

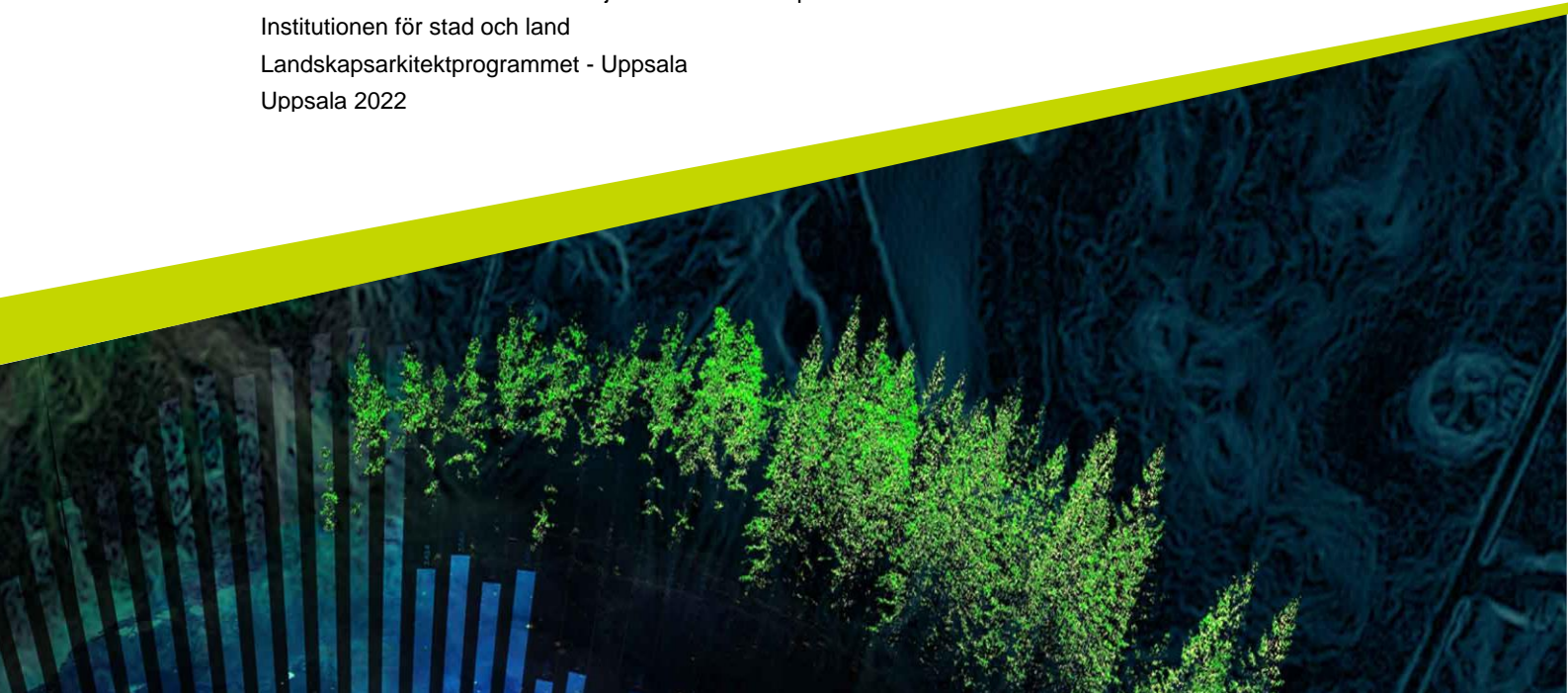


Trädgårdsterapi inom slutna anstalter

Trädgårdsterapins potential som behandlingsmetod

Louise Vissberger & Poul Enger

Självständigt arbete • 15 hp
Sveriges lantbruksuniversitet, SLU
Fakulteten för naturresurser och jordbruksvetenskap
Institutionen för stad och land
Landskapsarkitektprogrammet - Uppsala
Uppsala 2022



Trädgårdsterapi inom slutna anstalter. Trädgårdsterapins potential som behandlingsmetod

Garden therapy in closed institutions. The potential of garden therapy as a treatment method.

Louise Vissberger & Poul Enger

Handledare: Viveka Hoff, Sveriges lantbruksuniversitet, institutionen för stad och land
Examinator: Neva Leposa, Sveriges lantbruksuniversitet, institutionen för stad och land
Bitr. examinator: Vera Vicenzotti, Sveriges lantbruksuniversitet, institutionen för stad och land

Omfattning: 15 hp
Nivå och fördjupning: Grundnivå, G2E
Kurstitel: Självständigt arbete i landskapsarkitektur
Kurskod: EX0861
Program/utbildning: Landskapsarkitektprogrammet - Uppsala
Kursansvarig inst.: Institutionen för stad och land
Utgivningsort: Uppsala
Utgivningsår: 2022
Upphovsrätt: Alla bilder används med upphovspersonens tillstånd.
Elektronisk publicering: <https://stud.epsilon.slu.se>

Nyckelord: rehabilitering, stressrelaterad ohälsa, kontroll, stressreducering, terapiträdgård

Sveriges lantbruksuniversitet

Fakulteten för naturresurser och jordbruksvetenskap
Institutionen för stad och land
Avdelningen för landskapsarkitektur

Sammanfattning

Stressrelaterad ohälsa påverkas av den sociala och fysiska miljö vi exponeras för och utgör ett utbrett problem inom slutna anstalter. Natur och trädgårdsmiljöer har stressreducerande egenskaper, av den anledningen anser vi det angeläget att utreda möjligheten för stressreducerande terapiträdgårdar inom slutna anstalter. Studien baseras på intervjuer kompletterade med litteraturoversikt, bestående av teorier och forskning inom stress, miljöpsykologi, trädgårdsterapi och slutna anstalters miljöpsykologi. I samband med en av intervjuerna besöktes slutna anstalt, det bidrog till ökad kunskap om hur miljön är utformad och används men är en begränsad del av arbetet på grund av risk för identifiering av anstalt och personal. Studien visar att trädgårdsterapi innebär möjligheter inom slutna anstalter, eftersom det finns ett behov av stressreducering hos klienterna och för att miljön är stressorsakande. Vidare är terapiträdgårdar förenligt med miljöns komplexa säkerhetskrav och Kriminalvårdens syfte att rehabilitera klienterna för minskad återfallsrisk, då stressreducering främjar klienternas mottaglighet för rehabilitering. En anpassad version av trädgårdsterapi kan därmed vara en del av Kriminalvårdens rehabiliteringsprocess. I de slutna anstaltens inskränkande miljö är ökad kontroll, socialt stöd, fysisk aktivitet och naturliga distraktioner väsentliga för att uppnå stressreducerande egenskaper. I nuläget föreligger dock begränsningar såsom överbeläggningar, vilket förstärker stress i en miljö som redan har en hög stressfaktor.

Nyckelord: rehabilitering, stressrelaterad ohälsa, kontroll, stressreducering, terapiträdgård

Abstract

Stress-related illness is affected by the social and physical environment we are exposed to and is a widespread problem in closed institutions. Nature and garden environments have stress-reducing properties, for that reason we consider it important to investigate the possibility of stress-reducing therapeutic gardens in closed institutions. The study is based on interviews supplemented with a literature review, consisting of theories and research in stress, environmental psychology, garden therapy and the environmental psychology of closed institutions. In connection with one of the interviews, a closed institution was visited, it contributed to increased knowledge of how the environment is designed and used but is a limited part of the work due to the risk of identifying the institution and staff.

The study shows that garden therapy means opportunities in closed institutions, because there is a need for stress reduction among clients and because the environment is a cause of stress. Furthermore, therapeutic gardens are compatible with the environment's complex safety requirements and the Swedish Prison and Probation Service's purpose of rehabilitating clients for reduced risk of relapse, as stress reduction promotes clients' susceptibility to rehabilitation. In the restrictive environment of the closed institutions, increased control, social support, physical activity and natural distractions are essential to achieve stress-reducing properties. At present, however, there are limitations such as overcrowding, which amplifies stress in an environment that already has a high stress factor.

Keywords: rehabilitation, stress-related illness, control, stress reduction, therapeutic garden

Innehållsförteckning

| | |
|--|-----------|
| Tabellförteckning | 5 |
| Figurförteckning..... | 6 |
| 1. Inledning | 7 |
| 1.1 Syfte och frågeställningar | 9 |
| 1.2 Avgränsningar | 9 |
| 2. Teorier | 10 |
| 2.1 Teoretisk bakgrund | 10 |
| 3. Metod..... | 16 |
| 3.1 Metodval..... | 16 |
| 3.2 Metoddiskussion | 22 |
| 4. Analys | 24 |
| 4.1 Sammanfattning av resultat av intervjuer | 24 |
| 4.2 Analys -Trädgårdsterapins begränsningar och möjligheter inom slutna anstalter i förhållande till stress | 27 |
| 4.3 Analys - På vilket sätt trädgårdsterapi kan hjälpa klienter med stressrelaterad ohälsa inom slutna anstalter | 36 |
| 5. Diskussion | 39 |
| 5.1 Trädgårdsterapins begränsningar och möjligheter inom slutna anstalter i förhållande till stress | 40 |
| 5.2 Diskussion - På vilket sätt kan trädgårdsterapi hjälpa klienter med stressrelaterad ohälsa inom slutna anstalter | 44 |
| 5.3 Möjligheter till framtida studier | 45 |
| 6. Slutsatser..... | 46 |
| Referenser..... | 48 |
| Tack | 51 |
| Bilaga 1: Intervjuguide..... | 52 |

Tabellförteckning

| | |
|--|----|
| Tabell 1. Intervjuguide - frågeställningar och tema | 18 |
| Tabell 2. Översikt av modell för analys – Studiens frågeställningar och teman – Analysmodell för resultat av intervjuer kompletterade med teorier inom miljöpsykologi & trädgårdsterapi..... | 21 |
| Tabell 3. Analys av plats/utemiljö..... | 29 |

Figurförteckning

| | |
|---|----|
| Figur 1. Behovspyramiden. Illustration: Patrik Grahn (2010). Används med upphovsmannens tillstånd..... | 13 |
|---|----|

1. Inledning

Trädgårdsterapi och behandling av stressrelaterade tillstånd

Genom tiderna har människan haft en kontinuerlig anknytning till naturen, samtida forskning redogör för naturens rehabiliterande och läkande processer för flertalet sjukdomar och tillstånd, däribland stressrelaterad ohälsa, vilket antyder naturens prominenta roll för vårt välmående (Grahn 2010). Allt fler människor lever i städer med mindre tillgång till natur, avståndet till människans historiskt sett naturliga livsmiljö påverkar måendet och tar bort de naturliga stressreducerande elementen i vår omgivning (Grahn 2010). För behandling av stressrelaterade tillstånd finns det ett flertal metoder, till exempel behandling med medicin, samtalsterapi, fysioterapeuter men även med naturunderstödd rehabilitering, som exempelvis terapiträdgårdar där naturliga element verkar läkande (Cooper Marcus & Barnes 1999). Goda resultat för behandling av stressproblematik har framkommit i exempelvis terapiträdgården i Alnarp där de har utvecklat en behandlingsmetod som benämns Alnarpsmetoden (Grahn 2010). Efter en behandlingsperiod med Alnarpsmetoden på tolv veckor kan personer med stressrelaterad ohälsa som pågått i genomsnitt 4,6 år, återgå i arbete, studier, arbetsträning och/eller annan aktivitet (Welén-Andersson & Bengtsson 2010).

Trädgårdsterapi och behandling av stressrelaterad ohälsa på slutna anstalter

Utifrån att tillgång till stressreducerande natur blir allt mindre i dagens samhälle förstärks detta ytterligare inom de slutna anstalterna, där klienterna har begränsade möjligheter till kontakt med naturen. Eftersom ett frihetsberövande i sig kan ha skadliga effekter på klienten (Kriminalvården u.å.a) spelar vistelsemiljön en framträdande roll i rehabiliteringsprocessen (Grahn & Ottosson 2010). Kriminalvården redogör för att svenska anstalter behöver utöka den fysiska kapaciteten och vidareutveckla lokalernas rehabiliterande egenskaper och möjligheter (Grip et al. 2018). Mot bakgrund av att teorier för trädgårdsterapi har utvecklats för förhållanden och människor utanför anstalternas miljö syftar studien till att undersöka, ur ett miljöpsykologiskt perspektiv, trädgårdsterapins möjligheter att skapa en stressreducerande miljö inom slutna anstalter som stöder rehabiliteringsprocessen. Miljö och stressproblematik på slutna anstalter är komplicerade områden. Med all respekt för utfall av studien, ska komplexiteten inte

underskattas avseende behandling med hjälp av terapiträdgårdar på slutna anstalter, dock bör inte heller möjligheterna underskattas.

Kriminalvårdens uppdrag

Utöver att klienten under en viss tid är frihetsberövad ingår det i Kriminalvårdens uppdrag att erbjuda klienten rehabilitering och arbeta för att minska risk för återfall i brott (Kriminalvården u.å.b). Kriminalvården är en statlig myndighet vars ansvarsområden omfattar häkten, anstalter och frivård och dess uppgift är att verka för minskad brottslighet och ökad trygghet (Kriminalvården u.å.a-b). Arbetet för minskad risk i återfall genomförs med olika behandlingsprogram i såväl frivård som på anstalt och med obligatorisk sysselsättning på anstalt i form av arbete eller utbildning samt genom erbjudande om motiverande samtal (Kriminalvården u.å.c-d).

Fängelselagen och hållbarhet

Enligt fängelselagen ska en plan upprättas för verkställigheten, syftet är att främja rehabilitering och minska eventuella negativa konsekvenser till följd av frihetsberövandet, utan att för den skull leda till sämre skydd för samhället (SFS 2010:610, 1 kap, 5§). Utöver den obligatoriska sysselsättningen har den intagne rätt till fritid (SFS 2010:610, 3 kap 1-2§§, 1 kap 4§), exempelvis utomhusvistelse i minst en timme per dag. Vidare ska klienten erhålla möjlighet till gemensam vistelse under fritiden, alternativt att utifrån begäran vara avskild från övriga klienter (SFS 2010:610, 6 kap, 2§). Detta kan främja social och ekonomisk hållbarhet för klient och samhälle genom att möjliggöra en god hälsa i en hållbar miljö (UNDP2021a-b) och visar aktualiteten av studien, som inkluderar individuellt anpassningsbara program, främjande av rehabilitering och reducering av negativa konsekvenser av frihetsberövandet såsom stressproblematik.

