



Sveriges lantbruksuniversitet  
Swedish University of Agricultural Sciences

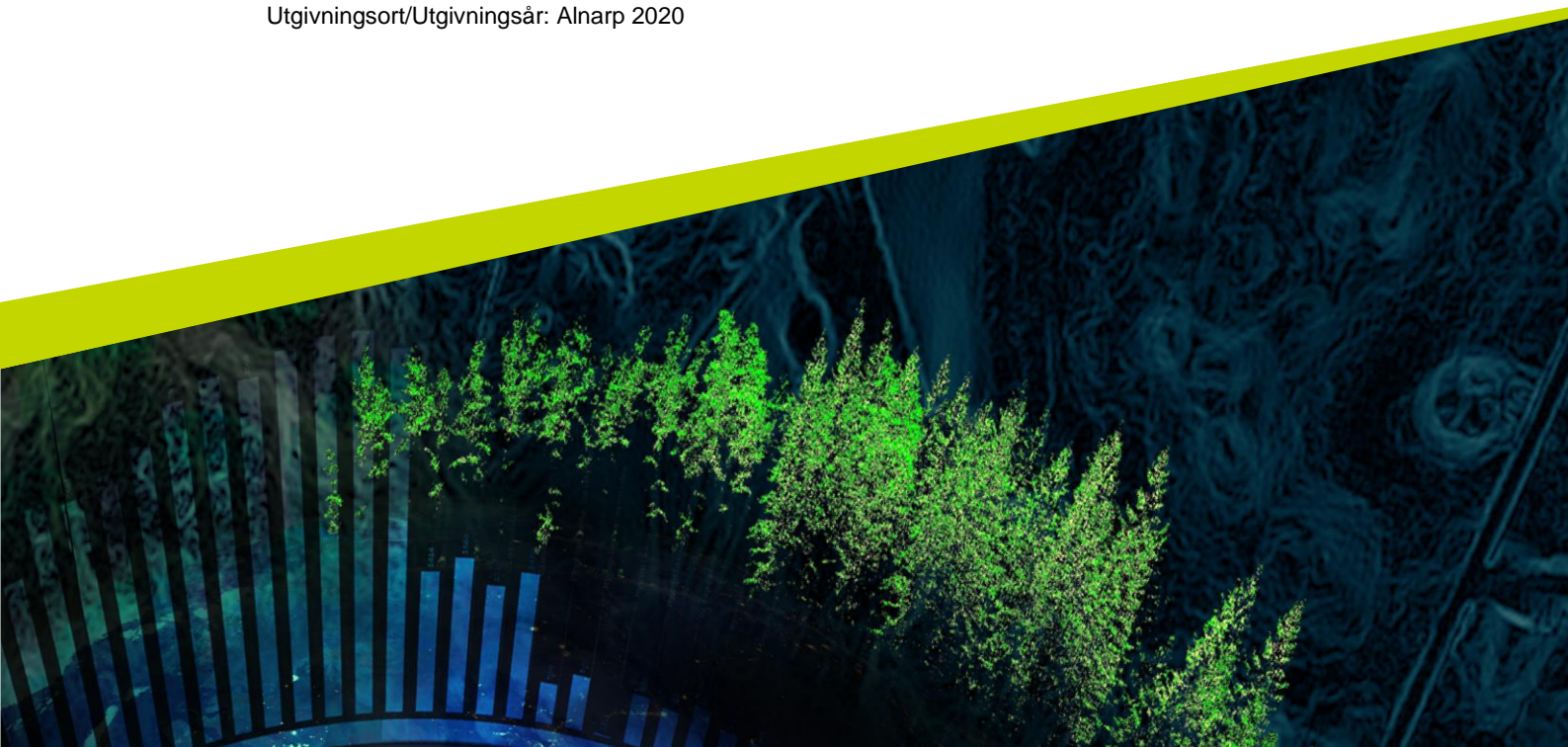
# Naturens rehabiliterande effekt – en litteraturstudie av den senaste forskningen

---

*Nature's rehabilitative effect – a literature study of the latest research*

Julia Åkesson

Examensarbete/Självständigt arbete • 15 hp  
Institutionen för landskapsarkitektur, planering och förvaltning  
Program/Utbildning: Trädgårdsingenjör Design  
Utgivningsort/Utgivningsår: Alnarp 2020





# Naturens rehabiliterande effekt – en litteraturstudie av den senaste forskningen

*Nature's rehabilitative effect– a literature study of the latest research*

Julia Åkesson

**Handledare:** Elisabeth Von Essen. Sveriges Lantbruksuniversitet, institutionen för arbetsvetenskap, ekonomi och miljöpsykologi

**Examinator:** Anna Litsmark. Sveriges Lantbruksuniversitet, institutionen för arbetsvetenskap, ekonomi och miljöpsykologi

**Omfattning:** 15 hp

**Nivå och fördjupning:** Grundnivå, G2E

**Kurstitel:** Kandidatarbete i landskapsarkitektur

**Kurskod:** EX0847

**Program/utbildning:** Trädgårdsingenjör; Design – kandidatprogram

**Kursansvarig inst.:** Helena Persson – institutionen för landskapsarkitektur, planering och förvaltning

**Utgivningsort:** Alnarp

**Utgivningsår:** 2020

**Nyckelord:** Natur, rehabilitering, utmattningssyndrom, stress, NBR

## **Sveriges lantbruksuniversitet**

Fakulteten för landskapsarkitektur, trädgårds- och växtproduktionsvetenskap

Institutionen för landskapsarkitektur, planering och förvaltning

## Sammanfattning

**Bakgrund:** Stressrelaterad ohälsa är idag vanligt och drabbar allt fler. Utmattningsyndrom är symptom som uppkommer efter att stressfaktorer pågått under en längre tid. Majoriteten av personer som lider av utmattningsyndrom behandlas av primärvården eller företagshälsovården. Inom vissa verksamheter finns en möjlighet att få naturbaserad rehabilitering (NBR). Detta utförs i naturmiljöer som tex. en speciellt utformad trädgård tillsammans med en fysioterapeut, arbetsterapeut, en psykolog och personal med kompetens inom trädgård och natur. **Syfte:** Syftet är att granska studier genomförda de senaste fem åren utifrån vad naturen har för rehabiliterande effekt på människor med utmattningsyndrom. Detta för att se om forskningen har bytt fokus eller riktning. **Metod:** 18 artiklar som undersöker naturens rehabiliterande effekter har granskats, jämförts och sammanfattats. Tio artiklar representerade tidigare forskning medan åtta representerade senare forskning. **Resultat:** Resultatet visade att i båda tidsperioderna låg fokus främst på rehabilitering med inriktning trädgård. Senare studier har fokuserat mer på fördjupad forskning inom rehabilitering i trädgård. Det har forskats mindre på skogens rehabiliterande effekt än tidigare. Den senare forskningen har fokuserat på att jämföra NBR med annan rehabilitering som inte är naturbaserad. Det har gjorts mindre forskning i Norden på naturens rehabiliterande effekter än tidigare.

