



LUNDS UNIVERSITET  
Medicinska fakulteten

Institutionen för Hälsovetenskaper  
Arbetsterapeutprogrammet

# **Trädgårdsterapi för personer med psykisk ohälsa**

**– En litteraturstudie utifrån ett arbetsterapeutiskt perspektiv**

Författare: Anna-Karin Eriksson

Handledare: Eva Månsson Lexell

oktober 2014

**Kandidatuppsats**

Adress: Institutionen för Hälsovetenskaper, Arbetsterapi och aktivitetsvetenskap, Box 157, S-221 00 Lund



LUNDS UNIVERSITET  
Medicinska fakulteten

Institutionen för Hälsovetenskaper  
Arbets terapeutprogrammet

141031

## Trädgårdsterapi för personer med psykisk ohälsa – En litteraturstudie utifrån ett arbetsterapeutiskt perspektiv

Anna-Karin Eriksson

### Abstrakt

Natur och trädgård har länge setts som en miljö för återhämtning och ur detta har trädgårdsterapi uppkommit. För att rehabilitera personer med psykisk ohälsa kan arbetsterapi och trädgårdsterapi användas men en tydlig forskningssamanställning med koppling till arbetsterapi saknas. En litteraturöversikt med fokus på aktiviteternas värde inom trädgårdsterapi, för personer med psykisk ohälsa, kan bidra till ökad kunskap och om hur trädgårdsterapi eller ramarna för den, kan användas inom arbetsterapi. Syftet med studien var att kartlägga aktuell forskning där trädgårdsterapi använts för personer med psykisk ohälsa. Mer specifikt var syftet att sammanställa vilka aktiviteter som utförs inom ramen för studierna, vilka aktivitetsvärden aktiviteterna kan relateras till, vilken miljö aktiviteterna utförs i samt hur resultatet av trädgårdsterapi beskrivs. En systematisk litteraturstudie genomfördes som resulterade i sex funna artiklar. Resultatet visar att mötet med andra och att vistas i en restorativ och tillåtande miljö var viktiga komponenter i trädgårdsterapin. Trädgårdsterapi bidrog till att deltagarna fick ökat självförtroende och lust att engagera sig i nya aktiviteter. De funna komponenterna i trädgårdsterapin visar på viktiga komponenter i arbetsterapeutiska interventioner för personer med psykisk ohälsa. Komponenterna har också återfunnits i tidigare forskning vilket styrker användandet av trädgårdsterapi som en arbetsterapeutisk intervention.

Nyckelord: Arbetsterapi, aktivitetsvetenskap, trädgårdsterapi, ValMO-modellen

Adress: Institutionen för Hälsovetenskaper, Arbetsterapi och aktivitetsvetenskap, Box 157, S-221 00 Lund



**LUND UNIVERSITY**  
Faculty of Medicine

141031

## Horticultural therapy for people with mental ill health - A literature review from an occupational therapy perspective

Anna-Karin Eriksson

### Abstract

Nature and gardens have been seen as restorative environments for a long time and horticultural therapy has emerged from this. Occupational therapy and horticultural therapy can be used in rehabilitation for people with mental ill-health, but a clear compilation of recent research related to occupational therapy is missing. A literature review with a focus on the value of the activities in horticultural therapy for people with mental ill-health, can contribute to increased knowledge about how horticultural therapy or the framework for it can be used in occupational therapy. The aim of this study was to map out recent research about horticultural therapy for people with mental ill-health. More specifically to compile which occupations were performed in the studies, which occupational values the occupations relate to, what environment the occupations were performed in and to see how the result of horticultural therapy was described. A systematic review of literature resulted in six articles and the result showed that meetings with others and to be in a restorative and supportive environment were important components in horticultural therapy. Horticultural therapy contributed to higher self-confidence and desire to engage in new occupations for the participants. The components found in horticultural therapy indicate important components in occupational therapy interventions for people with mental ill-health. The components have also been found in earlier research about people with mental ill-health, which corroborates the use of horticultural therapy as an occupational therapy intervention.

Keywords: Occupational therapy, Occupational Science, Horticultural Therapy, Healing Gardens, ValMO-model

Department of Health Sciences, Occupational Therapy and Occupational Science, Box 157,  
S-221 00 Lund

# Innehållsförteckning

Bakgrund.....	1
<b>Läkande miljöer och trädgårdsterapi</b> .....	1
<b>Aktivitetsvetenskapliga teorier</b> .....	1
<b>Psykisk ohälsa och arbetsterapi</b> .....	2
<b>Trädgårdsterapi för personer med psykisk ohälsa</b> .....	3
Syfte.....	4
<b>Litteratursökning</b> .....	5
<b>Analys</b> .....	6
Resultat.....	7
<b>Beskrivning av de sex artiklarna</b> .....	7
<b>Målgrupper för trädgårdsterapi inom psykiatri</b> .....	8
<b>Miljöer interventionerna utfördes i</b> .....	8
<b>Aktiviteter som ingick i interventionerna</b> .....	8
<i>Odlings/trädgårdsaktiviteter</i> .....	8
<i>Skapande aktiviteter</i> .....	8
<i>Planerade gruppdiskussioner</i> .....	8
<b>Trädgårdsterapins betydelse för deltagarna</b> .....	9
<i>Ökat självförtroende och engagemang</i> .....	9
<i>Värdet i att möta andra:</i> .....	10
<i>Relatera till växters utveckling:</i> .....	10
<i>Självbelönande värde</i> .....	11
<i>Symboliskt</i> .....	11
<i>Konkret värde</i> .....	12
Diskussion.....	12
<b>Resultatdiskussion</b> .....	12
<b>Metod-diskussion</b> .....	14
Konklusion.....	15

# Bakgrund

## **Läkande miljöer och trädgårdsterapi**

Natur och trädgård har länge använts i medicinskt syfte. Redan under 1800- och 1900-talet ansågs både vistelse och arbete i trädgården läkande. Under 1970-1980-talet kom forskning om naturen som verktyg i återhämtning från sjukdom och utmattning. En undersökning av utskrivningstiden av nyopererade människor fann att de patienter som hade utsikt mot en park hade snabbare utskrivningsförlopp och begärde mindre smärtstillande än de som hade utsikt mot en tegelvägg. Resultatet tolkades som att parken förmedlade trygghet och att detta påverkade det autonoma systemet så att kroppen blev lugnare (Ulrich, 1984).

Kaplan och Kaplan (1989) beskriver en teori om återhämtning från utmattning som behandlar riktad koncentration. Det är denna koncentration vi använder oss av när vi sorterar bort distraktioner och fokuserar på olika saker i vår omgivning. Den riktade koncentrationen gör det möjligt att sortera ut det viktiga från det oviktiga. Riktad koncentration inte bör användas för mycket då det kan leda till en form av utbrändhet (Kaplan, 2011). Återhämtning efter att ha utsatt sig för mycket riktad koncentration sker i en miljö där den inte behöver användas, denna miljö kallas för restorativ. En restorativ miljö bör erbjuda en möjlighet att komma bort från den riktade koncentrationen, en känsla av att komma in i en annan värld och en möjlighet att spontant fascineras av saker och ting. Miljön ska också stödja det personen har lust att göra (Abrahamsson & Tenngart, 2004).

