



Sveriges lantbruksuniversitet
Swedish University of Agricultural Sciences

Fakulteten för landskapsplanering,
trädgårds- och jordbruksvetenskap

Naturunderstödd Rehabilitering och Vardagens Aktiviteter

Nature Based Rehabilitation and Everyday Occupations

Författare Marie Gudmundsson



Självständigt arbete 15 hp
Natur, hälsa och trädgård, magisterprogram
Självständigt arbete vid LTJ-fakulteten, SLU
Alnarp 2013

Naturunderstödd Rehabilitering och Vardagens Aktiviteter **Nature Based Rehabilitation and Everyday Occupations**

Marie Gudmundsson

Handledare: Anna María Pálsdóttir, SLU, Institutionen för arbetsvetenskap, ekonomi och miljöpsykologi

Examinator: Patrik Grahn, SLU, Institutionen för arbetsvetenskap, ekonomi och miljöpsykologi

Omfattning: 15 hp

Nivå och fördjupning: A1E

Kurstitel: Landskapsarkitekturens miljöpsykologi - självständigt arbete

Kurskod: EX0616

Program/utbildning: Natur, hälsa och trädgård, magisterprogram

Ämne: Landskapsarkitektur

Utgivningsort: Alnarp

Utgivningsmånad och -år: juni 2013

Omslagsbild: Marie Gudmundsson

Serienamn: Självständigt arbete vid LTJ-fakulteten, SLU

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

Nyckelord: arbetsterapi, miljöpsykologi, aktivitet, naturunderstödd rehabilitering, ecotherapy, hästunderstödd terapi

SLU, Sveriges lantbruksuniversitet
Fakulteten för landskapsplanering, trädgårds- och jordbruksvetenskap
Institutionen för arbetsvetenskap, ekonomi och miljöpsykologi

ABSTRAKT

Ecotherapy, Nature Based Rehabilitation eller Naturunderstödd Rehabilitering är olika begrepp för liknande verksamheter. I grunden ligger en holistisk och mångfacetterad dimension som syftar till att uppnå ett upplevelsebaserat lärande genom aktiviteter i ett ömsesidigt samspel med naturen. Aktiviteterna erbjuds på särskilt utvalda platser av professionell personal. Genom reflektion individuellt och i grupp kan erfarenheterna överföras till deltagarnas vardag. I processen ses naturen som en co-terapeut och som en katalysator som kan underlätta en individuell förändringsprocess. Det finns idag inte mycket forskat kring resultat av naturunderstödd rehabilitering. Målet med den här studien har varit att undersöka hur deltagarnas vardagliga aktiviteter förändras efter deltagande i naturunderstödd rehabilitering. Syftet var att nå fördjupad kunskap om och förståelse för hur en intervention med naturunderstödd rehabilitering i grupp påverkar deltagarnas vardagliga aktiviteter. Studien bygger på kvalitativa intervjuer med fyra deltagare efter en intervention med naturunderstödd rehabilitering som ska fungera som förberedande inför arbetslivsinriktad rehabilitering. Kompletterande data hämtas från verksamhetens dagboksanteckningar och författarens egna reflektioner i perspektivet som en av tre kursledare. Analysen av intervjuerna görs med inspiration av IPA, Interpretative Phenomenological Analysis och kopplingar görs till teorier inom arbetsterapi och miljöpsykologi.

Resultatet visar att deltagarnas vardagliga aktiviteter förändras inom tre huvudområden, ”samspel med omgivningen”, ”att bli genom att göra” och ”den egna personen”. De vardagliga aktiviteterna har fått ökade inslag av självbelönande aktiviteter och aktiviteter med symboliskt värde. Processer mot en mer meningsfull vardag har startat eller påskyndats. Mönster kan ses som tyder på att deltagarna i högre utsträckning väljer eller reflekterar över att välja aktiviteter utifrån egna behov, styrkor och värderingar och att dessa bättre kan balanseras mot omgivningens förväntningar och krav. När vardagens aktiviteter upplevs som meningsfulla och hanterbara påverkas en rörelse mot ökad hälsa. Vikten av och tänkbara orsaker till att vardagens aktiviteter förändras i en intervention med naturunderstödd rehabilitering diskuteras ur arbetsterapeutiskt, miljöpsykologiskt och eco-etiskt perspektiv.

Nyckelord: arbetsterapi, miljöpsykologi, aktivitet, naturunderstödd rehabilitering, ecotherapy, hästunderstödd terapi

ABSTRACT

Ecotherapy or Nature Based Rehabilitation is different terms for similar activities. They all derive from of a holistic and multifaceted dimension that aims to achieve an experiential learning through activities in a mutual interaction with nature. Activities are offered at selected settings by professional staff. Through reflection, individually and in groups, the experience is transferred to the participants everyday lives. In this process, nature is seen as a co-therapist and as a catalyst to facilitate individual change. Today there is not much research done on results of nature based rehabilitation. The aim of this study was to examine how the participants everyday occupations change after participation in nature based rehabilitation. The purpose was to achieve a deeper knowledge and understanding of how an intervention with nature based rehabilitation influences the participants everyday occupations. The study is based on qualitative interviews with four participants after an intervention with nature based rehabilitation with the aim to serve as preparation for vocational rehabilitation. Additional data is collected from operational diaries and the author's own reflections in perspective as one of three therapists. The analysis of the interviews is made with inspiration of the IPA, Interpretative Phenomenological Analysis and connections are made to theories in occupational and environmental psychology. The results showed that the participants everyday activities changed in three main areas, "interaction with the environment", "to become by doing" and "the own person". The everyday occupations have increased element of self-rewarding activities and activities with symbolic value. Processes towards a more meaningful life has started or accelerated. Patterns can be seen suggesting that the participants has increased the ability to choose, or reflects on choosing, activities based on their own needs, strengths and values, and that these can be better balanced with the expectations and demands from the environment. When daily activities are perceived as meaningful and manageable it influences a movement toward increased health. The importance of, and possible reasons why, everyday occupations change in an intervention with nature based rehabilitation is discussed from occupational therapy, environmental psychology and eco-ethical perspectives.

Keywords: occupational therapy, environmental psychology, everyday occupations, nature based rehabilitation, ecotherapy, equine assisted therapy

TACKORD

Ett stort och varmt tack vill jag rikta till min handledare Anna María Pálsdóttir som har varit mitt stöd genom detta arbete. Effektivt och uppmuntrande har hon följt mig i processen trots att hon själv är mitt uppe i sitt doktorandarbete.

Jag vill också tacka mina studiekamrater på magisterprogrammet Natur Hälsa och Trädgård, som har bidragit med stor inspiration, kunskap, glädje och vänskap och under hela studietiden.

Ett speciellt tack till Landstinget Dalarna och FINSAM Falun som har visat på ett nytänkande genom att starta verksamheten Grön förrehab, utan vilken just detta arbete inte skulle ha kommit till stånd.

Slutligen ett stort tack till deltagarna i Grön förrehab för er medverkan i studien, för att ni har delat med er av era reflektioner och berättelser.

Marie Gudmundsson
Västbjörka 9 juni 2013

INNEHÅLL

FÖRORD	9
BAKGRUND	10
TEORETISKA UTGÅNGSPUNKTER.....	12
Hälsobegreppet.....	12
Betydelsen av vardagens aktiviteter	13
Modell 1. Occupational Value and Meaning- ValMO.....	13
Modell 2. Model of experiential balance.....	14
Modell 3. The Model of occupational Integrity	15
Miljöns betydelse	15
Nature Based Rehabilitation-NaturUnderstödd Rehabilitering (NUR).....	16
MÅL OCH SYFTE	17
METODER OCH DATAINSAMLING	17
Design	17
Platserna.....	17
Verksamheten	19
Deltagarna.....	19
Datainsamling	20
Dataanalys.....	20
RESULTAT.....	21
Vardagens aktiviteter innan interventionen.....	21
Att vara styrd av sina egna behov och begränsningar	21
Att vara styrd av omgivningens behov och förväntningar	21
Obalans mellan dimensionerna krav-lust-återhämtning.....	22
Förändringarna	22
Tema 1. Samspel med omgivningen	22
Tema 2. Att bli genom att göra.....	23
Tema 3. Den egna personen	24
Sammanfattande analys av resultatet	26
Arbetsterapeutiskt perspektiv	26
Miljöpsykologiskt perspektiv.....	26
METODDISKUSSION.....	26
Validitet och pålitlighet.....	26
Etiska överväganden	27
Begränsningar.....	27
DISKUSSION	28

Betydelsen av vardagliga aktiviteter	28
Miljöns betydelse	31
SLUTORD.....	34
REFERENSER.....	35
BILAGOR	

”Som tolkande subjekt kan vi urskilja mening och på detta sätt skapa öar av begriplighet i de oceaner av obegriplighet som omger oss” Per-Johan Ödman ur *Tolkning, förståelse, vetande. Hermeneutik i teori och praktik* (2007),

FÖRORD

Under min yrkesverksamhet som arbetsterapeut sedan 1986 och ridterapeut sedan 2008 har jag under de senaste åren, främst inom primärvård, arbetat i omgångar med stöd av djur och natur i rehabiliterings- och friskvårdsinterventioner. Vid flera av dessa tillfällen har jag upplevt förvånande snabba resultat och oförglömliga genombrottsituationer och gruppdiskussioner. Det har för mig varit slående att exempelvis en gruppintervention med målet smärt- och stresshantering upplevs bli mera verksam och verkar få större genomslag i deltagarnas vardag om den genomförs i en miljö som stöds av natur och/eller djur än om den genomförs traditionellt, inomhus på någon typ av institution. Under studierna på magisterprogrammet Natur Hälsa Trädgård har kunskaper om och intresset för samspelet mellan människa, aktivitet och miljö ur ett miljöpsykologiskt perspektiv lagts till mina tidigare kunskaper och erfarenheter inom arbetsterapiens område. Denna process leder oundvikligen till ytterligare frågor och tankar. Min nyfikenhet och mitt intresse har väckts för att fördjupa mig i vilka förändringar i de vardagliga aktiviteterna som deltagare upplever efter en naturunderstödd rehabiliteringsintervention och om det går att urskilja vad i interventionen som kan bidra till att påverka en förändring i deltagarnas vardag. En utmaning är att beskriva och diskutera resultaten utifrån ett perspektiv där arbetsterapi och miljöpsykologi möts.

Det finns, som jag ser det, teorier inom arbetsterapi, inom miljöpsykologin och den framväxande ekopsykologin som i många fall ligger nära varandra och som borde kunna komplettera varandra. Detta för att vi bättre ska kunna förstå hur samspelet människa-natur/djur- aktivitet fungerar. Det i sin tur kan leda till nödvändig och ökad kunskap om vilka effekter för individen och för hela samhället som kan nås om vi breddar vårt synsätt på hur människornas görande påverkar och påverkas av den omgivande miljön. En miljö som inbegriper såväl oss människor som allt levande. I den här studien är perspektivet avgränsat till att studera påverkan på deltagarnas vardagliga aktiviteter av deltagande i en naturunderstödd verksamhet, Grön förrehab, i ett nytt projekt inom Landstinget Dalarna. Kunskapen kan bidra till att bredda rehabilitering och behandling till personer som i dag i flera fall inte finner det stöd och den hjälp de behöver för att gå vidare från den traditionella vården till fortsatt arbetslivsinriktad rehabilitering, utan ofta hamnar i kläm mellan vården och olika myndigheter. Detta med ett stort lidande som följd, vilket i sin tur leder till ökad ohälsa och ökad vårdkonsumtion. Kopplingen mellan naturunderstödd rehabilitering och dess inverkar på deltagarnas vardagliga aktiviteter är ännu inte högre grad utforskad. Det ger möjligheter att genom studien bidra med grundläggande kunskap inom området. Kunskap som kan komma att vara till nytta i framtida planering av interventioner. Kunskap som kan underlätta att förklara eventuella effekter på ett sätt som rehabiliteringspersonal förstår och kan omsätta i praktiken och som även kan ge uppslag till vidare forskning.

Redan tidigt är det viktigt att klargöra att det idag inte finns någon entydig definition på naturunderstödd rehabilitering (NUR). I den här studien avses en intervention där vistelse i, på förhand definierade, naturmiljöer och samspel med både natur och till viss del hästar ses som viktiga och grundläggande faktorer i rehabiliteringsprocessen. Utvalda aktiviteter ingår och personalens kompetens är bred med kopplingar till både natur, trädgård, djur, rehabilitering och hälsa.

BAKGRUND

När vi upplever vår tillvaro som meningsfull, hanterbar och begriplig ger det en känsla av sammanhang. Det kan ses som en process där vi rör oss mot ökad upplevd hälsa (Antonovsky, 1991). Om då livet drastiskt förändras på grund av fysisk eller psykisk sjukdom eller arbetslöshet uppstår en situation som hotar att störa personens identitetsupplevelse och kan ge upphov till försämrad livskvalitet och ökad ohälsa. En process som försvårar tillfrisknande och rehabilitering. En negativ spiral startas där personen i värsta fall riskerar förlora både framtidstro och livsvilja (Lindström et al, 2010). Här sätts ofta rehabiliteringsinsatser in med målet att komma *åter till* eller komma *till* ett arbetsliv eller sysselsättning. Ny forskning har visat vikten av att rehabiliteringsinsatser med målet återgång till arbete för personer med stressrelaterad ohälsa innehåller faktiska, kreativa, återhämtande och praktiska aktiviteter med fokus på balans i vardagens aktiviteter såväl privat som i relation till arbete (Eriksson, 2012). Det är även viktigt att insatserna ges i en trygg och ändamålsenlig miljö (ibid). När vardagens aktiviteter upplevs som meningsfulla och hanterbara bidrar det till att skapa en balans i vardagen som främjar hälsa (Erlandsson et al, 2011).

