

Grön Rehabilitering

Platsens betydelse rörande mänskligt välmående, hälsoträdgårdar och
behandling av utmattningssyndrom

Daniel Berhe
dejniall@gmail.com

Abstract

Green Rehabilitation: The importance of place concerning human health, Health gardens and treatment of Exhaustion disorder.

Stress and mental illness are growing and are the leading causes to sickness and sick relief from work. A lot of the stress is due to psychosocial factors, i.e. how the individual is shaped by and herself shapes the environment (the context she is currently in) through social norms. Norms which are culturally contingent and shaped with the capitalistic system. Capitalism, with its built in need for continuous profit accumulation no matter what, lay as a foundation to the artificial rhythm that the urban life is characterized by. Money on the right hand, the watch on the left hand are both causing stress to the individual. If the stress is never relieved, unbalance will occur. However, this unbalanced state is still accumulating profit since the *process* – where health is achieved through the bureaucratic structure with different decision-making ranks, technology, and medical practice, designed for 'efficiency' – mainly deals with the symptom. Real depth is never fully reached within this view on human and health. This, continuous focus on the process, is what our leading health organization like WHO and Folkhälsomyndigheten are putting up as future goals. On paper a lot sounds good but the complete absence of place is troublesome. The *place*, meaning a green natural environment i.e. a Health Garden or forest for example, work wonders concerning rest and well-being. Continuous studies show the diverse health benefits that comes from meeting a competent medical staff in a green environment. A depth is reached where the individual leaves the rehabilitation with a self-reflective mind and tools to handle future stress by listening to the self. It is balance which is highly needed, but the difficulties lies in who will generate profit from this kind of green rehabilitation. Green areas around hospitals and health centers, together with more green nature in our cities will ease the stress caused by capitalism. More balanced people will be able to work longer and help the wheel go around. Plus, this mind set of being in nature and being cared by nature, I personally believe will reach a higher respect for nature and a need to work against the forces destroying our planet.

Key-words: Health Garden, green rehabilitation, mental illness, public health, exhaustion disorder, place, process and capitalism.

Tack

Tack till Humanekologiska avdelningen på Lunds Universitet för intressanta och stimulerande föreläsningar, detsamma gäller mina kurskamrater. Ni har bidragit stort till mitt egna perspektiv och ser fram emot att ta del av framtida forskning och tankar från er. Tack till Anna Bengtsson och Lillian Lavesson som höll i Hälsoträdgårdskursen i Alnarp. Ni väckte något i mig som jag alltid kommer ta med mig. Fortsätt göra allt det goda ni gör!

Vill även passa på att tacka min storasyster Maria för genomläsning och tips, även om jag inte anammade alla så var din tid, hjärna och hjärta väldigt uppskattat. Detsamma gäller min kära mor, tack för allt!

Shout out till Dacke 9an och Smålands Nation som onekligen varit delaktiga under hela min studietid. Tack för fantastiska år och på kärt återseende – kamrater! ^.^

Innehållsförteckning

1. Inledning.....	s. 5.
1.1 Syfte & Frågeställning.....	s. 6.
1.2 Avgränsningar.....	s. 7.
1.3 Perspektiv om perspektiv – Forskarens roll.....	s. 8.
1.4 Definitioner.....	s. 9.
2. Vad är en Hälsoträdgård?.....	s. 9.
3. Metod & Material.....	s. 10.
3.1 Material.....	s. 10.
3.2 Metod.....	s. 11.
4. Teori.....	s. 12.
4.1 Dagsljus, frisk luft och motion.....	s. 13.
4.2 Återhämtning från informationsbelastning.....	s. 13.
4.3 Återhämtning från stress.....	s. 14.
4.4 Aktivitetens betydelse.....	s. 14.
4.5 Betydelsen av att kunna reflektera.....	s. 15.
4.6 Tid & Existens.....	s. 15.
4.7 The Ecological Rift.....	s. 16.
4.8 Work, consumerism and the new poor.....	s. 17.
5. Hälsa 2020: Policyramverk.....	s. 18.
5.1 Förord och kommentarer.....	s. 19.
6. Kort historisk återblick; människa-hälsa-natur.....	s. 22.
7. Utmattningsyndrom.....	s. 24.
7.1 Tankar kring uppkomsten av Utmattningsyndrom.....	s. 25.
7.2 Rehabilitering i Hälsoträdgården Alnarp.....	s. 26.
8. Resultat.....	s. 31.
9. Diskussion.....	s. 32.
10. Konklusion.....	s. 33.
11. Referenser.....	s. 34.

1. Inledning

Planeten mår inte bra. Människan mår inte bra. Detta är givetvis generaliserat och ett personligt konstaterande men jag har en känsla av att jag inte är ensam med denna känsla.

Människan lämnade Afrikas slätter och börjar vandra över jorden. Efter att ha ätit och njutit av naturens generösa skafferi stoppade Homo Sapiens ner sina händer i myllan och en annan relation till miljön och sig själv växte fram. Den s.k ”jordbruksrevolutionen” skedde lite annorlunda beroende på plats och tänk men en sak var säker; successivt gick människan ifrån att tämja natur (lokalanpassad ekologisk jordbruk) till att grandiost våldföra och tära natur (industrisamhället) (McNeil 2000). Följder av detta är något som jag menar är en direkt härledning till människans individuella reva, för att inte glömma planeten.

‘Utvecklingssagan’ om människan som 'primitiv' jägare-samlare till ‘civiliserad, kultiverad, modern och upplyst medborgare i dagens konsumtion-/informations-samhälle’ berör många, men på oerhört olika sätt (Malm 2009). Under bara några generationer har mycket skett och en av de främsta förändringarna, som å ena sidan kan vara den materiella förändringen av vår värld, är den gällande ens individuella (vilket ger upphov till det kollektiva) sätt att tänka, känna och resonera. En av de främst bakomliggande anledningarna till att vår värld ser ut som den gör idag härstammar från det västerländska tankesättet att natur är något som kan förstås maskinellt (Worster 1996, Merchant 1980). I detta synsätt så är naturen något som kan bemästras, kvantifieras och formas efter människans vilja. Naturen är något ‘dött’ och ses som en resurs ämnad till oss att göra vad vi vill med. Detta leder till att vi kollektivt tror att vi är något frånskilt natur, trots att det är där ifrån vi alla härstammar ifrån.

Som tur är befinner vi oss inte riktigt i samma sits nu då människor globalt sett - faktiskt just idag under aktuella klimattoppmötet i Paris COP15 - står upp för natur och rättvisa. Att produktionssamhällets våldförande sätt inte är något hållbart då det både förstör vårt levebröd och sätter våra barnbarns överlevnad i risk. Den kapitalistiska världsekonomin, med sin inbyggda premis för ökad profit över allt annat tär inte bara på planeten utan även på människan (Klein 2014, Foster 2010, Wallerstein 2004).

Idag är det pengarna (existensen) i höger hand och klockan (tiden) på vänster hand som driver på denna reva mellan människa och natur. Detta tar inre och yttre uttryck i ekologiska, ekonomiska, sociala, fysiska och psykologiska sätt, något som direkt berör genus (Bauman 2005). Vad allt delvis har lett till är ökad påfrestning och minskad möjlighet till återhämtning, för planeten och individen. Detta leder till en ökad påfrestning genom att tempot har vridits upp, effektivitet är det mantra som lyder och följer du inte med så faller du efter. Ökande yttre krav, från arbetet till sociala normer om ”hur en bra individ ska vara” - konsumera, framhäva sig och sträva efter mer - har satt enorm press på individen och planeten (Bauman 2005). Tillsammans med inre föreställningar om den egna självbilden kan även andras föreställningar påverka denna. En sätter sig själv i andra hand och fokuserar på andras behov istället för sina egna. En ska tänka på miljön, vara den bästa föräldern för sina barn, alltid vara duktig och snäll, och gärna visa sympati och engagera sig i alla möjliga orättvisor lokalt och globalt. Detta samtidigt som en ska vinna, prestera bäst i klassen, framhäva sig på jobbet, sticka ut på festen, på sätt och vis mäta sig mot folk i sin omgivning. Vad pengarna och klockan delvist har bidragit med är den ökande stressen och psykiska ohälsan - individuellt och planetärt.

Psykisk ohälsa är något som ökar, detsamma gäller för långtidssjuka och något som främst berör unga och kvinnor (Hagquist 2011, Folkhälsomyndigheten 2014). Kronisk stress är ofta en grund till detta och kommer p.g.a. inre och yttre påfrestningar (Cassidy 2003). Idag mer än någonsin behöver människan - och planeten - möjlighet att verkligen återhämta sig. I min uppsats kommer jag undersöka *platsens*¹ relevans när det kommer till individuell återhämtning och rehabilitering. Bara av att se, men framförallt vara i natur skänker lugn och har nästan en magisk potential att ge individen tid och möjlighet till självreflektion (Grahn & Ottosson 2010, Kaplan & Kaplan 1989, Pretty m.fl 2005). Självreflektion som jag ser det, är det mest grundläggande bakom sann självläkning. Därför argumenterar jag för mer grönområden, givetvis bland sjuk och vårdhem i form av Hälsoträdgårdar men också i våra allt mer gråa städer (Pretty m.fl. 2005). För att verkligen ge människan, och på sikt även planeten, en möjlighet att hinna ta itu med sig själv.

1.1 Syfte & Frågeställning

Syftet med arbetet är, att undersöka hur väl kunskap om ”platsens” (grön naturmiljö) betydelse för rehabilitering och välmående tas tillvara i samhället. Samhället är lokalt och globalt underordnad en kapitalistisk ekonomi med profitackumulation som det huvudsakliga målet (Foster 2010). Drivmedlet för denna ekonomi är förbränningen av fossila bränslen, något som bidrar och genomsyrar så gott som hela samhällsstrukturen (Klein 2014). Detta tär på planeten och människan. Som motpol (mer om detta under 3.2) av *platsen* behandlar jag *processen* – dvs. där hälsa uppnås genom byråkratisk struktur med olika beslutsfattande led, teknik och medicinsk praxis, som designats för 'effektivitet'.

Som ett exempel på detta, alltså platsens betydelse för människan har jag studerat Hälsoträdgårdar – ursprunget ur den breda definitionen grön rehabilitering. Samspelet människa-natur i hälsosyfte är inget nytt utan förekommit under hela mänsklighetens historia (Grahn 2012). Med kapitalismens inneboende egenskap om ökad profitackumulation över allt annat, har relationen människa-natur onekligen förändrats, där bara en av ofantligt många konsekvenser av denna reva (människa-planet samt människa-människa) är den ökande psykiska ohälsan och stressrelaterade sjukdomar.

Min undersökning om *platsens* betydelse för mänskligt välmående sammankopplar jag med de rådande hälsodirektiven från WHO. Där rapporten ”Hälsa 2020: Ett Policyramverk för sektorsövergripande insatser för hälsa och välbefinnande i WHO:s Europaregion” kommer stå för den rådande folkhälsoutvecklingen. Något som, inte så konstigt i en kapitalistisk ekonomi, genomsyras av *processen*.

Frågeställningar;

- Vilka värden anses finnas inom konceptet Hälsoträdgårdar, och främst i rehabiliteringssyfte?
- Vad värderas inom ramverket Hälsa 2020?
- Vilka faktorer kan tänkas stå i vägen för att anlägga fler Hälsoträdgårdar i Sverige?

1

Plats i fysisk bemärkelse men i en grön naturmiljö. Exempelvis en Hälsoträdgård eller skog/park.

Den humanekologiska relevansen, samspelet mellan människa-samhälle-natur, tar för mig sin form i arbetet genom; 1) samhällets definition av sjukdom (utmattningssyndrom) är 2) kulturellt betingat i hur människan uppfattar sig själv i den rådande kontexten, något som 3) har sin grund i uppfattningen och relationen till natur. Det hela kan också läsas åt andra hållet; natur-samhälle-människa, där natur 1) ses som världen och hur dess kosmologi är betingat, något som 2) det materialistiska moderna teknik/konsumtion/informations-samhället strukturellt tror sig stå över, och där 3) delar av människan befinner sig frångående natur med disharmoni som följd – kronisk stress och psykisk ohälsa, dvs. ett icke-önskevärt hälsotillstånd (obalans).

1.2 Avgränsningar

Jag vill uttrycka min betoning på balans mellan plats och process (där hälsa uppnås genom byråkratisk struktur med olika beslutsfattande led, teknik och medicinsk praxis, som designats för 'effektivitet'). Om det är ett ord i hela uppsatsen som är av speciell vikt är det just balans mellan plats-process. Processen har sina positiva aspekter, det är inget jag argumenterar emot. Lika mycket som en total tillit till enbart platsen inte är något jag argumenterar för. Det jag argumenterar, och försöker påvisa, genom arbetet är att platsen behöver få lika mycket fokus som processen. Balansen mellan de två hade gjort gott för människan, och jag tror även för planeten i det långa loppet. Däremot i min text berör jag främst platsen eftersom fokus kring hälsa uppskattar jag handla 90 % om processen och 10 % om platsen.

Jag kommer inte redogöra allt positivt bakom processen och den vita medicinen. Det skulle ta för mycket plats av mitt arbete och jag känner att mycket är självklart. Jag antar att du som läser redan har varit i kontakt med det någon gång i livet, liksom jag, och anser att det var en positiv effekt, om än kortvarigt - självklart beroende på vilken sjukdom/hälsotillstånd.

Hälsa 2020 dokumentet är en sammanfattning av rapporten, där jag fokuserar främst på förorden eftersom orden kommer från huvudansvariga för de stora hälsoorganisationerna (exempelvis WHO, Folkhälsomyndigheten) och har en direkt påverkan på folkhälsan. Jag finner mycket av dokumentet som positivt, välmenande och på god väg då jag framförallt tror på kommunikation, något de eftersträvar mellan alla olika hälsoaktörer. Men för mitt arbete finns inte utrymme att gå in på djupet av detta hälsodirektiv.

För min del har jag valt fältet Miljöpsykologi som min avgränsning rörande människa-hälsa-natur och även inom detta fält avgränsat mig till mer tidsaktuell forskning då Miljöpsykologi som doktrin är tvärvetenskaplig och behandlar vissa tankar som härstammar till antiken (Grahn 2012). Mycket av den tidsaktuella forskningen sker i min närhet, närmare bestämt Alnarp, SLU. Valet görs medvetet också av den anledningen att Alnarp har via sin Hälsoträdgård och utanför forskat mycket kring utemiljöns betydelse. Jag finner det mer intressant att försöka förankra allt lokalt - speciellt då min sista fråga berör eventuella faktorer som kan stå i vägen för att anlägga fler Hälsoträdgårdar i Sverige.

Teorier som berör fältet människa och hälsa är många eftersom hälsa likt studier om miljö och genus kan studeras holistiskt eller i delar. Hälsa är likt vilken levande organism som helst, delaktig i sin miljö. Människan och hennes levnadsmönster är en delaktighet av sin miljö och det samhälle hon lever i. Samhället förhåller sig till andra samhällen genom nyttjandet av dess ekonomiska resursbas exempelvis naturtillgångar, grödor, teknik och exportmöjligheter. Även

vilka idéer samhället grundar sig på, sin syn på ex. människovärde, utbildning, natur, medmänsklighet, lycka och ett gott liv. Den kultur människan lever i påverkar konceptet hälsa och ohälsa, samt vad som är vägen till balans.