Trädgårdsterapi är en kombination av odlingsterapi (horticultural therapy) och helande trädgårdar (healing gardens). Inom odlingsterapi är det aktiviteter inom odling som är i fokus och det är detta som skall vara det terapeutiska redskapet. Begreppet helande trädgårdar handlar om hur själva trädgårdsmiljön är helande utan att någon specifik aktivitet måste utföras i den (Grahn, 2005). En helande trädgård skulle kunna sägas vara en restorativ miljö.

## **Aktivitetsvetenskapliga teorier**

Mänsklig aktivitet kan beskrivas som ”arbete, lek och aktiviteter i dagliga livet inom ramen för den tidsmässiga fysiska och sociokulturella kontext som karakteriserar mycket av mänskligt liv.” (Kielhofner, 2012, s. 10).

Kielhofner beskriver vidare att människans viljekraft, vanebildning och utförandekapacitet styr utförandet av en specifik aktivitet.

*Viljekraft* handlar om vad människan har för uppfattning om sin egen förmåga, vad denne tror om sin fysiska, sociala och intellektuella förmåga samt uppfattningen av vad dessa förmågor kan användas till. Viljekraften påverkas av vilka värderingar och intressen personen har. Detta kan förändras genom hela livet och påverkas bland annat av erfarenheter och miljö. Detta i sin tur styr hur vi *tolkar, upplever och förväntar* oss aktivitetsutförandet. Dessa tre begrepp kallas tillsammans för viljekraftsprocesser. Enligt Kielhofner beror en persons *utförandekapacitet* dels på dennes fysiska och kognitiva förmågor men också på personens subjektiva upplevelse av aktiviteten. Det vill säga vad personen har för tidigare erfarenheter och tankar kopplade till aktiviteten som påverkar både hur den upplevs och hur den utförs.

För att kunna studera och förstå människan som en aktiv varelse har Erlandsson och Persson (2005) utvecklat modellen Value, Meaning and Occupations model [ValMO]. En aktivitet är enligt ValMO uppbyggd av tre komponenter vilka är person, uppgift och omgivning. En förutsättning för meningsfull aktivitet är att aktiviteten har ett värde (Persson, Erlandsson, Eklund & Iwarsson, 2001). I ValMO nämns tre värden vilka är Konkret, Symboliskt och självbelönande.

Det konkreta värdet upplevs vid konkreta resultat av en aktivitet. Det kan exempelvis upplevas när en förmåga förbättras, när en person får beröm för vad den gjort eller lön för sitt jobb. Det symboliska värdet delas in i tre nivåer. Personlig, kulturell och universell. Personligt är någonting som har ett värde för en enskild person baserat på dennes erfarenheter och bakgrund. Kulturellt är någonting som har ett värde inom en viss kultur eller subkultur, exempelvis att resa en midsommarstång eller att klä sig i speciella kläder. Det universella är något som har liknande betydelse världen över, exempelvis sång och dans. Det självbelönande värdet upplevs när en person utför en aktivitet för nöjes skull. När personen upplever detta värde är det vanligt att denne glömmer bort sig själv och tid och rum och upplever det som Csikszentmihalyi (1997) beskriver som flow.

### **Psykisk ohälsa och arbetsterapi**

Ångest och oro är vanligt förekommande i dagens samhälle, 2010-2011 uppgav 25 % av Sveriges kvinnliga befolkning över 16 år att de upplevde ängsla oro och ångest. Bland män var det 14 % som uppgav detsamma (Socialstyrelsen & Statens folkhälsoinstitut, 2013). Enligt Socialstyrelsen (2009) är psykisk ohälsa och värkbesvär de vanligaste diagnoserna vid nybeviljade sjuk- och aktivitetsersättningar. Med psykisk ohälsa menas i detta arbete de

diagnoser som Socialstyrelsen (2010 a) tar upp i ICD10 kapitel fem, Psykiska sjukdomar och syndrom. Några av huvudrubrikerna i detta kapitel är schizofreni, schizotypa störningar och vanföreställningssyndrom, förstämningssyndrom, neurotiska, stressrelaterade och somatoforma syndrom samt beteendestörningar.

Mening i dagliga livet för personer med psykisk ohälsa kan uppnås genom kontakt med andra, genom nöjsamma aktiviteter, genom att vara produktiv och åstadkomma något, genom att vara sysselsatt och ha rutiner i livet och genom att ta hand om sig själv och bibehålla sin hälsa (Leufstadius, Erlandsson, Björkman och Eklund, 2008). Detta är något som arbetsterapeuten kan hjälpa klienten att finna både genom träning i vardagliga situationer och i gruppaktivitet (Creek, 2002; Finlay, 2004).

I Socialstyrelsens riktlinjer för vård vid depression och ångestsyndrom har aktivitetsbaserade interventioner rekommendation 6. Socialstyrelsens rekommendationer placeras på en tiogradig skala där 1 är den åtgärd med högst angelägenhetsgrad och 10 är åtgärder med mycket lite nytta. Anledningen till denna bedömning är att det inte finns tillräckligt bra studier som utvärderar metoden. ”Kliniska fallstudier har dock visat goda resultat för personer med depression som fått ägna sig åt hantverk som de själva valt och upplevt som lustfyllda.” och att det finns ”ett visst vetenskapligt underlag och en beprövad erfarenhet för att aktivitetsbaserade åtgärder minskar symtomen vid depression.” (Socialstyrelsen, 2010 b).

Detta betyder att fler studier som utvärderar användandet av aktivitetsbaserade interventioner behövs. En aktivitetsbaserad intervention att utvärdera är trädgårdsterapi.

### **Trädgårdsterapi för personer med psykisk ohälsa**

Trädgårdsterapi kan användas ”...för att lindra den stress och oro som följer med sjukdom och åldrande...och även ...som ett sätt att hantera en passiviserande livssituation, som en väg att stärka känslor av meningsfullhet och kanske som ett sätt att öka tillfällena till samtal och social gemenskap...”(Nilsson, 2009, s. 62).

Grön rehab väster är en verksamhet som bedriver trädgårdsterapi, där är klienterna främst personer med värk-, stress-, utmattnings-, depressions- eller ångestsyndrom (Heineman, 2013). Vid Sveriges lantbruksuniversitet i Alnarp bedrivs forskning om trädgårdsterapi, där har en trädgård byggts upp som kombinerar odlingsterapi och en restorativ miljö. Dit kommer

personer som lider av utmattningsdepression. Patienterna har upplevt en förbättring från sjukdomen och 76 % har efter avslutad intervention kunnat minska sin sjukskrivning. Detta tros bero på ett sammanhang mellan den restaurativa miljön, aktiviteterna som utförs och symboliken i aktiviteterna. Till exempel hur sådden och uppdrivningen av ett frö kan få patienten att börja fundera över sin egen omvårdnad och sitt värde som person (Grahm, 2005).

Det finns litteraturoversikter om användandet av trädgårdsterapi och terapeutiska trädgårdar för personer med psykisk ohälsa (Clatworthy, Hinds & Camic, 2013; Nilsson, 2009). En tydlig forskningssamanställning av trädgårdsterapins aktiviteters koppling till arbetsterapi saknas. En litteraturoversikt med fokus på aktiviteternas värde inom trädgårdsterapi, för personer med psykisk ohälsa, kan bidra till ökad kunskap och om hur trädgårdsterapi eller ramarna för den, kan användas inom arbetsterapi.