1.1 Syfte och frågeställningar

Studien syftar till att undersöka, ur ett miljöpsykologiskt perspektiv, trädgårdsterapins möjligheter att skapa en stressreducerande miljö inom slutna anstalter, som stöder rehabiliteringsprocessen av klienterna. Studien avser bidra till ökad kunskap gällande klienternas miljö och dess betydelse för rehabiliteringsprocessen.

- Vad tror anställda på slutna anstalt, psykolog och före detta klient är trädgårdsterapins begränsningar och möjligheter på slutna anstalter i förhållande till stress?
- På vilket sätt kan trädgårdsterapi hjälpa klienter med stressrelaterad ohälsa inom slutna anstalter?

1.2 Avgränsningar

Studien avgränsas till att undersöka, ur ett miljöpsykologiskt perspektiv, trädgårdsterapins möjligheter att skapa en stressreducerande miljö inom slutna anstalter i Sverige, som stöder rehabiliteringsprocessen av klienterna. Öppna anstalter och frivården avses inte utredas, då dessa typer av miljöer inte är lika begränsade och inskränkande. Vidare avgränsas studien till att inte beröra eventuella begränsningar i slutna anstalters ekonomi, eventuell skillnad gällande stress och behandlingsbehov mellan könsgrupper eller olika politiska ställningstaganden gällande Kriminalvårdens syfte. Studien fokuserar på hur trädgårdsterapi kan hjälpa klienter i den komplicerade miljön som råder inom slutna anstalter och avser bidra till ett belysande resonemang i relation till tidigare forskning, vilka avser teorier inom områdena miljöpsykologi och trädgårdsterapi samt miljöpsykologi inom slutna anstalter.

2. Teorier

För val och förståelse av studiens tema och för formulering av studiens frågeställningar har studien inspirerats av och inhämtat kunskap från teorier inom områdena miljöpsykologi och trädgårdsterapi samt miljöpsykologi inom slutna anstalter. Vidare avser valda teorier att komplettera varandra och därmed bidra till en bredd åt analysen, där resultat av intervjuer kompletteras med valda teorier.

Teorier inom miljöpsykologi avser dels trädgårdsterapi (Nilsson 2009, Grahn, Börjeson 2010) och Alnarpsmetoden (Grahn & Ottosson 2010) med författare till olika kapitel som Bengtsson, Grahn, Lindfors, Tauchnitz, Welén-Andersson och Währborg, dels hälsoträdgårdar (Cooper Marcus & Barnes 1999) samt miljöpsykologi inom slutna anstalter (Wener 2012).

Med utgångspunkt i ovan teorier lämnas i påföljande avsnitt kort redogörelse för den teoretiska bakgrunden för ämnet miljöpsykologi och trädgårdsterapi, för att följas av ett kortare avsnitt om miljöpsykologi inom slutna anstalter.

2.1 Teoretisk bakgrund

2.1.1 Miljöpsykologi och trädgårdsterapi

Avsnittet om *Miljöpsykologi och trädgårdsterapi* berör beskrivningar av trädgårdsterapins möjligheter, vad som är läkande och varför. Avsnittet innehåller även en introduktion till miljöpsykologiska förklaringar av trädgårdsterapi som behandlingsmetod och beskrivning av de stressreducerande elementen i behandlingen.

Avsnittets relevans för frågeställningarna är kring trädgårdsterapins möjligheter i förhållande till stress och hur det kan bistå klienter med stressrelaterad ohälsa med stressreducering som även öppnar upp för djupare terapi och rehabilitering.

Introduktion till trädgårdsterapi

Dagens levnadssätt med minskad kontakt med natur och ständig aktivering av hjärnan har lett till en ny ohälsa som i hög grad är stressrelaterad (Grahn 2010).

Grahn (2010) anger att trädgårdsterapi är ett viktigt område även inom Kriminalvården eftersom det inom anstalterna finns få stressreducerande element. Vidare anger Peter Währborg (2010) att naturen kan verka lugnande, rogivande och ge goda förutsättningar för behandling av olika sjukdomar och tillstånd, såsom psykiska och neurologiska sjukdomar eller efter operationer.

Miljöpsykologi och trädgårdars restorativa egenskaper

I följande avsnitt redogörs kortfattat för centrala aspekter från Clare Cooper Marcus och Marni Barnes (1999) med fokus på miljöpsykologi och trädgårdars restorativa egenskaper. Kunskap om miljöpsykologi och trädgårdars restorativa egenskaper har bedömts vara väsentligt för studien för att analysera och bedöma trädgårdsterapins möjligheter och begränsningar inom slutna anstalter, samt på vilket sätt trädgårdsterapin kan hjälpa klienter med stressrelaterad ohälsa inom slutna anstalter.

Nyttjande och utformning av naturen, trädgårdar och utomhusmiljöer kan och bör varieras beroende på syftet och utifrån vilket specifikt hälsotillstånd man vill behandla, enligt Cooper Marcus och Barnes (1999). Författarna beskriver stress som en reaktion utifrån individens uppfattning av omkringliggande miljö och event. Dessa faktorer kallas stressorer och avser huruvida något uppfattas som utmanade, krävande eller hotande för ens välmående. Det kan avse förlust av kontroll, frihet och privatliv samt där det förekommer en avpersonifiering genom byråkratisering av ens vardagliga rutiner, uniformering av kläder, aktiviteter och besökstimmar. Även abrupt uppehåll gentemot tidigare sociala liv utgör en signifikant risk för att ökad stress och ohälsa för individen. Det förordas därför att trädgårdar som avser behandla stress bör utformas med beaktande av de fyra grundläggande kriterier: kontroll, socialt stöd, rörelse och träning samt naturliga distraktioner (Cooper Marcus & Barnes 1999).

Trädgårdsterapi enligt Alnarpsmetoden

I terapitrdgårdar samlas naturliga element som har en rehabiliterande effekt på människor, såväl som terapeutiska inslag med personal. Inom trädgårdsterapin eftersträvas finandet av lugn och ro och för stressrelaterad problematik har terapitrdgården i Alnarp, därav Alnarpsmetoden, redovisat goda resultat. Alnarpsmetoden pågår under tolv veckor och innefattar naturvistelse, trädgårdsarbete, psykoterapi, olika avslappnande övningar och aktiviteter i trädgårdsmiljö, där naturrummet, gruppen och samtalen spelar en prominent roll. Dagarna är schemalagda med frivilliga aktiviteter, möten, samtal och vila utifrån bestämda strukturer men med anpassning för deltagarnas individuella behov, där personalens syfte bland annat är att skapa medvetenhet för deltagarna om stressproblematiken (Welén-Andersson & Bengtsson 2010).

Rehabiliterande element

De fysiska element som används ska aktivera alla sinnen i kroppen, då sinnena skapar kontakt med nuet, vilket är viktigt för läkeprocessen enligt Liselott Lindfors (2010). Som exempel tas odlingens roll upp i trädgårdsterapin, där köksträdgården är en plats där många sinnen kan aktiveras, med olika dofter, smaker och texturer som känns annorlunda i handen. Ett växtval bland perenner och blommor bör ske med en variation i färg och form, som kan locka olika insekter att begrunda för att aktivera synen. Miljön kräver en överblickbarhet som också ger en skyddad känsla (Lindfors 2010). För att aktivera hjärnan ytterligare bör de gångvägar som anläggs med fördel inte vara raka, menar Frederik Tauchnitz (2010) och att markmaterialet ska upplevas vara varierande för fötterna, såsom täckbark, grus eller gräs. Likaså att kan färg, ljud och variation såsom säsongvariationer tas i beaktning. Welén-Andersson (2010) menar att trädgårdsarbete har en framträdande roll inom trädgårdsterapin, där deltagaren själv kan välja graden av sitt deltagande som passar det sinnestillstånd som råder för dagen, vila eller hårt fysiskt trädgårdsarbete.

Sammanfattat utgörs de terapeutiska, stressreducerande delarna inom trädgårdsterapin av de fysiska element som bygger upp miljön och knyter människan till nuet, samt de stressreducerande delarna av terapeutiska samtal och fysiska övningar.

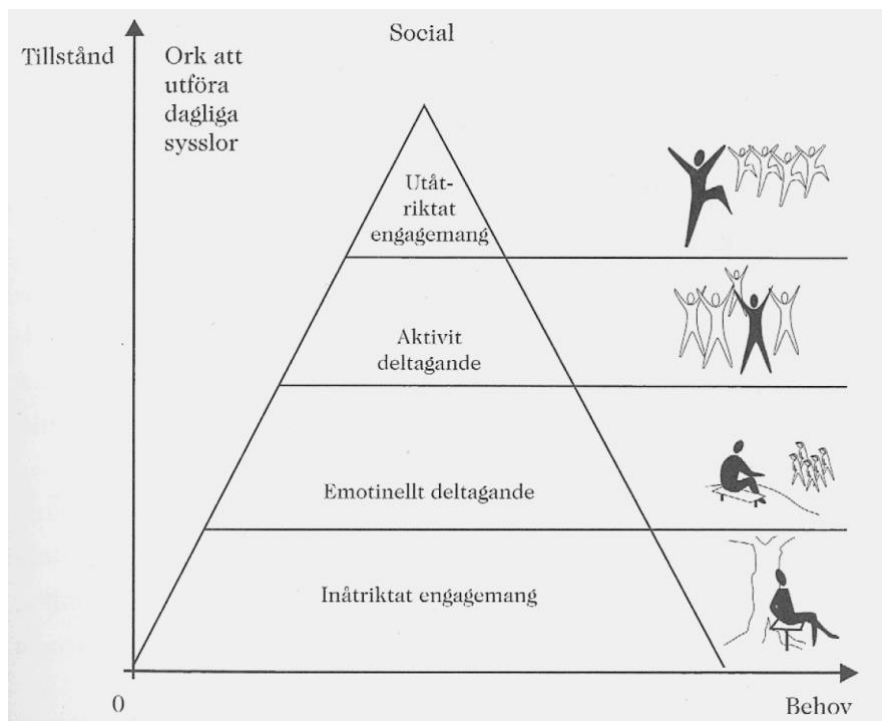
Miljöpsykologins behovsteorier

Som nämnts i avsnittet *Introduktion till terapiträdgårdar* har Grahn (2010) angett att trädgårdsterapi är ett viktigt område även inom Kriminalvården. Av den anledningen redogörs för miljöpsykologiska teorier som behovspyramiden framtagen av Grahns forskning. Kunskap om behovspyramiden hjälper till att belysa trädgårdsterapins möjligheter som behandlingsmetod samt på vilket sätt de kan hjälpa klienter med stressrelaterad problematik och är därmed relevant för studiens frågeställningar.

Behovspyramiden

Människor drar sig till olika typer av natur att vistas i beroende på vilket sinnestillstånd de befinner sig i för tillfället. Grahn (2010) skildrar detta samspel mellan natur och en persons tillstånd och behov i en pyramidal modell (se figur 1 nästa sida). I toppen befinner sig de som mår bättre, vilka gärna delar utvistelsen med andra och söker sig till öppnare platser, medan personerna i botten av pyramiden ofta är de som mår mycket psykiskt dåligt, vill vara mer själva och då söker lugna rofyllda miljöer med mer stöd av naturen och mindre intryck. Dessa miljöer ska påverka många sinnen och ha en tydlig betydelse utan att vara krävande. Lugna miljöer som påverkar många sinnen kan tillsammans med kompetent personal hjälpa människor att bearbeta och självläka som ett sätt att rehabilitera. Pyramiden visar vad personer i olika

psykiska stadier behöver för att få stöd av omgivningen, vilket stärker argumentet med terapiträdgårdar utformade efter de behov som finns inom de slutna anstalterna (Grahn 2010).



Figur 1. Behovspyramiden. Illustration: Patrik Grahn (2010). Används med upphovsmannens tillstånd.

2.1.2 Miljöpsykologi inom slutna anstalter

Detta kapitel berör trädgårdsterapi utifrån teorier inom miljöpsykologi som främjar rehabilitering av klienter på slutna anstalter. Det beskriver även hur trädgårdarna kan lösa en del av den problematik som uppkommit med den rådande överbeläggningen på anstalterna samt potentialen med stressreducerande terapi för klienterna.

Miljöns påverkan inom anstalter

I följande avsnitt sammanfattas för studien centrala aspekter avseende Richard Weners (2012) trettioåriga studier gällande miljöpsykologi inom slutna anstalter. Kunskap om miljön på fängelser har bedömts vara väsentligt för studien för att analysera och bedöma trädgårdsterapins möjligheter och begränsningar inom slutna anstalter.

Slutna anstalter utgör en påfrestande miljö genom exponering för ett flertal stressorer. Inom de slutna anstalterna exponeras klienterna för nya förutsättningar, vilka kan utgöra stressorer i form av att de påverkar klienternas integritet, rutiner, resurser,

kontroll och omgivande miljö på ett sätt den avsedda klienten uppfattar som negativt. Inom slutna anstalter råder förutsättningar där tillgången till utrymmen och resurser är begränsade, vilket Wener (2012) menar resulterar i konkurrens och ökad stress bland klienterna. För att bemöta problematiken bör klienterna ha möjlighet att få uppleva en privat miljö eller gå undan oönskade upplevelser, exempelvis en konflikt. Wener (2012) redogör vidare för att det finns tydliga kopplingar mellan omgivningen och klienters beteende, särskilt gällande ljud, ljus, färg och natur, där klienternas möjlighet att kontrollera dessa faktorer är begränsade, vilket leder till stress. Klienter som utsätts för ljud visar ökad aggressivitet i situationer där de inte upplever sig ha kontroll över ljudet. Även klienternas möjlighet att påverka ljus är begränsad, särskilt med hänsyn till att vistelse på rastgårdarna ofta är begränsad till specifika tider. Utöver att styra kroppens biologiska klocka, påverkar ljus vår kognitiva förmåga, humör och allmänna hälsa.

Vidare anges att en miljö som introducerar flertalet stressorer samtidigt som naturliga element är begränsade eller frånvarande, ökar risken för aggressivt beteende, irritation och stress. Naturen i kombination med dagsljus medför att klienterna blir mer positivt inställda gentemot sin omgivning och situation, har ett bättre hälsotillstånd, reducerad stress och förbättrad rehabilitering (Wener 2012). Samtliga faktorer som ljud, ljus, färg och natur är fundamentala för att kunna uppfylla anstaltens rehabiliterativa syfte (Wener 2012).

Platsbrist på anstalter är ett problem både i Sverige och internationellt och orsakar stress hos klienterna (Kriminalvården u.å.f; Wener 2012). Kriminalvården uppgav att de hade 108 procent beläggningsgrad vilket resulterade i att tidigare behandlingsavdelningar fick omvandlas till anstaltsplatser (Kriminalvården 2022), vilket har en negativ påverkan på Kriminalvårdens rehabiliterativa syfte (Kriminalvården u.å.a b). Wener (2012) beskriver att överbeläggning orsakar ökad stress, vilket utgör en särskild risk för våldsbenägna individer och deras omgivning.

