



**MEDICINSKA FAKULTETEN**

Lunds universitet

Institutionen för hälsa, vård och samhälle  
Avdelningen för arbetsterapi och gerontologi

# **Arbetsterapeuters resonemang kring sina erfarenheter inom trädgårdsterapi**

Författare: Emily Erlandsson,  
Liv Hellström

Handledare: Dennis Persson

December 2009

**Kandidatuppsats**

Adress: Avdelningen för arbetsterapi och gerontologi, Box 157, S-221 00 Lund



MEDICINSKA FAKULTETEN  
Lunds universitet

Institutionen för hälsa, vård och samhälle  
Avdelningen för arbetsterapi och gerontologi

091214

## Arbetsterapeuters resonemang kring sina erfarenheter inom trädgårdsterapi

Emily Erlandsson,  
Liv Hellström

### **Abstrakt**

Syftet med studien var att undersöka hur arbetsterapeuter lägger sitt fokus när de resonerar kring sina erfarenheter inom trädgårdsterapi. Åtta arbetsterapeuter som antingen jobbade med rehabilitering i trädgård eller som hade högskolepoäng inom ämnet intervjuades via mail. Resultatet visade att arbetsterapeuterna hade olika fokus för sitt arbete. Dessa olika fokus delades in i funktion, aktivitet och existentiella förutsättningar. Hur arbetsterapeuterna lade sitt fokus påverkades delvis av vilken diagnosgrupp de arbetade med. Det påverkades också av hur de använde trädgårdsmiljön samt hur de såg på sin roll i relation till klienten.

**Nyckelord:** Trädgårdsterapi, arbetsterapeutiskt fokus, arbetsterapi

Kandidatuppsats

Avdelningen för arbetsterapi och gerontologi, Box 157, S-221 00 Lund

## Förord

Vi vill framföra ett stort tack till alla arbetsterapeuter som ställt upp i vår studie. Det har varit värdefullt för oss att få prova denna nya intervjumetod, via mail. Ett extra tack vill vi även ge för all feedback vi fått från deltagarna via vår utvärdering.

Ett stort tack även till vår handledare Dennis Persson som stöttat oss under denna process.

Tack!

# Innehållsförteckning

Bakgrund	1
<b>Inledning</b>	1
<b>Arbetssterapi</b>	1
<b>Trädgårdsterapi</b>	2
<i>Naturen som hälsofrämjande medel</i>	2
<i>Aktiviteter i trädgård som hälsofrämjande medel</i>	3
<b>Samma roller, olika uppgift?</b>	3
Syfte	4
Metod	4
<b>Deltagarna</b>	4
<b>Material</b>	5
<b>Procedur</b>	5
<b>Dataanalys</b>	5
Resultat	6
<b>Arbets terapeuters olika fokus i arbetet med aktiviteter i trädgård</b>	6
<i>Fokus på funktion</i>	6
<i>Fokus på aktivitet</i>	7
<i>Fokus på existentiella förutsättningar</i>	8
<b>Arbets terapeuters syn på naturen som terapeutisk miljö</b>	9
<i>Naturen som en hälsofrämjande resurs</i>	9
<i>Naturen som ett redskap</i>	10
<i>Naturen som arena för teamarbete</i>	10
<b>Arbets terapeuters syn på sin roll i relation till klienten</b>	11
Diskussion	11
<b>Metoddiskussion</b>	11
<b>Resultatdiskussion</b>	13
<b>Konklusion</b>	15
Referenslista	17
Bilagor	19
Bilaga 1 Intervjuguiden	19
Bilaga 2 Utvärdering	20

# Bakgrund

## Inledning

Trädgårdsterapi är i dag en växande form för terapi och det bedrivs mer och mer forskning inom detta verksamhetsområde. Runt om i Sverige finns ett antal terapitradgårdar av olika slag, på fler av dessa arbetar arbetsterapeuter som valt att arbeta med trädgård för rehabilitering. Då det i dag är ganska vanligt med arbetsterapeuter som väljer att använda trädgården och naturen som redskap för rehabilitering kan det vara viktigt att tydliggöra likheter och skillnader mellan verksamhetsområdena så att de kan komplettera varandra på ett effektivt sätt.

Trädgårdsterapin har sina rötter ända tillbaks till läkekonstens fader Hippokrates som hävdade att naturen och dess klimat var en avgörande faktor för god hälsa. Efter honom kom flera vetenskapsmän att utveckla teorier om trädgårdens och naturens betydelse för hälsan. I Sverige fanns i slutet av 1800-talet och början av 1900-talet den svenska läkaren Ernst Westerlund som utvecklade metoder i sin behandling som gick ut på att patienterna fick arbeta och motionera i natur och trädgård därför att han ansåg att det hade en helande inverkan på människan (Nilsson, 2009). De tidigaste arbetsterapeuterna hämtade sina grundläggande tankar och praktiska förhållningssätt från moral treatmentrörelsen vilket sedan har legat som grund för den vidare utvecklingen av arbetsterapins teori och praktik. Ett viktigt antagande inom denna filosofi var att personer med mental ohälsa kunde utveckla mer hälsosamma sätt att leva genom delaktighet i olika aktiviteter och händelser i deras vardag. Man använde sig av olika sorters miljöer där de mentalt sjuka personerna fick engagera sig i vardagliga aktiviteter för att påverka och förändra sina levnadsvanor. En av grundvärderingarna var att mening skapas genom produktivt utförande och genom kreativa aktiviteter som har estetiska värden (Kielhofner, 2004).