**Nyckelord:** Natur, rehabilitering, utmattningsyndrom, stress, NBR

## Abstract

**Background:** Stress-related illness is common today and affects more and more people. Fatigue syndrome is a symptom that arises after stress factors have been going on for a long time. The majority of people suffering from fatigue syndrome are treated by primary care or occupational health care. In some operations there is an opportunity to get nature-based rehabilitation (NBR). This is often carried out in natural environments such as a specially designed garden together with a physiotherapist, occupational therapist, a psychologist and staff with expertise in garden and nature. **Aim:** The aim is to review studies conducted over the past five years based on nature's rehabilitative effect on people with fatigue syndrome. This to see if the research has changed focus or developed. **Method:** 18 articles examining the rehabilitative effects of nature have been reviewed, compared and summarized. Ten articles represented previous research while eight represented later research. **Results:** The result showed that in both time periods the focus was mainly on rehabilitation with a garden focus. Recent studies have focused more on deeper research in garden rehabilitation. There has been less research on the forest's rehabilitative effect than before. Recent research has focused on comparing NBR with other rehabilitation that is not nature based. Less research has been done in the Nordic countries on the rehabilitative effects of nature than before.

**Keywords:** Nature, rehabilitation, fatigue syndrome, stress, NBR

# Innehållsförteckning

<b>1. Inledning</b> .....	<b>7</b>
1.1. Utmattningssyndrom.....	7
1.2. Behandling och rehabilitering .....	8
1.3. Naturen och dess effekt.....	8
1.4. Sambandet mellan hälsa och natur .....	9
1.5. Frågeställning och syfte.....	9
<b>2. Metod</b> .....	<b>10</b>
2.1. Databaser .....	10
2.2. Avgränsningar .....	10
2.3. Sökord .....	11
2.4. Artiklars referenslistor .....	12
2.5. Tematisk analys.....	12
<b>Bakgrund</b> .....	<b>13</b>
2.6. Tidigare forskning på naturens rehabiliterande effekter .....	13
<b>3. Resultat</b> .....	<b>15</b>
3.1. Värdet av stödjande platser under trädgårdsrehabilitering .....	16
3.2. Vad gör en rehabiliterande trädgårdsmiljö meningsfull? .....	16
3.3. Upplevelsen av trädgårdsrehabilitering .....	17
3.4. Naturljud .....	17
3.5. Rehabilitering en längre tid.....	18
3.6. NBR och annan rehabilitering – en jämförelse.....	18
3.7. Vistelse ute i naturen eller inne i en hantverksmiljö .....	18
<b>4. Diskussion</b> .....	<b>20</b>
<b>5. Slutsats</b> .....	<b>22</b>
<b>Referenser</b> .....	<b>23</b>



# 1. Inledning

Människor har i alla tider, från olika kulturer ansett att naturkontakt är något fundamentalt för att vidmakthålla god hälsa (Ward Thompson, 2011). Trots detta är det allt fler som flyttar till städer och lever mer distanserat från naturen än tidigare (Bratman et al., 2012). Samtidigt är stressrelaterad ohälsa ett växande problem i många delar av världen (Sundquist et al., 2004). Under senare år har naturliga miljöer fått allt större betydelse, exempelvis har skog (Sonntag-Öström et al., 2015b) och trädgård blivit viktiga platser för återhämtning och rehabilitering (Eriksson et al., 2010). Även forskningen kring naturmiljöers effekt på hälsan har ökat vilken bidragit till många vetenskapliga studier (Annerstedt, 2012).

Detta kandidatarbete granskar studier gjorda med utgångspunkt från naturens rehabiliterande effekter på människor med utmattningssyndrom under åren 2016-2020. Utgångspunkten är hur man i Norden studerat dessa effekter innan och om det skett en förändring och hur den sett ut under de senaste åren. Detta för att se om forskningen förändrats eller bytt riktning.

## 1.1. Utmattningssyndrom

Stressrelaterad ohälsa är idag ett växande problem i Norden (Sundquist et al., 2004). Från slutet av 1990-talet fram till idag har långtidssjukskrivningarna i Sverige ökat dramatiskt på grund av stressrelaterad ohälsa (Arnetz & Ekman, 2013). Stress, depression och utmattning är den vanligaste orsaken till sjukskrivning och anses utgöra ett av de stora problemen för den långsiktiga folkhälsan (Lidwall 2016). När människor upplever sig utsatta för långvarig stress utan återhämtning (minst 6 månader) leder det ofta till olika stressrelaterade reaktioner (Arnetz & Ekman 2013). Det kan vara reaktioner som utmattning, kognitiv dysfunktion, sömnstörningar, reducerad stresstålighet och somatiska symtom. Långvarig stress kan förutom utmattning även leda till ångest och depression eller en kombination av detta samt utmattningssyndrom (Bernhardsson 2016).

Orsaken till att drabbas av utmattningssyndrom är ofta individuell och kan ha sitt ursprung från både arbetet och privatlivet (Sonntag-Öström et al., 2015a). Studier

gjorda av exempelvis Försäkringskassan visar på att en stor riskgrupp för att drabbas av utmattning är de som i sitt yrke utsätts för negativ psykosocial arbetsbelastning (Lidwall 2016).

## 1.2. Behandling och rehabilitering

Majoriteten av personer som lider av utmattningssyndrom behandlas av primärvården eller företagshälsovården. En del av dem får psykiatrisk vård i form av speciell psykologisk terapi, arbetsterapi, fysioterapi eller multimodal rehabilitering. Med rehabilitering menar Socialstyrelsen (2010) de insatser som bidrar till att en person som fått en funktionsnedsättning återfår sin funktionsförmåga, utifrån personens behov och förutsättningar. Avsikten är att ge möjlighet att skapa villkor för ett självständigt liv och aktivt deltagande i samhällslivet.