Trädgårdsterapins mål inom slutna anstalter

Nilsson (2009) trädgårdsterapi inom några anstalter i USA där studier visar att klienter som deltagit i trädgårdsprogrammen vid fängelseön Riker's Island hade bättre hälsa och fungerade bättre inom fängelset, jämfört med övriga intagna samtidigt som de fick kunskaper som kan leda till arbete. Möjligheterna till trädgårdsodling och utomhusvistelse visade sig även påverka risken för återfall i brottslighet, då i genomsnitt 55 procent av de som varit intagna återfaller i brott, medan deltagare i trädgårdsprogrammen hade en motsvarande siffra på endast 10 procent. Trädgårdsarbete har en terapeutisk verkan som även berör andra områden inom rehabiliteringen, såsom omvärdering av tidigare liv i kriminalitet och mottaglighet för rehabilitering. Det kan innebära en uppgörelse med det förflutna och en omvärdering av det tidigare livet i kriminalitet och missbruk, en förvärvning av

tålamod och disciplinering under tiden i fängelset samt viljan att ta emot redskap för nyorientering från det förflutna. Här utgör tiden en viktig metafor, då klienter som ofta är vana vid att söka snabba belöningar, inom odlingen måste invänta resultaten, som inte går att påskynda (Nilsson 2009). Att invänta belöningar ingår även i impulskontrollen och lär klienterna att kontrollera känslor av frustration. Resultat med blommor eller bär kommer först när plantan är mogen för det och dessa ätbara och visuella belöningar fungerar bra jämfört med medicinering eller kognitiv beteendeterapi, enligt Nilsson (2009), eftersom det underlättar för vissa intagna att inse betydelsen av sina insatser. Detta tankesätt bör formos i kontakten med en terapeut (Nilsson 2009).

3. Metod

Redogörelse lämnas för tillämpat metodval som syftar till att uppfylla studiens syfte och besvara studiens frågeställningar. Därefter följer en metoddiskussion av vald metod.

3.1 Metodval

Redogörelse lämnas i detta avsnitt för metodval som använts för att i enlighet med studiens syfte undersöka ur ett miljöpsykologiskt perspektiv, trädgårdsterapins möjligheter att skapa en stressreducerande miljö inom slutna anstalter, som stöder rehabiliteringsprocessen av klienterna. I studiens syfte ingår vidare att bidra till ökad kunskap gällande klienternas miljö och dess betydelse för rehabiliteringsprocessen. För att besvara studiens frågeställningar har resultat av semistrukturerade intervjuer kompletterats med valda teorier inom miljöpsykologi. Studiens första frågeställning avser vad de två anställda, före detta klient och psykolog tror är trädgårdsterapins begränsningar och möjligheter på slutna anstalter i förhållande till stress och studiens andra frågeställning avser på vilket sätt trädgårdsterapi kan hjälpa klienter med stressrelaterad ohälsa inom slutna anstalter.

Val av ämne, syfte och frågeställningar

Processen för val av ämne för studien började med ett resonemang om trädgårdsterapins potential. Vi har via studier i landskapsarkitektur kommit i kontakt med ämnet miljöpsykologi och att trädgårdsterapi används för rehabilitering av stressrelaterad ohälsa. Nästa steg i processen av val av ämne var diskussion kring personer och grupper som kan bli hjälpta av trädgårdsterapi. I samband med litteratursökning kom vi att diskutera situationen för intagna på anstalter, där den fysiska och psykologiska miljön ansågs vara en utmaning vi önskade studera närmare. Ett omfattande arbete påbörjades att söka och välja ut relevanta vetenskapliga böcker och artiklar genom Google Scholar och SLU Primo. Därefter påbörjades arbetet med att formulera syfte och avgränsade frågeställningar. Vartefter arbetet med studien har framskridit har syfte och frågeställningar reviderats.

Kunskapsinhämtning via litteraturöversikt

Kunskapsinhämtningen beaktar både första- och andrahandskällor. Det senare motiveras med att professorer inom landskapsarkitektur och miljöpsykologi refererar konsekvent till relevanta studier för att stödja argument vilket skapar en större bredd av insamlad information och ökad kredibilitet. Val av andrahandskällor har gjorts med utgångspunkt att det ska vara vetenskapliga källor relevanta för studiens syfte och frågeställningar, inom områdena miljöpsykologi och trädgårdsterapi samt miljöpsykologi inom slutna anstalter. För ytterligare information om källor se nedan avsnitt *Val av intervjuade personer*, Tabell 1 *Intervjuguide – frågeställningar och teman* samt Tabell 2 *Översikt av modell för analys – Studiens frågeställningar och teman – Analysmodell för resultat av intervjuer kompletterade med teorier inom miljöpsykologi*.

Vägledning inför metodval

Vid val av metod har vägledning hämtats från *Landscape design based on research* (Jansson et al. 2019) och specifikt för typ av undersökning benämnd *Research for design*, som kan inkludera olika typer av undersökningar som stöder utformningen av miljöer. Vägledning för tillämpning av metod har även inhämtats från *Intervju som metod* (Dahlen 2015).

Metodval semistrukturerade intervjuer

För att besvara studiens två frågeställningar genomfördes undersökningen med ett metodval bestående av semistrukturerade intervjuer, resultat av intervjuer har kompletterats med teorier inom miljöpsykologi. Syftet med att komplettera intervjuer med teorier från litteraturöversikt är att bidra med en bredd åt analysen av intervjuer, se ytterligare information nedan. Val av metod med semistrukturerade intervjuer (Dalen 2015) gjordes därför att metoden innebär att intervjuer genomförs som samtal med möjlighet att få kännedom om de intervjuades olika erfarenheter, synpunkter och reflektioner.

Val av intervjuade personer

Val av intervjuade har gjorts med ansats att intervjua personer med olika erfarenheter och infallsvinklar, vilket har gjorts för att minska risken att bara en typ av svar och synpunkter kommer fram. Intervjuer hölls med fyra personer, två anställda på anstalt, före detta klient på anstalt och psykolog som tidigare varit verksam på slutna anstalt. Kontakt med de intervjuade togs genom olika bekantskaper och via en organisation för tidigare kriminella, samtycke för medverkan har lämnats via samtyckesblankett. På grund av hög sekretess från SLUs dataskyddsavdelning läggs i arbetet stor vikt på att dessa personer, och därmed även anstalten där platsbesöket utfördes, inte ska kunna identifieras.

Intervjuguide – frågeställningar och teman

Med beaktande av studiens två frågeställningar utformades en intervjuguide, se Bilaga 1. Intervjuguiden utformades för att säkerställa att studiens frågeställningar kan besvaras, dvs. dels fråga avseende vad dels fråga vad intervjuade tror är trädgårdsterapins begränsningar och möjligheter i förhållande till stress, dels fråga om på vilket sätt trädgårdsterapi kan hjälpa klienter med stressrelaterad ohälsa inom slutna anstalter.

Vägledning till utformning av intervjuguidens frågeställningar för semistrukturerade intervjuer har inhämtats från Dalen som betonar vikten av att "...omsätta studiens överordnade problemställningar till konkreta teman med underliggande frågor" (Dalen 2015:35). Intervjuer och analys av intervjuer kompletterade med teorier inom miljöpsykologi, har gjorts med utgångspunkt i studiens frågeställningar, fördelat på teman, vilket kan illustreras genom Tabell 1.

Tabell 1. Intervjuguide - frågeställningar och tema

| Frågeställningar - tema | Teman | | |
|---|---|--------------------|-----------------|
| | Stressfaktorer inom slutna anstalters miljö | Nuvarande utemiljö | Trädgårdsterapi |
| 1. Vad tror anställda på slutna anstalt, psykolog och före detta klient är trädgårdsterapins begränsningar och möjligheter på slutna anstalter i förhållande till stress? | X | X | X |
| 2. På vilket sätt trädgårdsterapi kan hjälpa klienter med stressrelaterad ohälsa inom slutna anstalter | X | - | X |

Den andra frågeställningen har det ansetts vara mer relevant att besvara frågan sammanhållet, utan uppdelning på teman, för att läsaren ska få ett samlat svar. I avsnitt 5 förs diskussion med uppdelning på respektive frågeställning utan

uppdelning på teman för båda frågorna, det görs för att möjliggöra ett bredare perspektiv där olika teman behöver vävas samman för att bilda en helhet.

Frågeställningarna i intervjuguiden har strukturerats i en ordning med avsikt att inleda och avsluta med frågor som inte riskerar att uppfattas som påfrestande och känsliga för den intervjuade. Av totalt tjugoen frågor fanns två frågor som avsåg klienters mående och problematik med stressrelaterad ohälsa, dessa två frågor placerades förhållandevis centralt i intervjuguiden (Dalen 2015). Efter att intervjuer har genomförts har tre frågor exkluderats från studien som var relaterade till tidigare frågeställningar gällande samband mellan stress och kriminalitet.

Genomförande av intervjuer

Intervjuerna genomfördes 2–3 mars 2022, där intervjun med de anställda utfördes i samband med platsbesök på en sluten anstalt och övriga intervjuer utfördes via separata videomöten. Den semistrukturerade intervjun med öppna frågeställningar möjliggjorde en vidare diskussion. De intervjuades olika kunskap och utgångsperspektiv innebar en bredd i svaren avseende deras syn på trädgårdsterapiens begränsningar och möjligheter i förhållande till stress, samt på vilket sätt trädgårdsterapi kan hjälpa klienter med stressrelaterad ohälsa inom slutna anstalter.

Platsbesök på sluten anstalt

Intervju med de två anställda genomfördes i samband med platsbesök 3 mars 2022, besöket bidrog till ökad kunskap om hur miljön i en sluten anstalt är utformad, fungerar och används men är en begränsad och underordnad del i arbetet på grund av risken för identifiering av anstalt och personal. Val av vilken sluten anstalt som besöktes styrdes av var vi hade möjlighet att kontakta anställda att intervjua, se ovan *Val av intervjuade personer*. Analys av platsens utemiljö har gjorts med utgångspunkt i teori av Cooper Marcus & Barnes (1999) avseende de fyra grundläggande kriterierna för trädgårdar som avser att behandla stress, kontroll, socialt stöd, naturliga distraktioner och fysisk aktivitet. Att dessa kriterier valdes som grund för platsanalys beror på att de är centrala för studien och har flera gemensamma beröringspunkter med andra studier i litteraturöversikten.

I samtyckesblankett framgår att ”Intervjun avser inte att samla in personuppgifter, utan redovisar enbart den intervjuades åsikter och upplevelser gällande slutna anstalter. Information som framkommer under intervjun som riskerar identifiering utav den intervjuade kommer ej efterfrågas, dokumenteras eller redovisas i slutprodukten”. Platsanalys och redogörelse för utemiljön i samband med platsbesök lämnas i avsnitt 4.2.2.

Metod för att besvara studiens frågeställningar – analys av ”data”

Analys av intervjuer kompletterade med teorier inom miljöpsykologi, har gjorts med utgångspunkt i studiens frågeställningar, fördelat på teman. Syftet med att komplettera intervjuer med teorier från litteraturöversikt är att bidra med en bredd åt analysen som komplement till analys av intervjuer som gjorts med fyra personer.

Studiens första frågeställning avser vad de två anställda, psykolog och före detta klient tror är trädgårdsterapins begränsningar och möjligheter i förhållande till stressrelaterad ohälsa. Analysen omfattar de intervjuades syn i frågan kompletterade med studiens valda teorier inom miljöpsykologi och trädgårdsterapi samt miljöpsykologi inom slutna anstalter. Presentation av analys avseende första frågeställningen fördelas på teman: *Stressfaktorer inom slutna anstalter* och tema *Trädgårdsterapi*. Tema *Nuvarande utemiljö* ingår i analysens avsnitt *Trädgårdsterapins begränsningar och möjligheter i förhållande till stress – slutna anstalter*. Studiens andra frågeställning avser på vilket sätt trädgårdsterapi kan hjälpa klienter med stressrelaterad ohälsa inom slutna anstalter, den frågeställningen har ansetts vara mer relevant att presentera sammanhållet, utan uppdelning på teman.

Modell för analys utgår inte ifrån en etablerad teori för analys även om inspiration för analys har inhämtats från Dalen (2015). Det innebär att studiens frågeställningar, fördelat på teman, har legat till grund för analyser och resultat av intervjuer har kompletterats med teorier inom miljöpsykologi. Val av teorier för litteraturöversikten har gjorts mot bakgrund av att de är inriktade på studiens frågeställningar. Vidare ger de olika teorierna en bredd för analysen som komplement till analys av intervjuer.

Tabell 2 med förklaringar på följande sida visar en översikt av modellen som använts för analysen i studien och hur den förhåller sig till studiens frågeställningar och teman samt analysmodellen för resultat av intervjuer och teorier inom miljöpsykologi och trädgårdsterapi kompletterar varandra.

Tabell 2. Översikt av modell för analys – Studiens frågeställningar och teman – Analysmodell för resultat av intervjuer kompletterade med teorier inom miljöpsykologi & trädgårdsterapi

| Analys | | Källor | | | | |
|--|------------------|---|----------------------------------|---------------------------|------------------------------------|--------------------------|
| Frågeställningar och teman | Avsnitt | Avsnitt benämning | Miljöpsykologi & Trädgårdsterapi | | | |
| | | | Intervjuer | Hälso-trädgårdar | Trädgårdsterapi, Alnarpsmetoden mm | Miljöpsykologi anstalter |
| | | | 1) | Cooper Marcus & Barnes 2) | Grahn, Nilsson mfl 3) | Wener (2012) |
| Frågeställning 1 | 4.2 | Trädgårdsterapins begränsningar och möjligheter inom slutna anstalter i förhållande till stress | x | x | x | x |
| Tema: | | | | | | |
| <i>Stressfaktorer inom slutna anstalters miljö</i> | 4.2.3 | Stressfaktorer inom slutna anstalters miljö | x | x | - | x |
| <i>Trädgårdsterapi</i> | 4.2.4 resp 4.2.5 | Trädgårdsterapins möjligheter och begränsningar på slutna anstalter | x | x | x | x |
| <i>Nuvarande utemiljö</i> | Del av 4.2 | Ingår i avsnitt Trädgårdsterapins möjligheter och begränsningar på slutna anstalter | x | x | x | x |
| Frågeställning 2 /tema 4) | 4.3 | På vilket sätt trädgårdsterapi kan hjälpa klienter med stressrelaterad ohälsa inom slutna anstalter | x | x | x | x |

1) Intervjuer med fyra personer, två anställda på sluten anstalt, en före detta klient och en psykolog som tidigare varit verksam på sluten anstalt.

