miljö:

Vi har en vild del, där har vi vatten, en trädgård där man bara kan sitta eller ligga i gräset eller på en bänk eller någonting där.

Verksamhet 2. En trädgård som beskrivs som mindre och kallas; "rehabträdgård" och ligger nära utgångshuset. Den har en kombination av mindre odlingar i bänkar av bland annat kryddor samt en naturträdgård med olika teman; till exempel äng. Här kan man sitta, vara, eller jobba med odling. Utanför finns större visningsträdgårdar, en park och en köksträdgård som de också odlar i samt olika kulturbyggnader.

Verksamhet 3. En stor trädgård, ca 6000 kvm, runt utgångsgården, som inte sköts högintensivt. Den innehåller olika delar och man använder den i olika trädgårdsaktiviteter och det uttalas att den är inspirerad av Patrik Grahns åtta parkkaraktärer:

Vi har delar med ett stort buskage med sittplatser för en eller två personer, så man kan ta sig undan och komma ifrån lite... och andra områden som är mer öppna med klippta gräsmattor och som är lite mer för spontan gruppaktivitet, det finns olika rabatter och det finns vilda områden...

Närheten till skog och olika naturtyper; gammal barrskog, ung skog, lövskogar, kärr, öppna marker, berg, samt hav och sjö beskrivs av intervjupersonerna. Möjligheten att kunna gå ut direkt i dessa miljöer, beskrivs som en viktig kvalitet och kan ses som en kompensation om trädgården är liten. I två av verksamheterna finns också en variation av olika djur och möjlighet till umgänge med dessa. I en verksamhet finns djuren invid gården och i den andra ges möjlighet till umgänge med djur på lite olika avstånd, delvis djur på gården men också efter en kortare resa med bil. I den tredje verksamheten finns en hund och i omgivningarna andra djur att betrakta.

Förutom att miljöerna, innehållet i aktiviteterna kan upplevas "mjukare" av deltagarna i jämförelse om rehabiliteringen skulle ske på vårdcentralen, erbjuds även samtal i skogen, i naturen. I en verksamhet beskrivs hur man har ledarledda gruppsamtal i skogen. I en annan verksamhet och då deltagaren har ett behov av enskilt samtal eller vid uppföljningssamtal med handledaren, går man ibland ut i skogen eller ned till sjön, både på vintern eller sommaren.

Utöver olika naturmiljöer, aktiviteter, samt förhållningssätt eller kompetens hos handledarna, så ser den yttre ramen för interventionen lite varierande ut. Två verksamheter är offentligt drivna och en i privat regi. Två verksamheter har ett löpande intag till grupperna och den tidsperiod som man är i rehabilitering och tar del av naturinterventionerna är mellan 6 – 12 månader och med en intensitet mellan två till tre dagar i veckan. En verksamhet har fasta grupper och tiden för rehabiliteringen är 10 veckor och med träffar två dagar i veckan. En av verksamheterna har en mer blandad målgrupp inom spannet för psykisk ohälsa med stressproblematik. De andra två verksamheterna har till största del grupper med personer med utmattningssyndrom. I samtal med verksamheterna kring tiden för rehabilitering och hur lång tid som behövs för att nå förändring, menar de att det är komplext. Det är dels en fråga om att samla resurser och hur länge uppdragsgivaren eller andra samverkanspartners anser att det är möjligt att deltagaren är i rehabilitering. En fast

grupp på kort tid ger möjlighet till att ha flera grupper per år och här har man ett program som är gruppriktat. Man ser här att kursen/ rehabiliteringen kan ses som en del i rehabiliteringsprocessen. Löpande intag ger en längre tid i rehabilitering och möjligen kan deltagaren hinna göra förändringen mera stabil. En intervjuperson beskriver att vid löpande intag krävs mera individuell planering, då deltagarna befinner sig i olika skeenden. Ett löpande intag kan vara gynnsamt, då det finns personer som har kommit längre i processen och kan dela med sig av erfarenheter de gjort till de som är nya.

När vi talar om resultat så svarar intervjupersonerna att de flesta kommer i gång i arbetsliknade aktivitet efter avslut och siffran varierar från 40%- 65% direkt efter avslut. Sjukbidragsansökan efter avslut förekommer ibland, då arbetsförmågan är helt eller delvis nedsatt.

Utvärdering sker av psykiska och fysiska symtom gällande stress, utmattning, välbefinnande och görs genom olika självskattningsformulär som mäter effekten av hela rehabiliteringskonceptet där naturinterventionerna är en del. Det är olika vilka verksamheterna använder och hur många olika formulär som används. Dessa nämns av intervjupersonerna; KEDS (Karolinska Exhaustion Disorder Scale), SMBQ (Shirom-Melamed Burnout Questionnaire), Hälsobarometern, hämtad ur EQ 5D, vilket är en självskattning av allmänt hälsotillstånd, BBQ (Brunnsviken Brief Quality of Life) mäter livskvalitet, KASAM eller SOC (Sense Of Coherens) mäter känslan av sammanhang. Generellt görs självskattningarna vid inskrivning och utskrivning samt vid senare uppföljning som läggs in i verksamhetens statistik. KASAM som används i en verksamhet i samband med de individuella samtalen vid inskrivning och även under rehabiliteringstiden som underlag i samtalen.

På frågan om de mäter eller utvärderar effekten av naturinterventionerna på något sätt, så svarar de nej och undrar hur det skulle vara möjligt:

Man kan säga så här, man hör hela tiden de säga: "Vad härligt det har varit ute idag!" När man går i vitsippsbacken: "ååååh!". De säger att de kan lugna sig, när de varit ute och ridit, att de blir avslappnade och vi hör ju hela tiden detta, men jag kan inte säga att vi mäter det på något sätt. Vi har inte hittat något sådant, så har du något tips tar vi ju gärna emot.

Man mäter inte huruvida olika naturmiljöer upplevs återhämtande, men iakttar hur människor väljer olika miljöer. Två verksamheter dokumenterar löpande en del beskrivning av hur aktiviteter och kontakt med natur, djur bidrar i processen. En intervjuperson beskriver dock hur hon försöker beskriva i traditionellt journalsystem hur naturinterventionens aktivitet varit ett medel till att personen vågade utmana sig själv och får en erfarenhet av att det dessutom var behagligt att som här; ”stoppa fingrarna i jorden” och försöker beskriva vad som händer i processen. Förutom självskattningsformulären så görs också utvärdering av nöjdhet och man är angelägen att tillvarata synpunkter från deltagarna för att utveckla verksamheten.

Slutligen vid frågan om det är något de saknar i utförandet, så beskrivs att metodarbetet behöver förtydligas, förfinas, för att få mera detaljerade kunskap om effekterna eller... ett växthus att odla i.

Naturintervention- innehåll, utförande och process

Naturens gång formar aktiviteterna

Aktiviteter i naturen följer årstiderna. Nedan ges exempel på aktiviteter i trädgården som förekommer i alla verksamheter; Så frö. Omskola plantor. Sticklingsföröka. Rensa ogräs, plantera, vattna, skörda och därtill smaka på det som odlats. En verksamhet berättar att de samlar fröer under hösten för vårens kommande odling och att beskärning av buskar förekommer under senare delen rehabiliteringstiden. Man följer trädgårdsåret och två intervjupersoner beskriver hur de också tillagar något av det som odlats. I vissa fall uppmuntra till bra och billig mat som man får av grönsakerna. Dessutom ger dessa aktiviteter andra effekter:

Idag hade vi rabarber, plocka, koka kräm, äta den och prata om rabarberns ursprung, lite sån här kunskap. Det är något alla känner igen. Vi väcker sinnen bakåt. Gullvivorna, som jag hade hos mormor, rabarbern fanns hemma hos oss, man sög på rabarbern när man var liten, doppade den i socker, positiva minnen som väcks.