Inom vissa vårdverksamheter finns även möjlighet att få naturbaserad rehabilitering (NBR) som inkluderar fysioterapeut, arbetsterapeut, en psykolog och personal med kompetens inom trädgård och natur (Bernhardsson 2016). Man menar att naturmiljöer har förmågan att lätta på stressrelaterade och symptom och förbättra återhämtningen från psykisk ohälsa. Därför kan rehabilitering i naturmiljö vara ett effektivt sätt att få människor att tillfriskna och återgå till arbete (Grahn et al., 2017). NBR är utvecklat av Sveriges Lantbruksuniversitet i Alnarp. De delar som ofta ingår i rehabiliteringen av utmattningssyndrom är; avslappning, stresshantering, övningar med fysioterapeut, kroppsmedvetenhet, samtalsterapi och hantverk. En annan viktig del är att endast befinna sig i naturen utan krav på att behöva göra någon aktivitet eller övning (Sahlin et al., 2015).

## 1.3. Naturen och dess effekt

Begreppet "natur" och vad som är "naturligt" varierar för olika individer. Det kan till exempel definieras som orörd vildmark till en stadspark, som är en miljö skapad av människan (Bratman et al., 2012).

Evolutionsforskaren Edward O. Wilson menar att det finns ett instinktivt band mellan människan och den naturliga världen som innebär att människan har en universell kärlek till naturen i sin genetiska uppsättning. På samma sätt som människor har en inneboende strävan efter social tillhörighet finns även en strävan efter att känna tillhörighet med naturen (Kellert & Wilson, 1993).

Upplevelsen av vad natur är kan samtidigt vara något subjektivt. Beroende på sociala, religiösa eller kulturella aspekter kan begreppet natur ses utifrån en mängd



perspektiv (Bratman et al., 2012). Det kan vara en essentiell egenskap hos något eller en inneboende kraft hos växter. Men det kan också handla om allt som existerar som inte är en produkt av mänsklig aktivitet, trots att materialet kan vara hämtat direkt från skogen. Naturen kan ses som det som inte är urbaniserat och att det finns natur och samhälle och att det är två skilda saker (Robbins et al., 2014).

## 1.4. Sambandet mellan hälsa och natur

Att vistas i naturen anses ha hälsofrämjande fördelar så som att minska stress, ångest och oro (Djernis et al., 2019). Kontakt med kemiska ämnen som fytoncider från träd och andra växter förstärker immunförsvaret och sänker stressreducerande hormoner som kortisol och adrenalin (Djernis et al., 2019). I skog, bergsområden och vid vattendrag innehåller luften negativt laddade joner som visats ha flera positiva effekter på psykisk ohälsa som bland annat depression (Therman et al., 1998). Ljud och visuell stimulering av natur aktiverar det parasympatiska nervsystemet vilket bidrar till bland annat att blodtrycket sjunker och att hormonet oxytocin ökar (Kuo, 2015).

## 1.5. Frågeställning och syfte

Syftet med studien är att granska vetenskapliga artiklar genomförda under de senaste fem åren inom Norden, där fokus var vad naturen har för rehabiliterande effekt på människor med utmattningssyndrom, hur det beskrivs i litteraturen och för att se om och i så fall hur forskningen förändrats eller bytt riktning.

Vilket fokus har forskningen haft i de studier som behandlar naturens rehabiliterande effekter på människor med utmattningssyndrom de senaste fem åren?

Vilka effekter har beskrivits i forskningen?

Har forskningen förändrats och hur visar sig eventuella förändringar?

## 2. Metod

I metodavsnittet beskrivs hur sökningar gått till för att få fram den forskning som ingår i studien. Första steget var att bestämma avgränsningarna för att få fram ett så specifikt urval av artiklar som möjligt. Sedan valdes databaser ut som skulle användas till sökningarna. Därefter valdes sökord ut som användes samt bestämdes vilka artiklar som inkluderades och exkluderades under sökprocessen. Därtill kom hur artiklar upptäcktes via referenslistor. Slutligen beskrivs den tematiska analys som använts för att presentera resultatet.

### 2.1. Databaser

Huvuddelen av de vetenskapliga artiklar som ingick i denna studie togs fram genom sökningar i databaser som: Web of Science, Google scholar, Psycinfo och Primo. Google scholar och Web of science användes för att de innehöll ett stort urval av artiklar. Primo och Psycinfo användes för att de innehöll artiklar med fokus på det valda ämnet.

### 2.2. Avgränsningar

Studien fokuserade på artiklar publicerade i de nordiska länderna; Sverige, Danmark, Norge, Finland och Island under de senaste fem åren (år 2016-2020). Detta ansågs som en rimlig avgränsning för arbetets storlek, då kvantiteten av artiklar annars kunde blivit för stor. Ytterligare avgränsningar var att enbart ta med artiklar som berörde rehabilitering av personer som behandlas för utmattningssyndrom. Forskning från innan 2016 användes som tidigare forskning och från 2016 och framåt som senare forskning.

Under sökprocessen tillkom ytterligare begränsningar. Då det endast var möjligt att söka efter artiklar som publicerats i de nordiska länderna på Psycinfo och Web of Science. Detta resulterade i ett mer specificerat sökresultat på dessa databaser. I övriga databaser var det inte möjligt att avgränsa till de nordiska länderna vilket medförde att även sökresultat från andra länder ingick. Detta gjorde att ett stort antal artiklar fick ses över när dessa databaser användes.

Artiklar skrivna av samma författare inkluderades då det kunde vara intressant att se om deras fokusområden har ändrats genom åren. Artiklar som endast innehöll

abstract exkluderades då de gav för lite information. En avgränsning gjordes även till att enbart ta med artiklar skrivna på svenska eller engelska. Alla artiklar som valdes att användas var vetenskapligt granskade.

Under sökprocessen exkluderades artiklar som inte stämde in på det valda avgränsningsområdet. Studier som exkluderades var; förebyggande och hälsofrämjande åtgärder mot stress, posttraumatisk stress, depression, lindriga stressymptom och djurassisterad rehabilitering i naturmiljö. Detta resulterade i att en stor mängd artiklar sorterades bort.

## 2.3. Sökord

Riktade sökord användes, anpassade efter det valda syftet och frågeställningarna. Genom att kombinera sökord begränsades sökresultaten. Olika antal och olika kombinationer av sökord användes för att få fram relevanta artiklar. Ordet ”AND” användes för att kombinera flera sökord och ordet ”OR” för att få fram alternativ på sökord. Vilka sökord som användes kan ses i Tabell 1.

