



LUNDS
UNIVERSITET
Socialhögskolan

”Vi odlar ju människor också.”

**En kvalitativ studie om vilken betydelse
odlingsverksamheter har för socialt utsatta grupper**

Amanda Ljungdahl

Kandidatuppsats (SOPA 63)
VT 2016
Handledare: David Hoff

Abstract

Author: Amanda Ljungdahl

Title: “We grow people as well.” A qualitative study of the value of horticultural projects for socially vulnerable groups. [Translated title].

Supervisor: David Hoff

Assessor: Malinda Andersson

The aim of this study was to examine the value of social and therapeutic horticultural projects for socially vulnerable individuals, regarding both how horticultural activities affect their mental health and what meaning the participants put down to the group as a social cohesion. This study is based on interviews with four participants from two different social and therapeutic horticultural projects. The results showed that the projects had made the participants feel healthier. The projects worked as a support for structure in the everyday life, something that also was necessary to keep the horticultural activities in phase with the growing season. This structure was seen as important by the participants. The projects also had a social function, working with the projects helped the participants feel they could deal with everyday struggles and it was also as a means for them to develop their own social skills. The interviewees described what it meant to be able to follow the whole process in the garden, from planning to growing and harvesting, something that had very positive connotations for them. The interviewees also described what it meant for them to learn the theory behind gardening, to have a responsible position and overall to “get the bigger picture.” I relate this to that the participants feel the opposite of alienation in the way their participation in the projects is shaped.

Key words: social and therapeutic horticulture, social cohesion, gardening project, mental health

Förord

Jag vill framför allt tacka mina intervjupersoner för era intressanta tankar. Jag är väldigt glad över att ni lät mig få en inblick i er värld. Utan er, ingen uppsats.

Till Frida och Hanna, mina uppsatspartners in crime - ni har varit ett fantastiskt stöd i skrivarbubblan och har lyft den här perioden med skratt och prat under alla pausfikor och luncher på skolan. Tack också till Rebecka, Anna och Lukas som på olika sätt har hjälpt mig med min text. Att känna en författare, en språkkonsult och en engelsklärare har sina fördelar. Samt till Andrea som har stöttat och peppat mig genom hela processen. Du har fått mig att ta välbehövda pauser från skrivandet och visat att det finns annat, bortom uppsatsen, som också behöver få ta plats.

Tillsammans är ni alla med och bidrar till att bilda min känsla av sammanhang.

Innehåll

Problemformulering	5
<i>Syfte och frågeställningar</i>	7
Tidigare forskning	8
<i>Forskning från Alnarp</i>	8
<i>Green care och dess betydelse</i>	10
<i>Odlingsverksamhetens hälsofrämjande och sociala effekter</i>	10
<i>En kritisk blick på sociala odlingsprojekt</i>	11
Teoretiska utgångspunkter	14
<i>KASAM utifrån Aaron Antonovsky</i>	14
En salutogenetisk utgångspunkt.....	14
Centrala beståndsdelar i KASAM.....	14
Utveckling samt påverkan av individens KASAM.....	15
<i>Alienation</i>	16
Metod och metodologiska överväganden	19
<i>Presentation av odlingsverksamheter samt informanter</i>	19
<i>Tillvägagångssätt</i>	20
<i>Forskningsetiska överväganden</i>	22
<i>Förförståelse</i>	23
Resultat och analys	25
<i>Att utgå från det friska</i>	25
<i>Ansvarskänsla, delaktighet och medbestämmande</i>	27
<i>Att kombinera teori och praktik</i>	30
<i>Att vara del av ett sammanhang</i>	30
Struktur och rutin.....	30
Sammanhanget i sig.....	32
Ett större sammanhang.....	33
Det sociala sammanhanget i fokus.....	34
<i>Från jord till bord</i>	35
<i>Att känna ovisshet inför framtiden</i>	36
Sammanfattning och avslutande diskussion	38
<i>Avslutande diskussion</i>	39
Referenser	42
Bilaga 1: Informationsbrev till intervjupersoner	45
Bilaga 2: Intervjuguide	46

Problemformulering

Gruppriktat arbete är något som i olika utformningar används i socialt arbete (Payne 2008:81). Ett exempel på detta är samhällsarbete, vilket kan definieras som att det ”hjälper grupper att träffas och delta i färdighetsutveckling och skapar tilltro för att stärka tjänster och resurser i lokalsamhället.” (Payne 2008:85). Några begrepp som samhällsarbete grundar sig på är *social inkludering* – att marginaliserade grupper är i behov av stöd för att få utrymme till att få en starkare position i samhället, samt *utveckling av människors förmågor* – att sträva efter att utveckla människors resurser (Payne 2008:319). Ett annat begrepp som är närbesläktat med, och går in i, samhällsarbete är social mobilisering. En strategi för social mobilisering är kollektivistiska strategier, vilka fokuserar på det gemensamma. Det kan ibland ta formen av kooperativ organisering av arbete (2008:318). Sociala odlingsverksamheter borde kunna ha en plats bland dessa olika former av gruppriktat socialt arbete.

Att använda sig av trädgård i terapi är något som kan göras på flera skilda sätt, med mer eller mindre definierat innehåll. Ett av dessa är *social and therapeutic horticulture* – social och terapeutisk trädgårdsodling. Det är en bred term som översiktligt kan beskrivas med att en utsatt grupp tillsammans arbetar med odlingsrelaterade aktiviteter. Genom det gemensamma arbetet stöttar man varandra, med en målsättning att aktiviteterna ska förbättra hälsa och välmående hos deltagarna i odlingsgruppen (Sempik 2010:18). I Storbritannien finns flertalet projekt som kretsar kring social och terapeutisk trädgårdsodling med, och för, utsatta grupper. År 2005 fanns det uppskattningsvis ca 800 aktiva projekt av detta slag. Den vanligaste brukargruppen var människor med inlärningssvårigheter tätt följt av personer med någon form av psykisk ohälsa. Andra grupper som framträder är personer med missbruksproblem samt arbetslösa (Sempik, Aldridge & Becker 2005:23, 26). Detta område inom trädgårdsterapi, med tydliga kopplingar till socialt arbete, har dock ännu inte fått så stort genomslag i Sverige.

Trädgårdsterapi som arbetssätt används vanligtvis främst inom sjukvårdsrelaterade områden (Relf 2005:236). I Sverige används framför allt trädgårdsarbete som terapiform i relation till äldreomsorg samt stressrelaterad ohälsa (för forskning kring detta se bl.a. Bylén, Herlitz & Oldberg 2005; Larsson: 2010; Ottosson & Grahn: 1998; Sahlin, Ahlberg jr: 2010). Det sistnämnda är något som Sveriges Lantbruksuniversitet Alnarp har fokuserat särskilt på. De har genom ett forskningsprojekt byggt upp en rehabiliteringsträdgård där ett terapiprogram för

naturbaserad rehabilitering med fokus på att behandla stressrelaterad ohälsa har utförts (Pálsdóttir, Persson, Persson & Grahn 2014:7095f).

Social och terapeutisk trädgårdsterapi vänder sig som nämnts till olika målgrupper inom det bredare spektrum som socialt utsatta grupper utgör. Den här uppsatsen kommer fokusera på gruppen personer med erfarenhet av psykisk ohälsa. Enligt en rapport från OECD (organisationen för ekonomiskt samarbete och utveckling) är psykisk ohälsa ”den vanligaste orsaken till att personer i arbetsför ålder står utanför arbetsmarknaden” (2013). I en annan OECD-rapport framkommer det att det inom OECD-länderna är ca fem procent av befolkningen i arbetsför ålder som lider av allvarlig psykisk ohälsa och ytterligare 15 procent i samma grupp lider av måttlig psykisk ohälsa (2012). Förekomsten av psykisk ohälsa i Sverige är samstämmig med dessa siffror (Försäkringskassan 2014:4:7). Psykisk ohälsa påverkar ofta många aspekter av ens liv och kan leda till diskriminering, isolering och stigmatisering såväl som missbruksproblem (ibid.) Psykisk ohälsa ses som något av det mest stigmatiserande en människa kan drabbas av. Även om det skulle vara så att man har erfarenhet av psykisk ohälsa men nu har gått vidare från det, räcker detta för att människor man möter ska ha fördomar om hur man är som person (Starrin 2011:105).

De odlingsverksamheter som undersöks i denna studie är utformade som sociala företag respektive medlemsorganisationer för personer med erfarenhet av psykisk ohälsa och som anses stå långt ifrån den reguljära arbetsmarknaden, främst en kombination av de båda. Jag kommer att analysera den insamlade empirin med utgångspunkt i de teoretiska begreppen alienation samt KASAM – känsla av sammanhang. Alienation innebär i korta ordalag att den arbetsuppgift man utför upplevs som avhuggen från den större kontext som den är en del av, och att individen inte har kontroll över denna arbetsdelning (Israel 1971:13f). Något som också får effekter för individen. Jag kommer använda mig av begreppet genom att titta på om man kan se tecken på motsatsen till alienation i min insamlade empiri. KASAM använder jag mig av som ett verktyg för att analysera hur intervjupersonerna, tillika deltagarna i odlingsverksamheterna, beskriver vad det innebär för dem att vara del av dessa. Jag kommer utgå från de tre centrala komponenter vilka ingår i KASAM, det vill säga begriplighet, hanterbarhet och meningsfullhet (Antonovsky 2005:43).

Syfte och frågeställningar

Syftet är att undersöka vilken betydelse odlingsverksamheter har för socialt utsatta individer.

Syftet bryts ner i följande frågeställningar:

Vilken betydelse upplever deltagare i odlingsverksamheter att odlingen och arbetet i trädgårdsmiljö har för dem på ett mentalt plan?

Vilken betydelse upplever deltagare i odlingsverksamheter att det sociala sammanhanget har för dem?

Tidigare forskning

I detta avsnitt kommer jag först lyfta två studier (Ardevi & Mårtensson 2013; Pálsdóttir et al 2014) som har gjorts vid Alnarps rehabiliteringsträdgård. Forskningen från Alnarp har ett medicinskt utgångsläge snarare än ett socialt gällande effekten av att vistas i trädgårdsmiljö. Då Alnarps lantbruksuniversitet är dominerande inom den svenska forskningen kring naturbaserad vård och rehabilitering (SLU 2015) är det relevant att lyfta upp den forskning som härrör därifrån. Jag kommer därefter nämna något om *green care*, ett koncept som också finns i Sverige (LRF 2016). Jag förklarar vad det innebär samt belyser hur forskningen på området ser ut.

Det existerar inte svensk forskning som har ingången att undersöka hur personer från socialt utsatta grupper upplever att odlingsverksamheter påverkar dem mentalt och socialt, vilket är vad jag ämnar göra i denna studie. Från internationellt håll, framför allt Storbritannien, har däremot flertalet artiklar framställts vilka koncentrerar sig på de aspekterna av odlingsverksamheterna (exempelvis Fieldhouse 2003; Parkinson, Lowe & Vecsey 2011; Sempik, Aldridge & Becker 2005). De går därför mer i linje med min studie. Jag kommer gå in närmre på tre av dessa artiklar för att lyfta fram likheter. Den sista artikeln (Parr 2007) jag refererar till vill jag lyfta då den sätter in sociala odlingsverksamheter i ett politiskt sammanhang samt placerar in det i en historisk bakgrund. De artiklar jag utgår ifrån har jag funnit genom att söka på nyckelord såsom *horticultural therapy*, *social and therapeutic horticulture* och *trädgårdsterapi* i databaserna *LUBsearch* och *Libris*.