## Arbetsterapi

I dag är arbetsterapi en form av terapi där man använder sig av aktiviteter som mål och medel för rehabilitering. Arbetsterapin bygger på en människosyn där man ser människan som en av

naturen aktiv och utvecklingsbar varelse där utvecklingen är beroende av den enskilda människans aktiviteter och handlingar. Människans hälsa påverkas av aktivitet men också av balansen mellan aktivitet och vila (FSA, 2005). I skärningspunkten mellan personens aktiviteter, förmågor och miljön utvecklas människans aktivitetsförmåga. Syftet med arbetsterapi och arbetsterapeutens roll är att möjliggöra denna förmåga (Law, Polatajko, Baptise, & Townsend, 2002). Det kan ske vid träning av aktiviteter eller funktioner, vid kompensation av funktioner som saknas eller vid anpassning av miljön eller aktiviteter (FSA, 2008). Rehabiliteringen ska vara klientcentrerad vilket innebär att arbetsterapeuten skapar ett samarbete med klienten utifrån klientens önsknings, behov och förutsättningar (Law et al 2002). Målet med rehabiliteringen är att klienten ska kunna delta i aktiviteter som utvecklar kompetens och som speglar vem klienten är och vill vara (Kielhofner, 2002). Som en del i klientcentrerad rehabilitering är det viktigt att fånga upp vad klienten upplever som meningsfullt i aktiviteter (Law et al 2002). Den komplexa relationen mellan mening och aktivitet har betydelse för skapandet av ett gott liv (Persson, 2001).

## **Trädgårdsterapi**

Det finns i dag ingen tydlig definition av begreppet trädgårdsterapi. I denna studie används trädgårdsterapi som ett samlingsbegrepp som täcker in flera olika former av rehabilitering som bedrivs i trädgård. Redogörelsen nedan är en beskrivning av trädgårdsterapi utifrån teorier som förklarar hur trädgård och natur påverkar människans hälsa.

### *Naturen som hälsofrämjande medel*

Natur som innehåller vissa speciella kvalitéer till exempel öppna landskap och närhet till vatten kan skapa en känsla av trygghet i människan. Detta minskar stresshormonerna i kroppen och påverkar det autonoma nervsystemet vilket främjar kroppens läkeförmåga.

Naturens kvalitéer påverkar dessutom hjärnan så att den kan återhämta sig från den informationsbelastning som vi i dag utsätts för i ganska stor grad. Hjärnans förhåller sig till information dels genom riktad koncentration och dels genom spontan uppmärksamhet. Den riktade koncentrationen sorterar och prioriterar all information som hjärnan registrerar vilket sedan leder till beslut och handlingar. För detta krävs det att hjärnan sorterar bort störande intryck och denna process kräver mycket energi. Om den riktade koncentrationen används för

länge utan vila kan det leda till trötthet och i värsta fall utmattningssyndrom. Den spontana uppmärksamheten registrerar information utan något krav på att den måste sorteras eller struktureras. Denna process tar inte energi på samma sätt som den riktade koncentrationen utan den ger i stället energi då den väcker nyfikenhet och fascination. Detta kan upplevas till exempel vid naturupplevelser så som ett prasslande löv eller en solnedgång (Grahn, 2009).

### *Aktiviteter i trädgård som hälsofrämjande medel*

Aktiviteter i trädgård upplevs för många som meningsfulla och lustfyllda vilket påverkar hälsan på ett positivt sätt. Då många sinnen används samtidigt stimuleras och påverkas hela människan. Natur och trädgårdsmiljö kan också användas som ett redskap för reflektion då den ställer enkla och tydliga krav. Människan kan där få möjlighet att bearbeta känslor på ett undermedvetet plan eftersom naturen är en miljö som innehåller relativt tydliga existentiella teman som går att knyta an till olika känslor. Detta kan leda till bearbetning av minnen vilket kan vara bra vid till exempel krishantering (Grahn, 2009).

### **Samma uppgift, olika roller?**

Aktiviteter i naturen har under historiens gång varit av betydelse vid rehabilitering av människor och arbetsterapi har vuxit fram ur ett sådant sammanhang. Arbetsterapi och trädgårdsterapi har idag fortfarande vissa beröringspunkter. Inom båda verksamhetsområdena bedrivs rehabilitering med hjälp av aktiviteter och det finns även ett samband mellan personen, aktiviteten och miljön. Då arbetsterapeuter mer och mer väljer att arbeta med trädgård för rehabilitering uppstår ett behov av att definiera likheter och skillnader mellan arbetsterapi och trädgårdsterapi så att arbetsterapeuter ska kunna tydliggöra sin roll i sammanhanget. Ett steg i denna process är att se hur arbetsterapeuter väljer att lägga sitt fokus då de resonerar kring sin roll inom trädgårdsterapi.

## Syfte

Syftet var att undersöka hur arbetsterapeuter lägger sitt fokus när de resonerar kring sina erfarenheter inom trädgårdsterapi.

## Metod

För att ta reda på deltagarnas resonemang kring sina erfarenheter inom trädgårdsterapi valdes en kvalitativ metod. För datainsamling valdes mailintervju, då deltagarna befann sig på olika platser i Sverige. Tanken med att välja mailintervju var att deltagarna skulle få god tid på sig att tänka igenom frågorna och svaren utan press eller störningar av intervjuarens närvaro.

Detta förväntades ge ett större djup i resonemangen. Deltagaren hinner då reflektera ordentligt över frågorna och eventuella förtydliganden kan göras för att klargöra intervjuarens koppling till studiens frågeställning vilket ökar validiteten på studien (Murray & Sixsmith, 1998).