Databas	Datum	Sökord	Årtal	Antal träffar
Psycinfo	20-04-01 - 20-04-14	fatigue* AND syndrome* AND stress* AND nature* AND rehabilitation AND lo.Exact("Sweden" OR "Norway" OR "Finland" OR "Denmark OR Island")	Alla årtal	0
Psycinfo	20-04-01 - 20-04-14	stress* AND nature* AND rehabilitation AND lo.Exact("Sweden" OR "Norway" OR "Finland" OR "Denmark OR Island")	obestämt – 2015	7 resultat
Psycinfo	20-04-01 - 20-04-14	burnout* AND environment* AND nature* AND rehabilitation* lo.Exact("Sweden" OR "Norway" OR "Finland" OR "Denmark OR Island")	Obestämt	1 resultat
Psycinfo	20-04-01 - 20-04-14	stress* AND nature* AND rehabilitation AND lo.Exact("Sweden" OR "Norway" OR "Finland" OR "Denmark OR Island")	2016 – 2020	4 resultat
Google scholar	20-04-01 - 20-04-14	(fatigue* OR exhaust*) AND stress* AND nature* AND "nature based" AND rehab*	obestämt - 2015	958 resultat
Google scholar	20-04-01 - 20-04-14	(fatigue* OR exhaust* OR burnout*) AND "nature based" AND rehab*	2016 - 2020	195 resultat
Google scholar	20-04-01 - 20-04-14	(fatigue* OR exhaust* OR burnout*) AND "nature based" AND rehab*	Obestämt - 2015	86 resultat
Primo (SLU)	20-04-01 - 20-04-14	(fatigue* OR exhaust* OR burnout*) AND stress AND nature* AND "nature based" AND rehab*	Obestämt	101 resultat
Primo (SLU)	20-04-01 - 20-04-14	burnout* AND environment* AND nature* AND rehabilitation*	2016 - 2020	566 resultat
Web of Science	20-04-01 - 20-04-14	(fatigue* OR exhaust* OR burnout* OR stress*) AND "nature based" AND rehab*	Obestämt	26 resultat

Tabell 1. Här visas beskrivning av databassökningar. Vilken databas som använts, inom vilken tidsperiod som sökningen gjordes, vilka sökord som användes, mellan vilka årtal som artikeln skulle vara publicerad och hur många sökträffar det blev. ”Obestämt” i kolumnen under årtal betyder att inget datum valts. ”Obestämt-2015” betyder att inget startdatum valts.

## 2.4. Artiklars referenslistor

Sökningen utökades genom att i de insamlade artiklarnas referenslistor se om det fanns ytterligare artiklar av intresse. Referenslistorna lästes igenom, om något ansågs stämma in på ovan nämnda begrepp, titel eller abstrakt, så fick även de ingå i studien. På detta sätt hittades fler artiklar som kunde användas.

## 2.5. Tematisk analys

Bearbetning av resultatets material har utförts med inspiration från Braun & Clarkes (2006) beskrivning av tematisk analys. Denna metod identifierar, analyserar och redogör för mönster i insamlade data vilket sedan kategoriseras.

I det första steget lästes materialet igenom för att få en förståelse och en helhetsbild av de insamlade materialet. Nästa steg innebar att se hur materialet hade relevans utifrån syfte och frågeställning. Därefter studerades materialet för att hitta likheter genom mönster och teman. Dessa teman omskrevs till en kod, i form av kortare meningar. De koder som hade liknande innehåll sammanfördes till en gemensam rubrik. Totalt framträdde sju teman under den tematiska analysen.

# Bakgrund

## 2.6. Tidigare forskning på naturens rehabiliterande effekter

Inom den miljöpsykologiska litteraturen beskrivs det att natur har återhämtande och rehabiliterande effekter på människan. Här presenteras forskning som publicerats innan 2016.

Studier har undersökt skogsmiljöers effekt vid rehabilitering av människor med utmattningssyndrom (Sonntag-Öström et al., 2015b). Vistelse i skog ger möjlighet till reflektion, och ökar förmågan att hantera eventuella sjukdomstillstånd. Det är viktigt att känna trygghet i skogen och att hålla sig varm för att uppnå en återhämtande effekt. Öppna och ljusa platser föredras ofta av de som lider av stressrelaterade symptom då de anses vara lättsamma, harmoniska och med bra översikt över kringliggande miljö (Sonntag-Öström et al., 2015b). Även skog som är äldre, har höga träd, närhet till vatten och distans till bilvägar har utvärderats som den skogskaraktär som har bäst effekt vid rehabilitering (Nordström et al., (2015). Störst positiv hälsoeffekt ses direkt efter ett skogsbesök. Vilken säsong det är har också betydelse, människor upplever ett bättre mentalt tillstånd efter ett skogsbesök på våren än på hösten (Sonntag-Öström et al., 2015a). Vistelse i skogsmiljö har större återhämtande effekt än vistelse i stadsmiljö. Efter ett skogsbesök har både humör, blodtryck och uppmärksamhetskapacitet setts förbättras (Sonntag-Öström et al., 2014). Skogsrehabilitering som enda rehabiliterande åtgärd tros inte vara tillräcklig för människor med utmattningssyndrom (Sonntag-Öström et al., 2015b).

Annan miljöpsykologisk forskning tar upp trädgårdens betydelse vid rehabilitering. En person i ett sämre utmattningstillstånd behöver en miljö helt utan socialt engagemang eller intryck som behöver tolkas. En person med lindrigare symptom kan trivas bättre i en miljö som är utsedd för aktivitet (Palsdottir et al., 2014a). De som genomgår ett rehabiliteringsprogram i en trädgård genomgår ofta flera utvecklingsskeden. Utvecklingen kan ses genom hur mycket deltagande som individen klarar av. I början av ett rehabiliteringsprogram är deltagandet mindre medan det under rehabiliteringens gång utvecklas till ett mer aktivt och utåtriktat deltagande både socialt, fysiskt och psykiskt (Palsdottir et al., 2014a).