En önskan från min sida var att behandla några relevanta teorier men under arbetets gång har det visat sig problematiskt. Olika teorier använder olika ord på situationer och fenomen, men som ändå berör liknande grunder. Önskan att nå grunden, något som jag menar kan förklaras oerhört komplext eller barnsligt enkelt. Allt beroende på vilken utgångspunkt, perspektiv, ambition, möjlighet, tid och kapital en har, för att inte nämna den vetenskapliga normen och det paradig som styr. Samhället en verkar i och dess övergripande kultur och ekonomiska system är med och påverkar, samt blir påverkat av allt; exempelvis konceptet "hälsa". Att behandla hälsa blir på sätt och vis att redogöra för en ontologi, en världssyn om varandets väsen – allt från människan till universum. Men att få det rådande att passa in i en teori, och sen människor att finna relevans i det är också även det onekligen svårt. Detta har försökts i årtusenden men tycks liksom aldrig nå den där grund som alla kan ställa sig bakom, men det kanske är bra? Människans fria vilja är jag tacksam för. Denna kandidatuppsats kommer inte behandla alla de frågor och tankar som kan sammankopplas till grön rehabilitering. Och slutligen, en nykter syn av mig själv och om min kandidatuppsats; omfånget kan jag inte få till i detta arbete, förhoppningsvis ses arbetet som en tankeställare kring kapitalismen och folkhälsan, samt den lustiga känslan av att skriva om något så självklart som det inneboende vetandet om naturens positiva effekt hos oss människor.

1.3 Perspektiv om perspektiv – Forskarens roll

Här kommer kort perspektiv om vem som har skrivit detta arbete. Ung privilegierad man med god uppväxt i urbana Umeå. Tre längre resor i s.k 'u-länder'/globala syd och har mött och sett mycket orättvisor på en mängd olika vis, men även mött kärlek - sann godhet - av människor över allt. Studerat Humanekologi och fått inspiration till akademiska begrepp och ramverk kring mina upplevelser på resande fot. Genom åren *känner* jag allt mer och mer vikten av natur, inte enkom i form av ekosystem utan hur vi verkligen hör ihop på ett djupare plan än biologiskt.

Jag medger här och nu att jag är *högst* färgad och kan *omöjligt* förhålla mig 100% objektiv, vem kan det? Jag ska inte heller vara 100% subjektiv, vem kan det när en inte är i ett vakuum? Subjektet förhåller sig alltid till miljön (objektet) där en ömsesidig påverkan sker. Jag försöker hålla mig reflexiv genom arbetsprocessen och vara medveten om mina val, samt de val jag inte gör. Jag riktar mig inte till alla då jag menar att för att nå någon krävs det ett ömsesidigt samtal där förståelsen är av högsta vikt, något diskursen som kontexten gett upphov till avgör (läs nedan under 1.4). Jag har accepterat detta och glad i tanken att *jag* i alla fall börjar formulera mina tankar på papper. Detta är något som jag kan bearbeta och i framtiden eventuellt nå fler genom bättre struktur och ordval. Men som en klok vän till mig sa; "textens kärna tas fram genom att vara mer specifik och att inte göra beskrivningarna för subjektiva, utan istället skriva torrt och entydigt för att hela tiden sätta läsarens upplevelse först."

Kort kommentar kring skrivstilen jag använder mig av; svårt att komma ifrån talspråk samt en till synes ironisk och kritisk ton. Vill uppmärksamma om ord eller stycken som ställs mellan ' är det i min mening - och många andras vågar jag påstå - en skev och förvrängd form av

sanning/perspektiv. Läs alltså detta i form av ironi, alternativt förhåll dig extra skeptisk när jag uttrycker mig så, då ordet och vad en själv stoppar i betydelsen av ordet förmodligen inte tagit till sig alla möjliga perspektiv. Humanekologi behandlar delvist detta – öppnande av olika perspektiv genom kritisk granskning.

Skulle kunna kategorisera in mig i den breda termen ”postmodern”, just eftersom jag framför kritik av vår tid i en något ironisk ton (Nealon & Giroux 2012). Jag kommer inte att tala i termer av risksamhälle, även om jag ser risker i det som behandlas, dvs. kapitalismen och folkhälsans värderiktning. Två stora tänkare som blivit kategoriserade under postmodernism var sociologerna och kritikerna Ulrich Beck och Anthony Giddens (Barbosa 2009). Jag menar samhället har liknande problem som alltid, dvs. synsättet att naturen är något dött och maskinellt, men där kontexten och återhämtningsmöjligheterna är annorlunda idag. Fysiska problem i form av ökad naturexploatering, kopplat till ekonomisk ’effektivitet’, där en följd är att människor i drabbade områden tvingas till landsflykt och ’helt plötsligt’ står utanför ens närmaste matbutik och tigger. Något som blir så pass visuellt och konkret att just *det* ses som problem och inte symptom. Grundproblem föreligger psykisk och är av annan art, men det rationella blir att oftast förhålla sig till det visuella och mer konkreta problem.

1.4 Definitioner

Inom Humanekologi bryter vi ner orden vi använder oss av. Förståelsen bakom alla individers egna referensramverk till det uppfattade ordet är av hög relevans då en följd kan bli meningsskillnader i ordets betydelse. Förutom individuellt är det även kulturellt, och därav något högst levande. Ett ord som enkelt tas för givet är exempelvis natur. Flera vilt skilda perspektiv och personliga erfarenheter, varvat med hela -ismer (exempelvis och i helt slumpad ordning; naturalism, realism, liberalism, nihilism, materialism, modernism, positivism, konservatism, kapitalism, objektivism, transhumanism) är med och påverkar ordet och dess betydelse - eller snarare individen och individens uppfattning av ordet. Kontexten blir alltså av väsentlig vikt då mycket av det yttre, framförallt socialt, är med och påverkar författarens användning av ordet. Detsamma gäller för dig som läser och tolkar ordet, din kontext är av lika väsentlig vikt. Används ordet annorlunda idag än då författaren använde ordet? Vad fick mig att skriva just det där ordet? Vad låg bakom min tro att just det där ordet är det rätta ordet för att beskriva exakt det jag ville? Varför reagerar du som du gör vid läsning av ett specifikt ord, varför inte? Allt viktigt att ha med sig när man läser en text.

2. Vad är en Hälsoträdgård?

Hälsoträdgård är ett samlingsbegrepp för en uppsjö av olika trädgårdar vars huvudsakliga syfte framförallt är tvådelad; patienten/deltagaren är medskapande och kreatör i den terapeutiska processen, samt lägger grunden för en ordlös, skonsam, terapeutisk process (Nilsson 2009). En gemensam nämnare är naturens, *platsens*, positiva påverkan på människan (Abramsson & Tenngart 2003). Hälsoträdgårdar kännetecknas oftast genom att dess utformning och innehåll är beroende av målgrupp. Exempel på målgrupp är Utmattningsyndrom, funktionsnedsättning och demens där sistnämnda kännetecknas av rumslig och tidslig förvirring (Küller 2005). Trädgården är därav utformad med betoning på

igenkänning, kontrollgivande och sinnesstimulerande. Personen i fråga ska känna sig trygg i trädgården.

Mycket forskning kring utformandet och innehållet av trädgården har gjorts de senaste 10 åren. Resultat visar på skillnader i uppskattningen och effekten miljön har beroende på om en känner sig stressad eller ej (Bengtsson & Grahn, 2014). Ivarsson (2011) menar att beroende på var individen befinner sig i sin återhämtningsprocess kan vissa inslag uppfattas som negativa exempelvis om trädgården inte har sitttytor utan insyn. Ensamhet med natur är en viktig del av rehabiliteringen.

Hur trädgården är designat och vad är dess innehåll är alltså viktigt då vi talar om Hälsoträdgårdar/hälsofrämjande grönområden. Bengtsson och Carlsson (2006) har utvecklat två designbegrepp som är till för att tillgodose deltagarnas särskilda behov och önskemål. Varsam design; trädgården ska vara tillgänglig, trygg och säker. Särskilt designat för personer med begränsningar antingen fysiskt eller kognitiv funktionsförmåga (ibid. 2006). Inspirerande design; kontakt med naturen genom upplevelser och aktiviteter. Upplevelser såsom växtlighetens variation och föränderlighet, att fascineras genom alla sinnen av naturlig stimulans. Aktivitet i form av eget bestämmande till exempelvis promenad, stoppa ner händerna i myllan, eller sociala möten kring odlingsbäddar. ”Om den varsamma designen gör det möjligt att komma ut och använda utemiljön, kan den inspirerande designen ge upphov till en trädgård med olika karaktärer som ger valmöjlighet, variation och omväxling” - Bengtsson & Grahn 241:2014.

Som redan nämnt är det inte en total tillit till platsen som är i fokus, utan balansen mellan det gröna och vita. Grön kompetens står för naturen, trädgården, där kunskap om växtlighet och dess möjlighet till rekreation och kreativt skapande är av vikt. Sinnlig upplevelsen av att kravlöst få återhämta kraft i hälsoträdgården. Den vita kompetensen står för medicinsk och psykologisk terapibehandling samt kunskap om målgruppen, behov och begränsningar, bemötande och framgångsvägar (Grahn 2010). Denna balans är en viktig faktor när vi talar om Hälsoträdgårdar. Det är samspelet mellan en god utformad plats och empatisk samt kunnig personal som kan hjälpa deltagaren bearbeta sin väg framåt.

”[D]et kryllar av kompetenta människor i vården. Vi som jobbar här är inte speciella på nått sätt, men det som är speciellt, är att vi jobbar här också för att vi har sett möjligheterna att använda trädgården. Så trädgården är det förstärkande momentet och det är upp till oss att verkligen använda miljön [...] att inte bara köra den gamla kunskapen och gamla arbetsmodellerna vi är skolade i utan verkligen använda trädgården.” - Sjukgymnast, Alnarp 2015

3. Material & Metod

3.1 Material

Som övergripande tonsättare behandlar jag den sammanfattade rapporten “Hälsa 2020: Ett Policyramverk för sektorsövergripande insatser för hälsa och välbefinnande i WHO:s Europaregion” framställd av WHO (Världshälsoorganisationen). Detta för att få en inblick i vad som anses aktuellt och ligga till grund för framtiden rörande folkhälsan. Där min främsta vilja är att se om platsens relevans tas i anspråk.

Böcker och artiklar ligger till grund för teorier inom Miljöpsykologi. Ett fåtal klassiska verk men framförallt mer tidsenlig forskning rörande *platsens* betydelse för människan. Främst artiklar skrivna av forskare ute i Alnarp, Sveriges Lantbruks Universitet, likväl samlingskompendium och medicinska tidskrifter – framförallt från 2000-talet och framåt. Min poäng är att få fram relevanta aspekter om varför Hälsoträdgårdar anses vara bra, samt hur resultatet ser ut efter en sådan behandling med exemplet Utmattningsyndrom.

Rörande teorier som behandlar människan men framförallt samhället och kontexten hon verkar i, förhåller jag mig till verk av Foster och Bauman (läs under 4.7 och 4.8), eftersom de fördjupar sig på olika följder av kapitalismen. Foster behandlar främst kapitalismens inneboende effekt, profitackumulation framför allt, medan Bauman berör dess sociala följder (exempelvis norm) på medborgarna i konsumtionssamhället. Jag använder teorierna för att sätta Hälsoträdgårdar samt Utmattningsyndrom i denna kontext och inte bara studera de som enskildheter. Personligen har jag uppfattat situation som så efter mitt deltagande av kursen ”Hälsoträdgårdar” i Alnarp, att det studeras som en enskildhet och inte i ett större sammanhang. Kontexten och kulturen påverkar enskildheten, alltså dess samhörighet till och mot det rådande. Däremot är det väsentligt och av vikt att studera *vad* i natur som har positiv påverkan på människan, speciellt då vi är verksamma i en stark tro på en kvantifierbar och därmed i ett ramverk där denna typ av evidens är av stor vikt. Men i mitt arbete har jag bara skrapat på ytan p.g.a anledningar nämnda i mina avgränsningar.

Sist används även rapporter från Folkhälsomyndigheten och Socialstyrelsen i mer kvantitativ mening. Siffror kan också vara talande men inget jag personligen föredrar.

3.2 Metod

Som en följd av den ökande psykiska ohälsan, argumenterar jag för *platsens* (grön naturmiljö) betydelse när det kommer till rehabilitering och mänskligt välmående. Något *processen* (där hälsa uppnås genom byråkratisk struktur med olika beslutsfattande led, teknik och medicinsk praxis, som designats för 'effektivitet') negligerar av olika anledningar. Jag är även medveten om att det i verkligheten inte är så ”svart/vitt” utan allt är mer sammanflätat och inte så enkelt som jag framställer det. För att nå den poängen – platsens betydelse för mänskligt välmående och hur det inte anammas av *processen* – har jag valt att bearbeta poängen genom dessa två termer. Jag ser det dock mer som två poler på en gemensam pelare där vissa enskilda fall just nått denna åtråvärda balans mellan plats och process rörande hälsa. Exempel på detta finns i region Skåne, natur och kulturbaserad rehabilitering, privata gröna entreprenörer kopplat till regionala vårdcentraler (1177.se, 2015) som ger möjlighet och skriver ut remiss för grön terapiform. Som övergripande rekommendation för folkhälsan hävdar jag genom arbetet att det generellt sett är för mycket vikt på processen. Nedan kommer utlägg om utformandet av detta arbete:

1) Syftet är att med ett Humanekologiskt perspektiv använda de två orden *plats* och *process* för att, medvetet generaliserat, se vad som värderas högst inom Hälsa 2020. För att få en ton rörande framtiden för folkhälsan, vilka åtgärder och vägriktningar som görs, läsa och diskutera de förord som sägs kan jag få känslan av en bild om situationen och intresset bakom de valda orden. Även om jag inte kan dra starka slutsatser enbart av några förord kan det ändå ge en ”känsla för feeling”, något som kan bli mer konkret (beroende på perspektiv) längre fram. Detta direktdiskuterande förhållningssätt finner jag givande då jag tycker det kan väcka något i oss snabbare än en mer systematisk genomgång.

2) Med ett Humanekologiskt perspektiv se över konceptet Hälsoträdgårdar, nutid och historiskt, vilket berör hälsa och platsens betydelse. Platsens relevans kring hälsa

exemplifieras genom konceptet Utmattningsyndrom där jag främst behandlar forskning bedrivit ute i Alnarp, SLU. Resultatet pekar på att teorier finslipat inom Miljöpsykologi kan ge underlag för platsens positiva effekt och bör tas i större anspråk, såväl i rehabilitering som i stadsplanering.

3) Genomgripande i arbetet ställs även platsen och processen i det kapitalistiska systemet, detta för att sätta en kontext kring hela konceptet Hälsoträdgårdar. Under teoridelen göra kortare direktanalyser vid respektive teori, just för att direkt förmedla känsla och perspektiv kring användandet av teorin. Eftersom varje teori i sig självt inte berör hela mitt tänk, så ger jag direktkommentarer kring hur jag applicerar det till mitt syfte. Att ”spara allt till slutet” kan ha sina fördelar men för mitt syfte fann jag detta tillvägagångssätt givande.

En semi-strukturerad intervju med en högst erfaren sjukgymnast och lärare från Alnarp har även utförts. Semi-strukturerad intervjuform eftersom det erbjuder en bredare diskussion där nya tankar kan komma till, kontrasterat mot strukturerad intervju eller enkät. Fördelar med semi-strukturerad intervjuform är att samtalet blir mer flytande, dynamiskt, och förhoppningsvis leda till en djupare förståelse till varför de tycker och tänker så om ämnet i fråga - till deras egen uppfattning om livet (Valentine 2005).

Min metod blir således främst kvalitativ litteraturstudie. Mycket av forskningen som bedrivits är av fenomenologisk karaktär, deltagarnas upplevelser studeras. Även lite kvantitativa undersökningar om den gröna naturmiljöns påverkan, 'konkreta' biologiska förändringar som till exempel minskad stressnivå.

