

En naturlig känsla av sammanhang

– Att arbeta med grön terapi i socialt arbete

Cina Blomberg & Alfred Hansson

LUNDS UNIVERSITET

Socialhögskolan

Kandidatuppsats (SOPA63)

Ht 13



Handledare: Mikael Sandgren

Abstract

Authors: Cina Blomberg & Alfred Hansson

Title: “A Natural Sense of Coherence”, -To work with ‘green therapy’ in social work. [Translated title]

Supervisor: Mikael Sandgren

Assessor: Carina Tigerwall

The purpose of this study is to understand how *green therapy* in social work can be used as a resource to enhance the participant's sense of coherence in terms of meaningfulness, comprehensibility and manageability. *Green therapy*, a generic term we use in the study, is based on theories of nature's stress-reducing and restorative effect on humans. The study was conducted through qualitative semi-structured interviews with six interviewees who were interviewed once each. All respondents in the study were trained social workers, further trained in some kind of green therapy, and had experience of working with green therapy in social work. The collected material was then transcribed verbatim and coded based on themes that provided a meaningful structure to the material and analysis. The material was then analysed based on Antonovsky's concept of meaningfulness, comprehensibility and manageability that together create the concept *sense of coherence*, which is part of the salutogenic perspective. The results of the study show how green therapy, in different ways, is used as a resource in social work. The result also indicates that the use of these resources could ultimately lead to greater sense of coherence with the participant.

Keywords: green therapy, horticultural therapy, gardening therapy, SOC, salutogenesis, social work.

Innehåll

Abstract.....	2
Förord.....	5
Bakgrund och problemformulering	6
Syfte	11
Frågeställningar	11
Tidigare forskning om grön terapi	12
Grundläggande teoribildning i grön terapi.....	12
Den estetiskt-affektiva teorin.....	12
Teorin om återhämtning av koncentrationsförmågan.....	13
Ytterligare forskning i grön terapi	14
Restorativa miljöer.....	14
Forskning vid Statens Lantbruksuniversitet	15
Ytterligare perspektiv på naturen och människan.....	15
Teoretisk utgångspunkt.....	17
Den Salutogena modellen	17
Känsla av sammanhang	18
Meningsfullhet, begriplighet och hanterbarhet i socialt arbete.....	18
Tillämpning av teorin i uppsatsens analys.....	20
Metodavsnitt	21
Val av metod samt dess förtjänster	21
Urval	21
Genomförande av intervjuer	22
Bearbetning av data och analys	24
Metodologiska konsekvenser och begränsningar	25
Arbetsfördelning mellan författarna	26
Etiska överväganden	27

Presentation av intervjupersonerna	28
Resultat och analys	29
Temat	29
Vi är en del av naturen	29
Naturen som en trygg famn	31
Ett språk bortom orden	32
Känslor, sinnen och minnen.....	34
Ju mer vi är tillsammans	37
En lekplats för nya beteenden	38
Hjälp till självhjälp.....	41
Sammanfattning av resultat och analys	44
Slutdiskussion	46
Referenser	49
Bilagor	51
Bilaga 1: Intervjuguide	51
Bilaga 2 - Informationsbrev	53
Bilaga 3 – Intervjupersonerna om grön terapi	54

Förord

Vi vill tacka intervjupersonerna som bidragit med både kunskap och inspiration. Vi vill också tacka vår handledare Mikael. Men främst vill vi tacka varandra för ett mycket gott och lärorikt samarbete. Avslutningsvis vill vi även skänka en varm tanke till Naturen.

Cina Blomberg och Alfred Hansson

Lund, 1 januari 2014



Foto: Cina Blomberg

Bakgrund och problemformulering

Socialt arbete är ett brett fält som kan definieras på olika sätt. En definition på socialt arbete finner vi i Socialtjänstlag (2001:453) Kap 1:

”1 § Samhällets socialtjänst skall på demokratins och solidaritetens grund främja människornas ekonomiska och sociala trygghet, jämlikhet i levnadsvillkor, aktiva deltagande i samhällslivet. Socialtjänsten skall under hänsynstagande till människans ansvar för sin och andras sociala situation inriktas på att frigöra och utveckla enskildas och grupperns egna resurser. Verksamheten skall bygga på respekt för människornas självbestämmanderätt och integritet.”

För att kunna *frigöra och utveckla enskildas och grupperns egna resurser* behövs resurser att tillgå i mötet med brukaren i det sociala arbetet. Vi som skrivit denna uppsats har länge burit på en nyfikenhet kring hur naturen och trädgården kan vara en resurs i socialt arbete. I uppsatsen har vi valt att använda oss av begreppet *grön terapi* som samlingsbegrepp. *Grön terapi* är inget vedertaget begrepp utan ett av många samlingsbegrepp. Andra begrepp som berör samma eller liknande områden är trädgårdsterapi, grön rehab, naturunderstödd rehabilitering, naturbaserad rehabilitering, grön omsorg med flera. Åsikterna kring vilket begrepp som är att föredra går isär och tankarna kring vad begreppen innefattar är många. Utgångspunkten för det vi benämner *grön terapi* är att medvetet använda naturen som en resurs i olika typer av terapi, rehabilitering och behandlingsarbete. Med natur avser vi naturens miljö såsom exempelvis skog, naturområden, havs- och sjöområden, parker och trädgårdar, men det kan också vara att återskapa naturliga element inomhus eller i anslutning till bebyggelse i form av exempelvis växter, träd och tavlor med naturmotiv.

Att naturen har en lugnande, stärkande och läkande inverkan på människan är idéer som går långt bak i tiden (Grahm 2009). Redan läkekonstens fader Hippokrates, 460-377 f.Kr., menade att naturen hade avgörande betydelse för att människan ska må bra och upprätthålla hälsa. Hippokrates avstod från religion och myt som tidigare styrte läkekonsten, och ville istället grunda en vetenskap. Han anlade ett sjukhus samt en läkande trädgård i en stor glänta, vid en bäck i en skog, på ön Kos. Naturen och trädgården fortsatte sedan att ha stor betydelse inom sjukvården. Under

1700-talet ansåg flertalet läkare att grönska och frisk luft var hälsobringande. Detta ledde till att trädgårdar anlades vid sanatorier och sjukhus, på platser där luften ansågs vara av extra god kvalitet. I början av 1800-talet ökade kunskapen inom kemien. Det ansågs att naturen hade kemiska komponenter som var läkande, särskilt frisk fjällluft och friskt vatten. Det fanns även läkare som hävdade att trädgårdsarbete hade goda effekter på patienter som led av mentala sjukdomar och depressioner. Under resten av 1800-talet användes sedan naturen och trädgården på många olika sätt i frisk- och sjukvård. Det anlades boulevarder och parker i städerna och sjukhus byggdes ofta på natursköna platser med härliga parker och fin natur. Ett par årtionden in på 1900-talet skedde sedan ett trendbrott och naturen reducerades i många fall till en rekreativ kuliss. Detta trendbrott skedde i takt med de stora framsteg som gjordes inom teknik och naturvetenskap. Nya typer av läkemedel gav goda resultat. Idéer kring hur såväl sjukhus som städer skulle börja byggas mer som fabriker, där allt som är nödvändigt för hälsa och välbefinnande skulle finnas, började växa sig starka. Undantaget vissa delar av psykiatrin samt *horticultural therapy*, en typ av odlingsterapi som vuxit fram i USA och England, medförde denna samhällsförändring en ny syn på trädgård och natur där det mesta av tankarna kring naturens aktiva roll för hälsa marginaliserades (ibid.).

Sedan mitten av 1900-talet har samhället utvecklats i allt snabbare takt i och med den kapitalistiska utvecklingen i världen (Sennett 2006). Sennett menar att:

”... de senaste femtio åren varit en tid av exempellöst rikedomsskapande, i Asien och Latinamerika men också i länderna i norr, med en generation av nytt välstånd intimt förenat med avvecklandet av fasta styrelseformer och företagsbyråkrati. Likaså har den tekniska revolutionen blomstrat mest i de institutioner som är minst centraliserade. En sådan tillväxt har utan tvekan ett högt pris: allt större ekonomisk ojämlikhet och social instabilitet.” (Sennett 2006:10).

Med denna världsförändring, följer också nya krav på människan. Det erbjuds idag ingen långsiktig struktur på arbetsmarknaden, utan man går ofta från jobb till jobb. Det är viktigt att hela tiden framhäva sin kompetens och att uppvisa kreativitet. Man måste även vara flexibel, kunna släppa taget om det förflutna, och acceptera det faktum att man alltid är utbytbar. Sennett menar att dessa nya krav på kortsiktighet och prestationsinriktning skadar människan. En idealbild skapas kring hur man skall vara för att lyckas, något som få orkar leva upp till. Detta sammantaget leder

till ökad belastning, oro och stress hos människan. (ibid.) Åsberg (et al. 2010) ger ett exempel på att när organisationer ”slimmas” och ekonomiska marginaler ”skärs bort”, finns inget utrymme för akut sjukdom. Medarbetare tvingas då till dubbelarbete för att täcka upp för insjuknade kollegor, vilket kan leda till ökad arbetsbelastning och stress för såväl individ som arbetsgrupp (ibid.).

Även naturen och synen på naturen har förändrats. Professor Arne Naess menar att människan och naturens relation är oerhört komplex. Han belyser såväl politiska, ekonomiska och livsstilsaspekter på människan och naturen. Naess menar att människan i alla tider, fram till nyligen, levt i och av naturen. Han hävdar vidare att:

”Det har vuxit fram mycket starka krafter som försöker ersätta friluftslivet med mekaniserade, miljöförstörande och konkurrensbetonade former för vistelse i naturen.”(Naess 1981:330).

Naess anser även att takten i samhällets maskineri ständigt ökar, och att vi allt mindre vet vad denna taktökning gör med oss människor:

”Förändringarnas tempo är för snabbt och ingreppen för många. Ett nytt mål för framåtskridande kräver att en ökad insikt om maskineriet, inte bara för makteliten utan också för de breda befolkningslager som på många och oförutsedda sätt kommer att beröras av de nya samhällsmålen och som i största möjliga utsträckning måste vara med och utforma dem.” (Naess 1981:18).

Människans livsvillkor har förändrats och takten i samhället har ökat (Naess 1981). Idag är stressrelaterad problematik en av de vanligaste orsakerna till att folk långtids sjukskrivs i Sverige (Åsberg, et al. 2010). Stress är något som drabbar alla (ibid.). När stressen blir övermäktig kan den leda till sjukdom och ohälsa. Anledningar till stress kan vara många. Exempelvis uppstår det ofta när vi ställs inför en oönskad livsförändring eller ett trauma, som exempelvis relationsproblem eller förlust av en relation, familjeproblematik, separation eller anhörigs dödsfall. Stress kan även uppstå på grund av misslyckanden i livet, problem på arbetet, arbetslöshet eller kränkning. Att vara stressad är inte en sjukdom utan en naturlig biologisk och psykologisk reaktion på yttre påfrestningar och hot. Stress kan däremot leda till såväl psykisk som kroppslig sjukdom, som till exempel posttraumatiskt stressyndrom (PTSD) och utmattningssyndrom (ibid.).

Aaron Antonovsky (2005) var professor i medicinsk sociologi och utvecklade den salutogena modellen. Antonovsky ville förstå varför olika personer kan hantera stressorer (stressfaktorer) i livet mer eller mindre bra. Han menade att människans tillvaro är full av stressorer på alla nivåer, men att individers förmåga att hantera dessa stressorer skiljer sig åt. Antonovsky fann att gemensamt för att klara av stressorerna på ett konstruktivt sätt, var huruvida man hade förmågan att göra stressorerna begripliga. Antonovsky myntade begreppet ”känsla av sammanhang” (KASAM) som bygger på att skapa begriplighet, hanterbarhet och meningsfullhet i sin tillvaro. Ju större begriplighet, hanterbarhet och meningsfullhet en människa har i sin tillvaro, desto bättre kan man klara av de prövningar och stressorer man möter i livet, vilket leder till ökad hälsa. (ibid.). Den salutogena modellen har kommit att vinna mark på flera områden inom socialt arbete och kan vara en pusselbit i att frigöra och utveckla brukares resurser (Westlund 2009; 2012; Westlund & Sjöberg 2005; 2008).

Under de senaste trettio åren har kunskapen kring naturens positiva inverkan åter börjat vinna mark (Nilsson 2009). Under 1980-talet presenterades ett antal forskningsresultat och teorier som påvisade att naturen kan bidra till människan återhämtning och läkning (Grahm 2009). Att naturen har en speciell förmåga att få människan att koppla av och varva ner (Kaplan och Kaplan 1989). Samt att naturen, genom att signalera att *faran är över* efter en period av påfrestning och stresspåslag, kan ge återhämtning. (Ulrich 1984). Detta har i sin tur lett till fortsatt forskning kring hur man kan använda naturen, och trädgårdar, för att hjälpa människor som lider av stressrelaterad ohälsa (Grahm 2005).

Den forskning vi kommit i kontakt med som berör grön terapi har överlag varit inriktad på naturens positiva inverkan. Vi har även kunnat hitta en del forskning som hävdar att perspektiven behöver breddas och utvecklas, att det finns risker med att oreflekterat ta för givet att naturen har en positiv effekt. Förutom att naturen har en positiv och salutogen potential, kan naturen även innebära risker, faror och begränsningar som exempelvis miljöförstörelser, naturkatastrofer, fobier, allergier, rädslor för såväl ormar som fästingar med mera (Mårtensson et al, 2011). Söderström (2011) problematiserar naturens inverkan och påverkan på människan

och menar att även då det finns forskning som pekar på naturens goda inverkan, så måste forskningen utvecklas och breddas. Enligt Söderström kan naturen också vara en faktor som skapar och bidrar till stress och menar att hur vi förhåller oss till naturen och naturvistelse är komplext och kan bero på tidigare erfarenheter. Att positiva eller negativa upplevelser kring naturen kan grunda sig redan i barndomen eller ungdomsåren. Något som man sedan bär med sig vidare in i vuxenlivet. Söderström beskriver hur naturen kan vara såväl trygg som skrämmande:

”Det finns barn som har upplevelser från krig där skogen har varit ett tryggt ställe att gömma sig i och det finns barn som förknippar skogen med dödandet av nära anhöriga. Om naturen är förknippad med övervägande negativa upplevelser under uppväxten kan det vara svårt att senare tycka att friluftsliv och natur är positivt.” (Söderström 2011:94)

Naturens inverkan på människan har även börjat uppmärksammas allt mer på samhällsnivå. Statens folkhälsoinstitut gav nyligen ut skriften ”Främja goda levnadsvanor genom åtgärder i livsmiljön” (FHI 2013). I rapporten beskrivs hur det svenska samhället, som är vår livsmiljö, har genomgått en stor förändring de senaste hundra åren. En samhällsförändring där mycket har blivit bättre samtidigt som vällevnadssjukdomar har ökat. Rapporten hävdar att folkhälsofrågor berör alla olika förvaltningar och verksamhetsområden i en kommun (ibid.).