## Deltagarna

Deltagarna i vår studie vara åtta stycken arbetsterapeuter som tagit sin arbetsterapiexamen mellan åren 1976 och 2008 på olika högskolor i Sverige. Mellan åren 2007 och 2009 hade fyra stycken gått en 15 poängs grundkurs i trädgårdsterapi i Alnarp. En deltagare hade under år 1994 gått en 10 poängskurs i Alnarp som hette Park och trädgård som rehabilitering. Flera av deltagarna hade gått kortare kurser som inte var på högskolenivå inom ämnet. Sex stycken av deltagarna använde trädgården som ett redskap för rehabilitering, av dessa hade tre stycken högskoleutbildning inom trädgårdsterapi. Två av deltagarna som gått grundkurs i trädgårdsterapi i Alnarp arbetade idag inte inom området.

För att få tag i deltagarna till studien kontaktades kursledaren för introduktionskursen i trädgårdsterapi i Alnarp via mail med frågan om kontaktuppgifter till arbetsterapeuter som gått kursen. Detta resulterade i fyra stycken deltagare till studien. För att få fler deltagare till studien kontaktades en författare till en studie inom trädgårdsterapi som vi funnit på internet. Denna kontakt rekommenderade även en kollega som i sin tur rekommenderade två kollegor till. Detta bidrog till resterande fyra deltagare.



## **Material**

Intervjun var semistrukturerad och gjordes utifrån en egengjord intervjuguide, se bilaga 1. Frågorna som ställdes till deltagarna skulle lyfta fram hur de resonerade kring sin roll inom trädgårdsterapi samt hur de valde att lägga sitt fokus.

## **Procedur**

Ett brev med information om studiens syfte, bakgrund och metod, samt att deltagandet var frivilligt och kunde avbrytas när som helst skickades ut via mail. I brevet garanterades deltagarna konfidentialitet, genom att garantera att allt insamlat material skulle förvaras i en lösenordsskyddad mapp som raderades efter avslutad studie. Samtyckesblankett skickades därefter ut till alla deltagare via post. Blanketten returnerades undertecknad. Innan intervjun startade delades deltagarna slumpmässigt upp mellan författarna till uppsatsen. Mailintervjun pågick under cirka två veckor som i effektiv tid beräknades till cirka en timme. Intervjun skedde på samma sätt som en muntlig intervju fast kommunikationen var skriftlig via mail. Ett uppstartande mail skickades ut till deltagarna med inledande intervjufrågor. Mailintervjun genomfördes sedan genom att en eller flera frågor skickades ut till varje enskild deltagare. När svar kommit tillbaka ställdes följdfrågor eller nya frågor. Detta pågick tills alla frågor från intervjuguiden var diskuterade (Murray & Sixsmith, 1998). Resultatet skickades till deltagarna som fick lämna synpunkter. Även en utvärdering av metoden skickades ut till deltagarna, se bilaga 2. Detta gjordes för att ta reda på hur deltagarna upplevde metoden då mailintervju i dag är en relativt ny intervjuform och för att det under datainsamlingen uppstod en del frågor kring metodvalet.

## **Dataanalys**

Efter intervjun struktureras och analyseras materialet med hjälp av en innehållsanalys (Graneheim & Lundman, 2004). Författarna läste det insamlade materialet var och en för sig och valde ut vilka avsnitt i intervjutexterna som var meningsbärande. Utifrån varje avsnitt skapades sedan ett kodord. Alla kodord skrevs ner på ett papper för att organiseras till kategorier och underkategorier. Med hjälp av kategorierna formulerades sedan tre teman som utgjorde grunden för resultatet.

## Resultat

Innehållsanalysen ledde fram till tre olika teman som tydliggjorde var deltagarna lade sitt fokus då de resonerade kring sina erfarenheter inom trädgårdsterapi. Dessa tre teman belyser deltagarnas förhållande till aktiviteter i trädgård, till den terapeutiska aspekten av miljön och till relationen med klienten.

### **Arbetsterapeuters olika fokus i arbetet med aktiviteter i trädgård**

#### *Fokus på funktion*

Visa av deltagarna ser trädgården som ett bra träningsverktyg som kan stimulera olika funktioner i ett sammanhang som ger mål och mening. De tränar klienternas motoriska förmågor genom olika moment som naturligt kan uppstå i naturmiljön. Flera av deltagarna anser även att det är lätt att skapa situationer som stimulerar flera olika sinnen. Deltagarna beskriver också att kognitiva förmågor kan tränas och stimuleras i trädgården och genom trädgårdsaktiviteter. Det kan till exempel vara att stärka koncentration, öka närvaro och vakenhet, och det kan väcka minnen genom erfarenheter som klienterna haft i relation till natur och trädgård tidigare i sitt liv. I trädgården kan man på ett självklart sätt se hur saker och ting hänger ihop menar vissa av deltagarna vilket de tar till vara på då de tränar med klienter som har kognitiva processvårigheter. Trädgårdsmiljön i sig kan också tillfredställa människans grundläggande behov av natur och den kan stimulera olika fysiologiska system som får klienten att må bra menar flera av deltagarna.

*”Trädgårdsterapi för mig är att använda en behandlingsform som tar hänsyn till människans naturliga ursprung. Hur urbaniserade vi än är så är vi fortfarande i mångt och mycket stenåldersmänniskor, Vår kropp och vårt sinne reagerar undermedvetet på stimulans från naturen, vi reagerar också på brist av sådan stimulans. Jag anser att människan har ett behov av natur och dess läkande kraft.”*

Psykisk utveckling kan stimuleras på ett bra sätt i trädgårdsmiljön då naturen ger så bra möjligheter till individanpassat arbete skriver några deltagare. Miljön kan också påverka

klienten på ett sådant sätt att den icke verbala kommunikationen blir tydlig, vilket kan underlätta för klienten att uttrycka sig.