Jag fann mitt metodval passande till min forskningsfråga eftersom vi pratar om något såväl subjektivt som objektivt. När det handlar om hälsa är denna dikotomi ofrånkomlig eftersom vår kollektiva definition av sanning (materialistiskt) kräver en kvantifierbar förändring, vilket processen framhäver. När det kommer till individens egen självreflektion och psykiska tillstånd har vi fortfarande kollektivt svårt att just precisera vad som händer inne i individen vid rehabilitering i gröna naturmiljöer, men att någonting fundamentalt händer tycker jag bevisligen framkommer.

4. Teori

“Varje generation beskriver naturens ordning på sitt sätt, och det avslöjar i regel lika mycket om det mänskliga samhället och dess skiftande mål som det gör om naturen.” – D. Worster 1996:211.

Jag finner det hela ofrånkomligt och intressant. Det ger mig känslan av att vi kollektivt skapar världen vi lever i, världen upplevs individuellt men starka kollektiva tankemönster blir dominerande och manifesterade. Vid läsning av vetenskapshistoria tillsammans med idéhistoria förfaller detta anmärkningsvärt, detsamma efter läsning av mytologi och teologi. Den röda tråd som lyser allt starkare rött är *känslan* hos mig. Jag kan dock inte 'rent vetenskapligt' ge belegg för denna känsla, inte idag och inte nu. Användningen här och nu av citatet ter sig genom ironin att nu åter igen 'göra mitt' för att försöka förklara något högst föränderligt och dynamisk, i alla fall i vissa perspektiv - samtidigt enormt långsamma och monotona i andra perspektiv.

Nedan kommer en kort sammanställning av de mest relevanta teorier fostrat inom Miljöpsykologi och närliggande discipliner – likväl med härledning tillbaka till antiken – vars

relevans infinner sig inom mitt syfte. Det vill säga, vilka värden anses finnas av att rehabiliteras i en Hälsosträdgård?

Efter en vetenskaplig överblick över fältet, med en god summering återgett i Vårdmiljöns Betydelse, 2014, red. Helle Wijk, återfinns fem teorier ligga till grund för grön rehabiliterings framväxt. I kapitel 12, "Natur och trädgård i vårdssammanhang", gör Anna Bengtsson och Patrik Grahn följande kategoriseringar:

4.1 Dagsljus, frisk luft och motion

Att vistas utomhus medför frisk luft och dagsljus (beroende på plats), samt en rör sig mer utomhus (Nilsson m.fl. 2011). Allt kan tyckas självklart men nu har evidensen även ackumulerat genom flertal gynnsamma studier (Stigsdotter & Grahn 2011, Mitchell & Popham 2008). Exempelvis; förebyggande av kroniska sjukdomar, minskad risk för fysiskt funktionshinder, förlängt oberoende av vård och särskilt boende med 5-10 år, skelett stärks och benskörhet motverkas, muskulaturen och rörligheten bibehålls, övervikt motverkas, lägre halt av blodfetter och motståndskraften mot infektioner ökar. Det är alltså fysisk enormt berikande att vistas utomhus men även psykiskt då sömnkvaliteten förbättras och depression och ångest motverkas.

En reflektion efter detta är att min gamle idrottslärare kommentar är sann "det finns inga dåliga väder - bara dåliga kläder". Så länge det finns natur och frisk luft är det väl inga problem? Urbaniseringen som följd och den allt mera tätbebyggda befolkningen i städer lämnar lite utrymme till parker och grönområden, vilket har direkt påverkan på människans välmående och möjlighet till återhämtning enligt Pretty m.fl. (2005).

4.2 Återhämtning från informationsbelastning

Återhämtning från informationsbelastning har sin grund i Kaplan & Kaplan (1989) teori om att människan är genetiskt anpassad att leva i naturen och där behöver hon inte sortera alla intryck. Vi utsätts ständigt för information som sorteras och bearbetas, medvetet och omedvetet, vilket kräver beslut hela tiden. Denna mentala kapacitet måste återhämta sig för att det inte ska bli negativa konsekvenser för människan, liksom kronisk stress. Forskningsstudier talar om ökad stresstolerans, positiva effekter på koncentration och uppmärksamhet samt ökat välbefinnande (Grahn & Stigsdotter 2010). Vistelse i natur och på gröna platser hjälper återhämta koncentration och denna mentala kapacitet.

Denna teori finner jag väldigt aktuell, speciellt idag med all ökad information den urbana människan befinner sig i. Information kanske är missvisande ord då mycket i min mening är trams och framför allt rör sig om reklam. Yttre påfrestningar tillsammans med fler 'sociala koder' - normer - invävt med individens egna föreställningar har lett till mer stress. Stress i liten skala kan vara positivt men långvarig stress med dålig individuell återhämtning kan leda till bland annat psykisk ohälsa. En ökande urban befolkning med ökande psykisk ohälsa, främst bland kvinnor, kan leda till enorm ekonomisk påfrestning för såväl individen som samhället. Balansen är av vikt, där jag vill betona vikten av individens balans och samhällets balans. Balansen mellan individen ämnat ens sanna jag och det jag format av yttre stimulans (jaget och egot) samt samhällets balans ämnat förståelse och anammande av platsens betydelse rörande hälsa, speciellt i återhämtningssyfte.

4.3 Återhämtning från stress

Grundar sig i Roger Ulrich forskning, som likt Kaplan menar att människan är genetisk anpassade att leva i en savannlik miljö. Eftersom omgivningen signalerar "faran över" och människan kan återhämta sig från stress, något djupt rotat i människan i evolutionärt avseende. Ulrich menar på våra urgamla handlingsmönster, baserat på reaktioner och handlingar i stressade situationer, "kamp eller flykt", tar över. Denna instinktiva reaktion är kopplat till det sympatiska nervsystemet som i sin tur är kopplat till hjärnans äldsta delar. Följden blir att under detta tillstånd "kamp eller flykt" aktiveras kroppens adrenalin och vakenhetsgraden höjs. Detta har genom tiden varit livsavgörande egenskap för människans överlevnad. Ulrich menar att återhämtning från "kamp eller flykt" tillståndet skulle just ha skett i savannlik miljö eftersom det signalerar trygghet. Om miljön innehåller kvalitéer som återspeglar detta 'urtillstånd' sker en mycket snabb återhämtning (Ulrich 1999). Exempel är överblick från kulle, glest trädvegetation med täckt rygg och vattendrag. "Ett antal forskningsrapporter påvisar minskad muskelspänning, en positiv förändring i hjärnans aktivitet, sänkt puls, sänkt blodtryck, lindrad smärta, minskad läkemedelskonsumtion, kortare sjukhusvistelse och bättre hormonbalans (Grahn & Stigsdotter 2003; Nilsson m.fl. 2011)" - Grahn & Bengtsson 2014:232.

Går inte att understryka det otroliga i all den positiva effekt natur har på människan. I många av dessa fall "räckte" det att bara visuellt *se* på landskap för att lindras av smärta. Då borde väl det rent logiskt ha ännu mer positiv effekt att faktiskt vara i denna gröna miljö? Och ja, det stämmer. En kommentar som är värd att ha med i åtanke är i ovanstående citat; "minskad läkemedelskonsumtion" vilket för dig och mig låter bra. Men när den större kontexten är den kapitalistiska, något Foster (se nedan under 4.7) lyfter, med dess inbyggda mekanismer för ökad profit > allt, framkommer frågor. Är mänskligt och planetärt välmående önskvärt inom ett kapitalistiskt ramverk? Hur skulle den enorma läkemedelsindustrin reagera om stater och myndigheter börjar informera, och ge förutsättningar, till medborgarna rörande grönområdets välmående effekt på människan? Frågor jag inte ämnar att besvara i just detta arbete men som är värda att tänka på.

4.4 Aktiviteternas betydelse

Forskningsfält menar att människan i grunden är en aktiv varelse och att meningsfulla aktiviteter i sig är hälsofrämjande. "Om man får använda sin kropp och sin hjärna till lustfyllda och meningsfulla sysselsättningar känner man belöning." – Grahn & Bengtsson 2014:232. Detta är något som en trädgård kan möta särskilt tydligt genom årstiderna med de olika möjligheterna till aktivitet som följd (Grahn m.fl. 2010). Lindrad smärta, minskad muskelspänning, förstärkt stresstolerans och ökat välbefinnande är något av vad moderna studier visar (Nilsson m.fl. 2011).

Meningsfull aktivitet är väl högst åtråvärt för gemene man men påverkas fullt ut av en drös faktorer; födelseort, uppväxt, föräldrar, socio-ekonomiska faktorer, den kultur och dess tankesätt en fostras i. Idag i Sverige är det väldigt individualistiskt drivet där individen med ökad eget ansvar och tydligt formade direktiv ovanifrån; 'utbildning och sedan jobb, därmed är du lyckad', 'jobba för att leva på helgen', 'bra aktivitet kan mätas i monetära

termer' är med och påverkar ens uppfattning. Hela konceptet meningsfull aktivitet i vår kontext blir väldigt grumlig. Kollektivt är det upprätthållandet av ekonomin som avser mening, genom konsumtion menar Bauman (läs nedan under 4.8). I mitt arbete menar jag inte att alla borde börja pyssla i en trädgård men vad det symboliserar, kravlöst och villkorlöst Liv, är något alla kan ta till sig.

4.5 Betydelsen av att kunna reflektera

Natur - grönområden likt skogsdungar och trädgårdar - kan mer än andra miljöer svara mot olika typer av känslor på ett mjukt sätt. I utemiljön stimuleras alla sinnen - synen, balansen, lukten, smaken, beröring, temperaturen och hörseln - vilket kan påminna oss på olika vis. "Naturen ställer måttfulla och tydliga krav som vi lätt kan ta ställning till och klarar av, samtidigt som vi kan föra en känslomässig dialog med miljön." – Grahn & Bengtsson 2014:232. Att se och uppleva förändringen i natur kan ge återanknytningar till sitt egna liv och att även förändring där är möjlig. Denna symboliska möjlighet som uppstår i relationen människa-natur ger fantastiska möjligheter att bearbeta minnen och intryck, reflektera över dem och vår situation, samt kunna gå stärkt ur krisen (Ottosson 2007; Grahn & Stigsdotter 2010, Grahn m.fl. 2010). Studierna visar att det kan minska muskelspänningar, lindra smärtan, stärka stresstoleransen, medföra positiva effekter på koncentration och uppmärksamhet, öka det allmänna välbefinnandet samt ge bättre hormonbalans (Grahn & Bengtsson 2014).

Denna teoridel känns väldigt intressant, reflektion. Tiden vi lever i kanske inte direkt uppmanar till individuell reflektion men det borde. Främst för individens skull, att hantera den omvälvande tid hen lever i, men även kollektivt sätt. Att lyssna på sitt sanna jag, inte det jag som är format och skapat av alla yttre (som i sin tur blir inre) förväntningar. Förväntningar som dessutom främst talar till 'medborgarna' och inte till dig och mig som individer. Balansen att finna tid för reflektion mellan dina egna drömmar och måsten. Att denna symboliska dialog liksom finns och blir lättare tillmötesgående genom natur borde framhävas mer. Jag tror även tid av denna typ av reflektion kan återföreنا det brutna bandet människan (kollektivt sätt) haft med naturen. Där en följd är personligt välmående, samt en annan följd är på sikt planetärt välmående då en högre ekologisk och på sikt kosmologisk medvetenhet är resultatet av denna typ av reflektion.

4.6 Tid och Existens

I denna korta genomgång, återgett av Grahn och Bengtsson i Vårdmiljöns betydelse från 2014, kan en snabbt se att det finns mycket som motiverar till utevistelse rörande hälsa. Ovannämnda författare gör även en summering av teorierna där två särskilt betydelsefulla aspekter lyfts:

Tiden. Många av deltagarna i grön rehabilitering talar om känslor av lugn och trygghet i trädgården "då den innehåller budskap om att vara en fast punkt, om evighet och ursprung. Något finns där sedan eviga tider, och tiden själv är evig - förändringen i sig evig." -Grahn & Bengtsson 2014:233. Jag ser det handla om naturens tempo kontra människan och klockans tempo. I vår 'mekaniska' värld kan tiden uppfattas som något långsamt hos natur, men allt handlar om perspektiv. I vissa avseenden kan ex. årstider, frön-liv skildras väldigt snabbt medan en uppsnurrad människa genom all information, vilket ska leda till beslut, finner sitt tempo oerhört mycket snabbare än

naturens. Att då vistas i utemiljöer som ger tid att reflektera ser jag enbart som positivt och något som måste eftersträvas (alltså fler grönområden i den växande urbaniseringen).

Existensen. “Här handlar frågorna om att finna lugnet i att se sammanhang och mening i tillvaron, av att kunna hantera frågor och samtidigt bara vara, att kunna känna glädje i att existera.” -ibid. 2014:233. Det sker konstant en personlig inre dialog mellan individen och omgivningen. Symboliskt kan exempelvis rosen betyda allt mellan himmel och jord, där möjlighet till förståelse om sig själv ges tack vare tiden och tillståndet en befinner sig i. Att känna och tänka om sig själv men framförallt att bara vara, något naturen genom dess ordlösa kommunikation kan underlätta med, är bra för att finna sin mening i livet. Beroende på tillstånd hos deltagaren inom grön rehabilitering kan en viktig start i den självläkande processen just ske ordlöst. Välmenande ord från psykolog eller liknande kan tyvärr tas illa vid då vi har individuella relationer och förståelse till ord. Natur kan alltså underlätta individen att bygga upp sin egen självbild.

4.7 The Ecological Rift

Andra teorier kopplat till arbetet berör bl. a John Bellamy Foster m.fl i The Ecological Rift från 2010. Jag har valt att ta del av Fosters fortsatta kritik på kapitalismen, något han gör tillsammans med andra tänkare från nu och då men med en fast utgångspunkt hos den store tänkaren Karl Marx. Betoning läggs på kapitalismens inneboende mekanism för profit över allt annat. “It is an inner characteristic of the capitalist economy that it is essentially limitless in its expansion. It is a grow-or-die system.” – Foster 39:2010. Genom boken lyfter Foster fram Karl Marx som en av de viktigaste och grundligaste kritikerna mot kapitalismen. Han återger Marxs kända formel för hur kapitalismen fungerar, P-V-P’. “Continuous transformation of capital-as-money into capital-as-commodities, followed by a retransformation of capital-as-commodities into capital-as-more-money.” – Foster 39:2010. Den inbyggda mekanismen ter sig genom fokus på bytesvärdet, något kvantifierbart, och inte på användningsvärdet, vilket är den kvalitativa sidan av produktionen. Alltså denna inbyggda funktion med ökad profit oavsett vad.

En historisk återblick kring kapitalismen, med kritiskt perspektiv på dess destruktiva sida återges hos Foster (2010). 'Bemästrande' av naturen och ökad produktionsmönster sågs positivt pekar Foster på dess negativa konsekvenser. Namnet på boken hänvisar på den ekologiska revan som kapitalismen medfört där samhällets grund står på extraherande av resurser från periferin. Den ekologiska cykeln är inte längre i kontakt trots att vi är beroende av naturen. Denna exploatering och kapitalismens inneboende essäns att kommodifiera allt möjligt, att sätta ett mänskligt värde på natur och därmed göra det till en resurs som via konsumtion till slut blir skräp medför fler ekologiska (och direkt socioekonomisk påverkan på människan, dock ojämnt fördelat) följer än enbart ökad koldioxid i atmosfären (Klein 2014). Planeten står även inför försurning av haven, stratosfärisk ozonnedbrytning, förändring av markanvändning, förlorad biodiversitet, kväve och fosforscyklarna försummas, kemisk förorening och globala färskvattenanvändning minskar (Rockström & Hansen “planetary boundaries”, återgett hos Foster 2010:14). Foster drar slutsatsen att tack vare kapitalismens inneboende egenskap som driver på profitackumulation, sätts såväl människan som planeten på spel.