Inom arbetsterapiens forskningsfält studeras det komplexa förhållandet och samspelet mellan människan, aktiviteten och omgivningen med fokus på aktivitetens påverkan på vår hälsa och vårt välbefinnande. Arbetsterapeuter arbetar efter det grundläggande antagandet att aktivitet, delaktighet, socialt samspel och balans i vardagen är viktiga för människors hälsa och välbefinnande. De arbetsterapeutiska interventionerna ska stödja personens identitet och självkänsla och utgå ifrån personens syn på sin situation och på sina behov (Förbundet Sveriges Arbetsterapeuter, 2012). Balans i livet och vardagen är dock ett komplext begrepp som kan ses utifrån många olika perspektiv. Sett ur ett aktivitetsperspektiv är det viktigt att vi människor regelbundet i vardagen engagerar oss i aktiviteter som möter våra grundläggande behov för fysisk hälsa, tillfredsställande sociala kontakter, identitet och meningsfullhet och att vi samtidigt har förmåga och kompetens att hantera våra personliga och tidsmässiga resurser (Matuska & Christiansen, 2009). Flera olika tvärvetenskapliga modeller beskriver vad som påverkar upplevelsen av balans, hälsa och välbefinnande och hur dessa begrepp kan förstås (Persson & Erlandsson, 2001; Jonsson & Persson, 2006; Pentland & Mc Coll, 2009). Upplevelsen av balans i livet är individuell, subjektiv och förekommer alltid i någon typ av kontext. Det är den upplevda kvaliteten, värdet och meningsfullheten i vardagliga aktiviteter som spelar en viktig roll och som påverkar vår upplevelse av hälsa (Erlandsson et al, 2011). En av de viktigaste parametrarna för att uppleva hälsa och meningsfullhet i vardagen är att ha ett arbete eller att ha en sysselsättning med rutiner och projekt över tid (Leufstadius, 2008; Erlandsson et al, 2011). För en person som har hamnat i ett utanförskap, utan arbete eller meningsfull sysselsättning väcks ofta en känsla av att inte vara "någon", att inte ha någon plats eller roll att ta och det kan inverka mycket på vår upplevda hälsa. En process som i en sådan situation kan vara viktig för att återställa balansen benämns inom humanvetenskapen som individuationsprocessen och syftar på att personen "blir någon" genom att tillhöra en gemenskap utifrån sina egna, individuella behov och förutsättningar. Inom arbetsterapien är det denna process som ofta har central betydelse, att arbeta för att personen ska kunna "ta sig en plats" (Lindström et al, 2010). Ytterligare teman som i tidigare forskning visat sig betydelsefulla för upplevd hälsa och meningsfullhet i vardagen är den sociala dimensionen, att ha kontakt med andra och med sin omvärld. För en person med psykisk sjukdom som inte har kontakt med andra genom arbete eller annan sysselsättning blir vardagen snabbt ostrukturerad med få meningsfulla aktiviteter och risk att vända på dygnet vilket kan leda till ännu lägre social interaktion, en negativ spiral (Leufstadius, 2008). Persson & Erlandsson (2002) har i en artikel diskuterat att det är dags att se över och omvärdera etiken bakom postindustrialismens medborgares aktivitetsrepertoar. De beskriver en aktivitetstrepertor som

har uppmuntrat en livsstil med ökat tempo, ökad konsumism och en ökad mängd aktiviteter som pressas ihop över tid, minskad sömn, och vila, minskad tid för reflektion och så vidare och som både påverkar hälsan och den omgivande miljön negativt. De ökande problemen anses av författarna uppkomma på grund av en process där upplevelse av minskad meningsfullhet i livet tyder på en stor skillnad mellan vad vi gör och vad vi borde göra för att leva ett liv i balans, med god hälsa och livskvalitet. Författarna menar att vi bör överge det rådande maskin-etiska och mekaniska perspektivet på vardagens aktiviteter. Istället bör vi försöka att öppna upp för ett nytt, ekofilosofiskt, perspektiv där begreppet "ecopation" ses som alternativ till "occupation" för att beteckna aktiviteter som utförs med tanke på och omtanke om det ekologiska sammanhanget och där det finns plats för reflektion och upplevelse av mening. Här närmar vi oss via aktivitetsvetenskapen miljöpsykologins område.

Miljöpsykologi är idag ett multidisciplinärt ämnes- och forskningsområde som handlar om hur vi människor påverkas av vår omgivning och hur vi i vår tur påverkar den. Forskningen syftar till att öka förståelsen för det komplexa samspelet mellan människan och miljön och ämnet handlar om det som är ramverket kring vår mänskliga aktivitet och det mänskliga livet (Küller, 2005). Det är ett ramverk som blir allt viktigare att tydliggöra eftersom vi människor är så uppfinningsrika och handlingskraftiga och därigenom ofta överskrider gränserna för vad som är försvarbart när vi ser oss som del i det ekologiska system i vilket vi själva ingår. Inom miljöpsykologisk forskning kan ramverket tydliggöras genom studier om hur miljöns egenskaper påverkar människan och vice versa. Grundläggande är att miljöns inverkan och effekter på människans upplevelser, psykologiska reaktioner och beteenden studeras och analyseras (Gärling, 2005). Vistelse i natur och trädgård har i miljöpsykologisk forskning visat sig ha positiva effekter på förmågan till återhämtning från sjukdom. Viss evidens finns som ger stöd till naturunderstödda interventioner inom folkhälsoarbete och vård (Annerstedt & Währborg, 2011). Flera studier pekar på samband mellan vistelse i natur och/eller interventioner i natur och trädgård och minskad psykisk ohälsa på grund av stress eller annan krisreaktion (Grahn & Stigsdotter, 2003; Ottosson & Grahn, 2008). Vissa naturtyper förefaller vara mer fördelaktiga än andra och föredras av personer som behöver återhämta sig från stress. Bland annat har olika typer av skog använts i ett pilotprojekt för rehabilitering efter stressrelaterad sjukdom där det visade sig att deltagarna i högre grad valde skogen vid sjön, som hade skyddad terräng med höga träd i bakgrunden och utsikt över sjön (Sonntag-Öström et al, 2011). Under paraplybegreppet ecotherapy växer nu nya natur- och aktivitetsbaserade terapiformer fram som använder sig av och betonar bandet och ett ömsesidigt utbyte mellan människa och natur (Pedretti-Burls, 2007; Jordan & Marshall, 2010). En sammanfattning av forskningsområden, studerade fenomen och olika fokusområden inom arbetsterapi och miljöpsykologi görs slutligen i tabell 1 nedan. Den visar på att gemensamma beröringspunkter finns och enligt min uppfattning bör dessa kunna förstärka varandra.

Tabell 1.

Sammanfattning av forsknings- och fokusområden inom arbetsterapi och miljöpsykologi där beröringspunkter och skillnader inom de olika forskningsområdena framgår.

Forsknings- och fokusområden	Personen	Aktiviteten	Miljön
Arbetsterapi	Behov Styrkor Förmågor Värderingar	Vanor Roller Meningsfullhet Tidsaspekten	Samhället Kulturer Social Fysisk (hinder eller möjligheter)
Miljöpsykologi	Förmåga Kunskap Erfarenhet Värderingar	Perception Kognition Prestation Attityd Anknytning	Samhället Fysisk Utformning Egenskaper Effekter Påverkan

TEORETISKA UTGÅNGSPUNKTER

Här presenteras de definitioner och teorier som ligger till grund för hur studiens resultat presenteras, tolkas och diskuteras.

Hälsobegreppet

Vad är hälsa? Många olika inriktningar och definitioner har funnits historiskt och finns idag som gör att det inte är ett entydigt, lättfångat begrepp. Försök att fånga det komplexa hälsobegreppet har resulterat i beskrivningar som att hälsa är ett tillstånd som påverkas av, men inte är direkt korrelerat till förekomst av sjukdom. Hälsa är vidare än så och bör utgå från en helhetssyn på människan. Begreppet innefattar då även individens möjligheter att leva i samklang med och att kunna uttrycka sina inneboende förutsättningar i sin omgivning (Rydén & Stenström, 2008). Ett salutogent perspektiv fokuserar på och intresserar sig för vad som leder till hälsa i motsats till det patogena perspektivet som fokuserar på vad som leder till sjukdom (Antonovsky, 1991; Rydén & Stenström, 2008). Hälsa ses som en upplevelse av att ha ett meningsfullt, hanterbart och begripligt liv där med- och motgångar naturligt avlöser varandra och ingår i en för individen sammanhängande tillvaro (Antonovsky, 1991). Inom den evolutionära psykologin utgår förståelsen för människan och synen på hälsa utifrån människans utveckling som biologisk art. Antaganden görs att det för människan, precis som för andra djurarter, är hälsofrämjande att leva på ett sätt som överensstämmer med våra genom evolutionen givna förutsättningar såväl gällande beteende som fysiologi. Inom denna förklaringsmodell ryms även försök till att förklara varför vi människor mår bra av och kan dra nytta av att samspela med andra domesticerade djurarter, exempelvis hundar och hästar. Inom den evolutionära psykologin antas människan även ha en inneboende preferens för vissa naturtyper som liknar den naturmiljö där vi som art utvecklades och i vilka en positiv hälsoeffekt skulle uppnås (Rydén & Stenström, 2008).

Betydelsen av vardagens aktiviteter

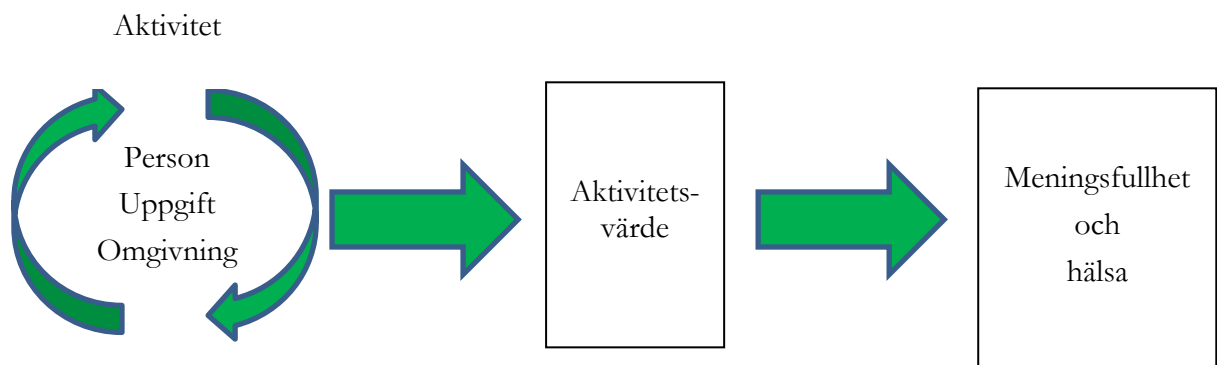
Det finns inte en entydig definition på begreppet aktivitet och aktivitet i vardagen, men här samlas några definitioner som är relevanta för studien. ICF, som är ett internationellt klassificeringssystem av funktion, funktionshinder och hälsa, ger en bred definition av aktivitet som ”*En persons utförande av en uppgift eller handling*” (World Health Organisation, 2001). Här sägs inget om meningsfullhet eller samspel med den omgivande miljön. Sutton (2008) utvecklar och beskriver vardagen som en process av att *vara* och att *bli* genom att *göra* utifrån olika sätt att engagera sig i aktiviteter. Processen är föränderlig och ständigt pågående i våra liv. Ytterligare en vinkling av begreppet vardagens aktiviteter är att vi människor lever och skapar våra liv genom ett komplext samspel mellan att välja och utföra aktiviteter som stämmer med synen på oss själva. I processen tar vi med våra erfarenheter och beteenden i en dynamisk process där miljön hela tiden erbjuder möjligheter, hinder eller utmaningar. En mer specifik beskrivning av aktivitet kopplad till vardagen blir då att det är först när en uppgift har valts och utförts som den blir just en aktivitet (Persson et al, 2001).

Vardagliga aktiviteter kan ses som det sammanflätade nätverk av vardagliga sysslor som formar vårt dagliga liv, som ger mening, gemenskap och sammanhang i våra liv (Hasselkus, 2006). Här nedan presenteras nu tre olika arbetsterapeutiska modeller där fokus är att en upplevelse av balans i livet och meningsfullhet i livet är starkt kopplad till upplevelsen av mening och värde i de aktiviteter vi utför dagligen. Modellerna ligger till grund för presentationen i resultatdelen.

Modell 1. Occupational Value and Meaning- ValMO

Modellen beskriver aktivitet ur ett systemteoretiskt perspektiv och ger möjlighet att beskriva och analysera vardagens aktiviteter såväl utifrån ett livslångt perspektiv som i de enskilda upplevelser som en specifik aktivitet kan ge upphov till (Persson et al, 2001). Grundläggande i modellen är att det värde som personen upplever att vardagens aktiviteter innehåller står i direkt relation till hur personen upplever meningsfullheten i livet. Erlandsson mfl (2011) har funnit samband mellan en hög upplevelse av mening i vardagens aktiviteter och hög självskattad hälsa.

Aktivitetens värde genereras i ett samspel mellan personen, uppgiften och omgivningen och bidrar till att bygga ett meningsfullt liv (Persson et al, 2001; Persson & Erlandsson, 2010; Erlandsson et al, 2011). Förhållandet sammanfattas mycket förenklat i figur 1 nedan.