2) Cooper Marcus & Barnes (1999) med referenser till ytterligare studier, se respektive avsnitt i Analys.

3) Grahn & Ottosson (2010), Nilsson et al. (2009), fler referenser avseende Alnarpsmetoden finns i respektive avsnitt i Analys.

4) Den andra frågeställningen har ansetts vara mer relevant att besvara sammanhållet, utan uppdelning på teman, dock beaktas de teoretiska källorna.

3.2 Metoddiskussion

Metod med semistrukturerade intervjuer kompletterat med teorier inom miljöpsykologi går att reproducera på andra studier vid senare tidpunkt, för att bedöma reliabiliteten av studiens resultat. Förslagsvis skulle studien kompletteras med fler personer som intervjuas. Få personer som intervjuas innebär en risk för att studien inte erhåller tillräckligt med underlag för att besvara frågeställningarna, för att minska den risken har resultat av intervjuer kompletterats med teorier inom miljöpsykologi som ansetts vara relevanta för studiens frågeställningar.

Inga antaganden om resultat har gjorts i studien och inga teser har drivits, utan ansatsen har varit förutsättningslös. Svar på frågeställningarna i uppsatsen är inte givna i förväg, miljö och stressproblematik på slutna anstalter är komplicerade områden. Med all respekt för utfall av studien, ska komplexiteten inte underskattas avseende behandling med hjälp av terapiträdgårdar på slutna anstalter, dock bör inte heller möjligheterna underskattas.

Risk finns att en studies resultat påverkas omedvetet av författarnas värderingar. Ett försök att hantera den risken har varit att använda flera vetenskapliga källor i litteraturöversikten, som har kompletterat analys av resultatet av intervjuerna. Vidare har ett urval gjorts som syftat till att intervjuade personer har olika infallsvinklar och erfarenheter från slutna anstalter.

3.2.1 Kvalitativ litteraturöversikt

Antalet artiklar och studier var initialt omfattande och slutligt urval gjordes utifrån att det skulle finnas ett nära samband till uppsatsens frågeställningar och syfte. Risk finns att antalet valda studier leder till att det kan bli spretigt men det har varit ett sätt att minska risken för att olika åsikter och resultatet inte skulle komma fram. Risk har förelegat att tidsåtgång för litteraturöversikt har tagit för mycket tid i anspråk, en reflektion inför kommande studier är att tidigt under arbetet sätta tydliga tidsramar. Innehåll och slutsatser som framgår av studier och forskning pekar många gånger åt samma håll, de kommer till liknande resultat men kan ha olika infallsvinklar och har olika sätt att uttrycka och formulera resultaten. Därför har det i arbetet med uppsatsen varit av vikt att undersöka vad dessa infallsvinklar säger om gemensamma punkter.

3.2.2 Intervjuer och platsbesök

Vid förberedelser och genomförande av intervjuer har vägledning inhämtats från *Intervju som metod* (Dahlen 2015), den konkreta vägledningen låg till grund för utformning av intervjuguide och hur intervjuerna genomfördes. Metoden med

semistrukturerade intervjuer har varit värdefull för studien eftersom intervjuerna genomfördes som samtal och möjliggjorde att vi fick ta del av olika erfarenheter, synpunkter och reflektioner. Det hade varit värdefullt för studien att utföra ytterligare intervjuer för att öka kredibiliteten, vilket kan tilläggas till framtida forskning. Tidsaspekten har varit en begränsande faktor men även sekretess och restriktioner kopplat till slutna anstalter samt SLUs dataskyddsförordning. På grund av risken för identifiering av personal är därför platsanalysen begränsad, men för framtida forskning kan besök vid flera anstalter utveckla undersökningen. Vidare skulle studien kunna kompletteras med djupare jämförelser med andra länder som har en annan typ av fängelsemiljö än Sverige och med högre eller lägre kriminalitet. Ytterligare område för framtida forskning skulle kunna vara att komplettera studiens syfte med att undersöka trädgårdsterapins möjligheter med hänsyn till eventuellt samband mellan stress och kriminalitet.

Etiska överväganden har gjorts i samband med intervjuer. Till viss del har återgivning av intervjuer i uppsatsen begränsats med hänsyn till vikten av att de intervjuade inte på något vis ska kunna identifieras. Vid efterföljande analys och återgivning av anonymiserade intervjuer, har stor vikt lagts vid att med noggrannhet återge resultat av intervjuer med respekt för de intervjuades integritet och beaktande av sekretessregler.

4. Analys

Studien syftar till att undersöka, ur ett miljöpsykologiskt perspektiv, trädgårdsterapins möjligheter att skapa en stressreducerande miljö inom slutna anstalter, som stöder rehabiliteringsprocessen. Syftet med att komplettera intervjuer med teorier från litteraturöversikt är att bidra med en bredd åt analysen som komplement till analys av semistrukturerade intervjuer som gjorts med fyra personer.

Studiens första frågeställning avser vad de två anställda, före detta klient och psykolog tror är trädgårdsterapins begränsningar och möjligheter på slutna anstalter i förhållande till stress. Analysen omfattar de intervjuades syn i frågan kompletterade med studiens valda teorier inom miljöpsykologi och trädgårdsterapi samt miljöpsykologi inom slutna anstalter. Presentation av analys avseende första frågeställningen fördelas på teman: *Stressfaktorer inom slutna anstalters miljö* och tema *Trädgårdsterapi*. Tema *Nuvarande utemiljö* ingår i analysens avsnitt *Trädgårdsterapins begränsningar och möjligheter i förhållande till stress – slutna anstalter*. Studiens andra frågeställning avser på vilket sätt trädgårdsterapi kan hjälpa klienter med stressrelaterad ohälsa inom slutna anstalter, den frågeställningen har ansetts vara mer relevant att presentera sammanhållet, utan uppdelning på teman.

4.1 Sammanfattning av resultat av intervjuer

Före presentation av analys lämnas en kort sammanfattning av resultat av intervjuer. Dessa presenteras med utgångspunkt i studiens frågeställningar.

4.1.1 Sammanfattning av intervjuade personers syn på trädgårdsterapins begränsningar och möjligheter på slutna anstalter i förhållande till stress

De intervjuade personerna såg positivt på trädgårdsterapi i förhållande till stress, då behov av stressreducering finns på de slutna anstalterna. Under intervjuerna kom det fram synpunkter på såväl trädgårdsterapins möjligheter som begränsningar.

Potential med anpassad variant för slutna anstalter

Både före detta klient och psykolog tog upp att stressbilden skiljer sig åt för klienter på anstalt jämfört med personer som behandlas med trädgårdsterapi utför fängelsemiljöer, eftersom grundproblematiken som orsakar stress är helt olika. Mot bakgrund av klienternas stressbild och bakomliggande orsaker angav psykolog att resultatet av trädgårdsterapin kan komma att påverkas, dock att potential finns med en anpassad variant av trädgårdsterapi på anstalter. Före detta klient angav med motsvarande motivering avseende klienters bakomliggande problematik, att trädgårdsterapi inte skulle innebära samma möjligheter som metoden kan innebära för andra utanför anstalter men att metoden skulle göra livet på anstalten lättare och minska symptom på stress.

Fysiska utemiljön - begränsningar

Avseende den fysiska miljön och med hänsyn till säkerheten angav de anställda att allt är tillåtet avseende vegetation. Undantaget var buskage och växthus som kan användas som gömställen för föremål eller personer. Begränsningar fanns även för växter som kan användas för produktion av droger och alkohol. Före detta klient angav att med hänsyn till begränsningar i den fysiska miljön relaterat till säkerhet, att det skulle kunna vara större möjlighet att nå framgång med trädgårdsterapi på öppna anstalter.

Möjlighet till avskildhet, lugnare miljö, nya synsätt – Begränsningar kontroll och socialt stöd

De anställda angav att möjligheter med trädgårdsarbete i nuvarande form var uppskattat av klienterna och ger möjlighet för eftertraktad avskildhet och egentid. Före detta klient angav att växtlighet ger en lugnare och mjukare miljö, vilket skulle ge möjligheter för klienter att öppna sig för andra aktiviteter. Psykologen redogjorde för trädgårdsterapiens möjligheter såsom att odlingsmiljön kan fostra till ett annat tankesätt på grund av den lugna tidsfaktorn som odling innebär, att saker mognar och tar tid, samt att klienter kan få hjälp att få syn på nya positiva upplevelser. Begränsande faktorer angavs dock vara klienternas bristande möjlighet till kontroll och socialt stöd inom anstalter, dessa faktorer angav psykologen var viktiga delar för stressreducering. Angående att lugnare miljöer kan förbättra mottaglighet för rehabilitering tog psykologen och en av de anställda upp en tidigare klosterverksamhet med trädgårdar som funnits på flera anstalter som haft goda resultat på klienternas rehabilitering, vilket visat på möjligheter med terapiformen.

Arbetslivserfarenhet och meningsfull förvaltning av tid

De anställda och psykolog tog upp att trädgårdsarbete innebär fördelar eftersom det ger kunskaper som kan omsättas till arbetslivserfarenhet med möjlighet att utforma

trädgårdsprogram med intyg som kan användas efter frigivning. Anställda angav att intyg underlättar den utmanande processen att få ett arbete efter frigivning, vilket sammantaget kan minska stressen under tiden för straffet.

4.1.2 Sammanfattning med utgångspunkt i intervjuer av på vilket sätt trädgårdsterapi kan hjälpa klienter med stressrelaterad ohälsa inom slutna anstalter

Stimulans med trädgårdsterapi eller trädgårdsarbete – aktiviteter och rörelse är välgörande

De anställda angav att genom stimulans för alla sinnen genom element i trädgårdarna kan den mentala hälsan förbättras. Psykologen menade att alternativa terapiformer till samtal, som trädgårdsterapi eller enbart trädgårdsarbete utan terapi, kan vara mycket välgörande. Stimulans i form av aktiviteter och rörelse tog hen upp som viktigt för måendet och angav vidare att effekten av trädgårdsterpin skulle öka i kombination med annan rehabilitering.

Egentid och avskildhet samt att göra något man uppskattar är bra för mentala hälsan

De anställda tog upp att trädgårdsarbete är positivt för klientens mentala hälsa eftersom det ger möjlighet till egentid. De kunde själva inte bedöma om klienterna upplevde bättre hälsotillstånd på grund av trädgårdsuppdragen, nuvarande trädgårdsuppdrag med möjlighet till odling angavs dock vara mycket eftertraktade och klienterna visade på ett bättre uppförande. Psykolog angav att möjlighet att få göra något man uppskattar leder till att man mår bättre även i andra situationer

Lugnare miljö möjliggör mottaglighet för rehabilitering och andra aktiviteter

Före detta klient angav att trädgårdsterapi skulle kunna hjälpa till att minska stress med reservation för att terapiformen behöver anpassas för klienter på anstalt, vilket också psykologen framförde. Vidare menade klienten att trädgårdar kan bidra till att minska symptom på stress genom att de bidrar till en lugnare och mjukare miljö, vilket i sin tur kan bidra till att klienterna blir mer mottagliga för andra aktiviteter. Detta kan relateras till att psykologen tog upp att natur kan hjälpa klienter som genomgår systematisk träning att rikta uppmärksamhet och för alla klienter att fokusera på nuet istället för att ägna tid åt tankar kring negativa saker som hänt tidigare.

4.2 Analys -Trädgårdsterapins begränsningar och möjligheter inom slutna anstalter i förhållande till stress

Inledningsvis lämnas en sammanfattning av analys relaterat till studiens första frågeställning. Därefter följer en analys av platsbesöket med redogörelse för temat nuvarande utemiljö, då det i undersökningens syfte även ingår att bidra till ökad kunskap gällande klienternas miljö och dess betydelse för rehabiliteringsprocessen. Kännedom om slutna anstalters miljö, såväl vad gäller stressfaktorer som utemiljö, har ansetts vara en förutsättning för bedömning av trädgårdsterapins begränsningar och möjligheter i förhållande till stress på slutna anstalter. Av den anledningen lämnas under avsnitt 4.2.3 en redogörelse för stressfaktorer inom slutna anstalters miljö, för att därefter följas av avsnitt avseende trädgårdsterapins möjligheter i 4.2.4 och begränsningar i 4.2.5.

Att trädgårdsterapins möjligheter och begränsningar i förhållande till stress presenteras var för sig, är ett val som har gjorts för att möjliggöra att sammanhållet visa vad som är möjligheter och vad som är begränsningar. Uppdelningen innebär att det kan förekomma vissa upprepningar eftersom förklaring kan behöva lämnas till bakomliggande faktorer, fördelarna med uppdelning har ändå ansetts uppväga nackdelarna.

4.2.1 Sammanfattande analys av begränsningar och möjligheter

De intervjuade personerna såsom, de anställda, den före detta klienten och psykologen, såg positivt på trädgårdsterapins möjligheter i förhållande till stress på slutna anstalter. Vidare framkom av intervjuer att behovet av stresslindring är hög på slutna anstalter men att terapiformen behöver anpassas för slutna anstalters miljö (Intervju anställda; intervju före detta klient; intervju psykolog). Resultat av intervjuer kompletteras i analysen med teorier i litteraturöversikten. Grahn (2010) anger att det finns få stressreducerande element på anstalterna.

På anstalter finns begränsningar avseende sådana faktorer som är väsentliga i samband med stressbehandling. För att möjliggöra en stressreducerande miljö behöver en anpassad variant av trädgårdsterapi utformas med hänsyn till de speciella sociala och fysiska miljöer som föreligger på anstalter, enligt intervjuer. Anpassningen behöver göras med hänsyn till att klienterna har en annan stressproblematik jämfört med personer som behandlas med trädgårdsterapi utanför anstalterna. De två faktorer som främst utgör begränsningar på anstalter är klientens möjlighet till kontroll och socialt stöd. Begränsningar finns med hänsyn till att det är en sluten anstalt som innebär olika typer av restriktioner i tid och rum, av den anledningen

anses inte klienten kunna erhålla full kontroll över sin vardag, men med hjälp av trädgårdsterapi bedöms den faktiska eller upplevda kontrollen kunna förbättras. Begränsningar avseende socialt stöd finns eftersom frihetsberövande i sig innebär att det sociala livet utanför anstalten avslutas, vidare försvåras mottagandet av socialt stöd i form av rehabilitering på grund av gruppträck bland klienterna. Förmågan att ta emot socialt stöd och etablera sociala kontakter kan förbättras med trädgårdsterapi och lugnare utemiljöer med trädgårdar. Faktorer som möjlighet till fysisk aktivitet och naturliga distraktioner, var inte lika tydligt begränsande, eftersom utemiljöer finns som kan anpassas för att möjliggöra stressreducerande effekter. Väsentliga begränsningar för trädgårdsterapi på slutna anstalter är även relaterade till överbeläggningar, vilka resulterar i brist på utrymme som vidare resulterar i ökad stress i kombination med minskat fokus på rehabilitering.