Forskning från Alnarp

I Alnarps rehabiliteringsträdgård har flertalet studier genomförts. Trädgården används som ett "levande laboratorium" för att studera hur människor påverkas av naturen i naturbaserad rehabilitering (Pálsdóttir et al 2014:7096). Jag kommer gå in på två av de studier som har gjorts kring Alnarps rehabiliteringsprogram med inriktning på behandling av stressrelaterad ohälsa. Intervjupersonerna i dessa artiklar ingår alltså inte i en socialt utsatt grupp. I artiklarna intervjuas deltagare från programmet.

Den första studien beskrivs i artikeln "The Journey of recovery and empowerment embraced by nature – Client's perspectives on nature-based rehabilitation in relation to the role of the natural environment" (Pálsdóttir et al 2014). Syftet med studien var att undersöka hur

deltagarna i programmet själva beskriver sin rehabiliteringsprocess i relation till den specifika miljön de vistades i under programmets lopp. Förhoppningarna var att studien skulle bidra till att få ökad förståelse kring naturens betydelse i rehabiliteringsprocessen (ibid. 7096-7098). Utifrån intervjuerna framkom det bland annat att deltagarna tyckte att det var positivt att befinna sig i en grupp där de visste att de andra deltagarna hade samma erfarenhet av psykisk ohälsa som de själva. Detta fick dem att kunna slappna av. Sjukvårdsteamets icke-dömande attityd var i likhet med detta betydelsefullt för deltagarnas känsla av att de befann sig i en tillåtande miljö, något som ökade deras förhoppningar kring sitt eget tillfrisknande. Flera uttryckte att de hade saknat detta i andra rehabiliteringsprogram. (2014:7100f) Ett tema som visade sig i intervjuerna var *empowerment* - egenmakt. Det framkom att många deltagare mot slutet av programmet kände att de hade börjat utmana sig själva på olika sätt. De kände att de hade byggt upp en inre styrka som gjorde att de kunde utgå mer från sig själva istället för att relatera sitt beteende till vad andra människor tyckte om dem. Trädgårdsmiljön och sammanhanget inbjöd till att de vågade testa sig fram rörande olika saker, som de sedan kunde ta med sig in i sitt vardagliga liv (ibid. 7105, 7109).

Studien från Alnarp fokuserar annars framför allt på hur *naturen i sig* påverkar individernas rehabiliteringsprocess. Att känna in olika detaljer i trädgården såsom vattendrag, blommor och fågelkvitter lyfts fram som viktigt för deltagarnas återhämtning (Pálsdóttir et al 2014:7101-7103). Som visats ovan beskriver dock deltagarna i sina utsagor också sociala effekter av rehabiliteringsprogrammet, så som vad det betyder att vistas i en grupp av personer med liknande erfarenheter. Ett sätt som mitt uppsatsområde skiljer sig på är att min studie snarare har fokus på själva aktiviteten, eller arbetet, i form av odling och trädgårdsarbete, och att den ämnar till att i högre utsträckning lyfta fram den eventuella betydelsen av det sociala sammanhanget.

I den andra studien från Alnarps rehabiliteringsträdgård, där intervjuer utfördes med andra deltagare men från samma rehabiliteringsprogram, lyftes just det sociala sammanhanget fram på ett tydligare sätt (Ardevi & Mårtensson 2013:230). Att träna sociala färdigheter var en aspekt av rehabiliteringsprogrammet och deltagare beskrev bland annat hur deras förmåga att socialisera med andra människor långsamt stärktes under programmets lopp, då de använde denna kontext som ett tillfälle att testa olika socialiseringsstrategier (ibid. 233-234).

Green care och dess betydelse

Runt om i Europa har det varit utbredd att använda småskaligt jordbruk som en form av rehabiliterande social omsorg (social care). Detta kan ses som en slags trädgårdsterapi då det handlar om att arbeta på ett terapeutiskt sätt i relation till naturen. Målgruppen har främst varit personer med psykisk ohälsa samt personer med inlärningssvårigheter. Samlingsnamnet för olika former av arbete med, och kontakt med, naturen kallas i England för *green care* (Sempik 2010:17-18). Detta upplägg finns också i Sverige, där det går under namnet grön omsorg. Inom grön omsorg används gårdar exempelvis som familjehem, hem för missbrukare eller daglig verksamhet (LRF 2016). Den internationella forskningen kring green care har ökat markant de senaste tio åren och i takt med det har fältet lyckats få en mer legitimerad roll. Tre punkter markerar den terapeutiska potentialen i green care - aktiviteterna, platsen som aktiviteterna utförs på samt den sociala miljön. Aktiviteterna främjar kunskapsuppbyggnad och ökat självförtroende, den sociala miljön möjliggör ömsesidigt stöd deltagare emellan och den naturnära platsen bidrar till ett spirituellt och psykologiskt sammanhang (Sempik 2010:18f).

Odlingsverksamheters hälsofrämjande och sociala effekter

En av de större undersökningar som har gjorts kring projekt som arbetar med social och terapeutisk trädgårdsodling med utsatta grupper som målgrupp genomfördes av Sempik, Aldridge & Becker (2005:86, 93) i England. Undersökningen går in än djupare på arbetsaspekterna, psykiskt mående samt det sociala sammanhanget kopplat till odling och trädgårdsarbete. Det vill säga det som jag också vill undersöka i min studie. I denna studie utförde man intervjuer med odlingsdeltagare, där det bland annat framkom att 13 av 49 deltagare med psykisk ohälsa själva ansåg att deras mentala hälsa hade förbättrats sedan de började i projektet. Flera upplevde att de kände sig mindre deprimerade och ängsliga. Fyra personer ansåg att de inte hade märkt någon skillnad gällande deras mentala hälsa. Resten av de 49 personerna upplevde att deras hälsa och allmänna välmående hade förbättrats på andra plan, såsom kondition och självförtroende. 53% av 107 tillfrågade deltagare upplevde att de hade lärt sig nya sociala färdigheter genom odlingsprojektet, något som gick hand i hand med ökat självförtroende. Sempik, Aldridge & Becker pekar på att många av projekten fick funktionen att fungera som ett socialt forum för deltagarna - det skapade möjligheter att arbeta i grupp och interagera i den utsträckning deltagarna själva ville.

Internationell forskning kring odlingsprojekt med socialt utsatta grupper pekar mot att de kan fungera som ett verktyg för att bryta isolering, skapa sociala sammanhang och motverka stigma. Det kan med andra ord motverka de negativa effekter som ofta kan bli en följdverkan av psykisk ohälsa, vilket nämndes i problemformuleringen. Ett exempel på detta är en artikel av Jon Fieldhouse (2003:289-291) som undersökte de upplevda effekterna för personer med svåra psykiska problem vilka deltog i en grupp som tillsammans skötte om en odlingslott. Av intervjuerna framkom bland annat att deltagandet i odlingsprojektet hade en destigmatiserande verkan och alla deltagare vittnade om att de kände starka sociala band till gruppen.

Det finns inte mycket svensk forskning kring just de sociala effekterna av odlingsverksamheter, utan man får vända sig till det internationella fältet. Den internationella forskning som finns knyter heller inte alltid an till odlingsprojekt relaterat till just socialt arbete utan är ofta relaterade till andra ämnen, exempelvis arbetsterapi. Fieldhouses artikel (2003) är ett exempel på detta. En annan är artikeln "The therapeutic benefits of horticulture in a mental health service" (Parkinson, Lowe & Vecsey 2011) där tre arbetsterapeuter själva utförde en studie på varandras odlingsverksamheter för att undersöka exakt vad i dessa som hade störst terapeutiskt effekt för deltagarna (ibid. 525). Sammanfattat fann de att de terapeutiska aspekterna av trädgårdsodling samspelar på ett komplext sätt med individens personliga intressen och sociala behov (ibid. 525). I min studie vill jag undersöka vad deltagarna i odlingsverksamheterna upplever att aktiviteterna de utför i trädgårdsmiljö, såväl som det sociala sammanhanget, har för betydelse för deras mående. Parkinson et al (2011:531) studie lyfter också denna frågeställning. De ser en tendens där deltagarna upplevde att den sociala aspekten övervägde det värde som de ansåg att själva den omkringliggande miljön hade för dem, alltså naturen de arbetade i. Den fysiska miljön upplevdes fortfarande som viktig för deltagarna, men inte lika viktig som det sociala sammanhanget vilket projekten bidrog till att skapa. Inte heller arbetet i sig själv upplevdes vara av lika stor vikt som de sociala faktorerna.

En kritisk blick på sociala odlingsprojekt

Avslutningsvis vill jag lyfta artikeln "Mental health, nature work, and social inclusion" (Parr 2007) som sätter in sociala odlingsprojekt i en politisk kontext. Socialt arbete innehåller alltid någon form av maktaspekt relaterat till samhällets normer (Skau 2007:35). Därför kan, och

bör, all form av socialt arbete problematiseras och sätts in i en samhällelig kontext. Här handlar det om att gräva djupare i vad som egentligen menas med social inkludering. Vilka är det som ska inkluderas, och till vad? Vilka normer ligger bakom det?

Parr (2007:541ff) börjar med en beskrivning av hur man historiskt har arbetat med jordbruk på institutioner/mentalsjukhus och vill mena att detta inte enbart hade positiva konnotationer. Hur mycket handlade det om gratis arbetskraft? Mentalsjukhusen strävade efter att bli så gott som självförsörjande, vilket krävde att de hade patienter som arbetade med framställningen av mat. Hur stor roll hade disciplinering av den ”galne” med i bilden? Naturen ansågs ha en kraft som kunde användas för att rätta till ”mänsklig avvikelser” - att vara del i arbetet med naturen och den rytm det för med sig med årstiders växlingar och så vidare, sågs som ett sätt att hindra personer från dagdrömmier och att få flyktiga tankar att återfå fokus.

Parr (2007:545) anser att många nutida odlings- och trädgårdsprojekt (horticultural projects), här med Storbritannien som utgångspunkt, på ett ideologiskt plan har starka sammankopplingar med aktuella socialpolitiska mål. Mål som syftar till normalisering och integration i samhället av grupper som har varit exkluderade, exempelvis personer med psykisk ohälsa. Parr menar vidare på att detta på vissa sätt kan sägas fortsätta diskursen gällande den maktaspekt som har funnits kring odlingsarbetet på mentalinstitutioner. Parr (2007:550ff) tar upp ett exempel på ett nutida odlingsprojekt, som ligger i Glasgow. Målgruppen är personer med psykisk ohälsa, beroendeproblematik och inlärningssvårigheter. Detta projekt verkar ha lyckats med att vara del av det lokala ”communityt”, något som i grunden skiljer sig från de gamla mentalinstitutionerna som tvärtom skulle vara undandömda från allmänheten. De sköter om de allmänna ytorna och tar också på sig entreprenörsarbete (contract work) i omkringliggande privata trädgårdar. Denna form av ”community work”, där personerna i projektet interagerar med de boende i området, får flera effekter. De som är med i gruppen får en förändrad social status och börjar ses som ”useful citizens”, i och med att de är med och bidrar till lokalsamhället. För personerna själva bidrar det också till ökat självförtroende i relation till att kunna socialisera och våga visa sig ute, att tillskansa sig kunskaper och känna sig värdefulla (ibid. 552ff). Sammantaget verkar odlingsprojekt som arbetar nära, och i, lokalsamhällen, ha stor potential till att verka motverkande mot stigmatisering av personer med psykisk ohälsa (ibid. 558). Återigen finner jag det dock viktigt att sätta in detta i en politisk kontext och se på vad sådana här projekt kan innebära i ett större sammanhang. Arbetarna i Glasgow-projektet gör en stor insats för försköning av området,

med nästan ingenting i betalning. Som ett alternativ, menar Parr (ibid. 557), skulle man kunna tänka sig tillgängliga, adekvat betalda jobb inom den gröna sektorn för utsatta grupper. Något som i nuläget inte existerar i någon större utsträckning.