Figur 1. ValMO-modellen. Förhållandet mellan aktivitet-aktivitetsvärde-hälsa. Modifierat efter Persson mfl (2001) och Erlandsson mfl (2011).

Det totala, genererade aktivitetsvärdet beskrivs och indelas i ValMO-modellen i tre olika värddimensioner: konkret, symboliskt och/eller självbelönande värde och förklaras i tabell 2, nedan. Upplevelsen av aktivitetsvärde, speciellt självbelönande värde är av stor vikt för upplevelse av meningsfullhet och hälsa (Erlandsson et al, 2011).

Tabell 2.

Beskrivning av de tre olika värddimensionerna enligt ValMO-modellen, med exempel från aktiviteten att göra upp eld.

Konkret värde	Symboliskt värde	Självbelönande värde
<p>Handlar om det synliga resultatet, utfallet av aktiviteten. Ex: att göra upp en eld som börjar brinna.</p>	<p>Handlar om hur aktivitetens betydelse tolkas av utföraren och delas in i tre nivåer: <i>Personlig nivå</i>-som är unik för varje person utifrån bakgrund och erfarenheter. <i>Kulturell nivå</i>- som uttryck för tillhörigheten till en speciell kultur eller subkultur. <i>Universell nivå</i>- värden som kan anses vara gemensamma för alla människor. Ger möjlighet för utövaren att genom aktiviteten kommunicera viktiga sidor av sig själv i förhållande till sin omgivning. Ex: att jag kan göra upp en eld signalerar att jag är en friluftsmänniska(<i>kulturell</i>) och/eller en föreställning att elden är grunden för mänsklig utveckling och överlevnad (<i>universell</i>).</p>	<p>Handlar om den omedelbara belöningen som själva utförandet av aktiviteten ger. Fokus ligger här på den positiva upplevelsen i aktiviteten. Ex: att sitta vid elden och studera lågorna, ensam eller tillsammans med andra att småprata med.</p>

Modell 2. Model of experiential balance

I en modell som beskriver aktivitet utifrån upplevelser av lust, krav och återhämtning ges en bild av hur balansen i vardagligt liv påverkas av representationen av de vardagliga aktiviteterna inom dessa upplevsdimensioner (Jonsson & Persson, 2006). Upphovsmännen menar att i ett dynamiskt och kreativt liv som är både hälsofrämjande och meningsfullt finns en balans mellan dessa tre dimensioner. Modellen är dynamisk och förutsätter en ständig växelverkan mellan de tre dimensionerna.

Lustdimensionen innehåller aktiviteter med höga till medelhöga utmaningar där hög förmåga och kapacitet matchar varandra precis.

Kravdimensionen innehåller aktiviteter med höga utmaningar och krav som inte kan matchas med förmåga och kapacitet.

Återhämtningsdimensionen innehåller aktiviteter med låga utmaningar. Forskning har visat att i ett liv som betecknas som meningsfullt och balanserat så upplevs knappt hälften av vardagens aktiviteter ligga inom återhämtningsdimensionen och inom de övriga två dimensionerna, krav och lust fördelar sig upplevelserna relativt jämnt (ibid).

Modell 3. The Model of occupational Integrity

I denna modell närmar sig grundarna begreppet balans i livet och aktivitetsbalans från ett tillstånd som benämns occupational integrity. Ett begrepp som beskriver ett slags fullständig helhetsupplevelse av vardagens aktiviteter (Pentland & Mc Coll, 2009). De menar att istället för att hela tiden försöka uppnå ett idealt tillstånd av balans så är det viktigare att se att det som verkligen bidrar till hälsa och livskvalitet och det vi i vardagligt tal kallar ett balanserat liv är när vi lever våra liv i integritet med våra värderingar, styrkor och meningsuttryck. Integritet definieras som att vara hel, odelbar, fullständig. När man lever sitt liv i occupational integrity så integrerar personen de värden som betyder mest i sina val av aktiviteter. Samtidigt finns alltid en spänning mellan personens egna värderingar och styrkor i förhållande till krav och förväntningar i omgivningen. Det är en ständigt pågående process som ger upphov till upprepade förhandlingar mellan självet och omgivningen. Vi uttrycker hur den aktuella spänningen ser ut i våra aktiviteter- det vi gör, hur vi använder vår tid och vilka val vi gör. Ett liv med occupational integrity når vi när vi väljer våra aktiviteter och sysslor utifrån våra värderingar och styrkor men samtidigt lyckas med paradoxen att leva i relation med vår omgivning. Personen byggs i modellen upp av styrkor och behov. Omgivningen består i modellen av kulturer, organisationer och sociala grupper. När vi i vardagen väljer aktiviteter huvudsakligen utifrån omgivningens förväntningar och krav uppstår en känsla av att ha förlorat sig själv, sina värderingar och åsikter, vilket kan leda till ohälsa. Eller motsatt, när vi i våra vardagliga aktiviteter främst fokuserar på att svara upp enbart mot våra egna värderingar, styrkor och behov riskerar vi att uppleva ohälsa på grund av omgivningens motstånd, konflikter, en känsla av utanförskap och att inte ”göra skillnad” (ibid).

Miljöns betydelse

De grundläggande teorierna bakom kopplingen mellan effekterna av mänskligt samspel med natur och djur och vår upplevda hälsa är evolutionära och förklarar att vi människor som art har anpassat oss till att fungera bra i naturliga miljöer och att samspela med andra djurarter (Rydén & Stenström, 2008; Håkanson et al, 2008; Stigsdotter et al, 2011). Att människan har ett nedärvt behov av att vistas i och samspela med naturen är grunden i Biofilia-hypotesen (Wilson, 1984). Han menar i sin hypotes att människan är genetiskt programmerad att känna samhörighet med allt levande och att vår mänskliga identitet och personliga utveckling beror på vårt förhållande till naturen. Hypotesen utgör ett ramverk där ny, multidisciplinär, forskning inom området ecotherapy kan bidra till att bättre förstå människans relation till naturen (Pedretti-Burls, 2007). När människor vistas i en berikande naturmiljö stimuleras i praktiken en interaktion mellan alla sinnen, känslor och logiskt tänkande som kan leda till nyorientering och nya sätt att se på sig själv och sina resurser (Ottosson & Grahn, 2008).

Forskningen på kopplingen mellan natur och återhämtning kan i stort hänföras till två huvudteorier. Den ena teoribasen fokuserar på vår förmåga till bearbetning av information och våra kognitiva funktioner. Teoribasen inom det som kallas Attention Restoration Theory styrker att naturen ger oss möjlighet att återhämta oss och förbättra koncentrationsförmåga och ork genom att den stimulerar en annan sorts uppmärksamhet än vad som krävs vid vistelse i mer urbana miljöer (Kaplan et al, 1998). Den andra teoribasen ansluter mera direkt till Wilsons (1984) biofilia-hypotes och fokuserar på att de återhämtande och stressreducerande effekterna av naturen åstadkoms av de positiva sinnesstämningar och de positiva fysiologiska reaktioner som olika naturtyper i ett direkt gensvar kan ge oss (Ulrich 1986; Bell et al, 2005). Dessa reaktioner beror på vår nedärvda förmåga att uppfatta och samspela med vår omgivning för att upptäcka faror, hinder och för oss gynnsamma platser. Teorin benämns Aesthetic Affective Theory. Ekopsykologin är den filosofiska rörelse som anses ligga till grund för utvecklingen av ecotherapy, vars strävan i grunden är att återförena människan med naturen. Målet är att på så

sätt försöka nå en återställning från den obalans, ohälsa och risk för utmattning som västvärldens postindustriella samhällsutveckling skapar (Stigsdotter et al, 2011).

Nature Based Rehabilitation-NaturUnderstödd Rehabilitering (NUR)

Det finns ingen övergripande definition för begreppet NUR. Idag finns en stor vidd av olika koncept med naturhälsomiljöer och behandlings- och rehabiliteringsprogram och många olika personalkategorier arbetar i dessa verksamheter som riktar sig till många olika målgrupper av patienter, klienter och brukare. Försök har gjorts för att reda ut och specificera de olika inriktningarna. Kategoriseringar har gjorts utifrån olika teoretiska fundament och skillnader i inslag av specifikt iordningställda miljöer eller nyttjande av befintliga naturmiljöer och eventuella djurinslag (Stigsdotter et al, 2011). I denna studie är den aktuella interventionen en verksamhet med flera olika personalkategorier och en bred målgrupp som samspelar i förutbestämda naturmiljöer och med inslag av djurkontakt i form av hästunderstödd terapi (HUT). Enligt den kategorisering som Stigsdotter mfl (2011) har gjort skulle den aktuella interventionen kunna jämföras med ecotherapy och till största delen ansluta till Ulrichs (1986) teorier med basen i Wilsons (1984) biofilia hypotes. Begreppen Ecotherapy och Hästunderstödd terapi kommer nedan att beskrivas kortfattat.

Ecotherapy: Grunden i ecotherapy är en mångfacetterad holistisk dimension som möjliggör aktivt deltagande i en process där upplevelsebaserat lärande uppstår genom att aktiviteter i samspel med naturen och genom reflektion kan överföras till deltagarens vardag (Pedretti-Burl, 2007). Naturen ses som en co-terapeut som ökar deltagarnas möjlighet att anknyta till sitt eget själv genom att erbjuda förhållanden som underlättar reflektion, självinsikt och metaforiskt processande. Naturen kan därigenom verka som en katalysator i en individuell förändringsprocess genom att den även erbjuder konkreta exempel på konsekvenser i samband med individuella och/eller gruppaktiviteter. Den personal som ska arbeta med ecotherapy ska ha kunskaper och förmågor för att kunna vägleda och aktivt hjälpa deltagarna att bygga lärande genom metaforer. De ska även kunna förse deltagarna med terapeutiska verktyg för att hjälpa dem att lyckas med i sin förändringsprocess, som sedan ska kunna fortsätta i deras egen omgivning (ibid). De platser som används i terapeutiskt syfte inom ecotherapy riktat till en speciell målgrupp kan vara en bit skog, en allmän park eller grönyta som även kan användas av andra. Det är viktigt att platsen är inbjudande, tillgänglig och säker för deltagarna samtidigt som den ska erbjuda det som den speciella målgruppen behöver. Det kan innebära allt ifrån lugn och ro och en plats att dra sig undan på till platser som erbjuder mer fysiskt krävande utmaningar (Stigsdotter et al, 2011). De effekter man hittills har sett genom forskning på resultat av ecotherapy har visat på ett ökat fysiskt, psykiskt och socialt välmående.

Hästunderstödd terapi (HUT): Djur och i synnerhet husdjur har hälsofrämjande effekter på oss människor. Dessa kan vara direkta och uppstå vid samspel och beröring. Men effekterna är lika ofta indirekta i form av att vara motiverande, identitetsskapande och bidragande till en hälsofrämjande livsstil. Relationen mellan djur och människa bygger på en kommunikation mellan två varelser som är ordlös, men kroppslig. I det ömsesidiga samspelen är djuren ofta initiativtagare till kontakt och de ger feedback på vårt beteende spontant, snabbt och utan "baktankar" (Håkanson et al, 2008). I HUT, i likhet med i ecotherapy, är grunden en tvärvetenskaplig, holistisk syn på människan men nu med fokus på samspelen med hästen. HUT kan definieras som ett övergripande begrepp för alla terapeutiska insatser som inkluderar olika aktiviteter med hästar. Inom HUT ses hästen som en co-terapeut genom vilken deltagaren får en aktiv roll i ett trepartsförhållande med terapeuten och hästen. Förhållandet kan nyttjas för att stärka deltagaren såväl fysiskt, psykiskt och socialt (Håkanson et al, 2007).

MÅL OCH SYFTE

Målet med studien är att undersöka hur deltagarnas vardagliga aktiviteter förändras efter deltagande i naturunderstödd rehabilitering.

Syftet är att nå fördjupad kunskap om och förståelse för hur en intervention med naturunderstödd rehabilitering i grupp påverkar deltagarnas vardagliga aktiviteter.

METODER OCH DATAINSAMLING

Design

En kvalitativ, blandad, metod valdes för att kunna nå både djup och nyanser i ett försök att sätta sig in i personernas levda vardagsvärldar. Undersökningen lades upp som en kvalitativ studie med intervjuer som kompletteras med författarens egna reflektioner i rollen som kursledare med stöd av verksamhetens dagbok. Enligt Kvale och Brinkmann (2009) har en kvalitativ forskningsintervju unika möjligheter att nå och kunna beskriva den levda vardagsvärlden. Målet är att genom användande av flera källor och perspektiv få nyanserade beskrivningar av olika kvaliteter i personens livsvärld. I detta fall *vad* som förändras i vardagen, vilket anknyter till ett fenomenologiskt perspektiv eftersom det handlar om att kartlägga upplevelser (ibid). Men, målet med studien är även att, genom tolkning utifrån olika teorier och modeller, nå en förståelse av *hur* en förändring i deltagarnas vardag uppstår, vilket anknyter till ett hermeneutiskt synsätt (Carlsson, 1991; Ödman, 2007; Kvale & Brinkmann, 2009).