Den fysiska miljön på besökt sluten anstalt har tillgång till odlingsmiljöer som är mycket eftertraktade. Vidare framkom att terapi är en viktig del av rehabiliteringen men att trädgårdsarbete i sig själv kan innebära en stressreducerande effekt på anstalter. Trädgårdsterapi på slutna anstalter skulle kunna medföra möjlighet till eftertraktad och stressreducerande element som avskildhet, en lugnare miljö och öppna upp för mottaglighet för rehabilitering. Trädgårdsterapin och trädgårdsarbete innebär även möjligheter till att få arbetslivserfarenhet vilket i sig är stressreducerande.

4.2.2 Platsanalys och redogörelse för utemiljön i samband med platsbesök

Analys av platsens utemiljö har gjorts med utgångspunkt i teori av Cooper Marcus & Barnes (1999) avseende de fyra grundläggande kriterierna för trädgårdar som avser att behandla stress, kriterierna omfattar kontroll, socialt stöd, fysisk aktivitet och naturliga distraktioner. Att dessa kriterier valdes som grund för platsanalys beror på att de är centrala för studien och har flera gemensamma beröringspunkter med andra studier i litteraturöversikten. Tabell 3 nedan visar hur de olika kriterierna förhåller sig till den rådande situationen på den besökta platsen.

Tabell 3. Analys av plats/utemiljö

| Kolumn | 1 | 2 | 3 | 4 |
|--|-----------------------|--|----------------------------------|-------------------------|
| Trädgårdar som avser behandla stress/kriterier | Nuläge Platsanalys | Möjligt i nuläge m.h.t. utemiljö | Möjligt utan överbeläggningar | Betydelse för stress 1) |
| Kontroll | e | e | c | Hög |
| Socialt stöd | e | e | d | Hög |
| Fysisk aktivitet | b | a | a | Medel |
| Naturliga distraktioner | b | a | a | Medel |

Förklaring

| | |
|---|---|
| a | Möjlighet finns eller kan finnas med anpassningar av utemiljön (Intervju anställda). |
| b | Begränsningar finns m.h.t. att det är en sluten anstalt vilket innebär restriktioner, t.ex. att platser i utomhusmiljön inte får vara helt avskilda eller vad som får odlas, dock inget hinder för att genomföra trädgårdsterapi (Intervju anställda). |
| c | Begränsningar finns m.h.t. att det är en sluten anstalt som innebär restriktioner med påverkan på klientens möjlighet till kontroll. Av den anledningen anses klientens möjlighet till kontroll inte kunna bli "grön", eftersom det då inte skulle vara en sluten anstalt. Utan överbeläggningar bedöms dock trädgårdsterapi kunna förbättra faktisk eller upplevd kontroll genom att möjliggöra en miljö där det går att utifrån eget val välja att undgå t.ex. exponering mot andra klienter och ta kontroll över den egna tiden under den begränsade tiden som finns för utevistelse. Dock är utevistelsen ofta begränsad till 1 timme per dag. (Intervju anställda; Intervju före detta klient; Intervju psykolog; Wener 2012). |
| d | Förmågan att ta emot socialt stöd och etablera sociala kontakter kan förbättras med trädgårdsterapi och lugnare utemiljöer med trädgårdar. Begränsningar finns dock eftersom själva frihetsberövandet innebär att det sociala livet utanför anstalten avslutas (Intervju anställda; Intervju före detta klient; Intervju psykolog). |
| e | Betydande begränsningar p.g.a. platsbrist som förstärker stress i en miljö med hög stressfaktor. |

1) Brist på kontroll och socialt stöd är faktorer som ansetts vara särskilt viktiga för stressreducering. Intervju psykolog, Wener (2012), Cooper Marcus och Barnes (1999).

Beskrivning av nuvarande utemiljö i samband med platsbesök

Klienterna har fönsterutsikt över utomhusmiljön från cellerna och tillgång till rastgården en timme per dag enligt schema. Vid besöket var cirka en tredjedel av avdelningens klienter ute på den förhållandevis lilla gården. Rastgården tillåter aktiviteter såsom vila, rörelse på slutna gångslingor och olika sportaktiviteter, vidare finns utspridda mindre grupper av sittplatser men inga avsiktligt avskilda, privata ytor. Utanförliggande landskap begränsas av en hög mur och sikt utanför anstalten saknas. Det fanns blommor och ett fåtal träd och möjlighet för odling. Rastgården är inte utformad utifrån Alnarpsmetoden, ingen specifik metod för terapitradgårdar verkar ligga bakom utformningen. Klienterna får odla i stort sett det de önskar men med restriktion för att inget av det som odlas ska kunna förädlas till alkohol eller droger. Samtliga klienter har tillgång till odlingsytorna, det är dock endast en till två utvalda klienter som är ansvariga för rastgård och odlingsytor, en aktivitet som ingår som del av sysselsättningsprogram och ansvariga är ute flera timmar per dag. Det råder konkurrens om dessa populära uppdrag, klienter har till och med hoppat av trädgårdsuppdragen på grund av påtryckningar från andra klienter som vill ha dessa uppdrag, enligt intervju med de anställda. Återigen, beskrivningen av platsbesöket är begränsat för att minska risken att anstalten identifieras.

4.2.3 Stressfaktorer inom slutna anstalters miljö

Att minska stress ligger i Kriminalvårdens intresse

Med stöd i fängelselagen (SFS 2010:610 1 kap 5§) har Kriminalvården i uppdrag att rehabilitera klienter med målet att minska återfall i brottslighet och underlätta återintegrering i samhället efter avslutat straff. Arbetet kompliceras dock på grund av anstaltens utformning, som enligt Kriminalvårdens egen publikation utgörs av en förlegad straffideologisk design (Grip et al. 2018), vilken inverkar på stress, aggressivitet och allmänt nedsatt hälsa (Wener 2012). Vidare innebär det negativa effekter för rehabiliteringen enligt intervjuad psykolog, som framför att det krävs en miljö som ger stressminskning för att klienter ska kunna tillgodogöra sig terapi och rehabilitering, vilket är angeläget för Kriminalvården. Här öppnar trädgårdsterapi upp för möjligheter att förbättra verksamheten.

Stressfaktorer inom slutna anstalter

I samtliga intervjuer framkom en tydlig enighet kring att det råder en omfattande stress bland klienter på de slutna anstalterna. Stressorsakande begränsningar i den fysiska miljön angavs föreligga dels på grund av graden av säkerhet på slutna anstalter, dels för att överbeläggningar med flera klienter i samma cell gör att det inte finns utrymme för avskildhet eller egentid och för att anstalterna är utformade utan element som verkar stresslindrande. De anställda angav vidare att på grund av

överbeläggningarna tas utrymmen i anspråk som annars använts för rehabiliteringsprogram, en prioritering som påverkar klienternas vardag och rehabilitering. Ytterligare stressfaktorer var enligt de anställda problematik kring att klienterna blir understimulerade av vistelsemiljön på anstalten. Ovan resonemang stöds av Wener (2012) som anger att överbeläggningarna orsakar stress på anstalterna.

Även den sociala miljön leder till stress, klienterna påverkas av varandras närvaro och, som framkom i intervjun med före detta klient och de anställda, upprätthåller många klienter en hård fasad och de påverkas av att inte kunna lita på andra intagna. Före detta klient angav att det var de med ”attityd” som var de som var mest stressade och aggressiva, vilket kan jämföras med Wener (2012) som anger att stress innebär en särskild risk för våldsbenägna personer. Att inte kunna kontrollera sin miljö och sina sociala kontakter, samt att ha begränsningar i socialt stöd, möjlighet till rörelse och naturliga distraktioner, är faktorer som påverkar förekomsten av stress (Cooper Marcus & Barnes 1999).

Stress bland klienter försvårar rehabiliteringen, vilket framkom av intervjuerna, och stressade klienter kan bli farliga. Våldsbrott är den främst förekommande brottskategorin bland klienterna enligt Kriminalvårdens statistik (Kriminalvården u.å.e) och enligt Wener (2012) är de mest våldsamma klienterna de som också är känsligast för stress. Påståendet styrks av den före detta klienten som redogör att somliga klienter reagerade med ökad aggressivitet vid ökad stress. Vidare kan aggressiva personer i sin omgivning öka känslan av osäkerhet vilket utgör en stressfaktor (Wener 2012).

4.2.4 Trädgårdsterapins möjligheter inom slutna anstalter i förhållande till stress

Av intervjuer framkom samstämmiga redogörelser för att stressnivån är hög på slutna anstalter och att det finns stressorsakande faktorer både i den fysiska och sociala miljön. Samtidigt finns få stressreducerande element inom klienternas ytor på anstalterna. Även Wener (2012) anger att fängelsemiljöer är stressorsakande och att miljöns begränsande effekter på klienters möjlighet till kontroll är en fundamental aspekt avseende stress. Det vill säga, det föreligger behov av stressreducering på slutna anstalter, men vad är trädgårdsterapins möjligheter i förhållande till stress?

Potential med anpassad variant för slutna anstalter

Av intervjuer framkom att det finns möjlighet för terapiträdgårdar med avsikt att reducera stress om terapiformen anpassas för slutna anstalter och dess klientel. Terapiformen angavs behöva anpassas med hänsyn till att klienterna har en helt

annan stressproblematik och andra bakomliggande orsaker till stressen, jämfört med personer som behandlas med trädgårdsterapi utför fängelsemiljöer.

Det finns dock gemensamma nämnare vad gäller stressorsaker mellan klienter på anstalterna och personer som behandlas utanför fängelsemiljön, Cooper Marcus och Barnes (1999) anger att betydande risk för stress och ohälsa föreligger när personen upplever förlust av kontroll, frihet och privatliv. Begränsningar finns med hänsyn till anstalternas speciella miljö men med anpassning av konceptet ansågs ändå möjligheter finnas för trädgårdsterapi enligt intervjuerna. För att möjliggöra behandling av stress anger författarna att fyra kriterier behöver beaktas vid utformning av terapiträdgård på slutan anstalt, de avser kontroll, socialt stöd, rörelse och naturliga distraktioner. Terapin har enligt intervjuerna möjlighet att utformas både med och utan terapeuter, då trädgårdsarbete fungerar väl som terapi i sig. Även Cooper Marcus och Barnes (1999) anger att den rehabiliterande processen med hälsoträdgårdar kan initieras med eller utan personal med terapeutisk kompetens. Vidare framkom av intervjuerna möjligheter kring att trädgårdsterapiens konsekvenser kan öppna upp klienterna för förbättrad mottaglighet för annan rehabilitering.

Möjligheter i fysiska utemiljön

Av intervjuer med de anställda framkom att allt är tillåtet att odla med undantag för sådant som kan användas för tillverkning av droger och alkohol. I en miljö som för slutna anstalter finns det därmed möjlighet att odla det mesta och kunskap från trädgårdsterapi enligt Alnarpsmetoden kan tillvaratas. Lindfors (2010) anger att de fysiska element som används ska aktivera alla sinnen i kroppen eftersom sinnena skapar kontakt med naturen. Ljud, färg, form, struktur och säsongsvariationer är betydelsefulla element att beakta i trädgårdar för att aktivera hjärnan (Tauchnitz 2010). Naturliga element i miljön innebär chans för att stress och aggressivitet minskar och dagsljus i kombination med natur medför att klienterna blir mer positiva mot omgivningen (Wener 2012).

Möjlighet till avskildhet, lugnare miljö, nya synsätt

Trädgårdsterapi enligt Alnarpsmetoden innebär att finna lugn och ro och metoden har visat goda resultat för stressrelaterad problematik (Welén-Andersson & Bengtsson 2010). Alnarpsmetoden omfattar i korthet naturvistelse, trädgårdsarbete, psykoterapi, avslappningsövningar och aktiviteter i trädgårdsmiljö och där natur, gruppen och samtalen har en framträdande betydelse. Cooper Marcus och Barnes (1999) anger att behandling av stress är den väsentligaste faktorn för hälsoträdgårdar, stressreducerande effekter uppnås genom tillgång till natur som erbjuder lugna miljöer med växtlighet och ljud från natur, såsom av vatten eller fåglar. Detta i kombination med möjlighet till aktiviteter som trädgårdsarbete eller

promenader, reducerar stress och främjar all rehabilitering. Wener (2012) förespråkar att klienter behöver få möjlighet till privat miljö och att kunna gå undan från oönskade situationer, vilket kan möjliggöras i en trädgård.

Som nämnts tidigare angav psykolog att metoden kan anpassas och det mer långsamma och lugna tempot i en odlingsmiljö kan hjälpa klienten till en annan inställning med nya synsätt, att få smak på ett annat typ av liv och att få uppleva tillfredsställelse i det som skapas. De anställda angav att trädgårdsarbete i sin nuvarande form är uppskattat och innebar eftertraktad möjlighet till avskildhet och egentid och före detta klient angav att växtlighet innebar en lugnare miljö, som möjliggör att klienten kan öppna upp sig för andra aktiviteter. Med hänsyn till den stressproblematik som råder på slutna anstalter angav före detta klient att brist på avskildhet var en påtaglig stressfaktor och betonade, likt Wener (2012), att det är viktigt att det finns möjlighet till avskildhet.

Arbetslivserfarenhet och meningsfull förvaltning av tid

Möjligheten att ta kontroll över sin situation och förvalta tiden på anstalten kan reducera stress, enligt intervjuer genom införskaffande av kunskaper som kan omsättas efter frigivning i form av arbetskunskaper. Nilsson argumenterar för detta och menar att tillgången till arbete efter frigivning kan minska risk för återfall i kriminalitet (Nilsson et al. 2009), vidare menar författaren att återfall efter frigivning visar på brist i behandlingsprogrammen. Stressreducering resulterar i att individen blir mottaglig för känslan av hopp, vilket är väsentligt för rehabilitering (Cooper Marcus & Barnes 1999), och intygen skulle kunna ge en känsla av att tiden för straffet förvaltas (Intervju psykolog). Upplevelse av att känna förväntan inför framtiden tas också upp av Bengtsson (2010) som ett resultat som är vanligt att känna för den som genomgått behandling med trädgårdsterapi enligt Alnarpsmetoden. På liknande sätt resonerar Nilsson (2009) att trädgårdsarbetets terapeutiska verkan kan bidra till att intagna får insikt om betydelsen av sina insatser. Författaren anger vidare att trädgårdsarbetet kan leda till att klienten tränar upp sitt tålamod och disciplinering och blir mer mottaglig för att ompröva tidigare liv i kriminalitet.