Under detta avsnitt har jag tagit upp två artiklar från Alnarp vilka visar hur deltagare i ett rehabiliteringsprogram kände sig stärkta både av miljön de vistades i och av de andra människorna som var delaktiga i programmet. Sedan presenterades forskning kring konceptet green care. De tre efterföljande artiklarna fokuserar på hur odlingsverksamheter påverkar deltagare från socialt utsatta grupper psykologiskt och socialt, vilket också är ingången i den här studien. Jag lyfte också Parris (2007) artikel som kommer in med en mer kritisk blick på både dåtida och nutida sociala odlingsprojekt. Ett fokus som är viktigt att bära med sig. Flera av de här studierna har liknande fokus som min uppsats men rör sig alltså inom andra ämnesområde än socialt arbete. Därför finns en risk att de missar viktiga perspektiv som hade kunnat komma fram om liknande studier hade gjorts med socialt arbete som utgångspunkt. Då personer med psykisk ohälsa är en vanlig målgrupp bland socialarbetare, och då forskning tyder på ett samband mellan odlingsverksamheter och social inkludering, är det av vikt att undersöka detta närmre och i en svensk kontext. Det finns här en kunskapslucka som bör fyllas. Dels behövs det mer forskning som specifikt undersöker om social och terapeutisk trädgårdsodling har relevans för och eventuellt kan användas inom socialt arbete och också om, och i så fall på vilket sätt, det kan leda till att stärka de som deltar i olika former av odlingsverksamheter. Min studie hoppas kunna lämna ett bidrag till att fylla igen denna lucka.

Teoretiska utgångspunkter

I detta avsnitt kommer jag presentera de teoretiska begrepp som jag har använt mig av vid analysen av min empiri. Begreppen jag använder mig av är KASAM – känsla av sammanhang, samt alienation.

KASAM utifrån Aaron Antonovsky

En salutogenetisk utgångspunkt

Antonovsky var professor i medicinsk sociologi och är personen som myntade begreppet KASAM, som står för känsla av sammanhang. Antonovskys (2005:16, 39) utgångspunkt är ett salutogenetiskt synsätt, inom vilket man inte försöker söka svar på varför människor blir sjuka utan istället ställer sig frågan varför människor rör sig närmare friskhet eller förblir friska. Antonovsky ville undersöka närmare vad som ligger till grund för att människor hanterar utsatthet av stressorer, alltså stressbelastning, på olika sätt. Varför samma utsatthet för stressorer kan få olika utgång – en person kan bli sjuk som följd, medan en annan förblir frisk.

Antonovsky (2005:17) formulerade en hypotes om generella motståndsresurser (GMR). Dessa kan bestå av socialt stöd, pengar, starkt självförtroende och så vidare. Sådant som kan ge en kraft att klara påfrestningen av många stressorer. Han fann att det gemensamma för alla GMR var att de alla på något sätt bidrar till att göra stressorerna *begripliga*. Utifrån en persons samlade erfarenheter av att GMR gör ens stressorer begripliga utvecklas efter ett tag en stark känsla av sammanhang, det vill säga KASAM. KASAM är för Antonovsky (ibid. 40-41) kärnan i det salutogena sättet att tänka och han vill med hjälp av detta begrepp uppnå en ökad förståelse kring hur människan hanterar problem.

Centrala beståndsdelar i KASAM

KASAM består av tre centrala komponenter. Dessa är begriplighet, hanterbarhet och meningsfullhet (2005:43). Med begriplighet menas i vilken grad man kan ta till sig och förstå både yttre och inre stimuli - om man upplever det som något greppbart och tydligt mer än som något kaosartat och ryckt ur sitt sammanhang. Har en person en hög känsla av begriplighet innebär det att framtida stimuli för denna person ses som förutsägbara, och att personen har en trygghet i att det kommer vara på detta sätt. I de fall de ändå kommer som överraskningar så ses de likväl av personen som att de kan göras förklaringsbara (Antonovsky 2005:44).

Hanterbarhet syftar till en känsla av att när saker och ting går dåligt, så upplever man att man kommer kunna klara av de situationerna. Med en hög känsla av hanterbarhet känner man sig inte som ett offer i jobbiga situationer, utan har istället inställningen att man fixar dem. Denna känsla av hanterbarhet upplevs som befintliga resurser vilka man kan ta hjälp av för att tackla de krav man möts av. Resurserna kan göras tillgängliga för en av en själv eller med hjälp av ens sociala kontaktnät, såsom en partner och vänner (Antonovsky 2005:45). Den tredje komponenten i KASAM är meningsfullhet, vilken betraktas som den del i begreppsapparaten som kretsar kring motivation. Meningsfullheten relaterar till hur viktigt det är att känna sig delaktig i de processer som formar ens liv, både relaterat till vardag och i större bemärkelse. Meningsfullhet syftar då på till hur starkt eller svagt man känner att livet har en känslomässig innebörd, att i alla fall några av de problem som dyker upp under livets gång ses som värda att lägga energi på, att ge sig hän åt. Genom intervjuer samlade Antonovsky (2005:45f) in material som visade att de som bedömdes ha en stark KASAM alltid hade några intresseområden som de var starkt engagerade i och som betydde något för dem på ett kognitivt såväl som känslomässigt plan. De med låg KASAM kunde i extremfallen istället känna att det knappt fanns något i deras liv som hade särskilt stark betydelse för dem.

Med utgångspunkt i de tre komponenterna växer följande formella definition av KASAM fram:

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

Utveckling samt påverkan av individers KASAM

Vad avgör då hur en människas KASAM uppkommer? Antonovsky (2005:132, 140) går igenom hur KASAM formas under olika stadier av ens liv, som barndom och adolescens. Jag kommer dock inte gå in på detta djupare än att nämna att KASAM påverkas och formas av både personliga relationer och av samhällsliga strukturer såsom klass, kön och etnicitet (2005: 128f).

Antonovsky (2005:147, 162f) hävdar vidare att det är i ingången till vuxenlivet som ens KASAM bestäms och stabiliseras. Med andra ord menar han att KASAM tenderar att stagnera efter en viss tidpunkt i en individs liv, närmare bestämt runt trettioårsåldern. Efter det kommer inte ens KASAM kunna förändras, åtminstone inte i någon större bemärkelse. Antonovsky (2005:167f, 171) går dock med på att det kan finnas undantagsfall, ovanliga sådana, där en person går igenom en förändring som kan påverka ens KASAM på ett betydande sätt. För detta krävs att dessa förändringar är något som öppnar upp för ett helt nytt spektrum av livserfarenheter, och att de mönstren finns med i individens liv under flertalet år. Då skulle en gradvis förändring i KASAM kunna ske. Nyckeln ligger i att åstadkomma en förändring i de livssituationer som bildar människors erfarenheter, och om man då använder sig av exempelvis en terapiform som syftar till en varaktig förändring av människors livserfarenheter är man på god väg.

Alienation

I min beskrivning av alienation utgår jag ifrån den svenske professorn i sociologi, Joachim Israels, förklaring av begreppet så som Karl Marx använde det. Detta har jag hämtat ur Israels (1971) bok *Alienation: Från Marx till modern sociologi. En makrosociologisk studie*.

Karl Marx var den teoretiker som var först med att införa termen alienation i sociologisk teori (Israel 1971:15). Kärnan i denna syn är enligt Israel att i ett kapitalistiskt samhälle upplever människorna det som att det är produktionskrafterna, exempelvis modern teknologi, som styr dem istället för att det är människorna som styr och har kontroll över produktionskrafterna. Marx riktar inte kritik mot produktionskrafterna i sig. Han är dock kritisk till hur arbetet har organiserats kring produktionsprocessen och hur sociala relationer skapas i förhållande till dem. Vidare menar Marx att produktionsförhållandena innebär en arbetsdelning som står bortom individernas egen kontroll. En del av detta är fraktionering av olika slags arbete (ibid. 14). Den klassiska bilden av detta är personen som står vid ett löpande band och arbetar med samma lilla beståndsdel i den stora produktion som personen ifråga aldrig får se, än mindre äga, slutprodukten av. Marx ser dock en annan uppdelning som ännu viktigare, nämligen den mer övergripande, abstrakta uppdelningen mellan manuellt och intellektuellt arbete. Med detta menas att människans medvetande, alltså teorier, idéer, tankar, förlorar kontakten med den dagliga verkligheten, vardagslivet. Det tänkande isoleras och skiljelinjen mellan teori och verklighet blir skarp. En annan innebörd av arbetsfördelningen är att människan inte får

utrymme att använda hela sin potential, då hen blir fast i den roll som arbetet tillskriver personen (Israel 1971:13-15).

Israel (1971:16f) menar att Alienation kan syfta till sociologiska processer såväl som psykologiska tillstånd. Rör man sig på den sociologiska nivån handlar det om att analysera de ekonomiska och sociologiska skeenden som påverkar individen och dennes roll i samhället. Till exempel genom att undersöka processer i en viss social struktur relaterat till hur dessa påverkar individens relation till sitt arbete och sociala relationer. Rör man sig istället på ett psykologiskt plan vill man försöka analysera vad som sker med individen på en psykologisk nivå, som konsekvens av personens relation till sitt arbete och andra personer. Den sociologiska nivån och den psykologiska går alltså in i, och påverkar, varandra.

De två begreppen KASAM och alienation kan gå in i varandra på så sätt att vara alienerad som människa också innebär att man har en låg känsla av sammanhang. Detta blir särskilt tydlig relaterat till KASAM-komponenten meningsfullhet, vilken som nämnts syftar till vikten av att känna sig delaktig i de processer som formar ens liv. Att vara alienerad visar just på det motsatta, hur individer känner sig styrda och inte har någon kontroll över sådana processer.

KASAM och alienation kompletterar vidare varandra på så sätt att KASAM fungerar som ett verktyg för analysera vad som sker med deltagarna i odlingsverksamheten på en individnivå, medan alienation lyfter analysen till en strukturell nivå då den samtidigt belyser aspekter av hur samhället är utformat. KASAM använder jag mig av för att analysera hur intervjupersonerna beskriver vad det innebär för dem att vara del i odlingsprojekten. Eftersom grunden i KASAM är just "känsla av sammanhang" och en av studiens frågeställningar kretsar kring vilken betydelse det sociala sammanhanget upplevs ha för deltagarna, är KASAM ett passande begrepp att utgå ifrån. KASAMs begreppsapparat bidrar till att mer grundligt belysa vad det här sammanhanget betyder för deltagarna, på vilket sätt det inverkar på dem, och hur detta kan förklaras. Alienationsbegreppet kommer jag använda mig av genom att se om det går att hitta tecken på *motsatsen* till alienation i det studiens informanter pratar om. Att använda alienation som begrepp för att sedan vända på det och visa hur motsatsen till alienation kan utläsas i intervjupersonernas berättelser kan kanske te sig märkligt. Men genom att visa på kontrasterande förhållanden blir det också extra tydligt ifall odlingsverksamheterna skiljer ut sig från andra sammanhang och sätt att utföra

arbetsrelaterade aktiviteter på. Att peka på hur något *inte* är kan med andra ord hjälpa till att tydliggöra också vad det *är*. Alienation går in i båda frågeställningarna, men begreppet används framför allt för att besvara frågeställningen om vilken betydelse deltagarna upplever att odlingen och arbetet har för dem på ett mentalt plan. Främst kommer det att handla om vad det betyder att kunna känna sig delaktig och som en medskapare i längre processer, relaterat till att odla och sköta en trädgård.