Platserna

Verksamheten är förlagd till en huvudsaklig plats som bas. Det är en gammal bergsmansgård ca 7 km utanför Falun. Gården har tidigare använts som scoutstuga, men nu är där inte mycket verksamhet förutom några veckors dagkoloni för skolbarn sommartid. Stugan är mycket enkel utan rinnande vatten inomhus, men med elektricitet. Vedspis finns i köket och en öppen spis finns i storstugan. Verksamheten disponerar ytterligare ett mindre rum som är inrett som samtalsrum med soffa och fåtöljer. Mest är det storstugan som används då där finns gott om plats och en trevlig eldstad. Bakom stugan finns en iordninggjord samlingsplats med låga bänkar runt en eldstad. Här finns också en gammal trädgård i barockstil, som eventuellt kommer att rustas upp genom kommunens försorg. Idag finns här några bärbuskar, ett äppelträd, gräsmatta, ett trädgårdsland och några rabatter med perenna växter. Vid entrésidan av huset finns gräsmatta, grusgångar och en flaggstång. Stugan är omgiven av skog, mestadels brukad granskog. En utelägerplats har iordningställts i skogen, ca 2 km från stugan. Placeringen av utelägerplatsen är inspirerad av de resultat som Sonntag-Öström mfl (2011) kom fram till i sin pilotstudie angående preferens för olika platser vid stressrealiterad ohälsa. Grillplatsen i form av ett cementrör med omgivande, låga sittbänkar är placerad med skogen och en liten slänt som skydd bakom och med utsikt över en liten tjärn. Vid de ungefär sex tillfällen per kurs då även hästunderstödd terapi ingår håller verksamheten till på en islandshästgård ca 4 km utanför Falun. Även den gården ligger i nära anslutning till skog och brukad åkermark och med gångavstånd till en sjö.

Bild 1-3 visar exempel från de tre olika platserna



Bild 1:
Bergsmansgården och i bakgrunden
skymtar trädgården



Bild 2:
Utelägerplatsen



Bild 3:
Hästverksamhet i skoglig miljö

Foton: Marie Gudmundsson

Verksamheten

Grön förrehab genomförs som en 16-veckors kurs där deltagarna träffas tre gånger per vecka, måndag, onsdag och torsdag kl 10–14.30. Ansökan till verksamheten kan komma via Arbetsförmedling, Försäkringskassa, kommunens sociala verksamhet eller från vården. Syftet med verksamheten är att deltagare som länge stått utanför arbetsmarknaden på grund av fysisk och/eller psykisk ohälsa ska kunna komma igång i en förberedande aktivitet med målet att lägga grunden till en fortsättning mot arbetslivsinriktad rehabilitering. Grundtanken är att använda sig av naturens hälsofrämjande effekter med avseende på restorativa värden i kombination med utvalda aktiviteter som kopplas till utemiljön och att dagarna har en tydlig struktur. Detta för att skapa trygghet, tillfällen till återhämtning och tillfällen till utmaningar och lärande med tanken att en integrering ska ske i deltagarnas vardag och stödja en positiv utveckling mot ett mera aktivt deltagande i samhällslivet. Kursledarna är tre till antalet, varav författaren är en. Förutom arbetsterapeut/ridterapeut med vidareutbildning inom hälsoutveckling och mindfulness (författaren) är kompetenserna trädgårdsmästare och naturhälsopedagog. De två sistnämnda kursledarna är de som har kontinuerlig kontakt med deltagarna och respektive handläggare/vårdgivare före, under och efter kursen. Vid varje tillfälle medverkar två kursledare i olika konstellationer. Författarens roll är att delta cirka en gång per vecka för att, förutom de fasta punkterna och aktuella aktiviteter, bidra med korta inspel till gruppdiskussioner och eventuellt övningar under olika teman inom hälso-området ex vis aktivitetsbalans, sömn, stress och återhämtning, mat och hälsa, natur och hälsa, häst/djur och hälsa och målformulering. Varje tillfälle har några fasta punkter:

Gemensamt frukostfika vid elden ute eller inne i stugan.

En ”runda” med samtalssten som skickas mellan alla deltagare och kursledare.

Promenad av varierande längd.

Mindfulnessövning eller avslappningsövning.

I övrigt kan dagarna se olika ut och innehållet varierar beroende på antal deltagare, mående och yttre omständigheter som väder och framkomlighet. I största möjliga mån har verksamheten förlagts utomhus. Under vintern har många samlingar och aktiviteter på grund av stark kyla fått genomföras i stugan. Varje tillfälle har dock innehållit promenad utomhus. Verksamheten presenteras mer ingående i bilaga 1.

Deltagarna

Totalt har verksamheten under tiden för studien haft tolv deltagare fördelat på två olika grupper med sex deltagare i varje. Från varje grupp valdes två deltagare ut av författaren till intervju. Studien omfattar således totalt fyra deltagare från två olika grupper. Anledningen till att välja deltagare ur två olika grupper var att de genomförs under olika tider på året och att det delvis får inverkan på vilka aktiviteter som erbjuds och även vilken miljö som är tillgänglig. Urvalet gjordes även med tanke på vilka deltagare som hade högst närvaro och med tanke på att få olika perspektiv på vardagens aktiviteter utifrån genus och bakomliggande orsaker till deltagande i kursen. Deltagarna fick, under interventionens sista vecka ett följebrev med förfrågan om att delta i studien och med separat skriftlig blankett för samtycke till att delta, bilaga 2.

Tabell 3.

Presentation av informanter

Deltagare i studien	Ålder, år	Grupp 1: 120904 - 121220	Grupp 2: 130109 – 130425
Kvinna	40	x	
Man	29	x	
Kvinna	39		x
Kvinna	38		x

Bakomliggande orsaker till informanternas deltagande i kursen var:

Långvarig sjukskrivning och frånvaro från arbetsmarknaden i mer än två år på grund av utmattningsdepression, smärttillstånd, psykiatrisk eller neuropsykiatrisk diagnos.

Datainsamling

Semistrukturerade intervjuer genomfördes med totalt två deltagare från två olika grupper inom tre veckor efter avslutad intervention. Intervjuguide redovisas i bilaga 3. Informanterna fick själva välja om intervjun skulle genomföras på platsen för interventionen eller i deras hem. Samtliga informanter valde att intervjuas på platsen för interventionen. Intervjuerna spelades in på mobiltelefon och surfplatta. Den dagbok som har skrivits kontinuerligt av kursledarna för varje tillfälle i båda grupperna studerades och lästes igenom flera gånger för att underbygga författarens egna reflektioner.

Dataanalys

Analysen är inspirerad av metoden IPA, Interpretative Phenomenological Analysis. Syftet med IPA är att så långt som möjligt undersöka och skapa ett ”insiderperspektiv” på fenomenet, men även att skapa förståelse för att när man försöker få tillgång till en annan persons livsvärld kan man inte göra det helt och fullt eftersom den tillgången både beror på och kompliceras av forskarens egen förförståelse i ett komplext samspel (Smith, 1996). Intervjuerna avlyssnades, transkriberades och genomlästes ett flertal gånger var och en för sig. Därefter delades innehållet upp i utsagor som gäller vardagsaktiviteter och upplevelser av utförandet av vardagsaktiviteter innan, under och efter interventionen för varje informant. Gemensamma teman av förändringar sammanställdes och tolkades i förhållande till för studien aktuella teorier främst inom arbetsterapi och i viss utsträckning även miljöpsykologi. Vilka teorier som ansågs vara relevanta växte fram innan och under datainsamlings- och tolkningsprocessen. Syftet med förfarandet har varit att ta del av informanternas unika livsvärld så långt som möjligt. Processen syftar till att kunna beskriva detta unika utifrån den egna förförståelsen genom en fram- och tillbakarörelse av tolkningar mellan de teman som framkommit, de enskilda intervjutexterna, författarens egna reflektioner och aktuella teorier.

RESULTAT

Resultatet av intervjuerna redovisas här utifrån faktiska svar och författarens tolkningar i förhållande till teoribakgrunden. Inledningsvis redovisas resultatet av när informanterna reflekterar över tiden innan interventionen och tänkbara orsaker till vad som innan interventionen kan ha vidmakthållit en aktivitetsobalans och därmed ohälsa. Därefter presenteras de huvudteman som framkommit kring förändringar i vardagens aktiviteter.

Vardagens aktiviteter innan interventionen

Tänkbara orsaker till att ohälsa och aktivitetsobalans i vardagen har vidmakthållits fram till att interventionen startar analyseras här utifrån Model of Occupational Integrity (Pentland & McColl, 2009), där två olika mönster framträder och utifrån Model of experiential balance (Jonsson & Persson, 2006). De citat som ligger insprängda i texten är samtliga från informanterna.

Att vara styrd av sina egna behov och begränsningar

Ett aktivitetsmönster som träder fram är det då det vardagliga valet av aktiviteter främst styrs av personliga behov och begränsningar. Det bottnar i att man har varit sjukskriven eller utanför arbetsmarknaden i flera år och har haft svårt att ta sig ut från bostaden på egen hand för att träffa andra än familj och släkt, ofta på grund av att man känner att man inte orkar, eller att det blir för ångestfyllt. Då blir den närmaste kretsen, familjen, ett stort stöd och om man inte bor kvar hemma med föräldrarna så träffar man ändå familjen flera gånger per vecka *”känner ju inget folk här i Falun heller som sagt och det var ju inte som att man gick över för att hälsa på någon heller, nej, utan det var absolut bara familjen”* De vardagliga rutinerna faller och dygnsrytmen blir störd *”det är till och från hur jag har det och sen hur sent man lägger sig och hur tidigt man går upp på morgnarna och sådär”*.

De aktiviteter som väljs kräver litet engagemang i andra personer exempelvis att sitta vid datorn eller att undvika grupper för att man har så nog med sig själv. Aktiviteterna upplevs inte tillföra mycket värde eller meningsfullhet i vardagen. *”... så att det var väl i så fall det enda man gjorde för sin egen skull för att det hade man ju lika gärna kunnat låta bli, det är ju ingen annan än jag som tycker att det är...”* (om dataspel).

Det är svårt att klara av att vara ensam hemma och det utlöser vissa beteenden som att äta mycket eller att fastna framför dator och TV. Den fysiska aktiviteten går på sparlåga, man vilar mycket och det ger upphov till ångest och dåligt samvete. *”Man ville ju ut på promenad eller så, men det blev liksom aldrig av”*.

Rastlöshet, ensamhet, grubblerier och en känsla av utanförskap sammanfattar det tillstånd som uppstår då man, i detta aktivitetsmönster, hamnar i en situation som försvårar möjligheterna att väja aktiviteter som ger livet mening.

Att vara styrd av omgivningens behov och förväntningar

Ett annat aktivitetsmönster som framträder är att, mestadels omedvetet, låta sin aktivitetsval styras av sin omgivning. Långvarig sjukskrivning ligger i botten, men innan dess har livet rusat fram med jobb, hem och familj. Man isolerar sig för att få vara ifred från omgivningens krav eftersom det största problemet är att sätta gränser och att kunna säga nej. Upplevd tidsbrist är också en av orsakerna till att sociala kontakter prioriteras bort. Stressnivån är konstant hög och behovet av återhämtning kan inte mötas i vardagen. Omgivningen upplevs inte som stödjande. Även om familj och vänner försöker att ställa upp så får de inte så ofta tillfälle *”jag har gjort allt*

för att jag kan inte vänta, utan då gör jag det hellre själv så det blir gjort". Självkänslan är svag och en känsla av att inte längre veta vad man vill smyger sig på "och sen nu jag, vad vill jag göra? Jag är ju snart fyrtio år". De få gånger som man tar sig egen tid ger det upphov till dåligt samvete och ångest." Ångest för att jag inte har gjort något annat istället, för att tiden har gått. Jag kunde ha diskat istället eller gjort något vettigt."

Stress, ångest, trötthet och en känsla av att ha tappat bort sig själv sammanfattar det tillstånd som uppstår då man, i detta aktivitetsmönster, hamnar i en situation som försvårar möjligheterna att välja aktiviteter som ger livet mening.

Obalans mellan dimensionerna krav-lust-återhämtning

Innan interventionen beskrivs en balans i förhållande till krav-lust-återhämtningsmodellen där huvuddelen av aktiviteterna låg inom dimensionen återhämtning med låga utmaningar i vardagen eller inom dimensionen krav med höga utmaningar som inte matchades av förmåga och kapacitet. Lustdimensionen, där förmåga och krav matchar varandra var lågt representerad.

Förändringarna

Här redovisas nu de förändringar i vardagliga aktiviteter som framkommit i analysen. Förändringarna redovisas i berättande form inom de tre huvudteman och tillhörande underteman som analysen har resulterat i. Citat från intervjuerna ligger insprängda i texten för att belysa förhållandet och ge exempel. Varje huvudtema avslutas med en sammanfattande tabell.

Tema 1. Samspel med omgivningen

Samspelet med omgivningen förändras och utvecklas. Även om det sociala nätverket fortfarande är litet har steg tagits för att återknyta kontakter med vänner och familj.

Att vara tillsammans med andra

Synen på att vara tillsammans med andra har förändrats. Det står allt klarare att tilliten till förmågan och även lusten att ta kontakt med andra i omgivningen ökar *"... jag klarar av att vara bland folk igen. Jag känner att jag har varit bland folk nu, det har funkat, det kommer att funka igen".* Betydelsen av vänner omvärderas och prioriteras om *"... att det är viktigt att den som jag har nu vill jag verkligen ha kvar, att det räcker med en för jag hinner inte med någon mer".*

Att sätta gränser

Det har blivit lättare att stå för sina åsikter och att sätta gränser mot omgivningen, även om det är en ständigt pågående process och omgivningen har ju inte förändrats lika mycket *"Nej, men skillnaden är väl det där att jag kanske har lättare att säga ifrån och ha åsikter, ja men stå för mina åsikter liksom".*

Hur omgivningen ser på mig

I vissa fall upplevs ändå en förändring från omgivningen och det gäller ett förändrat bemötande från myndighetspersoner *"men sen är det väl lite bra kanske att man har kommit igång, att det har blivit lite mer igångdraget av Försäkringskassan och sådanadär grejor, extra möten. Det har varit väldigt mycket möten i alla fall för mig. Så det kanske är sådant som man kanske inte skulle ha gjort annars. Det känns som att de kanske engagerar sig lite mer".*

Samspel med natur och djur

Kontakt med natur och djur får en ny och viktigare roll. Skogen upplevs som läkande och kontakten med exempelvis hästar får en annan djupare dimension ”*men jag sitter mycket i boxen hos henne, typ som när jag går och nattar så kan jag sitta där för att, så att hästar, absolut har de... de är alltid lugna och alltid sådär bara, att man får känna lukten och sådär*”.