Människor med utmattningssyndrom har efter rehabilitering i trädgårdsmiljö ökat förståelsen för sina egna behov och insett värdet av njutningsfulla och lugna aktiviteter. De lever sitt liv i lugnare takt efter rehabiliteringen och har även infört

aktiviteter i sin vardag som är mer relaterad till natur och kreativitet (Palsdottir et al., 2014b). De har även ändrat tillvägagångssätt för att hantera stressiga situationer i sin vardag och förändrat rutiner (Eriksson et al., 2010). Det som spelat en viktig roll i hur patienterna fått en förbättrad hälsa är de stödjande miljöerna i trädgården, den mer frekventa naturkontakten, solexponering, utomhusavslappning, fysisk aktivitet och möjlighet till reflektion genom färre intryck. Detta har möjliggjort minskad utmattning, depression och ångest samt ökat välmående vilket lett till färre besök hos sjukvården (Sahlin et al., 2015).

Tre huvudfaktorer är viktiga under NBR i en trädgård. Den första är möjligheten till sensoriska intryck, den andra att få välja en egen viloplats i trädgården och den tredje interaktionen mellan konkreta och symboliska aktiviteter i trädgården (Adevi & Lieberg 2011). En trädgårds naturmiljö kan ses som att den förbereder, tar emot och öppnar upp rehabiliteringsdeltagarna innan och efter terapeutiska samtal (Adevi & Lieberg 2011). Trädgårds- och naturmiljöer har gynnsamma effekter och spelar en viktig roll som verktyg för stressreducering under ett rehabiliteringsprogram. Efter rehabilitering har patienter mindre symptom på utmattning vilket möjliggör kortare sjukskrivningstid (Sahlin et al., 2014).

### 3. Resultat

Resultatet visar åtta artiklar som utgör den senare publicerade forskningen, från år 2016 – 2020. Dessa artiklar uppfyller avgränsningskraven som nämns i metoden. Artiklarna presenteras under följande sju teman; 1) Värdet av stödjande platser under trädgårdsrehabilitering 2) vad gör en rehabiliterande trädgårdsmiljö meningsfull, 3) upplevelsen av trädgårdsrehabilitering 4) naturljud, 5) rehabilitering en längre tid, 6) vistelse ute i naturmiljö eller inne i hantverksmiljö och 7) NBR och annan rehabilitering – en jämförelse.

Författare	Titel på artikel	Nyckelord	Tidskrift
Bernhardsson, et al., 2016	Nature-based rehabilitation for patients with longstanding stress-related disorders	Nature, stress, rehabilitation, therapy	Region Västra Götaland, HTA-centrum
Cerwén, et al., 2016	The Role of Soundscape in Nature-Based Rehabilitation: A Patient Perspective	Garden therapy; soundscape; design; health; mental restoration; nature-based rehabilitation; soft fascination; horticulture therapy; therapeutic landscape	International Journal of environmental research and public health
Dolling, et al., 2017	Stress recovery in forest or handicraft environments – An intervention study	Human health, nature assisted therapy, handicraft, restoration, stress, urban forestry	Urban Forestry & Urban greening
Grahn, et al., 2017	Longer Nature-Based Rehabilitation May Contribute to a Faster Return to Work in Patients with Reactions to Severe Stress and/or Depression	Horticultural therapy, burnout, vocational therapy, common mental disorders, dose respond, healing garden	Environmental Research and public health
Karlsson Stigsdotter et al., 2018	Efficacy of nature-based therapy for individuals with stress-related illnesses: randomised controlled trial	Nature-based, therapy, stress	The British Journal of Psychiatry
Palsdottir, et al., 2018	The qualities of natural environments that support the rehabilitation process of individuals with stress-related mental disorder in nature-based rehabilitation.	Nature-based solutions Supportive environment Green care Blue care Stress recovery Perceived sensory dimensions Natural environment Evidence-based design	Urban Forestry & Urban greening
Sidenius, et al., 2017	“I look at my own forest and fields in a different way”: the lived experience of nature-based therapy in a therapy garden when suffering from stress-related illness.	Phenomenology; reflective lifeworld research; ICD-10 F43; supportive environments; restorative experiences; nature-like setting	International Journal of Qualitative Studies on Health and Well-being.
Wästberg, et al., 2020	Experiences of meaning in garden therapy in outpatient psychiatric care in Sweden, a narrative study	Common mental disorders, gardening, interviews, recovery, nature-based, qualitative research, occupational group	Scandinavian journal of occupational therapy

Tabell 2. Här visas resultat av ny forskning. Namn på författare, titel på artikel, nyckelord tillhörande artikel samt vilken tidskrift som artikeln är utgiven i.

### 3.1. Värdet av stödjande platser under trädgårdsrehabilitering

Palsdottir med flera (2018) beskriver värdet av rehabiliteringsträdgårdens utformning och anger Alnarps rehabiliteringsträdgård som ett gynnsamt exempel. Utformningen i Alnarp utgår från olika miljöpsykologiska teorier kring hur en restorativ miljö ska se ut och vad en person med utmattningssyndrom behöver för typ av miljö för att få bästa möjlighet till rehabilitering. Studien visar att det är platserna i trädgården och dess olika kvalitéer som hjälper dem i deras rehabiliteringsprocess.

Några exempel som tas upp i studien är; att få känslan av att befinna sig i en annan värld när man går in genom trädgårdens entré. Att få komma bort från vardagen till en annan plats som är trygg. Även att kunna gå iväg och vara för sig själva utan att bli störd, detta är viktigt för att återfå ny energi. Andra exempel är; Miljöer med vatten som bidrar till fridfullhet vilket är viktigt för återhämtning. Även möjligheten av att kunna gå undan och vara för sig själv i trädgården, att få sitta ner och observera naturen vilket minskar ner på intrycken. I studien nämns också att naturen gav spontana och fascinerande upplevelser för deltagarna, vilket ökade deras välbefinnande. Mjuk fascination och mjuka intryck för hjärnan betonades särskilt viktigt för en utmattad person då det bidrog till mental återhämtning (Palsdottir et al., 2018).

### 3.2. Vad gör en rehabiliterande trädgårdsmiljö meningsfull?

Naturbaserad rehabilitering och vad som gör den meningsfull lyftes fram i en studie gjord av Wästberg et al., (2020). I den poängterades gruppledarnas roll för rehabiliteringen och hur de bidrog till att få deltagarna att känna sig sedda och trygga genom att skapa en accepterande atmosfär. Även andra faktorer togs upp som trädgården och växthuset som var viktigt för att kunna slappna av, inte minst trädgårdens miljö bidrog till meningsfullhet. Aktiviteter ansågs hjälpa deltagarna under rehabiliteringen att komma till insikter och ha roligt. De uttryckte även att gruppen av deltagare gav socialt stöd och så att de kände sig mindre ensamma. Slutligen betonades deltagarna själva och deras behov att få vara unika utifrån sina förutsättningar vilket man menade påverkade deras upplevelse av meningsfullhet (Wästberg et al., 2020).