Metod och metodologiska överväganden

Jag har valt att ha en kvalitativ ansats i min studie då jag på ett kunskapsteoretiskt plan har en socialkonstruktivistisk utgångspunkt. Utifrån denna utgångspunkt ses den sociala verkligheten som något som blir till genom hur deltagare i en viss kontext tolkar den. Därmed följer att alla kulturellt skapade sammanhang är föränderliga och påverkbara. Kulturen är inte en yttre entitet som blint styr människors sätt att vara. Istället konstrueras och rekonstrueras den i en ständigt pågående process där det är människorna som ingår i den sociala verkligheten som också formar den (Bryman 2011:37f, 341). Som en följd av detta ser jag det som mest lämpligt att på ett djupare plan undersöka hur människorna som ingår i den kontext som jag vill analysera uppfattar sig själva och sin omgivning, då de därmed är med om att skapa detta. Detta är också en av utgångspunkterna i kvalitativ forskning - att titta på hur människor som ingår i vissa sociala skeenden beskriver och uppfattar dem (Bryman 2011:362).

Presentation av odlingsverksamheter samt informanter

Jag har utgått från ett målstyrt urval, det vill säga att jag har valt ut mina informanter på grunden att de passar mina frågeställningar (Bryman 2011:51, 434). Jag tog först kontakt med ansvariga för odlingsverksamheterna vilka i ett nästa steg satte mig i kontakt med eventuella informanter. De verksamheter som jag har vänt mig till för att få tillgång till informanter har jag valt ut då det är dessa verksamheter jag har funnit som ägnar sig åt det som jag ämnar undersöka i studien och som ligger inom ett för mig rimligt geografiskt område.

Jag har utfört kvalitativa semistrukturerade intervjuer där jag har intervjuat totalt fyra deltagare i två olika verksamheter där odling står i fokus. Den ena av de två odlingsverksamheterna är en del av ett Fontänhus i en mellanstor svensk kommun. Fontänhusets målgrupp är personer med erfarenhet av psykisk ohälsa, och man kan bli medlem i verksamheten om man tillhör denna målgrupp. Fontänhuset arbetar efter en modell av psykosocial arbetsinriktad rehabilitering och fungerar bland annat som ett stöd för personer som vill komma in i arbetslivet (Sveriges Fontänhus Riksförbund 2016). Odlingsverksamheten är en av aktiviteterna som finns inom detta fontänhus ramar. Själva odlingarna består av husets trädgård samt två intilliggande odlingslotter. År 2015 bildade verksamheten också en ekonomisk förening. Genom den åker de några dagar i veckan ut till privatpersoner och utför så kallade "ROT-jobb" i deras trädgårdar (fältanteckning, samtal med anställd på Fontänhusets odlingsverksamhet 2016). Med ROT-jobb menas exempelvis

reparations- och underhållsarbeten där privatpersoner får göra avdrag på en del av skatten för arbetskostnaden (skatteverket 2016).

Den andra odlingsverksamheten är ett arbetsintegrerande socialt företag, som är en del av en gård. Också denna verksamhet ligger i en mellanstor svensk kommun. Verksamheten har ett aktivt samarbete med bland annat socialförvaltningen samt en större frivilligorganisation. En funktion med verksamheten är att skapa sysselsättning och eventuell anställning för personer som är i behov av ett socialt sammanhang och som anses stå långt utanför den reguljära arbetsmarknaden. (Sofisam 2016). Det kan röra sig om nyanlända flyktingar, personer med psykisk ohälsa eller med annan problematik. Det sociala företagets målgrupp är således inte specifikt personer med psykisk ohälsa. Jag har valt att definiera denna bredare målgrupp med benämningen ”socialt utsatta individer”, vilket också återspeglas i studiens syfte. Då personen jag intervjuade från det sociala företaget hade psykisk ohälsa som gemensam problematik, och det är personer med erfarenhet av psykisk ohälsa som är Fontänhusets målgrupp, har den här studien dock fått psykisk ohälsa som avgränsning.

Informanterna som jag har intervjuat har åldersspannet 35-50 år. De bor alla i singelhushåll. ”Anja”, ”Soran” och ”Alex” är deltagare i Fontänhusets odlingsverksamhet och ”Jens” är deltagare i det sociala företaget. Namnen är fingerade och jag kommer använda mig av dessa namn genom studien. Alex och Jens uppger att de är på verksamheten alla vardagar i veckan medan Soran och Anja är där nästan varje vardag. Det varierar under hur lång period informanterna har varit engagerade i odlingsverksamheterna - ett år som kortast och fyra år som längst. De har alla olika erfarenheter av psykisk ohälsa.

Tillvägagångssätt

Intervjuerna varierade i längd där den kortaste hade ett tidsspänn på 30 minuter och den längsta lite mer än en timme. Förutom intervjuerna med mina fyra informanter genomförde jag också en pilotintervju. Då fick jag testa hur min inspelningsutrustning fungerade. Jag la också märke till vilka frågor som kunde uppfattas som krångliga och vilka som fungerade bra. Genom att jag har intervjuat personer som ingår i en specifik social miljö, som i mitt fall två odlingsverksamheter, har jag velat komma åt insikter kring vilka slags förhållanden som existerar i dessa miljöer (jfr Eriksson-Zetterquist & Ahrne 2011:36). Den intervjuguide (se bilaga 2) som jag utformade utgår från tre övergripande teman vilka följer på studiens syfte

och frågeställningar. Dessa teman är ”odling och mående”, ”det sociala sammanhanget” samt ”identitet”. Under varje tema hade jag ett antal relativt öppna frågor (jfr Kvale och Brinkmann 2014:147ff, 172ff).

Genom att jag har utfört semistrukturerade kvalitativa intervjuer och använt mig av en intervjuguide med övergripande teman har jag fått möjligheten till en relativt hög grad av flexibilitet under intervjuerna (jfr Bryman 2011:415). Jag har sett intervjun som ett samtal, fast ett samtal där informanten självklart är den som får mest utrymme. Därför använde jag intervjuguiden främst som en ”fusklapp” att titta på då och då för att försäkra mig om att samtalen ringade in alla de områden jag velat beröra. Jag har alltså anpassat frågorna och ordningen jag ställt dem i samt formulerat om och lagt till frågor från en intervju till nästa. Detta gör att flexibiliteten har ökat och en bredare bild har fått utrymme att framträda (jfr Eriksson-Zetterquist & Ahrne 2011:40).

De tre intervjuer som hölls med deltagare från Fontänhusets projekt skedde på plats på odlingsverksamheten. Genom detta fick jag ytterligare förståelse för kontexten. Intervjun med personen från det sociala företaget skedde utanför verksamheten, men i det fallet har jag viss förförståelse för kontexten då jag var där på studiebesök innan uppsatsskrivandet tog sin början.

Gällande analyserandet av mitt material har jag strukturerat empirin genom att bryta ner den i olika delar, jag har alltså utfört en så kallad kodning (Aspers 2007:157). Koderna har jag fått fram genom att se olika mönster i materialet, men också sådant som har stuckit ut och varit intressant just därför. Jag har utgått från teoretiska och ämnesrelaterade koder, med mina frågeställningar och teoretiska begrepp som riktlinje (Jfr Aspers 2007:160f, 179). De koder jag har fått fram är bland annat ”att utgå från det friska” som kretsar kring ett salutogent perspektiv och ”ansvarskänsla, delaktighet och medbestämmande” i vilken tydliga kopplingar kan ses till både KASAM och alienation. Vid större, övergripande teman har jag delat upp dessa i mer detaljerade koder. Ett exempel på detta är temat ”Att vara del av ett sammanhang” som följs av de mer specifika koderna ”sammanhanget i sig”, ”ett större sammanhang” och ”det sociala sammanhanget i fokus”. De teman som jag har funnit i mitt insamlade material presenterar jag närmare i analyskapitlet.

Forskningsetiska överväganden

Då mina informanter har erfarenhet av att vara del av socialt utsatta grupper har det varit extra viktigt för mig att reflektera över etiska aspekter som detta för med sig.

Studiens fokus har inte legat på att gå in på djupet kring informanternas erfarenheter av psykisk ohälsa utan kretsar snarare kring hur själva odlingsverksamheten upplevs av dem och vilken betydelse den har för dem på ett mentalt plan. De gånger vi under intervjuerna har kommit in på frågor exempelvis rörande psykisk hälsa har jag varit extra noga med att understryka för informanten att den inte behöver gå in för djupt på detta ämne om den inte själv vill göra det. Informanterna är vuxna individer och alla ingår i verksamheter vars ansvariga är informerade om att deltagarna har ställt upp på intervju för denna uppsats. Både deltagare såväl som ansvariga är medvetna om vad studien handlar om. I och med att informanterna är deltagare i dessa verksamheter har de ett skyddsnät och en kontext runt om sig. Detta anser jag minskar risken att deltagarna skulle påverkas negativt av sin medverkan i studien.

Det är av stor vikt att lyfta rösterna hos de grupper som kan ses som ”känsliga”. Att konsekvent undvika det betyder i förlängningen att deras perspektiv osynliggörs. Det hade varit en enkel sak för mig att intervjua anställda på verksamheterna istället för brukarna och på så sätt komma runt den eventuella etiska problematiken, men jag ser det som att vikten av att få ta del av perspektiven hos de personer som berörs av verksamheterna och som verksamheterna i grund och botten ska och bör vara till för väger över.

Innan intervjuerna genomfördes informerade jag mina informanter, i enlighet med informationskravet (Vetenskapsrådet 2002:7), om deras roll i studien, syftet med den och på vilket sätt den var tänkt att genomföras samt att deltagandet sker på frivillig basis. Jag försäkrade mig också om att informanterna samtyckte till att delta i min studie, i enlighet med samtyckeskravet. Jag poängterade att informanterna när som helst kunde dra tillbaka sitt samtycke kring att delta i studien och att de på så sätt har rätt att avbryta deltagandet närhelst de vill (Ibid. 9). Jag informerade om detta dels genom ett informationsbrev (se bilaga 1) som informanterna läste igenom innan de beslutade sig för om de ville ställa upp, samt muntligt i början av intervjuerna. Jag intervjuade endast personer som själva kan tillgodogöra sig den information som getts dem (ibid. 9f).

Gällande konfidentialitetskravet så har jag avidentifierat mina informanter i uppsatsen genom att ge dem fingerade namn. Jag har också försäkrat mig om att mina intervjupersoner förblir anonymiserade under hela processen genom att förvara deras personuppgifter så att enbart jag har tillgång till dem (Vetenskapsrådet 2002:12). Jag har i samförstånd med informanterna från Fontänhusets odlingsverksamhet valt att skriva ut att verksamheten är en del av ett Fontänhus för att på så sätt frambringa en bättre kontextförståelse. Ingen av informanterna har motsagt sig detta. Jag kommer inte använda informationen från intervjupersonerna till något annat än själva studien, vilket följer av nyttjandekravet (ibid. 14).