En viktig aspekt som Foster tar upp är Jevons Paradox, en paradox rörande ökad effektivitet leder till ökad konsumtion. Användning av resurs minskar mängden per effektivare enhet, ex bilmotor, men den totala resursen som i detta fall blir förbränning och brytning av kol, bara stiger då fler har tillgång till den 'effektivare' modellen. "[I]ncreased efficiency in the use of resource, not decreased demand, as one might expect. This was because improvement in efficiency led to further economic expansion." -Foster 2010:171. Jevon själv var verksam under 1800-talet England och verkade i en tid av industriell expansion. Det dröjde dock nästan 100 år innan hans paradox kom upp på allvar igen och främst känd som "rebound effect". "[E]ngineering efficiency gains normally led to a decrease in the effective price of a commodity, thereby generating increased demand, so that the gains in efficiency did not produce a decrease in consumption to an equal extent." -Foster 2010:177.

Detta nämns eftersom jag tycker läkemedelsindustrin kan ses som sådan, blint fokus på 'ökad effektivitet' i respektive tablett (samt fenomenet diagnoser som bara växer och växer) men med tanke på Jevon så blir en fundersam. Ökad 'vilja' till profitackumulation tvingar läkemedelsföretag att producera nya tabletter, samt komma med evidens bakom tablettens effekt. Därtill vara tydlig och klar med informationen som konsumenten ska ta till sig (Hollon 1999). Förutom förvirring hos individen, som nog redan är stressad vid uppsökning av receptbelagda läkemedel, finns anslag rörande vissa tabletters passiviserade och avdomnad effekt.

Jag nämner detta eftersom hela farmaceutiska industrin omsätter miljarder, något högst lockande hos kapitalisten. I Sverige år 2014 framkom försäljning av medicin (receptbelagda och receptfria) till 29 787 miljoner kr (Socialstyrelsen 2014). Att då komma med förslag som leder till mindre konsumtion och produktion av receptbelagda/receptfria läkemedel, till förmån för naturlig läkevård - tid för självreflektion i en grön miljö - är något som inte gynnar profitackumulation.

4.8 Work, consumerism and the new poor

"Contemporary society engages its members primarily as consumers; only secondarily, and partly, does it engage them as producers. To meet the social norm, and partly, to be a fully-fledged member of society, one needs to respond promptly and efficiently to the temptations of the consumer market; one needs to contribute to the 'supply-clearing demand' and in case of economic trouble be part of the 'consumer-led recovery'" - Bauman 2005:113.

Kontexten som en befinner sig i idag kan tyckas komplex, hur sammankopplat en själv är med globala strukturer samtidigt som friheten för många (med utgångspunkt i Sverige) är större än någonsin tidigare. Men som vi också vet är det ofta en bakhake med frihet, att det exempelvis går ut över någon annans frihet. Mot detta ter det sig, kan jag känna, ett oroväckande mönster rörande mänskligt välmående. Tiden vi lever i, och den interna process som det drivs av - profitackumulation över allt - medför en enorm psykologisk belastning där stress och ohälsa blir följd. Att motsträva detta, genom exempelvis implementeringen av mer gröna platser i urbana miljöer och i anslutning till vård och rehabilitering, är något som må hända ses självklart men inte har lika given ekonomisk lockelse - och därav tror jag allt går trögt om än framåt.

Detta är något Zygmunt Bauman behandlar i boken "Work, consumerism and the new poor" från 2005. Bauman menar hur kontexten vi lever i idag är väldigt annorlunda än för någon generation sedan, övergången från producerande samhälle till konsumtionsamhälle.

Övergången från statusdrivet arbete, som i sin grund härledde din totala självbild och 'samhälleliga status', till konsumtion som statussymbol för individen. Bauman menar att det är genom att vara en 'god konsument' som en förgyller sin roll som medborgare. Det är vad som utgör den sociala normen med alla dess krav på individen. Kan en inte konsumera ses man istället som en börda, i statens ögon och i resterande medborgares ögon. Jag använder Baumans teori i följande mening; ekorrhjulet – tiden & pengar – tickar snabbare idag där individen som halkar efter, genom enorm belastning av stress och dålig möjlighet till återhämtning, till slut kan bli utbränd. Vilket jag ser är en stark bakgrund till diagnosen Utmattningssyndrom.

5. Hälsa 2020: Ett Policyramverk för sektorsövergripande insatser för hälsa och välbefinnande i WHO:s Europaregion

En utgångspunkt i detta arbete är att jag gör en diskussion med denna sammanfattade rapport Hälsa 2020 av WHO:s (World Health Organization) rörande hälsa. Detta för att få en ton kring vilka prioriteringsområden och värden som kommer ovanifrån. Om *platsen* i min bemärkelse, grön naturmiljö, tas i anspråk eller om det är fokus på *processen*, alltså där hälsa uppnås genom byråkratisk struktur med olika beslutsfattande led, teknik och medicinsk praxis, som designats för 'effektivitet'. Hälsa 2020 implementerades 2012 av de 53 länder inom WHO:s europeiska region och kom ut som officiellt dokument 2013. Det första huvudmålet är att förbättra hälsan för alla och minska ojämlikhet i hälsa. Det andra huvudmålet är att förbättra ledarskap och delaktighet i styrning av hälsa. Givetvis känns målen bra och något jag ställer mig bakom. Men det är främst det som inte sägs som väcker oro. Därefter summeras de fyra övergripande målen; 1) "Investera i hälsa ur ett livslöppsperspektiv och ge människor inflytande över sina liv", 2) "Ta itu med Europas största hälsoutmaningar: icke smittsamma och smittsamma sjukdomar", 3) "Att stärka människocentrerade hälso- och sjukvårdssystem, kapaciteten inom folkhälsa samt beredskap, övervakning och svarsåtgärder vid nödsituationer" och 4) "Skapa motståndskraftiga samhällen och stödjande miljöer". Där just sista ordet inte har den betydelsen som jag menar, dvs. gröna naturmiljöer. Miljöer som det används i Hälsa 2020 antyder snarare till den övergripande kontexten individen infinner sig i; "att systematiskt utvärdera hälsoeffekterna av en snabbt föränderlig miljö, särskilt när det gäller teknik, arbete, energiproduktion och urbanisering, är nödvändigt och måste följas av åtgärder för att säkerställa positiva effekter på hälsan." – Hälsa 2020, 10:2013.

Detta förhållningssätt känns politisk i min mening, menat att tala om det rådande med lösa ord om att förstå det rådande – något som kan skapa förvirring och irritation hos medborgarna, om än individuellt välmenande från respektive politiker/offentlig person. Trögheten av att på papper uttrycka ett relativt holistiskt synsätt rörande hälsa, för att i handling visa på frånvaro av platsens betydelse – ett fundamentalt element/faktor rörande hälsa som forskning visar är problematiskt. Självklart formuleras texten som den gör, allt är välmenande men orden faller platt. Organisationens image utåt sätt prioriteras och där enorma ekonomiska påtryckningar lyser igenom., något jag menar blir en självklar följd av kapitalismens inneboende mekanism om ökad profitackumulation oavsett vad. Processen fortsätter oundvikligen att prioriteras då det just ger ökad profit. Men en annan ton, det som står är faktiskt bra. Det är goda övergripande mål som Hälsa 2020 talar om och är åtråvärt samt att verkligheten inte är så "svart/vit" som mitt generaliserande begrepp plats/process. Det

finns som sagt områden där dessa möts och håller på att balanserat vilket är oerhört glädjande. Men där det främst kommer ”underifrån” menat eldsjälar och inte ”ovanifrån” menat strukturell uppbackning till att nå balansen.

Som jag redan nämnt i mina avgränsningar tänker jag inte bearbeta hela rapporten utan fokuserar in mig på de fyra förord som ges. Något som kommer agera bollplank mot vad forskning inom Miljöpsykologi hävdar, dvs. den höga relevans en grön plats har för mänsklig återhämtning och välmående.

5.1 Förord med kommentarer

Jag har valt att fokusera lite extra på förorden som ges i dokumentet eftersom det ger en mer personlig insikt till några av de högst beslutsfattande personerna inom de största institutionerna för hälsa. Det ger en mer kvalitativ och subjektiv ton att läsa deras något mer ’fria’ ordval och tänk kring något som berör oss alla. Dock vara medveten om hur mycket press de själva är under genom att vara högsta ansvarig och ansiktet utåt, för nationella till internationella mega-organisationer med inflytande på många. Deras eget tänk och känslor kanske underordnas eller strider mot ’det som är bäst för organisationen’, eller hur organisationen skulle kunna uppfattas av folket. Poängen är att vi inte kan sant veta vad dessa förord har för grund. Subjektiva? Objektiva? Dilemmat infinner sig hos mig själv och en sanning försöker jag inte nå men analysera och tyda för att konstatera det jag tror och känner. Framhäver dessa talare för folkets hälsa, om naturens enorma potential till mänskligt välmående? Om platsens betydelse rörande återhämtning och mänskligt välmående?

Först ut har vi kommentarer från Folkhälso-, sjukvårds- och idrottsminister Gabriel Wikström som i tidsenlig anda skriver hur de socioekonomiska förhållandena är med och påverkar hälsan. Hur utbildning, arbete och inkomst, men såväl under vilka förutsättningar en föds och växer upp, är med och påverkar ens välmående. Det främsta målet Wikström ser är just att jämna ut de ekonomiska klyftorna som fortsätter öka mellan grupper, som måste ”göras med en bred ansats och därmed involvera många aktörer i hela samhället”. Jag kan se positivt på denna vilja till ett mer holistiskt synsätt rörande hälsa och välbefinnande - samt de många faktorer som påverkar hälsa. Även positivt att involvera fler aktörer, men Miljöpsykologi som forskningsfält har bevisligen inte berörts. Wikström säger även att han gläds åt utmaningen som regeringen lagt fram att de stora klyftorna inom landet ska ”slutas inom en generation”. Där just Hälsa 2020 dokumentet kan komma att ligga som viktig grund med dess breda samling och evidensbaserade rekommendationer. Det är en vilja hos WHO och EU att detta dokument ska implementeras av medlemsnationerna inom EU.

Johan Carlson är Generaldirektör för Folkhälsomyndigheten i Sverige och följer efter Wikström med sitt förord. Han refererar till WHO:s definition av Hälsa som grundläggande rättighet för alla, samt gläds åt den ökande medellivslängden i Sverige. Carlson kommenterar också att det främsta arbetet är att motverka de ökande klyftorna inom landet. Han menar att nationellt är Sverige redan på god väg att implementera de råd som kommit med Hälsa 2020, arbeta mer tvärsektorielt för att påverka de bakomliggande faktorerna för hälsa. Viljan att inkludera sektorer utanför hälsosektorn för att hälsofrågan ska genomsyras och inte behandlas som en enskildhet. Carlson menar att detta ger en god folkhälsa där individen även uppmanas till eget ansvar för sin hälsa. Jag infinner mig bakom viljan att folkhälsan ska genomsyra all verksamhet då allt är med och påverkar ens hälsa. Samma kring exemplet att miljö och feminism borde genomsyra all verksamhet och inte behandlas som enskilda företeelser.

Däremot finner jag den sista kommentaren något dunkel rörande eget ansvar. De med socioekonomisk trygghet har det enklare att ta till sig av god hälsa genom exempelvis sjukvård och medicin, hälsosammare mat, olika former av träningsmöjligheter, möjlighet till säkert och tryggt boende. De har oftare tillgång till gröna platser kring boendet och tillgång till parker (Pretty m.fl 2005) samt hur vistelser i, och tillgängligheten till, urbana grönmiljöer kan bidra till mindre oro och stress (Grahn & Stigsdotter 2003, Skärbäck m.fl 2014). Kontrastera med de mer utsatta att självmant ta hand om sin hälsa då vägen till god hälsa oftast är dyr i dagens samhälle.

I det tvärssektoriella arbetet rörande hälsa medger Carlson Folkhälsomyndighetens viktiga roll i den nationella folkhälsopolitiken. "Myndigheten svarar bland annat för kunskapsutvecklingen och kunskapsstöd, uppföljning och analys men har också i uppdrag att föra in hälsofrågorna i det offentliga samtalet". Jag kan medge att det låter som ett tufft arbete med olika möjligheter, speciellt då även myndigheten befinner sig i en kapitalistisk kontext där beslut måste övervägas mot just ekonomin. Miljöpsykologi som forskningsfält etablerar allt mer kontakt för att komma till den beslutsformande arenan, men jag är orolig kring frånvaron i Hälsa 2020. I alla fall frånvaron av det grundläggande; platsens betydelse. Under min intervju med sjukgymnast, med över 12 år av erfarenhet ute i Alnarps Hälsoträdgård, framkommer hen positivt ställt rörande mottagandet av den gröna forskning som bedrivits. Hen menar att politiker, olika projektledare och landstinget är väldigt öppna och börjat ta till sig av grön rehabilitering. Men följdfrågan om representanter från Folkhälsomyndigheten varit på besök så svara hen personligen nej, men kan inte svara om de eventuellt träffat de andra ur forskningsteamet. Poängen som jag ser det är att mer kommunikation måste ske, och vilja ske, från alla olika led. Från såväl forskare på Alnarp till generaldirektör Johan Carlson hos Folkhälsomyndigheten.

Tredje förordet kommer från WHO:s Generaldirektör Margaret Chan som fortsätter i ovanstående anda. "Orättvisor i hälsa inom och mellan länder återspeglar ekonomiska och sociala skillnader i samhället. När de ekonomiska påfrestningarna verkligen börjar kännas av och hälso- och sjukvårdskostnaderna stiger ökar risken för utslagning, vilket oftast slår hårdast mot dem som har de största hälsobehoven." Detta är onekligen sant, men nästkommande kommentar förhåller jag mig desto mer skeptisk mot. "Samtidigt vet vi att allmänhetens förväntningar på den senaste och bästa medicinska tekniken, i kombination med en förändrad sjukdomsprofil till följd av en åldrande befolkning, utsätter budgeterna för ett enormt tryck." Denna generalisering om allmänhetens teknikoptimism finner jag snarare komma ovanifrån än underifrån. Självlärt är allt detta kostsamt, teknik och medicinsk utveckling något jag hänvisar till fortsatt fokus på process istället för att ta i anspråk den rätt så billiga lösningen av att samarbeta med natur och trädgård, dvs. platsen. Men denna möjlighet finns ändå, då Chan även betonar vikten av "administrativt nytänkande" i nästa stycke. Att sedan forskning inom Miljöpsykologi måste försöka nå de administrativa och beslutsfattande organen kvarstår. Likväl när hon säger "[f]örändringar i hur finansiella resurser och andra tillgångar används." Utrymmet på pappret tycks finnas för andra tillvägagångssätt rörande förebyggande av hälsa och behandling av sjuka men att koncept likt Hälsoträdgårdar och grön rehabilitering är totalt frånvarande i detta dokument finner jag främst oroväckande. Dock lite positiv då det inte ordagrant antyder på en vilja att inte ta del av denna typ av evidensbaserad forskning. Speciellt då hon även säger, likt de andra, att gränsöverskridande samarbete krävs mellan internationella organisationer till näringslivet, den akademiska världen och det civila samhället.