### 3.3. Upplevelsen av trädgårdsrehabilitering

I Danmark genomfördes en studie inom ramen för naturbaserad rehabilitering med inriktning på att öka kunskapen och förståelsen för hur deltagarna upplever själva rehabiliteringen (Sidenius et al., 2017). Den visade betydelsen av rehabiliteringen som en process där det ingick att bli van och bekväm med och att kunna utvecklas inom programmet. Att få möjlighet att bekanta sig med trädgården och de delar som ingick i programmet bidrog till känslan av att känna tillhörighet och att kunna slappna av. De kunde hitta sin egen plats i trädgården där de upplevde trygghet och de sensoriska upplevelserna från trädgården skapade en känsla av medvetenhet. Sidenius med flera (2017) menade att skapande av en relation med naturen bidrog till ett tillstånd där man kunde vara i nuet. Känslan av att det fanns någon som brydde sig om dem i en stödjande miljö gav trygghet och frihet. Detta i sin tur bidrog till mentalt lugn och sinnesfrid. I en förlängning gav det möjlighet att öppna för mer aktiviteter utifrån deras individuella förmågor och behov. En utveckling som bidrog till att bättre kunna bemöta livet efter rehabiliteringen i sin vanliga vardag. Den bidrog även till att känna mer tillhörighet, en känsla av samhörighet och frihet, ökad medvetenhet av destruktiva tankesätt, möjligheten att möta individuella behov, sensoriska upplevelser, nya perspektiv och synsätt och mod för deltagarna att göra förändringar och gå vidare.

### 3.4. Naturljud

Inom ramen för naturbaserad rehabilitering genomfördes en studie om vilken betydelse ljud och framförallt naturljud har i ett rehabiliteringssammanhang (Cerwén et al., 2016). Här framkom naturljud och då vilken typ av ljud som hade betydelse och var närvarande under rehabiliteringsprocessen. Cerwén med flera (2016) menade att det dels är viktigt att ta hänsyn till vilka ljud som kan vara närvarande beroende på deltagarens situation, dels att ljud i sig har påverkan på rehabiliteringsprocessen då de kan uppfattas som positiva eller negativa.

Resultatet visade att naturljud i trädgården nästan uteslutande beskrevs som positiva och var också benägna att stimulera minnet. Teknologiska ljud däremot, beskrevs nästan uteslutande som negativa. Ljudet från motorvägen, som räknas till de teknologiska ljuden kunde variera i uppfattning beroende på vad deltagaren var van vid. Mänskliga ljud var det svårast att definiera som positivt eller negativt. Mänskliga ljud i början av rehabiliteringsprocessen kunde ses som störande, speciellt om det krävdes social interaktion från deltagaren. Men att höra rösten från en terapeut på avstånd kunde ses som betryggande och positivt. Därtill påpekades

betydelsen av variation i vattenelement, vegetation och storlek på trädgården och hur det möjliggör att söka det ljudlandskap som passar personlighet, humör eller den rehabiliteringsfas som man befinner sig i.

### 3.5. Rehabilitering en längre tid

I en studie av Grahn med flera (2017) undersökte man behandlingstid (8, 12 eller 24 veckor) det vill säga hur längre den naturbaserade rehabiliteringen behövdes för att möjliggöra återgång till arbetet: längre jämfört med en kortare rehabilitering.

Resultatet visade att av det var fler deltagare som rehabiliterats under en längre, period det vill säga 24 veckor som hade återgått i arbete (44 procent). Av de som rehabiliterats under 12 veckor var det 37 procent och vid åtta veckor så hade endast 20 procent som återgått till heltidsarbete.

### 3.6. NBR och annan rehabilitering – en jämförelse

I en studie av Bernhardsson med flera (2016) studerades skillnaderna mellan naturbaserad rehabilitering och multidisciplinär gruppbaserad rehabilitering som inte var naturbaserad hos patienter med långvariga stressrelaterade besvär. Resultatet visade att skillnaderna i sättet att dokumentera hur rehabiliteringen genomfördes gjorde resultatet svårt att avläsa. Naturbaserad rehabilitering var mindre dokumenterad än annan rehabilitering som inte är naturbaserad. Därmed blev resultatet osäkert om det finns någon skillnad. De menar att det behövs fler studier som möjliggör denna jämförelse. Ett resultat framgick dock, att det finns positiva hälsofördelar med rehabilitering i natur och trädgård i rehabiliteringssyfte (Bernhardsson et al., 2016). Senare studier där man jämfört naturbaserad rehabilitering genom samtal inomhus har visat (Karlsson Stigsdotter et al., 2018) att båda behandlingarna var effektiva och gav positivt resultat, det var inte någon signifikant skillnad mellan behandlingarna.

### 3.7. Vistelse ute i naturen eller inne i en hantverksmiljö

I en studie av Dolling med flera (2017) jämfördes vistelse och rehabilitering i natur med vistelse och rehabilitering i en kreativ hantverksmiljö inomhus för människor

med utmattningssyndrom. En jämförelse innebar att se vilken miljö som gav bäst återhämtning.

Resultatet visade att båda miljöerna bidrog till känslor av lugn, uppmärksamhet, glädje, harmoni och klartänkthet. Både vistelsen i naturen och vistelsen i hantverksmiljö bidrog till bättre hälsotillstånd. Nivåer av trötthet, stress och utbrändhet minskades. Det allmänna hälsotillståndet blev bättre. Deltagarna i rehabiliteringen var mindre trötta och utslitna och istället gladare och lugnare. Fysiska och emotionella problem störde dem mindre i deras vardagliga liv (Dolling et al., 2017).

## 4. Diskussion

Litteraturstudiens syfte var att granska vetenskapliga artiklar genomförda under de senaste fem åren inom Norden, där fokus var vad naturen har för rehabiliterande effekt på människor med utmattningssyndrom, hur det beskrivs i litteraturen och för att se om och i så fall hur forskningen förändrats eller bytt riktning. För att kunna hitta eventuella skillnader söktes och hittades tio artiklar som publicerats tidigare än 2016 och åtta artiklar efter 2016. De visar att det finns både likheter och olikheter kring fokus i forskningen idag jämfört med tidigare det vill säga i de artiklar som finns publicerade före 2016, om naturens rehabiliterande effekter i Norden.