Tabell 4. Sammanfattning av Huvudtema 1 med underteman och representation av svar ifrån de båda grupperna.

Huvudtema 1	Grupp 1	Grupp 2	Exempel på förändringsområden	Betydelse för aktivitetsbalans
Samspel med omgivningen	x	x	Socialt nätverk	Återknyter till omgivningen och provar nya roller
Underteman				
Att vara tillsammans andra	x	x	Att omvärdera vänskap	Möjlighet till utbyte med omgivningen
Att sätta gränser	x	x	Att veta vad man vill och stå för det	Hanterar omgivningens krav
Hur omgivningen ser på mig	x		Myndigheter engagerar sig	Omgivningen kan påverka individen
Samspel med djur och natur	x	x	Ta skogspromenader, hästkontakt	Utökade resurser i omgivningen tillvaratas

Tema 2. Att bli genom att göra

Det uppstår en annan syn på vardagens aktiviteter, att göra sina val, utföra och värdera blir viktigare.

Självkänedom och självkänsla-att välja

Det blir självklart att det är viktigt att styra mer över sina aktivitetsval för att må bra och inte låta sig styras av omgivningens förväntningar i samma höga utsträckning som tidigare. Hindren för att sätta igång med aktiviteter minskar ”*nu har jag känt att liksom nu klarar jag inte det här något mer, men då gör jag något annat... ok då kan jag väl gå och städa litegrann då*”.

Självförtroende och tillit-att klara

Självförtroendet ökar och då ökar även initiativförmågan. Lusten att ta sig för med något blir större än längtan att stanna kvar i det lugna och trygga ”*men nu... förra fredagen gick jag ju själv runt Tisken (sjö) på morgonen där, det var jätteskönt, så jag ska inte vara kvar i sängen nåt*”.

Aktivitetsvärdet

Den egna tiden värdesätts allt mer, det blir viktigt att göra det som man vill och mår bra av och det medför att omgivningen involveras, utsätts för förändrade krav och utmaningar ”*ansvaret har jag ju, men jag har ju lagt upp ett schema nu så får vi se hur länge det håller... (skratt)!...i alla fall har det funkade relativt bra med matschemat att de hjälper till två dar i veckan var med mat och disk*”. Minnen och anknytningar till sin egen livshistoria väcks till liv och får ett nytt värde ”*jag tycker ju om att vara ute, jag är ju skogsmänniska om man säger så*”.

Tabell 5. Sammanfattning av Huvudtema 2 med underteman och representation av svar ifrån de båda grupperna.

Huvudtema 2	Grupp 1	Grupp 2	Exempel på förändringsområden	Betydelse för aktivitetsbalans
Att bli genom att göra	x	x	Aktivitetsvärden omprövas	Vardagen blir meningsfull
Underteman				
Självkännedom och självkänsla- att välja	x	x	Att veta vilken aktivitet man ska välja	Att välja utifrån sina egna behov och styrkor
Självförtroende och tillit- att klara	x	x	Att ta initiativ och inte skjuta upp	Ändamålsenlig tidsanvändning och ökad lustkänsla
Aktivitetsvärdet	x	x	Värdesätter egentid	Ökad förekomst av aktiviteter med självbelönande och/eller symboliskt värde

Tema 3. Den egna personen

De egna behoven och styrkorna blir tydligare och mer centrala. Likaså var ansvaret ligger för att genomföra nödvändiga förändringar i vardagen.

Livsstil

Lusten och förmågan till fysisk aktivitet ökar. *”Mer ett sug att man vill gå ut. Det är inte det att man letar efter anledningar att inte, som det var förut”*. Matvanorna ändras och att äta en riktig frukost blir viktigt istället för att som tidigare ha kastat i sig ett äpple på morgonen. Det ger resultat i form av viktnedgång och leder till ett ökat intresse för att ta hand om sig själv *”för nu går jag hos en sköterska och väger och mäter mig, blodtrycket.. och jag har ju gått ner ännu mer nu, sex kilo!”*.

Att sova

Sömnen som är så viktig för hälsan, men som också är så svår att styra över förändras i positiv riktning. Det är inte bara det att kunna sova, utan även att inte sova för mycket *”de senaste veckorna har jag sovit bra, för jag har varit så trött på kvällarna, så jag somnar på en gång och sen så, jag vaknade vid sex-halv sju själv idag”*.

Att handskas med att det känns svårt-copingförmåga

Att börja använda mindfulnessövningarna i liten skala i vardagen och se att det fungerar när oron kommer, eller att veta att det är skönt att ge sig iväg till skogen eller till stallet när man mår dåligt, eller kanske ta hjälp av familjen för att aktivera sig är alla exempel på copingstrategier att använda för att hantera det jobbiga i vardagen. Ibland är det tillräckligt att ta lugna tillfällen i akt för att vila, exempelvis att äta frukost hemma i lugn och ro *”det är faktiskt rätt skönt för då äter jag frukost. För det gör inte jag innan, det blir för stressigt för mig. Jag har ingen ro i kroppen då. Jag tycker att det är skönt att komma och landa”*.

Framtidstankar, förhoppningar och farhågor

Bara det att våga uttrycka förhoppningar om framtiden, att det ska bli bättre och använda ord som ”spännande”, ”kul” och ”förväntansfull” är en stor förändring när man har upplevt många besvikelser och misslyckanden i livet. Att för första gången på flera år se fram emot en praktikplats är förstås både spännande och oroande ”så det känner jag, det ska bli kul. Jag hoppas att jag håller nu. Men jag säger det, det behövs så lite för att man ska brista igen och det, nej!”. För den som inte vet riktigt vad som händer efter interventionen är risken stor att väntetiden och ovissheten blir jobbig ”fast jag kan nästan känna att det är ännu värre just nu faktiskt... Jag tänker mycket tillbaka, men visst oroar man sig för framtiden och det är mest ekonomiskt och sådär. Liksom vad som ska hända”. Ändå har självkänslan och känslan av att vara på rätt väg fått fäste ”det kanske hade varit skillnad om du hade intervjuat mig i vår igen eller till sommaren”.

Tabell 6. Sammanfattning av Huvudtema 3 med underteman och representation av svar ifrån de båda grupperna.

Huvudtema 3	Grupp 1	Grupp 2	Exempel på förändringsvariabler	Betydelse för aktivitetsbalans
Den egna personen	x	x	Tankar, känslor, fysisk aktivitet	Känsla av hanterbarhet
Underteman				
Livsstil	x	x	Måltidsrutiner och promenader	Fysiologiska behov tillgodoses
Att sova	x	x	Sova mindre dagtid	Tidsanvändning som främjar hälsa
Att handskas med att det känns svårt-copingförmåga	x	x	Använda mindfulnessövningar, vila	Personliga styrkor blir tydligare
Framtidstankar, förhoppningar och farhågor	x	x	Positiva tankar om framtiden trots oro	Att våga känna lycka och hopp ger mening

Sammanfattande analys av resultatet

Här sammanfattas resultatet av intervjuerna, författarens reflektioner och studier av dagboken i förhållande till ett arbetsterapeutiskt och ett miljöpsykologiskt perspektiv.

Arbetsterapeutiskt perspektiv

Informanterna har upplevt förändringar i vardagens aktiviteter efter deltagande i interventionen. Det framgår att inslaget av självbelönande aktiviteter och/eller aktiviteter med symboliskt värde har ökat. Förmågan att välja aktiviteter utifrån sina egna värderingar, styrkor och behov har ökat samtidigt som dessa i en påbörjad process balanseras mot omgivningens förväntningar och krav. Efter interventionen förefaller en viss förskjutning av aktiviteterna ha gjorts från återhämtnings- eller kravdimensionen mot lustdimensionen. Att det inte är klart med fortsatt rehabilitering/praktik efter kursavslutning kan få till följd att förändringen i vardagens aktiviteter i viss mån bromsas upp.

Miljöpsykologiskt perspektiv

Miljön, med stora inslag av natur, med närhet till en skyddande, men enkel, stuga och med vissa inslag av hästkontakt har inneburit att meningsfulla aktiviteter har kunnat erbjudas deltagarna trots olika bakgrund och orsak till ohälsa och deltagande i interventionen. Informanterna har i olika grad tillägnat sig nya upplevelsebaserade kunskaper om samspelet mellan natur och hälsa. Det är kunskaper som har börjat införlivas i vardagen och som bland annat har resulterat i ökad fysiskt aktivitet, bättre sömn, viktnedgång och en medvetenhet om hur natur- och hästkontakt kan förstärka aktivering och återhämtning. Dessa effekter kan kopplas både till kognitiva processer, exempelvis att man beskriver sig som ”skönt trött” och till affektiva processer, exempelvis att man känner sig glad, lugn och tillfreds med att vistas i naturen och vid hästkontakt. Deltagande i interventionen har visat sig stärka informanternas självkänsla, självförtroende och copingförmåga. Vilken av genomförandegrupperna, höst eller vinter/vår, som deltagarna tillhörde verkar inte ha spelat någon roll för hur vardagens aktiviteter har förändrats.

METODDISKUSSION

I en kvalitativ studie gäller validiteten hela forskningsprocessen från frågeställning till rapportering och stora krav ställs på forskarens hantverkskunnande under en intervjuundersökning (Kvale & Brinkmann, 2009).

Validitet och pålitlighet

Författaren får närmast beteckna sig som lärling i hantverket eftersom erfarenheterna sedan tidigare mestadels består av att producera kvantitativa studier. Det har krävt ett nära samarbete med handledaren som har erfarenhet av kvalitativa tekniker och IPA som analysmetod. Att försöka förstå och tolka intervjuer och resultat utifrån både ett arbetsterapeutiskt och ett miljöpsykologiskt perspektiv och utifrån olika modeller kan ses som en typ av triangulering, vilket ger en bredd och underbyggnad i studien. Även inslagen av författarens egna reflektioner, beskrivningar av verksamheten och användande av dagboksanteckningar kan medverka till att styrka resultatens trovärdighet. Enligt Patel & Davidsson (2011) är forskarens förståelse i

form av tankar, intryck och kunskap en tillgång i målet att tolka och förstå det studerade fenomenet. Ödman (2007) jämför processen med att lägga pussel, där tanken hela tiden rör sig mellan del och helhet för att till sist bilda ett mönster där allt hänger ihop. Den statistiska representativiteten är inte på samma sätt viktig i kvalitativa som i kvantitativa studier (Carlsson, 1991). Urvalet av deltagare till denna studie gjordes med tanke på att få med olika perspektiv på förändringar i vardagen och därmed få en bredd i resultatet. Alternativet hade varit att välja deltagare med mer liknande bakgrundsorsak till deltagande i interventionen för att få ett större djup i resultatet. Med denna studies mål finns ändå en fördel med att prioritera bredd framför djup. Det är något som däremot kan vara tänkvärt inför framtida forskning.

Etiska överväganden

Intervjuerna genomfördes på den plats som deltagarna själva valde för att i möjligaste mån erhålla en känsla av trygghet och lugn. Alla informanter valde att låta sig intervjuas på platsen för interventionen trots att det krävde en extra resa och alla uttalade sig positivt om att få återkomma till platsen en gång till. Förhållandet att intervjuaren var känd av alla informanter och att den tidigare rollen var kursledare kan vara både en fördel och en nackdel för validiteten. Fördelarna är att deltagarna kan känna sig otvungna under intervjun som mera får formen av ett samtal och att intervjuaren lättare känner igen signaler på hur djupt och ingående frågorna kan ställas. Dessutom kan intervjuaren mot bakgrund av sina erfarenheter i verksamheten ställa mer precisa och personligt utformade uppföljningsfrågor. Nackdelarna är att deltagarna kan känna att de bör ta upp vissa områden när det kommer till vad som har varit av störst betydelse inom verksamheten och att intervjuaren skulle ha en mindre ”öppen” inställning till vad som skulle komma upp under intervjuerna.

Begränsningar

Under den första intervjun framgick det klart och tydligt att frågeområdena kring aktivitetsupplevelser inom dimensionerna krav, lust och återhämtning blev allt för komplicerade att förklara och fråga direkt om. Därför skalades dessa bort som frågor under följande tre intervjuer. Istället fick dessa förhållanden framgå mer i en tolkning av både det som uttalades och det som inte uttalades under intervjun. En begränsning i studien var att alla intervjuer genomfördes nära inpå att interventionen hade avslutats, två genomfördes tre veckor efter avslut och två genomfördes på grund av tidsmässiga skäl en vecka efter avslut. Ytterligare en begränsning skulle kunna vara att intervjuerna genomfördes efter interventionen och att frågor då ställdes om förhållanden innan interventionen. Det kan vara svårt att minnas och att se sin egen förändring. Ett annat upplägg skulle kunna innehålla intervjuer, kombinerat med självskattningsenkät både innan och efter interventionen. Det skulle säkerligen ge andra typer av svar, men inte nödvändigtvis ett annat resultat. Att som i det här fallet låta informanterna reflektera över hur vardagens aktiviteter har förändrats ställer höga krav på hur materialet analyseras. Det faktum att författaren har varit med under hela interventionen och därigenom har träffat informanterna kontinuerligt har underlättat analysen.