Sista personen att uttala sig i förordet till detta dokument är Zsuzsanna Jakab, Direktör för WHO:s Europaregion. Ett intressant tidigt uttalande är rörande tiden vi lever i; “2000-talets hälsolandskap präglas av ett växande ömsesidigt beroende på global, regional, nationell och lokal nivå och en alltmer komplex samling sammanlänkande faktorer som påverkar hälsa och välbefinnande.” Det verkar inte ha undkommit Jakab att samhället idag är eller kan uppfattas komplext där många faktorer är med och påverkar, globalt till lokalt. Hon betonar vikten av allas egen förståelse rörande de aktörer och tjänster som påverkar hälsa. Exempel hon ger är bostäder, vatten, energi, mat, hälso- och sjukvård. Min tolkning är åter igen sätta ansvaret på individen, där de främst utsatta åter igen blir de första att hamna i kläm. I Baumans (2005) fotspår skulle det kunna tydas likt; är du en god konsument har du möjlighet till god hälsa, uppfyller du däremot inte din roll som konsument ses du istället som en börda och får klara dig själv. Jakab nämner inte heller i koppling till komplexitetens alla yttre krav som ställs på individen i form av ‘image’, ‘konstant överflöd av intryck i form av allt mer normativ reklam’, ‘den individuella vinnarmentaliteten’ etc. Alla dessa yttre krav har troligen direkt koppling till den ökande psykiska ohälsan. En röd tråd för alla ovanstående högt uppsatta personer är att de ser kopplingen mellan sjukdom -> förlorad ekonomi. Även om det uttrycks lite annorlunda av alla är kontentan att ohälsa är dåligt för nationens ekonomi. “Vi vet att dålig hälsa är ett slöseri med potential, orsakar förtvivlan och lidande och utarmar resurser”. En av mina tolkningar är att ett av Hälsa 2020 bakomliggande mål är just att främja hälsa för kapitalets skull. Som Foster (2010) menar har kapitalismens inneboende egenskap om ökad profitackumulation åter igen överskridit människans och planetens hälsa där en följd blir att behandla symptom istället för grundproblem. Varför folk blir sjuka över huvud taget – i detta fall främst menat mot psykisk ohälsa och stress – behandlas inte direkt utan indirekt genom att poängtera på givna aspekter som påverkar stress exempelvis ens ekonomi. Delvist kan jag tänka mig att det är svårt att bemöta denna negativa trend generellt, men även att alternativ som Hälsoträdgårdar och fler gröna naturmiljöer i städer inte ger lika given profitackumulation som processen. Vems plånbok fylls om människan mådde bra utan att köpa medicin? Inte hos investeraren bakom ”grönanläggningen” i alla fall.

Vidare är Jakab glad i den starka evidens och empirisk data som har samlats in i detta policyramverk. Något som har föranlett en omfattande omprövning av tänk kring folkhälsan, dess mekanismer och processer, förhållanden och institutionella strukturer. Jag finner då det positivt att förändring är naturligt, om än riktningen och de styrande ändamålen bakom är diskuterbar. Det sker nytänk, om än riktigt långsamt. Ett exempel som Zsuzsanna Jakab betonar är hur Hälsa 2020 värdesätter den stora mångfald av hälsosystem och angreppssätt som finns inom EU. Målet är inte att göra en enda form av sjukvård utan att de olika ska fungera bättre på ett enhetligt sätt. Jag tolkar det som en möjlighet för Hälsoträdgårdar, om än miljöpsykologer bevisligen inte var bland de kompetenta forskarna som bidragit med evidens för denna rapport. Slutligen ett längre citat från Jakab;

“Hälsa 2020 visar hur man kan koppla samman kliniska interventioner med åtgärder för jämlikhet i hälsa och sociala bestämningsfaktorer för hälsa samt nödvändiga nyckelkomponenter för hälsosystem, såsom mänskliga resurser och läkemedel av högre kvalitet, vilket stärker hälso- och sjukvårdens finansiering och förbättrar styrningen av hälsoområdet.” – Jakab

Även här känner jag hur den totala kopplingen mellan mänskligt välmående och kapitalackumulation är oförsäkrat given. Det maskeras genom bättre sjukvård men där

resultatet åter igen pekar på symtombehandling istället för djupare grundproblem, något jag och exempelvis Foster (2010) härleder till kapitalismens inneboende profitackumulation som väger högre än mänskligt välmående. Även hur fokus på ökad effektivitet per läkemedel läggs på fysisk sjukdom, något processen relativt bra behandlar – men med Jevons paradox blir högst skeptisk mot. 'Bättre medicin för att dämpa din ångest' ser jag som 100% symtombehandling och ej någon djupare grundbehandling. Denna spiral tillsammans med uppmaningar från 'kunniga läkare' och 'god psykiatrivård' (självklart inte alla men det förekommer) till ökat läkemedel och sedan ökad dosering. Spiralen fortsätter vilket kan resultera i ökad konsumtion – totalt sätt – när 'ny och bättre' medicin kommer kontinuerligt ut på marknaden. Den ökande psykiska ohälsan är inget processen behandlar väl, utan där skulle balansen till platsen vara god - något Hälsosträdgårdar och grön rehabilitering kan hjälpa med. Nyckeln till hälsa och speciellt i återhämtning från depression, eller liknande psykisk ohälsa, börjar *inom* dig. Vilket härleds till teorin om reflektion under kapitel 4.5, den ordlösa kommunikation genom natur som är av väsentlig vikt mot friskare hälsa. Något som även nämns under min intervju;

”Men vad som hände i dom var att dom antingen kunde förlösa känslan eller så var det att tankar dök upp, dom fick insikter och detta var en helt ordlös kommunikation som skedde med naturen. Och det kunde vara under promenader, strosade eller att dom stannade upp och att det bara var inre reflektioner som gick igång. [...] nää, det här var helt och hållet individuellt men det som visade sig väldigt tydligt var att alla ägde kunskapen inom sig vad det var dom behövde göra. Och det är otroligt.” – Sjukgymnast Alnarp, 2015

Jag menar att detta är att behandla grundproblem och ej enbart symtom. Där just *platsen* var av väsentlig vikt för individen att finna lugn och ro till självreflektion. Kontrasterat mot *processen* som är duktig på att behandla symtom, något jag menar är ett av de högsta värdena inom Hälsa 2020; 'effektivitet' från olika led till olika medicin där i alla fall en given följd är just profitackumulation.

6. Kort historisk återblick; Människa-hälsa-natur

I och med att naturen är människans vagga, rent biologiskt, har vi historiskt varit starkt förankrade med natur (Währborg 2010). Det förföll sig därför med läkemedlens fader Hippokrates (460-377 f.Kr.) att grunda en vetenskap kring människa-hälsa-natur (Grahn 2009). Tidigare hade främst religioner och myter styrt läkekonsten, något Hippokrates avstod. Istället för att se kopplingen till sjukdom som Guds bestraffelse p.g.a. synd menade han att kost, natur och levnadsvanor hade avgörande betydelse för människan (ibid. 2009). Kopplingen han såg från sjukdom berodde på obalans i kroppen, men även att personens grundläggande temperament måste balanseras. Balansen upprättades genom behandling med operationer, läkande örter, vatten och slutligen promenader i trädgårdar och skogsområden. (ibid 2009). Jag ser det som en vilja till ett mer holistiskt synsätt rörande hälsa och ohälsa när en försöker se orsak och samband i en större kontext.

Hippokrates satte djupa spår i det kollektiva tankemönstret och tiden innan Kristus födelse genomsyrades av detta holistiska synsätt kring hälsa (Grahn 2009). Epikuros

(341-270 f.Kr.) ”förenade den estetiskt ideala trädgården med psykisk och fysisk återhämtning, reflexion, nöje, nyfikenhet, kunskap och vishet” - Grahn, 16:2009. Detta tankemönster dominerade under hundratalsår men kom sakta men säkert att utmanas efter fler vetenskapliga 'vinningar' i olika discipliner. Men under hela tiden ansågs det positivt att en vacker trädgård eller grön naturmiljö skulle finnas vid anläggningen av sjukhus och psykiatri (ibid. 2009). Ett vetenskapligt exempel som kunde stärka detta var *miasma-hypotesen* som utvecklades under 1700-talet rörande frisk luft och grönska som hälsobringande faktorer (ibid. 2009). Samt *pythogenic theory* (teori om förruttnelse) som framkom strax efter vilket menade att naturen hade goda kemiska och därmed läkande komponenter. Allt bidrog till vikten av anläggandet av sjukhus i goda, hälsofrämjande grönområden.

Under 1800-talet var det många individuella tankar som argumenterade och påvisade de positiva aspekter trädgårdsrehabilitering och sysselsättning kunde medföra för deltagaren (Grahn 2009). Som förr ledde det till att kollektivt satsa på stadsmiljön, som under denna explosiva förändring tack vare industrialiseringen, genomled katastrofala hälsorisker. Lösningen blev anläggandet av parker och grönområden som motiverades genom vikten av hälsosamma medborgare. Början av 1900-talet hade vi i Sverige Ernst Westerlund (1839-1924) som den främsta förespråkaren av naturens och trädgårdens helande inverkan på människan (Grahn 2009). Westerlund rekommenderade fysiskt arbete i trädgården, något som varvades med möjlighet till estetisk lockelse av att bara få vara i natur och känna sig lugn och trygg. Något som skulle resultera i självreflektion och få distans till sig själv och sitt liv (ibid. 2009).

Under 1900-talet hände enormt mycket och inte minst rörande kollektiva tankemönsters materiella manifesterande. Den 'civiliserade' människan i väst hade 'bemästrat' natur, något som kunde ses som en maskin, vilket hade gått från individuell tanke till att nå ett större kollektiv tankemönster som manifesteras på olika vis. Industrialiseringen med en stark maskinell tro medförde mycket förändring på relativt kort tid för människan (Bauman 2005). Där just kapitalismen och urbaniseringen bland annat har bidragit till den ekologiska reva som Foster (2010) behandlar. Ett exempel av förändring var synen på hälsa och ohälsa som svängde åter igen ifrån ett holistiskt synsätt till ett mer specifikt och studerades mekaniskt.

”Framsteg inom naturvetenskap och teknik, där bland annat nya typer av läkemedel gav uppseendeväckande resultat, kom att bilda grogrund för futuristiska tankar om att såväl städer som sjukhus skulle byggas som fabriker, där allt nödvändigt för människans hälsa och välbefinnande skulle finnas.” – Grahn, 18:2009

Det holistiska synsättet rörande hälsa fick sig en genomgång via dessa 'vinningar'. Ett tag rådde väldigt enkla, men detaljerade, orsak-verkan synsätt kring sjukdomar som berörde bakterier eller genetiska faktorer. En direkt konsekvens om synsättet att natur – och människan i stor utsträckning – kunde förklaras objektivt och förstås som en maskin (Worster 1996). Något jag menar *processen* behandlar väl, medan de psykologiska aspekterna hos individen inte bemöts. Detta avsmalnar och stegvisa tankesätt kunde inte bemöta hela människan. Efter mycket tankekraft från olika håll (ex från vetenskapliga discipliner) studerades människan i den kontext hon levde och verkade i. För många, inom exempelvis sociologi, historia, grenar av ekonomi och statsvetenskap blev kontexten kapitalistisk med privatisering och effektivitet som mantra. Andra studerade mer materiella faktorer och hur vi uppfattar och påverkar vår omgivning, exempelvis antropologi, psykologi och geografi. Faktorer som styrde och påverkar människan visade sig vara många och viljan att igen nå en mer holistisk förklaring har åter vuxit fram (Stigdóttir m.fl 2011).

Ett av de mer holistiska synsätten rörande människa och hälsa har fostrats inom Miljöpsykologi. En disciplin som också gått från simpla samband rörande människan och det yttre men har därefter gått till mer sammanhängande samband rörande människa-hälsa (Küller 2005). Många av teorierna nämnt under teorikapitlet har varit med och format hela vetenskapsdisciplinen. ”Miljöpsykologi handlar om hur vi människor påverkas av vår omgivning och hur vi genom vårt sätt att leva påverkar den” - Johansson & Küller 13:2005. Just Alnarp har varit delaktiga sen tidigt 2000-tal där många av teorierna inom miljöpsykologi konkretiserades med utformandet av deras Hälsoträdgård. Studier har gjorts med olika deltagargrupper och högst intressanta resultat har dokumenterats. Det som fortfarande krävs, hävdar jag, är en tydligare kunskapsöverföring mellan forskningen och beslutsfattare. Något självklart när en läser Hälsa 2020 samt pratar med delaktiga inom grön rehabilitering.

7. Utmattningssyndrom

Stress i sig är ingen sjukdom, utan det uppstår genom hot och yttre påfrestningar och därav en psykologisk och biologisk reaktion. Däremot kan stress under tid leda till sjukdom eftersom det kan tära på kroppen, fysiskt och psykiskt (Åsberg m.fl 2010), något som efter tid går under den breda definitionen psykisk ohälsa. Återhämtning från stress borde alltså vara intresse för individen och kollektivet, just för att kollektivet består av individer. Något jag tror kapitalismen blint ser förbi. I fallet med utmattningssyndrom är det just återhämtning som individen inte har lyckats med (ibid. 2010). Utmattningssyndrom kännetecknas av stark fysisk och psykisk trötthet, kognitiva problem och sömnstörning - något som uppstår efter långvarig belastning och initialt ger symtom som koncentrationssvårigheter, irritabilitet, smärtor och värk (ibid. 2010). Det rör sig om långvarig kronisk stress utan tillräcklig återhämtning. Stress som oftast uppfattas som psykosociala, det berör människans inre formning, samt yttre omständigheters krav och möjligheter (I-L, Bengtsson 2010). Påfrestningar i privatlivet och uppväxten till arbetslivet accelererande krav. Rehabiliteringen bör således ses som individuellt anpassad.

Lite bakomliggande information om denna målgrupp ger I-L Bengtsson från Alnarp ur boken Trädgårdsterapi (2010). I deltagarnas tidigare liv har de alltid satt de andras behov och förväntningar i förstahand och sina egna i andrahand. De har varit “samhällets stöttepelare, duktiga, tjänstvilliga, plikttrogna och ambitiösa.” – Bengtsson 31:2010. De har aldrig utmärkt sig som “besvärliga” eller i psykisk obalans utan gjort det som tillfrågats och vridit upp sitt tempo när kraven har ökat. Majoriteten av de sjukskrivna är kvinnor och det rör sig om blandade åldrar och bakgrunder. Däremot är det främst personer i olika ansvarsfulla positioner som diagnostiseras; exempelvis lärare, socialsekreterare, läkare, sjuksköterskor, företagsledare (ibid. 2010). Här tycker jag en ska vara medveten om dessa människors *faktiska* möjlighet att sjukskriva sig, utan på något vis ta ifrån deras tillsagda diagnos och dess följd. Inte alla, men många, är i en ekonomisk situation där sjukskrivning är möjlig. Kontrasterat mot människor i sämre socioekonomisk ställning där ‘en tvingas bita ihop och kämpa vidare’, rent ut sagt för att överleva och i fall som förälder, för sina barn.

Det följande är generalisering från Alnarp rörande uppkomsten till utmattningssyndrom. Nödvändigt eftersom det visar på flertal sammanhängande mönster bland deltagarna - samtidigt som alla är högst individuella och bär i sig sin nyckel till det lås som uppkommit. För att kunna få en bild av deltagarna och kartlägga deras behov är bakomliggande förståelse av hög vikt, speciellt när det kommer till själva utformandet av hälsoträdgården.