4.2.5 Trädgårdsterapins begränsningar inom slutna anstalter i förhållande till stress

Ovan beskrivs flera möjligheter med trädgårdsterapi som redskap för reducering av stress. Följande stycken behandlar vilka begränsningar trädgårdsterapin möter på slutna anstalter.

Begränsningar med hänsyn till den sociala miljön

Hög stressnivå och annan bakomliggande stressproblematik

Enligt intervjuer med före detta klient och psykolog framkom synpunkter för att trädgårdsterapi är anpassad för människor med stressrelaterad ohälsa utanför anstalter och kriminella sammanhang, därav kommer inte nödvändigtvis lika goda resultat ske inom anstalterna. Klienterna har ett helt annat bagage med "moraliskt haveri" (Intervju psykolog) och bredare stressbild från de kriminella sammanhangen som bakgrundsproblematik till besvären, jämfört med icke-kriminella personer som behandlas för exempelvis utbrändhet. Psykologen, liksom Cooper Marcus och Barnes (1999) anser dock att trädgårdsterapi kan utformas så att det passar olika problematik och därmed även möjliggöra en anpassad variant för kriminella inom slutna anstalter.

Stress bland klienter försvårar rehabilitering, vilket framkom av intervjuerna, och stressade klienter kan bli farliga. Våldsbrott är den främst förekommande brottskategorin bland klienterna enligt Kriminalvårdens statistik (Kriminalvården u.å.e) och enligt Wener (2012) är de mest våldsamma klienterna de som också är känsliga för stress. Vidare kan aggressiva personer i sin omgivning öka känslan av osäkerhet vilket utgör en stressfaktor (Wener 2012).

Att finna lugn och ro eftersträvas inom trädgårdsterapin avseende stressrelaterad ohälsa (Welén-Andersson & Bengtsson 2010). Detta med hänsyn till orsakerna till den höga stressnivån kan det vara en utmaning för trädgårdsterapin att möjliggöra för klienter att finna lugn och ro på slutna anstalter (Intervju anställda; intervju före detta klient).

Brist på kontroll och socialt stöd

Fyra grundläggande kriterier bör beaktas i samband med trädgårdar som avser behandla stress (Cooper Marcus & Barnes 1999), de avser kontroll, socialt stöd, fysisk aktivitet och naturliga distraktioner. Dessa faktorer kom också upp under intervjuerna som väsentliga för att nå framgång med stressreducering men med hänsyn till anstalternas miljö begränsas de, psykolog angav till exempel att klienterna har bristande möjlighet till kontroll och socialt stöd inom anstalterna.

Avseende bristande möjlighet till kontroll framkom av intervjuer att det föreligger brist på upplevd kontroll för klienterna då de exempelvis inte kan påverka sin exponering gentemot andra och undvika oönskade situationer. Kontroll, enligt Cooper Marcus och Barnes (1999), avser individens upplevda eller faktiska kontroll över sina val kopplat till situationer, händelser eller vad andra gör mot en. Författarna anger vidare att inom kontroll ingår privatliv och därav även brist på privatliv, det avser exempelvis en brist av kontroll gällande sovtider, måltider,

kläder, schema och oförmåga att ändra ljus och temperatur. Samtliga nämnda stressorer är relevanta inom slutna anstalter, där även Wener (2012) särskilt poängterar klientens bristande möjlighet till kontroll.

Brist på kontroll som innebär att det inte går att undvika oönskad exponering mot andra klienter leder också till att den fysiska aktiviteten påverkas, som exempel tar före detta klient upp att hen undvek rastgården på grund av hotfull miljön med oljud och skrik från andra klienter. Brist på kontroll innebär även att klienten inte styr över tiden, som exempel kan nämnas att enligt fängelselagen ska intagen ”ges möjlighet att vistas utomhus minst en timme varje dag” (SFS 2010:610, 4 kap 1§), eftersom svårigheter föreligger att undvika oönskad exponering gentemot andra klienter, innebär det att det blir svårt att uppfylla lagen utan risk för klienten att drabbas av negativa konsekvenser. Dessa begränsningar behöver åtgärdas i utformningen av rastgårdar med trädgårdsterapi. Vidare tar före detta klient som exempel upp att det hade gjort stor skillnad om möjlighet fanns till mer än en timme för utevistelse per dag.

Utöver förlust av kontroll innebär förlust av socialt stöd ökad stress i samband med att det tidigare sociala livet avslutas när klienten kommer till anstalten. Personalen på anstalten framförde i intervjun att det råder ett gruppsytryck bland klienterna som främjar en attityd som försvårar mottagandet av socialt stöd och terapi från personal.

Fysiska miljön - begränsningar

Säkerhet

Av intervjuer med anställda framkom att det finns säkerhetsrisker att ta hänsyn till med växthus och trädgårdar eftersom de kan användas som gömställen. Samtidigt som trädgårdsmiljön bör ge en skyddad känsla är överblickbarhet viktigt och därmed begränsas även växtmaterial såsom stora buskar. Däremot såg inte de anställda de säkerhetsmässiga kraven som ett hinder för trädgårdsterapi då dessa miljöer i regel brukar fungera bra och är mycket eftertraktade.

Överbeläggningar

Överbeläggningar orsakar stress (Wener 2012). Av intervjuer med anställda framkom att det är ett minskat fokus på rehabiliteringsprogram på grund av att det är prioriterat att tillse att det finns fler platser för intagna. Där rum för rehabiliteringsprogrammen finns, sker ofta massundervisning och gruppterapi enligt intervjuerna, vilket går emot den del av trädgårdsterapi som avser individuella anpassningar, vilket är en förutsättning för bästa möjliga resultat (Grahn & Ottosson 2010, samt psykologen), och likaså fängelselagen (SFS

2010:610, 1 kap 5§) som anger att en individuellt utformad verkställighetsplan ska upprättas för klienten, vars syfte bland annat är att främja rehabilitering.

Överbeläggningarna innebär även att klienter delar celler, en begränsning avseende möjlighet till avskildhet och egentid som orsakar stressrelaterad ohälsa, före detta klient anger att det inte under någon tid på dygnet finns möjlighet till avskildhet, varken inne eller ute. Den före detta klientens påstående styrks även av psykologen och de anställda.

4.3 Analys - På vilket sätt trädgårdsterapi kan hjälpa klienter med stressrelaterad ohälsa inom slutna anstalter

Stressen bland klienter på slutna anstalter och trädgårdsterapins möjligheter och begränsningar på anstalterna har undersökt. Här följer frågan om på vilket sätt trädgårdsterapi kan hjälpa klienterna inom de slutna anstalterna.

Stimulans med trädgårdsterapi – bra för rörelse och mentala hälsan

Trädgårdsterapi kan bidra till stressreducering genom att klienten får tillgång till fysisk aktivitet. Effekterna av fysisk aktivitet och rekreation främjas i miljöer med natur, grönska och vatten (Pretty et al. 2005 se Cooper Marcus & Barnes 1999) och kan även ta form genom trädgårdsarbete som odling (Nilsson et al. 2009). Av intervju med psykolog framkom att trädgårdsterapi eller enbart trädgårdsarbete kan vara mycket välgörande och aktiviteter och rörelse angavs vara viktiga för måendet. Före detta klient tog upp att trädgårdar skulle kunna leda till minskad stress även om det inte tar bort orsakerna till stress. Av intervjuer med anställda framkom att nuvarande rastgård med till exempel slutna gångslingor och trädgård med odlingsmöjligheter möjliggör aktiviteter för rörelse och träning, vilket stöds av Tauchnitz (2010) som menar att för att aktivera hjärnan bör gånger inte vara raka. Litteraturen beskriver att återslutande gångslingor främjar längre stunder av promenader och att tjugo minuters promenad tre gånger i veckan räcker för reducerande effekter på stress, depression och ångest (Cooper Marcus & Barnes 1999). Trädgårdar som främjar klienternas rörelse kan alltså hjälpa klienterna att må bättre.

Vidare kan trädgårdsterapi bidra till stressreducering genom naturliga distraktioner som aktiverar många sinnen såsom doft, känsel, syn, smak. Naturlig distraktion är viktigt för rehabilitering av stressrelaterad ohälsa (Cooper Marcus & Barnes 1999). Enligt intervjuad psykolog kan även systematisk träning gällande att rikta sin uppmärksamhet främjas av naturliga element. Sammanfattningsvis kan

trädgårdsterapi hjälpa klienterna att hålla huvudet friskt i en annars understimulerande miljö, genom aktivering av många sinnen.

Av intervju med anställda framkom att trädgårdsterapi skulle innebära bättre förutsättningar för de klienter som har längre straff, före detta klient tog upp att de som var intagna under längre tid också var de som föredrog en lugnare miljö. Tidsfaktorn bedöms som en faktor som skulle kunna vara aktuell att ta i anspråk vid planering av en anpassad variant av trädgårdsterapi på slutna anstalter.

Egentid och avskildhet samt att göra något man uppskattar

Trädgårdsterapi kan bidra till stressreducering genom att klienten kan erhålla eller uppleva förbättrad egen kontroll om möjlighet finns till egentid och avskildhet. Under intervjun med de anställda och psykologen beskrevs en miljö som fanns tidigare vid slutna anstalter, som tillät avskildhet och tillfällig undanflykt från omgivningens grupstryck, vilket gav goda stressreducerande och rehabiliterande resultat. Cooper Marcus och Barnes (1999) redogör för ett liknande begrepp, *temporary escape*, som kan översättas till tillfällig undanflykt (Driver & Knopf 1976 se Cooper Marcus & Barnes 1999), som avser att ha möjligheten att kunna byta miljö, antingen passivt eller aktivt. Passivt åsyftar förslagsvis utblick mot naturen genom ett fönster, emedan aktivt avser att ha en faktisk möjlighet att byta miljö, som att gå till en trädgård.

Även behovspyramiden (Grahn 2010) förespråkar möjlighet till att välja vistelsemiljö utifrån grad av deltagande och tillåter nyttjaren att välja sin exponering och därav effektiviseras rehabiliteringsprocessen. Beroende på sinnestillstånd söker sig personer till olika typer av miljöer, som exempel anger författaren att personer som mår psykiskt dåligt föredrar lugna miljöer som ger möjlighet till avskildhet och färre intryck samt inte är krävande.

Flertalet studier har bekräftat att vare sig det gäller ökande av upplevd eller faktiskt kontroll reduceras stress (Cooper Marcus & Barnes 1999). En intervjustudie visade att personer gynnas av vetenskapen att ha en plats att gå till ifall man vill undvika negativt associerade stressorer, oavsett om de använde platsen eller ej, då möjligheten medförde en känsla av kontroll (Ulrich & Addoms 1981 se Cooper Marcus & Barnes 1999). Trädgårdsmiljöerna kan alltså sammanfattningsvis erbjuda avskildhet i en annars exponerad miljö utifrån hur klienten mår och ökar möjligheten att uppleva kontroll över sin situation.

Lugnare miljö möjliggör mottaglighet för rehabilitering och andra aktiviteter

Tillgång till natur kan innebära goda möjligheter i samband med behandling av sjukdomar och andra tillstånd eftersom naturen har lugnande effekter (Währborg 2010). I intervju framförde psykolog och de anställda att klienter som vistades inom

en lugn miljö som tillät en mer avskild upplevelse visade goda resultat som ökade mottagligheten för även annan rehabilitering och aktivering. Nilsson (2009) redogör att odling kan hjälpa klienterna att tränas i att invänta belöningar, vilket ingår i impulskontrollen, och psykologen framför möjligheten för klienterna att förvärva disciplinering och tålamod.

Trädgårdsterapi kan också hjälpa klienterna genom att bidra till stressreducering, så att klienten blir mer mottaglig för att ta emot socialt stöd, vilket kan möjliggöra fler sociala kontakter. Studierna visar att individer som får mer socialt stöd och har fler sociala kontakter generellt är mindre stressade och har en bättre hälsa över lag än individer som är socialt isolerade. Den intervjuade personalen på anstalten framförde att det råder ett gruppsytryck bland klienterna som främjar en attityd som försvårar mottagandet av socialt stöd och terapi från personal, vilket leder till vikten av att en tillåtande miljö med innebörd att klienter tillåts att få vara sig själva. Detta görs enklast, enligt personalen och psykologen, genom en miljö som tillåter lugn och avskildhet. I trädgårdsarbete och vistelse i en stressreducerande trädgårdsmiljö främjas enligt psykologen terapeutiska samtal, vilket kan fördjupa trädgårdens många effekter för klienterna (Grahn & Ottoson 2010; Nilsson et al. 2009; Cooper Marcus & Barnes 1999).

5. Diskussion

I följande avsnitt diskuteras och breddas studiens resultat och analys ur ett större perspektiv. Diskussionen knyts till studiens syfte som avser att undersöka, ur ett miljöpsykologiskt perspektiv, trädgårdsterapins möjligheter att skapa en stressreducerande miljö inom slutna anstalter som stöder rehabiliteringsprocessen, vidare ingår att bidra till ökad kunskap gällande klienternas miljö och dess betydelse för rehabiliteringsprocessen. Diskussionen presenteras med utgångspunkt i studiens frågeställningar.

Stressrelaterad ohälsa påverkas av den sociala och fysiska miljö vi exponeras för och utgör ett utbrett problem inom slutna anstalter. Resultat av intervjuer visar att trädgårdsterapi innebär möjligheter i förhållande till stress på slutna anstalter men att det också finns utmaningar som innebär begränsningar. Av intervjuer framkom att teorier om trädgårdsterapi är anpassade för människor med stressrelaterad ohälsa i andra sammanhang, utanför anstalternas miljö, och att resultatet därmed när de teorierna testas i det nya sammanhanget inom anstalterna kan komma att få resultat som inte är lika goda. Cooper Marcus och Barnes (1999) anser dock att trädgårdsterapi kan utformas så att det passar olika sammanhang och problematik och därmed möjliggöra en anpassad variant för kriminella inom anstalter. Författarna anger att centrala aspekter att beakta avseende stressreducerande element är att möjliggöra förbättrad eller faktisk upplevd kontroll, möjlighet till socialt stöd, fysisk aktivitet och naturliga distraktioner. Brist på kontroll tas också upp av Wener (2012) som en väsentlig faktor att förbättra inom anstalternas miljö för att åstadkomma stressreducering, det kan till exempel avse klientens möjlighet att undvika oönskad exponering mot andra klienter, ljud och ljus. Vidare anger författaren att natur i kombination med dagsljus medför stressreducering för klienterna och förbättrar mottagandet av rehabilitering.