*”Genom naturens symboler och trädgårdsaktiviteter kan en del deltagare lättare berätta (på ett ickeverbalt sätt) hur de upplever sig själva och hur de mår, de kan också berätta sådant som de kanske inte vågar berätta för någon annan, exempelvis traumatiska händelser som i regel svåra att uttrycka med ord. Också genom att observera hur deltagarna arbetar i aktiviteten får man information i form av kroppsspråk och hur man tar sig an sina uppgifter.”*

Flera deltagare belyser hur trädgårdsmiljön kan ge behagliga sinnesupplevelser som kan minska stressnivån och ge större möjlighet till lugn, trygghet, välbefinnande och njutning. Några deltagare tar upp att trädgårdsmiljön kan ge klienten möjlighet till fokus på närvaro i nuet, att känna in sin kropp och på medvetenhet om sina resurser. Att samarbeta kring trädgårdsaktiviteter stärker sociala färdigheter även menar de deltagare som bedriver rehabilitering som gruppaktivitet.

#### *Fokus på aktivitet*

I analysen framkommer det att deltagarna pendlar mellan att lägga fokus på själva aktivitetsutförandet och att lägga fokus på de positiva effekterna av aktivitetsutförandet. När fokus är att utveckla själva aktivitetsutförandet ser deltagarna trädgården som en bra arena eftersom den erbjuder möjligheter att utveckla olika delar i aktivitetsutförandet. Någon beskriver att det är en bra miljö för att finna och utveckla nya strategier och att klienten kan se ett tydligt resultat i sin rehabilitering. Några påpekar också att klienter kan utveckla sitt intresse av trädgård, eller finna ett nytt intresse i denna miljö. De menar att trädgården är en miljö som många finner intressant. Någon annan beskriver också hur trädgården genom sin varierande miljö och olika kravnivåer skapar många möjligheter till utveckling i rehabiliteringen.

*”Jag tycker också att det är en bra aktivitet med trädgårdsterapi då det finns så många olika moment i en trädgård, från att bara kunna ligga o sova till att få vara i en bättre o stimulerade miljö o sedan kunna utveckla till mer avancerat trädgårdsarbete.”*

Då deltagarna fokuserar på effekterna av aktivitetsutförandet ser de trädgården som en möjlighet för klienten att utveckla sin egen personliga vilja, självständighet och delaktighet. Här finns ett större fokus på klientens upplevelse av att finna aktivitetsbalans, att finna ett personligt värde i aktiviteterna och att utveckla sin vilja till aktivitet.

*”Arbetsterapi är att stimulera så att människor trots funktionshinder finner sin livsglädje, meningsfullhet och kan vara fortsatt aktiva samt känner delaktighet. För mig är trädgårdsterapi en sorts arbetsterapi där trädgården/naturen är redskapet/verktyget”*

#### *Fokus på existentiella förutsättningar*

Ur analysen framkom begreppet existentiella förutsättningar. Generellt sett pratar de deltagare som lägger stort fokus på de existentiella förutsättningarna om betydelsen av att finna insikt, mening, sammanhang, inspiration och livsglädje. De betonar vikten av att arbeta med hela människan.

*”Trädgårdsterapi är för mig en aktivitet som påverkar både kropp och själ, du får med hela människan.”*

Visa av deltagarna har antydning till att lägga fokus på de existentiella förutsättningarna.

*”Som jag sagt tidigare tror jag att de flesta teorier och modeller går att adaptera i trädgårdsterapi, då det för mig är så att man använder natur/trädgård och olika trädgårds och naturaktiviteter som redskap för att under understödja och stimulera träning, att naturens helande kraft hjälper till att uppnå ett positivt resultat.”*

Några andra deltagare uttalar de existentiella förutsättningarna mer tydligt.

*”Trädgårdsterapi är något för de flesta meningsfullt, en aktivitet som kan ge dig kraft att göra andra saker i din vardag som ter sig omöjligt.”*

Hur stort fokus deltagarna lägger på de existentiella förutsättningarna varierar beroende på vilken diagnosgrupp deltagarna arbetar med. De av deltagarna som arbetar med neurologiska sjukdomar eller skador lägger stort fokus på träning av motoriska, kognitiva och sociala

förmågor och de använde trädgårdsmiljön som ett sätt att skapa ett meningsfullt sammanhang som motiverar till träning. Medan andra som diskuterar kring till exempel stress lägger fokus på hur trädgårdsmiljön väcker den själsliga förmågan, hur inre resurser kan tas tillvara och få klienten att finna inspiration och engagemang att arbeta med sig själv.

Ett fokus på de existentiella förutsättningarna blir också tydligt hos en av deltagarna då den lyfter fram att arbetsterapeutens roll är att se det friska hos klienten

*”Att ta tillvara på det friska är vårt motto och det gör att trädgård och natur som i sig är helande är perfekt miljö och ett perfekt redskap för att bedriva arbetsterapi i.”*

Då en av deltagarna betonar hur trädgårdsmiljön kan användas som ett redskap för att stimulera en känsla av sammanhang finns också ett fokus på de existentiella förutsättningarna.

*”Genom att använda trädgårdsterapi kan man få ett sammanhang som bejakar och positivt stimulerar ens ursprungliga behov och sammanhang.”*

### **Arbetsterapeuters syn på naturen som terapeutisk miljö**

*Naturen som en hälsofrämjande resurs*

Flera av deltagarna hänvisar till ”naturens läkande kraft” för att beskriva varför trädgårdsmiljön är en bra miljö för rehabilitering.