Vissa inslag i trädgården eller i andra naturaktiviteter är stående och gemensamma, men det sker alltid en individuell bedömning i vad deltagaren vill och orkar att göra. Vidare i

trädgårdsarbetet träna på aktivitetsbalansering, att släppa efter på prestationskraven eller kontrollbehov:

... Att vi sår x antal frön, vi tar sticklingar och kanske blir det ingenting, vi vet inte, vi kan inte kontrollera det.

Att följa naturens rytm och årstid återkommer i berättelserna som en röd tråd och det finns alltid aktiviteter under olika årstider. När vintern kommer med kyla, kan fokus i aktiviteten bli att hålla värmen och följa snöstormen utanför. Tanken är att följa med i det som sker i naturen. I den vilda naturen eller i trädgården:

Man kan gå ut och titta på djurspår, skotta snö. Veden är ju väldigt stående; att hugga ved, att hugga stickor, elda, bära ved, ja allt, tälja till och med.

Syftet med att följa årstiden och beskrivs som vägledande i naturinterventionen är att naturens rytm blir ett stöd för deltagarens process:

Ja, man hamnar ofta i en existentiell livskris vid svår utmattning. Alltså, jag kan inte längre prestera. De här är ju människor som varit högpresterande, alla i princip, och då vet jag inte vem jag är. Om jag inte kan prestera, vem är jag då? Då måste man liksom till det här enkla, basic, liksom vara i det som är just nu - Jag är faktiskt en del av naturen, jag måste hålla värmen, jag måste ta hand om mig...Man behöver stöd och hjälp att hitta tillbaka till basic, till sinnen, röra, känna och smaka. Till slut börja leva igen.

Intervjupersonen menar att det är enkelt, då det alltid finns något att göra, om man följer med i årstidens olika aktiviteter. Hantverk i naturmaterial så som att tova ull förekommer.

Liknelser underlättar förståelse

Symboliken i trädgården och i naturen omnämns som kommunikationsverktyg i alla verksamheter. Ett exempel på hur man i naturen kan hitta liknelser för att uppmärksamma när man ser att någon stressar och i stället för att kritisera eller tillrättvisa, så talar man generellt om hur växter behöver ha det:

... man kan inte skynda på saker och ting. Man måste vattna, odla eller sköta... så där.

Genom att tala om blommornas förutsättningar till att överleva talar man indirekt om människans förutsättningar:

Man måste ge den goda omständigheter... En växt som ideligen planteras om tappar kraft. Alla växter behöver sol och näring, vatten, men behöver olika mycket av olika saker. En del växter vill ju stå med fötterna i vatten och andra vill bara ha duttar. En del gillar stekhet sol och andra vill stå i skuggan...

Meningen är ju inte att man talar om växterna utan att man för över det till personens aktuella situation...

Det krävs en anpassning till tillfälle och person, i hur man kan använda metaforer, symboler, i naturinterventionerna. En fingertoppskänsla krävs av handledaren att göra en bedömning om det passar. Metaforer via naturen kan vara ett sätt att tala om deltagarens situation eller behov och framför allt då man inte riktigt når fram i mer traditionella samtal. Att tala mer generellt med kopplingar, likheter med naturen, utan att koppla det individuellt tycks vara mest förekommande:

Man kan ju prata om, du har kanske vuxit på fel plats, fel arbetsplats. De har kämpat men inte hittat rätt liksom. Man kan ju inte sätta en solros i ett träsk, man måste ha sin plats... Det finns oerhört mycket symbolik i trädgårdsterapi, tycker jag.

Tallskog, lövskog eller berget?

En intervjuperson beskriver hur aktiviteter och miljöerna används i processen:

I början är inte deltagarna så intresserade av att hålla på med odling, det blir för komplicerat helt enkelt, de orkar inte riktigt med det, då behöver man de här promenaderna i skogen eller sitta i hammocken och gunga och bara vara. Gå ut och sätta sig någonstans, vi har sjöar så man kan sätta sig och titta över vattenspegeln eller bokskogen eller någon annanstans. Så jag kan inte säga att vi utvärderat det, men rent personligen så ser jag att teorierna stämmer med mönstret, teorin.

I den vilda naturen och vid val av vilka naturmiljöer de ska vistas i aktiviteten, anpassar intervjupersonerna detta till deltagarens mående. Det beskrivs hur miljöpsykologiska teorier

blir bekräftade i hur människor väljer miljöer utifrån mående och att det också finns en progress i hur man väljer miljöer och aktiviteter. I början vill många vara lite för sig själva, bara sitta i naturen, vara i mera vilda inslag och icke-krävande miljöer, för att senare delta i aktiviteter och testa olika miljöer, aktiviteter. Strävan finns i alla verksamheter att deltagarna ska ha tillgång till olika naturtyper att välja på utifrån sitt mående:

Dels bergsområdet, väldigt gammal skog...kalhyggen, ung skog, gammal tallskog, blandad lövskog, så vi kan anpassa den skog vi ska befinna oss i utifrån gruppens behov, om man säger så.

Om deltagarna är lite dämpade och verkar vilja vara lite för sig själva, väljer de mera skyddad miljö i skogen. Utifrån deras behov av kravlöshet är det väsentligt att det finns valmöjligheter:

Att man får välja själv liksom. Man får gå ganska varsamt fram i början. Man kan också ha behov av stöd i början då man är vilsen. Man vet inte vad man vill, man vill allt, då har man ganska stort behov av handledning: "sitt här" eller... "bara titta på solen"... att börja lyssna lite mera på sin egen röst, för den är ju så gömd.

En intervjuperson utvecklar hur hon uppmuntrar deltagare att hitta platser ute eller inne även hemmavid:

Då uppmuntrar vi alltid, har du någon plats hemma i naturen eller inne men mycket i naturen eftersom det är det som det handlar om. På sommaren när du har din lilla stol i något hörn av trädgården, där du har skydd i ryggen eller överblick, en plats du kan återvända till, som också blir en symbol för ett inre rum, där jag kan slappna av och tar paus.

Promenader- stressreducering och glädje

Tyst promenad innebär att man går tyst i naturen och genom tystnaden gör det möjligt att fokusera på miljön runt om sig och sin kropp som rör sig i naturmiljön. Promenaderna leds av en handledare och man går i grupp. Strävan är att få uppleva att man kommer ned i varv av att gå tyst i skogen, titta på saker i naturen och där uppleva olika miljöer med alla sinnen:

Vi använder ibland tyst promenad, för då får man bort pratet och då möter man naturen och man möter sig själv också.

Att träna på att vara medvetet närvarande är ett mål i alla verksamheter. Att träna på att vara här och nu, för att i första hand få ned stressen och därefter att dessa erfarenheter kan leda till att man fortsatt använder denna strategi.

En verksamhet beskriver att de kan visa på olika kvaliteter, i olika naturtyper och efteråt tala om vart man mådde bäst. Alla verksamheter beskriver att uppföljningar av rehabiliteringen visar att deltagarna fortsätter att använda naturvistelser efter avslutad rehabilitering. Promenader sker även utan ledare, på egen hand, eller med annan deltagare samt vid enskilda samtal mellan handledaren och deltagaren.

Naturpromenader. Vissa promenader eller delar av en promenad i naturen innehåller inslag av att lära ut om naturen, om växter, eller djur som finns i miljön. Det påtalas att det inte får bli långa föreläsningar utifrån deltagarnas begränsade psykiska ork, och att syftet är att väcka intresse, nyfikenhet:

... vi uppmuntrar och försöker se de ser små detaljer. Så vi jobbar mycket med sinnen. Bara stanna upp och se eller höra, smaka... Små detaljer som ganska många tappat.