Bengt Börjesson, professor i socialt arbete, menar att människan har ett behov av att skapa mening och sammanhang, och hänvisar till Antonovsky’s tankar kring sambandet mellan mental hälsa och människans upplevelse av sammanhang och mening (Nilsson 2009). Börjesson ställer sig frågan hur man kan bygga upp en omsorgsapparat där människor kan finna ett meningsfullt sammanhang. Efter att ha belyst trädgårdsterapi säger Börjesson i sin avslutande diskussion:

”... jag tror att trädgårdsterapi har unika terapeutiska bidrag som inte någon annan metod har.”(Nilsson 2009:459).

Söderström (2011) ställer sig frågan om natur och naturvistelse kan vara ett botemedel mot dålig hälsa. Hon menar att fler och fler av livets vardagliga besvär och trubbel omvandlas till medicinska diagnoser och menar att det finns en risk för att naturen och naturvistelse också omvandlas till terapi på recept. Söderström

betonar vikten av ett kritiskt förhållningsätt när det kommer till natur och naturvistelse.

”Konsekvenserna av att förvandla den svenska vilda naturen till en medicinsk hälsopark eller att se den som en träningslokal vet jag inte, men det bör diskuteras” (Söderström 2011:112–113).

Sammanfattningsvis ser vi att den stressrelaterade ohälsan i samhället idag är stor. Den kan drabba alla och kan leda till negativa konsekvenser på livets alla områden. Människans relation med naturen har förändrats i takt med urbaniseringen. De senaste trettio åren har forskning kring grön terapi tagit fart och visar på naturens positiva inverkan på människan, samtidigt som andra forskare visar på att man måste förhålla sig reflekterad då området är komplext men viktigt att utforska vidare.

Mot denna bakgrund vill vi fördjupa vår förståelse kring hur grön terapi kan vara ett av flera bidrag till socialt arbete, för att kunna frigöra och utveckla brukarens resurser. Och på så sätt bidra till att öka dess *känsla av sammanhang*.

Syfte

Syftet är att förstå hur grön terapi, i socialt arbete, kan användas som en resurs för att öka brukarens *känsla av sammanhang* i form av *meningsfullhet*, *begriplighet* och *hanterbarhet*.

Frågeställningar

- Hur kan grön terapi, i socialt arbete, användas som en resurs för att öka brukarens känsla av *meningsfullhet*?
- Hur kan grön terapi, i socialt arbete, användas som en resurs för att öka brukarens känsla av *begriplighet*?
- Hur kan grön terapi, i socialt arbete, användas som en resurs för att öka brukarens känsla av *hanterbarhet*?

Tidigare forskning om grön terapi

Grön terapi är ett samlingsbegrepp vi valt för denna uppsats, och det innefattar många olika begrepp. Det har fått som konsekvens att det också varit svårt att avgränsa vilken tidigare forskning som är mest relevant att fördjupa sig i då naturens inverkan på människan är beforskad på inom olika vetenskapstraditioner. Mycket av den litteratur vi läst för att orientera oss om grön terapi använder sig av begreppet trädgårdsterapi. Trädgårdsterapi är ett relativt nytt ämnesområde som har vuxit fram ur miljöpsykologin, arbetsterapi och landskapsarkitekturen (Nilsson 2009). De senaste trettio åren har flera typer av förklaringar och teorier lagts fram kring huruvida naturen kan ge läkning och återhämtning (Grahn 2009). Det är dock primärt två teorier från miljöpsykologin som refereras när man försöker förklara naturens hälsofrämjande effekt (ibid.). Dessa två teorier har i stort sett återkommit i all litteratur som vi tagit del av och som handlat om grön terapi. För oss förefaller det som att arbetet med grön terapi i Sverige i huvudsak grundar sig på *den estetiskt-affektiva teorin* samt *teorin om återhämtning av koncentrationsförmågan*, samt den forskning som professor Grahn med forskarkollegor bedrivit. Vi kommer därför presentera denna forskning lite mer på djupet. Avslutningsvis vill vi dock visa på att man kan se naturen och dess inverkan på människan ur fler perspektiv än det som miljöpsykologin erbjuder.

Grundläggande teoribildning i grön terapi

Den estetiskt-affektiva teorin

Den estetiskt-affektiva teorin utformades av professor Roger Ulrich (Grahn 2009). Grahn (2009:20) skriver att ”Teorin handlar om att människors känslor och lust delvis påverkas av medfödda påbud och reflexer utifrån, sådana vi knappt är medvetna om.”. I sin forskning undersökte Ulrich hur läkningsprocessen för galloperade patienter påverkades beroende på vilken utsikt de haft från sitt sjukhusfönster (Ulrich 1984). En del av patienterna hade utsikt över en ljus öppen park, med vatten och träd, medan en del patienter hade utsikt mot en tegelvägg. Ulrich såg i sin forskning att de patienter som haft en naturskön utsikt hade kortare rehabiliteringstid efter operationen, behövde mindre smärtstillande och hade färre komplikationer än de patienter som haft utsikt mot en tegelvägg (ibid.). Enligt

Grahn (2009) innebär Ulrichs teori att naturen kan vara en bidragande faktor till att hjälpa hela människokroppens läke- och återhämtningsförmåga. När en människa ställs inför en krävande uppgift mobiliseras hela kroppen för att klara situationen och olika stresshormon frisläpps vilket leder till att hela kroppen påverkas. Pulsen ökar och kroppen blir på helspänn. Den estetiskt-affektiva teorin menar att naturen har en speciell förmåga att signalera att faran är över, vilket leder till att människan kan börja återhämta sig. Att naturen har denna påverkan på människan, är enligt denna teori medfödd och har utvecklats genom evolutionens gång. Grahn menar att Ulrich liksom många andra forskare visar på att människans stress minskar när man befinner sig i naturmiljöer (ibid.).

Teorin om återhämtning av koncentrationsförmågan

Teorin om återhämtning av koncentrationsförmågan är utvecklad av Stephen och Rachel Kaplan och grundas på den forskning de bedrivit i omkring trettio år om miljökognition och den psykologiska nyttan av miljöupplevelser (Grahn 2005). Kaplan och Kaplan (1989) beskriver att deras teori handlar om naturen, människan och relationen dem emellan. Kunskap som många har vetat om men som få har bedrivit empirisk forskning kring, och där det finns begränsad begreppsram (ibid.). Kaplan och Kaplan talar om "directed attention", på svenska "riktad uppmärksamhet", som beskriver människans förmåga att fokusera på specifika saker och uppgifter. En för människan nödvändig och livsviktig funktion. Denna funktion var viktig förr, men är av ännu större betydelse idag, då det moderna samhället kräver att vi skall fokusera och koncentrera oss på en och samma sak fler timmar i sträck (ibid.). Exempel på detta kan vara kontorsarbete framför en datorskärm. Detta kräver disciplin och fokus och människan behöver återhämta sig efter att man har haft en riktad uppmärksamhet då det är utmattande (ibid.). Kaplan och Kaplan skriver att ett populärt sätt att återhämta sig är att sova. De menar emellertid att sömn har sina begränsningar till återhämtning efter lång tid av riktad uppmärksamhet. Kaplan och Kaplan menar att naturen har en speciell inverkan på människan. En inverkan som får oss att återhämta oss från utmattning efter tid med riktad uppmärksamhet. De menar att man behöver någon form av intresse eller fascination för att återhämta sig på ett bra sätt. Detta intresse eller fascination behövs för att man skall kunna släppa den riktade uppmärksamheten. De menar att

naturlig omgivning kan fungera som ”soft fascination”, sådant som exempelvis en solnedgång, moln eller rörelsen av löv i vinden. Dessa upplevelser fascinerar människan och har därför en lugnade och avslappnande inverkan på oss (ibid.). Grahn (2009) beskriver soft fascination som en del i begreppet ”den spontana uppmärksamheten” och hänvisar begreppet till Kaplan och Kaplan. Grahn förklarar att de intryck som man tar in med detta system inte behöver leda till beslut som behöver prioriteras och sorteras, vilket leder till att det inte kostar kraft och energi för kroppen. Men naturen kan även bjuda på situationer som kräver hard fascination, vilket enligt Grahn exempelvis kan vara områden med stup, eller där sikten är dålig. Situationer som kräver att man behöver vara vaksam och fokuserad.

Ytterligare forskning i grön terapi

Restorativa miljöer

Som tidigare nämnt, står miljöpsykologin för en stor del av den forskning som grön terapi lutar sig mot. I miljöpsykologin intresserar man sig för förståelsen för samspelet mellan människa och miljö (Küller 2005). Den utforskar de ramar som omger aktivitet och mänskligt liv, alltså den materiella omgivningen. Ramar som enligt Richard Küller, arkitekt och professor i miljöpsykologi, blir allt viktigare i takt med att människan hela tiden försöker ”tänja dessa bortom det rimliga”(Küller, 2005:29). Han poängterar hur viktigt det är att samhället har en bred förståelse för miljöutformningens värden, speciellt för de som utformar vår framtida miljö (ibid.). Terry Hartig (2005), psykologidocent vid Uppsala Universitet, använder begreppet *restorativa miljöer*. Det beskriver miljöer som inte bara tillåter, utan speciellt främjar, återhämtning efter överbelastning på grund av stress. Intresset för och forskning kring dessa har accelererat på senare år, enligt Hartig. Utmärkande för en restorativ miljö är att den uppfyller fyra kriterier: Miljön måste erbjuda en möjlighet att komma ifrån krav på riktad uppmärksamhet samt ge en känsla av att komma in i en helt annan värld. Miljön behöver dessutom erbjuda något som fångar den spontana uppmärksamheten och, där utöver, ge stöd åt det man har kraft och lust att göra i denna miljö (ibid.).

Forskning vid Statens Lantbruksuniversitet

Förutom Kaplan och Kaplan, samt Ulrich, är Patrik Grahn, professor i landskapsarkitekturens miljöpsykologi på Statens lantbruksuniversitet (SLU) i Alnarp, tillsammans med sina forskarkollegor, tongivande i den forskning vi tagit del av som berör grön terapi. Grahn (2010) arbetade under 80-talet för Lunds kommun för att se över hur stadens grönområden utnyttjades av stadsinvånarna. Han deltog därefter i en större studie kring hur parker används i Sverige. Detta ledde till att han fortsatte att studera hur människan påverkas av naturen, och i denna forskning inspireras han av Ulrichs samt Kaplan och Kaplans teorier (ibid.). Idag är Grahn aktiv i forskning som pågår kring en rehabiliteringsverksamhet i Alnarps Rehabträdgård på Statens Lantbruksuniversitet i Alnarp (Grahn 2005). Den forskning som bedrivits i Rehabträdgården har hittills inriktats mot personer som lider av ”Exhaustion disorder (ED)” (Utmattningsyndrom/depression) för att se hur och på vilket sätt naturen och trädgården, tillsammans med ett tvärprofessionellt team, påverkar deras rehabilitering (Sahlin et al.2012). I nyligen publicerad forskning (2012) konstaterar forskarlaget att naturen är en viktig kraftkälla för patienter med stressrelaterad mental ohälsa. De menar att naturen bidrar till, och är en stöttande faktor och omgivning, för att patienter ska få utrymme att reflektera över sin situation. Patienterna får en möjlighet att *landa* vilket i sin tur kan resultera i att de utvecklar strategier för att uppnå bättre hälsa och välbefinnande. Med detta salutogena ramverk som naturen, och det tvärprofessionella arbetsteamet ger, skapas ett stödjande nätverk för brukaren (ibid.).

Ytterligare perspektiv på naturen och människan

Även då tyngdpunkten på forskning i denna uppsats har ett miljöpsykologiskt perspektiv, då det är tyngst representerat i den litteratur och forskning vi tagit del av i grön terapi, är vi medvetna om att naturen och dess inverkan kan ses ur fler synvinklar vilket ger en mer problematiserande bild.

Miljöpsykologin perspektiv undersöker människors användning och upplevelser av den fysiska miljön och hur den associeras till välbefinnande och trivsel (Mårtensson et al, 2011). Vi tar tidigare pratat om Kaplan och Kaplans begrepp *soft fascination* och hur naturen kan ge ett lugn. Men det kan problematiseras. Gatersleben och

Andrews (2013) skriver att naturliga miljöer inte per automatik är återhämtande, utan att de även kan vara krävande. De menar att exempelvis täta skogsområden kan skapa stress och rädsla för att exempelvis ramla och skada sig. De visar i sin undersökning hur olika naturmiljöer påverkar människans återhämtning på olika sätt (ibid). Om man ser naturen ur ett medicinskt perspektiv kan man peka på flertalet möjliga risker med att vistas i naturen (Mårtensson et al, 2011). Söderström (2011) exemplifierar detta genom att peka på flertalet konsekvenser. Som kan vara skadliga luft- mark- och trafikföreningar. Naturen kan i form av exempelvis växtpollen och insektsbett bidra till att trigga människors allergier och astma. Vistelse i naturen kan även medföra överförbara sjukdomar från djur och insekter, exempelvis borrelia, TBE och sorkfebervirus, eller via infekterat vatten. I naturen kan man även få i sig exempelvis giftiga svampar och bär. Utsätts vår hud för allt för mycket starkt solljus kan risken för hudcancer öka. Man kan också träffa på farliga djur, och naturen kan på många olika sätt te sig som skrämmande (ibid). Om man ser naturen ur ett pedagogiskt perspektiv, är naturen intressant som en alternativ plats till exempelvis klassrummet där lärande- och socialiseringsprocesser kan ske i mötet med naturen (Mårtensson et al, 2011). Om man ser det ur ett ekologiskt influerat perspektiv är människans subjektiva upplevelse av naturen som omgivning viktig. Gemensamt för de olika perspektiven är att de har vuxit fram i anknytning till olika praktiker vilket gör dem relevanta för såväl människan och samhällsutvecklingen. Naturen kan ses ur såväl ett naturvetenskapligt som ur ett samhällsvetenskapligt perspektiv (ibid).