Förförståelse

Jag har velat gå in på djupet i den specifika kontext jag vill undersöka snarare än att försöka skildra en bredd (såsom i kvantitativ forskning) (jfr Bryman 2011:355). Jag är medveten om min position såtillvida att jag inte tror att det någonsin går att vara fullständigt objektiv i relation till samhällliga fenomen. Jag är en del av samhället, därför blir det en omöjlighet för mig att ställa mig utanför det och objektivt beskriva vad som pågår i dess olika kontexter (Ahrne & Svensson 2011:10). Detta är särskilt relevant för mig att vara medveten om i denna studie, då jag har en viss förförståelse vad gäller odlingsprojekt. Jag känner till de två odlingsverksamheterna sedan innan och har en förkunskap kring vad de utåt sett säger att de ägnar sig åt. Däremot har jag inte pratat med just deltagare innan, vilket jag i detta fall ser som en fördel. Att ha viss kunskap om ämnet sedan innan har jag upplevt som något positivt (Jfr Eriksson-Zetterquist & Ahrne 2011:36), då det har underlättat att möta informanterna i diskussioner relaterade till ämnet. Jag har strävat mot att gå in i intervjuerna med ett så öppet sinne som möjligt och har försökt vara lyhörd för allt som kommer upp under samtalen. Mer konkret innebär min position exempelvis att jag kan ha påverkat hur informanterna i intervjusituationen har valt att svara på mina frågor. Detta är något som jag har varit medveten om under intervjuerna. Jag har poängterat att det är deras upplevelser jag vill åt och att de inte ska försöka tänka på vilka svar jag kan "tänkas vilja ha". Jag har försökt underlätta för informanterna genom att vara tydlig. Jag har också bett dem klargöra uttalanden jag uppfattat som svårtolkade för att undersöka om min tolkning av det är korrekt uppfattad. Samtidigt som jag har varit noga med att inte föra över mina egna tolkningar på informanten (Jfr Bryman 2011: 420).

Jag har velat undersöka hur deltagarna i odlingsverksamheterna upplever att de påverkas av det sociala sammanhanget och odlingen. Det är intervjupersonernas egen bild, deras subjektiva syn på deras upplevelser som jag har velat ska komma fram. Målet har med andra ord varit att få fram intervjupersonernas tolkning av sammanhanget (jfr Bryman 2011:445). Forskning med socialkonstruktivistisk inriktning påpekar att själva intervjusituationen har en påverkan kring vilken information som kommer fram. Intervjupersonen berörs av själva intervjukontexten, och därför följer att en intervju egentligen inte kan säga någonting om någonting utanför själva intervjusituationen och sammanhanget som den är en del av. Man kan aldrig vara säker på att intervjupersonerna faktiskt brukar handla så som de beskriver att de gör under intervjun. Trots detta kan intervjuer utförda på ett adekvat sätt ändå bidra med viktiga insikter (Eriksson-Zetterquist & Ahrne 2011:36f, 56).

Då min analys bygger på intervjupersonernas upplevelser av den specifika sociala miljö de befinner sig i är det självklart svårt att generalisera resultatet till en större grupp. Detta är en generell kritik riktad till kvalitativ forskning - är den alls generaliserbar? Bryman (2011:369) hävdar med bestämdhet att så inte är fallet. Men att få fram ett representativt statistiskt underlag är inte heller målet med kvalitativ forskning, ej heller i mitt fall. Istället handlar det om den generalisering man som forskare, eller i mitt fall uppsatsskrivare, gör när materialet generaliseras till teorier. Det är då det, och kvalitén på de teoretiska slutsatser som dras utifrån arbetet, som bör stå i fokus (ibid.).

På grund av önskemål från informanternas sida genomförde jag de tre första intervjuerna under loppet av en dag. Hade jag fått önska hade jag gärna haft mer tid mellan varje intervju. Med lite mer tid emellan dessa tror jag att jag hade kunnat finslipa frågorna samt min intervjuteknik mer än vad jag nu hade utrymme att göra.

Resultat och analys

I följande avsnitt presenterar jag min analys under sex olika teman.

Att utgå från det friska

Detta tema avser att belysa hur intervjupersonerna pratar om friskhet i relation till odlingsverksamheterna. Informanterna pratar om att de har blivit friskare tack vare odlingsverksamheterna och att de genom den har hittat tillbaka till sig själva. Anja berättar att hon har varit sjuk innan och varit inlagd flera gånger på grund av sin psykiska ohälsa, men att det nu är länge sedan. Hon upplever det som att hon genom att vara med i odlingsverksamheten har blivit friskare. För henne har det alltid varit viktigt att vara aktiv, även när hon inte har mått bra. Så att man inte blir liggande hemma, som hon uttrycker det. Jens berättar om att när han började i det sociala företaget så befann han sig i en personlig kris, vilket har bakgrund i hans ena förälders bortgång. Han hade bland annat stora svårigheter att hantera stress. Han upplevde dock att odlingen förbättrade hans hälsa, han fick arbetsuppgifter som han inte behövde bli stressad av utan kände istället att han kunde slappna av i relation till uppgifterna. Han refererar till verksamheten som att det för honom blev en slags livboj.

Alex formulerar det så här -

Ja men man, man hittar ju tillbaks till sig själv. Till det friska, så att säga. För att man är ju, enligt min mening är man ju inte född sjuk. Man kanske ärver en viss känslighet men, jag tror ju även, jag är ju optimist där att jag tänker att liksom man kan ju träna upp känslighet också. – Alex

Alex pratar här om att utgå ifrån det friska, att man alltid kan finna vägar tillbaka till en slags friskhet. Denna syn kan kopplas samman med Antonovskys (2005:31) salutogenetiska synsätt, där fokus ligger på vad det är som håller en människa frisk. Alex är av uppfattningen att man inte föds sjuk. Han menar att även om man genom arv skulle ha en högre risk för att kunna drabbas av vissa sjukdomar så behöver inte det betyda att man oundvikligen faktiskt kommer att drabbas av dem. Att den känsligheten är någonting som man kan ”träna upp”, som han uttrycker det. Detta att träna upp sin känslighet så att man inte lika lätt drabbas av sjukdomar kan jämföras med grundfrågeställningen kring KASAM – att undersöka vad som gör att vissa människor klarar olika påfrestningar man stöter på i livet bättre än andra. Enligt Antonovsky (2005:16f, 33f) kommer sättet man hanterar dessa påfrestningar, eller stressorer,

på att påverka ifall dessa leder till hälsa, sjukdom eller något mellanting. Det är våra generella motståndsresurser, i form av exempelvis socialt och ekonomiskt kapital, som kan ge en kraft att klara av påfrestningarna från stressorer. Alex uttalande om att träna upp sin känslighet kan alltså tolkas i termer av att han pratar om att man har möjlighet att utveckla sina generella motståndsresurser. GMR hänger samman med KASAM på så sätt att de gör våra stressorer begripliga, vilket i förlängningen leder till en stark känsla av sammanhang (ibid. 17). Gällande vad man samtalar om med varandra under trädgårdsarbetets gång säger Alex att det kan hända att man pratar om svåra saker ibland, men han är noga med att poängtera att det är bra om man fokuserar på det friska även i samtalen med de andra i verksamheten. Också här speglas hans salutogenetiska förhållningssätt.

Även Soran kommer in på vad det för honom innebär att utgå från det friska istället för det sjuka. Han berättar att han är sjukpensionerad. Han upplever att han när man ska presentera sig för andra personer och berätta för dem vad man gör, så har det innan han började i odlingsverksamheten varit fokus just på att han är sjukpensionär -

Förr var det mer att man pratade mycket om varför man blev sjukpensionär och det blev en hel del frågor om ens sjukdom istället för ens kapacitet och bra sidor. Nu pratar jag mer om det, om allt jag klarar av nuförtiden. - Soran

Sorans upplevelse kan ses som ett exempel på hur omgivningen, när han har presenterat sig som sjukpensionär, har haft en patologisk utgångspunkt som de inte har kommit vidare från. De har följt upp hans presentation av sig själv med att fråga vidare om hans sjukdomar. Nu när Soran istället presenterar sig utifrån vad han gör på odlingsverksamheten upplever han att det är lättare att utgå från det friska, och då handlar samtalen istället om vad han faktiskt klarar av istället för vilka svårigheter han har som är kopplade till rollen som sjukpensionär. Antonovsky menar att den medicinska vetenskapen har varit alltför ensidigt inriktad på att ha en patologisk, det vill säga sjukdomsfokuserad, blick på sjukdomar och dess riskfaktorer. Med ett salutogent synsätt tittar man istället på vilka faktorer som främjar hälsa, istället för vilka faktorer som är risker för ohälsa.

Sammanfattningsvis har jag under detta tema övergripande visat på att alla informanter anser att odlingsverksamheten har gjort dem friskare. Sedan har jag lyft fram hur flera av informanterna har ett tankesätt där de vill utgå ifrån en friskhet, istället för att fokusera på

deras erfarenheter av sjukdomar. Jag har visat på hur detta går att koppla till Antonovskys salutogenetiska utgångspunkt.

Ansvarskänsla, delaktighet och medbestämmande

Detta tema skildrar informanternas känsla av delaktighet, ansvar och medbestämmande relaterat till odlingsverksamheterna och deras roller däri.

Jens och Soran pratar om att de har fått ett stort ansvar i sina respektive odlingsverksamheter, och kopplar detta till att växa som människa. Jens började i det sociala företaget i projektets uppstartsfas, och han ser på sig själv som en form av verksamhetsutvecklare. Soran säger att andra medlemmar på Fontänhuset har ett förtroende för att man som deltagare i odlingsverksamheten klarar av att sköta och ta hand om växterna. Han känner också av sin ansvarsroll på följande sätt -

Ja, jag har ju fått en, rätt så stort ansvar, när jag jobbat här. Det, det styrker en som människa. Att folk, eller handledare och medlemmar väntar sig nästan att jag kommer hit, även om jag inte måste. Utan det... och det känns bra, att folk litar på mig så mycket. - Soran

Här talar informanterna om hur betydelsefullt det är för dem att känna att de har en ansvarsroll och vad det betyder att få det förtroendet av andra. KASAM-komponenten meningsfullhet handlar om vikten av att känna sig delaktig i de processer som formar ens liv (Antonovsky 2005:45). Jens och Sorans uttalanden speglar just en känsla av delaktighet i och med ansvarsrollerna de har blivit tillskrivna, något de också menar får dem att växa som människor.

Med ansvarskänsla följer också medbestämmande. Det är något som flera av informanterna tar upp som en viktig del av verksamheterna. Soran skulle vilja kalla sin position i verksamheten för ”deltagare med inflytande”, dels för att han menar att Fontänhuset är en organisation som tror mycket på brukarinflytande, men också för att han känner att han får gehör för det som han föreslår eller har idéer om. Så han ser sig som en deltagare fast med stort inflytande. Det bör här nämnas att det ibland svårt att uttyda om informanterna refererar till Fontänhuset i stort eller odlingsverksamheten i sig. Självklart påverkar Fontänhusets upplägg även odlingsverksamheten då Fontänhuset bildar ramverksamheten. Anja pratar om att de på Fontänhusets odlingsverksamhet har en gemensam planering med deltagare och handledare en gång i veckan. Hon tycker att det är jättebra, att alla är med och kan påverka

vad som bestäms. Anja berättar att det till exempel var hon som tog initiativ till blomsterrabatten utanför huset.

Jens uttrycker sig kring medbestämmande på följande sätt -

Jag... får säga så här då alltså, att. Som det heter så ger kunskap makt. Alltså, du vet, det klassiska uttrycket makt. Och jag känner att jag börjar få makt över mitt eget liv. Alltså empowerment alltså lite grann, egenmakt, lite grann. Inte så att jag känner att jag, alltså att jag känner att jag har fått en inre styrka, lite grann. Tack vare detta. Och att jag lite grann har fått, ja. Makt i den bemärkelsen. Positiva markören makt, alltså, va. Inflytande, medbestämmande, delaktighet. Att jag är delaktig i arbetet och. Man kan prata om, lite grann om någon slags demokratisk ordning. Lite grann en, att vi kan samtala om upplägget och att alla får tycka till och ha sin åsikt, lite grann. - Jens

Jens menar vidare att det sociala företaget är uppbyggt som en relativt platt organisation, vilket är något som han ser som viktigt då han tycker att det gör att man växer med arbetet. Att man tar ansvar, och han tycker att det är roligt, kreativt och utvecklande. Samt att man vågar testa nya saker.