Det forskas fortfarande inom trädgårdsrehabilitering. Efter 2016 har vidare studier utförts på området som; vad som gör trädgårdsrehabilitering meningsfullt (Wästberg et al., 2020), vad är upplevelsen av NBR (Sidenius et al., (2017), om NBR kan få människor att återgå till arbete (Grahm et al., 2017) och om Alnarps rehabiliteringsträdgård är en stödjande miljö (Palsdottir et al., 2018).

Forskningsfokus inom trädgårdsrehabilitering är inte annorlunda än det var tidigare, men det verkar vara mer fördjupat. Ett exempel är studien där det undersöks om längre NBR är mer gynnsamt än en kortare. Här undersöks inte om trädgårdsrehabilitering har positiv påverkan på stress, utan det beskrivs att det redan finns forskningsbevis på detta och nu undersöks om en längre rehabilitering är mer gynnsam än en kortare (Grahm et al., 2017). Detsamma gäller studien av Wästberg et al., (2020), där beskrivs att det redan finns forskning som stödjer NBR, och att de nu undersöker vad som gör det meningsfullt.

Det har jämförts mellan NBR och annan rehabilitering som inte är naturbaserad under båda tidsperioderna (Bernhardsson et al., 2016); (Karlsson Stigsdottir et al., 2018). Studien utförd 2016 var en litteraturstudie, den gav inga klara resultat på grund av begränsad data från tidigare studier (Bernhardsson et al., 2016).

Detta fokuserades det på senare, då en kontrollerad studie utfördes på detta område (Karlsson Stigsdotter et al., 2018).

Senare forskning har inte fokuserat på skogens rehabiliterande effekter. Vilket varit fokus tidigare (Sonntag-Öström et al., 2015a; Sonntag-Öström et al., 2015b; Sonntag-Öström et al., 2014; Nordström et al., 2015). Det har inte heller utförts vidare studier på naturljuds påverkan på människor med utmattningssyndrom. Det

verkar utföras mindre forskning nu än tidigare på naturens rehabiliterande effekt på människor med utmattningssyndrom i Norden.

## 5. Slutsats

I båda tidsperioderna låg fokus främst på rehabilitering med inriktning trädgård. Senare studier har fokuserat mer på fördjupad forskning inom rehabilitering i trädgård. Den senare forskningen har fokuserat på att jämföra NBR med annan rehabilitering som inte är naturbaserad. Det har forskats mindre på skogens rehabiliterande effekt än tidigare. Med de artiklar som funnits via sökningar i databaserna så verkar det som att det har gjorts mindre forskning i Norden på naturens rehabiliterande effekter på människor med utmattningssyndrom än tidigare.

## Referenser

- Adevi, A.A, Lieberg, M. (2011). Stress rehabilitation through garden therapy. A caregiver perspective on factors considered most essential to the recovery process. *Urban forestry & urban greening*. Vol. 11, ss. 51-58.  
Doi:10.1016/j.ufug.2011.09.007
- Annerstedt, M. (2012). Natur och hälsa. *Socialmedicinsk tidsskrift*. Vol 89, nr 3, ss. 195-198.  
<https://socialmedicinsktidskrift.se/index.php/smt/article/view/928/739>
- Arnetz, B, Ekman, R. (2013). *Stress - gen, individ, samhälle*. 3. Uppl., Stockholm: Författarna och Liber AB.
- Bernhardsson, S, Aevansson O, Björkander E, Blomberg A, Ellsén M, Ericsson A, Larsson E-L, Persson J, Samuelsson O, Spalde G, Svanberg T, Jivegård L. (2016). *Nature-based rehabilitation for patients with longstanding stress-related disorders*. Göteborg. Region Västra Götaland, HTA-centrum. (Rapport 2016:90).
- Björk, J. (2012). Gröna miljöer och hälsa - hur mäter man effekterna?  
*Socialmedicinsk tidskrift*. Vol 89. nr 3, ss. 217-221.  
<https://socialmedicinsktidskrift.se/index.php/smt/article/view/901/711>  
(2020-05-19)
- Bratman, G.N, Hamilton J.P. Daily, G.C (2012). The impacts of nature experience on human cognitive function and mental health. *Annals of the New York academy of science*. Vol. 1249. Ss. 118–136. Doi: 10.1111/j.1749-6632.2011.06400.x
- Braun, V. Clarke, V (2006). Using thematic analysis in psychology. *Edward Arnold Ltd*. Vol 3:2, ss. 77-101.  
<http://dx.doi.org/10.1191/1478088706qp063oa> (2020-05-20)
- Cerwén, G, Pedersen, E, Palsdottir, AM. (2016). The Role of Soundscape in Nature-Based Rehabilitation: A Patient Perspective. *Environmental research and public health*. Vol 13, ss.1-18. doi:10.3390/ijerph13121229
- Djurnis, D, Lerstrup, I, Poulsen, D, Stigsdotter, U, Dahlgard, J, O´Toole, M. (2019). A Systematic Review and Meta-Analysis of Nature-Based Mindfulness: Effects of Moving Mindfulness Training into an Outdoor Natural Setting. *International journal of environmental research and public health*. Vol 16, ss. 1-19. Doi:10.3390/ijerph16173202
- Dolling, A, Nilsson, H, Lundell, Y. (2017). Stress recovery in forest or handicraft environments – An intervention study. *Urban Forestry & Urban greening*.