”Människans kontrakt med naturen skrivs gång på gång om i ett växelspel mellan symboliskt meningsskapande och hennes reflexmässiga sätt att uppfatta sin omgivning. Det är en pågående utvecklingsprocess, där vi måste betrakta oss själva som kulturella och psykologiska såväl som biologiska varelser, för att bli begripliga. I praktiken innebär ett klassiskt naturvetenskapligt perspektiv en avidentifiering av naturen på dess innehåll och reducering till enkelt definierade stimuli, vars empiriskt verifierbara effekter på människan beskrivs. I ett samhällsvetenskapligt perspektiv riskerar naturkontakten att reduceras till en av människan konstruerad enhet, och i detta perspektiv blir naturens objektiva egenskaper i sig ointressanta.” (Mårtensson et al, 2011:16–17).

Beroende på vilket vetenskapligt perspektiv man utgår ifrån när man utforskar relationen mellan människa - natur, får det konsekvenser. Vi är medvetna om att valet att utgå ifrån tidigare forskning främst ifrån miljöpsykologin färgar denna

uppsats, men för att kunna genomföra uppsatsen, ser vi att en avgränsning varit nödvändig. Då den huvudsakliga forskningen vi funnit kring grön terapi sprungit ur miljöpsykologin, blev det en framkomlig väg.

Nilsson (2009) skriver att diskussionen om kunskapsevidens får allt större tonvikt i socialt arbete, för att brukaren skall få så bra och adekvat hjälp som möjligt (ibid.). Vi anser att mycket av den befintliga forskningen som berör grön terapi, tangerar socialt arbete då den berör människors återhämtning och rehabilitering från stressrelaterad problematik. Ett område som socialt arbete, genom sina varierade praktiker, kommer i kontakt med på många olika sätt och därför skulle kunna ha användning för.

Teoretisk utgångspunkt

Den Salutogena modellen

Aaron Antonovsky (1979), professor i medicinsk sociologi, presenterar i *Health, Stress and Coping* den *salutogena modellen*. Ordet salutogen kommer från de latinska orden *salus* vilket betyder hälsa och *genesis* som betyder ursprung (ibid.). Motsatsen till det *salutogena perspektivet* är det *patogena perspektiv* som söker svar på sjukdomars uppkomst (Antonovsky 2005). Antonovsky (1979) menar att människan alltid har stressorer närvarande i sitt liv. Antonovsky's definition av stressorer är:

”... a demand made by the internal or external environment of an organism that upsets its homeostasis, restoration of which depends on a nonautomatic and not readily available energy-expending action.” (Antonovsky 1979:72).

Antonovsky framhåller att det är svårt att avgöra när yttre och inre stimuli övergår från hanterbar stimulans till stressorer, och att detta är individuellt. Han intresserade sig särskilt för hur det kommer sig att vissa människor bibehåller sin hälsa någorlunda även när stressorerna är påtagliga i deras liv. Antonovskys svar på denna fråga blev att de människor som klarar sig bättre har större *Sense of Coherence*, på svenska *känsla av sammanhang* (ibid.). Antonovsky (2005) vände

sig i *Hälsans Mysterium* till en bred läsarskara inom fältet för beteendemedicin och folkhälsa, däribland socialarbetare, och argumenterade för dess relevans för alla de:

”... som ställs inför människors kamp i en värld full av stress.” (Antonovsky 2005:18).

Antonovsky menar att stressorer och det sätt på vilket man bemöter dem, är förankrade i makrostrukturella och kulturella kontexter i samhället, vilket gör att den salutogena modellen är intressant och relevant för alla som arbetar med folkhälsa. Detta då den salutogena modellen både kan ge förståelse, samt verktyg, för hur man kan se att hälsa uppstår och bibehålls hos individen, istället för att bara fokusera på det sjuka (ibid.).

Känsla av sammanhang

Det centrala begreppet i den salutogena modellen är *känsla av sammanhang* (KASAM). Känsla av sammanhang förstås genom de tre, ouplösligt sammanflätade komponenterna *meningsfullhet*, *begriplighet* och *hanterbarhet* (Antonovsky 2005) enligt följande definition;

”Känslan av sammanhang är en global hållning som uttrycker i vilken utsträckning man har en genomträngande och varaktig men dynamisk känsla av tillit till att (1) de stimuli som härrör från ens inre och yttre värld under livets gång är strukturerade, förutsägbara och begripliga, (2) de resurser som krävs för att man ska kunna möta de krav som dessa stimuli ställer på en finns tillgängliga, och (3) dessa krav är utmaningar, värda investeringar och engagemang.” (Antonovsky, 2005:46).

Ett annat sätt att uttrycka det är att med *meningsfullhet* följer att vi söker *begriplighet* och har vi *begriplighet* tenderar vår tillvaro att bli *hanterbar* (Westlund 2012). Upprepning av dessa upplevelser skapar med tiden en stark *känsla av sammanhang* (Antonovsky 2005).

Meningsfullhet, begriplighet och hanterbarhet i socialt arbete

Efter att Antonovsky formulerat och definierat begreppet *känsla av sammanhang* och dess komponenter; *meningsfullhet*, *begriplighet* och *hanterbarhet*, har den salutogena modellen börjat implementeras i olika verksamhetsfält. Gassne (2008) skriver i sin avhandling, som handlar om salutogenes och KASAM för socionomer,

att ett salutogent perspektiv är betydelsefullt för svenskt socialt arbete. Den salutogena modellen fokuserar på hur man skall uppnå och bibehålla hälsa vilket leder till högre välbefinnande, och att ett av målen i socialt arbete är just att främja människors välbefinnande (ibid.).

Peter Westlund, fil. Dr i samhällsplanering och docent i socialt arbete har skrivit ett flertal böcker om hur man kan implementera den salutogena modellen i omsorgsarbete, däribland socialt arbete (Westlund 2009; 2012; Westlund & Sjöberg 2005; 2008). Han tar upp såväl hur äldreomsorgen som en hel kommun kan ställa om sitt arbete mot ett salutogent perspektiv och fokusera på hur man kan hjälpa brukaren att öka sin känsla av sammanhang. (ibid.) Vi kommer i vår definition av meningsfullhet, begriplighet och hanterbarhet, ta hjälp av Westlund, då han på ett tydligt sätt beskriver begreppens konstruktion:

Meningsfullhet kan beskrivas som en motiverande komponent, en upplevelse av att livet har en mening, som i sin tur ger förmågan att kunna betrakta livets svårigheter som utmaningar värda att satsa energi och engagemang på (Westlund 2012). Med meningsfullhet följer att man uppvisar lust, vilja, närvaro och drivkraft. De som saknar någon eller något att leva för, värt att engagera sig i, upplever inte bara meningslöshet, utan också bristande engagemang, ointresse och tomhet. Dessa personer uppfattas ofta som uppgivna och hjälplösa. De har ibland svårt att ta emot hjälp och kan upplevas som svåra att hjälpa. Meningsfullhet är högst individuell och subjektiv. Individerna själv sitter på nycklarna till sin meningsfullhet, som kan beröra livets samtliga områden och ta sig olika uttryck (ibid.). Alltifrån nära relationer, någon att bry sig om och visa omsorg, till något som driver en, något man ser fram emot eller längtar till (Westlund 2009).

Begriplighet kan beskrivas som upplevelsen av att förstå sig själv, sin omgivning och sin tillvaro, samt att känna sig förstörd (Westlund 2012). En kognitiv komponent som visar i vilken grad vi upplever både yttre och inre stimuli som förnuftsmässigt gripbara. Och då som sammanhängande, ordnad och strukturerad samt tydlig information. Snarare än det motsatta; som obegripligt ”brus”. Det vill säga som oordnad, kaotisk, slumpmässig, oväntad och oförklarlig information.

Begriplighet är knutet till intellektuella tillgångar som språk och minne samt individens logiska och kreativa förmåga, tillsammans med dess kunskap och livserfarenhet. Med begriplighet följer struktur och förutsägbarhet vilket ger en känsla av ordning och kontroll, som i sin tur genererar trygghet samt möjlighet att fatta kloka beslut. Begriplighet möjliggör fokuserade känslor. Avsaknad av begriplighet kan däremot upplevas som oro, rädsla och kaos vilket kan utmynna i hjälplöshet. Känslorna kan vara paralyserade och diffusa, och personen kan då uppfattas som introvert och övergiven. Men även utåtagerande känslor, som ilska och frustration, kan bli ett naturligt sätt att uttrycka vanmakten i att inte förstå sig själv eller omgivningen (ibid.).

Hanterbarhet är en handlingsinriktad komponent som handlar om att kunna bemästra sin situation, och är beroende av att individen både vill, vågar, kan och får använda sina egna och andras resurser (Westlund 2012). Hanterbarhet uppstår således av upplevelsen av att dessa resurser räcker till för att kunna möta de krav som olika situationer, inre som yttre, kräver av en (ibid.). Att uppnå balans mellan egna resurser och påfrestningar kallar Westlund *lagobelastning* (Westlund 2009). Obalans kan handla om att vara utsatt för alltför stora belastningar, men även att ha för stora resurser som inte tas tillvara (Westlund 2012). När individens belastningar blir övermäktiga uppstår frustration och negativ stress. Individen kan då bli utåtagerande, men även reagera uppgivet, och hamna i passivitet. Ett tillstånd som i förlängningen kan leda både till inlärd hjälplöshet och depression. Denna obalans kan hanteras på olika sätt, till exempel genom att tillföra resurser och hjälpmedel, eller att återskapa, frigöra och utveckla egna resurser. Har individen resurser som inte tas tillvara, krävs nya utmaningar och eventuellt även nytt motivationsarbete, för att väcka engagemang för att ta tillvara de egna resurserna (ibid.).

Tillämpning av teorin i uppsatsens analys

Den salutogena modellen är omfattande och komplex med flera olika begrepp som kan tolkas och användas på olika sätt. I analysen kommer vi därför att begränsa oss till ovan nämnda begrepp; *meningsfullhet*, *begriplighet* och *hanterbarhet* som sammantaget bildar begreppet *känsla av sammanhang*, för att tolka vår empiri.

Metodavsnitt

Val av metod samt dess förtjänster

I denna undersökning har vi valt att använda oss av kvalitativ metod. För att få en djupare och mer målande förståelse för intervjupersonernas subjektiva syn, erfarenheter och upplevelser ville vi både kunna rikta våra frågor, och samtidigt ge utrymme för intervjupersonerna att själv utveckla sina svar och tankar. Vi bedömde därför att semistrukturerade intervjuer var passande för vår undersökning. Bryman (2008) menar att den flexibilitet som intervjun i kvalitativ forskning skapar är attraktiv då det ger utrymme för en flexibilitet och följsamhet. Kritiska röster har höjts mot den kvalitativa forskningen, röster som talar om att denna metod gör det svårt att replikera och generalisera data, samt att den tenderar att bli subjektiv. I denna uppsats har vi låtit oss inspireras av en hermeneutisk ansats, men inte följt den fullt ut. Grundidén för hermeneutiken är att forskaren som analyserar, i sin tolkning, i största möjliga mån skall försöka utgå från det perspektiv som upphovsmannen till materialet haft (Bryman 2008). I linje med detta har vi därför strävat efter att på ett så sensitivt sätt som möjligt utgå från intervjupersonernas förståelse kring de fenomen som frågeställningarna belyser i vår tolkning av empirin.

Urval

I kvalitativa intervjuer är målinriktat urval den urvalsteknik som är mest framträdande (Bryman 2008). Målinriktat urval är ett sätt att försöka skapa en överensstämmelse mellan forskningsfråga och urval (ibid.). För att få tillgång till ett empiriskt material som kunde besvara undersökningens frågeställningar, tog vi hjälp av målinriktat urval och definierade olika kriterier som intervjupersonerna skulle uppfylla. Dessa urvalskriterier var: *socionom, vidareutbildad i någon form av grön terapi, samt yrkesverksam inom socialt arbete*. Med utgångspunkt i dessa kriterier hoppades vi kunna hitta lämpliga intervjupersoner. En oro med dessa urvalskriterier var att de eventuellt var för snäva och kunde innebära att vi inte skulle kunna hitta lämpliga intervjupersoner. Om detta skulle bli realitet var vi öppna för möjligheten att bredda urvalet. Vår intention var dessutom att hitta

intervjupersoner som representerade olika fält inom socialt arbete för att få en större variation och spridning i vårt empiriska material.

Sökning och nätverkande inleddes för att hitta lämpliga intervjupersoner. De första kontakterna knöt vi genom att delta på en konferens om Naturunderstödd Rehabilitering på landsbygden arrangerad av nätverksföreningen ”Hälsans Natur” på Statens Lantbruksuniversitet (SLU) i Alnarp. Där etablerade vi kontakt med yrkesverksamma inom Grön Terapi. Genom dessa lyckades vi sen etablera andra kontakter som så småningom ledde fram till lämpliga intervjupersoner. Vid lunchbordet redan under konferensen presenterade vi oss för en annan konferensdeltagare som frivilligt anmälde sig som intervjuperson. Under dagen fick vi även tips om fler tänkbara personer som skulle kunna passa in i urvalet. Dessa tips ledde till kontakt med ytterligare två intervjupersoner. Därefter startade ett ivrigt sökande på internet, vilket utgjorde nästa fas i sökandet, på bland annat sökorden; *socionom trädgårdsterapi*, *socionom grön terapi*, *socionom grön rehab*. Sökandet rörde sig runt hela landet, men med fokus på personer inom närregionen. Detta sökande ledde slutligen till kontakt med de resterande tre intervjupersonerna. Efter en dryg veckas ringade och mailade var alltså sex stycken intervjuer bokade. Samtliga inom urvalskriteriet; socionomer, vidareutbildade i någon form av grön terapi, samt yrkesverksam i olika områden inom socialt arbete. De sex intervjupersonerna är verksamma inom kommun, hälso-sjukvård och privat sektor. De representerar kommunal Individ och familjeomsorg, arbete med barn och unga, rehabilitering av PTSD (Posttraumatiskt stressyndrom), stressrelaterad ohälsa samt olika arbetsmarknadsförberedande insatser. Alla intervjupersoner använder sig på ett eller annat sätt av grön terapi i sitt arbete.