De tidiga åren är oftast en djup faktor bland deltagarna där ett kännetecken är en tuff barndom (I-L Bengtsson 2010). Av olika skäl har personen redan som ung tagit enormt mycket ansvar för och omsorg om andra. Fokus har aldrig riktigt legat på sig själv och vad en själv känner. Omgivningen har tagit all fokus. I intervjuer, och under rehabiliteringen i Alnarps Hälsosträdgård, beskriver deltagarna en nedstämdhet och uppgivenhet som grundlagts redan i barnåren (ibid. 2010). Det sanna jaget har bedövats i tron om att leva upp till andras förväntningar om en själv. Lyckas inte personen med alla dessa förväntningar, eller om hen skulle protestera, rasar allt samman. Brist av självkänsla trots allt fantastiskt som gjorts; i hemmet, att ta hand och se andras behov, för att inte nämna allt hen åstadkommit på arbetet. Just arbetet är något Bengtsson betonar eftersom yrkesrollen blir personens identitet. Vilket jag anser har en djup tradition i globala nord, arbetet blir ens identitet, något även Bauman (2005) är inne på men nu menar han det är genom konsumtion ens identitet formas. Oavsett yrke eller konsumtion blir det för många ens föreställning om sig själv som resten av livet formas av; socioekonomisk ställning, levnadssituation, matvanor, konsumtionsvanor, fritidsintressen, sociala förhållningssätt och tidsuppfattning. I ett allt mera accelererande tempo med mer ansvar som följd vågar hen inte sätta stopp utan tar på sig mer och mer. Trots att skamkänslan är stor visar hen en mogen fasad med hög kontrollkänsla (I-L Bengtsson 2010). Utåt är det allra viktigaste men skulle något gå snett är det alltid självbeskyllning och ett personligt misslyckande (ibid. 2010). Där till kan det givetvis skett specifikt tuffa stunder innan insjukning; dödsfall, andra sjukdomar, byte av medicin som kan ha stark påverkan på självkänslan, handikappad barn, otrohet, extra nedstämdhet efter 365 dagar av katastrofala världsnyheter etc. Allt jobbigt ackumuleras och individen tar inte hand om sig själv om en inte har hittat sin väg till återhämtning. Eller för att lägga "skulden" någon annanstans; individen har inte fått förutsättningarna till återhämtning genom att bo i en urban stadsmiljö med lite tillgång till gröna naturplatser. Med andra ord menar jag att kapitalismens profitackumulering går före intresset för folkhälsan. Det är ingen direkt kortsiktig ekonomisk vinst vid anläggandet av gröna naturmiljöer i städer – vinsten syns inte i "rätt" plånbok, något som min kontaktperson i Alnarp även var inne på. Vid byggandet av nya bostadsområden finns en vilja och förståelse att fin utemiljö är attraktivt – och framförallt ökar värdet på bostadsområdet. Men det resulterar i att de gynnsamma som har de ekonomiska medel kan bo där, de andra får söka sig vidare till sämre bostadsmiljöer (sämre i återhämtningssyfte). Och i hand med processen, med tanke på förorden i Hälsa 2020 med den stora viljan att minska klyftorna som enbart ökar i Sverige, ser jag dessvärre hur trenden ökar istället för minskar.

Det är alltså inte en specifik faktor bakom utmattningssyndrom utan något som växer successivt om man inte ser till att återhämta sig och faktiskt lyssnar på sina inre behov. Denna återhämtning från stress och yttre/inre krav kan givetvis ske på massor av olika vis men bevisligen extra hjälpsam av att vistas i en grön miljö (Pálsdóttir m.fl 2014). Eller bara av att *se* natur för att härleda till teorin om återhämtning från stress (Ulrich 1999). Dock ska även individen konkret ha möjlighet till denna, mest naturliga form, av terapibehandling. Ansvar ligger alltså inte enbart på individen utan lika mycket på kollektivet.

7.1 Tankar kring uppkomsten av Utmattningssyndrom

I den Humanekologiska triangeln, människa-samhälle-natur, härleder jag utmattningssyndrom som följande; människan har successivt blivit mer frånskild sig själv genom yttre krav och påfrestningar. Den egna förmågan för självreflektion och återhämtning uppmannas inte, utan snarare att en ska skynda på istället. Samhället efterlyser 'goda konsumenter' eftersom det är

drivet av kapitalistisk ekonomi (Bauman 2005), något som tvingar på effektivitet i den totala bemärkelsen (Foster 2010), i alla led och speciellt riktat till individen. Ett fokus ligger på det yttre, jobb, sociala normer, materiella ting, ett ständigt driv efter något *nytt*. Allt detta tär på natur, våra levnadsmönster och produktion/konsumtionsmönster vilket till störst del sker genom bränning av fossila bränslen. Det kollektiva samhället tror sig stå över natur och med det har en reva uppkommit, inte bara en ekologisk reva mellan människan och planeten utan även en inre, djupare reva mellan människa-människa. Rädslan att misslyckas väger tung idag, speciellt då vi kanske drömmer längre än någonsin tidigare. Kapitalismen med allt vad det innebär – från ekonomiskt system till formande av normer och paradig – har påverkat många individers drömvärld känns logiskt. Rent visuellt har vi under en generation sett mycket 'omöjligt blivit möjligt' och jag tänker mig det är rationellt att härleda sin egen möjlighet till att manifesteras sin dröm. Men det som inte är lika rationellt, som att inse att det inte alltid handlar om att 'lyckas/misslyckas' vilket kapitalismens långa arm medför. Det går inte att sätta exakt en orsak bakom denna kulturellt växande sjukdomsdefinition då varken orsaken eller dess verkan är något statiskt. Den, eller de olika, orsakerna är lika dynamiska som definitionen i sig men personligen blir ändå ett grundsvaret bakom denna definition *kapitalism*.

Innan massurbaniseringen bodde majoriteten i rurala gröntäckta områden. Det fanns alltid möjlighet att låta sig fascineras av natur, att reflektera och återhämta sig. Med urbaniseringen och den ökande befolkningen har städer allt mindre och mindre grönområden. Individens dagliga möjlighet till naturlig återhämtning finns inte i samma utsträckning. Jag delar samma tankespår med min kontaktperson i Alnarp, som också betonar det här. Den vardagliga återhämtningen ser enormt annorlunda ut idag än vad den gjorde för mindre än en generation sedan.

“[...] naturen hinner ifatt dig. Du hinner utsättas för ljuden, värmen, kylan, fågelsång eller kampen mot vinden - alltså du hinner etablera en ordlös kommunikation. Så troligtvis löste vi upp väldigt mycket i det som hände inne i oss mycket enklare i det tidigare...” – Intervju med sjukgymnast, 2015.

Denna faktor, brist på återhämtning genom grön naturmiljö (platsen) tror jag är den direkta anledningen bakom diagnosen Utmattningsyndrom. Sedan tror jag det är ett flertal sammankopplade faktorer som successivt gett upphov till detta, där givetvis det kapitalistiska systemets inverkan på individens livsvärld ter sig genom dess inverkan på samhälle och kultur. Att yttre krav förändrats snabbt, mindre än en generation och manifesteras i form av normer som påverkar individens egen möjlighet och föreställning. Och visst, det finns några som lyckas fullt ut med sina drömmar och inre föreställningar men vissa lyckas inte, speciellt om personen dessutom inte funnit sitt egna sätt för återhämtning, utan hela tiden satt andras behov och drömmar i första hand.

7.2 Rehabilitering i Hälsoträdgården Alnarp

Analys av rehabiliteringsfasen, gjord ute i Alnarp, visar hur deltagarna av utmattningsyndrom genomgick olika steg/faser - samma för alla men i individuell takt samt att de olika temana inte är strikt isolerade steg utan det är ett sammanhängande förlopp under rehabiliteringen (Pálsdóttir m.fl 2014). I tabellen nedan (Table 1), återanvänt efter tillåtelse, kan vi se de olika faser som deltagarna av Hälsoträdgården i Alnarp upplevde. Jag är medveten om att det står på engelska men jag är för blandning av språk och finner det helt

okej att idag 2015 göra det på detta vis. Däremot är alla deltagarnas citat översatta till svenska.

Rehabiliterings utformning är gruppterapi med max 8 deltagare och besöker Hälsosträdgården under en 12 veckors period (Pálsdóttir m.fl 2014). ”Rehabiliteringen omfattar tolv veckor och sker efter ett speciellt schema: vecka 1 och 12 en gång i veckan; vecka 2, 3 och 10, 11 två gånger i veckan; övriga veckor fyra gånger i veckan. Varje tillfälle omfattar 3,5 timmar (kl 09:00 – 12:30)” - Grahn 2010:162. Förutom trädgården understöds deltagarna av ett tvärvetenskapligt team; arbetsterapeut i relation till aktiviteter, en psykoterapeut som hade stödjande samtal, en sjukgymnast med kroppsmedvetenhetsövningar, en läkare eftersom medicinering fortfarande förekom men där några var övermedicinerade och andra kanske inte rätt medicinerade (Intervju med sjukgymnast från Alnarp 2015). Utöver denna ”vita” kompetensbas fanns även den ”gröna”; en trädgårdsmästare och en landskapsingenjör som skötsel och möjlighetsskapande i trädgården. Utöver skötsel av trädgården förverkligar de “gröna” de tankar och idéer som forskargruppen framställt (Trädgårdsterapi Alnarpsmetoden 2010). Samt ger inspiration och idéer till olika kreativa utlopp deltagarna kan pröva på under behandlingen.

Tabell 1. Tre överordnade teman framställdes från data: *Inledning, Restaurera och Egenmakt*. Ordningen av de överordnade temana och undertemana är i följd av deltagarnas uppleva process. Det beskrivna omfånget är en inflätad process inom varje fas istället för separata sekvenser som temana.

Överordnade Teman	Underteman	Omfång
Inledning	<i>Allians Tolerans</i>	<i>Etablera kontakt Nedrusta</i>
Restaurera	<i>Upprustning Uppvaknande & bearbetning</i>	<i>Vara närvarande Vara ett med natur Frid och lugn med natur Anförtro natur Inspirerad av natur</i>
Egenmakt	<i>Gå vidare</i>	<i>Utmana sig själv</i>

Översatt av mig, använd efter tillåtelse av Pálsdóttir

Först handlar det om att acklimatisera sig i den nya miljön. Att känna sig säker bland alla nya människor och personalen, bygga upp en tillit att detta är en kravlös plats. Hur trädgården kändes lugnande och innefatta en harmonisk helhet, inte för plottrig eller gav känslan av nya måsten. “Det är inte rörigt så du blir överväldigad med sinnesintryck; istället är det lugnt och fridfullt på något vis.” (citat från deltagare, återgett i Pálsdóttir m.fl 2014). Snabbt etablerades en symbolisk känsla av fristad när deltagarna såg grinden till trädgården. En fristad från den röriga vardagen och en plats för att känna och återhämta sig. Att dessutom de andra deltagarna befann sig i liknande situation som en själv gav en lugnande känsla då en inte behövde förklara sig. När denna inledande kontakt var etablerad kunde de börja lätta på sina yttre och inre rustningar. Ett tillstånd av “att bara vara”, speciellt i den mer ‘vildare’ delen av trädgården, symboliserade en känsla av frihet, naturen klarar sig själv. “Vara i natur ger en känsla av att jag inte behöver åstadkomma något. Det är tillräckligt att ‘bara vara’, och det gör mig lugn” (ibid. 2014). Detta var en oerhört viktig punkt för deltagarna, det kravlösa varandet. Att göra det dom ville göra i trädgården, utan behöva känna ansvar eller prestationskrav. Fokus kunde ligga på det roliga istället, exempelvis så lite kryddor och se över tid hur de växte.

Att deltagarna mötte en icke-dömande inställning från personalen uppfattades som högst väsentligt i känslan av kravlöshet. Vilket var en stor skillnad från tidigare upplevda rehabiliteringsförsök. I Alnarp kände deltagarna en oväntad källa till energi och positiva attityder till sin egen förmåga till återhämtning (Pálsdóttir m.fl 2014).

“Ja, jag tror det är viktigt att ta, jag menar att betona att denna grupp har pressat sig själva i för många år. Det är ingen hjälp om myndigheten isåfall också pressar; det är det värsta dom kan göra. Det är inte så att vi behöver bli behandlade till att göra vårt bästa, vi gör det redan, och har gjort det hela våra liv. Vi behövde möjligheten till vila istället för att bli pressade att må bättre; annars skulle inget hända.” (cit. från deltagare, återgett i Pálsdóttir m.fl 2014)

Den andra överordnade fasen handlar om att hämta sig, vilket karaktäriserades av deltagarnas mentala och fysiska återhämtning stödd av natur (Pálsdóttir m.fl 2014). “Efter ett tag kände jag hur trädgården gjorde oerhört mycket; personalen var viktig, medan trädgården blev allt mera viktig under tiden” (ibid. 2014). Det går liksom inte att understryka *platsens* betydelse.

Att vara närvarande i sig själv och låta sig fascineras av miljön, från det lilla till det stora. Bara titta på en blomma, lukta, smaka och känna var något oerhört viktigt. En sann återkoppling till natur var det många av deltagarna betonade, vi härstammar ju från natur vilket gav en stark känsla av att komma i kontakt med sina inre känslor. Många hade svårt i början att “bara vara” då hela deras liv präglades av måsten (Pálsdóttir m.fl 2014). Att tillåta sig själv ta paus från aktiviteter och göra det dom själva ville, ta en promenad eller bara lägga sig under ett träd. Något oerhört viktigt då många var just mentalt trötta och därav en stimulansbalans i trädgården med dess olika “rum”. Inte för många nya intryck utan en sammankopplad helhet utan artificiella inslag, liksom plast.

Många betonade även det negativa från en urban livsstil. Att *tempot* var helt annorlunda från den naturliga rytmen. Något vi var en del av förr i tiden, bara någon generation sedan. Idag tack vare teknologin och den artificiella klockan har tempot vridits upp och pressar nu folks kapacitet till det yttersta. Något jag tillsammans med exempelvis Foster (2010) direkt kopplar till kapitalismens inneboende måste till profitackumulation. Samt hur urbaniseringen med dess monotona karaktär har resulterat i brist på vila och återhämtning. Något jag härleder till brist av gröna miljöer i städer. Kontrasterat just mot naturens rytm som just får ta den tid den behöver. Allt detta fick deltagarna att se över sin egen livsrytm (Pálsdóttir m.fl 2014). Åter igen, *platsens* betydelse för sann rehabilitering, där jag med sann menar läkning av sitt inre. Inte enbart genom medicinsk behandling som ofta berör något fysiskt i oss. Jag är mer än min biologiska kropp, jag kan exempelvis genom kärlek transcendera tid och rum. Att vara och rehabiliteras i en naturlig miljö när djupare än mer traditionell rehabilitering. “Människan ursprung är i natur; det är den intellektuella delen av vår hjärna som har skapat städerna, med de krav och prestationer. Vårt intellekt har bidragit till den negativa spiralen utan vila; vi behöver vår ovillkorliga vila av vårt naturliga ursprung” (ibid. 2014). Detta är något jag finner högst aktuellt och återkommande i litteratur och från min egen intervju med sjukgymnasten i Alnarp. Hen betonar att vi *vet* det här redan. Kanske inte att vi alltid kan uttrycka det med ord men ändå, det är något i oss som vet att natur kan medföra återhämtning och ro hos en. “[...] och tur är ju det! Annars hade alla varit sjuka”. Hen menar att flera människor idag just har anammat lite av en fristad i sitt hem med hjälp av natur, en sten i trädgården eller en speciell blomma i fönstret. Det lilla kan göra oerhört mycket mer än vad man tror.

Fridfullhet genom att få vara ensam i natur var också väldigt viktigt, speciellt i början. Naturens positiva effekt kunde försvinna om andra människor eller artificiella ljud fanns i närheten, därmed viktigt att trädgården erbjuder “rum i rum” med möjlighet att just finna lugn för att få vara själv med sina tankar och känslor (Pálsdóttir m.fl 2014). I kontakt med andra människor behövde de relatera och förhålla sig till varandra, en fasad som var

oerhört jobbig. Att då få vara ensam i natur och höra vinden, regnet och vattnet - de *naturliga* ljuden kontrasterad mot stadens mekaniska ljud var väldigt lugnande menar deltagarna (ibid. 2014). Detta, låta sig fascineras av naturens estetik blev för deltagarna en form av meditativt lugnande, en form av mindfulness och källa till återhämtning av energi (ibid. 2014). För att inte nämna det symboliska värdet att exempelvis titta på himlen och molnen, något som hjälpte deltagarna att öppna sig och sakta men säkert riva sina inre mentala väggar. Ens medvetande hade inga gränser, liksom himlen, och kunde också vara fri från omdöme (ibid. 2014).