*”Med naturen får man så mycket gratis det som jag tidigare nämnt i dina frågor men även naturens symbolik, årstidsväxlingar som gör att man blir så nära livet.”*

Trots att många deltagare ger detta en stor betydelse i sammanhanget är det få som preciserar vad som menas. En deltagare beskriver sina erfarenheter av att trädgårdsmiljön stimulerar till aktivitet hos klienter bara genom att de är i naturen.

*”Trädgårdsterapi fungerar ofta som en katalysator till att vilja göra något och börja träna. Trädgården fungerar som en stimulerade och frisk miljö. Många patienter som ej pratar börjar ofta prata när de vistas utomhus.”*

Flera deltagare poängterar naturens kravlösa potential. Ibland har klienten ett behov av att "bara vara" vilket kan tillgodoses i naturmiljön.

*"Trädgårdsterapi är en form av rehabilitering där du kan delta utan krav. Personen kan vara mer eller mindre delaktig, delge sina erfarenheter av trädgård, om du har det eller bara hänga med eller bara stundtals sitta och titta, insupa omgivningen."*

#### *Naturen som ett redskap för arbetsterapeutisk rehabilitering*

Deltagarna beskriver hur de använder trädgården som ett redskap för klientcentrerade bedömningar och åtgärder. Vissa av deltagarna anser att trädgårdsmiljön kan fungera som en naturlig aktivitetsarena där man med fördel kan göra bedömningar utifrån observationer, datainsamling och aktivitetsanalyser. Den beskrivs dessutom som ett redskap som motiverar till träning av funktioner. Några deltagare belyser även funktionen av trädgården som en förenklad miljö med möjligheter till aktivitet på många sätt och även som ett bra redskap för att finna balansen mellan aktivitet och vila.

*"Jag anser att arbeta med trädgård har bla två sidor dels själva odlingsdelen som är en aktivitet där en mängd förmågor kan tränas och stimuleras dels trädgård för vila, rekreation och återhämtning som också är en viktig del."*

#### *Naturen som arena för teamarbete*

Några av deltagarna tar upp att rehabilitering i trädgård är något som går att använda inom flera yrkeskategorier samt en bra arena där olika professioner kan mötas med sina olika kunskaper kring en klient. En deltagare framhåller också att anhöriga och annan vårdpersonal till exempel inom äldreomsorgen kan bli inspirerade till att stötta fortsatt rehabilitering efter att ha sett klientens framsteg i trädgårdsmiljön.

### **Arbetsterapeuters syn på sin roll i relation till klienten**

I analysen framkommer det att arbetsterapeuter ser olika på sin roll då de bedriver rehabilitering i trädgård. Deltagarna rör sig på en skala från att se som sin uppgift att leda

klienterna genom träning av funktioner och aktiviteter till att handleda i aktivitetsutförandet samt till att ha som sin uppgift att motivera klienten att hitta egna strategier och lösningar som kan väcka en inneboende kreativ förmåga hos klienten. De deltagare som tar rollen som ledare för träning av specifika moment ser på trädgården mest som ett redskap för träning av funktioner.

*”Aktiviteter i en trädgård kan ju vara ett sätt att träna motorik och sensorik (t.ex. i aktivitet plantera och/eller så fröer) och specifika muskelgrupper och/eller rörelser- jag tänker på strokehabilitering där t.ex. att gräva eller göra ett annat mer eller mindre monotont rörelsemönster för att träna musklerna och lära sig klara av just den rörelsen.”*

De deltagare som befinner sig på andra sidan av skala ser att deras roll är att använda trädgårdsmiljön som ett redskap för att möjliggöra aktivitet där klienten kan ta tillvara på sina möjligheter, förmågor och resurser så att de trots hinder kan vara aktiva.

*”Arbeterapi för mig är möta personen i den situation de befinner sig i just nu, att se till vem jag har framför mig (livshistoria) och inte vad personen har för diagnos eller funktion i första hand. Att i den situationen finnas bredvid som handledare på vägen tillbaka till ett liv som känns värt att leva.”*

*”Vår roll är att vägleda och uppmuntra till patientens egna utveckling och insikt.”*

*”Arbeterapi är att kunna hjälpa någon att hitta nycklar till egen aktivitet. ”*

## Diskussion

### Metoddiskussion

En utvärdering av metoden skickades till deltagarna för att vi skulle få ett underlag till att diskutera huruvida metoden passade vår studie. De flesta av deltagarna var positiva till metoden men det fanns också de som tyckte att det är svårt att resonera via mail och att de därför gav mer torftiga svar som kanske inte var tillräckligt tydliga och beskrivande. Det

positiva som framkom av utvärderingen var att deltagarna tyckte att det var bra att i lugn och ro få svara när det passade dem. Att de fick tid att tänka igenom frågorna och svaren gav mer genomtänkt och innehållsrik information. Detta var även positivt för oss som intervjuade då vi i lugn och ro kunde läsa svaren och finna relevanta följdfrågor.

Intervjun pågick under två veckor och nästan alla deltagarna tyckte att det var lagom mycket tid. Endast en deltagare ansåg att det var för lång tid att avsätta för vår studie. Vissa av deltagarna tog lång tid på sig mellan svaren vilket gjorde att vi som intervjuade fick det stressigt på slutet. Det hade egentligen behövts minst tre veckor för att få tillräckligt med tid att följa upp frågorna för att få en mer djupgående diskussion.