Genomförande av intervjuer

Vi författade en intervjuguide (bilaga 1) som skulle fungera som stöd under intervjuerna. Guidens upplägg diskuterades i handledning. Efter att ha bearbetat intervjuguiden var vår tanke att genomföra en provintervju. Då tiden blev knapp, genomfördes inte en regelrätt provintervju, men vi testade intervjuguiden på varandra för att i alla fall skapa en känsla av trygghet med guiden inför kommande intervjusituationer. Detta fyllde en funktion för oss personligen, men om tid funnits

hade det varit eftersträvansvärt att även testa guiden på någon utomstående med kunskap om grön terapi. Något vi inom nödvändig tidsram inte såg som möjligt. Då tid för intervjuerna bokats, författade vi ett informationsbrev (bilaga 2) som mailades ut till intervjupersonerna. Brevet innehöll information om att vi båda skulle närvara vid intervjun samt att avsikten var att spela in samtalet för att uppnå intervjudata av så god kvalitet som möjligt. Det innehöll även information om sekretess kring insamlat material samt att de när som helst under intervjun kunde välja att avbryta sitt medverkande. Brevet innehöll våra kontaktuppgifter med bild samt handledarens kontaktuppgifter.

Vid början av varje intervju försäkrade vi oss om att utskickat informationsbrev (bilaga 2) mottagits. I ett fall hade det inte lästs. Vi informerade då dess innehåll muntligen. Av de sex bokade intervjuerna genomfördes alla på avsatt tid. Vår utgångspunkt var att göra oss så tillgängliga som möjligt för intervjupersonerna med möjlighet att ses i en miljö som de föredrog och kände sig bekväma i. Eftersom alla utom en - som var föräldraledig och intervjuades i hemmet - intervjuades om sin yrkesroll i arbetet, valde de andra fem att bli intervjuade på sina respektive arbetsplatser. Då två av dessa låg mer än tre timmars bilresa från oss, fick dessa intervjuer istället utföras via telefon. Bryman (2008) menar att telefonintervjuer både har för och nackdelar. En stor fördel är att det är kostnads- och tidseffektiv. Nackdelar kan vara att man inte ser personens kroppsspråk eller att den plötsligt avbryter intervjun samt att det kan bli tekniska problem (ibid.). Samtliga intervjuer spelades in utan tekniska problem. Vi upplevde inte att kvalitén på telefonintervjuerna var märkbart sämre eller annorlunda. Intervjupersonerna var väldigt tillmötesgående och vi upplevde inte några större problem med avsaknaden av kroppsspråk då intervjupersoner var värtaliga.

Vi hade inga återbud och upplevde intervjupersonernas samarbetsvilja och intresse att medverka som stor. Intervjuerna genomfördes med hjälp av intervjuguiden (bilaga 1) och spelades in med hjälp av en digital diktafon. Intervjuerna tog cirka en timme, vilket var planerat. Intervjuguidens frågor fungerade som ett relevant stöd i intervjusituationerna då de på ett balanserat sätt förde samtalet framåt och ledde till intressanta resonemang. Vi övervägde att dela upp genomförandet av

intervjuerna mellan oss, men kom fram till att det fanns flera fördelar med att göra dem tillsammans. Under intervjuerna delade vi upp arbetet så att den ena primärt höll i struktur och teknik, så som att bocka av intervjuguidens frågor samt att hålla i tidur och kontroll av inspelnings apparatur, och vid behov även anteckna. Den andra var mer fokuserad på intervjupersonen och det pågående samtalet. Bryman (2008) tipsar om att inte stänga av inspelningsutrustningen för tidigt i en intervjusituation då intervjupersonerna ofta öppnar sig i samband med uppbrottet efter genomförd intervju. Trots att vi tagit till oss detta tips, hände det vid flera tillfällen att intervjupersoner började tala om intressanta saker efter att diktafonen stängts av. Några gånger löste vi detta genom att sätta igång diktafonen igen och be intervjupersonen att återupprepa sig. Vid andra tillfällen antecknade vi, i efterhand, det vi uppfattat och återkom senare till intervjupersonen för att fråga om vi uppfattat dem korrekt. På så sätt kunde vi vara måna om att värdefull information inte gick till spillo.

Bearbetning av data och analys

Materialet transkriberades med hjälp av ordbehandlingsprogrammet *Microsoft Word* där vi manuellt skrev in intervjuerna. För att parallellt kunna lyssna på inspelat material på ett smidigt sätt använde vi oss av dataprogrammet *Express Scribe Pro* för att kunna spela upp ljudet integrerat med *Word*. Efter att all transkribering var klar påbörjade vi arbetet med att koda insamlad data. Jönsson (2010) förklarar att kodningen är en del av analysen. Han menar att kodningens syfte är att strukturera materialet och att synliggöra samband och mönster. Kodning av data kan göras med hjälp av ett datorprogram eller manuellt med exempelvis bokstavskoder och färgpennor. I kodningen kan intressanta förhållanden bli synliga då man kan dela upp materialet i olika begrepp eller kategorier (ibid.). Vi valde att koda materialet manuellt med färgmarkeringar i *Word*. För att därefter sortera materialet i olika filer efter teman genom att *klippa och klistra*. Bryman (2008) beskriver att känslan av att drunkna i sitt material lätt infinner sig när man sitter med all data framför sig. Något som vi stundtals verkligen upplevde. Men Bryman ger också handfasta tips på hur man kan lägga upp sin kodning. Han beskriver ett tillvägagångsätt där man först allmänt tittar över all data för att sedan sakta men säkert banta ner innehållet med fokus på det som är intressant för frågeställningarna

i undersökningen (ibid.). Då vi är två författare har tankearbetet kring analys och kodning varit ett faktum allt sedan den första intervjun genomfördes. Vi har sedan suttit med materialet i flera omgångar för att reducera ner textmassan för att kunna hitta det mest intressanta och relevanta för våra frågeställningar. Att vi spelat in och sen transkriberat materialet ökar möjligheten för en god analys avsevärt eftersom detta gör att vi vid behov haft möjlighet att gå tillbaka i materialet. Den kvalitativa metoden tillåter dessutom att vid behov på nytt vända sig till intervjupersonerna (Bryman 2008). Vi tillämpade denna möjlighet vid två tillfällen då vi mailade intervjupersoner för små kompletterande uppgifter såsom exempelvis ålder samt ett uttalande som skett i uppbrott av en intervju. I övrigt var vi imponerade över kvalitén i empirimaterialet, då intervjupersonerna varit väldigt värtaliga och informativa, samt att tekniken fungerat utan anmärkningar.

När vi i materialet börjat hitta det vi upplevde som mest intressant och relevant, fortsatte vi med att utskilja lämpliga teman för analys i det material som kodats. Vi kunde urskilja att intervjupersonerna återkom till ett flertal teman som vi såg som relevanta utifrån frågeställningarna. Vi kodade utifrån dessa, vilket utkristalliserades till de sju teman som kom att utgöra uppsatsens analysdesign. Följt av en sammanfattning, utgör den kapitlet *resultat och analys*. Utifrån dessa sju teman återgav vi sedan materialet med hjälp av centrala referat och citat ur intervjumaterialet varvat med våra resonemang utifrån teori och tidigare forskning. I denna del tog vi medvetet med många citat då vi var måna om att låta läsaren få en så målande och rättvis bild som möjligt av det insamlade materialet. I analysens avslutande del sammanfattades de teoretiska resonemangen som förekommit i temana.

Metodologiska konsekvenser och begränsningar

Överlag upplever vi att kvalitativ metod med semistrukturerade intervjuer har varit en framkomlig väg för att besvara undersökningens frågeställningar samt dess syfte.

Under arbetets gång kring urval och att hitta lämpliga intervjupersoner uppstod en del funderingar. Från början var vi osäkra på om vi skulle finna tillräckligt många

intervjupersoner inom tänkta urvalskriterier men detta visade sig inte vara några problem.

I sökandet efter intervjupersonerna, kom vi i kontakt med många intressanta människor med erfarenhet om såväl grön terapi som socialt arbete men som saknade antingen socionomexamen eller utbildning i grön terapi. Vi ställdes då inför valet att antingen bredda, eller hålla oss till urvalskriterierna. Då vi redan hade intervjupersoner som passade i vårt urval, och vår tid var knappt då julen nalkades, valde vi att behålla de ursprungliga urvalskriterierna trots att det innebar att intressanta intervjupersoner ”gick oss ur händerna”. Ett område som vi försökte hitta intervjupersoner från var äldreomsorgen, då det där finns en tradition av att arbeta med naturen och trädgården som miljö och resurs. Om vi haft mer tid, skulle detta ha varit något som kunnat berika vår uppsats.

Efter att alla intervjuerna genomförts och transkriberats upptäckte vi att materialet var såväl stort som informativt och spände över många områden. Med facit i hand tänker vi att intervjuguiden kunde ha smalnats av och frågorna riktats mer på ett specifikt begränsat område. Men då vår förståelse kring grön terapi i socialt arbete var begränsad hade vi inte kunnat förutse denna konsekvens. Materialets bredd fick även som konsekvens att vi upplevde kodning av materialet som komplex, då det utgjorde ett överflöd av intressant information.

Arbetsfördelning mellan författarna

Vi har försökt att göra så mycket som möjligt tillsammans i uppsatsarbetet. Den inledande fasen av arbetet innebar många timmar av gemensamt spanande för att hitta fokus och forskarfråga kring vad vi ville undersöka. Då vi innan uppsatsarbetets början inte kände varandra var detta också ett sätt att lära känna varandra och även hitta våra gemensamma mål och förväntningar med uppsatsen och allt arbete omkring den. Konkret innebar detta att på ett tidigt stadium sätta oss ner med våra kalendrar och göra en gemensam tidsplanering, något som vi sedan har varit noga med att kontinuerligt följa upp. Efter att vi enats kring vad vi ville undersöka följde några dagar av individuell inläsning, med kontinuerlig feedback följt av diskussion kring vad vi skulle läsa närmast. I förberedelserna inför intervjuerna var vi båda delaktiga kring vilka vi skulle tillfråga och ta kontakt med.

Dock gjordes en uppdelning där den ena författaren ringde intervjupersonerna medan den andra sökte artiklar och annat material i databaser. Arbetet med intervjuguide och informationsbrev gjordes gemensamt och båda författarna deltog under samtliga intervjuer. Vi delade på transkriberingsarbetet. Inför kodningsarbetet läste vi sedan igenom de intervjuer vi själva inte transkriberat för att få en gemensam överblick över det insamlade materialet. Efter transkriberingen följde några dagar av ytterligare inläsning på material och litteratur individuellt. Författandet av analys och övrig text i uppsatsen har sedan gjorts tillsammans där vi i varandras närvaro skrivit, diskuterat och utvecklat texten.

Etiska överväganden

Den forskningsetiska grundprincipen är att forskningskravet och individskyddskravet ska vägas mot varandra (vetenskapsrådet). Det förväntade bidraget av kunskap ska ställas mot möjliga risker och negativa konsekvenser för samtliga berörda i studien, både på kort och lång sikt (ibid.).

Vi har strävat efter att följa vetenskapsrådets etiska grundprinciper genom att upplysa våra informanter om projektets syfte och art, frivilligheten att delta samt rätten att när som helst avbryta sitt deltagande. Vi har under undersökningens gång förhållit oss aktivt till behovet av aidentifiering av persondata och hur vi säkert skulle förvara det empiriska materialet så att det inte kom i fel händer. För att måna om individskyddskravet valde vi att helt aidentifiera alla citat ur intervjumaterialet. Efter uppsatsarbetets slut kommer vi att radera all inspelad data samt aidentifiera all övrig materiel i digital och pappersform. Undersökningen vände sig till professionella i sitt yrkesutövande. Vi bedömer därför risken för maktutövning samt risken att åsamka skada som liten, då de själva varit kapabla att ta ställning till om de vill medverka i vår studie och i vilken utsträckning de delgivit oss information.

Presentation av intervjupersonerna

I undersökningen har sex personer intervjuats; En socionom och trädgårdsmästare med erfarenhet från barn och ungdomsverksamhet samt trädgårdsrehabilitering. En kurator i primärvårdens rehabiliteringsteam, en psykoterapeut i rehabträdgård, en enhetschef inom kommunal familjebehandling, en som är verksam med rehabilitering av sjukskrivna på landsbygden och en kurator inom arbetslivsförberedande rehabiliteringsteam inom migration och PTSD-problematik. Gemensamt för intervjupersonerna är att de är utbildade socionomer med vidareutbildning i grön terapi och att de har erfarenhet av att använda grön terapi i praktiken. I sitt arbete möter de brukare, som på ett eller annat sätt lider av stressrelaterad ohälsa eller genomgår någon form av livskris. Intervjupersonerna är verksamma inom kommun, landsting och privat sektor och representerar familjebehandling, barn och ungdomsverksamhet, samt olika typer av rehabiliteringsverksamheter. För vidare fördjupning har vi i bilaga 3 valt ut några citat där intervjupersonerna beskriver sina tankar kring grön terapi.

Resultat och analys

I analysen har vi valt att utgå ifrån sju teman; vi är en del av naturen, naturen som en trygg famn, ett språk bortom orden, 'känslor, sinnen och minnen', ju mer vi är tillsammans, en lekplats för nya beteenden samt hjälp till självhjälp. I dessa teman återges materialet, med hjälp av centrala referat och citat ur intervjumaterialet, varvat med våra resonemang utifrån teori och tidigare forskning. Avslutningsvis sammanfattas temana och de teoretiska resonemangen.

Teman

Vi är en del av naturen

Relationen mellan människan och naturen på ett existentiellt plan är ett tema som återkommit i alla intervjuer. Intervjupersonerna menar att vi är en del av naturen och att vår relation till den påverkar hur vi mår. En intervjuperson beskriver att:

”Det är väl det som jag tror på, det är väl nästan lite ’religiöst’, eller vad man skall säga. Jag tror på människan, alltså vi som varelser på den här planeten, på jorden. Vi är ju komna härifrån. Vi är ju en del av naturen, vi är ju egentligen djur eller vad man skall säga. Och jag tror att det är just det här att om man jämför med samhällets snabba, på senare tid, vårt samhälle här i väst, kontra evolutionen och hur våra kroppar fungerar och hur hormoner och allting, inte har hängt med, det är inte naturligt för oss att leva så här. Det är inte konstigt att vi mår dåligt. Och i det så kan jag koppla direkt till att om man försöker hitta tillbaka till det mer lugnare, det mer naturliga, mer nära, miljön, så tror jag att det är bra för människan både fysiskt och psykiskt.”