“Krama ett träd är trevligt och fredligt, det är en väldigt stark och trygg känsla, trädet utstrålar fridfullhet. Träden är starka nog att bära och skydda dig. Det känns väldigt stabilt och återkopplar dig till någon större helhet, en del av en större livsenergi” (ibid. 2014).

Anförtro natur och låta sig inspireras av natur är två faser som bidrog starkt i rehabiliteringen. Deltagarna av utmattningssyndrom hade lett till en känsla av sårbarhet men där de uttryckte hur naturen omfamnade dem och agerade likt ett plåster på ett sår (Pálsdóttir m.fl 2014). Detsamma när de genomgick starka och jobbiga känslor, hur naturen kunde bemöta och stötta. Istället för att vara i huvudet fast i sina tankar, hjälpte den gröna miljön deltagarna att “vara i sina känslor” och inte skjuta undan dem för yttre måsten (ibid. 2014). Alltså vikten över självreflektion, något jag och massor av andra betonar som en av de viktigaste aspekterna för rehabilitering och välmående. Och just hur hjälpsam en grön plats kan vara i detta avseende.

Inspirationen som naturen avspeglade var också energigivande. En källa för kreativitet genom att se och förundras av alla möjligheter och olika uttryck som speglades i trädgården.

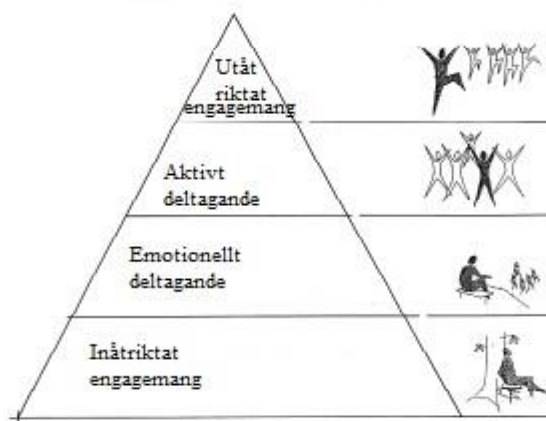
“Promenera i trädgården erbjöd möjlighet att finna saker du normalt inte skulle se; glada ansikten i pistillerna, hur insekterna jobbade och röde sig omkring. Se en miniatyrvärld som rör sig i sin egen takt. Allt detta väckte glädje som du inte finner i ett sjukhus” (Pálsdóttir m.fl 2014).

Den nyfunna energin avspeglades även i de olika aktiviteter som deltagarna kunde delta i. Att plantera och jobba i trädgården blev inspirerande och rogivande, samt stressreducerande. Och åter igen det symboliska värdet som fanns i att sköta om en planta, hur den växte och behövde näring och utrymme. Det blev en avspeglning för individen själv om hur de också behöver få eget utrymme och möjlighet att växa själva (ibid. 2014).

Sista fasen i rehabiliteringen handlar om egenmakt, en extern process som bygger individens självkänsla (Pálsdóttir m.fl 2014). Detta uttrycktes mot slutet av rehabiliteringen att en inre kraft hade kommit (alltid funnits – min tolkning) att tillåta sig vara den som var istället för att leva upp till andras bild av en. Något som kännetecknades med att utmana sig själv. Besöka den yttre delen av trädgården blev liksom att bryta de mentala barriärerna som de själva hade om vad de fick och inte fick göra. När deltagarna överkom dessa barriärer infann en känsla av frihet och lugn (ibid. 2014). Vilket deltagarna tog med sig hem till vardagen igen, våga lyssna på sig själv och sina behov.

Denna rehabiliteringsprocess exemplifierar författarna genom en genomarbetad modell (Figure 2) framtagen av forskare ute i Alnarp. Grunden finns i Patrik Grahns teori om “supportive environment theory (SET) pyramid” (Figur 1, översatt av mig) (Pálsdóttir m.fl 2014).

Figur 1. Den stödjande miljöpyramiden. Pyramiden är indelad i fyra nivåer av verkställande funktioner, den nedersta symboliserar låg förmåga till verkställande funktion och karakteriseras av inåtriktat engagemang och i stort behov av en stödjande miljö. Under tiden, de högre nivåerna symboliserar högre kapacitet av verkställande funktion och karakteriseras av ett aktivt eller utåtriktat engagemang och mindre behov av en stödjande miljö.



Längst ner i pyramiden infinner sig patienten i början, en känner sig sjuk och svag. Det sker ett högst inåtriktat engagemang (en vill vara ensam och inte stimuleras för mycket) samtidigt som känsligheten för den omgivande miljön är som störst (ibid. 2014). Toppen av pyramiden representerar ett utåtriktat engagemang (vilja att dela sina upplevelser med andra) och känsligheten till den omgivande miljön är som lägst. Rehabiliteringen sker successivt genom pyramiden via ett känslomässigt deltagande och aktivt deltagande.

Tillsammans illustreras teorin om miljöpyramiden med ovannämnda rehabiliteringsprocessen som deltagarna genomgick ute i Alnarp. Figur 2, skapad av Anna Mariá Pálsdóttir och översatt av mig, ger en talande bild om hur rehabilitering i Hälsoträdgårdar ser ut med fokus på utmattningssyndrom.

Figur 2. En förklarande modell av naturbaserad rehabilitering som illustrerar tre faser – *Inledning*, *Restaurera* och *Egenmakt* – över tid, deltagarnas repertoar (introvert, reaktiv och aktiv eller IRA) och miljöpyramiden av verkställande funktioner. Deltagarnas IRA är anslutna till de olika faserna av rehabiliteringsprocessen och motsvarar de föreslagna nivåerna av verkställande funktioner i miljöpyramiden.

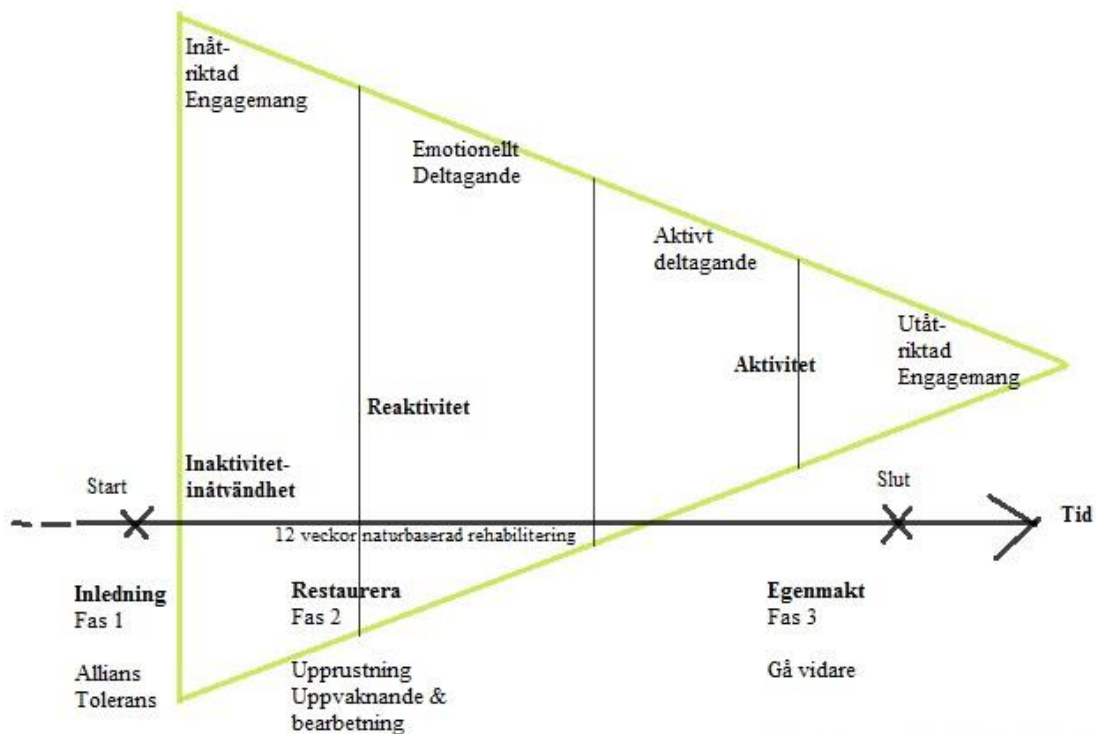


Illustration av Anna Maria Pálsdóttir 2014, översatt av undertecknad.

7.4 Resultat

Först och främst - ingen blir helt läkt från sin stresskada på bara 3 månader. Under årtal har den kroniska stressen hunnit skada självkänslan och kroppen (Welén-Andersson & Bengtsson, Trädgårdsterapi 2010). Däremot menar författarna att de flesta har fått en kontakt om hur det känns att må bra. En kontakt med sig själv om att lyssna till sina egna behov, en ny inriktning för att hantera stress i framtiden samt realistiskt medvetna om att de behöver öva vidare på detta (ibid.)

“Det allra viktigaste jag har lärt mig är att självbejakande inte behöver betyda att man är egoist och att det inte är på bekostnad av andra som man bryr sig om sig själv.” – Deltagare & återgett i Trädgårdsterapi 27:2010

Utvärdering av denna terapiform sker i tre steg; effekterna av rehabiliteringen (förbättrat tillstånd efter än innan), förbättrad funktion (kring sjukskrivning, medicinering eller sjukersättning) samt individuell uppfattning om välbefinnande och livskvalité. I alla dessa avseenden har betydande förbättring ägt rum (Währborg, Trädgårdsterapi, 2010). Vilket även betonas under min intervju “deltagarna söker mer sällan till vårdcentraler och läkarmottagning, dom äter mindre tabletter och blir inlagda mer sällan” - Intervju med sjukgymnast 2015. Hur deltagarna lättare tagit sig tillbaka till arbete efter grön rehabilitering kontrasterat med mer traditionell behandling (Pálsdóttir m.fl 2014). Där traditionell behandling innefattar allt som även grön rehabilitering gör, dvs. mötet av ett erfaret team och välbeprövade behandlingsmetoder, exempelvis psykodynamisk terapi, kognitiv

beteendeterapi (ensam eller i grupp) eller arbetsterapi (ibid. 2014). Men skillnaden är att inom grön rehabilitering tas *platsen* i balanserat anspråk, något traditionell behandling inte gör utan där är det obalans till förmån för *processen*. Att sedan resultatet av platsen är bättre än processen är inget förvånande efter all form av teori och vetenskapligt evidens över naturens välmående effekt på människan.

Min tolkning är att deltagarna av denna typ av rehabilitering har fått mer egna verktyg till fortsatt återhämtning efter den schemalagda rehabiliteringen. Egna verktyg till självbehärskning, ett nytt sätt att *höra*. Höra sina inre behov och våga säga nej till yttre omständigheter. Dessutom höra och leva livet, naturen, och låta sig fascineras och åter finna lugn och ro från stress.

8. Diskussion

Hälsoträdgårdar, något fantastiskt i sig själv men verksam i en trångsynt kontext. Större anammande av natur, helt sant och relevant men fokuserar åter igen på symtom och inte grundproblem. 'Nu kan vi rehabilitera folk snabbare tillbaka in i ekkorshjulet/arbetslivet'. Men vad orsakar upphovet till den ökande sjukskrivningen? Såväl bland arbetande personal till arbetssökande människor sker denna ökning av psykisk ohälsa. Visst, nu visar studier bakom hälsoträdgårdar att deltagare efter behandling tagit mindre medicin, haft färre läkarbesök och känt sig friskare än deltagare i mer traditionella miljöer (läs inomhus) så nog berör allt detta grundproblem till sjukdomen, men bara hos individen och inte grundproblemet till stress. Jag skulle däremot vilja höja blicken och tala om hälsosamhällen där det mest väsentliga inom hälsoträdgårdar bör ligga till grund inom samhälls- och stadsplanering. Mer anammande av platsens betydelse, grönområden, så människan ges möjlighet till egen rekreation - något natur kravlöst kan erbjuda. Dock måste vi få tid och möjlighet att hinna påbörja denna ordlösa, symboliska kommunikation mellan människa och den gröna miljön.

Platsens relevans för välmående är åter igen givet, men varför då denna frånvaro bland de styrande hälsoorganisationerna? Det som skär sig framförallt mellan platsen och processen är att processen genererar mer profitackumulation kontra platsen, det är den barnsligt enkla förklaringen. Det som gör det hela lite mer komplicerat är att profitackumulationen bakom naturrehabilitering inte blir lika given – och vi vuxna kan vara lika kinkig som barn när det handlar om att 'se → peka → ha'. En kapitalist ska se hur sina siffror ökar med betoning på *sina* siffror, syns det i någon annans plånbok är det förlust. Processen är medskapare till hela kontexten om effektivitet där stress är en given faktor. Hjälpen som främst erbjuds är en drös med mediciner mot exempelvis psykisk ohälsa, tillsammans med ökande antalet diagnoser som 'ges ut till höger och vänster'. Med tanke på det som Jevon, återgett hos Foster (2010) anser vara en paradox rörande effektivitet, förhåller jag mig skeptisk mot vilket resultat fler kulturella 'sjukdomsdiagnoser' faktiskt kommer ge? En av många följder jag ser är profitackumulation då jag menar att följden av samhällelig definition av en individ (exempelvis ADHD) hämmar individen i fråga som inte "passar in" i kapitalismens sociala norm, något Bauman (2005) definierar som konsumtionsamhälle. Individen som nu 'fått' en kulturell diagnos på sig ska snarare köpa lugnande och bedövande medicin för att vara funktionell (läs god konsument i Baumans teori) i samhället istället för att ges förståelse och självacceptans. Processens fokus är främst symtombehandling och i min mening ett upprätthållande av just profitackumulation. Detta är givetvis generaliserat och verkligheten är inte så här svart/vit. Jag har som sagt använt dessa två begrepp, plats & process, för att konkretisera en grundläggande problematik; kapitalismens inneboende essens

om ökad profitackumulation går och kommer alltid gå före mänskligt välmående (fast är du en av de få som har pengar kan du klara dig). Men finns det inte något ekonomiskt lockande av mer anammande av platsen? Som hastigast; lägre sjukfrånvaro bland personalen som omfattar platsen, behandlade kommer snabbare tillbaka till arbete (kortare tid sjukskriven) och individen i fråga mår bättre på djupet. En ”frisk och balanserad” människa är och kommer alltid vara bättre än en ”sjuk och obalanserad” människa. Det finns ekonomisk vinst inom grön rehabilitering men där långsiktighet är viktig, något som är svårt inom kapitalismen.

Allt fler människor dras till de enorma betongdjunglarna världen över där brist på grönområden är ett faktum. För att då motverka den, globalt sätt, ökande psykiska ohälsan bör direktiv likt EUs Hälsa 2020 policyramverk indikera på platsens betydelse för mänskligt välmående. Hälsoorganisationer måste se efter den forskningen som bedrivs i arbetet att motverka och ge bättre förutsättningar till mänskligt välmående. Att försöka fokusera mer på grundproblem än enbart fokus på symtom. Forskning visar på den positiva effekt natur och grönområden har på människan och kan motverka psykisk ohälsa.