Antonovsky (2005:130) menar att en människa reduceras från subjekt till objekt när andra personer bestämmer allting åt den. Följden av detta blir att världen kommer att ses som meningslös för den person som inte kan vara med och bygga upp sin egen värld genom att vara delaktig i forandet av sina relationer, sitt arbete och andra aspekter av livet. Antonovsky understryker med andra ord vikten av medbestämmande för att kunna utveckla en djupare känsla av den KASAM-komponent som kretsar kring meningsfullhet. Jens, Sorans och Anjas svar har det gemensamt att de alla pekar mot att de känner en stor delaktighet i forandet av hur arbetet på odlingsverksamheterna läggs upp. Detta tyder på att komponenten meningsfullhet i hög grad är närvarande bland dessa deltagare i relation till odlingsprojekten.

Jens kopplar ihop den platta organisationsform som han anser finns inom det sociala företaget och den ansvarsroll han menar sig ha med att det är roligt, kreativt, utvecklande och att man vågar pröva nya saker. Detta kan kopplas till Marx syn på alienation relaterat till arbete. Grunden i denna syn är att de kapitalistiska produktionsförhållandena utbyggs på så sätt att de som arbetar under dessa inte har någon egen kontroll över dem. En effekt av detta är att människan inte får utrymme till att utveckla och använda hela sin potential, då den blir fast i

rollen som arbetet för med sig. En roll som personen alltså själv inte kan påverka (Israel 1971:14f). Hos Jens ser vi motsatsen till detta. I det han säger finns ett starkt samband mellan att han känner att han kan vara med och påverka det sammanhang han är en del av och att han upplever att han får utrymme att utvecklas på flera olika plan.

Jens berättar vidare att han i sin barndom aldrig riktigt har haft någon bästisrelation, och att han stundtals genom livet har känt sig ganska isolerad. Men han menar att det sociala företaget har hjälpt till med att öppna upp för något annat.

Ja, det upplever jag att, sent omsider, nu har jag kunnat få fram någonting, att, nån känsla av att jag, att jag har fångat mig själv, om jag ska uttrycka saken så lite grann. Att jag har äntligen kunnat hitta någonting som jag kan, som jag kan vara med om att skapa och konstruera. - Jens

Han fortsätter med att prata om att han kan våga misslyckas. Att han innan har burit en form av fasad, där det var väldigt viktigt att aldrig misslyckas med någonting och då aldrig heller våga något. Men nu menar Jens att han kan se att det går att göra på ett annat sätt. Detta är något som åter ses i Pálsdóttir et als (2014:7105, 7109) intervjuer med deltagare i Alnarp. Deltagarna pratar om att de började utmana sig själva i slutet av programmet, de vågade sig på saker som de innan inte hade trott att de skulle klara av. Denna nya syn tog de med sig in i sitt vardagsliv även utanför programmets slut. De kände att de under rehabiliteringsprogrammets gång hade stärkt sig själva så att de vågade lita mer på sina egna tankar och idéer, istället för att utgå från vad andra människor tyckte om dem. I likhet med detta har sammanhanget som odlingsverksamheten innebär och det sätt som det är utformat på gett Jens verktyg till att vara med och skapa och konstruera aspekter av hans egna liv även utanför själva verksamheten i sig, och han vågar mer då han känner att det inte är lika farligt att misslyckas.

Under detta tema har jag visat på att flera av informanterna känner sig delaktiga i de processer och beslutsfattande som odlingsverksamheterna utgörs av. Detta relaterar jag till Antonovskys känsla av meningsfullhet, som en av de tre komponenterna i KASAM. Jag kommer också in på Marx syn på alienation och menar att sättet Jens pratar om kring sin ansvarsoll pekar på en motsats till alienation. Jag menar vidare att Jens roll i det sociala företaget är något som har påverkat honom även i vidare aspekter av hans liv, något som även framkommer i intervjuer från Pálsdóttir et als studie.

Att kombinera teori och praktik

Anja och Jens pratar kring vad det betyder att lära sig om teorin bakom det som sker relaterat till odlandet och trädgårdsarbetet. Anja uttrycker det som att man börjar se saker, att det är roligt att kunna lära sig saker som vad olika plantor heter och vilka andra plantor de är släkt med. För Jens är det mest givande och intressanta med odlingsverksamheten just att gå från teori till praktik. Till exempel gällande frösättning, att man läser om fröet först, lite om vad det är för någonting. Att man får vara med i början av hela processen. Han menar att han nu kan förstå odlandet på ett intellektuellt plan och därmed ha ett större *grepp* om det. Tidigare har han gått från teori till praktik inom olika områden, men utan att kombinera det. Men här känner han att han kan varva båda. Han jämför detta med utplantering av plantor, som han tycker blir väldigt mekaniskt istället. Att det mest är någonting som bara ska göras, de ska bara ner i backen.

Vi odlar ju människor också. Det är lite grann indirekt, alltså. Samtidigt så är det ju att man får lära sig hur man odlar och varför och syftet och ändamålet och allt. - Jens.

Hur Anja och Jens pratar om vikten av att kombinera teori och praktik, att ha en bakomliggande förståelse för det man gör, går att relatera till uppdelningen som Marx menar sker mellan manuellt och intellektuellt arbete i ett kapitalistiskt samhälle. När detta sker förlorar människans teorier kontakten med vardagslivet, med det vardagliga arbetet (Israel 1971:14). Hos Anja och Jens ser vi istället hur de i positiva ordalag uttrycker sig kring att kunna få en djupare förståelse kring odlingen. Jens tycker att det är det mest givande med hela odlingsverksamheten. Han är också inne på att det arbete som är upprepanande mer känns som någonting ”man bara ska göra”, kanske för att han känner att denna arbetsuppgift inte har någon intellektuell stimulans.

Att vara del av ett sammanhang

Alla informanter pratar om att vara del av ett sammanhang, fast med olika ingångar. Då detta är ett tydligt övergripande tema har det här delats upp i flera underteman.

Struktur och rutin

Ett tydligt mönster som framkommer i intervjuerna är vikten av att ha strukturer samt rutiner. Under detta tema tar jag upp vilken inverkan informanterna anser att odlingsverksamheterna har haft gällande detta.

Alex berättar att innan han började med odlingsverksamheten så fanns inte samma struktur i hans liv som det gör nu. Han hade heller inte löst sina grubblerier, som han uttrycker det. Idag känner han dock att han har löst grubblerierna och fått de svar han behöver. För Sorans del har han länge haft problem med att ta sig iväg till saker. Även om han blev hänvisad till olika träffpunkter eller arbetsträningar så fann han det svårt att hålla en rutin. Detta är något som han menar har förändrats. Innan han kom till Fontänhuset och odlingsprojektet har han varit på flera arbetsträningar som han inte tycker har fungerat så bra för honom. Han fastnade för odlingsverksamheten för att han kände att han fungerade i det sammanhanget som verksamheten erbjöd, och han menar att han hittar såväl energi som struktur i vardagen där. Anja menar på att det viktigaste för henne med odlingsverksamheten i stort har varit just att få rutiner och att göra något på dagarna. Hon säger att det betyder väldigt mycket för henne att vara deltagare i verksamheten, att ha någonstans att gå till. Också Jens pratar om att även om han har mycket eget ansvar i verksamheten, så har han själv skaffat sig vissa fasta rutiner. Han menar att han behöver det för att kunna ha struktur i sitt inre. Jens förklarar varför det för honom är viktigt med struktur på följande sätt -

Ja, det är viktigt tycker jag, personligen, psykologiskt viktigt. För att jag tycker att det är svårt om man- om man litegrann, om man inte har någon grundläggande struktur så att man bara sveper runt i kring, alltså. Och man har liksom ingen ordning på någonting utan man vet inte vad man ska göra. Utan jag brukar alltid ha vissa uppgifter att göra, då. Lista, litegrann för mig själv. Dels för de här fasta rutinerna, men även lite grann att göra med hur man planerar med odlingen, frösättningen, man följer månaderna, dagarna och utvecklingen och att man läser in sig på kapitlen om odlingarna och man följer och... Så det är ju- det är sant, att det är mycket ansvar, men det- det är också mycket, alltså väldigt utvecklande för- för mig. – Jens

Samtliga informanter lyfter att odlingsverksamheterna har bidragit med att få mer struktur och rutin i deras tillvaro. Särskilt Anja menar att detta är något som är väldigt betydelsefullt för henne. Jens har själv tagit sig utrymme till att strukturera upp sina dagar på verksamheten, och kopplar detta till att odlingsplaneringen också kräver det. För varje månad följer nya steg som kan göras i odlingen och då är det viktigt att planeringen ligger i fas och att man är påläst på förhand, menar han. Informanternas känslor av att ha struktur och rutin knyter an till KASAM-komponenten begriplighet. Har man en hög känsla av begriplighet upplever man att man har kontroll över vad som händer såväl inuti en själv som runtomkring en. Att man kan se den röda tråden i hur saker hänger ihop (Antonovsky 2005:44). Odlingsverksamheterna har för informanterna inneburit ett sammanhang som binder samman deras vardag, en plats att gå

till. På så sätt bidrar odlingsverksamheterna i sig till struktur i deras liv i en större aspekt, genom att det finns en plats att gå till måndag till fredag, vecka efter vecka. Samtidigt som det också finns struktur *inuti* själva verksamheterna, i sättet de är upplagda på. Något som är ett måste då man måste ligga i fas med odlingssäsongen. Tillsammans bidrar detta till att det finns en möjlighet till hög känsla av begriplighet för deltagarna i odlingsverksamheterna.

Sammanhanget i sig

Detta för oss in på en underliggande aspekt av att ha struktur och rutin i ens vardag, nämligen att vara del av ett sammanhang och vad det för med sig.

Soran menar att odlingsverksamheten har påverkat hur han känner kring sig själv, på så sätt att han har hittat ett sammanhang där han fungerar igen. Det är något som han känner inte har fungerat så bra innan. Han berättar också att han en period tog en paus från verksamheten för att studera ett tag, vilket även det fungerade bra. Han menar därför att denna skillnad i hur han känner kring sig själv är något som inte bara är tillfälligt och kopplat till att han jobbar i trädgården, utan det är någonting som finns med honom även i andra sammanhang. Alex är inne på likande spår när han pratar om att Fontänhuset och odlingsverksamheten är inbäddad i en förstående miljö. Han resonerar så här -

... Man träffar människor som man, som i det här huset här alltså, att man trivs bra ihop och, att det är ju... guld värt, alltså. Och att det är lite mer förstående miljö, alltså. Det skiljer sig lite där från kanske en vanlig arbetsplats där det bara jobbar så kallat friska människor, att de har kanske inte samma vana och förståelse av psykisk ohälsa. - Alex

Han fortsätter sitt resonemang med att det kanske kommer vara jobbigt i början att komma till en sådan arbetsplats, men att han tänker att man lär sig här först. Och att man kanske är redo att komma till en "vanlig" arbetsplats efter ett tag.