I en verksamhet beskrivs att man använder lupp för att komma nära det lilla. Upptäcka detaljer i mossor, insekter, blommor och mossor. Alla verksamheter varvar med att lära ut om naturen dels vad gäller arter i miljön, men också för att jobba med sinnestimulering, så som till exempel doft, smak, syn. Detta görs i skogen, i trädgården eller då man är med djuren:

Det handlar om att få ned stressen, den biologiska stressen och ta till sig, ja en förundran över naturen, att man är en del av naturen.

Man stannar upp på promenaden, lyssnar och doftar samt tittar på miljöerna. Det beskrivs av en intervjuperson hur man kan uppmuntra deltagaren att gå på en egen promenad varje dag, samma sträcka, och väcka ett sinne i taget:

Lyssna en dag. Lukta en dag. Titta en dag. Se vad du känner, vilket underlag du går på och hur du känner då. Hur är det att ta på buskar, träd, blommor, växter...

Vidare beskrivs att naturen har en förmåga att väcka glädje hos deltagaren, utifrån variationerna i naturen och då aktiviteterna varierar under hela året. Det kan bidra till att få lust att göra saker igen och hitta ett intresse:

... försöka skapa den nyfikenheten och att man kan ha glädje i en aktivitet. Det är många patienter som tappat det. Det är svårt att hitta glädje i det lilla...

... Och att skapa intressen för att utveckla det här, vad jag har för intressen... att skapa och göra det så att man känner att det är gott för själen, då hinner man inte oroa sig lika mycket eller vara ledsen. Så det här att vara i någon lugnande verksamhet, där händer får jobba lite, och där känslan får finnas med i det man gör och att man tycker det är roligt.

Djurskötsel

Många aktiviteter med djur bygger på att ta hand om djuren. Ge dem mat, pälsvård och att klappa dem. I en verksamhet har de ett system där de börjar med att deltagarna får träffa marsvin vid gården där de är trygga. Här får deltagaren ge marsvinen pälsvård, ha dem i knäet samtidigt som man talar om kroppens respons på oxytocin och hur kontakt med djur kan ge ökad produktion av hormonet och hur det påverkar vid stress. Senare i programmet går man en bit från gården till kalvarna och återigen refererar man till det man tidigare talat om. I slutet av kursen då deltagaren är mera trygg i verksamheten, så åker man iväg några kilometer till hästarna. Här erbjuds en annan miljö med ökad komplexitet i aktivitet, miljö, och det bli en möjlig utmaning för deltagaren. Tre steg i kontakt med djuren, anpassad efter deltagarens process i rehabiliteringen.

Djuren och aktiviteterna kring dem beskrivs ge mycket till deltagarna och en intervjuperson berättar att i deras verksamhet finns personal med en särskild utbildning kring att använda häst i rehabiliteringen. Hon återger vad denna kollega beskrivit:

... då ser hon ju också hur människor slappnar av och relaterar till djuren, djuret. Att kunna styra 600 kilo häst stärker ju självkänslan, om man nu kan det då.

Hon beskriver att de anpassar svårighetsgrad i aktivitet och djur utifrån deltagarens förutsättningar.

Att deltagarna relaterar till djuren beskrivs av en intervjuperson och berättar om erfarenheter där personer som inte talat med andra människor kommit i gång genom att först kommunicera, prata med en häst, för att senare börja tala med människor.

Personalen – vägleder och inspirerar

Intervjupersonerna beskriver att deras roll är att vara en handledare. Att visa, att tala om olika ämnen samt inte minst - att leda interventionen. Syftet är att inspirera deltagare till att fortsatt använda naturmiljöer och strategier för återhämtning i naturen.

Man beskriver olika kompetenser hos ledaren, så som att vara lugn, kunna uppmärksamma deltagarnas behov:

De vill väldigt mycket. Vi brukar behöva bromsa, inte putta till. Det kan bli så att vi stannar upp i aktiviteten och det kan bli väldigt jobbigt för vissa patienter, att inte göra färdigt. Det handlar mer om att använda aktiviteten för att komma in i här och nu.

Ibland är det centrala att stötta en person att våga göra något som är svårt och det beskrivs av intervjupersonerna hur trädgårdsaktiviteter eller aktiviteter med djuren kan få personer att våga och växa som personer:

Hon började plantera ut plantor och hon var livrädd för att hon skulle ta död på plantorna. Vi försökte säga att det ordnar sig och om någon planta dör, så är det inte hela världen.

Även väsentligt att kunna tala om beteenden som de ser hos deltagaren, utan att kritisera. Det ska finnas en tydlighet i vad rehabiliteringen handlar om, ett förändringsarbete och att deltagaren är aktiv i sin rehabilitering. Vidare nämns även att det är väsentligt att kollegorna

eller teamet har samma förhållningsätt, inte minst till att vad naturinterventionerna går ut på, som en del rehabiliteringskonceptet. Det kan vara svårt med olika utgångspunkter:

Det är viktigt att man är enig hur man jobbar med det här, man måste ha en samstämmighet.

Ett eget intresse för vild natur, djur eller trädgård förutsätts i teamet. Det uttalas att man har egna erfarenheter av hur gynnsamt vistelse i natur är för måendet när man är stressad, trött. En annan förmåga som lyfts är att man har en kreativitet och kan se och bedöma vilken aktivitet och vad som passar just denna dag:

... hur kan jag väcka lusten hos den här människan. Många har ju... Många har ju liksom tappat bort vad de tycker om.

I teamen finns olika kompetenser som varierar i respektive intervjupersons verksamhet. Generellt har intervjupersonerna människovårdande akademiska utbildningar eller grön kompetens, och eller intresse för trädgård och natur. Två intervjupersoner som också har utbildning i trädgårdsterapi, varav en också i avancerade studier i landskapsarkitekturens miljöpsykologi, uttrycker att de jobbar trädgårdsterapeutiskt.

Andas lugnare och blir gladare

Erbjudanden och effekter som kan förväntas eller som erfars i naturinterventionerna har tidigare omnämnts och här ges en sammanfattning av de upplevda hälsoeffekter, vinster som intervjupersonerna beskriver.

Direkta effekter som intervjupersonerna registrerar hos deltagarna under interventionerna och vid avslut:

Jag tycker man ser avspänning. Man andas lugnare och man... hur ska man säga, har mindre stress i kroppen och i huvudet förstås. Man får mer tillgång till sina tankar och sin förmåga liksom allt eftersom.

Eller som en annan intervjuperson uttrycker det:

Den fysiska effekten är kanske mest tydlig. Vi har duktiga patienter ett par veckor... Över tiden släpper prestationen och man kan säga att många börjar

röra sig lite mera och i naturen... Psykisk förändring, det är mer acceptans kanske när det gäller naturinterventionerna. Mindre prestation, mera acceptans; ”ja det duger för mig nu. Jag kan säga nej och sitta här. Jag behöver inte det här just nu.” Och det är en jättestor förändring för många, tycker jag.

Ännu en beskrivning på effekter av naturinterventionen:

Många har sagt: ” Gud vad skönt! Här pratar vi aldrig om mina tillkortakommanden, utan här talar vi om vad jag kan och vad roligt allt är! Att skapa livsglädje. Och det vet jag inte, kanske inte står i boken om grön rehab, men för oss är det en väldigt stor del i vården- att vi har roligt tillsammans, att vi utvecklar intressen, brett spektrum.

Efter avslut vid uppföljning (tre mån eller sex mån eller ett år förekommer olika i verksamheterna): Deltagarna har hittat metoder att hjälpa sig själva och använder naturen för rekreation och blivit generellt aktivare. Kommit i gång i nästa steg, arbetsträning eller arbete.

Andra effekter de nämner är att får ökad koncentration, bättre kognitiv förmåga, kan sätta gränser, vågar mera, verktyg att återhämta sig, stärkts som person.