Även Naess (1981) menar att människan och naturen hänger samman. Han menar; ”att ha ett hem’, ’att höra hemma’, ’att tillhöra’, ’att bo’ – alla dessa uttryck pekar på grundläggande faktorer som skapar självkänsla och självrespekt hos den enskilde. Människan identitet – ’att jag *är* något’ – utvecklas under en växelverkan mellan miljö och organism. Något fysiskt isolerbart jag eller själv finns inte. När man tar avstånd från naturen och det naturliga tar man samtidigt avstånd från det som jaget är uppbyggt av. ’Identiteten’ – ’vad det enskilda jaget *är*’ – bryts ned och med den självkänslan och självrespekten. Ett avståndstagande från naturen i ’det andligas’, ’kulturens’ eller ’samhällets’ namn är självdestruktion, en lemlästning steg för steg.” (Naess 1981:283)

Grahn (2005) skriver att de människor som har drabbats av exempelvis utmattningsdepression upplever svårigheter att samspela med sin omgivning, att man har svårt att kommunicera både med sig själv, andra och sin omgivande miljö. Dessa människor behöver på nytt bygga upp sin identitet och självkänsla. Naturen och trädgården kan då vara en hjälp i denna process. Grahn menar att behandlingen i trädgårdsterapi grundar sig på att människan och naturen skall ses i balans. Kraven från naturen skall balanseras mot människans resurser, förmåga och lust (ibid.).

En annan viktig faktor i rehabiliteringsarbete är att saker måste få ta tid (Grahn 2005). Vi lever idag i en värld med högt tempo (Sennett 2006). Flera av intervjupersonerna beskriver hur de ser att naturen kan visa på att allt har sin gilla gång, såväl i naturen som i människans liv. En intervjuperson säger att:

”Det är ju lite så att vi lever linjärt idag - förr levde man ju mer i en cirkel, och naturligt såg de här olika årstidsväxlingarna, och man följde det, och man var närmare naturen. Räknar man två tusen år tillbaka var det ju ännu mer naturligt att människor hade det i sig, men vi kommer längre och längre ifrån det.”

Intervjupersonerna berättade vidare hur de upplever att naturen och trädgården kan bli en plats där man på nytt kan börja landa i sig själv. Ett uttryck för detta är att:

”Naturen är en bra miljö att få en förankring i. Att få rota sig i. Alltså att få någon slags kontakt med något ursprungligt också som ju är en väldigt lång tradition i människans historia; att bruka jorden, att se förändring och att man kan påverka den. Och att det finns någon slags förankring i ett djupare lager, [...] att man kan få någon form av existentiell länk till resten av mänskligheten, och på så sätt också få någon form av känsla av samhörighet med människor på jorden i lite större ordalag. Det är ju ingen som uttrycker sig så, men jag kan misstänka att det finns en sådan känsla också.”

Intervjupersonerna berättade på olika sätt hur de upplevt att naturen kunnat ge en upplevelse av samhörighet. En intervjuperson säger att:

”Naturen kan ge samhörighet, känsla av sammanhang, att vi är ett med naturen. Det tror jag är rätt så allmänmänskligt, att alla känner det. Vi är ju naturen. Vi är ju en del av naturen, så naturen ger oss ett sammanhang. En samhörighet. En gemenskap. Som är naturlig och som vi alla har i oss, som vi väl alla känner någon typ av gemenskap med.

Vi tolkar intervjumaterialet som att det i socialt arbete kan vara värdefullt att ha med sig det existentiella perspektivet i mötet med brukaren. Intervjupersonerna beskrev sin upplevelse av att människan och naturen är tätt sammanlänkade och att naturen kan ge brukaren en upplevelse av samhörighet samt en känsla av sammanhang. Om brukaren upplever att naturen ger en större känsla av samhörighet ser vi att det skulle kunna bidra till ökad meningsfullhet då känslan av meningsfullhet kan öka när man känner tillhörighet till ett sammanhang (Westlund 2009). Om kontakten med naturen leder till att brukaren upplever en större förståelse för livet här på jorden, ser vi att detta skulle kunna leda till ökad begriplighet. Eftersom begriplighet bland annat innebär en upplevelse av att förstå sin tillvaro och sin omgivning (Westlund 2012).

Naturen som en trygg famn

Intervjupersonerna var alla tydliga med vikten av att rehabiliteringsinsatser i naturen, eller trädgården, bör ha tydligt fokus på kravlöshet. De menade att en brukare som av olika anledningar inte mår bra och lider av stressrelaterad ohälsa, måste få möjlighet att göra saker i sin egen takt utifrån egen ork och energinivå. De uttryckte att de i sina verksamheter använder naturen och trädgården som en plats där brukaren får lov att ”bara vara” utan krav. En av intervjupersonerna uttryckte att:

”Just att det inte är kravfyllt. Naturen är naturen, där ställs inte krav att man ska vara på ett speciellt sätt utan där går allt i sin gilla gång. Man kan inte skynda på hur en blomma växer utan det måste få ta tid. Och det här med tillfrisknande kanske man inte heller kan skynda på så mycket, det måste också få ta tid. Så många känner ju igen sig i de processerna man ser här, under behandlingstiden. Det tar en djävla tid för en blomma att växa upp, tycker vissa. Men det är så lång tid det tar.”

Flera av intervjupersonerna refererade återkommande till forskning inom miljöpsykologin under intervjuerna. Bland annat Kaplan och Kaplans teori som handlar om att naturen har en särskild förmåga att få människan att slappna av (Kaplan & Kaplan 1989). Särskilt efter långvarig negativ belastning och stress (ibid.). En intervjuperson berättade hur denna teori kan te sig i praktiken:

”När du sitter vid datorn eller kör bil använder du den riktade uppmärksamheten och när du kommer ut i naturen använder du den spontana uppmärksamheten som ger energi och inte kräver så mycket av dig, eller kräver väldigt lite, ja, ingenting. Då får hjärnan mycket bättre återhämtning än om du bara ligger på soffan och glor på tv. Det är beforskat kors och tvärs i många länder. Så det är jättetydligt, att bästa återhämtningen är i naturen, utan tvekan. Det finns inget bättre! [...] Det är också en viktig del när man kommer hit, att här är kravlöst. Här får man en återhämtnings-tid. Man får va här och 'bara vara'.”

Ur ett salutogent perspektiv är det också viktigt med återhämtning och balans i tillvaron. Westlund (2009) menar att hanterbarhet handlar om att ha *lagombelastning*, vilket innebär att ha balans mellan de resurser man besitter och de belastningar man utsätts för i livet. Intervjupersonerna berättade även om möjligheten att skapa en miljö som signalerar både trygghet och kravlöshet. Där brukaren på ett tryggt sätt kan möta sig själv i sin egen takt. Detta kan utifrån miljöpsykologin beskrivas som en restorativ miljö vilket innebär en miljö som inte bara tillåter, utan speciellt främjar, återhämtning vid överbelastning orsakad av exempelvis stress (Hartig 2005). Ur ett salutogent perspektiv ser vi det som en plats där brukaren skapas förutsättningar att börja balansera mellan belastningar och resurser i sitt liv och på så sätt börja uppnå *lagombelastning*.

Ett språk bortom orden

Något som intervjupersonerna kopplade till den restorativa och kravlösa miljön var naturens symbolik. De menade att när ord inte räcker till kan naturen, och trädgården, även fungera som ett språk bortom orden. Att de med hjälp av naturen och trädgården kan kommunicera och förmedla information på fler sätt än enbart genom det talade språket. Enligt Westlund och Sjöberg (2008) är tillgång till information, att förstå det som händer i sin omgivning, en grundförutsättning för att känna begriplighet i sin tillvaro. Personer som lider brist på information, sätts i ett hjälplöst tillstånd där de ofta kan behöva hjälp. Hjälpen kan kommuniceras på många olika nivåer, såväl medvetna som omedvetna. I sociala system kan kommunikation även ske genom tystnad (ibid.). En intervjuperson uttryckte att:

”När man tappat kontakten med vem man är och blir väldigt osäker på sig själv och sitt sammanhang, både inåt och utåt. Då kan man spegla sig själv i naturen. Känna igen sig i naturen, och se sig själv.”

Enligt intervjupersonerna kan naturen som miljö på olika sätt användas som "ett språk" för att hjälpa brukaren att förstå sig själv:

"Att förstå den symbolen som finns i naturen: Att om du rycker upp en planta med rötterna så dör den efter ett tag. Stoppar du ner den i en för trång kruka och inte ger den jord, vatten eller näring så dör den. Så kan man se det väldigt symboliskt med människor också. Många får sådana här aha-upplevelser; 'Ja men det är ju klart, jag kan ju inte hålla på att skära bort mig själv och mina grenar [visar på sina armar]. Det går ju inte, man skalar ju av sig själv, och till sist har man inte koll på sig själv och sina behov. För att man tillfredsställer alla andra människor; sin familj, sitt arbete, sina släktingar och sina föräldrar, så har du kapat bort nästan alla dina grenar. Och gör man det på ett träd eller en buske, så mår det inte så bra!' Alltså, det är just det symbolvärdet, att kunna använda det i naturen."

En intervjuperson berättade att i situationer där ett gemensamt talat språk saknas, mellan socialarbetare och brukare, kan naturen som ordlöst språk bli en värdefull bärare av information. Intervjupersonen berättade om en episod med en brukare, med väldigt små svenskkunskaper. När de tillsammans odlade använde de sig bara av kroppsspråk, men i ett uppföljningssamtal med tolk, berättade kvinnan med hjälp av symbolik vad odlingsaktiviteterna betytt för henne:

"Hon använde jättemycket symboler och sa: 'Jag har satt ett frö, jag har hopp om livet, jag har hopp om en framtid, det är precis som jag. Nu skall jag ge mig själv näring och sol, och sen skall jag också växa och blomma!' Att få den här bilden, det var häftigt!"

En av intervjupersonerna resonerade kring att vi idag lever i en värld som fokuserar mycket på det talade språket. Men menade att kommunikation, information och förståelse kan uppnås på fler sätt än att bara prata:

"Jag tror det blir ett språk bortom orden. [...] Ett sätt att kommunicera där man inte behöver prata. Vi lever ju i en så'n prat-värld. Socionomen pratar ju enormt mycket! När man ska läsa ord är det ju hela tiden fokus på hjärnans tankeverksamhet, och resten av kroppen blir lite bortkopplad. Och då tänker jag att i naturen får ju sinnen komma till liv mera. Känslan av vatten, mjukt gräs under fötterna, plocka och dofta på ett moget äpple, allt det där gör ju nå't med människor – som är bortom orden, på nå't sätt, och det är viktiga delar av en människas liv, att få använda alla sina sinnen. Inte bara prata. Det har ju blivit så inriktat på att vi ska prata, prata. Och det tror jag inte alltid är det bästa. En del behöver något helt annat."

Westlund (2009) skriver att människor som saknar begriplighet ofta kan uppleva utanförskap och övergivenhet. Att man saknar struktur, trygghet och förutsägbarhet (ibid.). Vi tolkar att om naturen och trädgården kan bli en ”språklig resurs” bortom det talade språket, genom vilket man kan göra sig själv förstådd, gentemot sig själv och andra, skulle det kunna bidra till ökad begriplighet hos brukaren. Då begriplighet handlar om att uppfatta sin omgivning och tillvaro som begriplig samt att känna sig förstådd (Westlund 2009). Detta i sin tur skulle kunna leda till en ökad känsla av hanterbarhet om tillgången till de egna resurserna ökat. Känslan av att förstå och vara förstådd kan även leda till ökad meningsfullhet (ibid.).

Känslor, sinnen och minnen

Flera av intervjupersonerna berättade om hur de på olika sätt använder sig av naturen, och trädgården, för att stimulera brukarnas tillgång till sina känslor, sinnen och minnen. Grahn (2005) menar att många människor som har stressrelaterad problematik har svårt med sin kroppskänedom vilket gör sig påmint både fysiskt, i kroppen, och i ens känsloliv. Ur ett salutogent perspektiv kan bristande kontakt med sina känslor och sinnen innebära att begripligheten minskar. Om en människa saknar begriplighet kan det leda till rädsla, oro och hjälplöshet (Westlund 2012). Men ju mer känslan av begriplighet ökar, desto mer fokuserade kan då känslorna bli vilket leder till ordning, struktur och förutsägbarhet i känslolivet (ibid.).

Intervjupersonerna uttryckte sin syn på hur naturen är ett redskap för dem i sitt arbete:

”Naturen kan ju stimulera, det här med dofter och färger och former kan ju vara väldigt stimulerande. Så om man säger att man är deprimerad och inte har så lätt att uppmärksamma dofter, färger, former eller yttre stimuli så har det ju visat sig här att just det gör en skillnad. Att kanske stanna upp och lukta på rosmarinen eller känna på lammöronen [en växt med extremt mjuka blad]. Att den stimulansen bidrar till mer energi.”

”Naturen ger dig utrymmet att få tankar att landa i dina känslor. För genom långsamma promenader i naturen, eller att bara vara i naturen, eller genom att sitta och titta på naturen kan du komma i kontakt med dina känslor.”

”... många uppskattar promenaderna väldigt mycket och kan börja titta på naturen på ett annat sätt. Vi jobbar mycket med sinnen och att man tar in ljud. Det kan vara fågelkvitter och allt möjligt annat ljud och doft och känsel och så här, att dom har öppnat sinnen mera. Naturen är en trevlig miljö att befinna sig i när man gör det.”

Intervjupersonerna lyfte således hur de ser att såväl promenader i skog och mark, som att pilla med jord och växter i en rabatt, kan vara en resurs för brukaren att komma i kontakt med sin kropp och sina känslor. En av intervjupersonerna har särskild erfarenhet med personer som lider av Posttraumatiskt stressyndrom (PTSD) och beskrev hur grön terapi kan vara ett sätt att hjälpa dessa brukare, speciellt genom att använda sig av doftminnen, något som intervjupersonen inte funnit i någon annan terapiform:

”Att jobba med positiva doftminnen finns inte i någon annan metod/terapiform, vad jag vet![...] Vi försöker plocka fram örter eller kryddor som är goda doftminnen. Eftersom man ofta har triggers som man försöker undvika som doften av bensin, ljudet av pistolskott, så är man ju lite rädd för sina sinnen, man försöker ju skära av sina känslor. Vad man känner i kroppen handlar ju jättemycket om deras försvarsmekanismer, så att försöka hitta det här goda tycker jag är väldigt speciellt, som jag inte kan hitta i ett samtal i ett sådant här arbetsrum.”

Även en annan intervjuperson som arbetar med rehabilitering av brukare med stressrelaterad ohälsa berättade om kraften i luktninnet:

”Har du en låg självkänsla kanske du har en längre väg tillbaks och du har inte tagit dig själv på allvar utan du har stängt av, och då, genom att stimulera sinnen kommer du snabbare dit. Du kan ju få en lukt som sätter dig trettio år tillbaks på ett kick!! Du kan ju ta lavendel så här [gnider handflatorna mot varandra, lyfter, öppnar mot näsan och drar in] och nu kommer jag ihåg; mormors linneskåp! Och genom att stimulera sinnen så kommer du ju lättare i kontakt.[...] om du ska hitta tillbaks efter en utmattning, depression, så måste du komma i kontakt med dina känslor, så är det!”