DISKUSSION

Här diskuteras resultaten och vad som kan ligga till grund för vidare forskning och utveckling. Initialt diskuteras de direkta resultaten i förhållande till teoribakgrunden för att därefter övergå i en bredare diskussion angående resultatens betydelse för implementering av ett eco-etiskt synsätt inom traditionell rehabilitering och avslutas med ett sammanfattande slutord med framtidstankar.

Målet med studien har varit att undersöka hur deltagarnas vardagliga aktiviteter förändras efter deltagande i naturunderstödd rehabilitering. Det kan tyckas vågat att ställa frågan *hur* och inte *om*, men mot bakgrund av mina tidigare, kliniska erfarenheter tvekade jag inte att inta denna utgångspunkt. Det visade sig också att det verkligen skedde förändringar inom området.

Betydelsen av vardagens aktiviteter

Våra vardagliga aktiviteter visar hur vi lever våra liv. Vad vi väljer att göra, eller inte göra. Hur vi gör, varför, med vem och i vilken miljö påverkar upplevelsen av det vi gör och det i sin tur påverkar hur vi känner oss och hur vi mår. Men, att samtala om vardagens aktiviteter och hur de upplevs är inte alltid helt lätt. Vardagen ligger oss så nära och den passerar ofta obemärkt, eller beskrivs i väldigt konkreta termer när vi försöker fånga orsaker till upplevd ohälsa eller upplevda förändringar. Det har visat sig i den här studien att det vardagliga livet vid första anblicken kan se ganska likadan ut som det gjorde innan interventionen, men att upplevelsen är att själva interventionen har varit bra för, för att längre fram i intervjun komma fram till beskrivningar av förändringar och en del relativt stora förändringar i vardagen. Reflektion har ett värde i sig och hjälper till att göra det osynliga synligt.

Något överraskande redogjorde alla informanterna för förändringar inom alla de tre områdena omgivning, aktivitet och den egna personen trots att de kom in i interventionen med olika bakgrund och med olika utgångspunkter. Det visar på hur tätt sammanflätade och grundläggande dessa områden är när det gäller beskrivandet av vardagliga aktiviteter och upplevelsen av dessa. Det ger också legitimitet åt de arbetsterapeutiska modeller som valts i den här studien för analys och förståelse. Dock ligger en paradox i att användandet av modeller visst kan vara till hjälp men även till skada när det gäller viljan att kategorisera och föra ihop företeelser till sammanhörande enheter. Fördelen är att de hjälper oss att förstå, förklara och kommunicera resultat och sammanhang. Faran med att kategorisera är, enligt Hasselkus (2006), att vi börjar passa in individerna och deras behov i dessa kategorier. Mot bakgrund av detta har intervjuerna och analysen genomförts med största möjliga öppenhet och medvetenhet om förförståelsens inverkan på resultatet. Resultatet utmynnar ändå i dessa tre huvudområden för förändring.

De mest påtagliga förändringarna som kommer upp under intervjuerna rör sig om förmågan att på olika sätt samspela med omgivningen. Det kan vara att se att man kan vara tillsammans med andra igen, att uppleva glädjen i att diskutera med andra personer istället för att mestadels anonymt ge utlopp för sina åsikter på internet. Det kan dessutom vara att börja prova att sätta gränser för att få mer egentid eller respekt, eller att förändra sin syn på hur andra i omgivningen kan vara en resurs. Dessa processer borde vara oerhört viktiga för att ta steget att komma vidare ifrån en känsla av utanförskap och isolering till ett annat sammanhang, exempelvis på en praktik- eller arbetsplats. Det betonar också Leufstadius (2008) i sin avhandling, som visserligen fokuserar på personer med psykisk sjukdom, men som jag anser är direkt överförbart även om andra bakgrundsorsaker till ohälsa föreligger. Även Sutton (2008) är inriktad på återhämtning från

psykisk sjukdom när han talar om vikten av att vi behöver komma ifrån vårdens fokus på att reda ut människors liv istället för att lägga mer tid och resurser på att återskapa vardagligt liv där personen tillåts att delta utifrån sin förmåga i en process att bli någon genom att göra. En process där även målet för själva tillfrisknandet anknyter till meningsfullt görande. Detta resonemang finner jag även helt överförbart på informanterna i denna studie, trots att de har olika bakgrund till ohälsa och inte enbart representerar gruppen med psykisk funktionsnedsättning. Här finns också kopplingar till individuationsprocessen (Lindström et al, 2010) som beskriver hur självkänslan utvecklas i detta samspel med omgivningen, att man skapar sig en identitet som man är tillfreds med och som finner en plats i det sociala sammanhanget. En informant uttrycker känslan av hur hon har det i sin vardag efter interventionen *"Ja, men nu känner jag att nu kanske det är dags för mig att jag ska kunna få ett lönebesked, att jag ska kunna komma närmare ett jobb. För det är inte så långt borta"*. Uttalandet visar på en framtidstro och ett hopp som också är en så viktig del i att komma tillbaka till det meningsfulla livet. Alla informanter uttryckte någon typ av positiva tankar om framtiden trots att det inte för alla var klart med vad som skulle hända direkt efter interventionen.

När personen är redo för att ta ett steg vidare ut till fortsatt arbetslivsinriktad rehabilitering, praktik, arbete eller studier efter att ha deltagit i en förberedande intervention är det av största vikt att det nya möter upp. Om man inte har fått klart med vad som kommer att ta vid efter interventionen, något som har varit fallet för några deltagare, resulterar det i att man hamnar i en svår situation. Det är en situation där socialförsäkringssystemet inte har lyckats att arbeta med sina processer parallellt med interventionen, eller där ett stelbent regelverk ställer upp hinder för fortsatt arbetslivsinriktad rehabilitering. För de personer som råkar ut för detta påverkas måendet i negativ riktning *"Sen blev det en vändpunkt där när man skulle börja och planera framtid. Då blev jag lite deppig och undrade vad det ska bli och det är ju ingen ordning på mitt. Jag är först sjukskriven nu och sen måste jag in på arbetsförmedlingen och sen blir jag sjukskriven igen. Så i sommar är det inget riktigt hur det blir"*. Naturligtvis är detta ett misslyckande att förhålla sig till. Trots att framtidsplaneringen inleds när interventionen startas och följs upp vid ett mittmöte kring v 8-10 i interventionen kan inte en fortsättning i praktik erbjudas direkt. Den här situationen påverkar de vardagliga aktiviteterna och får till följd att det blir lätt att återgå till viss del i tidigare mönster. Den positiva förändringen stannar upp. Sett både ur ett individuellt och ett samhälleligt perspektiv är det av största vikt att göra allt som går för att detta inte ska få hända. Det ställer krav på att inte bara verksamheter som denna intervention är flexibel och individanpassad, utan kräver även att den mottagande parten, som oftast är Arbetsförmedling och/eller Försäkringskassa, har möjlighet att möta upp snabbare och utan att tvingas fastna i stelbent byråkrati.

Eftersom intervjuerna genomfördes så nära inpå interventionen har processen med förändring av vardagens aktiviteter till stor del bara startat. Utöver de faktiska förändringar som redovisas ses även ett förändrat synsätt och en vilja och motivation att fortsätta en förändring mot en mer meningsfull vardag. Det kan kopplas till de fynd Eriksson (2012) fann i sina undersökningar av deltagande i trädgårdsterapi, där hon delar upp förändringar i deltagarnas vardagliga aktivitet i tanke och handling. Tanken på förändring väcks tidigt under interventionen och själva handlingarna växer fram successivt, som en process där upplevelserna av interventionens aktiviteter inspirerar till faktisk förändring i den egna vardagen. I den här studien ges många exempel på olika aktiviteter som har varit betydelsefulla i själva interventionen och som kan tolkas vara inspiration till en förändring i vardagen *"skapandet tycker jag är jätteviktigt"* eller *"... men även mindfulnessdelen i det alltså, att ta det lugnt till det. Praktiskt och verkligen, verkligen ta det lugnt"* eller *"... ute och grilla och vara ute mycket och vi har ju varit ute och gått mycket. Även fast det har varit vinter så har vi ju varit ute och gått varenda dag och det har*

varit jätteskönt tycker jag ”. Dessa tre exempel belyser även hur individuell upplevelsen av de ingående aktiviteterna är och hur viktigt det är att en verksamhet som tar emot deltagare med så varierande bakgrund som denna verkligen kan vara flexibel och erbjuda ett aktivitetsutbud och miljöer som kan passa alla olika individer. I den här typen av verksamhet är det i sig inte bakgrundsdiagnosen eller orsaken till ohälsa som kan stå i fokus, utan istället den unika individen och dennes behov och utveckling. Detta grundläggande synsätt belyser även Stigsdotter mfl (2011) i sin sammanställning över vad som är viktigt att tänka på när naturunderstödd terapi startas.

I intervjuerna framkommer också, precis som i Erikssons (2012) avhandling, att vissa inslag i interventionen initialt eller under hela tiden varit en källa till frustration eller upplevts som extra utmanande. Det gäller exempelvis mindfulness- och avslappningsövningarna ”... *men sen bara det att man bara, det bara var lugnt. Det var nästan så att det kröp i mig i början... .sen vart det bara bättre och bättre*”. Det gäller även det faktum att man ska komma igång hemma på morgonen och motivera sig till att komma iväg som är svårt för många. Det beskrivs av en informant som både en faktisk och mental tröskel ”*Ja, det var inte bara i början, det var det hela kursen, absolut, sen när man väl var här liksom, men det är just det där när man ska komma iväg, den där tröskeln man ska kliva över.*” Här ligger troligen en del av förklaringen till inverkan på de dagliga aktiviteterna. Att verkligen så påtagligt uppleva och reflektera över en process där aktivitetsupplevelsen omvärderas så radikalt som när det gäller mindfulness- och avslappningsövningarna, från att det nästan var en grund till att inte vilja fortsätta i interventionen till att det var just det lugnet som blev motivatorn till att återkomma. För att applicera ValMO-modellens (Persson & Erlandsson, 2001; Erlandsson et al, 2011) förklaringsmodell har aktiviteten mindfulness- och avslappningsövning blivit i högsta grad en självbelönande aktivitet. I det senare exemplet betyder det, enbart att stiga upp och bestämma sig för att åka iväg till verksamheten och att verkligen göra det, att vardagen balanseras upp gällande att erbjuda upplevelser av utmaningar och krav. Detta på ett sätt som enligt Model of experiential balance (Jonsson & Persson, 2006) är främjande för upplevelse av meningsfullhet i livet.

Interventionen har inspirerat till ökad fysisk aktivitet. Det är inte så överraskande eftersom bland annat promenader är ett stående inslag under interventionen och något som också uppmärksammas och uppmuntras. Så är också fallet när det gäller sömn och matvanor och även här ses förändringar. Att reflektera över att man inte längre ska ligga kvar i sängen, eller gå och lägga sig på dagtid som tidigare är en viktig friskfaktor. Enligt Leufstadius(2008) är det så att personer med psykisk funktionsnedsättning som sover mer än 10 timmar per dygn upplever sämre hälsa och välbefinnande än de som har en mer normal sömnperiod och tillbringar mer tid i meningsfulla aktiviteter. Kanske gäller detta förhållande även för personer utan psykisk funktionsnedsättning?

Men vilken betydelse, i en vidare mening har då detta att deltagarna har börjat genomföra förändringar i sina vardagliga aktiviteter? Resultatet kan ses som att en process mot en mer meningsfull och i någon mån även mer balanserad och hanterbar vardag har startat, eller påskyndats genom deltagande i interventionen. Informanterna har varit långt ifrån en sådan vardag under många år och trots att de har deltagit och i viss utsträckning fortfarande deltar i traditionell behandling inom sjukvården, såväl på individuellt som i grupp så har de inte kommit vidare ut ur sjukskrivning och/eller sysslolöshet. Tillståndet har snarare konserverats istället för förändrats och det leder till inaktivitet, frustration och utanförskap. Eller som en informant uttrycker det på följdfrågan vad som har gjort att hon tycker att det har varit så skönt att vara med i verksamheten. ”*Lugnet och sen bara att få vara hemifrån och få göra något eget... och lika det att man går hemma och så ser man allt som behöver göras, så man blir sjuk av att gå*

hemma". Jag ser det som att sjukvården visst gör bra insatser för främst individer och i viss mån även grupper, men att vården ibland också helt lämnar dessa personer med beskedet att man exempelvis är färdigutredd och färdigbehandlad eller att alla insatser har uttömts. Då ska personen direkt stå till förfogande för arbetslivsinriktad rehabilitering eller "vänta" på ytterligare utredningar, vilket riskerar att leda till ännu fler personliga misslyckanden med bland annat ökad ohälsa som följd. För många behövs istället en övergångsåtgärd för att få hjälp att komma vidare, för att kunna förändra sin vardag. Enligt Matuska & Christiansen (2009) är det viktigt att vi *regelbundet* har möjlighet att engagera oss i aktiviteter som möter våra grundläggande fysiska, psykiska och sociala behov och samtidigt har förmåga att hantera våra egna resurser iform av personliga egenskaper och tid, att kunna välja och prioritera. Med ett salutogent perspektiv på hälsa (Antonovsky, 1991) pekar resultaten i den här studien på att interventionen understödjer en process där upplevelser av större mening, begriplighet och hanterbarhet ger vardagstillvaron ett sammanhang som hjälper personen att röra sig mot upplevelse av ökad hälsa.