Naturintervention som förlopp

Här nedan en sammanfattande analys av intervjupersonernas beskrivning av vad naturinterventionen är och dess syfte, väsentliga förutsättningar samt vilka effekter som är verksamma i ett förlopp. Avslutningsvis beskrivet i ett flödeschema.

Avbryta

Centralt tema i intervjupersonernas beskrivningar är att bromsa stresssystemet i kroppen hos deltagarna. Genom att de visats i naturmiljöer som lugnar och då de får vägledning i hur de kan använda och tillgodogöra sig miljöernas stressreducerande effekter. Vidare utifrån att det är arbetslivsinriktad rehabilitering bryta inaktivitet hos deltagaren genom naturinterventionen och rehabiliteringskonceptet i sin helhet. Syftet är att naturen kan komma att bidra till att nedanstående beteenden och tankar avbryts;

- Beteenden; kontrollerande, passivitet, att jobba snabbt, för länge och med stress, ett icke närvarande i nuet, anspänning i kropp och andning, pratar mycket eller inget.
- Tankar; prestationskrav, rädd för att göra fel, oro kring sina problem, det som bekymrar, ångest, nedstämdhet, vilshenhet, att inte duga m.m.

Erbjuda

Intervjupersonerna beskriver upplevelser som är väsentliga att deltagarna når i de olika aktiviteterna, naturmiljöerna, samt vilka effekter de även kan se och uppfatta uppträder hos deltagarna. Här beskrivs några av de mest förekommande begreppen.

Perspektiv används av intervjupersonerna för att beskriva vad naturen erbjuder. I begreppet kan läggas att få kunskap om naturen och få perspektiv på sin egna livssituation i förhållande till naturens gång. Detta kan bidra i processen att öka acceptansen till sig själv och till sin egna förmåga. Man beskriver hur deltagare, som efter en tid i rehabiliteringen eller i efterhand kan uttrycka att naturen gett dem ett perspektiv till sin egna situation och därmed varit ett stöd.

Lust, Nyfikenhet och Intresse används för att beskriva hur ett intresse kan väckas genom fascination av naturen och aktiviteter i den. En process som intervjupersonerna beskriver kommer igång under tiden för rehabiliteringen och som i sin tur genererar nya intressen och glädje, vilket ger kraft till nyorientering.

Begreppet *Kontroll* beskrivs med motsatta betydelser. Naturens gång kan hjälpa högpresterande att släppa kontrollen i aktiviteter genom att följa den, detta resonemang liknar perspektiverbudandet. I andra delar i rehabiliteringsinsatserna och genom naturinterventionens struktur arbetar man med att människor ska få kontroll. Till exempel genom att erbjuda en tydlig struktur i konceptet för att göra det tryggt.

Tryggt/ Trygg miljö är väsentligt för deltagarens tillfrisknade och för att den självläkande processen ska kunna äga rum. Handledaren kan se och välja att använda naturen utifrån detta behov. Till exempel att det går att finna avskildhet i miljöerna.

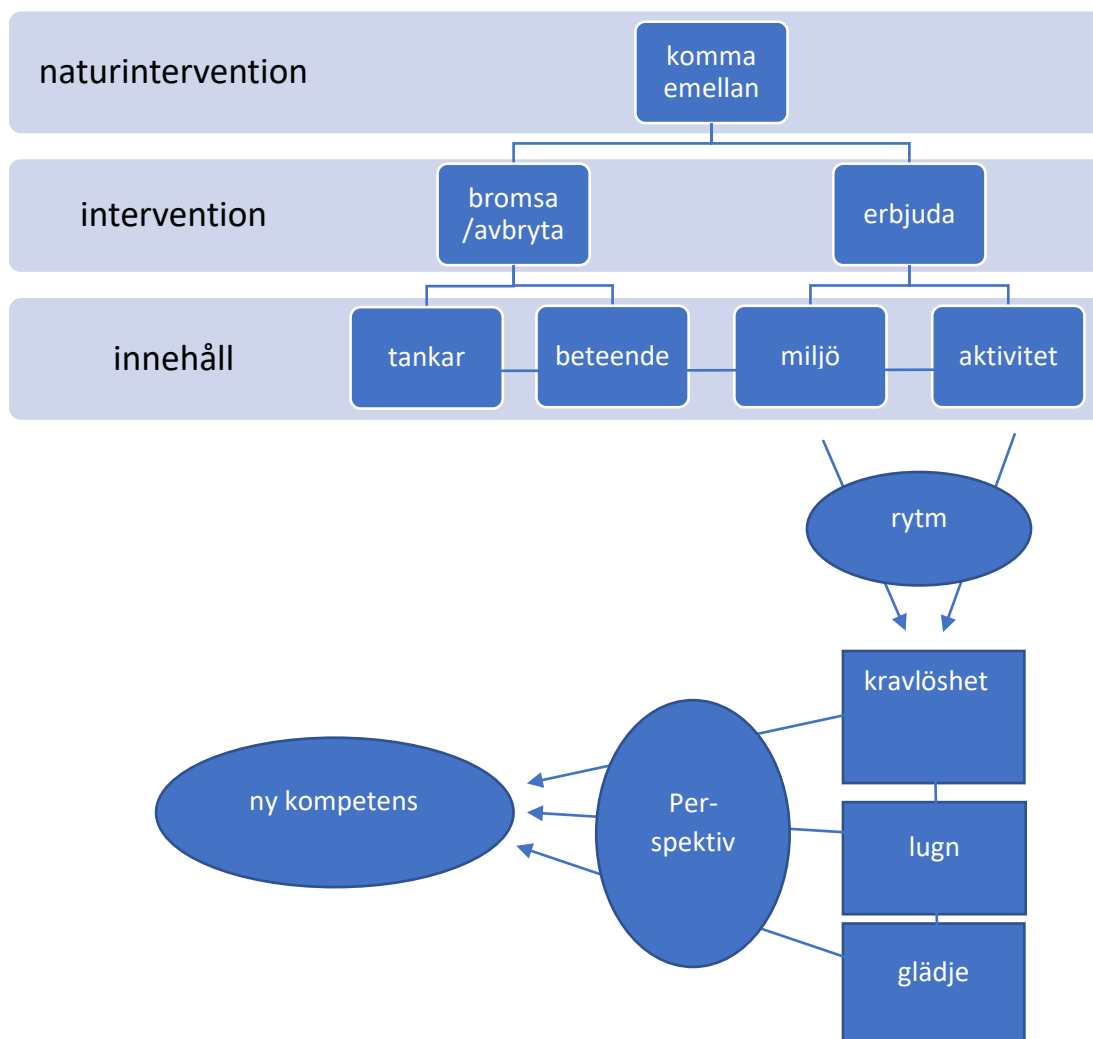
Tongivande dimensioner som beskrivs av alla intervjupersoner;

- Kravlöshet. Att naturen erbjuder kravlöshet i miljö och aktiviteterna, samt en förutsättning i förhållningssättet till deltagarna och i kombination med en tydlig

struktur. En möjlighet till stegring i utmaningar i aktiviteter, miljöanvändning m.m sker, i takt med ökad ork, bättre mående för att nå utveckling.

- Lugn. En effekt som uppkommer vid vistelse i natur. Detta är deltagarens primära behov och något man strävar efter att deltagaren ska finna i naturen och i förhållningssättet hos handledaren.
- Glädje. Naturen kan väcka glädje och man betonar vikten av att detta väcks under rehabiliteringen. Det nämns även att glädjen går att finna i samvaron i gruppen.

Ett flöde i rehabiliteringsprocessen framträder i beskrivningen av naturinterventionens väsentliga dimensioner och där ovanstående upplevelser kan ge progress i rehabiliteringsprocessen vilket leder till en ny kompetens, som kan bidra till en livstilsförändring.