Studiens resultat av intervjuer, kompletterade med litteraturoversikt bestående av teorier och forskning inom stress, miljöpsykologi och trädgårdsterapi, visar på flera gemensamma nämnare avseende vad som orsakar stress och hur stressreducering kan åstadkommas. Även om intervjuer, kompletterade med litteraturoversikt visar på flera gemensamma resultat, innebär det inte att resultatet går att generalisera till slutna anstalter i sin helhet. Att resultatet inte går att generalisera beror på att fyra intervjuade personer är få till antalet, dessutom är resultat av intervju knutet till

respektive person. Ansatsen har varit att intervjua personer med olika infallsvinklar och erfarenheter såsom två anställda vid slutna anstalt, en före detta klient och en psykolog med tidigare erfarenhet från slutna anstalt, det innebär att det finns en variation av olika erfarenheter hos de intervjuade. För att stärka resultatet av studien kan förslagsvis fler intervjuer genomföras med motsvarande variation av intervjuade personers erfarenheter, såsom intervjuer med fler anställda, före detta klienter och psykologer. Resultatet av studien kan också stärkas av ytterligare fördjupning av för studien centrala resonemang i kompletterande litteraturoversikt.

5.1 Trädgårdsterapins begränsningar och möjligheter inom slutna anstalter i förhållande till stress

Resultat av intervjuer visar att trädgårdsterapi innebär möjligheter i förhållande till stress på slutna anstalter men också att det också finns utmaningar som innebär begränsningar. Redogörelse lämnas på övergripande nivå av de centrala aspekterna, för att under påföljande avsnitt diskutera innebörden av aspekterna ur ett bredare perspektiv.

Sammanfattning av resultat av intervjuer vars resultat stöds av litteratur inom miljöpsykologi

Centrala aspekter avseende trädgårdsterapins möjligheter kan på övergripande nivå sammanfattas som att potential ansågs föreligga för en anpassad variant av terapiformen, som tar hänsyn till att den sociala miljön karaktäriseras av hög stressfaktor. Terapiformen kan möjliggöra att klienterna erhåller och upplever förbättrad möjlighet till egen kontroll och att förbättrar möjlighet för att kunna ta emot socialt stöd. Innan problematiken med överbeläggning utgjorde cellerna klienternas egna privata utrymme, eventuellt kan terapiträdgårdar utformas med särskild hänsyn till faktorn kontroll och ge möjlighet till avskildhet för att åter presentera möjlighet till en privat miljö inom slutna anstalter. Vidare framkom det att inga betydande begränsningar föreligger för att utveckla den fysiska utomhusmiljön till att bli mer stressreducerande. Vid etablering av en miljö som tillgodoser dessa stressreducerande element försvinner inte nödvändigtvis de stressorsakande faktorerna inom slutna anstalter, men miljön erbjuder stressreducering som motarbetar det stressorsakande.

Centrala aspekter avseende trädgårdsterapins begränsningar var relaterade till den sociala miljön där klienterna har en annan stressproblematik än de som behandlas med trädgårdsterapi utanför anstalterna, den höga stressnivån ansågs försvåra klienternas mottaglighet för rehabilitering då klienterna har bristande möjlighet till egen kontroll och socialt stöd. Att klienterna generellt har en annorlunda stressrelaterad problematik än patienter som behandlas via exempelvis

Alnarpsmetoden framkom i intervjuerna. Stressreducerande behandling vid slutna anstalter framkommer mer som ett komplement till övriga behandlingsmetoder inom Kriminalvården, för att öka mottagligheten för rehabilitering som dessa övriga program erbjuder.

Av intervjuer har olika synpunkter och resonemang framkommit men resultaten har ansetts kunna sammanfattas enligt ovan centrala aspekter på möjligheter och begränsningar. Resultatet av intervjuer stöds av studiens litteraturöversikt som utgår från miljöpsykologi gällande terapiträdgårdar och miljöpsykologi inom slutna anstalter (Grahn & Ottosson 2010; Cooper Marcus & Barnes 1999; Wener 2012), dock föreligger behov av att utföra ytterligare fördjupade studier.

En fråga om hållbarhet

Att hjälpa klienter med stressrelaterad ohälsa är en fråga om hållbarhet. Genom att bidra till stressreducering på slutna anstalter med hjälp av trädgårdsterapi bedöms risken kunna minskas för återfall i brottslighet vilket främjar såväl klienten som samhället som helhet. Till stöd för argumentation refereras till Nilsson (2009), som anger att trädgårdsprogram kan omsättas i yrkeskunskaper som är väsentligt för klienten att erhålla eftersom den personliga ekonomin är en viktig del för att inte återfalla i brottslighet, vilket stöds av intervjuer med anställda och psykolog. Vidare menar Nilsson att återfall i kriminalitet visar på brister i behandlingsprogrammen. Att minska den stressrelaterade ohälsan på anstalterna innebär fördelar för hållbarhet såväl socialt som ekonomiskt, vilket är i linje med hållbarhetsmål 3 *God hälsa och välmående* (UNDP 2021a) som omfattar alla människor. En god hälsa är en förutsättning dels för personen i sig själv och dels för samhället som helhet. I uppsatsen har vidare nämnts de slutna anstalternas fysiska begränsningar och utformning som leder till stress, vilket kan relateras i mål 11 *Hållbara städer och samhällen* (UNDP 2021b), en hållbar och inkluderande stadsutveckling inkluderar de slutna anstalterna.

Trädgårdsterapins begränsningar och möjligheter inom slutna anstalter i förhållande till stress

Det framkom av studien att slutna anstalter utgör en komplex miljö, både med hänsyn till sociala och fysiska perspektiv samt de restriktioner som finns på grund av strikta säkerhetskrav. Situationen och miljön på de slutna anstalterna har visat sig ha hög stresspåverkan och undersökningen tyder på att det finns ett behov av stressreducering, vilket framkom i samtliga intervjuer och av tidigare studier. Med Kriminalvårdens uppdrag som bland annat inkluderar att rehabilitera klienterna, framstår stressreducerande behandling med terapiträdgårdar som ett möjligt komplement till behandlingsprogrammen. Trädgårdsterapi har med sina

hälsofrämjande egenskaper visat goda resultat på stressrelaterad ohälsa (Grahn 2010; Cooper Marcus & Barnes 1999).

En anpassad variant av trädgårdsterapi ansågs av de intervjuade ligga till grund för trädgårdsterapiens möjligheter på slutna anstalter och betonade att terapiformen anpassas för klienternas stressproblematik. Vidare behöver det beaktas att på anstalter är de stressreducerande elementen få. Viktiga stressreducerande element att beakta, oavsett det avser i eller utanför anstalter, är att möjliggöra förbättrad upplevd eller faktisk egen kontroll, möjlighet till socialt stöd, fysisk aktivitet och naturliga distraktioner (Cooper Marcus & Barnes 1999). De två förstnämnda faktorerna kontroll och socialt stöd är de faktorer som är mer komplicerade att omhänderta och åtgärda på anstalter. Cooper Marcus och Barnes (1999) anger att stress på grund av brist på kontroll kan uppstå när en person förlorar sin frihet, kontroll gällande sovtider och måltider och socialt stöd. Brist på kontroll på anstalter exemplifieras också av Wener (2012) som begränsade möjligheter undvika oönskad exponering mot andra klienter eller att kunna undvika ljud och ljus. Fängelselagen ger möjlighet till en timmes vistelse utomhus per dag, vilket kan synas litet men enligt Cooper Marcus och Barnes (1999) redogörelse går det att utläsa hälsofrämjande och stressreducerande resultat av enbart tjugo minuters promenader utomhus tre gånger i veckan. Det bör däremot tas hänsyn till slutna anstalters stressorsakande miljö, och därav kan det vara värt i framtiden att utreda huruvida dessa tjugo minuter har samma effekt eller om mer krävs för att tillgodose en tillräcklig stressreducering.

Av intervjuer med anställda framkom att en anpassad variant skulle kunna innebära att konceptet utformas med eller utan terapeuter. Psykologen resonerade om en anpassad variant, såsom att en odlingsmiljö kan hjälpa klienten att ändra inställning avseende kriminalitet och se nya möjligheter med hjälp av den tålmodighet som kan utvecklas i samband med odlingar. Psykologen tog också upp att trädgårdsarbete i sig kan vara välgörande, även utan instruktioner hur man ska tänka, att få göra något man uppskattar kan leda till bättre mående i andra situationer. Vilket liknar situationen vid den besökta anstalten, där klienterna i princip fick välja växter och odlingsmetod själva. Det skulle därav inte innebära större juridiska eller organisatoriska förändringar i anstaltens system att etablera odling och trädgårdsarbete som en aktivitet i större omfattning. Det framkom att de få som hade uppdrag inom trädgården uppskattade det och uppträdde bra. Om man sätter detta i relation till Nilssons (2009) redogörelser för att klienter som deltog i trädgårdsterapi hade lägre återfall i brottslighet kan argument framföras att odling och trädgårdsterapi kan vara eftersträvansvärt inom slutna anstalter. Psykolog betonade att resultat av trädgårdsterapi kan komma att påverkas av den bredare stressbilden som intagna har jämfört med dem som behandlas med Alnarpsmetoden.

Welén-Andersson och Bengtsson (2010) redogör för Alnarpsmetoden som omfattar trädgårdsarbete, tillgång till natur, psykoterapi som utförs i grupp med individuella anpassningar. Vidare anger Lindfors (2010) att de fysiska element som används för stressreducering bör aktivera alla sinnen för att skapa kontakt med naturen. Det innebär att det finns en mängd av stressreducerande element att använda på en anstalt. Nuvarande odlingsmiljö uppgavs av de anställda vara mycket uppskattad av klienterna som nyttjade gården och det gav möjlighet till egentid och avskildhet för de ansvariga (Wener 2012).

Förväntan och känsla av hopp är stressreducerande, vilket framkom av intervju med psykolog i samband med resonemang gällande betydelsen av att trädgårdsarbete kan ses som ett led i arbetsträning med möjlighet till intyg och att det även kan leda till en känsla av att tiden förvaltas väl. Motsvarande resonemang om betydelsen av känsla av hopp framkommer av Cooper Marcus och Barnes (1999), Nilsson (2009) och Bengtsson (2010) som anger att det är vanligt att personer upplever efter behandling med Alnarpsmetoden.

Ovan har redogörelse lämnats för stressrelaterad problematik på slutna anstalter, vidare att det föreligger ett behov att bemöta problematiken och ett koncept i form av trädgårdsterapi som kan bemöta problematiken och behovet. Med stöd av intervjuer och litteraturöversikt bedöms trädgårdsterapi ha möjlighet att skapa en stressreducerande miljö på slutna anstalter. En förutsättning bedöms vara att terapiformen utformas och anpassas med beaktande av anstalternas sociala miljö. Det finns begränsningar i form av den höga stressnivån på anstalterna som försvårar rehabilitering och som innebär bristande möjlighet till kontroll och socialt stöd, varav de sistnämnda till viss del är en del av utdömt straff, dessa anses dock inte utgöra ett hinder för trädgårdsterapi men är en begränsande faktor. En central begränsande faktor i nuläget är överbeläggningarna som orsakar betydande stress genom att förstärkning sker av redan befintliga stressorer som brist till tillgång på avskildhet, lugna miljöer och begränsad tillgång till rehabilitering.

Överbeläggningar – en tydligt begränsande faktor

Överbeläggningar sker på många svenska anstalter och utgör, som nämnts, en betydande begränsning för trädgårdsterapiens möjligheter. Problematiken som beskrivs i intervjuerna stämmer överens med tidigare studiers resultat. Medan problematiken med exempelvis gruppträck och överbeläggning inte försvinner genom etablering av en terapiträdgård och kan försämra trädgårdsterapiens resultat då den stressreducerande miljön bryts, kan trädgårdsterapi, om utformad med tillräcklig fysisk plats, erbjuda en yta som erbjuder klienten lugn och tillåtande miljö som erbjuder klienten ett val att undgå dessa under en viss tid.

5.2 Diskussion - På vilket sätt kan trädgårdsterapi hjälpa klienter med stressrelaterad ohälsa inom slutna anstalter

Studien visar att klienter med stressrelaterad ohälsa på de slutna anstalterna kan bli hjälpta av trädgårdsterapi på flera olika sätt. Vi tror att trevliga trädgårdsmiljöer kan locka klienterna att gå ut (Intervju före detta klient) och på så sätt få del av den stimulans och stresslindring som naturliga element ger (Intervju psykolog). Stresslindring genom trädgårdsterapi får klienterna att må bättre, bli mer mottagliga för annan rehabilitering (Intervju psykolog) och kan minska risken för återfall i brottslighet (Nilsson 2009). Trädgården bör innehålla olika miljöer utifrån möjligheten att tillgodose personer i varierande hälsotillstånd enligt behovspyramiden (Grahm 2010), med möjligheter för både aktivt och passivt deltagande, avskilda och sociala platser, samtidigt som samtliga stressreducerande aspekter finns närvarande i form av kontroll, socialt stöd, fysisk aktivitet och naturliga distraktioner (Cooper Marcus & Barnes 1999).

Psykologen och de anställda som intervjuades framförde att den miljö som hjälpt klienterna med bäst resultat var en tillåtande och trygg miljö med tillgång till avskildhet. Just ordvalet tillåtande, som framkom under intervjun, är av intresse då det skildrar något nytt som inte framkommer från tidigare studier (Intervju anställda; Intervju psykolog). Rådande gruppsykologi hindrar klienter från att vara mottagliga för rehabilitering och därav är avskildhet essentiellt då det tillåter klienter undgå gruppsykologin (Intervju psykolog). Enligt Cooper Marcus och Barnes (1999) inskränks effektiviteten märkbart om miljön ej uppfattas som trygg, därmed bör terapiträdgårdarna inom slutna anstalter utformas med särskild hänsyn till att främja kontroll och möjlighet till avskildhet.

De anställda förklarar i intervjun att terapiträdgårdar troligen är främst lämpligt för klienter med längre strafftider som över 2 år, då det är svårt att nå klienter inom ett kort tidsspektrum och gör mest för den mentala hälsan för de som sitter längre. Före detta klient tog också upp tidsfaktorn och angav av de med långa straff föredrog lugnare miljöer. Däremot med hänsyn till Bengtssons (2010) kartläggning av resultat från Alnarpsmetoden, framkommer 12 veckor som tillräckligt för en god rehabiliteringsprocess. Detta påstående bör däremot tas med beaktande av att deltagare som genomgår behandling via Alnarpsmetoden har tillgång till utemiljöer mer än 1 timme per dag och har en annorlunda stressrelaterad ohälsa. Terapiträdgårdarna kan ha påverkan på klienterna oavsett strafftid, men huruvida klienter med olika strafftider kan gynnas i olika omfattning rekommenderas utredas vidare.