Av utvärderingen framkom det att några av deltagarna hade velat ha en tydligare introduktion. De hade velat ha mer information om vår bakgrund till studien, mer information om hur metoden rent konkret skulle gå till samt en större översikt över vad frågorna skulle handla om. Eftersom mallen för vårt introduktionsbrev till deltagarna förutsatte att vi skulle beskriva studien kortfattat var vår bakgrund som skickades till deltagarna inte så informativ som vi hade velat. Beskrivningen av metoden kunde gjorts på ett mer utförligt och konkret sätt både i introduktionsbrevet och under inledningen av själva intervjun. För att ge deltagarna en bättre översikt av intervjuns upplägg borde det i introduktionen beskrivits ungefär hur många frågor som var tänkt att ställas. Deltagarna hade du kunnat fördela tiden mellan de två veckorna på ett bättre sätt. Detta hade kunnat minska på stressen för båda parter.

I introduktionen borde vikten av resonandet kring våra frågor på ett mer tydligt sätt belysts. Detta hade kunnat påverka deltagarna till att inte lämna för korta svar utan i stället ge ett bättre och tydligare resonemang över hur de tänkte. Metoden i sig kan även ge upphov till kortare svar då det är svårare att få en flytande diskussion via mail. Vi funderade kring om vår frågeguide var tillräckligt bra och om den öppnade för det resonemang som vi sökte. Några av frågorna som inte var så tydligt relaterade till syftet kunde tagits bort. Någon fråga hade kunnat omformuleras för att undvika misstolkningar. För att få ett större djup i vad deltagarna upplevde, gjorde och tänkte i rehabiliteringssituationerna, borde även fler konkreta frågor kring detta ha ställts.

Av utvärderingen framkom det att deltagarna inte upplevde det som konstigt eller besvärande att inte se eller höra oss som intervjuade, dock fanns det några som upplevde det lite torrt och



opersonligt och svårt att skapa en bra relation med oss intervjuare. Det som framkom som negativt var att det naturliga givandet och tagandet som finns i ett muntligt samtal försvann, vilket påverkade kvalitén på svaren. När intervju sker via mail finns ingen möjlighet till att läsa av deltagarnas kroppsspråk och ansiktsuttryck. Därför är det extra viktigt att intervjuaren känner av de signaler deltagarna eventuellt sänder ut för att skapa en bättre relation. (Murray, Sixsmith, 1998). Eftersom relationsskapandet är en viktig aspekt för att en bra kontakt ska uppstå mellan intervjuare och deltagare är det viktigt att tänka på vilken skrivteknik som används. Som intervjuare märkte vi att de små signalerna som omedvetet registreras vid muntlig kommunikation lätt försvann. Detta ställde större krav på bra formuleringar och förmågan att uttrycka sig på ett sätt som lockade till en bra relation med deltagaren. Detta är något som bör tränas innan en mailintervju genomförs.

En deltagare menade på att en muntlig intervju kan ge tydligare och mer beskrivande svar. Eventuellt hade telefonintervju varit en bättre metod för denna studie eftersom resonemangen inte blev så omfattande som vi förväntade oss. Ett annat samspel hade kunnat uppstå och det hade varit lättare att ställa mer direkta följdfrågor. Dock var det just den aspekten att deltagarna vid mailintervjun i lugn och ro kunde tänka igenom frågorna och sina svar som gör mailintervju till en intressant metod. Om mer tid och större vana vid att använda metoden funnits skulle en större fördjupning i resonemanget kunnat ske. Detta kunde ha bidragit till fler följdfrågor och kommentarer på deltagarnas svar vilket hade kunnat skapa en bättre diskussion.

## **Resultatdiskussion**

Oavsett inom vilket verksamhetsområde arbetsterapeuter i dag arbetar så kan man urskilja olika fokus för arbetet. Detta påverkar hur arbetsterapeuter resonerar kring sin roll. Fokus kan ligga på att utveckla kroppsfunktioner eller på att utveckla aktivitetsförmågan. Kombinationer av dessa förekommer också. Det finns även ett tredje fokus som inte är lika konkret som de två förra men som tydligt anger vad som anses viktigt med rehabiliteringen. Det existentiella fokuset grundar sig i tanken om att det finns ett större syfte med människans liv. Detta påverkar vilka aktiviteter varje enskild människa väljer att utföra i sitt liv samt hur man finner mening genom dessa. För att hjälpa en klient att finna mening i ett nytt sammanhang som uppstått på grund av sjukdom eller skada kan det vara viktigt att ha ett medvetet fokus på de existentiella behov som kan uppstå i klientens vardagliga aktiviteter (Jonsson & Josephsson,

2005). Resultatet visar att deltagarna pendlar mellan olika fokus när de arbetar med rehabilitering i trädgård. I vissa sammanhang lägger deltagarna mer fokus på att träna funktionsförmågor och i andra på aktivitetsutförandet. Ibland läggs även ett medvetet fokus på klientens existentiella förutsättningar. Vidare visar resultatet att deltagarna använder trädgårdsmiljön på olika sätt, dels som ett redskap för att träna olika funktionsförmågor och aktivitetsutföranden och dels som en hälsofrämjande resurs i sig. I deltagarnas relation till klienten pendlade fokus mellan att vara en som coachar och vägleder och en som tar en mer aktiv roll som ledare.

I resultatets alla teman kan man se att deltagarnas fokus ligger olika nära eller långt ifrån klientens existentiella förutsättningar. Även om alla har ett aktivitetsfokus så lutar några mer emot ett fokus på funktioner medan andra lutar mer emot ett fokus på klientens existentiella förutsättningar. Detta är ett fenomen som även kan diskuteras inom arbetsterapi mer generellt. Ibland verkar det som om arbetsterapeuter är mer inriktade på att träna upp förmågor än att se till klientens personliga önsningar och egna kreativa resurser. Kanske är det så att de klienter som i rehabiliteringen får möjligheten och vägledning i att finna sin egen vilja, se sina resurser, hitta ett sammanhang och en mening i det dem gör, kan finna ett djupare engagemang och inspiration för att utvecklas till en aktiv och självständig varelse.