- Vol. 27, ss. 162-172. <http://dx.doi.org/10.1016/j.ufug.2017.07.006> (2020-05-12)
- Eriksson, T, Karlström, E, Jonsson, H, Tham, K. (2010). An exploratory study of the rehabilitation process of people with stress-related disorders. *Scandinavian journal of occupational therapy*. Vol. 17:1, ss. 29-39. Doi: 10.3109/11038120902956878
- 90275d4fe6ad/korta\_analyser\_2016\_2.pdf?MOD=AJPERES&CVID=
- Grahn, P, Palsdottir, A.M, Ottosson, J, Jonsdottir, I. (2017). Longer Nature-Based Rehabilitation May Contribute to a Faster Return to Work in Patients with Reactions to Severe Stress and/or Depression. *Environmental Research and Public Health*. Vol. 14, ss. 1-17. Doi:10.3390/ijerph14111310
- Gustavsson, V. (2010). *Habilitering och rehabilitering - Förutsättningar för uppföljning*. Stockholm. Artikelnr 2010-12-20. <https://www.socialstyrelsen.se/globalassets/sharepoint-dokument/artikelkatalog/ovrigt/2010-12-20.pdf> (2020-05-19)
- Karlsson Stigsdotter, U, Corazon S.S, Sidenius, U, Karlsson Nyhed, P, Boving Larsen, H, Overby Fjorback, L. (2018). Efficacy of nature-based therapy for individuals with stress-related illnesses: randomised controlled trial. *The British Journal of Psychiatry*. Vol. 213, ss. 404-411. Doi: 10.1192/bjp.2018.2
- Kellert, S.R. & Wilson E.O (1993). *The Biophilia Hypothesis*. Washington, DC. Island Press.
- Kuo, M. (2015). How might contact with nature promote human health? Promising mechanisms and a possible central pathway. *Frontiers Psychology*. Vol. 6, ss. 1-8. Doi: 10.3389/fpsyg.2015.01093
- Lidwall, U. (2016). *Sjukskrivning för reaktioner med svår stress ökar mest*. Försäkringskassan. Rapportnummer: 2016:2. <https://www.forsakringskassan.se/wps/wcm/connect/41903408-e87d-4e5e-8f7f-> (2020-05-30)
- McMichael, A. J, Campbell-Lendrum, D.H., Corvalán, C.F., Ebi, K.L., Githeko, A., Scheraga, J.D., Woodward, A. (1998). Climate change and human health: risks and responses. *American Association for the Advancement of Scienc*. Vol. 279, No. 5353 Ss. 968-969. <https://www.jstor.org/stable/2894590>.
- Nordström, E, Dolling A, Skärbäck, E, Stoltz, J, Grahn, P, Lundell Y. (2015). Forests for wood production and stress recovery: trade-offs in long-term forest management planning. *Eur J Forest Res*. Vol. 134, ss. 755-767. Doi:10.1007/s10342-015-0887-x
- Palsdottir, A.M, Persson, D, Persson, B, Grahn, P. (2014a). The Journey of Recovery and Empowerment Embraced by Nature — Clients' Perspectives on Nature-Based Rehabilitation in Relation to the Role of the Natural Environment. *International Journal of Environmental Research and Public Health*. Vol. 11, ss. 7094-7115. Doi:10.3390/ijerph110707094



- Palsdottir, A.M, Grahn, P, Persson, D. (2014b). Changes in experienced value of everyday occupations after nature-based vocational rehabilitation. *Scandinavian journal of occupational therapy*. Vol. 21, ss. 58-68. <https://doi.org/10.3109/11038128.2013.832794>
- Palsdottir, A.M, Stigsdotter, U, Persson, D, Thorpert, P, Grahn, P. (2018). The qualities of natural environments that support the rehabilitation process of individuals with stress-related mental disorder in nature-based rehabilitation. *Urban Forestry & Urban greening*. Vol. 29, ss. 312-321. <https://doi.org/10.1016/j.ufug.2017.11.016>
- Robbins, P, Hintz, J, Moore, S.A. (2014). *Environment and Society – a critical introduction*. Second edition. West Sussex. Wiley Blackwell.
- Sahlin, E, Ahlborg, G. Jr, Matuszczyk, J.V, Grahn, P. (2014). Nature-Based Stress Management Course for Individuals at Risk of Adverse Health Effects from Work-Related Stress—Effects on Stress Related Symptoms, Workability and Sick Leave. *International Journal of Environmental Research and Public Health*. Vol. 11, ss. 6586-6611. Doi:10.3390/ijerph110606586
- Sahlin, E, Ahlborg, G. Jr, Tenenbaum, A, Grahn, P. (2015). Using Nature-Based Rehabilitation to Restart a Stalled Process of Rehabilitation in Individuals with Stress-Related Mental Illness. *International Journal of Environmental Research and Public Health*. Vol. 12, ss. 1928-1951. Doi:10.3390/ijerph120201928
- Sidenius, U, Stigsdotter, U, Varning Poulsen, D, Bondas, T. (2017). “I look at my own forest and fields in a different way”: the lived experience of nature-based therapy in a therapy garden when suffering from stress-related illness. *International Journal of Qualitative Studies on Health and Well-being*. Vol. 12, ss. 1-14. Doi: 10.1080/17482631.2017.1324700
- Sonntag-Öström, E, Nordin, M, Lundell, Y, Dolling, A, Wiklund, U, Karlsson, M, Carlberg, B, Slunga Järholm, L. (2014). Restorative effects of visits to urban and forest environments in patients with exhaustion disorder. *Urban forestry & Urban greening*. Vol. 13, ss. 344-354. <http://dx.doi.org/10.1016/j.ufug.2013.12.007>
- Sonntag-Öström, E, Nordin, M, Dolling, A, Lundell, Y, Nilsson, L, Slunga Järholm, L. (2015a). Can rehabilitation in boreal forests help recovery from exhaustion disorder? The randomised clinical trial ForRest. *Scandinavian journal of Forest Research*. Vol. 30 nr 8, ss. 732-748. Doi: 10.1080/02827581.2015.1046482
- Sonntag-Öström, E, Stenlund, T, Nordin, M, Lundell, Y, Ahlgren C, Fjellman-Wiklund, A, Slunga Järholm, L, Dolling, A. (2015b). "Nature's effect on my mind" - Patients' qualitative experiences of a forest-based rehabilitation programme. *Urban forestry and urban greening*. Vol. 14, ss. 607-614. <http://dx.doi.org/10.1016/j.ufug.2015.06.002>

- Sundquist, K., Frank, G., & Sundquist, J. (2004). Urbanisation and incidence of psychosis and depression. *British journal of psychiatry*. Vol. 184, ss. 293-298. <http://dx.doi.org/10.1192/bjp.184.4.293>
- Terman, M, Terman, J. S, & Ross, D. C. (1998). A controlled trial of timed bright light and negative air ionization for treatment of winter depression. *Arch. Gen. Psychiatry* Vol. 55, ss. 875–882. Doi: 10.1001/archpsyc.55.10.875
- Ward Thompson, C (2011). Linking landscape and health: the recurring theme. *Landscape & Urban Planning*. Vol. 99, ss. 187–195. Doi: 10.1016/j.landurbplan.2010.10.006
- Wästberg, B, Harris, U, Gunnarsson, A.B. (2020). Experiences of meaning in garden therapy in outpatient psychiatric care in Sweden. A narrative study. *Scandinavian journal of occupational therapy. Scandinavian Journal of Occupational Therapy*. Ss. 1-11. Doi: 10.1080/11038128.2020.1723684