5.3 Möjligheter till framtida studier

Område för framtida forskning kan vara att undersöka sambandet mellan stress och kriminalitet och om trädgårdsterapi därmed kan bidra till att minska både stress och kriminalitet. Artello och Williams (2014) argumenterar för att stress och kriminalitet är korrelerade till varandra, i en linjär modell, där ökad eller minskad omfattning av den ena faktorn, till exempel stress, resulterar i ett likvärdigt utslag på den andra faktorn, dvs. kriminalitet. Argumentet gällande korrelationen mellan stress och kriminalitet stöds även av Warner och Fowler (2003).

Vidare redogör Nilsson (2009) för ett fall där återfallsrisken gick från 55 % till 10 % bland klienter som deltog i ett trädgårdsprogram, ett resultat som dock bör diskuteras utifrån vilken typ av klientel som söker sig till trädgårdsprogram och att resultatet därför kan vara missvisande. Dessa siffror kommer av amerikanska studier av behandlingsmetoderna i USA och därför kan framtida studier undersöka utfallen av de svenska varianterna av behandlingsmetoderna.

6. Slutsatser

Av intervjuer med anställda, före detta klient och psykolog, alla med anknytning till slutna anstalter, framkom att en för klienterna anpassad trädgårdsterapi är en möjlig behandlingsmetod för att minska stressrelaterad ohälsa. Det är en hög stressfaktor på slutna anstalter och trädgårdsterapi ansågs kunna medföra lugnande miljöer, ge möjlighet till avskildhet, fysisk aktivitet och dessutom sysselsättning som kan bidra till arbetslivserfarenhet och kunskaper att använda efter frigivning. Vissa begränsningar föreligger avseende vad som är tillåtet att odla och likaså att inte möjliggöra gömställen, dessa begränsningar ansågs utgöra en begränsande faktor för trädgårdsterapi. Vidare framkom det i intervjuer att minskad stressbelastning angavs innebära att det kan vara lättare att ta till sig andra former av rehabilitering.

Av intervjuer framkom att terapitradgårdar har potential att leda till stressreducering hos klienterna, det stämmer överens med kunskapsinhämtning från studier och forskning i ämnet. Både forskning, studier och resultat utifrån intervjuer betonade vikten att orsakerna till stress hos klienterna åtgärdas, vilket föreslås ske genom faktiskt eller upplevd ökad kontroll, tillgång till socialt stöd, fysisk aktivitet och naturliga distraktioner. De två faktorer som främst utgör begränsningar på anstalter avser klientens möjlighet till kontroll som till exempel att kunna välja avskilda och lugna miljöer samt mottaglighet för socialt stöd.

Brist på kontroll och därmed även brist på avskildhet är särskilt viktig att åtgärda med hjälp av terapitradgårdar, till exempel genom att kunna välja avskilda och lugna miljöer och att därmed kunna styra sin exponering gentemot andra. Likaså aspekten avseende socialt stöd är viktig, till skillnad från tidigare utförda studier framkom det under utförda intervjuer att gruppsytryck inom anstalter inskränker mottagligheten för socialt stöd rehabilitering, vilket även föreslås kunna motarbetas med ökad tillgång av kontroll och avskildhet.

Slutligen bör varken komplexiteten eller möjligheterna underskattas avseende behandling med hjälp av terapitradgårdar på slutna anstalter. De stressreducerande aspekterna som studien har lyft fram visar på trädgårdsterapins möjligheter att skapa en stressreducerande miljö och att terapitradgårdar kan användas vid

planering och gestaltning av slutna anstalter för att hjälpa klienter med stressrelaterad ohälsa.

Referenser

- Artello, K. Williams, S. (2014). *Stress and crime*. The Wiley Blackwell Encyclopedia of Health, Illness, Behavior, and Society.
[doi/epdf/10.1002/9781118410868.wbehibs357](https://doi.org/10.1002/9781118410868.wbehibs357) [2022-02-04]
- Bengtsson, I-L. (2010). Lugn och ro öppnar fönster för läkning. I: af Geijerstam, I. (red.) *Trädgårdsterapi Alnarpsmetoden* Livonia: Bonnier Existens. 105-114.
- Cooper Marcus, C. & Barnes, M. (1999). *Healing gardens*. Uppl. 1. New York: John Wiley & Sons Inc.
- Dahlen, M. (2015). *Intervju som metod*. Uppl. 2. Malmö. Gleerups Utbildning AB.
- Grahn, P. (2010). Därför mår vi bra i natur och trädgård. I: af Geijerstam, I. (red.) *Trädgårdsterapi Alnarpsmetoden*. Livonia: Bonnier Existens. 49-68.
- Grip, L., Caviezel, S. & Öjes, E. (2018). *How Architecture and design matter for prisonservices: A rapid review of the literature*. Norrköping: Kriminalvården, Research and EvaluationUnit.
<https://www.kriminalvarden.se/globalassets/publikationer/forskningsrapporter/prison-architecture-and-design.pdf> [2022-02-08]
- Institutet för stressmedicin ISM. (2016). *Vad är stress?*.
<https://www.vgregion.se/ov/ism/stress--rad-och-behandling/vad-ar-stress/> [2022-02-10]
- Jansson, M., Vicenzotti, V. & Diedrich, L. (2019). *Landscape design based on research: A methodological guide to design-oriented projects for students and teachers in landscape architecture*. (Landskapsarkitektur, trädgård, växtproduktionsvetenskap rapportserie). Alnarp: Sveriges lantbruksuniversitet.
URL: <https://pub.epsilon.slu.se/16389/>. [2022-03-10]
- Kriminalvården. (2022). *Kriminalvårdens redovisning av platser, beläggning och inskrivna*.
<https://www.kriminalvarden.se/globalassets/fangelse/platser-belaggnig-och-inskrivna-2022-03-15.pdf> [2022-02-08]
- Kriminalvården (u.å. a). *Fängelse*. <https://www.kriminalvarden.se/fangelse-frivard-och-hakte/fangelse/> [2022-02-15]
- Kriminalvården (u.å. b). *Kriminalvårdens uppdrag*. <https://www.kriminalvarden.se/om-kriminalvarden/kriminalvardens-uppdrag/> [2022-02-15]
- Kriminalvården (u.å. c). *Arbete, studier och behandling*.
<https://www.kriminalvarden.se/for-domd-eller-haktad/domd-till-fangelse/arbete-studier-och-behandling/> [2022-02-15]

- Kriminalvården (u.å. d). *Behandlingsprogram*.
<https://www.kriminalvarden.se/behandling-och-varld/behandlingsprogram/> [2022-02-17]
- Kriminalvården. (u.å. e). *Forskning och statistik*.
<https://www.kriminalvarden.se/forskning-och-statistik/statistik-och-fakta/anstalt/> [2022-02-17]
- Kriminalvården. (u.å. f). *Platssituationen*.
<https://www.kriminalvarden.se/fangelse-frivard-och-hakte/kriminalvarden-vaxer/platssituationen/> [2022-02-17]
- Lindfors, L. (2010). Trädgårdsarbetet lugnar och läker. I: af Geijerstam, I. (red.) *Trädgårdsterapi Alnarpsmetoden*. Livonia: Bonnier Existens. 87-103.
- Nilsson, G., Grahn, P., Börjesson, B. (2009). *Trädgårdsterapi*. Uppl. 1. Lund: Studentlitteratur AB.
- Sveriges riksdag. (2010). *Fängelselag 2010:610*.
https://www.riksdagen.se/sv/dokument-lagar/dokument/svensk-forfattningssamling/fangelselag-2010610_sfs-2010-610/ [2022-02-25]
- Tauchnitz, F. (2010). En plats för alla sinnen. I: af Geijerstam, I. (red.) *Trädgårdsterapi Alnarpsmetoden*. Livonia: Bonnier Existens. 37-47.
- UNDP. (2021a). *Globala målen: Mål 3 God hälsa och välbefinnande*.
<https://www.globalamalen.se/om-globala-malen/mal-3-halsa-och-valbefinnande/> [2022-03-10]
- UNDP. (2021b). *Globala målen: Mål 11 Hållbara städer och samhällen*.
<https://www.globalamalen.se/om-globala-malen/mal-3-halsa-och-valbefinnande/> [2022-03-10]
- Warner, B D. & Fowler, S K. (2003). *Strain and violence: Testing a general strain theory model of community violence*. *Journal of Criminal Justice*. Volume: 31 Issue: 6. 511-521.
<https://doi.org/10.1016/j.jcrimjus.2003.08.006> [2022-02-10]
- Welén-Andersson, L. (2010). Kreativitet och konsten att tolka naturens symboler. I: af Geijerstam, I. (red.) *Trädgårdsterapi Alnarpsmetoden*. Livonia: Bonnier Existens. 71-85.
- Welén-Andersson, L. & Bengtsson, I-L. (2010). Vägen vidare går genom trädgården. I: af Geijerstam, I. (red.) *Trädgårdsterapi Alnarpsmetoden*. Livonia: Bonnier Existens. 13-27.
- Wener, R E. (2012). *The Environmental Psychology of Prisons and Jails*. Uppl. 1. Cambridge. Cambridge University Press.
<https://doi.org/10.1017/CBO9780511979682> [2022-02-15]
- Währborg, P. (2010). Naturunderstödd hälsovård har en framtid. I: af Geijerstam, I. (red.) *Trädgårdsterapi Alnarpsmetoden*. Livonia: Bonnier Existens. 133-147.

Opublicerat material – muntliga källor

Intervju: Två anställda 2022-03-03

Intervju: Före detta klient 2022-03-02

Intervju: Psykolog 2022-03-03

Figurer

Figur 1. Grahn, P., Ottosson, Å. (2010). *Trädgårdsterapi Alnarpsmetoden*. Uppl. 1.
Livonia: Bonnier Existens. 63.

Tack

Vi vill framföra ett stort tack till vår handledare Viveka Hoff och examinator Neva Leposa, för stort engagemang och värdefull hjälp genom hela kursen. Vi är även tacksamma till er som under arbetets gång har läst och kommenterat texten och hjälpt oss att forma och förbättra uppsatsen.

Ett extra stort tack riktas till er som medverkat med värdefull tid och information med intervjuer. Vi vill ytterligare förmedla vår uppskattning till anställd vid slutet anstalt som anordnade ett väldigt givande platsbesök!

Ni alla har bidragit med ovärderliga insatser.

Bilaga 1: Intervjuguide

- 1) Vad hade du/ni velat se för stressreducerande element i utomhusmiljön på de slutna anstalterna?
- 1) Tror du/ni att det kan vara lämpligt med terapiträdgårdar inom slutna anstalter? På vilket sätt tror du/ni att trädgårdsterapi kan användas för att minska stress och kriminalitet inom slutna anstalter?
- 2) Hur ser utomhusmiljön ut som du/ni känner till och hur används den? (Information som skulle riskera identifiering av en viss anstalt kommer ej att dokumenteras). Vilka av dessa platser verkar mest restaurativa? Finns det tillgång till privatliv och avskildhet i utemiljön?
- 3) Hur ser tillgången till utemiljön ut?
- 4) Vad märker du/ni av utemiljöns påverkan på klienterna? Är de uppskattade eller inte?
- 5) Hur ser möjligheten ut gällande etablering av vatten och djurliv vid utemiljöerna?
- 6) Gällande utformning av trädgårdsmiljön, hur påverkar säkerhetsfrågorna gestaltningsmöjligheterna inom slutna anstalter?
- 7) Hur mår klienterna generellt i anstalten? Finns problematik med stressrelaterad ohälsa? Vad gör man inom anstalten åt den stressrelaterade ohälsan? Behandling, samtalsgrupper etcetera.
- 8) Vart söker sig de som mår dåligt generellt? Till vilken typ av miljö?
- 9) Finns möjlighet till möte med terapeuter inom anstalten? Anser du/ni att man kan kombinera detta med en terapiträdgård?
- 10) När de gäller trädgårdsterapi som är personligt anpassad för en individs individuella behov kontra färdiga program att söka som gruppaktivitet, hur ser möjligheterna ut för det ena eller andra?

- 11) Hur ser ni på möjligheten med trädgårdsarbete som ett led i arbetsträning med kunskaper som kan omsättas vid frigivning? Ex. med intyg efter avklarad trädgårdsutbildning?
- 12) Fönsterutsikt - Märker man skillnad i mående hos klienter beroende på om de har natur utanför fönstret?
- 13) Anser du/ni att behovet av stressreducerande behandling skulle vara som störst under en viss tid av fängelsestraffet? Alnarpsmetoden håller på i 12 veckor. Skulle det vara relevant att ha en sådan terapiform i slutet av fängelsevistelsen eller som ett pågående stressminskande element under hela fängelsevistelsen? Skiljer nyttan sig beroende på strafflängden tror du/ni?
- 14) Vad tror du/ni om sambandet mellan stress och kriminalitet utifrån artikeln *Stress and Crime* av Kristine Artello och Schanna Williams?
- 15) Tror du/ni att minskad stress kan leda till minskad kriminalitet?
- 16) Hur mycket tillgång per dag har klienterna till utomhusmiljöerna och trädgårdsmiljön?
- 17) Finns det tillgång till privatliv och avskildhet i utemiljöerna?
- 18) Hur många klienter är det i varje cell och vad bli skillnaden om man är ensam eller delar cell med andra?
- 19) Är det möjligt att tillåta klienter vara med i gestaltningsprocessen?
- 20) Gör storleken på rastgården att det är trångt?

Publicering och arkivering

Godkända självständiga arbeten (examensarbeten) vid SLU publiceras elektroniskt. Som student äger du upphovsrätten till ditt arbete och behöver godkänna publiceringen. Om du kryssar i **JA**, så kommer fulltexten (pdf-filen) och metadata bli synliga och sökbara på internet. Om du kryssar i **NEJ**, kommer endast metadata och sammanfattning bli synliga och sökbara. Även om du inte publicerar fulltexten kommer den arkiveras digitalt. Om fler än en person har skrivit arbetet gäller krysset för samtliga författare. Läs om SLU:s publiceringsavtal här:

- <https://www.slu.se/site/bibliotek/publicera-och-analysera/registrera-och-publicera/avtal-for-publicering/>.

JA, jag/vi ger härmed min/vår tillåtelse till att föreliggande arbete publiceras enligt SLU:s avtal om överlåtelse av rätt att publicera verk.

NEJ, jag/vi ger inte min/vår tillåtelse att publicera fulltexten av föreliggande arbete. Arbetet laddas dock upp för arkivering och metadata och sammanfattning blir synliga och sökbara.