Av resultatet framkom att det finns stora likheter mellan arbetsterapi och trädgårdsterapi. Deltagarna lyfte i intervjuerna fram många av de begrepp som förekommer både inom arbetsterapeutisk och trädgårdsterapeutisk teori. Dock fanns det otydligheter kring vart gränsen mellan de två olika verksamhetsområden går. Inom både arbetsterapeutiska och trädgårdsterapeutiska teorier finns ett utvecklat förhållningssätt till människans existentiella förutsättningar och behov. Inom arbetsterapin finns till exempel modeller som poängterar människans viljesystem Model of Human Occupation [MoHO] (Kielhofner, 2002), människans innersta natur Canadian Model of Occupational Performance [CMOP], (Law et al, 2002) samt olika värdedimensioner Value Dimensions, Meaning, Complexity in Human Occupation [ValMO] (Person, Erlandsson, Eklund, Iwarsson, 2001). Begreppet meningsfullhet är också mycket framträdande i de arbetsterapeutiska resonemangen i dag liksom behovet av en klientcentrerad rehabilitering (Law et al, 2002). I modellen CMOP används ordet Spirituality som en beskrivning av människans innersta natur. Denna kan visa sig som ett uttryck av den personliga viljan, drivkraften i livet och personens motivation. För vissa är Spirituality en religiös vision medan för andra är det mer en känsla av mening. Att se

detta i människor innebär att man respekterar deras tankar, värderingar och mål (Law et al, 2002). Modellen visar tydligt hur man sätter Spirituality i centrum av aktivitetsutförandet. Dessa olika teorier syftar till att lägga fokus på hur betydelsefullt det är att i rehabilitering utgå ifrån den enskilda individens existentiella förutsättningar, så som dennes innersta önsknings och behov. Detta är tydligt i teorin men i praktiken glöms ofta denna aspekt bort eller förutsätts finnas automatiskt, kanske på grund utav att det saknas djupare kunskaper och erfarenheter. Inom trädgårdsterapi har man både satt ord på och utvecklat praktiska redskap för att arbeta med de existentiella förutsättningarna och behoven hos den enskilda individen. Börjesson & Nilsson (2009) menar att trädgården kan ses som ett meningsfullt sammanhang för terapi dels för att man där kan skapa för glädjens och estetikens skull och dels för att man där kan bearbeta svåra existentiella frågor. Trädgårdsterapeutiska teorier lyfter även fram hur naturmiljön påverkar kroppen på ett positivt sätt och hur trädgårdsaktiviteter många gånger upplevs som meningsfulla och lustfyllda samtidigt som de stimulerar reflektion och bearbetning av känslor (Grahn, 2009).

I denna studie framkommer det att de deltagare som hade utbildning inom trädgårdsterapi lägger mer fokus på klientens existentiella förutsättningar än de som genomför rehabilitering i trädgård utan att ha någon specifik utbildning inom trädgårdsterapi. I resultatet framkommer det även att deltagarna lägger sitt fokus olika beroende på vilken diagnosgrupp de arbetade med. Vissa diagnoser kräver mer fokus på träning av funktioner, andra kräver mer fokus på att väcka känslor och skapa upplevelser och några kräver fokus på balansen mellan aktivitet och vila och en successiv ökning av kraven i aktivitetsutförandet. Det är intressant att fundera på om arbetsterapeuter som arbetar med trädgårdsterapi kan utgå ifrån klienternas förmåga att finna de inre resurserna på ett mer tydligt sätt oavsett vilken diagnos klienterna har. Trädgårdsaktiviteter i naturmiljö verkar stimulera människans aktivitetsutförande på ett djupare och mer existentiellt plan och är därför en bra arena för arbetsterapeuter om man vill komma djupare i rehabiliteringen.

## Konklusion

Är trädgårdsterapi en egen terapiform eller är det en arbetsterapeutisk metod? Hur kan arbetsterapeuter använda sina kunskaper på ett mer effektivt sätt inom trädgårdsterapi? Kan arbetsterapeuter dra lärdom av trädgårdsterapi och använda denna kunskap även inom andra

verkningsområden? Hur kan arbetsterapin utvecklas så att människans existentiella förutsättningar kan tas tillvara på ett mer effektivt sätt i rehabilitering?

Genom denna studie har det framkommit att arbetsterapeuter har olika fokus då de resonerar kring sina erfarenheter av trädgårdsterapi. I studien delas dessa fokus upp i funktion, aktivitet och existentiella förutsättningar. Vi ser trädgårdsterapin som ett arbetsområde där arbetsterapiens grundläggande tankar kring existentiella förutsättningar blir synliga på ett konkret sätt. Vi vill med denna studie påstå att arbetsterapeuter har mycket att lära av trädgårdsterapi därför att man där har konkretiserat områden som ännu inte är tillräckligt utvecklade inom arbetsterapin. Vi vill också säga till arbetsterapeuter att det inom den arbetsterapeutiska teoribildningen finns en stor potential för att mer medvetet kunna vägleda klienten att gå djupare in i sig själv och stärka förutsättningarna för utveckling i rehabiliteringen. Vi påstår att trädgårdsterapi inte är en arbetsterapeutisk metod därför att det krävs annan utbildning för att helt förstå det trädgårdsterapeutiska resonemanget. Trädgårdsterapi kan dock användas som ett arbetsterapeutiskt redskap om hänsyn tas till den kunskap som finns och utvecklas inom ämnet. Vi anser även att arbetsterapeuter med fördel kan använda trädgården som en miljö för arbetsterapi. Som vi skriver i bakgrunden innehåller trädgårdsmiljön många olika kvalitéer som kan stimulera och påverka människan på många olika sätt. Flera av deltagarna i denna studie har även beskrivit hur aktivitetsförmågan stimuleras av trädgårdsmiljön. Används trädgården på detta sätt anser vi att det är arbetsterapi som bedrivs och inte trädgårdsterapi.