Sorans och Alex uttalande pekar mot att odlingssammanhanget och det sociala sammanhang som det utgör ger dem en slags grundtrygghet där de känner att de "fungerar". KASAM-komponenten hanterbarhet handlar om att man har en grundkänsla av att även om saker går dåligt så tror man att man kommer kunna möta och klara av svårigheterna. Det kan antingen vara en själv eller ens sociala kontaktnät som man känner finns där som resurser för en. Resurser som man kan ta hjälp av för att klara av de krav som ställs på en (Antonovsky 2005:45). Odlingsverksamheten verkar fungera som en sådan resurs för Soran och Alex. Det blir också tydligt att den hanterbarhetskänsla som skapas i denna miljö är något som inte

enbart finns hos dem under tiden de är på odlingsverksamheten, utan även följer med dem in i andra sammanhang. Den nya självbild de bygger upp hos sig själva under deras vistelse i odlingsverksamheten är något som de också anser påverkar även utanför verksamhetens ramar. Soran har redan känt på detta, då han framgångsrikt har studerat, en framgång som han relaterar tillbaka till den självkänsla han byggt upp på Fontänhusets odlingsverksamhet. Alex är inne på att han tror att det kommer vara lättare att komma till en ”vanlig” arbetsplats efter att ha förberett sig här, bland människor som befinner sig i samma situation. På en ”vanlig” arbetsplats möter man andra människor i en annan kontext och med andra förväntningar på sig. I odlingsverksamheten omges man av människor som är i samma situation som en själv, med liknande bakgrunder. Något som Jens menar gör att de hyser mer förståelse gentemot psykisk ohälsa där. Detta kan liknas vid Pálsdóttir et als (2014:7100f) studie från Alnarp där deltagarna uttryckte sig positivt kring att vara del av en grupp där alla hade gemensamt erfarenhet av psykiskt ohälsa, något som gjorde att de kunde slappna av. Detsamma gällde personalens icke-klandrande attityd vilken gav deltagarna en känsla av att befinna sig i ett tillåtande sammanhang,

Medan Alex och Soran pratar om att vara del av ett sammanhang på ett sätt som verkar syfta till att vara del i en grupp, pratar Anja kring detta med en annan utgångspunkt.

Ett större sammanhang

Anja uttrycker att odlingen har påverkat hennes psykiska hälsa positivt, vilket hon relaterar just till att känna att man är del av ett sammanhang. Men det sammanhang som hon syftar på är en känsla av att hon är en del av processerna i trädgården, att vara en del av ett ekosystem, av ”allt”. Något som gör att hon känner sig lugn, som att hon är inne i en egen värld. Anja verkar i sitt resonemang alltså inte ha de andra deltagarna som utgångspunkt utan själva trädgården i sig. Här kan paralleller dras till alienationsbegreppet. I motsats från Marx (Israel 1971:13ff) syn på alienation där människan känner sig avhuggen och känner sig fast i sin inrutade, monotona roll som inte ger den någon överblick, känner sig Anja delaktig i en mycket större process - i ett helt ekosystem. Något som hon anser får henne att må bra och känna lugn. Anjas uttalande skiljer sig dels från vad de andra informanterna i denna studie säger, dels från vad som kom fram i Parkinson et als studie. Där framkom det istället att deltagarna ansåg att den sociala aspekten av odlingsverksamheterna övervägde värdet av hur man kände gentemot naturen man arbetade i. Miljön upplevdes också som viktig för

deltagarna, men de sociala faktorerna vägde tyngre (2011:531). För Anja verkar det vara tvärtom, även om hon också kommer in på vikten av det sociala.

Under dessa två avsnitt har jag tagit upp hur några av informanterna pratar om att vara del av ett sammanhang, relaterat både till odlingsverksamheten med det sociala sammanhanget i fokus samt till processerna i trädgården. Jag har också visat på hur odlingsverksamheten kan ses som en plats där deltagarna kan utveckla sin känsla av hanterbarhet, något som de också kan ha med sig in i andra situationer i livet.

Det sociala sammanhanget i fokus

Samtliga informanter tar upp att de tycker att verksamheterna för dem har möjliggjort att de har kunnat utveckla sina sociala färdigheter. Alex upplever att han har ”kommit in i systemet”, som han kallar det, genom att delta i verksamheten. Med det menar han att han har blivit bättre på sociala koder, något som han säger att han hade problem med innan. Verksamheten har gjort att han har hittat tillbaka till sig själv, och när man väl har gjort det menar han att man förstår de sociala koderna bättre, som att få en förståelse för varför personer inte vill prata om vissa saker i vissa sammanhang. Också Jens kommer in på att han har blivit bättre på den sociala biten, att ta kontakt med andra människor. Soran säger att han har lärt sig att samarbeta och att umgås med människor igen. Han trivs med arbetskamraterna och tycker att de sporrar varandra. Anja känner sig trygg med de andra deltagarna, hon upplever att man litar på varandra och att man på något sätt mår bra med de andra. Hon tycker att det påverkar hennes mående positivt att känna att hon har pratat med människor. Anja tycker att odlingsverksamheten har påverkat henne, också utanför själva verksamhetens ramar, på så sätt att hon har blivit mer socialt begåvad. Hon relaterar detta till hur deltagarna arbetar tillsammans i trädgården -

Att vi bygger upp någonting hela tiden tillsammans därute, liksom. Någon sågar och någon spikar och det är – man är en grupp liksom. Så det är jättebra. - Anja

Det informanterna pratar om här, att öva upp sociala färdigheter bland annat i relation till att arbeta i grupp, kan jämföras med Ardevi och Mårtenssons (2013:233f) studie från Alnarps rehabiliteringsträdgård där deltagare berättade om hur de under rehabiliteringsprogrammets gång kände hur deras förmåga till socialisering med andra människor stärktes, och att de kunde använda sin tid på programmet som ett tillfälle till att pröva olika socialiseringsstrategier. I Sempik et als (2005:93) studie syns liknande mönster. De sociala

odlingsprojekten sågs skapa möjligheter för deltagarna att arbeta i grupp och interagera med varandra. Av 107 tillfrågade deltagare hävdade över hälften att de hade lärt sig nya sociala färdigheter. Anjas uttalande om att hon känner sig trygg med gruppen och att hon mår bra i den, samt Sorans känsla av att gruppmedlemmarna sporrar varandra, kan tolkas utifrån Antonovskys syn på en arbetsgrupps sociala relationer. Antonovsky (2005:158f) menar att om man lätt kan identifiera sig med de andra deltagarna i gruppen, och gruppen präglas av liknande värderingar, så kommer atmosfären i gruppen att präglas av förutsägbarhet. Med hög förutsägbarhet följer att gruppen får funktionen av att vara ett socialt stöd. Anjas och Sorans beskrivning av gruppen pekar mot att gruppen för dem bildar just ett socialt stöd.

Under denna rubrik har jag tagit upp vad informanterna säger i relation till sociala färdigheter och hur de menar att de trivs i gruppen. Jag har relaterat detta till två studier som har det gemensamt att deltagarna i studien anser att odlingsverksamheterna har bidragit till att utveckla deras sociala färdigheter. Jag har också, med hjälp av Antonovsky, visat hur deltagarna i odlingssammanhanget bildar en grupp som kan ses som ett socialt stöd.

Från jord till bord

Jens och Soran pratar om vad det betyder att odla och få följa växandet i trädgården och vad det väcker för känslor. Jens säger att när han håller på med odling får han en slags välbehagskänsla och han kommer in i något som nästan kan liknas vid en meditativ sinnesstämning. Att det känns som att han är med och skapar och bygger liv. Att uppleva processen, när det som man har sått börjar växa, är för honom väldigt rogivande. Soran kommer också han in på att odlingen ger honom ro. Han berättar att det som gör att det har fungerat bättre för honom på Fontänhusets odlingsverksamhet än på andra arbetsträningar är att han finner det väldigt rogivande här, samtidigt som han får energi av odlandet. Han uttrycker det som att han fylls av glädje när han ser att det växer runtom i trädgården. När han arbetar i trädgården är det som att han tappar begreppet tid och rum, han hittar ett "flow" och uppslukas av arbetet. Det kan vara oavsett om han planterar, sår eller till och med rensar ogräs. Det är framför allt att plantera och att se hur det växer som han gillar med trädgårdsarbetet.

Att gräva i jorden då, man lär sig saker, saker och ting, hela tiden och man är med och följer vad som händer under säsongen. Det är spännande, upptäckte jag. - Soran

Jens och Soran pratar båda kring att de är del av en process. De är med i planeringsstadiet, när fröna planteras, de följer hur det växer i odlingarna och till slut får de också ta del av skörden. Anja, Soran och Alex berättar att allt de odlar ges till Fontänhusets kök där det tillagas och serveras vid de gemensamma måltiderna till de som arbetar i, eller besöker, huset. Detta pekar återigen på en motpol till alienation. Istället för att vara isolerad till en liten arbetsuppgift i ett stort maskineri där man inte får se slutprodukten och än mindre ta del av den (Israel 1971) får Jens och Soran på deras respektive verksamheter möjlighet att följa med i den process som odlingen innebär, från jord till bord. De följer vad som händer under säsongen, som Soran säger. Något som de upplever fyller dem av glädje och välbehag, och där de kan känna att de är del i ett "flow".

Att känna ovisshet inför framtiden

I detta avsnitt vill jag lyfta en aspekt som sticker ut från de andra, då det bara är en av informanterna som tar upp detta. Det handlar om tankar och funderingar kring hur det skulle vara om det sammanhang som odlingsverksamheten erbjuder skulle försvinna.

Jens resonerar kring hur det skulle kännas om han en dag inte längre skulle kunna vara kvar på odlingsverksamheten som det sociala företaget utgör. Jag låter hans citat tala för sig -

Om jag ska vara ärlig, så alltså väldigt, alltså väldigt faktiskt negativt. Alltså jag måste vara spontant ärlig, väldigt ledsamt, alltså tråkigt. Deprimerande nästan, lite grann. En känsla av att, en väldigt stor frustration, psykiskt, tror jag. Ja. Men jag är väl litegrann rädd än, för att det kan kanske tyvärr bli så också. Alltså, men jag hoppas inte, men jag kämpar ju för att jag ska kunna bli, alltså fortsätta utvecklas hela tiden. Spira vidare. Men man kan ju inte komma undan att man tänker ibland så att om det nu inte skulle bli så som det är tänkt om jag ska uttrycka, låter lite svårt här men, jag vet inte, men det är klart det skulle vara väldigt jobbigt alltså, mentalt, alltså. - Jens

Jens uttrycker här en stark oro för hur han skulle må ifall det skulle bli så att han i framtiden inte kan vara kvar på odlingsverksamheten. Han uttalar sig starkt negativt kring detta scenario och pekar tydligt på hur han tror att detta skulle påverka hans psykiska mående. Han menar att det skulle vara väldigt mentalt påfrestande, nästan deprimerande.

En aspekt i att ha en hög känsla av KASAM-komponenten begriplighet är att framtida händelser ses som förutsägbara. Därför måste personen ha en slags trygghet som den kan landa i, gällande att det kommer fortsätta vara på ett bestämt sätt (Antonovsky 2005:44). Att man känner att man har överblick över sin framtid. Här brister det i Jens känsla av

sammanhang rörande begriplighet, då han menar att det skulle kunna bli så att han en dag inte skulle kunna vara kvar i verksamheten och hyser stark oro för detta och hur han kommer må då.

Jens berättar också att när han kom till det sociala företaget så visste han i början inte alls hur lång tid han skulle få vara där -

Då är det en sak om jag, om jag hade fått veta att jag bara skulle vara där kanske bara en månad. Ingenting mer. Det är en sak. Men genom att jag fick en slags möjlighet att vara kvar under en längre tid så kunde jag se att det, det här var någonting som kunde faktiskt bli någonting väldigt bra av. Och det blev det också. Och då vill jag gärna absolut att vara med och utveckla vidare verksamheterna. Alltså, för jag tror, jag tror mycket på idén med- på konceptet, och värderingarna och så. - Jens

Det var först när Jens förstod att han fick vara en längre tid på projektet som han öppnade upp för möjligheten att det här kunde bli något bra. Med Antonovskys ord ingöts en trygghetskänsla i honom och känslan av begriplighet blev hög (2005:44). I och med detta kunde han också känna att hans tid på odlingsverksamheten var något som var värt att investera i.