## Syfte

Syftet med studien var att kartlägga aktuell forskning där trädgårdsterapi använts för personer med psykisk ohälsa. Mer specifikt var syftet att sammanställa vilka aktiviteter som utförs inom ramen för studierna, vilka aktivitetsvärden aktiviteterna kan relateras till, vilken miljö aktiviteterna utförs i samt hur resultatet av trädgårdsterapi beskrivs.

### **Frågeställningar:**

Vilka målgrupper inom psykiatri är i fokus för trädgårdsterapi i befintlig forskning?

I vilken miljö bedrivs trädgårdsterapin?

Vilka aktiviteter används inom ramen för studierna?

Hur beskrivs resultatet av trädgårdsterapi?

Vilka aktivitetsvärden - konkreta, självbelönande och symboliska – kan deltagarnas upplevelser av aktiviteterna i studierna relateras till?



## Metod

### **Design**

Studien gjordes genom en systematisk litteraturstudie inspirerad av Forsberg och Wengström (2013). Denna typ av studie innebär bland annat att det finns en klar och tydlig frågeställning, tydliga inklusions/exklusions-kriterier, presentation av varje vald studies metodval och resultat, presentation av bortvalda studier och motivering till varför samt en tydlig beskrivning av analysen. Dock har inte en lika ingående systematisk värdering av artiklarna gjorts, där varje del av studien kritiskt värderats, som Forsberg och Wengström beskrivit.

### **Litteratursökning**

Sökningarna genomfördes under mars 2014 i databaserna Cumulative Index of Nursing and Allied Health [Cinahl] inriktning på omvårdnad, sjukgymnastik och arbetsterapi. PSYCINFO, inriktning mot forskning inom psykologi. The Allied and Complementary Medicin Databaser [AMED] inriktad mot alternativa behandlingsformer inom hälso och sjukvård. För att inkludera resultat även från landskaps- och trädgårdsvetenskap gjordes även en sökning i Sveriges Lantbruksuniversitets databas Epsilon. Sökningarna gjordes med sökorden *horticultural therapy*, *therapeutic garden* samt *healing garden*. I PsychInfo fanns Horticulture Therapy som thesaurus vilket också användes. Artiklarnas referenslistor granskades och så hittades ytterligare en artikel.

För att säkerställa den vetenskapliga kvaliteten ställdes sökmotorerna in på att endast hitta artiklar från peer reviewed tidskrifter. För att få fram aktuell forskning begränsades sökningen till artiklar som var publicerade år 2000 eller senare. Då antalet sökträffar inte var så stort gjordes ingen mer specificerad sökning, detta för att inte av misstag sortera bort någon artikel. En sökning med samma sökord gjordes också i PubMed men inga ytterligare artiklar av relevans hittades. För att kontrollera att inga artiklar missats gjordes också en sökning med *therapy AND horticulture NOT dementia NOT alzheimers disease* i samtliga ovan nämnda sökmotorer. Detta resulterade i ytterligare en artikel. För detaljerat sökresultat se bilaga 1.

Av de 245 artiklar som hittades granskades titlar och abstracts för att hitta de artiklar som handlade om trädgårdsterapeutisk verksamhet för personer med psykisk ohälsa. Dubletter sorterades bort liksom artiklar som inte behandlade psykisk ohälsa och review-artiklar. För att avgränsa studien valdes även artiklar som behandlade alzheimers och demens bort. 14 artiklar

kvarstod och dessa skrevs ut och lästes igenom. Åtta av artiklarna valdes bort då de antingen inte kunde besvara studiens frågeställning eller för att de inte hade ett tydligt syfte, metod och resultat beskrivet. Slutligen kvarstod sex artiklar för analys.

### **Analys**

De sex artiklarna analyserades med inspiration av de fem steg som Forsberg och Wengström (2013) beskriver; I) läsa igenom artiklarna. II) sammanfatta vad artiklarna handlar om, läs ut koder. III) sammanfatta koderna till kategorier IV) sammanfatta kategorierna till teman V) tolka och diskutera det som framkommit.

I) Alla artiklar lästes igenom

II) Artiklarna sammanfattades i en tabell utifrån författare, titel, typ av studie, intervention, samt frågeställningarna om vilka målgrupper de fokuserar på, vilken miljö interventionen bedrivs i samt vilka aktiviteter som utförs, se bilaga 2.

III) Författaren gjorde en översikt av tabellen och använde denna för att skriva den första delen av resultatet.

IV) I detta steg granskades resultatet i artiklarna djupare och meningsbärande stycken bröts ut i en tabell, styckena kodades och koderna sammanfattades till fyra olika kategorier, se figur 1.

<b>Meningsbärande stycke</b>	<b>Kod</b>	<b>Kategori</b>
Pleasure was found in aspects such as physical activity, brickwork, making tea, watering, crafts, helping at fairs, painting, and growing things, and garnered from a sense of achievement resulting from participation.	Nöjet i aktiviteterna härstammade från en känsla av att ha åstadkommit något.	Ökat självförtroende och kompetens.

Meeting others who are in the same situation, but who have progressed further in the rehabilitation progress, is experienced by many as something very positive. One thing that opens doors is to see the others daring to be themselves in a way that is not normal out in the society.	Att se andra I samma situation	Socialt värde.
Many patients indicate that they start being more and more aware of sounds and smells. They observe the beauty in nature and think it offers comfort and pleasure.	Naturen ger skydd och njutning.	Restorativ tillåtande miljö.

Figur 1 Exempelanalys av artiklar

V) Steget ovan utfördes sedan en gång till, men denna gång med fokus på att läsa ut värden från ValMO. Bilaga 3

VI) Sist diskuterades och tolkades det som framkommit med koppling till tidigare forskning och arbetsterapi.

## Resultat

### Beskrivning av de sex artiklarna

Litteratursökningen resulterade i sex artiklar vilka beskrivs i bilaga 2, där har varje artikel blivit tilldelad ett nummer, vilket används för att referera till artiklarna i löpande text. Studierna i artiklarna var utförda med olika metoder, observation och enkätstudie (5), intervjuer analyserade med innehållsanalys (1,3,6), explorativ longitudinell grounded theory metod (2) och hermeneutisk fenomenologisk metod inkluderande intervjuer, observationer och dagboksanteckningar från deltagarna (4). Studiernas storlek varierade från fem till 16 deltagare. Tre av de funna artiklarna var från nordens (2,5,6), två artiklar från Storbritannien (1,3) och en från USA (4). Artiklarna var publicerade mellan år 2000 och 2012. Alla artiklar kom från olika tidskrifter varav tre hade arbetsterapi som huvudområde. Bilaga 2

## **Målgrupper för trädgårdsterapi inom psykiatri**

I studien framkom tre olika målgrupper inom trädgårdsterapi för personer med psykisk ohälsa: Personer med kronisk psykisk sjukdom (1,3,4,5) personer med depression (1) och personer som lider av stressrelaterad ohälsa (1,6). I en av artiklarna (5) hade alla utom en deltagare tidigare erfarenhet av trädgårdsarbete och i en av artiklarna (4) var det ett krav att vara intresserad av odling. I resterande artiklar nämns inte vilken tidigare relation deltagarna hade till odling.