Enligt Westlund (2012) handlar begriplighet om att känna sig orienterad och att förstå inre och yttre stimuli genom att ha tillgång till både sina sinnen, känslor, minnen och livserfarenheter. Grahn (2005) menar att människor som lider av stressrelaterad problematik eller har varit med om någon traumatisk händelse ofta är bortkopplade från, såväl sitt eget jag, som från sin omgivning. Naturen och

trädgården kan för dessa människor bli en resurs att sakta börja närma sig sitt inre och sina känslor. Genom att se blommornas färger, höra en bäck porla, känna växternas lukter och bärens smaker (ibid.). Intervjupersonerna förmedlade en förundran över hur tillsynes små saker i naturen kunde ha stor inverkan på brukaren, för att komma i kontakt med sig själv och sin omgivning. En intervjuperson illustrerade detta i sin berättelse om hur en brukare reagerat under en promenad i regnet:

”Man lär sig att njuta av naturen på ett annorlunda sätt genom att man exempelvis är ute och går när det regnar. [...] Vi hade en deltagare som hoppade i vattenpölar, hon var som en tre-åring. Det var fantastiskt att se. Hon bara; ’Åh, vad härligt, det regnar!’ Att få släppa loss och få uppleva.”

Intervjupersonerna beskrev på ett väldigt positivt sätt hur brukaren mår bra i naturen och hur det kan vara ett verktyg för brukaren att på flertalet sätt komma närmare sig själv och sina känslor, sinnen och minnen. Vi menar att det finns en risk i att göra sig en allt för romantiserad bild. Likväl som forskning visar att naturen har en positiv effekt på människan (Grahm 2005, 2009; Kaplan & Kaplan 1989; Ulrich 1989), så visar annan forskning på att människans upplevelse av naturen är tätt sammankopplat med tidigare erfarenheter (Mårtensson et al, 2011). Erfarenheter som kan vara allt annat än positiva (ibid.). Ward Thompson (2008) menar att sannolikheten att, och hur ofta, man söker sig till naturen som vuxen är starkt kopplad till hur mycket man vistats där som barn. Då karaktären på dessa minnen, i synnerhet från tidig barndom, i stort präglar ens framtida förhållningssätt till naturen som vuxen (ibid.). Vi menar att om brukaren har tidigare erfarenheter av naturen som är negativa, skulle verksamhet i trädgård och natur kunna ha motsatt effekt mot den positiva som intervjupersonerna talar om. Ur ett salutogent perspektiv är de faktorer som skapar meningsfullhet, begriplighet och hanterbarhet individuella (Westlund & Sjöberg 2008). Vi menar att det därför är viktigt att utgå från varje individ och inte utgå ifrån att trädgård och natur per automatik passar alla brukare.

Ju mer vi är tillsammans

I intervjuerna lyfte intervjupersonerna hur viktigt det är att brukarna själva är motiverade, åtminstone att de har en grundmotivation. Vad som skapar mening kan ses ur många perspektiv och är högst individuellt (Westlund & Sjöberg 2008). Det kan ses ur ett stort perspektiv, men man kan även titta på det ur specifika områden i livet. Ett område som har stor inverkan på om man känner meningsfullhet är den huvudsakliga sysselsättningen (ibid.).

Intervjupersonerna berättade att de brukare som de kommer i kontakt med ofta saknar ett naturligt sammanhang, eller sysselsättning. Att de på grund av stressrelaterad ohälsa, arbetslöshet, sjukskrivning eller av någon annan anledning, tappat sitt naturliga sammanhang. Intervjupersonernas verksamhet kan då bidra till att brukaren får en meningsfull sysselsättning:

”När du går från sjukskrivning till arbete i de här diagnoserna så är detta en mellanstation där man lite får vänja sig vid att vara med andra människor, ha tider att passa, bryta sin isolering. Känna att jag duger, jag kan, jag klarar. Vissa säger; 'jag kände mig helt värdelös när jag kom hit. Jag hade inget värde, jag mådde jättedåligt, men nu känner jag att jag har ett värde. Jag känner mig mycket bättre, eller gladare, eller friskare och jag tror på mig själv på ett annat sätt'.”

Att ha verksamhet i grupp är i sig inte unikt för grön terapi, men många av intervjupersonerna nämner gruppen och grön terapi som en bra kombination i sin verksamhet. Där ges brukaren en möjlighet att få möta andra brukare med snarlika problem och bekymmer, vilket de ser som väldigt värdefullt. Intervjupersonerna betonade hur möjligheten att spegla sig i andra gruppdeltagare kan ha en positiv inverkan på brukaren, då brukaren bättre kan förstå sig själv genom att förstå andra med snarlika problem:

”Gruppen är en jättestor del. Det är nästan det dom lägger fram mest, tycker jag, efter de här perioderna. Att sammanhanget har varit så oerhört viktigt, att få tillhöra och att få träffa människor i samma situation. [...] Dom kommer på samma villkor och när dom säger något till varandra så går det ju in i hjärtat på ett annat sätt.”

Westlund (2009) menar att meningsfullhet är den viktigaste komponenten i känsla av sammanhang. Utan meningsfullheten blir ofta hanterbarheten kortsiktig. Det är

viktigt för människan att ha något att se fram emot, att ha gemenskap och få tillhöra ett sammanhang. Det är också viktigt för människans känsla av meningsfullhet att ha andra människor omkring sig, någon att visa och ge omsorg (ibid.). Vi menar att i de fall då brukaren saknar ett givet sammanhang, kan gruppen utgöra en viktig funktion i socialt arbete. Oavsett om det rör sig om grön terapi eller annan verksamhet.

En lekplats för nya beteenden

Intervjupersonerna uttryckte på många olika sätt hur grön terapi är ett redskap för dem i sitt arbete, för att hjälpa brukaren att komma i kontakt med sina resurser. Inledningsvis kan det handla om att man enbart erbjuder brukaren en trygg miljö. En intervjuperson beskrev att:

”Från början, när de kommer hit med en utmattningsdepression så är de ju väldigt trötta och orkar ingenting. Utan vill mest gå och lägga sig när de kommer hit. Och man kanske inte är så uppmärksam på naturen utan man är mer vänd inåt. Men efter ett tag, egentligen ganska snabbt så börjar man titta sig omkring och leta upp platser – och vi hjälper ju till med det i behandlingen. Det är ju det själva behandlingen går ut på, att leda ut i trädgården. Och att man mer och mer tar för sig.”

Enligt Westlund (2009) är hanterbarhet en handlingsinriktad komponent som är beroende av att man, kan, vill, får och vågar använda sina egna och andras resurser. Utifrån intervjuerna förstår vi att vid behandling av stressrelaterad ohälsa kan denna handling paradoxalt nog ta sig uttryck i att ”göra ingenting” och att uppmuntra brukaren till att träna på att ”bara vara”. En intervjuperson berättade:

”Vi pratar mycket kring det här ’good enough’, det är tillräckligt bra, du behöver inte, det räcker, det är ok så här, det är bra som det är. Det behöver inte vara tipp-topp på alla håll och kanter. Och att det är viktigt att ta pauserna. Mår man inte bra så tar man en paus. Och märker att det faktiskt hjälper ganska mycket. Jag tror att många upplever en större lekfullhet och en glädje i det.”

Med utgångspunkt i att ”bara vara” beskrev intervjupersonerna vidare hur naturen och trädgården då kan bli en ”lekplats för nya beteenden”, där man kan börja hitta tillbaka till balansen i sitt liv. Westlund talar om balans i livet utifrån begreppet *lagombelastning* (Westlund 2009). För att finna lagombelastning i livet behöver

man lära sig att kunna balansera sina egna resurser mot de krav och påfrestningar som olika situation ställer. (ibid.). En intervjuperson uttryckte att:

”Det är en kravlöshet i hela verksamheten som är genomsyrande och där naturen och trädgården blir en del, det är inget som måste göras, det är som en lekplats för att experimentera med nya beteenden. Till exempel att man kan ta pauser, som många måste lära sig från början av de här personerna. På så sätt är det gröna, trädgården ju snäll, eller vad man skall säga, kravlös. Många beskriver att dom får energi av att bara pilla i jorden och se blommor och så.”

Intervjupersonerna skildrade att när brukaren har börjat bli trygg i den naturliga miljön, exempelvis trädgården, kan samma miljö bli ett konkret verktyg att arbeta med. Flera av intervjupersonerna berättade hur de upplever att samtal med brukare ofta flyter på mer otvunget utomhus, när man gör saker tillsammans, går en promenad, krattar löv eller planterar växter i en rabatt. De menade att man då inte bara är förvisade till varandra i ett rum, utan att man dessutom kan prata om det man ser och gör, något som ökar kvalitén på samtalen.

En av intervjupersonerna berättade även om sin upplevelse kring hur trädgården kan fungera som ett stöd i samband med terapisaamtal:

”efter samtalet så var det kanske mycket känslor som kommit upp och då kunde man använda trädgården till att göra av med känslorna, eller att trädgården kunde ta hand om känslorna. Att man kunde gå längst bort i trädgården och sparka på stenar och i löv eller skrika bland träden, utan att nå'n hörde det. Så på det sättet kan ju trädgården ta hand om, eller hjälpa en, med känslor som behöver mötas.”

Intervjupersonerna berättade hur de med naturen som redskap har kunnat hitta kreativa verktyg för att anpassa insatserna utifrån brukarens enskilda behov. Vi menar att eftersom varje brukare är en unik individ med olika behov och förutsättningar, är en utmaning för socialarbetaren att hitta vägar för att möta brukaren i dess personliga behov. En intervjuperson arbetar med arbetsmarknadsförberedande rehabilitering av brukare som lider av posttraumatisk stress, där en del av verksamheten är SFI-undervisning (svenska för invandrare). Intervjupersonen berättade hur naturen varit till stor hjälp i arbetet med att möta dessa brukares specifika behov, exempelvis att de kan bli oerhört stressade av att vara i stängda rum, och att de har svårt med närminne och koncentration:

”Ett sätt att lära sig svenska är ju också att sätta ord på det som finns framför dig och det blir ju inte heller något abstrakt. För du har svårt att minnas, du kommer inte riktigt ihåg, så du behöver använda alla sinnen till det. Använder du då dom här konkreta tillfällena, till exempel om man promenerar och pratar om; ’det här är en stig och det här är ett träd’, så blir det inte så konstigt som att sitta i ett klassrum och bläddra i boken och se uppgifterna där.”

Intervjupersonerna berättade att det i grön terapi även bedrivs odling med traditionella trädgårdssysslor. Flera av dem menar att detta praktiska odlingsarbete erbjuder deltagarna gott om möjligheter att hitta, träna och känna tilltro till sina resurser. Samtidigt som det motiverar brukaren. Enligt Westlund och Sjöberg (2008) är motivation grundläggande för ens känsla av meningsfullhet. Om man saknar motivation och inte finner det man gör meningsfullt, kan istället ens resurser tendera att gå förlorade, ens besvär ökar och hanterbarheten minskar (ibid.). En av intervjupersonerna återgav en episod från sin verksamhet om hur en brukare kom i kontakt med sina resurser genom att delta i ett meningsfullt sammanhang:

”Jag har foto på en man vars hand har blivit bortspräng och han kan inte använda den säger han. Men jag har foto på honom när han håller i en vattenslang och vattnar blommor, för då kan han, för då finns det en praktisk uppgift och han tänker inte på det.”

Intervjupersonerna gav flera exempel på att de upplever sig ha tillgång till olika metoder för att hjälpa brukaren att hitta sina resurser. Westlund och Sjöberg (2008) skriver att de ibland stöter på personal som säger att ”hon eller han kan ingenting alls”. Detta är ett olyckligt uttalande då alla har resurser. Brukaren kan däremot behöva hjälp att söka, finna och bruka dessa resurser på ett hållbart och balanserat sätt. Samt att upptäcka att deras resurser är meningsfulla att använda. Vägen till att komma i kontakt med ”borttappade resurser” för ökad hanterbarheten är tätt sammankopplat med begriplighet och meningsfullhet (ibid.). Vi menar att om grön terapi kan bidra med redskap för att på ett individuellt sätt kunna hjälpa brukaren att få en djupare förankring i sina resurser, kan detta ses som något positivt för socialt arbete.

Hjälp till självhjälp

Ur intervjuerna framgick en förhoppning om att de redskap som ges i grön terapi skall leda till hjälp till självhjälp. En resurs som brukaren alltid har med sig, även då den inte längre har kontakt med socialt arbete. Intervjupersonerna berättade hur de upplever att deras verksamhet med grön terapi fått positiva konsekvenser för brukaren även i förlängningen. De berättade hur brukarna själva börjat ta egna initiativ till att ta sig ut i naturen, för att hitta ett lugn, och för att återhämta sig. Att brukaren har fått redskap som hjälper dem att klara av de påfrestningar livet för med sig. En intervjuperson uttryckte att:

”Det är ju hjälp till självhjälp om man nu ska säga så. Om nu människor har tappat bort det här med naturen som kanske fanns naturligt förr, så kanske vi kan visa dem på att den finns och att man kan använda sig av den för att bli lugn. Och hitta vägar i livet. Problem finns ju alltid. Man får förhålla sig till bra och dåliga saker hela livet, så är det ju för alla. Och då hittar man ett sätt att lugna sig.”

Intervjupersonerna berättade hur de upplever att det enklaste redskapen kan vara nog så kraftfulla. Det kan vara en sådan enkel sak som att promenera. Flera av intervjupersonerna uttryckte hur promenader och utomhusvistelse i naturen kan vara ett bra redskap för brukaren att själv kunna reglera sitt mående och hitta balans i tillvaron. En intervjuperson berättade att:

”... en hel del av dem som varit här tar för sig av naturen på ett annat sätt, upptäcker, återupptäcker skulle man väl kunna säga. Vilken kraft det finns i att gå en promenad längs med havet. Att ta sig tid till sådana saker. Och att det är viktigt för att hålla sig frisk, att stanna upp och inte bara jäkta iväg, utan ta sig ut en stund.”