En fråga som dyker upp blir om hälsa egentligen bör ses som det slutgiltiga målet för en intervention som naturunderstödd rehabilitering? Betyder ett sådant mål att vi ansluter oss till en maskinell syn på människan? Räcker det inte med att vardagen blir mer meningsfull? Det beror förstås på ur vilken synvinkel vi ser på hälsobegreppet. Ser vi på hälsa utifrån en ekologisk förklaringsmodell som placerar in personen i ett sammanhang och kopplar hälsa till balans i ett övergripande system (Rydén & Stenström, 2008) kan det även kopplas till det etiska perspektivet på vardagliga aktiviteter som använder begreppet *ecopation* (Persson & Erlandsson, 2002). Utifrån ett sådant perspektiv behöver vi i vårt moderna samhälle omdefiniera synen på vad som verkligen leder till hälsa och bland annat skärskåda huruvida de värderingar som ligger till grund för interventioner som exempelvis sägs vara hälsofrämjande är kopplade till ett maskinetiskt synsätt eller ett eco-etiskt synsätt på vardaglig aktivitet (*ecopation*). Om grundsynen är *ecopation* betyder det att hälsa på personnivå exempelvis uppnås genom reflektion, närvaro, förebyggande av stress, upplevd balans i tillvaron och ökad meningsfullhet. På samhällelig nivå innebär det exempelvis att hälsa främjas genom samarbete och samspel med andra, uppmuntran av ett flexibelt bemötande av andra och att acceptera enklare levnadsvillkor i vårt naturliga kontext. På global nivå innebär det en syn att hälsa exempelvis främjas av ett synsätt av "att vara och göra" snarare än "att ha" och att vi intar en ödmjukare syn på samspel med våra övriga biologiska medvarelser och miljön (*ibid*). Ösökt kopplar vi då vidare till diskussionen inom miljöpsykologin som betonar den omedelbara vikten av att vi människor måste förändras avseende värderingar, attityder och aktiviteter. Vi kan inte fortsätta att tillgodose våra krav och önskemål utifrån ett maskinetiskt och materialistiskt synsätt när vi utformar samhällets gemensamma funktioner utan istället genom multidisciplinärt samarbete förbättra de ekologiska system som vi själva ingår i (Gärling, 2005; Küller, 2005). Med denna syn på hälsa anser jag att en intervention som naturunderstödd rehabilitering kan representera ett nytt sätt att införliva *ecopation* i det traditionella systemet för vård och omsorg. Mot bakgrund av detta blir det av största vikt att kunna förstå och förklara vad interventioner av denna typ kan leda till på ett sådant sätt att vi bidrar till ett förändrat synsätt inom våra respektive professioner och närmaste samarbetspartners.

Miljöns betydelse

Så långt kommet i diskussionen angående vikten av att vardagens aktiviteter förändras i positiv riktning med koppling till hälsobegreppet ur etisk synvinkel finns det anledning att byta perspektiv och även fundera över miljöns betydelse i interventionen. Är det enbart aktiviteterna som inspirerar till en förändring i vardagens aktiviteter? Eller kan även, som i denna studie, naturmiljöer och hästkontakt inverka mer aktivt än att enbart tjäna som stödjande bakgrund för

meningsfulla aktiviteter? Vad är det i så fall mer i interventionen som inverkar på informanternas förändring av vardagliga aktiviteter? Enligt Kaplan mfl(1998) är en av de positiva effekterna av vistelse i natur att vi får använda en annan typ av koncentration än den energikrävande, riktade koncentrationen som krävs av oss exempelvis vid problemlösning eller vid vistelser i för oss människor onaturliga miljöer. I naturen är det istället den spontana uppmärksamheten och fascinationen som stimuleras och det ger oss en effektiv vila och återhämtning. Våra batterier kan laddas. Indikationer finns på att ju mer tid vi spenderar utomhus och i grönska ju mindre påverkas vi av stress (Grahm & Stigsdotter, 2003). Ett av de viktigaste karaktäristika för att en plats ska anses som restaurativ är det Kaplan mfl (1998) kallar "Being away" att återhämtning ska ske på en annan plats som upplevs som skild från den där utmattningen uppstod eller vidmakthålls. Platserna för den aktuella interventionen är vald med inspiration av detta resonemang. Den ligger något avsides och ger stora möjligheter till att stimulera både spontan uppmärksamhet och fascination. Ulrichs (1986) teorier talar mer om hur vi visuellt tar in och spontant reagerar på exempelvis natur där vi känner oss trygga och säkra och som vi tycker om att vistas i. Där kan vi få återhämtning både fysiskt i form av exempelvis minskat stresspåslag och psykologiskt i form av exempelvis minskad oro. Interventionen som studeras i den aktuella studien har även stöd i dessa teorier likväl som den stöds av de slutsatser som Ottosson och Grahm (2008) för fram gällande naturens rehabiliterande effekter vid rehabilitering efter krisreaktion. De beskriver ett perspektiv där effekterna av vistelse i natur kommer som följd av att miljön är berikande. Detta uppmuntrar en process där alla sinnen stimuleras och såväl känslor som tankar interagerar med dessa sinnesintryck vilket leder till en nyorientering och nya möjligheter att se på sig själv och sina styrkor. Liknande effekter ses även vid interaktion med djur (Håkanson et al 2008). Ytterligare perspektiv på effekten av att använda djur och natur i rehabilitering ger det att koppla till teorier om anknytning och relation där samspelet med djur enligt Håkanson mfl (2008) bygger på ett ömsesidigt givande och tagande, med plats för spontanitet och glädje och som stimulerar den empatiska förmågan. Samma resonemang finns inom ecopsykologin, grunden till ecotherapy (Burls, 2007; Stigsdotter et al, 2011), där det ömsesidiga samspelet med och beroendet av naturen är centralt och där dialog, gruppsamtal, aktiviteter och reflektion är det som leder till förändring och utveckling av förmågor och synsätt.

Kanske är det kombinationen av främst de sistnämnda teorierna där ömsesidigheten i utbytet med djur och natur och stimulansen av alla sinnen i ett komplext samspel med känslor och tankar, som sedan fångas upp av gruppen och kursledarna tillsammans i en gemensam dialog som är drivkraften till att en förändring av vardagens aktiviteter föds. Detta förstärks sedan av de aktiviteter som används i interventionen där deltagarna har möjlighet att utveckla sina förmågor, prova nya utmaningar och växa både som individ och socialt. Processen ger möjlighet till upplevelser av utmaningar (ökade krav), att lyckas och fångas av en aktivitet (ökad lust) eller att vila effektivt (ökad återhämtning). Samtidigt ges möjlighet till att uppleva och processa att aktiviteter kan ha olika värde och genomgående vara del i ett sammanhang där man som deltagare ges möjlighet att möta sig själv och andra genom mötet med natur och djur. Det var inte heller någon skillnad i resultat beroende på vilken av grupperna, höst eller vinter/vår, deltagarna tillhörde, vilket kan bero på denna sammansatta och individanpassade process. Ytterligare forskning behövs för att klarlägga hur de verksamma sambanden ser ut i liknande processer. Men, som jag ser det är det här som arbetsterapi och miljöpsykologi möts. För att koppla samman tankarna tänker jag mig en utökad Model of occupational integrity (Pentland & Mc Coll, 2009), där även den fysiska och icke-mänskliga omgivande miljön läggs till och beskrivs i modellens begrepp,omgivning. I beskrivningen av modellen finns redan resonemang om att det utifrån det faktum att individen ingår i omgivningen så finns även här en ömsesidig påverkan, som kan leda till förändringar. Om vi som arbetar med rehabilitering inom olika områden i större utsträckning tar hänsyn till en sådan, utökad, syn på omgivningen skulle möjligheter öppna sig för att bana väg för ecopation och en större samsyn utifrån ett eco-etiskt förhållningssätt som

kan hjälpa till att förändra människors förutsättningar att leva ett hälsosamt och meningsfullt liv i alla delar utan att vi hela tiden tär på allt icke-mänskligt liv, som till stora delar är fallet i dagens samhälle. Denna studie får bli mitt första bidrag i denna process.

Med detta sagt betyder det dock inte att all rehabilitering blir bättre av att utföras utomhus i trädgårdar och naturområden. Men ett ändrat synsätt skulle öppna möjligheter för en större bredd och variation i nuvarande system för rehabilitering, både medicinsk och social. Risken för att medikalisera sociala problem skulle minska genom att interventionerna skulle genomföras i mer neutrala och ”friska” miljöer utanför institutionerna. Dessutom skulle man i mycket liten skala, även i direkt anslutning till institutioner, kunna lägga vissa insatser i en mer stimulerande miljö, eller enbart väcka intresset för och visa på möjligheter för individer och grupper att använda sig av samspelet med befintlig natur och eventuella befintliga djur för att nå bättre och i vissa fall snabbare hälsoeffekter. Det är bland annat sådana insatser som Jordan och Marshall (2010) diskuterar och drar erfarenheter av när de diskuterar möjligheten att flytta psykoterapi utomhus. De diskuterar, precis som (Pedretti-Burls, 2007) att naturen blir som en co-terapeut, en betydelsefull assistent till behandlaren, eller som i den aktuella verksamheten, kursledarna. I naturen eller, som jag ser det även tillsammans med djuren, skapas ett nytt utrymme, ett tredje rum, som ger plats för och kraft till utveckling och förändring. I detta utrymme vistas och påverkas sannolikt både deltagare och kursledare i en process där naturkontakten ger oss en större kontakt med våra egna inre, fundamentala, strukturer (Jordan & Marshall, 2010). Det är därför en intressant tanke vad det betyder att både deltagare och kursledare/behandlare i en intervention som bygger på naturkontakt kommer i kontakt med sitt eget inre och kan utgå ifrån en mer genuin känsla av närvaro både ”inne i sig själv” och ”utanför sig själv” på samma gång. Kanske är det en del av dessa processer som gör att informanterna har svårt att direkt beskriva, eller sätta fingret på vad som har varit mest betydelsefullt för dem under interventionen. ”*Jag tycker att det har varit jättebra, fast jag vet inte hur jag ska säga*” eller som det även uttrycks ”... *men jag kan inte sätta spiken riktigt på vad det är*”. Kanske är det också det jag själv har upplevt i mina tidigare erfarenheter av att samspela med natur och djur i rehabiliteringsinterventioner. Situationer när jag känner att allt i aktiviteten stämmer, när diskussioner flyter in på viktiga områden på ett otvunget sätt och leder till genombrott avseende insikter och attityder. Kanske är vi som professionella mer till vår fördel i ett sådant sammanhang där vi själva känner oss lugna, trygga och tillfreds och kan därigenom bidra utifrån vårt ”bästa jag” i en rehabiliteringsprocess? Det visar sig att mycket finns kvar att undersöka när det gäller både effekterna av och innehållet i naturunderstödd rehabilitering.

SLUTORD

Resultatet tyder på att deltagande i naturunderstödd rehabilitering har bidragit till förändringar i deltagarnas vardagliga aktiviteter. Processer mot en mer meningsfull vardag har startat eller accelererat. Det leder till en vardag där aktiviteterna i större utsträckning väljs medvetet utifrån egna styrkor, behov och värderingar och utifrån det som skapar mening och balans främst ur individens perspektiv. En process som på sikt kan påverka hälsa och välmående i positiv riktning. Eftersom studien enbart bygger på fyra intervjuer kan inte några större generaliseringar dras från resultatet. Men det kan ändå ses som ett viktigt bidrag till att på en grundläggande nivå öka kunskapen om och förståelsen för hur en intervention med naturunderstödd rehabilitering i grupp påverkar deltagarnas vardagliga aktiviteter. Det efterfrågas också forskning som kan ge mer detaljerad information om specifika resultat av naturunderstödd rehabilitering/-terapi (Annerstedt & Währborg, 2011; Stigsdotter et al, 2011). För min egen del har arbetet med studien inneburit många nya kunskaper och insikter om samband. Några fler pusselbitar har fallit på plats och många nya inspirerande tankar att vidareutveckla har dykt upp.

Det skulle vara intressant att bygga en studie på både kvantitativa och kvalitativa data gällande upplevelser av förändring av de vardagliga aktiviteterna. Till exempel skulle instrumentet OVAL-9, som bygger på ValMO-modellen (Persson & Erlandsson 2001; Persson & Erlandsson, 2010), kunna användas före och efter interventionen i kombination med intervjuer med deltagare före och efter. Dessa resultat skulle kunna jämföras med andra liknande verksamheter, eller med en kontrollgrupp som får ”traditionell rehabilitering” eller som väntar på att komma in i interventionen. Eftersom intervjuerna i denna studie gjordes så nära avslutad intervention vore det intressant att kunna göra uppföljande intervjuer efter exempelvis sex månader och ett år för att se om de förändringar i vardagliga aktiviteter som här har redovisats kvarstår eller ytterligare har förändrats i någon riktning. Även aktionsforskning inom området vore intressant där olika förändringar avseende platser, aktiviteter och kursledning skulle kunna studeras mer ingående. Det vore exempelvis spännande att utvärdera hur det upplevda aktivitetsvärdet för vissa ingående aktiviteter, exempelvis mindfulness- och avslappningsövningar, skapande aktiviteter, natur- och trädgårdsrelaterade aktiviteter och häst- eller djurrelaterade aktiviteter eventuellt skiljer sig åt och förändras under en intervention. En annan möjlighet, för att anknyta till begreppet ecopation, är att undersöka om och hur en naturunderstödd intervention påverkar deltagarnas relation till och syn på naturen.