## **Miljöer interventionerna utfördes i**

Den miljö interventionerna utfördes i skiljde sig åt mellan artiklarna. I två artiklar (2,6) genomfördes interventionerna i speciellt designade terapiträdgårdar, i två artiklar (3,5), genomfördes den på en kolonilott, i en artikel (1) i en trädgård tillhörande en mötesplats och i en artikel (4) befann man sig mest inomhus med tillgång till några odlingslådor utomhus.

## **Aktiviteter som ingick i interventionerna**

Tre kategorier av aktiviteter framkom i studien.

### *Odlings/trädgårdsaktiviteter*

I alla studier ingick odlings och/eller trädgårdsaktiviteter. Detta kunde exempelvis vara att odla grönsaker, örter och blommor och rensa ogräs. Även aktiviteter som att bara vara i trädgården var vanliga.

### *Skapande aktiviteter*

I fyra av studierna (1, 2, 4, 6) fanns inslag av olika skapande aktiviteter, vissa med koppling till trädgård, andra inte. Skapande aktiviteter som förekom var bland annat konstgrupper i trädgården, målning ute i trädgården och att skapa med material från trädgården.

### *Planerade gruppdiskussioner*

I en av studierna (2) beskrivs planerade gruppdiskussioner. Diskussionerna hölls efter träningstillfällen där fokus låg på hur deltagarna ska tänka i olika situationer för att inte bli stressade, under diskussionen kopplade deltagarna sedan samman det de lärt sig med upplevelser i det vardagliga livet. I övriga studier fanns ingen speciell tid avsatt till diskussion men många av aktiviteterna väckte minnen och ledde på olika sätt fram till samtal mellan klienter som är en viktig del av alla interventionerna.

## Trädgårdsterapins betydelse för deltagarna

Efter analys av artiklarna framkom fyra kategorier av trädgårdsterapins betydelse för deltagarna, se figur 2.

Kod	Kategori	Artiklar, se bilaga 2
Naturen och trädgården ger lugn	Restorativ och tillåtande miljö.	1,2,3,4,5,6
Trädgården bidrar till ökat välmående		
Möjlighet att stänga ute vardagens problem		
Ökad känsla av kompetens	Ökat självförtroende och engagemang.	1,2,3,5,6
Väckt lust till engagemang i aktivitet		
Värde att träffa och umgås med andra	Värde i att möta andra.	1,3,4,5,6
Utveckling av förmågor och självförtroende genom samarbete med andra		
Minskad ångest genom samtal med andra		
Reflektera över sin egen utveckling med hjälp av växande plantor.	Relatera till växters utveckling.	2,6
Relatera växternas utveckling till sitt eget liv.		

Figur 2 Kategorier i trädgårdsterapi

### *Restorativ tillåtande miljö:*

Alla artiklar tog på ett eller annat sätt upp miljöns lugnande värde. Deltagarna upplevde att de efter ett besök i trädgården kände sig lugnare och hade lättare att koncentrera sig. Att trädgården var rofylld, avslappnande och gav tillfälle att reflektera uppgavs bidra till att deltagarna mådde bra. En kvinna berättar hur naturen ger henne ny energi.

It is kind of an energy source there. [gräsmatta bakom ett staket] When I lay down I felt it was almost like connecting two pipes in the ground. I just lay there fuelling myself with energy.  
(Tenngart, et al., 2010, s.107)

Fyra av artiklarna(1,3,4,6) beskrev dessutom hur deltagarna under ramen för interventionerna upplevde att de kunde glömma och stänga ute vardagens bekymmer. Detta skedde dels genom att komma in i den lugna miljön men även genom samtal med andra och genom engagemang i olika aktiviteter. En man berättar om sin upplevelse av att vara på odlingslotten:

It's a miracle really... I'm not thinking about drugs or anything like that when I'm down there.  
(Fieldhouse, 2003, s.290)

### *Ökat självförtroende och engagemang*

Fem av artiklarna (1,2, 3, 5, 6.) beskrev hur deltagarna under tiden för interventionen ökade sitt självförtroende och hur de kände sig kompetenta och behövda. Detta skedde både genom att de genomförde en aktivitet och fick se ett färdigt resultat, men också genom att de i gruppen kände sig behövda. En deltagare beskrev upptäckten av sitt eget värde.

“I’ve learnt that I actually do mean something to people and that’s something I was never aware of before deep into my illness and depression. I hadn’t thought that I mattered to anybody, but coming here, I do.” (Barley, et al., 2012, s.130)

Tre av dessa artiklar (1,2,5) beskrev också hur interventionerna fick patienterna att vilja engagera sig i aktiviteter även utanför programmet. Aktiviteterna kunde ge inspiration till andra intressen, i artiklarna beskrivs hur trädgårdsarbetet gav en deltagare inspiration till sitt skrivande och hur en annan deltagare blev inspirerad till att börja fotografera.

...the male OP said that taking part in group gardening had given him ideas for his writing hobby. (Rappe et al., 2008, s.280)

#### *Värdet i att möta andra:*

Fem av artiklarna (1,3,4,5,6) belyste värdet av att vara i en grupp. Att komma till grupptillfället och bara prata med andra uppgavs som värdefullt, för vissa var det till stor glädje och för andra även ångestlindrande.

Chatting with others was nice and brought relief to my agony. (Rappe et al., 2008, s.279)

Att se andra i samma situation som sig själv men som kommit längre i sin rehabilitering upplevdes positivt och gav en större tilltro på sin egen förbättring. En öppen atmosfär tillät deltagarna att prata om och prova saker som de inte vågade ute i samhället. Deltagarna lärde sig under tiden för terapin att dela saker med varandra, både av materiella ting men också intressen upplevelser och av minnen. Detta skedde i de program som hade schemalagda gruppsamtal men även under trädgårdsaktiviteterna.

#### *Relatera till växters utveckling:*

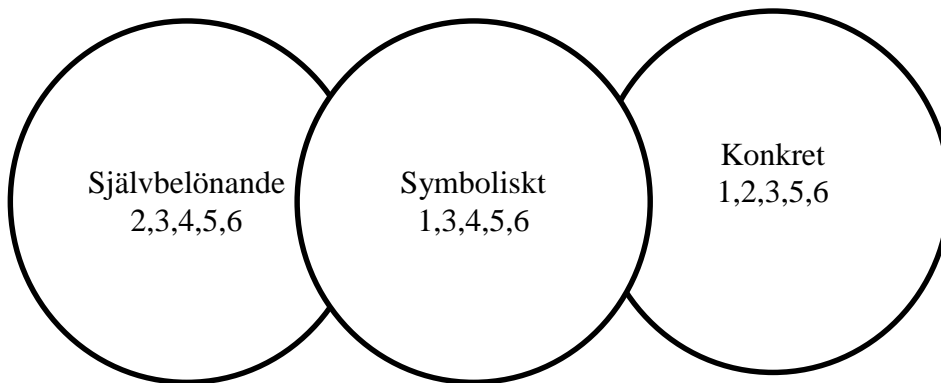
De två artiklar (1,6) som hade kvinnor med stressrelaterad ohälsa som fokus beskrev hur patienterna kunde relatera växternas utveckling till sitt eget liv och sin egen utveckling. Att se hur olika fröer hade olika strategier och tog olika lång tid i sin utveckling och att se hur

växterna utvecklades uppmuntrade deltagarna att fundera över hur de själva utvecklades under rehabiliteringstiden.