En av intervjupersoner arbetar med människor som nyligen kommit till Sverige. I verksamhet är grön terapi en viktig del för att kunna möta och hjälpa dessa brukare på bästa sätt. Intervjupersonen berättade om de frågor som kan uppstå hos dessa brukare. Och hur man genom att bemöta dessa frågor, på så sätt kan skapa en större förståelse i deras nya livssituation:

”Det är så mycket och så lite på en och samma gång. Det kan ju vara; ’Får vi gå här?’, ’ja vi får det!’, alltså det här att vara i ett land där man inte vet regler alls, för, ’var får jag va?’ Och höra oron i att befinna sig på en plats där man kan bli bortkörd, inte har rätt att gå, inte har rätt att vara. Att ge våra deltagare den känslan av att dom har rätt att vara i det offentliga rummet och ta plats och gå på en skogsstig, ta med sig sin familj och grilla där i skogen om dom vill, att få reda på dom reglerna som finns, att jag kan se att det ger dom egenmakt och kontroll och lugn.”

När brukarna hade börjat få egenmakt och kontroll, berättade intervjupersonen vidare om hur ett självförtroende sakta växte sig starkare hos dem. Samt hur brukarna tog till sig den nya informationen och vilka möjligheter det ledde till:

”... vi har rätt många fiskargubbar här som själva ser, hur dom mår bra av att söka sig ensamma ut till havet och stå och fiska. Och även när vi då är i skogen, så vet dom att man får gå omkring, så det har dom förstått. Och jag kan se skillnad på dom som har varit ute flera gånger än de som aldrig varit utanför ”stan” och aldrig har varit i en svensk skog.”

Intervjupersonen berättade också om en dialog med en brukare, där brukaren berättat om hur verksamheten med grön terapi påverkat hennes liv:

”Jag frågade: Vad gör det för skillnad för dig? ’-Ah, men jag slappnar av mer.’ Har det gjort någon annan skillnad? ’ – Ja, jag grubblar inte lika mycket på det som har varit.’ Kan dina barn se någon skillnad på dig?’ – Ja, dom kan se att jag är glad.’ Kan dom se något annat? ’ – Ja, jag har släppt in ljuset.’ Vad menar du? ’ – Jag har dragit upp persiennerna i lägenheten så att vi får in ljus.’ Hon hade tagit med sig några krukor härifrån när vi hade satt fröer[...] Jämfört med andra målgrupper så kanske det inte låter så mycket, att dom har börjat sätta en kruka i fönsterbrädet. Men för våra deltagare är det en jättegrej!”

Intervjupersonen spekulerade vidare om tänkbara hälsoeffekter för kvinnans barn:

”... det är en JÄTTE grej för jag vet ju att vi har många barn som har problem med D vitamin, för dom får inte komma ut, och dom får inget solljus på sig, utan deras föräldrar har bara persiennerna nere hela tiden.”

Ovanstående två citat kan ses som början på en god spiral för hälsa, såväl för brukaren, som för dess omgivning. Intervjupersonerna uttryckte på olika sätt hur målet med de olika verksamheterna med grön terapi är att brukaren själv skall ha resurserna för att leva ett gott liv och må bra. Ottosson och Ottosson (2006) menar

att en ökad medvetenhet om naturens hälsobringande effekter, som både är kostnadsfria, biverkningsfria och ständigt tillgängliga, kan leda till att fler människor får tillgång till en bestående resurs för att mobilisera kraft, både till vardags och i krissituationer. Brukarens medvetenhet kring naturen som en bestående och tillgänglig resurs, både för sig själva och sina anhöriga, är något som intervjupersonerna betonade som central i grön terapi. En resurs som kan bidra till att brukaren kan hitta balans i sitt liv. En intervjuperson sa att:

”För mig, är socialt arbete, att hjälpa människor till ett självständigt liv och till en vardag som funkar. Helt enkelt att de klarar sina liv från morgon till kväll med sina barn, eller om de är vuxna bara, så är det att de klarar sitt liv, kunna hitta rutiner, ja, leva i harmoni med sig själv och andra.”

Vi tolkar att intervjupersonerna menade att naturen på flera olika sätt kan fungera som en plats och en resurs för brukaren att kunna finna både meningsfullhet, hanterbarhet och begriplighet. I tidigare forskning har vi funnit att det finns olika förklaringsmodeller för hur och på vilket sätt naturen kan påverka och vara en resurs för människan, beroende på vilket teoretiskt perspektiv man utgår ifrån (Grahm 2005; 2009; Kaplan & Kaplan 1989; Ulrich 1984; Mårtensson et al, 2011; Andrews 2013; Ward Thompson 2008). Vi tolkar intervjupersonerna utifrån ett salutogent perspektiv. När man upplever att det finns något att leva för, ökar meningsfullheten i livet (Westlund 2009). Ju mer man förstår sig själv, sin tillvaro och sin omgivning, desto mer ökar begripligheten. Till följd av ökad begriplighet ökar även tillgången till ens resurser, vilket i sin tur ökar hanterbarheten. Man har då lättare att hitta balans mellan de resurser man besitter och de belastningar man drabbas av. Detta skapar i sin tur förutsättningar för att uppnå lagombelastning i livet (ibid.). Förhoppningsvis blir detta en positiv spiral som tillsammans bidrar till en ökad känsla av sammanhang. Kan naturen och grön terapi bidra till denna salutogena inverkan på brukaren ser vi det som värt att beakta, men att naturens inverkan, ur ett salutogent perspektiv, bör ses individuellt.

Sammanfattning av resultat och analys

Efter att ha belyst de teman som tydligast framkommit i intervjumaterialet, utifrån ett salutogent perspektiv, med utgångspunkt i begreppen; *meningsfullhet*, *begriplighet* och *hanterbarhet*, kan vi se hur intervjupersonerna på olika sätt använder sig av grön terapi som en resurs i socialt arbete.

Intervjupersonerna pekar på, att vid stressrelaterad ohälsa, kan naturen fungera som en förankring och ge en existentiell länk till något större, bortom sig själv. Att uppleva sig själv som en del av naturen kan enligt dem ge en existentiell identitet och mening. I likhet med intervjupersonerna, menar Börjesson att trädgårdsterapi har en viktig funktion, då den på ett varsamt sätt kan beröra viktiga existentiella teman bortom orden (Nilsson 2009). Vad som skapar mening i våra liv är individuellt (Westlund & Sjöberg 2008). Om naturen kan bidra till meningsfullhet för brukaren ser vi det som värdefullt, då meningsfullhet är en drivkraft för att söka begriplighet och bestående hanterbarhet (Westlund 2009).

Som vi förstår intervjupersonerna erbjuder naturen, genom grön terapi, även en kravlös miljö där brukaren får lov att "bara vara" för att hitta tillbaka till sig själv. Begriplighet handlar om att förstå sig själv, sin tillvaro och sin omgivning samt att känna sig förstådd (Westlund 2009). Vi menar att kravlöshet i en trygg miljö, skulle kunna bidra till ökad begriplighet hos brukaren, förutsatt att brukaren uppfattar miljön som trygg och kravlös.

Människor som har stressrelaterad ohälsa eller varit med om trauman har ofta svårt att kommunicera med sin kropp och sina sinnen (Grahm 2005). Intervjupersonerna berättar hur de upplever att naturen kan stimulera och erbjuda många kreativa redskap för att hjälpa brukaren att åter komma i kontakt med sig själv. Såväl naturens dofter, smaker, ljud, känsel- och synintryck kan väcka minnen och känslor till liv. Även fysisk rörelse, i såväl trädgårdsarbete som naturpromenader och –aktiviteter, menar de kan bidra gynnsamt till dessa processer. Vi menar att om konsekvensen blir att brukaren förstår sig själv bättre, har även deras känsla av begriplighet ökat. När begripligheten ökar, minskar det inre kaoset, och sinnen och känslor blir förnuftsmässigt gripbara (Westlund 2009).

Något som kan uppnås även i andra sammanhang, men som intervjupersonerna betonar som en viktig del i sitt arbete med grön terapi, är att brukaren får tillhöra ett meningsfullt sammanhang och vara en del av en grupp. Gruppen blir då en motiverande faktor där man kan spegla sig i de andra deltagarna. Vi menar att detta skulle kunna bidra till en ökad motivation hos brukaren. Meningsfullhet är en motiverande komponent som samverkar med känslan av att livet har mening (Westlund 2009). Att få känna sig delaktig och att kunna bidra till andra, spelar här en stor roll (ibid.).

Återkommande i intervjupersonernas berättelser är att man kan använda sig av naturen på olika sätt, i såväl trädgård, park och skog. Både som en miljö och ett konkret ”verktyg” i det sociala arbetet. Intervjupersonerna använder då naturen som en arena, ”en lekplats för nya beteenden”, för att hjälpa brukaren att upptäcka och utveckla sina egna resurser. Vi menar att om detta leder till att brukaren får tillgång till sina resurser kan det också bidra till ökad hanterbarhet (Westlund 2009). Vilket i sin tur kan leda till att brukaren blir bättre rustad för de krav och utmaningar som livet för med sig (ibid.).

Intervjupersoner beskriver att när brukaren får ökad tilltro till sina egna resurser och utvecklar strategier för att använda dem, möjliggörs ”hjälp till självhjälp”. Vi tolkar att detta kan få som konsekvens att brukaren sakta men säkert kan börja lita på sina egna resurser, hitta ”lagombelastning”, och börja blicka framåt i tillvaron. Detta kan i sin tur även påverka lust, motivation och engagemang i positiv riktning, vilket ökar meningsfullheten (Westlund 2009).

Utifrån det intervjupersonerna berättar, förstår vi, att naturen och trädgården - det vi benämner *grön terapi* - används som en resurs i deras arbete på flera plan. Såväl på ett socialt, känslomässigt och praktiskt, som på ett existentiell och symboliskt plan. Utifrån ett salutogent perspektiv, ser vi, att detta arbetssätt skulle kunna utgöra en möjlighet för ökad *meningsfullhet*, *begriplighet* och *hanterbarhet* under förutsättning att brukaren själv upplever naturen, men även den verksamhet den befinner sig i, som meningsfull, begriplig och hanterbar. Om upplevelser av

meningsfullhet, begriplighet och hanterbarhet upprepas för brukaren skulle detta med tiden kunna leda till en ökad *känsla av sammanhang*.

Slutdiskussion

Vi har i denna uppsats försökt förstå hur *grön terapi*, i socialt arbete, kan användas som en resurs för att öka brukarens *känsla av sammanhang* i form av *meningsfullhet, begriplighet och hanterbarhet*. I sammanfattningen ovan, framgår hur grön terapi i socialt arbete, på olika sätt, används som en resurs för brukaren. Resurser som skulle kunna bidra till en större *känsla av sammanhang* för brukaren.

Sammanfattningsvis menar vi att våra frågeställningar delvis har kunnat bli besvarade och att syftet med undersökningen har åskådliggjorts. Parallellt med att vi fått våra frågor besvarade har däremot nya frågor och funderingar väckts, som vi nu vill lyfta i denna slutdiskussion.

En limitation vi identifierat under uppsatsarbetets gång, men försökt förhålla oss aktivt till, är det smala vetenskapliga perspektiv vi upplever att grön terapi tar sitt avstamp ur. Den litteratur vi i huvudsak läst, relaterad till grön terapi, har haft sin utgångspunkt i miljöpsykologin. Det är först när vi letat oss bortom denna litteratur och forskning som vi sett andra infallsvinklar på människans relation till naturen. Vi upplever även att intervjupersonerna varit starkt präglade av den miljöpsykologiska kunskapstraditionen. Detta har medfört att såväl tidigare forskning, empiri och vår teoretiska ansats har tangerat varandra på grund av sina salutogena drag. Den stora skillnaden vi uppfattat mellan tidigare forskning och empiri, i förhållande till vår teoretiska ansats, är att miljöpsykologin gör universella antaganden på att naturen har en återhämtande inverkan på människan. Till skillnad från vår teoretiska ansats som istället fokuserar på individens subjektiva upplevelser av *meningsfullhet, begriplighet och hanterbarhet* samt *känsla av sammanhang*.

Under uppsatsarbetet har vi även blivit medvetna om komplexiteten i *grön terapi*, både som begrepp och område, samt dess relation till socialt arbete.

Grön terapi går under flera olika namn såsom; trädgårdsterapi, grön rehab, naturunderstödd rehabilitering, naturbaserad rehabilitering samt grön omsorg. I mötet med intervjupersonerna, framgick det hur olika man benämner och talar om att arbeta med naturen och trädgården som resurs. Vi upplever en allmän frånvaro av konsensus i begreppsfrågan vilket leder till en förvirring. En förvirring som gör det svårt att veta vad *grön terapi* egentligen är. Vi misstänker att detta bland annat kan härledas till dess teoretiska tvärvetenskaplighet samt att tillämpningen av *grön terapi* sker inom många olika yrkesområden och verksamhetsfält.

I relation till socialt arbete, som även det, är ett brett fält med diffusa gränser, har vi upplevt en förvirring, när man talar om ”grön terapi i socialt arbete”. Något som leder till att ingen riktigt vet vad det är man talar om. Men det uppsatsarbetet visat oss, även om begreppsfrågan är problematisk, är att *grön terapi* finns i flera olika former, och verksamheter, i socialt arbete. Där det tar sig olika uttryck, i såväl stort som smått. Vi upplever således en paradox i att *grön terapi*, i socialt arbete, såväl finns, som inte finns, beroende på hur man definierar begreppet. Vi menar att denna paradox inte behöver ses som ett problem utan snarare som en möjlighet. Pondera att *grön terapi* skulle bli en vedertagen resurs och arena i socialt arbete. Detta skulle då även kunna ge en möjlighet för tvärprofessionell kompetens att mötas kring en ny gemensam nämnare, då grön terapi ofta bedrivs i tvärprofessionella team. Detta i sin tur skulle eventuellt kunna leda till ökad möjlighet och nya sätt att möta brukarens individuella behov samt bidra till att öka dess känsla av sammanhang. Men det som först behövs är att definiera begrepp kring *grön terapi* så att man vet vad det är man pratar om.

I mötet med intervjupersonerna anände vi att denna brist på samförståelse kring begrepp i vissa fall lett till en klyfta mellan deras ”gröna metoder” och ”traditionellt” socialt arbete. Flera av dem uttryckte att de i socialt arbete upplevt sig som entreprenörer som delvis ensamma behövt driva ”sin sak”. Men tack vare sitt engagemang och tilltro till naturen som resurs, har de ändå lyckats väcka gehör för sina idéer och implementera metoder från *grön terapi* i socialt arbete. Ofta i gynnande teamarbete med andra professioner. Både vi, och undersökningens intervjupersoner, menar att såväl den teoretiska som praktiska kunskap som

återfinns i *grön terapi* är både relevant och intressant för socialt arbete. Denna kunskap vore därför även ett angeläget inslag på Socionomprogrammet.