Figur 1.0. Naturinterventionen som förlopp. Ett avbrott som efterföljs av erbjudanden om upplevelsemöjligheter, vilka kan bidra till att mentala tillstånd uppstår som underlättar nytt perspektiv som möjliggör ny kompetens.

Diskussion

Här diskuteras centrala dimensioner och det flöde som framträtt i studien gällande naturinterventionen. Detta mot bakgrund av vad tidigare forskning av naturbaserad rehabilitering, gröna stödjande miljöer, har identifierat. Därefter en sammanfattande slutsats och nya forskningsfrågor. Avslutningsvis några reflektioner kring utförandet av studien.

Rytm

Naturens gång, naturens ekologi formar aktiviteterna och ger en rytm som man använder terapeutiskt i interventionen. Den erbjuder en variation på olika aktiviteter genom årstidsväxlingarna. Aktiviteterna, att vara i varierande naturmiljöer, i ett tryggt sammanhang tillsammans med professionell guidning, syftar i första hand till att ge förutsättningar till att självläkande processer ska kunna starta.

Deltagarnas initiala behov är att minska stresspåslag, få olika erfarenheter i vad som fungerar återhämtande för dem, i vilka miljöer eller aktiviteter. Vilket kan möjliggöra att deltagaren skapar rutiner för att vidmakthålla en balans mellan påfrestningar och återhämtande behov. Detta då obalans mellan krav och resurser kan vara den utlösande faktorn till att stressrelaterade sjukdomar uppstår (Glise 2014). De evolutionära teorierna ligger till grund för att förklara hur naturmiljöerna kan bidra vid återhämtning. Där vi känner oss trygga och där naturmiljön har kvaliteter som påminner om vårt urhem på Savannen; öppna gräsmarker, skyddande buskage och vatten, kan stressreducering nås (Ulrich 1999). Återhämtning av vår överbelastade hjärna kan ske när naturmiljön erbjuder en rymd, när man kan komma ifrån det som tröttnar, en artikedom att fascineras över, samt att man kan göra det man behöver i miljön (Kaplan & Kaplan 1989). Ett flertal varierande naturmiljöer, med dessa kvaliteter och på nära avstånd till verksamheten finns beskrivna i studien och uttrycks vara en väsentlig förutsättning till att kunna genomföra interventionen. För att deltagaren ska få erfarenheter att vara i olika miljöer. För att deltagaren ska kunna hitta en miljö som kan tona in sinnesstämning eller ork. Dessutom för att miljöerna ska innehålla de identifierade återhämtande kvaliteter som ovan nämnts.

Lugn och avspänning uppträder som en direkt effekt. När man går ute i naturmiljöerna ser och hör intervjupersonerna hur deltagarna andas lugnare. Dessa hälsoeffekter bekräftas av

flertalet forskningsstudier där man mätt puls och blodtryck efter naturvistelse, till exempel Palsdottir (2014), Sonntag-Öström et al (2014). En annan väsentlig effekt är att den fysiska aktiviteten beskrivs öka hos deltagaren. Direkt efter avslut och vid senare uppföljningar berättar personerna att de är ute i naturen på olika sätt. Fysisk aktivitet i rehabilitering av stressjukdomar är rekommenderade symtomlindrande aktiviteter (Socialstyrelsen 2003, SOU: 2011:15). Vanor av fysisk aktivitet ger möjlighet till att man blir frisk från sjukdomen (Glise, Lindegård- Andersson, Jonsdottir 2011). Att natur kan stimulera till fysisk aktivitet har börjat skönjas i några tidigare forskningsstudier (Lovell 2016), (Mårtensson 2012), vilket kan ge skogspromenaden legalitet i metodens koncept.

Perspektiv

Det grundläggande syftet som uttrycks i studien är att deltagaren erbjuds att se sig själv i ett ekologiskt sammanhang tillsammans med övrig natur. Man strävar efter att deltagaren kan; ” hitta tillbaka till naturen”. Detta kan innebära att komma närmare våra grundläggande biologiska behov. Liknelser i naturen görs ibland under trädgårdsaktiviteterna eller vid naturpromenaden för att förstärka upplevelsen. Även efter bedömning om lämplighet för att kunna kommunicera på en mera symbolisk nivå, vid fastlåsta positioner i hur man uppfattar sin egen situation. Till exempel då man ser hur någon stressar eller som behöver stöd i sin förståelse av sin egna situation. Symboliken i naturen är identifierad som väsentlig i deltagarens rehabiliteringsprocess i tidigare studier; (Adevi & Mårtensson 2013), (Sahlin 2014), (Ottosson 2007).

Det ekologiska teoriperspektivet ligger till grund för att förklara hur naturen kan skapa mening för individen, bli katalysator för våra känslor och bilda med en förståelsebakgrund i hur man tolkar sin egen situation (Stigsdotter et al, 2011). Att kunna använda skeenden i naturen som en förstärkare av känslor, när man har liten egen kraft, beskrivs av Ottosson (2007), som ett väsentligt stöd i hans rehabiliteringsprocess. I denna studie beskrivs hur en identitetskris kommer till följd av sjukdom eller sjukskrivning, och en sorg över att man inte kan prestera som tidigare. Det är väsentligt att hitta stöd i denna nyorientering och känna att man duger. Intervjupersonerna beskriver hur man i interventionen stimulerar andra värden som bekräftar vem man är. Man beskriver hur man väcker sinnen, minnen, nyfikenhet och glädje genom aktiviteter i naturen. Genom lustfyllda och konkreta aktiviteter i trädgård, kan sammanhanget i naturen beskrivas skapa en mening som vi kan identifiera oss med och

generera en ny kompetens om oss själva, vilket i sin tur ökar vår nyfikenhet (Grahn 1991, Grahn 2007). En process där både nyfikenhet och glädje uppstår i aktiviteterna beskrivs här som något man kan se hos deltagaren. Att deltagaren får lämna oro och bekymmer och tillåta sig glädjas åt det fascinerande i naturen, i de konkreta aktiviteterna. Glädjen i aktiviteterna genererar nyfikenhet och nya intressen. En process framträder i intervjupersonernas berättelser där det startas en följd- och påverkan av de olika dimensionerna. Grahn (2007) talar om kompetensglädjen som driftkraften i vår utveckling, och här kan den sinnesstimulerande naturmiljön väcka nyfikenheten hos människan och ge kraft till att vilja utvecklas. Detta i linje med hur naturen kan beskrivas som en katalysator för våra känslor och således ge förstärkning åt dessa, då människans egna kraft är svag (Ottosson 2007), (Stigsdotter et al 2011).

Upplevelse av kravlöshet i miljö och bemötande

Att deltagaren har en upplevelse av kravlöshet under rehabiliteringstiden, är en väsentlig dimension som intervjupersonerna beskriver på olika sätt. Att utifrån deltagarnas behov av att komma ifrån prestationskraven, är det viktigt att denna upplevelse kan nås, för att möjliggöra att en stressreducering och lugn skapas. Både miljöer och aktiviteter ska upplevas kravlösa, och att handledaren har ett kravlöst förhållningssätt i bemötandet. Man poängterar att en tydlig struktur är nödvändig för att ge en ram till interventionen och en trygghet, vilket harmonierar med det tidigare studier lyft fram som väsentliga delar i det stöd som deltagaren behöver (Palsdottir 2014). Vad som upplevs kravfullt kan variera från individ till individ, men målgruppen med stressrelaterade sjukdomar har utifrån en avgörande orsak till sjukdomen, ett särskilt behov av att uppleva att de har resurser att klara av att hantera krav (Glise 2014). I tidigare forskningsstudier bekräftas vikten av ett kravlöst förhållningssätt hos personalen samt att naturmiljöerna upplevs kravlösa (Palsdottir 2014). Alltför strukturerade trädgårdar upplevs kravfyllda och det är väsentligt att trädgården ger ett sammanhållet intryck både i färger och former (ibid). Det vilda i naturmiljöer, upplevelsen att det självsätt, föredras generellt av personer som är stressade (Grahn 2001). Intervjupersonerna beskriver även vikten av att deltagaren får välja aktivitetsnivå och vilka miljöer man vill vistas i, som överensstämmer med Adevi & Lieberg (2011) som framhåller det egna valet av miljö eller plats. Uplevelsen av att nå kontroll över sin situation genom att vara delaktig och aktiv i sin rehabilitering minskar stresspåslag. En miljö som kan stödja