Working with live plants was experienced as valuable since the cuttings lived their own lives and progressed during the whole rehabilitation period. These plants evoked feelings of curiosity and a desire to follow their progress, that is, the progress of the plant. In the same way, working with the plants evoked a desire in the women to follow their own personal progress. (Eriksson, et al., 2011, s.277)

### **Aktiviteternas värden kopplade till ValMO-modellen**

Det självbelönande värdet återfanns i fem av artiklarna, det symboliska i fem av artiklarna och även det konkreta värdet återfanns i fem av artiklarna, se figur 3.



**Figur 3** ValMO-värden i artiklarna

#### *Självbelönande värde*

Självbelönande aktiviteter som beskrevs var att promenera i naturen, plocka blommor, ”bara vara” eller utföra skapande aktiviteter och odlingsaktiviteter. I en av artiklarna uttrycks vad som skulle kunna vara en upplevelse av flow.

While being creative and engaging in purposeful activity, many of the participants reported forgetting about their troubles. (Perrins-Margalis, et al., 2000, s.25)

#### *Symboliskt*

Symboliska värden kunde vara att deltagarna kände sig mer som en del i det normala samhället genom att komma ut och träffa andra människor. Flera av aktiviteterna väckte

minnen och fick deltagarna att känna att de gjorde aktiviteter som hörde till deras traditioner. I många av de skapande aktiviteterna skapade deltagarna föremål att smycka sina eller andras hem med och personerna kunde känna att de gjort någonting som hade ett värde i deras kultur.

I just felt I was a part of a team, sort of thing. I felt like my life had a bit of worth to it, you know, it wasn't worthless or anything. I could achieve something. (Fieldhouse, 2003, s.289)

### *Konkret värde*

I artiklarna beskrevs det konkreta värdet utifrån att deltagarna lärde sig nya färdigheter, att skapa någonting och se resultatet. Exempel på aktiviteter med konkret värde kunde bland annat vara att plocka blommor och skapa en fin bukett, att promenera för att komma i form, att sköta om plantor och se dem växa eller att skapa någonting och ge bort. En kvinna berättar om sin upplevelse i en terapiträdgård:

...the first thing she noticed when coming to Alnarp was the wickerwork that was used serving bread. To be allowed to make such a wickerwork dish, and to have done it, was as if she had been given a diamond. (Tenngart, et al., 2010, s.109)

## Diskussion

### **Resultatdiskussion**

Syftet med studien var att kartlägga aktuell forskning där trädgårdsterapi använts för personer med psykisk ohälsa, för att bidra till ökad kunskap om hur trädgårdsterapi eller ramarna för den, kan användas inom arbetsterapi.

I studien framkom att trädgårdsterapin riktade sig till personer med kronisk psykisk sjukdom, personer med depression och personer med stressrelaterad ohälsa. Detta tyder på att trädgårdsterapin har ett brett användningsområde för personer med psykisk ohälsa och ytterligare forskning behövs för att finna ytterligare målgrupper. I endast två av studierna nämndes deltagarnas tidigare relation till trädgårdsarbete. Detta gör att det utifrån denna studie inte går att säga om deltagarna innan interventionen var intresserade av trädgård eller ej.

Miljön för trädgårdsterapin skilde sig mycket åt, från designade terapiträdgårdar, till kolonilotter eller endast odlingslådor utanför ett hus. I studien där deltagarna endast hade



tillgång till odlingslådor utanför huset upplevdes också en känsla av att komma bort från vardagens bekymmer, vilket tyder på att en restorativ miljö kan skapas med små medel.

I studien framkom att förutom trädgårds och odlingsaktiviteter var även andra skapande aktiviteter och gruppdiskussioner vanligt förekommande inom trädgårdsterapi. Detta påvisar en tydlig koppling mellan trädgårdsterapi och arbetsterapi, då skapande aktiviteter och gruppdiskussioner har länge använts inom arbetsterapi för personer med psykisk ohälsa (Leufstadius, Gunnarsson & Tjörnstrand, 2011; Eklund, 2011).

Fyra kategorier av trädgårdsterapins betydelse för deltagarna framkom. ”*Restorativ och tillåtande miljö*”. Deltagarna upplevde att de efter ett besök i trädgården kände sig lugnare och hade lättare att koncentrera sig. Att trädgården var rofylld, avslappnande och gav tillfälle att reflektera uppgavs bidra till att deltagarna mårde bra. Detta kan kopplas till Ulrichs (1989) teori om naturens lugnande verkan. En restorativ miljö bör erbjuda en möjlighet att komma bort från den riktade koncentrationen, en känsla av att komma in i en annan värld och en möjlighet att spontant fascineras av saker och ting (Abrahamsson & Tenngart, 2004). Detta visas i studien att trädgårdsterapin erbjuder då deltagarna kunde stänga ute vardagens bekymmer, både genom engagemang i aktivitet och genom att bara vara. Även arbetsterapeutisk forskning styrker vikten av att kunna ta en paus från vardagens intryck för att klara vardagen (Bejerholm, 2010).

”*Ökat självförtroende och engagemang*”. I resultatet framkom att trädgårdsterapin fick deltagarna att öka sitt självförtroende och känna sig kompetenta och behövda. Deltagarna blev också inspirerade att införa nya aktiviteter i sina liv. Detta innebär att trädgårdsterapi kan användas för att förändra en persons viljekraft och på så vis öka personens aktivitetsförmåga.

”*Värdet i att möta andra*”. Deltagarna i studierna upplevde det värdefullt att träffa andra och att möta andra i liknande situation som de själva ökade deras tilltro till sin egen förbättring. Detta har även funnit i en tidigare studie om hjälpande faktorer i arbetsterapeutiska grupper (Eklund, 1997).

”*Relatera till växters utveckling*” Deltagarna relaterade växternas utveckling till sin egen utveckling vilket styrker teorin om att sådden av ett frö kan få personen att fundera över sin egen omvårdnad och sitt värde (Grahn, 2005). I de studier som tog upp detta var

interventionerna riktade mot personer med stressrelaterad ohälsa, ytterligare forskning behövs för att se om så också är fallet för fler patientgrupper.

Alla kategorier om deltagarnas upplevelser av trädgårdsterapi, som framkom i studien, förutom att relatera till växters utveckling, återfinns i tidigare studier om meningsfullhet i arbete och dagliga livet, för personer med psykisk ohälsa (Leufstadius, Eklund & Erlandsson, 2009; Leufstadius, Erlandsson, Björkman & Eklund, 2008). Kategorierna kan även kopplas till en nyligen publicerad litteraturstudie om de effektivaste arbetsterapiinterventionerna inom psykisk hälsa. Där framhölls aktivitetsinterventioner som gav utrymme för att återupptäcka sig själv, forma en identitet och deltagande i samhället som de mest effektiva (Wimpenny, Savin-Baden & Cook, 2014). Detta kan tyda på att det inte är trädgården och naturen i sig som är den viktigaste komponenten i trädgårdsterapi utan möjligheten att genomföra meningsfulla aktiviteter och möta andra i en restorativ och tillåtande miljö.