Vi vill också lyfta att *grön terapi* i socialt arbete inte bara gagnar brukaren. Intervjupersonerna vittnar om att de själva upplever det som positivt att få ha tillgång till naturen som resurs, och att det även påverkar deras arbetsmiljö gynnsamt. En tänkbar konsekvens av *grön terapi* skulle därför kunna vara att känslan av sammanhang påverkas, inte bara hos brukaren, utan även hos socialarbetaren. Detta skulle i så fall vara ytterligare en positiv konsekvens av *grön terapi* i socialt arbete, som i sin tur skulle kunna leda till att motverka stressrelaterad ohälsa även bland socialarbetarna. Hur socialarbetare påverkas av *grön terapi* i sin arbetsmiljö är ett av de områden som vi tror skulle vara intressant att bedriva vidare forskning kring. Men vi menar att all forskning som berör socialt arbete och *grön terapi* är välkommen, då detta forskningsfält ännu tycks ligga i sin linda.

Under uppsatsarbetet och i mötet med intervjupersonerna har vi lärt oss mycket om *grön terapi* och socialt arbete. Intervjupersonerna har inspirerat oss i att våga se nya möjligheter i arbetet med brukarna. Intervjupersonerna har gång på gång pekat på att det, i stort sett, bara är fantasin som sätter gränsen för vad som är möjligt. Flera av intervjupersonerna skickade med oss en uppmaning att, som socialarbetare, våga ta oss ut ur det ”stängda rummet” och låta naturen bli en kreativ källa i utmaningen att möta brukarens enskilda behov.

Med förhoppningen, att denna uppsats har inspirerat och väckt en nyfikenhet på *grön terapi* i socialt arbete, ser vi med tillförsikt och spänning fram emot hur utvecklingen på detta område kommer att te sig i framtiden.

Referenser

- Antonovsky, Aaron (1979). *Health, Stress, and Coping, New perspectives on Mental and Physical Well-Being*. San Francisco: Jossey-Bass Publishers.
- Antonovsky, Aaron (2005). *Hälsans mysterium*. Stockholm: Bokförlaget Natur och Kultur.
- Bryman, Alan (2008). *Samhällsvetenskapliga metoder*. Malmö: Liber AB
- FHI, Statens folkhälsoinstitut (2013). *Främja goda levnadsvanor genom åtgärder i livsmiljön*. <http://www.fhi.se/> , Hämtat på internet den 25 december 2013
- Gassne, Jan (2008). *Salutogenes, Kasam och socionomer*. Luns: Lunds universitet, socialhögskolan.
- Gatersleben, Birgitta, Andrews, Matthew (2013). *When walking in nature is not restorative – The role of prospect and refuge*. *Health & Place* 20 (2013) 91-101.
- Grahn, Patrik (2009). Trädgårdsterapi – en exposé. I Nilsson, Gunilla (red) (2009). *Trädgårdsterapi*. Lund: Studentlitteratur
- Grahn, Patrik & Ottosson, Åsa (2010). *Trädgårdsterapi*. Stockholm: Bonniers Existens
- Grahn, Patrik (2005) ”Om trädgårdsterapi och terapeutiska trädgårdar”. I Johansson, Maria & Küller, Marianne(red.): *Svensk miljöpsykologi*. Lund: Studentlitteratur
- Hartig, Terry (2005) . ”Teorier om restaurativa miljöer”. I Johansson, Maria & Küller, Marianne(red.): *Svensk miljöpsykologi*. Lund: Studentlitteratur
- Jönsson, Håkan (2010). *Sociala problem som perspektiv, en ansats för forskning & socialt arbete*. Malmö: Liber AB
- Kaplan, Rachel & Kaplan, Stephen (1989) *The Experience of Nature*. Cambridge: Cambridge University Press.
- Küller, Richard (2005) ”Miljöpsykologins uppkomst och utveckling i Sverige”. I Johansson, Maria & Küller, Marianne(red.): *Svensk miljöpsykologi*. Lund: Studentlitteratur
- Mårtensson, Fredrika, Lisberg Jensen, Ebba, Söderström Margareta, Öhman, Johan (2011). *Den nyttiga utevistelsen? Forskningsperspektiv på naturkontaktens betydelse för barns hälsa och miljöengagemang*. Stockholm: Naturvårdsverket.
- Naess, Arne (1981). *Ekologi, samhälle och livsstil*. Stockholm: LTs förlag.

- Nilsson, Gunilla (red) (2009). *Trädgårdsterapi*. Lund: Studentlitteratur
- Ottosson, Mats & Ottosson, Åsa, (2006). *Naturen som kraftkälla – om hur och varför naturen påverkar hälsa*. Stockholm: Naturvårdsverket.
- Sahlin, E, Matuszczyk, J, Ahlborg, J, & Grahn, P (2012). *How Do Participants in Nature-Based Therapy Experience and Evaluate Their Rehabilitation?*. Journal Of Therapeutic Horticulture, 22, 1, pp. 8-22, Academic Search Complete, EBSCOhost, viewed 11 December 2013.
- Sennett, Richard (2006). *Den nya kapitalismens kultur*. Stockholm: Bokförlaget Atlas.
- Söderström (2011). Medicinska perspektiv på barns naturkontakt. I Mårtensson, Fredrika, Lisberg Jensen, Ebba, Söderström Margareta, Öhman, Johan (2011). *Den nyttiga utevistelsen? Forskningsperspektiv på naturkontaktens betydelse för barns hälsa och miljöengagemang*. Stockholm: Naturvårdsverket.
- Ulrich, Roger S (1984) *View through a Window May Influence Recovery from Surgery*. Science, New Series, Vol. 224, No. 4647 (Apr. 27, 1984), pp. 420-421
- Vetenskapsrådet. *Forskningsetiska principer inom humanistisk-samhällsvetenskaplig forskning*. Hämtat på LUVIT 2013-10-30
- Ward Thompson, Catharine, Aspinall, peter, Montarzino, Alicia (2008) *The childhood factor: Adult visits to green places and the significance of childhood experience*. Environment and Behavior 2008 40:111.
- Westlund, Peter (2009) *Salutogen GPS för ett gott bemötande*. Stockholm: Fortbildning i Stockholm AB
- Westlund, Peter (red.) (2012) *Socialtjänst utan retur – ett medborgarperspektiv växer fram*. Stockholm: Fortbildning i Stockholm AB
- Westlund, Peter & Sjöberg, Arne (2005) *Antonovsky inte Maslow – för en salutogen omsorg och vård*. Solna: Fortbildningsförlaget.
- Westlund, Peter & Sjöberg, Arne (2008) *Planera för mirakel, Arbete salutogent, stärk KASAM*. Solna: Fortbildning AB
- Åsberg, Marie, Grape, Tom, Krakau, Ingvar, Nygren, Åke Rodhe, Margareta, Wahlberg, Anders, Währborg, Peter (2010) *Stress som orsak till psykisk ohälsa*. Läkartidningen nr 19-20 2010 volym 107.

Bilagor

Bilaga 1: Intervjuguide

Bakgrundsfrågor

- Namn, Ålder?
- När och var tog du socionomexamen?
- När och var gick du vidareutbildning i grön terapi?
 - Vilken utbildning?
- Nuvarande arbetsplats?
 - Huvudman?
 - Yrkestitel?
 - Hur länge har du arbetat där?
- Tidigare yrkeserfarenheter?

Grön terapi

- Vad *är* grön terapi för dig?
- Hur började det för dig, vad förde dig in på trädgårdsterapi?
- Vad fick dig att vidareutbilda dig i grön terapi?
- Finns det inslag i grön terapi som är *unika* (särskilt utmärkande)?
- Hur har du fått din kunskap och förståelse kring detta?

Grön terapi i förhållande till socialt arbete

- Hur definierar du socialt arbete?
- Hur ser du på grön terapi i förhållande till socialt arbete?
- Vilka beröringspunkter ser du mellan grön terapi och socialt arbete?
- Vilka svårigheter finns idag när det kommer till att använda grön terapi i socialt arbete?
- Hur ser du på din yrkesroll som socionom i relation till grön terapi?
- Vad har din kunskap i grön terapi tillfört dig som socionom?
- Finns det något som binder samman grön terapi och socialt arbete?

- Finns det något som skiljer dem åt?
- Kan du se någon motsättning mellan grön terapi och socialt arbete?

Grön terapi i förhållande till brukaren i socialt arbete

- Hur är grön terapi en resurs för brukaren?
- Finns det inslag i den gröna terapin som har utmärkande inverkan på brukaren?
- Finns det något i grön terapi som brukaren uppskattar särskilt?
- Vilka positiva effekter ser du hos brukaren när du använder grön terapi?
- Fungerar grön terapi för alla individer? Alla brukar-grupper?
- Fungerar grön terapi i alla typer av verksamheter inom socialt arbete, eller bara vissa?
- Finns det något ytterligare i grön terapi som kan vara en resurs för brukaren?
- Effekt utvärderas er verksamhet på individnivå?

Övriga frågor

- Är det något övrigt du vill tillägga?

Bilaga 2 - Informationsbrev

Hej!

Vi är väldigt glada och tacksamma att du vill hjälpa till med vår undersökning genom att ställa upp på en intervju! Vi som kommer att genomföra undersökningen är två socionomstudenter som går termin 6 på socialhögskolan i Lund. Vi skriver denna termin vår C-uppsats. I vår undersökning vill vi titta närmare på beröringspunkter mellan ”grön terapi” och socialt arbete.

Vi har vänt oss till dig då vi förstått att du är socionom samt vidareutbildad i någon form av grön terapi, exempelvis trädgårdsterapi eller naturbaserad rehabilitering. Vi ser fram emot att ta del av din kunskap, dina tankar och dina erfarenheter!

Intervjun beräknas ta max en timme. Vi har som avsikt att spela in intervjun. Allt material kommer att avidentifieras och behandlas konfidentiellt och respektfullt. Inspelat material raderas efter studiens genomförande. Deltagandet i studien är helt frivilligt. Du kan när som helst under intervjun välja att avbryta din medverkan i studien. Om du önskar kommer du få ta del av undersökningen när uppsatsen är examinerad.

Tack på förhand!

Alfred Hansson (Socionomstudent)

Cina Blomberg (Socionomstudent)

Mikael Sandgren (Handledare)

Bilaga 3 – Intervjupersonerna om grön terapi

I intervjumaterialet framkom många spännande tankar från intervjupersonerna. I följande citat vill vi ge ytterligare en glimt av hur de definierar grön terapi och hur de resonerar kring att använda sig av naturen som resurs:

”Jag tänker att alla människor har en koppling till naturen. [...] Och just det här med att folk blir stressade, och mår dåligt. Jag tror att... att vara ute i naturen, att själva naturen då kan ha en läkande kraft på människan. Just på människor som lever i detta stressade samhälle som vi lever i. Att man kommer tillbaka till den rätta takten, det som faktiskt är naturligt för oss människor på något sätt. [klipp] För det är så mycket saker som egentligen är rätt irrelevanta i samhället just nu, som folk stressar upp sig över. Så jag tror att naturen och det gröna kan hjälpa till att komma tillbaka till vad som faktiskt är viktigt för en människa.”

”Jag ser det som en kompletterande del i behandlingen för personer med stressrelaterad ohälsa, som är väldigt värdefull och baserar sig på vetenskapliga studier [...] Det är sällan det finns någon medicin eller rehabiliteringsform eller vårdform som passar för alla. Det tror jag inte finns, och där är grön rehab en del av ett utbud som behöver finnas också. Det behövs variation. Det är bra om man har i alla fall ett litet intresse för naturen när man börjar hos oss. Det är en fördel för då har man en ingång redan, en förväntan kan man säga, på att det här kommer att hjälpa mig. Och bara det är ju halvvägs in i rehabiliteringen på något vis, att man tror på metoden.”

”För mig är det mycket att erbjuda en miljö som är natur. Alltså att erbjuda en miljö. Och här har vi ju en trädgård som miljö. Men det kan ju också vara att man är ute i skogen, eller i en annan typ av miljö. Så det är mer att man ramar in behandlingen eller samtalen -eller vad man nu gör- i en naturlig miljö och att det spelar roll för vad som händer när man möter människor”

”Att man använder naturen både att koppla av i eller känna sig hemma i. Men också att jobba i med kroppen, att odla. [...] För mig är det att man har naturen mer integrerad i sig och att den har så mycket att ge till människor. Att man får ett lugn i naturen. [...] det ligger mycket i det att man behöver den här vilsamheten. Att naturen inte kräver av en utan att man bara får vara där. Det tänker jag att alla människor behöver mer eller mindre.[...] att man får vara i en kravlös situation emellanåt. [...] Jag tror att man då kan känna en harmoni, en helhet i livet. Att, om man är ensam och har det svårt, så har man hittat ett sätt att kanske använda naturen för att bli lugn igen, och hitta tillbaka till sig själv. Alltså, om man tappar bort sig själv så kan man gå dit och hämta ny kraft. Så gör jag själv.”

”Jag tro generellt, som forskningen visar på, att har du en stressrelaterad ohälsa mår du oerhört väl av att vara ute i naturen, för naturen kräver inte någonting utav dig. [...] För mig är detta essensen av socialt arbete, alltså att kunna använda naturen, och människors inneboende kraft, för det är där allting ligger. Allt ligger hos människan själv. Du kan göra vad du vill för andra människor, men personen själv måste använda de resurser den har, sen kan man få verktyg och hjälp. [...] Det är ju få platser som människor tänker så bra på som när man går i skogen själv och man är väldigt stressad, och är väldigt full med tankar i huvudet. Det är den bästa platsen att få tänka klart. Eller vid havet eller i sin trädgård. Många säger det. Gång på gång hör jag det av alla möjliga människor – i alla möjliga sammanhang. Åh, vad jag är stressad, nu går jag ut en promenad med hunden. Då åker jag till havet och sätter mig, eller då går jag och gräver i min trädgård... och jag bara gräver och gräver - då känner jag att jag kan koppla av. Många vet ju det, och det är forskat på, men det är dåligt spritt, tänker jag”.

”Att man använder sig av något som är utanför rummet, som en extra dimension. För mig är det något att samlas kring, att ha en gemensam uppgift, något som ligger utanför kroppen och något man kan ta på, som blir verkligt och en gemensam verklighet. Så för mig är det ett sätt att närma mig mina deltagare. Det jag hoppas är att hjälpa våra deltagare att se att dom mår bra i naturen så att dom kan ta med sig det utanför det arbetet vi gör tillsammans. Och att dom kan hitta en styrka, alltså att det är läkande för dom. Jag tror att själva essensen i grön rehab är att det är självläkande.”