behov av låga krav och stort beslutsutrymme ger ett optimalt avspänt läge (Theorell, 2012). Intervjupersonerna beskriver att initialt orkar vissa deltagare inte delta i trädgårdsaktiviteterna som upplevs för komplicerade. Då är väsentligt att vägleda i hur man kan sitta i naturen och finna avspänning. De vägleder i hur man hittar kravlösa miljöer eller platser. Att vara med sig själv och sina tankar tyst i naturen kan initialt upplevas frustrerande och obekvämt, för att efter hand uppskattas som värdefull tid för självreflektion, vilket beskrivs i tidigare studie gällande rehabilitering i naturmiljöer (Sonntag-Öström 2014). De vägledande och stödjande inslagen är en väsentlig del i handledarens kompetens (Stigsdotter et al 2011). Intervjupersonerna beskriver här hur de anpassar både val av miljöer och aktiviteter utifrån gruppens mående och behov av utmaningar, vilket är det centrala i hur miljöerna kan användas stödjande och utvecklande i en rehabiliterande verksamhet (Grahn 1991), (Palsdottir 2014). Palsdottir (2014) identifierade faser i rehabiliteringen; *Prelude, Recovery, Empowerment*, harmonierar med resultatets beskrivning av hur man använder både aktiviteter och miljöer rehabiliterande och processinriktat.

Här beskrivs hur man uppmuntrar deltagarna att söka platser i interventionen där man kan finna ro, både på plats i verksamheten, på olika ställen i trädgården eller i omgivande naturen, men också hemmavid. Platser dit man kan fortsatt gå efter rehabiliteringstidens slut. Deltagaren kommer i gång med att skapa egna platser, i sin egna trädgård. Platsernas betydelse förekommer i beskrivningen av det verkamma i naturbaserad rehabilitering. Platsens betydelse för individen kan förstås till de olika värden man kopplar till platsen och i en rehabiliteringsträdgård utgör platsen både själva trädgårdsmiljön, gruppen och personalen, som gemensamt bildar en terapeutisk arena (Adevi & Mårtensson 2013).

Kompetens

Strävan i förhållningssättet hos handledaren är att förmedla en trygg naturkultur, där vi ser oss människor som en del av naturen i ett ekologiskt perspektiv. Där vi påminns om det grundläggande behovet av att ta hand om oss själva genom att anpassa oss till biologiska betingelser; vår kropp, vårt behov av vila. Intervjupersonerna och tillika handledarna, har själva intresse för natur- eller trädgårdsaktiviteter, tro och kunskap om naturens stödjande effekter, egna erfarenheter av naturens effekter på stresstillstånd, kunskap om deltagarens behov, men även viss naturkunskap eller trädgårdskunskap. Det handlar om att kunna inspirera, vara lugn och tydlig, visa på hur man kan använda naturmiljöer och aktiviteter.

Utifrån den kunskap man har om deltagarens behov, anpassa val av miljöer och aktiviteter för att effekter och upplevelse av stöd i naturen ska kunna uppstå. En sammansatt kompetens framträder och är väsentlig för att skapa en legitimitet och trovärdighet i utförandet. Behovet av en samstämmighet i förhållningssätt i teamet, vad gäller naturinterventionens utförande, nämns också i intervjuerna som väsentligt.

Sammanfattande slutsats och vidare forskningsfrågor

Intervjupersonernas beskrivning av vad naturintervention är och innehåller, bidrar med perspektiv på naturinterventions "metod" och kan berätta om syfte, innehåll och hur den ska utföras för att ge bäst effekt i rehabiliteringsprocessen. I studien tydliggörs flertal förändringsprocesser som är beroende av varandra. Naturens rytm, innehållande allt från årstidsväxlingar, livsbetingelser, miljökvaliteter och handledarens kompetens, kan få ge namn på det flöde av processer som syftar till att en starta självläkning. Stressreducering och återhämtning ger förutsättningar för fortsatt process. Där naturens ekologi ger perspektiv och mening, som genom olika fysiska aktiviteter och naturmiljöer kan generera acceptans, som stimulerar till nyorientering och beteendeförändring. Vilket stimuleras av och fortsatt stimulerar till nyfikenhet och glädje, så att ny kompetens skapas. Naturinterventionen beskrivs ge energi till att flera processer startar och skapar flöden som påverkar och möjliggör rehabiliteringens progress.

En utmaning som framkommer, kan vara att balansera interventionens olika behandlande faktorer; självläkning i naturen och beteendebaserade interventioner under en relativt kort tid i rehabilitering. Vart går gränserna för när naturinterventionen blir en intervention i natur? Vilka olika behandlingsmetoder går att kombinera i ett rehabiliteringskoncept med naturaktiviteter för att självläkningsprocessen ska kunna äga rum? Det finns ett behov av ett ramverk för metoden, möjligen genom en certifiering som Pálsdóttir (2014) och Annerstedt & Währborg (2011) påtalat i tidigare forskning. I rehabiliteringsrådets genomgång av behandlade insatser vid psykisk ohälsa, påvisas återigen att motivationen och en tro på att behandlingen fungerar, är avgörande om olika insatser ska ge effekt (SOU 2011:15). Vilket ger ett argument att fortsatt kunna påvisa effekter och skapa evidens kring naturbaserade rehabilitering, vilket redan är framlagt som ett behov i tidigare forskning (Pálsdóttir 2014), (Annerstedt & Währborg 2011), (Bernhardsson et.al 2016). Intervjupersonerna här beskriver att de saknar stöd från forskningen i hur man dokumenterar och utvärderar naturbaserade

aktiviteter. Man beskriver hur man i befintliga journalsystem försöker förmedla hur naturen bidrar och påtalar att forskningen kunde ge mer specifik vägledning i arbetet. Hur kan man forma riktlinjer för verksamheterna att dokumentera och utvärdera naturinterventioner, aktiviteter i dessa, utifrån den forskning som finns tillgängligt idag?

I studien framkommer att den fysiska aktiviteten ökar och vanor av att vara ute i naturen uppstår. Hur ser det ut i andra gröna rehabiliteringsverksamheter, ökar den fysiska aktiviteten och fortsätter man vara i naturen för rekreation och återhämtning? Dessa två faktorer har som tidigare nämnts betydelse vid tillfrisknande av stressjukdomar.

Reflektioner på metod

Denna studie beskriver tre verksammas perspektiv på utförandet av naturinterventionerna, vilket således inte kan berätta om hur naturinterventionerna generellt utförs i landet eller hur kompetensen ser ut, men med intervjupersonernas väsentliga perspektiv och beskrivningar kan dessa ge vägledning om naturinterventionens ”metod” och dess olika perspektiv, vilket var studiens mål. Intervjupersonernas beskrivningar kan inspirera andra verksamheters strävan att förtydliga metoden genom att diskutera vad som är syfte med naturinterventionen och vilka förutsättningar som krävs för att ge god effekt i rehabiliteringen vid stressrelaterade sjukdomstillstånd. Studien hade kunnat berikat resultatet med flera intervjuer i andra liknade verksamheter, med varierande kompetens på handledaren, kring frågor om syfte, ramar och utförande. Fler individuella perspektiv bidrar till förandet av en gemensam bild av fenomenet.