Alla värden inom ValMO fanns representerade i nästan alla artiklar och de beskrevs som någonting viktigt för deltagarna. Konkreta värden fanns i aktiviteter där deltagarna lärde sig nya färdigheter och i skapande aktiviteter med konkreta resultat. Självbelönande värden återfanns bland annat i aktiviteter som att bara vara i naturen och i odlingsaktiviteter. Symboliska värden upplevdes då deltagarna gjorde aktiviteter kopplade till traditioner och i aktiviteter som fick deltagarna att känna sig mer som en del i samhället.

Att trädgårdsterapin ledde till att deltagarna hittade nya aktiviteter överensstämmer med resultatet från en tidigare studie där man fann att kvinnor i en terapiträdgård blev inspirerade att införa självbelönande aktiviteter i sin vardag (Pálsdóttir, Grahn & Persson, 2013). Denna studie visar dock på att det inte var endast självbelönande aktiviteter deltagarna införde i sina liv utan även konkreta och symboliska aktiviteter. Detta kan tyda på att trädgårdsterapi kan leda till en upplevd bättre hälsa då det i tidigare studier visats att personer med långvarig psykisk ohälsa som upplever att de har fler aktiviteter av värde upplever sin hälsa och livskvalitet som bättre (Eklund, Erlandsson & Persson, 2003). Beroende på vilka aktivitetensvärden deltagarna saknar i sina liv, kan arbetsterapeuten använda sig av trädgårdsterapi för att hjälpa deltagarna att finna aktiviteter av värden som är viktiga för just dem.

## **Metod-diskussion**

Studien genomfördes som en litteraturstudie för att kunna sammanställa tidigare forskning inom området. Författaren inspirerades av den systematiska litteraturstudien som Forsberg och Wengström (2013) beskriver. I en systematisk litteraturstudie bör helst en metastynte med en systematisk kvalitetsvärdering av studierna ingå, detta har inte gjorts i denna studie vilket ytterligare hade kunnat öka studiens trovärdighet.

Sökningen gjordes i av författaren kända sökmotorer vilket efter genomgång av artiklarna endast resulterade i sex artiklar. Hade sökningen gjorts i fler databaser hade kanske fler artiklar kunna inkluderas i resultatet. Review artiklar valdes bort i studien, inte heller referenslistorna på dessa granskades vilket eventuellt hade kunnat inkludera fler relevanta artiklar till studien.

Att inkludera personer med stressrelaterad ohälsa i studien kan ha gjort den mindre specifik än om endast målgruppen med kronisk psykisk ohälsa studerats. Detta speglas endast i resultatet av värdet i att relatera till växters utveckling, varför resterande resultat kan ses som relevant för samtliga patientgrupper.

De funna artiklarna hade olika design, vilket belyser deltagarnas upplevelser från flera olika håll och på så vis ökar studiens trovärdighet. Inga kvantitativa studier ingår dock i studien vilket ytterligare hade kunnat utveckla den och bidra till en större trovärdighet.

Tre av artiklarna kom från tidskrifter med arbetsterapi som fokus vilket kan ha vinklat studiens resultat. Författaren har enbart använt artiklar från tidskrifter som varit peer reviewed vilket ökar studiens trovärdighet.

Studien har gjorts och tolkats av en person vilket gör den mindre tillförlitlig än om ytterligare en person varit med och tolkat resultatet. Författaren har dock gått igenom resultatet flera gånger för att undvika feltolkningar.

## Konklusion

Trädgårdsterapi används för personer med många olika typer av psykisk ohälsa. Den kan bedrivas i allt från en stor designad trädgård till några odlingslådor. Aktiviteter som

förekommer är odlingsaktiviteter, skapande aktiviteter och gruppdiskussioner. Fyra kategorier framkom som visar på viktiga komponenter i arbetsterapeutiska interventioner för personer med psykisk ohälsa. ”Restorativ och tillåtande miljö”, ”Ökat självförtroende och engagemang”, ”Värdet i att möta andra” och ”Relatera till växters utveckling”. Innehållet i kategorierna har återfunnits i tidigare arbetsterapeutisk forskning vilket styrker användandet av trädgårdsterapi som en arbetsterapeutisk intervention. Mer forskning behövs för att visa i vilka miljöer och aktiviteter förutom trädgårdsrelaterade som kan ge erbjuda samma möjligheter. Trädgårdsterapi kan, genom användandet av aktivitet i en lugn och trygg miljö, användas för att hjälpa personer med psykisk ohälsa att inkludera nya aktiviteter av alla ValMOs värden och på så vis skapa en bättre aktivitetsbalans och hälsa.

Denna studie visar på att trädgårdsterapi är arbetsterapi i en grön miljö då interventionerna leder till att deltagarna inkluderar meningsfulla aktiviteter i sin vardag och ger dem en möjlighet att känna sig mer kompetenta och delaktiga i samhället genom aktivitet. På längre sikt kan detta leda till ett mer jämlikt samhälle där fler personer har en bättre aktivitetsbalans och upplever mindre utanförskap. I Sverige skiljer det sig idag mellan landstingen hur de ser på trädgårdsterapi, i Östergötland inväntar de riktlinjer från socialstyrelsen gällande frågan medan de i Region Skåne öppnat upp för denna typ av verksamhet redan innan den rekommenderats av Socialstyrelsen (Sveriges Television, 2014). Detta visar att trädgårdsterapi är en växande arena, där ytterligare forskning behövs. Arbetsterapeuter kan med sin kompetens om vikten av aktivitet för att utvecklas och uppleva hälsa, bidra med mycket i utvecklingen av trädgårdsterapi.

## Referenser

- Abrahamsson, K., & Tenngart, C. (2003) *Grön rehabilitering: Behov, förutsättningar och möjligheter för en grön rehabiliteringsmodell*. Växjö: LRF sydost.
- Clatworthy, J., Hinds, J., & Camic, P. M. (2013). Gardening as a mental health intervention: a review. *Mental Health Review Journal*, 18(4), 214-225.