Det är inget fel i Hälsosträdgårdar och absolut inte statistiskt, såväl forskningen runtomkring konceptet och den större kontexten till grön rehabilitering är dynamiskt. Dynamiskt eftersom tiden vi lever i är dynamisk och föränderlig men att göra det hela ekonomisk tilltalande, alltså behandla den kontext vi är verksamma i, kvarstår och är lättare sagt än gjort. I vardagen är, medveten generaliserat, igen emot mer grönområden. Ingen är emot natur men samtidigt är hela samhällsliga grunden just mot natur. Främst menat hur kapitalismens inneboende princip sätter hela planeten och majoriteten av människorna i risk genom fortsatt förbränning av fossila bränslen. En paradox uppstår där det i dagsläget är just pengar som styr, och likt en fetischism, avgudas och dyrkas blint. Medan hela grunden som pengar står på, och bl. a upprätthålls genom det kollektiva tänket, finns i natur – kapitalismen underminerar sin egen grund. Samtidigt som vi ska vara medvetna om krafter som verkar positivt, som likt ett pussel sakta först men säkert börjar falla på plats och utkristallisera en bild, en ny berättelse där en sann återkoppling till natur på globalt plan kan skådas. Den återkopplingen sker först genom egen självuppvakning, egen reflektion som vistelse i natur kan hjälpa med. Genom en vilja att sant och oegoistiskt hjälpa sina medmänniskor för att vi alla lever här på jorden tillsammans. Från det lokala till det globala, genom beblandad sammanhållning stärka sig själv och varandra. En ekologisk medvetenhet rörande det naturliga kretslopp vi verkar i.

Allt går inte att reducera ner till ‘döda ting’ och ‘översättas till siffror’, eller tro att ‘avfall försvinner så länge man inte ser det’. Den ekologiska reva som minoriteten av mänskligheten har orsakat på bekostnad av majoriteten. Globala Nord synsätt att natur, och allt som verkar i natur, kan reduceras ner till något maskinellt och något människan kan bemästra. Kapitalismens indirekta dominans över norm och vad som anses vara rätt, bra och sant, har bidragit till denna reva mellan människa-planet samt människa-människa. Där jag vill ändå förhålla mig positiv och trots tiden vi lever i håller denna nya berättelse på att skrivas. Och inte bara skrivas utan även konkret manifesteras genom mänskligt medvetna handlingar jämt emot sig själv, sina medmänniskor och till moder jord. Må låta idylliskt för några, skönt bekräftande hos andra, motstridigt hos den individualistiske. Men för att inte sluta på en generaliserande ton, hur känner du? Hör gärna av dig så kan vi prata.

9. Konklusioner

Det finns många olika värden i begreppet Hälsoträdgårdar men främst handlar det om välmående för alla inblandade. Från deltagarnas egna upplevelser av att vistas och rehabiliteras i en grön naturmiljö till personal som känner sig friskare och gladare genom att arbeta på en god plats. Värdeskalen rör sig således från individen till kollektivet.

Värdet i Hälsa 2020 är också brett och välmenande, det handlar om hur man ser på det. En av processens främsta mål (profitackumulation) blir tack vare den ekonomiska kontexten för dominant. Obalans blir följd där platsens erkännande medvetet eller omedvetet inte tas i anspråk eftersom profitackumulation via platsen inte har lika given avkastning hos investeraren. Med det sagt så sker det, på liten skala, en balans mellan plats och process i olika delar av landet. Där det främst är underifrån initiativet tas, något som fortlöpt genom hela historien – eftersom vi har det inneboende i oss, vi är från natur och natur gör en gott. Uteblivandet av strukturell uppbackning ovanifrån slocknar eldsjälarna allt eftersom och ett kollektivt anammande av platsens betydelse blir svår. Kapitalismens individualistiska drivkraft som social norm manifesteras generation efter generation men denna berättelse håller på att skrivas om.

Det är olika nivåer av faktorer som står i vägen för Hälsoträdgårdar, allt från individen till kollektivet, men den främsta är just problematiken kring ekonomisk avkastning. Vetenskaplig evidens finns, kunskap finns, intresset finns (om än underifrån) och successivt håller detta på att balanseras. Som sagt, detta är något som rör djupt i oss och kommer fortsätta vara en del av mänsklighetens historia – att leva med natur.

10. Referenser

Skriftliga källor:

Abramsson, K. & Tenngart, C., (2003). *Grön Rehabilitering. Behov, möjligheter och förutsättningar för en grön rehabiliteringsmodell*. LRF Sydost, Växjö.

Bauman, Z. (2004). *Work, consumerism and the new poor*. McGraw-Hill Education (UK).

Barbosa, L. C. (2009) Kapitel 3 "Theories in Environmental Sociology" ur boken *Twenty lessons in environmental sociology*.

Gould, K. A., & Lewis, T. L. (2009). *Twenty lessons in environmental sociology*. New York, NY: Oxford University Press, 2009.

Cassidy, T. (2003). *Stress, kognition och hälsa*. Studentlitteratur (Svensk översättning).

Foster, J.B., Clark, B. & York, R (2010). *The ecological rift: capitalism's war on the Earth*. New York: Monthly Review

Grahn, P. & Ottosson, Å (red.) (2010). *Trädgårdsterapi: Alnarpsmetoden: Att ta hjälp av naturen vid stress och utmattning*. Stockholm: Bonnier Existens.

Währborg, P. (2010) Kapitel "Naturunderstödd hälsovård har en framtid" – ur boken Trädgårdsterapi.

Bengtsson, I-L. (2010) Kapitel "Vem kommer till Alnarps Terapiträdgård?" – ur boken Trädgårdsterapi

Kaplan, R. & Kaplan, S. (1989). *The experience of nature*. Cambridge, MA: Cambridge University Press.

Malm, T. (2009). *Den omöjliga kedjan: människan och mångfaldens mönster*. Lund: Arkiv, 2009 (Kristianstad: Kristianstads boktryckeri).

McNeil, J. R. (2000). *Something New Under The Sun: An Environmental History of the Twentieth-Century World*. WW Norton & Company.

Merchant, C. (1980). *The Death of Nature. Women, Ecology and the Scientific Revolution*. Harper San Francisco.

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

Nilsson, K., Sangster, M., Gallis, C., Harting, T., de Vries, S., Seeland, K. & Schipperijn, J. (red.) (2011). *Forests, trees and human health*. New York: Springer

Nealon, J. T., & Giroux, S. S. (2012). *The theory toolbox: critical concepts for the humanities, arts, and social sciences*. Lanham, MD: Rowman & Littlefield, 2012.

Stigsdotter, U. K, m. fl. (2011). *Forests, trees and human health*. Kapitel 11 "Nature-Based Therapeutic Interventions"

Valentine, G. (2005). *Tell me about...: using interviews as a research methodology*. Methods in human geography.

Wallerstein, I. M. (2004). *World-systems analysis: An introduction*. Duke University Press.

Worster, D. (1996). *De ekologiska idéernas historia*. 1. uppl. Stockholm: SNS (Studieförb. Näringsliv och samhälle)

Elektroniska källor:

Bengtsson, A. & Carlsson, G. (2006). Outdoor environments at three nursing homes: Focus group interviews with staff. *Journal of Housing for the Elderly*, 19(3):49-69.

Cummins, S. 2014. Food Deserts. *The Wiley Blackwell Encyclopedia of Health, Illness, Behavior, and Society*. 562–564.

Grahn, P., & Stigsdotter, U. A. (2003). Landscape planning and stress. *Urban forestry & urban greening*, 2(1), 1-18.

Grahn, P. & Stigsdotter, U. (2010). The relation between perceived sensory dimensions of urban green space and stress restoration. *Landscape and Urban Planning*, 94:264-275.

Grahn, P. (2012). Natur och Hälsa i en alltmer urban livsmiljö. *Socialmedicinsk tidskrift* 3/2012.

Grahn, P., Tenngart Ivarsson, C., Stigsdotter, U. & Bengtsson, I.-L. (2010). Using affordances as a health promoting tool in a therapeutic garden. I: C. Ward Thompson, P. Aspinall & S. Bell (red.), *Innovative approaches to researching landscape and health: open space: people space* 2 (115-154). New York: Routledge.

Hagquist, C. (2011). Ökar den psykiska ohälsan bland ungdomar i Sverige? *Socialmedicinsk tidskrift* 6/2011.

Hollon MF. Direct-to-Consumer Marketing of Prescription Drugs: Creating Consumer Demand. *JAMA*. 1999;281(4):382-384. doi:10-1001/pubs.JAMA-ISSN-0098-7484-281-4-jcv80002.

Low, S. M., & Altman, I. (1992). *Place attachment* (pp. 1-12). Springer US.

Mitchell, R. & Popham, F. (2008). Effect of exposure to natural environment on health inequalities: an observational population study. *The Lancet*, 372:1655-1660

Ottosson, J. (2007). *The importance of nature in coping: Creating increased understanding of the importance of pure experiences of nature to human health*. Acta Universitatis agriculturae Sueciae 2007:115. Sveriges Lantbruksuniversitet. Alnarp.

Pálsdóttir, A.M.; Persson, D.; Persson, B.; Grahn, P. (2014) The Journey of Recovery and Empowerment Embraced by Nature — Clients' Perspectives on Nature-Based Rehabilitation in Relation to the Role of the Natural Environment. *Int. J. Environ. Res. Public Health* 2014, 11, 7094-7115.

Pretty J, Peacock J, Sellens M, Griffin M (2005b) The mental and physical health outcomes of green exercise. *International Journal of Environmental Health Research* 15 (5) 319–337.

Qvarsell, R. & Torell, U., 2001. Humanistisk hälsoforskning. Ett växande forskningsfält, pp 9-22. Studentlitteratur: Lund.

Stigsdotter, U. & Grahn, P. (2003). Experiencing a garden: A healing garden for people suffering from burnout diseases. *Journal of Therapeutic Horticulture*, 14:38-49.

Stigsdotter, U. & Grahn P. (2011). Stressed individuals' preferences for activities and environmental characteristics in green spaces. *Urban Forestry & Urban Greening*, 10:295-49

Skärbäck, E., Björk, J., Stoltz, J., Rydell-Andersson, K., & Grahn, P. (2014). Green perception for well-being in dense urban areas-A tool for socioeconomic integration. *NA*, 26(2).

Tenngart Ivarsson, C. (2011). *On the use and experience of a health garden. Exploring the design of the Alnarp rehabilitation garden*. Doctoral thesis no. 2011:89, Faculty of landscape planning, horticulture and agricultural science. Alnarp: SLU.

Ulrich, R. (1999). Effects of gardens in health outcomes: Theory and research. I: C. Cooper Marcus & M. Barnes (red.), *Healing Gardens: Therapeutic benefits and design recommendations* (27-86). New York: John Wiley & Sons

Åsberg, M., Grape, T., Krakau I., Nygren, Å., Rodhe, M., Wahlberg, A., Währborg, P., (2010). Stress som orsak till psykisk ohälsa. *Läkartidningen #19-20, vol 107*.

Socialstyrelsen (2014). *Läkemedel - statistik för år 2014*. Artikelnummer 2015-3-17.

<http://www.socialstyrelsen.se/Lists/Artikelkatalog/Attachments/19768/2015-3-17.pdf>

<http://www.1177.se/Skane/Fakta-och-rad/Behandlingar/Naturunderstodd-rehabilitering-pa-landsbygd-i-Skane1/> Hämtad 27e december 2015

Table 1. Three superordinate themes emerged from the data: *Prelude*, *Recuperating* and *Empowerment*. The order of superordinate themes and subthemes is in the sequence with which the participants described the development of the process. The dimensions described are parts of an interwoven process within each phase rather than separate sequences like the themes.

Superordinate Themes	Subthemes	Dimensions
Prelude	<i>Alliance</i>	<i>Establishing contact</i>
	<i>Permissiveness</i>	<i>Armour off</i>
Recuperating	<i>Restoration</i>	<i>Being present</i>
		<i>Being one with nature</i>
		<i>Peace and tranquillity in nature</i>
	<i>Awakening & processing</i>	<i>Entrusting nature</i>
		<i>Inspired by nature</i>
Empowerment	<i>Moving on</i>	<i>Challenging oneself</i>

Figure 2. An explanatory model of nature-based rehabilitation that illustrates the three phases of rehabilitation—*Prelude*, *Recuperating* and *Empowerment*—over time, the occupational repertoire (introvert, reactive, and proactive occupations or *IRP occupations*) and the SET pyramid of executive functions. The *IRP occupations* are connected to the different phases of the rehabilitation process, and correspond to the suggested levels of executive functions in the SET pyramid.

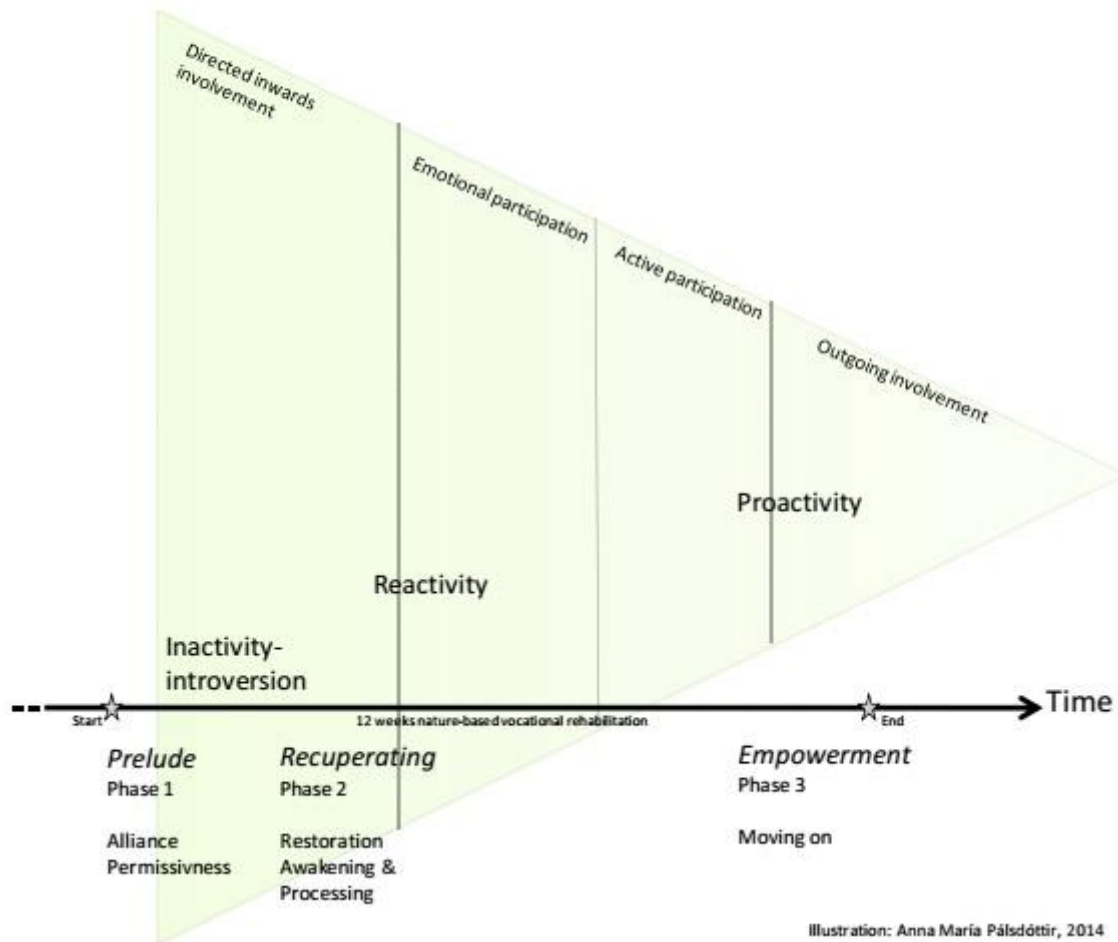


Illustration: Anna María Pálsdóttir, 2014

Figure 1. The supportive environment theory (SET) pyramid. The pyramid is divided into four levels of executive functions, the lower part symbolizing low capacity of executive functions and characterized by inward involvement and a high need for a supportive environment. Meanwhile, the higher levels symbolize higher capacity of executive functions and are characterized by active or outgoing involvement and less need of a supportive environment.