REFERENSER

- Annerstedt, M., & Währborg, P. (2011). Nature-assisted therapy: Systematic review of controlled and observational studies. *Scandinavian Journal of Public Health*;39, 371-388.
- Antonovsky, A. (1991). *Hälsans mysterium*. Stockholm: Natur och Kultur.
- Bell, P., Greene, T., Fisher, J.D., & Baum, A. (2005). *Environmental psychology, kap 2*. New York: Psychology Press, Taylor & Francis Group.
- Carlsson, B. (1991). *Kvalitativa forskningsmetoder. För medicin och beteendevetenskap*. Falköping: Almqvist & Wiksell Förlag AB.
- Eriksson, T. (2012). *Rehabilitation and everyday life in people with stress-related ill health*. Stockholm: Department of Neurobiology, Care Sciences and Society, Division of Occupational Therapy, Karolinska Institutet.
- Erlandsson, L.-K., Eklund, M., & Persson, D. (2011). Occupational value and relationships to meaning and health: Elaborations of the ValMO-model. *Scandinavian Journal of Occupational Therapy*; 18, 72-80.
- Förbundet Sveriges Arbetsterapeuter. (2012). *Etisk kod för arbetsterapeuter*. Nacka: Förbundet Sveriges Arbetsterapeuter.
- Grahn, P., & Stigsdotter, U. (2003). Landscape planning and stress. *Urban Forestry & Urban Greening* 2.
- Gärling, T. (2005). Svensk miljöpsykologi i ett internationellt perspektiv. Historik, nuläge och framtiden. i M. Johansson, & M. Küller, *Svensk Miljöpsykologi* (ss. 359-373). Lund: Studentlitteratur.
- Hasselkus, B. (2006). The World of Everyday Occupation: Real People, Real Lives. *The American Journal of Occupational Therapy*, 627-640.
- Håkanson, M., Möller, M., Lindström, I., & Mattsson, B. (2007). The horse as a healer- A study of riding in patients with back pain. *Journal of Bodywork and Movement Therapies*.
- Håkanson, M., Palmgren Karlsson, C., Sallander, M., & G, H. (2008). *Husdjur och folkhälsa. En forskningsöversikt om betydelsen av sällskapsdjuren och lantbrukets djur för människors hälsa*. Skara: Agroväst och SLU.
- Jonsson, H., & Persson, D. (2006). Towards an Experiential Model of Occupational Balance: An Alternative Perspective on Flow Theory Analysis. *Journal of Occupational Science*, 13:1, 62-73.
- Jordan, M., & Marshall, H. (2010). Taking counselling and psychotherapy outside: Destruction or enrichment of the therapeutic frame. *European Journal of Psychotherapy & Counselling* 12:4, 345-359.
- Kaplan, R., Kaplan, S., & Ryan, R. (1998). *With People in Mind*. Cambridge Massachusetts: The MIT Press.
- Kvale, S., & Brinkmann, S. (2009). *Den kvalitativa forskningsintervjun*. Lund: Studentlitteratur.
- Küller, R. (2005). Miljöpsykologins uppkomst och utveckling i Sverige. i M. Johansson, & M. Küller, *Svensk Miljöpsykologi* (ss. 17-34). Lund: Studentlitteratur.
- Leufstadius, C. (2008). *Spending my time*. Lund: Lund University, Department of Health Sciences, Division of Occupational Therapy and Gerontology.
- Lindström, I.-B., Wennberg, B.-Å., & Hane, M. (2010). *Individuationsprocessen som utgångspunkt för vårdutveckling i enlighet med arbetsterapiens paradigm*. Nacka: FSA.

- Matuska, K., & Christiansen, C. (2009). A Theoretical Model of Life Balance and Imbalance. i K. Matuska, & C. Christiansen, *Life Balance: Multidisciplinary Theories and Research* (ss. 149-164). Thorofare NJ; Bethesda MD: SLACK Incorporated och AOTA Press.
- Ottosson, J., & Grahn, P. (2008). The Role of Natural Settings in Crisis Rehabilitation: How Does the Level of Crisis Influence the Response to Experiences of Nature with Regard to Measures of Rehabilitation? *Landscape Research, Vol 33, No.1*, 51-70.
- Patel, R., & Davidson, B. (2011). *Forskningsmetodikens grunder*. Lund: Studentlitteratur.
- Pedretti-Burls, A. (2007). Ecotherapy: a therapeutic and educative model. *Journal of Mediterranean Ecology vol 8*, 19-25.
- Pentland, W., & Mc Coll, M. (2009). Another Perspective on Life Balance Living In Integrity With Values. i K. Matuska, & C. Christiansen, *Life balance: Multidisciplinary theories and research* (ss. 165-180). Thorofare,NJ; Bethesda,MD: SLACK Incorporated and AOTA Press.
- Persson, D., & Erlandsson, L.-K. (2002). Time to Reevaluate the Machine Society. *Journal of Occupational Science, Vol 9*, 93-99.
- Persson, D., & Erlandsson, L.-K. (2010). Evaluating Oval-9, An Instrument for Detecting Experiences of Value in Daily Occupations. *Occupational Therapy in Mental Health, 26*, 32-50.
- Persson, D., Erlandsson, L.-K., Eklund, M., & Iwarsson, S. (2001). Value Dimensions, Meaning and Complexity in Human Occupation-A Tentative Structure for Analysis. *Scandinavian Journal of Occupational Therapy;8*, 7-18.
- Rydén, O., & Stenström, U. (2008). *Hälsopsykologi. Psykologiska aspekter på hälsa och sjukdom*. Stockholm: Bonnier Utbildning.
- Smith, J. (1996). Beyond the divide between cognition and discourse: Using interpretative phenomenological analysis in health psychology. *PSychology & Health, 11:2*, 261-271.
- Sonntag-Öström, E., Nordin, M., Slunga Järholm, L., Lundell, Y., Brännström, R., & Dolling, A. (2011). Can the boreal forest be used for rehabilitation and recovery from stress-related exhaustion? A pilot study. *Scandinavian Journal of Forest Research; 26*, 245-256.
- Stigsdotter, U., Palsdottir, A. M., Burls, A., Chermaz, A., Ferrini, F., & Grahn, P. (2011). Nature-Based Therapeutic Interventions. i K. Nilsson, M. Sangster, C. Gallis, T. Hartig, S. de Vries, K. Seeland, o.a., *Forests, Trees and Human Health* (ss. 309-342). Springer Science+Business Media.
- Sutton, D. (2008). *Recovery as the Re-fabrication of Everyday Life. Exploring the meaning of doing for people recovering from mental illness*. School of Rehabilitation and Occupation Studies. Auckland: Auckland University of Technology.
- Ulrich, R. (1986). Human responses to vegetation and landscapes. *Landscape and Urban planning,13*, 29-44.
- Wilson, E. (1984). *Biophilia*. Harvard University Press.
- World Health Organisation. (2001). *International Classification of Functioning, Disability and Health*. Geneva: World Health Organisation.
- Ödman, P.-J. (2007). *Tolkning, förståelse, vetande. Hermeneutik i teori och praktik*. Nordstedts Akademiska förlag.

Information om Grön förrehabilitering

Grön förrehabilitering är en nystartad verksamhet (2012) inom FINSAM Falun, ett finansiellt samordningsförbund mellan Landsting, Kommun, Försäkringskassa och Arbetsförmedling. Landstinget Dalarna är huvudman för projektet, som beräknas pågå under tre år för att därefter kunna permanentas.

Verksamheten ska utgöra ett första steg för personer som behöver stöd att komma tillbaka till, eller ut i arbetslivet. I huvudsak består verksamheten av vistelse i naturen, främst i skoglig miljö. Inslag av hästunderstödd rehabilitering och trädgårdsaktiviteter förekommer.

Målgrupp

Aktuell målgrupp är personer mellan 16-65 år som står utanför arbetsmarknaden eller är sjukskrivna och som på grund av psykisk och/eller fysisk ohälsa behöver en förrehabiliterande insats innan arbetslivsinriktad rehabilitering kan påbörjas.

Verksamhetens målsättning

Målsättning för verksamheten är att individen går vidare till arbetslivsinriktad rehabilitering.

Kursupplägg

- 16 veckors kurs i grupp om 10 deltagare/grupp. Nuvarande grupp 4/9-20/12 är sju personer.
- Verksamhet tre dagar i veckan, mellan kl. 10-14.30.
- Utgångsplats för verksamheten är i huvudsak Putto bergsmansgård några kilometer utanför Falun. Hästunderstödda aktiviteter genomförs i Botäkt i samarbete med Botäkts Islandshästar.
- Dagliga aktiviteter är i huvudsak utevistelse i skogsmiljö, skogspromenader, göra upp eld, fika, äta medhavd matsäck. Övriga inslag är trädgårdsaktiviteter, tillverkning av arrangemang och annat hantverk. Även matlagning i naturen, kontakt med hästar (ev. ridning), stresshantering och annan friskvård ingår i verksamheten. Aktiviteterna anpassas till årstid, väder och gruppens förmåga.
- Uppföljning sker kontinuerligt under kursens gång och en individuell handlingsplan för varje deltagare upprättas tillsammans med remitterande handläggare

Rekrytering av deltagare

Deltagarna kommer till den gröna förrehabiliteringen via Arbetsförmedlingen, Försäkringskassan, Socialtjänsten, Vårdcentralerna, Psykiatrien eller via Falu kommuns Arbetsmarknads- och integrationskontor (AIK).

Organisation och kursledning

FINSAM Falun är beställare och Landstinget Dalarna är utförare i projektet. Verksamhetsansvarig är folkhälsotstrateg inom landstingets avdelning för hälsofrämjande.

Läkarstöd finns främst för utvärdering och planering.

I verksamheten deltar tre kursledare, varav två är anställda av landstinget och deltar kontinuerligt under veckorna. Dessa är Trädgårdsmästare och Naturhälsopedagog. Övrig kursledare deltar ungefär en gång per vecka och är arbetsterapeut, ridterapeut och mindfulnessinstructör.

Läs mer på: <http://www.ltdalarna.se/Om-landstinget/Ovrig-landstingsverksamhet/Folkhalsa/Social-hallbarhet/Natur-och-halsa/Gron-forrehabilitering/>

Till deltagare i Grön Förrehab
FINSAM Falun

Hur påverkar Naturunderstödd rehabilitering vardagen?

Hej!

Du är inbjuden att delta i en intervju som kan hjälpa till att öka förståelsen för om och hur deltagande i naturunderstödd rehabilitering påverkar deltagarnas upplevelse av vardagens aktiviteter.

Undersökningen ingår i ett uppsatsarbete inom Magisterprogrammet Natur-Hälsa-Trädgård vid Sveriges Lantbruks Universitet (SLU), Alnarp.Handledare är Anna María Pálsdóttir, Doktorand vid SLU i Alnarp. Examination är planerad till juni 2013.

Ditt deltagande är frivilligt. Om du väljer ingå innebär det att jag genomför en intervju med dig i Puttbo eller i ditt hem (du väljer var som passar bäst). Intervjun tar maximalt 1 timme. För att höja kvalitén på undersökningen ber jag om att få spela in intervjun.

Alla uppgifter behandlas konfidentiellt och det inspelade materialet kommer enbart att lyssnas på av intervjuaren. Materialet kommer att skrivas av ordagrant och sparas i intervjuarens dator och på usb-minne fram till att uppsatsen är examinerad och godkänd. Därefter förstörs eller arkiveras materialet. Redovisningen sker ”anonymt” och på grupp nivå.

Kontakta mig gärna med eventuella frågor eller synpunkter. Kontaktuppgifter ser du här nedan:

Marie Gudmundsson

Mail: marie.arbre@outlook.com

Tel: 070-656 49 91

Vi bestämmer tid för intervjun i samband med avslutningstillfället av Grön Förrehab.

Med vänliga hälsningar,

Marie Gudmundsson

Till deltagare i Grön Förrehab
FINSAM Falun

Hur påverkar Naturunderstödd rehabilitering vardagen?

Samtycke lämnas till att delta i ovanstående undersökning:

Ort/Datum

Namn-teckning

Intervjuguide

Mål

Målet med studien är att undersöka hur deltagarnas vardagliga aktiviteter påverkas efter genomförd intervention med naturunderstödd rehabilitering.

Namn:

Datum:

Intervjuguide:

Aktiviteter:

Vad gjorde du?

Då:

Nu:

Hur ofta gjorde/gör du saker som kändes

-krävande?

Då:

Nu:

-som du klarade av bra?

Då:

Nu:

-som du gjorde bara för din egen skull, för att vila/må bra?

Då:

Nu:

Omgivning:

Hur såg det ut omkring dig?

Då:

Nu:

Familj, vänner?

Då:

Nu:

Upplevelse/känsla:

Blunda en stund o känn efter. Är det någon speciell känsla du får när du tänker på hur din vardag såg ut innan kursen? (i augusti/december 2012) Vill du berätta?

Då:

Nu:

Central fråga 1:

Jag är nyfiken på att få höra om hur din vardag såg ut innan du gick ”kursen”. Vill du berätta om det?

Central fråga 2:

Hur ser din vardag ut nu? + Följ de övriga frågeområdena.

Central fråga 3:

Hur upplevde du kursen som helhet? Är det något särskilt inslag eller företeelse som har påverkat dig mer än något annat?

TACK!