- Barley, E., Robinson, S., & Sikorski, J. (2012). Primary-care based participatory rehabilitation: Users' views of a horticultural and arts project. *British Journal of General Practice*, 62(595), 88.
- Creek, J. (ed.) (2002). *Occupational therapy and mental health*. (3.ed.) Edinburgh: Churchill Livingstone.
- Csikszentmihalyi, M. (1997). Finding flow. *Psychology Today* 30, (4), 46 -48, 70-71.
- Eriksson, T., Westerberg, Y., & Jonsson, H. (2011). Experiences of women with stress-related ill health in a therapeutic gardening program, *Canadian Journal of Occupational Therapy*, 78(5), 273-281.
- Eklund, M. (1997), Therapeutic factors in occupational group therapy identified by patients discharged from a psychiatric day center and their significant others. *Occupational Therapy International*, 4, 200–214.
- Eklund, M., Erlandsson, L., & Persson, D. (2003). Occupational value among individuals with long-term mental illness. *Canadian Journal of Occupational Therapy*, 70(5), 276-284.
- Erlandsson, L-K., & Persson, D. (2005) *Brott och smutstvätt: en betraktelse av komplexiteten i vardagens göromål genom en litterär lins*. I *Aktivitetsvidenskab i et nordisk perspektiv*. (s. 147-166). Köpenhamn: FADL's Forlag Aktieselskab
- Fieldhouse, J. (2003). The Impact of an Allotment Group on Mental Health Clients' Health, Wellbeing and Social Networking. *The British Journal of Occupational Therapy*, 66(7), 286-296.
- Finlay, L. (2004). *The practice of psychosocial occupational therapy*. (3. ed.) Cheltenham: Nelson Thornes.
- Forsberg, C. & Wengström, Y. (2013). *Att göra systematiska litteraturstudier: värdering, analys och presentation av omvårdnadsforskning*. (3 uppl.). Stockholm: Natur & Kultur.

- Grahn, P. (2005) Om trädgårdsterapi och terapeutiska trädgårdar i M. Johansson & M. Küller (red.) *Svensk miljöpsykologi*. (s. 245-262). Lund: Studentlitteratur.
- Heineman, K. (2013) Trädgårdsterapi för deprimerade. *Psykologtidningen* 5, 14-17.
- Kaplan, R., & Kaplan, S. (1989). *The experience of nature: a psychological perspective*. Cambridge: Cambridge Univ.
- Kaplan, S. (2001) Meditation, restoration, and the management of mental fatigue. *Environment and Behavior*, 4, 480-506.
- Leufstadius, C., Eklund, M., & Erlandsson, L. (2009). Meaningfulness in work - experiences among employed individuals with persistent mental illness. *Work*, 34(1), 21-32.
- Leufstadius, C., Erlandsson, L., Björkman, T., & Eklund, M. (2008). Meaningfulness in daily occupations among individuals with persistent mental illness. *Journal of Occupational Science*, 15(1), 27-35.
- Nilsson, G. (red.) (2009). *Trädgårdsterapi*. Lund: Studentlitteratur.
- Pálsdóttir, A-M., Grahn, P., & Persson, D. (2013) Changes in experienced value of everyday occupations after nature-based vocational rehabilitation. *Scandinavian Journal of Occupational Therapy*. Early Online 1-11
- Perrins-Margalis, N. M., Rugletic, J., Schepis, N., & Stepanski, H. (2000). The immediate effects of a group-based horticulture experience on the quality of life of persons with chronic mental illness. *Occupational Therapy in Mental Health*, 16(1), 15-31.
- Persson, D., Erlandsson, L., Eklund, M., & Iwarsson, S. (2001). Value dimensions, meaning, and complexity in human occupation -- a tentative structure for analysis. *Scandinavian Journal of Occupational Therapy*, 8(1), 7-18.

- Rappe, E., Koivunen, T., & Korpela, E. (2008). Group gardening in mental outpatient care. *Therapeutic Communities, 29*(3), 273-284.
- Socialstyrelsen & Statens folkhälsoinstitut (2013). *Folkhälsan i Sverige: årsrapport 2013*. Stockholm: Socialstyrelsen.
- Socialstyrelsen (2010a). *Internationell statistisk klassifikation av sjukdomar och relaterade hälsoproblem:(ICD-10-SE). Systematisk förteckning. (Svensk version)*. Stockholm: Socialstyrelsen.
- Socialstyrelsen (2010b). *Nationella riktlinjer för vård vid depression och ångestsyndrom 2010 – stöd för styrning och ledning*. Stockholm: Socialstyrelsen
- Socialstyrelsen (2009). *Folkhälsorapport 2009*. Stockholm: Socialstyrelsen
- Sveriges television (2014) *Ingen trädgårdsterapi mot stress i Östergötland*. Hämtat 25 oktober 2014 från Sveriges television: <http://www.svt.se/nyheter/regionalt/ostnytt/ingen-tradgardsterapi-mot-stress-i-ostergotland>
- Tenngart Ivarsson, C. & Grahn, P. (2010) Patients' experiences and use of a therapeutic garden: from a designer's perspective. *Schweiz Z Forstwes 161*, 104-113
- Ulrich, R. (1984) A View through a Window may Influence Recovery from Surgery. *Science, 224*, 420-421.
- Wimpenny, K., Savin-Baden, M., & Cook, C. (2014). A qualitative research synthesis examining the effectiveness of interventions used by occupational therapists in mental health. *British Journal of Occupational Therapy, 77*(6), 276-288.

## Bilaga 1: Sökhistorik

Sökmotor	årtal	sökord	typ	antal träffar	Artikel nummer
epsilon	2000-2014	"horticultural therapy"		2	6
psycinfo	2000-2014	"therapeutic garden"	peer reviewed	7	2
psycinfo	2000-2014	thesaurus: horticulture therapy	peer reviewed	39	2,5
psycinfo	2000-2014	"horticultural therapy"	peer reviewed	13	0
psycinfo	2000-2014	"healing garden"	peer reviewed	6	0
cinahl	2000-2014	"horticultural therapy"	peer reviewed	17	0
cinahl	200-2014	"healing garden"			0
cinahl	2000-2014	"therapeutic garden"	peer reviewed	3	
amed	2000-2014	"therapeutic garden"	peer reviewed	1	2
amed	2000-2014	"healing garden"	peer reviewed	0	
amed	2000-2014	"horticultural therapy"	peer reviewed	5	1
Amed,	2000-2014	therapy AND horticulture NOT dementia NOT alzheimer's disease	Peer reviewed	23	1,2,3,4
cinahl	2000-2014	therapy AND horticulture NOT dementia NOT alzheimer's disease	Peer reviewed	90	3,4
PsycInfo	2000-2014	therapy AND horticulture NOT dementia NOT alzheimer's disease	Peer reviewed	39	2,3,5
Manuell sökning					4



## Bilaga 2: Sammanfattning av artiklarna

Nr	Författare	Tidskrift	Land	År	Typ av studie	Urval	Aktiviteter	Miljö
1	Barley, E., Robinson, S. & Sikorski, J.	British Journal of General Practice	Storbritannien	2012	Kvalitativ intervjustudie	16 deltagare vid Sydenham garden, 38-91 år. Svåra mentala och psykiska hälsoproblem. Många med depression.	Odla grönsaker, örter och blommor. (Odlingsaktivitet) Konstgrupper i trädgården varje vecka. (Skapande aktivitet)	Inomhusfacilitet, trädgård och naturresevat.
2	Eriksson, T., Westerberg, Y. & Jonsson, H	Canadian Journal of Occupational Therapy	Sverige	2011	Explorativ longitudinell studie. (Grounded theory)	Fem kvinnor sjukskrivna på grund av stressrelaterad ohälsa.	Träning i hur tänka och bete i olika situationer. Gruppdiskussion om vardagen. (Gruppdiskussion)  Avslappningsövningar, avslutning med aktivitet relaterad till trädgård. (Trädgårdsaktivitet)	Trädgård i ett växthus.
3	Fieldhouse, J.	British Journal of occupational Therapy	Storbritannien	2003	Kvalitativ: Semistrukturerade intervjuer och focusgrupper.	Nio klienter till ett team för psykisk ohälsa. Personer i arbetsför ålder med svåra psykiska problem.	Aktiviteter på odlingslotten.	Odlingslott
4	Perrins-	Occupational	USA	2000	Hermenuetisk fenomenologisk.	10 medlemar i clubhouse	Måla krukor, plantera och arrangera växter. Laga mat, göra	Inomhusfacilitet och en liten bit land på