Intervjuerna genomfördes per telefon och i och med det förlorades det fysiska mötet under intervjun, besök i verksamheterna och i deras naturmiljöer. Då syftet med studien har varit att söka intervjupersonernas upplevelser som utgångspunkt, kan dock telefonintervjuerna bidra till att låta deras beskrivningar endast utgöra empiri. I denna studie framkom tydligt att intervjupersonerna hade kunskap om teorier kring naturens återhämtande och meningsbärande effekter, vilket således påverkar deras svar. Ytterst visar resultatet hur väsentlig denna kunskap är för den som ska handleda interventionen.

Referenser

Adevi, A., A. (2012) Supported Nature – and Stress. Wellbeing in connection to our inner and outer landscape. Doctoral Thesis, Swedish University of Agricultural sciences, Alnarp.

Adevi, A.& Lieberg, M. (2011) Stress rehabilitation through garden therapy. A caregiver perspective on factors considered most essential to the recovery process. Elektronisk version: <https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S1618866711000756>

Agerberg, M. (2015) Medicinsk läkarstämma 2015. Ge inte upp om utmattningssyndrom.

Läkartidningen 50/2015. Hämtad från;

<http://lakartidningen.se/Aktuellt/Nyheter/2015/12/Ge-inte-upp-om-utmattningssyndrom/>

Andersen F, M. & Brinkmann S. (2015) (red) Nya perspektiv på stress. Studentlitteratur AB, Lund.

Almén, N. (2007) Stress- och utmattningsproblem. Kognitiva och beteendeterapeutiska metoder. Studentlitteratur AB, Lund.

Annerstedt, M., Währborg, P. (2011) Natur-assisted therapy; Systematic review of controlled and observational studies, Scandinavian Journal of Public Health 39(4); 371-388.

Bengtsson, A., Grahn, P. (2014) Outdoor environments in healthcare settings; A quality evaluation tool for use in designing healthcare gardens. Urban Forestry and Urban Greening 13/ 2014, s. 878-891.

Bernhardsson, S., Aevansson, O., Björkander E., Blomberg, A., Ellesén, M., Ericsson, A.,

Larsson, E-L., Persson, J., Samuelsson, O., Spalde G., Svanberg T., Jivegård L. (2016)

Naturbased rehabilitation for patients with longstanding stress-related disorders. (Grön rehabilitering för patienter med långvarig stressrelaterad ohälsa.) Hämtad från;

<https://www2.sahlgrenska.se/upload/SU/HTA-centrum/HTA-rapporter/HTA-rapport%20Nature-based%20rehabilitation%20incl%20app%20till%20publicering%202016-06-15%20.pdf>

Börjesson, M.& Jonsdottir, I. (2010) Fysisk aktivitet och stress. Svensk Idrottsforskning 3-10.

Hämtad från: <https://centrumforidrottsforskning.se/wp-content/uploads/2014/04/Fysisk-aktivitet-stress.pdf>

De Vries, S., Claben, T., Eigenheer-Hug, S-M., Korpela, K., Maas J., Mitchell, R., Schantz, P (2011) Contributions of Natural Environmentsto Physical Activity: Theory and Evidence Base. In: Nilsson, K., Sangster, M., (Eds.). (2011) *Forests, Trees and Human Health*. New York : Springer Verlag. (p.p 205-244).

Ek-Nilsson, K.; Midholm, L., Nordström, A., Saltzman, K., Sjögård, G. (Red) (2014) *Naturen för mig. Nutida röster och kulturella perspektiv*. Institutet för språk och folkminnen i samarbete med Folklivsarkivet, Lunds Universitet.

Eriksson, T. Westerberg, Y., Jonsson, H. (2011) Experiences of women with stressrelated ill health in a therapeutic gardening program. *Canadian Journal of Occupational Therapy*. 78: 274-282. Elektronisk version; <http://journals.sagepub.com/doi/pdf/10.2182/cjot.2011.78.5.2>

Faber Taylor, A., & Kuo E., F. (2009) Children With Attention Deficits Concentrate Better After Walk in the Park, Elektronisk version; <http://journals.sagepub.com/doi/abs/10.1177/1087054708323000>

Fejes, A., Thornberg, R. (Red)(2015) *Handbok i kvalitativ analys*. Liber, Stockholm

Folkhälsomyndigheten Rekommendationer för fysisk aktivitet. hämtad 2017-12-17. Hämtad från; <https://www.folkhalsomyndigheten.se/livsvillkor-levnadsvanor/fysisk-aktivitet-och-matvanor/fysisk-aktivitet/rekommendationer/>

Försäkringskassan. Pressmeddelande 17.10.10 hämtad 2018.01.12.

<https://www.forsakringskassan.se/press/pressmeddelanden>

Glise, K. (2014) *Exhaustion disorder- identification, characterisation and course of illness*. Institute of Medicine at Sahlgrenska Academy University of Gothenburg, Sweden. Elektronisk version;<https://alfresco.vgregion.se/alfresco/service/vgr/storage/node/content/workspace/SpacesStore/f8a21423-11b2-4413-b0c5-488a7b8934b6/2014%2c%20Kristina%20Glise.pdf?a=false&guest=true>

Glise, K., Lindegård-Andersson A., Jonsdottir H,I.(2011) Fysisk aktivitet bra mot stressrealterad psykisk sjuklighet. *Läkartidningen*. Se, 36/108. Hämtad från;

http://www.lakartidningen.se/OldWebArticlePdf/1/16889/LKT1136s1692_1694.pdf

Grahn, P. (1991) *Om Parkers betydelse*. Akademisk avhandling. Sveriges lantbruksuniversitet, Alnarp, Stad och Land 93.

- Grahn, P. (2001) Naturens och Trädgårdens betydelse för personer med utmattningsdepression, Svensk rehabilitering nr 3. S.18-21.
- Grahn, P. & Stigsdotter, U.(2003). Landscape planning and stress. *Urban Forestry & Urban Greening*, 2, 1-18. Elektronisk version;
<http://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S1618866704700199?via%3Dihub>
- Grahn, P. (2005) Om trädgårdsterapi och terapeutiska trädgårdar. I Johansson, M. & Küller, M. (Red) *Svensk Miljöpsykologi*. Studentlitteratur, Lund. S. 245- 262.
- Grahn, P. (2007) Barnet och naturen. I utomhuspedagogik som kunskapskälla. Närmiljö blir lärmiljö. Dalhgren, L-O., Sjölander, S., Stride, J-P., Szczepanski, A. (red) Studentlitteratur. Polen.
- Grahn, P. & Ottosson, Å. (2010) Trädgårdsterapi. Alnarpsmetoden. Att ta hjälp av naturen vid stress och utmattning. Bonniers Existens, Lettland.
- Grahn, P., Tenngart Ivarsson, C., K. Stigsdotter, U. & Bengtsson, I-L. (2010) Using affordances as a health-promoting tool in a therapeutic garden. *Innovative Approaches to Researching Landscape and Health*. Ward Thompson, C., Aspinall, P. & Bell, S (Eds.). Open Space; People Space 2. New York. Routledge, Chapter 5.
- Hägerhäll. C., M. (2005) Naturen i landskapsupplevelsen och landskapsupplevelsens natur. I Johansson, M. & Küller, M. (Red) *Svensk Miljöpsykologi*. Studentlitteratur, Lund. S. 209-224.
- Kaplan, R.& Kaplan, S. (1989) *The Experience of Nature. A Psychological Perspective*. Cambridge University Press. New York.
- Kielhofner, G. (1997) *Conceptual foundations of occupational therapy*, Andra upplagan. F.A. Davis, Philadelphia, PA.
- Kvalé, S., Brinkmann, S.(2009) *Den kvalitativa forskningsintervjun*, Andra upplagan. Studentlitteratur, Lund.
- Lisberg Jensen, E.(2011) *Humanekologiska perspektiv på barns naturkontakt*. I Mårtensson, F., Lisberg Jensen, E., Söderström, M., Öhman, J. (2011) *Den nyttiga utevistelsen? Forskningsperspektiv på naturkontaktens betydelse för barns hälsa och miljöengagemang*. Naturvårdsverket. Stockholm.