## Referenslista

- Börjesson, B & Nilsson, G. (2009). Trädgården som en meningsskapande möjlighet. I G. Nilsson (red.), *Trädgårdsterapi*. Lund: Studentlitteratur
- FSA. (2005). *Etisk kod för arbetsterapeuter*. Stockholm: Förbundet Sveriges Arbetsterapeuter.
- FSA. (2008). FOU- rapport 1/2007. Nacka: FSA
- Grahn, P. (2009). Trädgårdsterapi – en exposé. I G. Nilsson (red.), *Trädgårdsterapi*. Lund: Studentlitteratur
- Graneheim, U.H., Lundman, B. (2004). Qualitativ content analysis in nursing research: concepts, procedures and measures to achieve trustworthiness. *Nurs Education Today*. 24, 105-112.
- Jonsson, H. & Josephsson, S. (2005). Occupation and meaning. In C.H. Christiansen, C.M. Maum, and J. Bass-Haugen (Eds.), *Occupational therapy: Performance, participation and well-being* (3rd ed.) Thorofare, NJ: SLACK Incorporated
- Kielhofner, G. (Ed). (2002 ). *A Model of Human Occupation: Theory and Application* (3<sup>rd</sup> Ed). Baltimore: Williams & Wilkins.
- Kielhofner, G. (2004). *Conceptual foundations of occupational therapy* (3rd ed.). Philadelphia: Davis.
- Law, M., Polatajko, H., Baptise, S., & Townsend, E. (2002). Core Concepts of Occupational Therapy. In CAOT, *Enabling Occupation – An Occupational Therapy Perspective* (2nd ed.) (pp. 29-56). Ottawa: CAOT Publications ACE.
- Murray, C. & Sixsmith, J. (1998). E-mail: a qualitative research medium for interviewing?. *International Journal of Social reseach methodology*. Vol 1. Nr 2, 103-121.

Nilsson, G. (2009). *Trädgårdsterapi*. Lund: Studentlitteratur

Persson, D. (2001). *Aspects of Meaning in Everyday Occupations and its Relationships to Health-related Factors*. Lund: Studentlitteratur.

Persson, D., Erlandsson, L-K., Eklund, M. & Iwarsson, S. (2001). Value Dimensions, Meaning, Complexity in Human Occupation-A Tentative Structure for Analysis. *Scandinavian Journal of Occupational Therapy*. 8:7-18.

# Bilagor

## Bilaga 1 Intervjuguide



### MEDICINSKA FAKULTETEN

Lunds universitet

Institutionen för hälsa, vård och samhälle  
Avdelningen för arbetsterapi och gerontologi

#### **Personliga beskrivningar av de olika områdena**

Vad är arbetsterapi för dig?

Vad är trädgårdsterapi för dig ?

Vad finns det för likheter och skillnader mellan arbetsterapi och trädgårdsterapi tycker du?

#### **Hur deltagarna praktiskt arbetar som arbetsterapeuter inom trädgårdsterapi**

Beskriv med egna ord hur du arbetar med trädgårdsterapi

Beskriv med egna ord hur du skulle jobba med trädgårdsterapi om du hade ett sådant jobb nu

Vad har du/skulle du i sådana fall ha för arbetsuppgifter

Använder du teorier och modeller i ditt arbete? Om ja, vilka och på vilket sätt?

Följer du någon arbetsprocess? Om ja, vilken och på vilket sätt?

Utför du bedömningar? Om ja, hur och på vilket sätt?

Använder du några instrument? Om ja, vilka och i vilka sammanhang? Är instrumenten arbetsterapeutiska tycker du, motivera.

#### **Hur deltagarna tänker kring sin roll inom trädgårdsterapi**

Varför valde du att utbilda dig inom trädgårdsterapi?

Vad har arbetsterapeuten för roll inom trädgårdsterapi tycker du?

Vad tycker du att du ska ha för roll inom trädgårdsterapi?

På vilket sätt är trädgårdsterapi arbetsterapeutiskt tycker du?

Hur ser du på din titel? Är du arbetsterapeut eller trädgårdsterapeut eller något annat?  
Vilket är ditt drömjobb inom trädgårdsterapi?

## Bilaga 2 Utvärdering



### MEDICINSKA FAKULTETEN Lunds universitet

Institutionen för hälsa, vård och samhälle  
Avdelningen för arbetsterapi och gerontologi

Var den inledande introduktionen tillräklig för att förstå vad det hela gick ut på?

Om nej, vad saknades?

Hur kändes det att inte se eller höra oss som intervjuade?

Tror du att dina svar hade blivit annorlunda om vi hade haft en muntlig intervju?

Om ja, på vilket sätt?

Om nej, varför inte?

Var två veckor en bra tidsperiod? Förklara ditt svar!

Hur kändes det att ha en intervju som pågick under två veckor?

Hur kändes det för dig att göra en intervju via mail?

Vad var bra?

Vad var mindre bra?

Hur kunde vi ha gjort det bättre?