	Margalis, N., Rugletics, J., Schepis, N., Stepanski, H. & Walsh, M.	Therapy in Mental Health			Deltagarna förde dagbok och blev intervjuade.	diagnosticerade med kronisk psykisk sjukdom. Intresserade av odling.	kort och andra skapande aktiviteter.	facilitetens parkeringsplats.
5	Rappe, E., Koivunen, T. & Korpela, E	Therapeutic communities	Finland	2008	Kvalitativa intervjuer, fenomenologisk analys.	Sex patienter från psykiatriska öppenvården.	Sköta kolonilotten	Kolonilott i offentlig park.
6	Tenngart Ivarsson, C. & Grahn, P.	Schweiz Z Forstwes	Sverige	2010	Kvalitativa intervjuer, fenomenologisk analys.	10 personer med stressrelaterad sjukdom.	Promenera i trädgården, sitta någonstans och bara vara, interagera med trädgården, skapa av det som finns i trädgården.	Växthus, lusthus, inomhus och en varierande trädgård.

### Bilaga 3: Värden utifrån ValMO-modellen

Meningsbärande stycke	Kod	Värde
I just felt I was part of a team, sort of thing. I felt like my life had a bit of worth to it, y'know, it wasn't worthless or anything. I could achieve something. (Fieldhouse)	Känna sig värdefull,  Kunna åstadkomma något.	Konkret värde  Symboliskt värde
You see all the produce growing and you think I'm partly responsible for that. (Fieldhouse)	Skapa något	Konkret värde
I'll never forget that robin sitting on the fork when Frank was there – just stood there on the fork without a care in the world, y'know ... I just think it's beautiful. (Fieldhouse)	Njuta av naturen.	Självbelönande värde
All the participants felt a strong attachment to the social group: I belonged to that group – y'know – this is my group. (Fieldhouse)	Att tillhöra en grupp	Symboliskt
I think it's sort of a social thing, just, you know, getting out and just meeting people and erm, you know, becoming more, more normal.(Barley, Robinson & Sikorsi, 2012)	Att ingå i det normala samhället	Symboliskt
I've been passionate about gardening and it just seemed to be the ideal opportunity to do some of the courses that those... practical, organic gardening, erm, urban wildlife conservation. (Barley, Robinson & Sikorsi, 2012)	Att lära sig nya kunskaper.	Konkret
... to see the germination of seeds that one has helped to sow; to try out new things, learn new skills ... with a sense of achievement resulting from participation. (Barley, Robinson & Sikorsi, 2012)	Att lära sig nya saker och att se resultatet av vad man gjort.	Konkret
Many informants talk about "just being", which can be either walking off alone while wandering randomly or actively seeking a refuge. "It is kind of an energy source there. When I lay down I felt it was almost like	Att bara vara, inhämta energi i naturen	Självbelönande värde

connecting to pipes in the ground. I just lay there fuelling myself with energy” (Tenngart, et al., 2010)		
Some patients say that they have taken endless walks around the loop around the pond. “You stroll around there and enjoy it and it’s kind of a labyrinth. Even today I can get lost there though it is so small. ... It is kind of silly, but anyway that is how it is, and I have picked so many beautiful flowers there. (Tenngart, et al., 2010)	Bara vara och njuta. Plocka med blommor att njuta av i efterhand	Självbelönande Konkret
One woman says that she was walking partly to get into better shape, but also to get sensory stimulation. (Tenngart, et al., 2010)	Att komma i form Självbelönande att bli stimulerad av naturen.	Konkret Självbelönande
One woman talks about how she enjoyed digging in an overgrown herb garden in the meadow, discovering what herbs had been there, getting satisfaction from seeing the result when you have been using your hands. (Tenngart, et al., 2010)	Återupptäcka något från förr Se färdigt resultat	Symboliskt värde Konkret värde
One woman says that the first thing she noticed when coming to Alnarp was the wickerwork that was used serving bread. To be allowed to make such a wickerwork dish, and to have done it, was to her as if she had been giving a diamond. (Tenngart, et al., 2010)	Se färdigt resultat Smycka sitt hem.	Konkret Symboliskt
Producing a neat and pleasant environment was also satisfying. OP2 wrote: “Our plot looks fine now, when harvesting is about to start” (Rappe et al., 2008)	Konkret resultat av arbetet. Symboliskt, lotten passar in i samhällets normer.	Konkret Symboliskt
All participants, except the male OP, had previous gardening experiences. They had been introduced to gardening during their childhood. In verbal expression the participants often recalled their memories: ”The marigolds in a terracotta pot were so pretty in my childhood home” (Rappe et al., 2008)	Att göra någonting som ingår i familjens traditioner eller vardag.	Symboliskt

<p>”Picking flowers made me glad”(Rappe et al., 2008)</p>	<p>Glädje i görandet Se en fin bukett.</p>	<p>Självelöande Konkret</p>
<p>The participants experienced feelings of freedom and worth when, during the first day at rehabilitation, they were instructed to go out into the garden and pick all the flowers they wanted to arrange a bouquet to take home. “There is someone who appreciate me and thinks I am worthy of having a bouquet of flowers; it’s fun”(Eriksson, et al, 2011)</p>	<p>Att få blommor av någon för visad uppskattning.</p>	<p>Symboliskt</p>
<p>All the women had started to perform some activity that gave them time on their own. Various activities, such as taking a bath, eating an apple, or listening to a concert, were represented.(Eriksson, et al., 2011)</p>	<p>Aktiviteter där de kände njutning och inga krav.</p>	<p>Självelöande aktiviteter</p>
<p>The women felt very proud of what they had produced, and to show these things to their families was also a source of joy.(Eriksson, et al., 2011)</p>	<p>Att ha gjort någonting, få uppskattning från andra.</p>	<p>Konkret</p>
<p>One form of sharing among participants included giving the end products to friends, relatives and neighbors. Frank, who appeared to be very generous, remarked, “I want to give this [fresh floral arrangement] to the mayor and his wife.” Not all of the participants were as generous as Frank. Others took their end products to furnish their home or work environments.(Perrins-Margalis, et al., 2000)</p>	<p>Att ge en gåva till någon annan</p>	<p>Symboliskt värde</p>
<p>While being creative and engaging in purposeful activity, many of the participants reported forgetting about their troubles.(Perrins-Margalis, et al., 2000)</p>	<p>Upplevelse av flow?</p>	<p>Självelöande</p>
<p>The participants reported most of the horticulture activities were relaxing and/or stress reliving. The overall horticulture experience was found to be fun and enjoying by all the participants.</p>	<p>Avkopplande aktivitet. Rolig aktivitet.</p>	<p>Självelöande</p>