Lovell, R. (2016) Links between natural environments and physical activity: evidence briefing (EIN019) Nature England. First edition 14 July 2016. Elektronisk version;

<http://publications.naturalengland.org.uk/publication/6719816098906112>

Mårtensson, F. (2012) Hälsofrämjande äventyr med naturen som distraktion.

Socialmedicinsk tidskrift 3/2012, s. 224-231.

Ottosson, J. & Grahn, P. (2005) A Comparison of Leisure Time Spent in a Garden with Leisure Time Spent Indoors: On Measures of Restoration in Residents in Landscape Planning and Stress. Elektronisk version;

<http://www.tandfonline.com/doi/abs/10.1080/0142639042000324758>

Ottsson, J. (2007) The importance of nature in coping. Doctoral thesis. Swedish University of Agricultural sciences, Alnarp. Elektronisk version;

[http://pub.epsilon.slu.se/1616/1/Johan Ottosson.pdf](http://pub.epsilon.slu.se/1616/1/Johan_Ottosson.pdf)

Pálsdóttir, A- M (2014) The Role of Nature in Rehabilitation for individuals with stress-related Mental Disorders. Doctoral Thesis. Alnarp; Swedish University of Agricultural Sciences.

Sahlin, E. (2014) To Stress the Importance of Nature. Nature-Based Therapy for the Rehabilitation and Prevention of Stress-Related Disorders. Doctoral Thesis. Swedish University of Agricultural Sciences. Alnarp.

Sahlin, E., (2014) Utvärdering av Gröna Rehabs verksamhetsdel rehabilitering för långtidssjukskrivna med stressrelaterad psykisk ohälsa. SIS -häfte 6. Hämtad från;

http://www.vgregion.se/siteassets/ovriga_webbplatser/grona_rehab/dokument/ism_hafte_nr6_2014.pdf

Socialstyrelsen (2003) Utmattningsyndrom. Stressrelaterad psykisk ohälsa. Hämtad från;

<http://www.socialstyrelsen.se/publikationer2003/2003-123-18>

Soga, M., Gaston, K.J., Yamaura, Y.(2016) Gardening is beneficial for health; A meta- analysis. Preventive Medicines Reports. 2017; 92-99. Elektronisk version;

<https://reader.elsevier.com/reader/sd/26FC421A499931A41F524AE556404041646AB06A4D4C8F9F2839C9D85E404A9EF5B937F1AD2A774AB3A4681EDC4BB628>

Sonntag- Öström, E.(2014) Forest for Rest. Recovery from exhaustion disorder. Doctoral Thesis. Umeå Universitet, Department of Public Health and Clinical Medicine, Occupational and Environmental Medicine.

Sonntag- Öström, E., Nordin, M., Lundell, Y., Dolling, A., Wiklund, U., Karlsson, M., Carlberg, B., Slunga Järvholm, L. (2014) Restorative effects of visits to urban and forest environments in patients with exhaustion disorder. *Urban Forestry and Urban Greening*, volym 13 (2): 344-354

SOU: 2011:15. Rehabiliteringsrådets slutbetänkande. Stockholm. Hämtad 2018-03-16 från: <http://www.regeringen.se/contentassets/34d47b8cd1ec415b998464652d1b2a47/rehabiliteringsradets-slutbetankande-sou-201115>

Stigsdotter, U.K., Palsdottir, A-M., Burls, A., Chermaz, A., Ferrini, Grahn, P. 2011.

Naturebased therapeutic interventions, In: Nilsson, K., Sangster, M., Gallis, C., Hartig, T., de Vries, S., Seeland, K. & Schipperijn, J. (Eds.) *Forests, Trees and Human Health*. pp 309-342. Springer: New York, Dordrecht, Heidelberg and London.

Stigsdotter, U.,K., Cora Sola, S., Sidenius, U., Kristiansen, J., Grahn, P (2017); It is not all bad for the grey city- A crossover study on physiological and psychological restoration in a forest and urban environment. *Health & Place*. Volyme 46, Pages 145-154. Elektronisk version; <http://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S1353829216303033>

Theorell, T. (red) (2012) *Psykosocial miljö och Stress*. Studentlitteratur AB. Lund.

Ulrich, R. (1999) *Effects of Gardens on Health outcomes: Theory and Research*. I C. Cooper Marcus & M. Barnes(Eds.), *Healing Gardens, Therapeutic Benefits and Design Recommendations*. New York: John Wiley & Sons. (kapitel 2, s. 27-86)

Vetenskapsrådet (2017) *God Forskningsed*. Hämtad från; <https://publikationer.vr.se/produkt/god-forskningsed/>

Währborg, P. (2009) *Stress och den nya ohälsan*. Natur och Kultur, Stockholm.

Währborg, P., Petersson, I., Persson, D. (2014) Nature-assisted rehabilitation for reactions to severe stress and/or depression in a rehabilitation garden; Long-term follow-up including comparisons with a matched population based reference cohort. *J. of Rehabilitation Medicine*. Nr. 46, s. 271-276. Elektronisk version; <https://www.medicaljournals.se/jrm/content/abstract/10.2340/16501977-1259>

Åsberg, M., Grape, T., Krakau, I., Nygren, Å., Rodhe, M., Wahlberg, A., Währborg, P. (2010)
Stress som orsak till psykisk ohälsa. Läkartidningen.se 19-20/ 107. Hämtad från;
http://ww2.lakartidningen.se/store/articlepdf/1/14349/lkt1019s1307_1310.pdf

Elektroniskt hämtade sökningar:

Alnarps terapitradgård, senast uppdaterad 2016-10-03, hämtad tidigare och ånyo 2018-05-20
: <https://www.slu.se/institutioner/arbetsvetenskap-ekonomi-miljopsykologi/alnarps-rehabiliteringstradgard1/alnarps-rehabiliteringstradgard/>

Gröna Rehab, uppdaterad 2017-10-18, hämtad tidigare och ånyo 2018-05-20:
<http://www.vgregion.se/ov/grona-rehab/fakta--forskning/forskning-vid-grona-rehab/>

Hälsa. WHO, Världshälsoorganisationen. hämtad 2018-03-23;
<http://www.who.int/about/mission/en/>

Intervention. *Nationalencyklopedin, NE*, hämtad 2017-07-12;
<http://www.ne.se/uppslagsverk/encyklopedi/lang/intervention>

Bilaga 1

Hej!

Mitt namn är Karin Åhman och jag är student vid Sveriges lantbruksuniversitet i Alnarp vid ett magisterprogram; *Natur, Hälsa, Trädgård*, och skriver nu på mitt självständiga arbete.

Studiens syfte är att undersöka naturinterventionens syfte och metod i rehabiliterande verksamheter som riktar sig till personer med stressrelaterad ohälsa. Jag vill genom mina studier få mer, fördjupad kunskap på området.

Jag hör av mig till er då jag önskar att få göra en intervju per telefon, med någon i er verksamhet som arbetar med naturinterventioner. Intervjun kommer att ta maximalt 45 min. Ni får självklart avbryta deltagandet när ni så önskar.

Om någon i er verksamhet har intresse att delta i studien kontakta gärna mig under vecka 20.

Med vänlig hälsning

Karin Åhman

Karin Åhman, socionom

Mag.programmet Natur, Hälsa, Trädgård

Sveriges Lantbruksuniversitet, Alnarp

073- 8475786, ka.ahman@telia.com