Under detta avsnitt har jag utgått från Antonovskys syn på begriplighet. Jag har i relation till detta velat visa på hur Jens känner att han har påverkats på två skilda sätt. När han har kunnat överblicka sin framtid har han känt att han har kunnat lägga ner sitt engagemang i verksamheten. När han känner osäkerhet inför framtiden har han istället känt en stark oro och hans känsla av sammanhang har påverkats negativt.

Sammanfattning och avslutande diskussion

Jag ska här sammanfatta vad som har kommit fram i analysen, för att sedan öppna upp för en vidare reflektion. Studiens syfte var att undersöka vilken betydelse odlingsverksamheter har för socialt utsatta individer, mer specifikt vilken betydelse odlingen har för dem på ett mentalt plan och vilken betydelse det sociala sammanhanget tillskrivs. Detta har undersökts genom intervjuer med deltagare i två odlingsverksamheter.

Informanterna menar att odlingsverksamheterna har gjort dem friskare och pratar också om vikten av att utgå ifrån en friskhet, ett salutogent perspektiv. Att känna sig delaktiga och att de har en ansvarsroll i verksamheterna är en annan viktig aspekt som informanterna tar upp. Detta är något som de tycker får dem att växa som människor. Denna delaktighet skapar en känsla av meningsfullhet och fungerar som en motsats till alienation. Denna alienationsmotpol syns också i hur Anja och Jens pratar om att det för dem har stor betydelse att de i trädgårdsarbetet kan kombinera teori och praktik, att förstå både det bakomliggande och det konkreta. De blir genom detta delaktiga i hela processen.

En stor del av intervjuerna kretsade kring vad det innebär att vara del av ett sammanhang. För informanterna har odlingsverksamheterna inneburit en plats som binder samman deras vardag, som ger dem struktur och rutin. Själva odlingen för i sig med sig ett måste av att ha struktur, då det gäller att ligga i fas med den föränderliga säsongen. Sammantaget möjliggör detta, med Antonovskys (2005:44) term, en hög känsla av begriplighet där deltagarna känner att de kan ha kontroll på processer såväl inne i dem själva som i världen runtom. Informanterna pratar vidare om odlingsverksamheterna som en slags grundtrygghet där de upplever att de ”fungerar”. Den sociala funktionen som är en bieffekt av verksamheterna bildar en resurs som hjälper deltagarna att hantera svårigheter, i likhet med KASAM-begreppet hanterbarhet (Antonovsky 2005:45). För några av informanterna verkar denna resurs följa med dem även utanför verksamhetens gränser. En informant pratar också om att vara del i ett sammanhang, men med trädgården och naturen i fokus. Hon känner det som att hon är en del av ett ekosystem och dess processer, i vilket hon finner ett lugn. Vidare menar alla informanter att det sociala sammanhanget som odlingsverksamheterna utgör har fungerat som ett verktyg för dem att utveckla sina sociala färdigheter. Tidigare forskning pekar åt samma håll (Ardevi & Mårtensson 2013; Sempik et al. 2005).

Några informanter tar upp vad det betyder att få följa med i alla faser av odlandet. Planering, plantering, skörd och allt däremellan. De relaterar detta till känslor av glädje och välbehag. Att få följa med i alla olika steg från start till slutprodukt står i motsats till alienation, där man är begränsad till en arbetsuppgift och inte har någon överblick. Avslutningsvis pratar Jens om hur det känns att inte veta säkert hur länge han får vara kvar i odlingsverksamheten. Detta är en diskussion som jag skulle vilja bredda under nästa avsnitt.

Avslutande diskussion

Som vi har kunnat se i sammanfattningen ovan har jag i den här studien, utifrån mina informanter, kunnat påvisa flera positiva effekter av odlingsverksamheterna. Många av de positiva effekterna går hand i hand med det som teorin kring KASAM framhåller. Antonovsky (2005:162f) menar att det efter trettio års ålder är väldigt svårt att förändra en individs KASAM. Undantagsfall kan dock finnas, om personen går igenom övergripande förändringar i sitt liv och får tillgång till helt nya livserfarenheter. Om man exempelvis använder sig av en form av terapi som inbegriper en varaktig förändring i deltagarnas livserfarenheter är man enligt honom på god väg (ibid. 167f, 171). Alla tre KASAM-komponenterna begriplighet, hanterbarhet och meningsfullhet går att utläsa som en röd tråd i intervjupersonernas berättelser kring vad verksamheterna har för betydelse för dem. Deras uttalanden pekar mot att odlingsverksamheterna för dem har en betydande roll. Detta skulle kunna tolkas som att informanterna i studien, med hjälp av odlingsverksamheterna, faktiskt *har* genomgått en förändring som har påverkat deras KASAM på ett betydande sätt. Att de genom detta har byggt upp sina generella motståndsresurser, något som följer med dem även in i andra aspekter av deras liv.

Det enda området där man kan se att en KASAM-komponent brister för informanterna är när Jens berör osäkerheten som finns kring hans framtid inom verksamheten. I och med detta blir KASAM-komponenten begriplighet för honom låg. Jens kan inte fullt ut känna en trygghet i verksamheten då framtidsoron hela tiden är närvarande. Även i Fontänhusets odlingsverksamhet finns detta närvarande. Vid ett samtal med en av de anställda berättar hen att odlingsverksamheten under de tre första åren finansierades av projektpengar från Allmänna arvsfonden. De ger alltid max tre års finansiering till ett projekt, efter det är det meningen att projektet ska stå på egna ben. Detta är enligt hen något som är väldigt svårt. Deras finansiering tog slut i november 2015, och framtiden för projektet var väldigt osäkert.

Det låg på is ett tag men med hjälp av en nedskärning i verksamhetens budget har de ändå lyckats fortsätta, nu med väldigt liten budget (fältanteckning, samtal med anställd på Fontänhusets odlingsverksamhet 2016).

Att ha denna typ av verksamheter i projektform anser jag, med utgångspunkt i det Jens berättar om hans stora oro kring vad det skulle innebära för honom om odlingsverksamheten som sammanhang försvann, kan inverka negativt på det som i mina ögon borde vara målet med hela verksamheten – deltagarnas välmående. Jag tror att man måste våga sätta rötter för att fullt kunna blomma ut. Vilket är något som kan bli svårt i projektstyrda verksamheter med osäker framtida finansiering.

Allra sist skulle jag vilja knyta an till en aspekt i min problemformulering, nämligen den som handlar om ifall social och terapeutisk trädgårdsodling är något som skulle kunna hitta sin plats inom socialt arbete i Sverige. Informanternas syn kring vad odlingsverksamheterna betyder för dem, hur verksamheterna har fått deltagarna att hitta till en friskhet och hur de har visat sig bilda ett socialt såväl som trädgårdsrelaterat sammanhang, visar tillsammans på att det finns positiva affekter av odling som kan integreras med socialt arbete. För att kunna dra några heltäckande slutsatser behövs det självklart mer forskning på området, vilket är något som jag välkomnar.

Referenser

- Ahrne, Göran & Svensson, Peter (2011) Kvalitativa metoder i samhällsvetenskapen. I: Ahrne, Göran & Svensson, Peter (red.) *Handbok i kvalitativa metoder*. Malmö: Liber.
- Antonovsky, Aaron (2005). *Hälsans mysterium*. Stockholm: Bokförlaget Natur och Kultur.
- Ardevi, Anna A. & Mårtensson, Fredrika (2013) Stress rehabilitation through garden therapy: the garden as a place in the recovery from stress. *Urban Forestry & Urban Greening* 12:230-237.
- Aspers, Patrik (2007). *Etnografiska metoder: att förstå och förklara samtiden*. Malmö: Liber.
- Bryman, Alan (2011) *Samhällsvetenskapliga metoder*. Malmö: Liber.
- Bylén, Karin, Claes Herlitz & Elisabet Oldberg (2005) *Natur och trädgård i äldreomsorgevn: erfarenheter från ett utvecklingsarbete i Dalarna*. Falun: Dalarnas forskningsråd.
- Eriksson-Zetterquist, Ulla & Ahrne, Göran (2011) Intervjuer. I: Ahrne, Göran & Svensson, Peter (red.) *Handbok i kvalitativa metoder*. Malmö: Liber.
- Fieldhouse, Jon (2003) The impact of an allotment group on mental health clients' health, wellbeing and social networking. *The British journal of occupational therapy*, 66 (7):286-296.
- Försäkringskassan (2014:d) *Sjukfrånvaro i psykiska diagnoser. En studie av Sveriges befolkning 16-64 år*. Socialförsäkringsrapport 2014: 4. Stockholm: Försäkringskassan.
- Israel, Joachim (1971) *Alienation: Från Marx till modern sociologi. En makrosociologisk studie*. Stockholm: Rabén & Sjögren.
- Kvale, Steinar & Brinkmann, Svend (2014) *Den kvalitativa forskningsintervjun*. Lund: Studentlitteratur AB.
- Larsson, Eva-Lena (2010) *Gröna rehab: Göteborgs botaniska trädgård*. Göteborg: Göteborgs botaniska trädgård.
- LRF Grön omsorg [<http://www.lrf.se/foretagande/naringar/gron-omsorg/>. Hämtat: 2016-04-24]

OECD (2012) *Sick on the Job? Myths and Realities about Mental Health and Work*, OECD Publishing.

OECD (2013) *Mental Health and Work: Sweden*, OECD Publishing.

Ottosson, Johan & Grahn, Patrik (1998) *Utemiljöns betydelse för äldre med stort vårdbehov: fallstudien "Med ögon känsliga för grönt"*. Alnarp: MOVIUM.

Pálsdóttir, Anna María, Dennis Persson, Birgitta Persson & Patrik Grahn (2014) The journey of recovery and empowerment embraced by nature – Client's perspectives on nature-based rehabilitation in relation to the role of the natural environment. *International journal of Environmental research and public health*, 11:7094-7115.

Parkinson, Sue, Claire Lowe & Therese Vecsey (2011) *The therapeutic benefits of horticulture in a mental health service*. *British Journal of Occupational Therapy*, 74 (11):525-534.

Parr, Hester (2007) Mental health, nature work, and social inclusion. *Society and space*, 25:537-561.

Payne, Malcolm (2008) *Modern teoribildning i socialt arbete*. Stockholm: Natur & Kultur.

Relf, Paula Diane (2005) The therapeutic values of plants. *Pediatric Rehabilitation*, 8 (3):235-237.

Sahlin, Eva & Ahlberg jr, Gunnar (2010) *Utvärdering av projektet Gröna rehab*. Göteborg: Institutet för stressmedicin (ISM).

Sempik, Joe, Jo Aldridge & Saul Becker (2005) *Health, well-being and social inclusion. Therapeutic horticulture in the UK*. Bristol: The Policy Press.

Sempik, Joe (2010) Green care and mental health: Gardening and farming as health and social care. *Mental health and social inclusion*, 14 (3):15-22.

Skatteverket (2016) *Rot-och rutarbete*.

[<http://www.skatteverket.se/privat/fastigheterbostad/rotrutarbete.4.2e56d4ba1202f95012080002966.html?q=rot>].

Skau, Greta Marie (2007) *Mellan makt och hjälp. Om det flertydiga förhållandet mellan klient och hjälpare*. Malmö, Liber.

SLU (2015) *Alnarps rehabiliteringsträdgård*.

[<http://www.slu.se/sv/institutioner/arbetsvetenskap-ekonomi-miljopsykologi/alnarps-rehabiliteringstradgard/>. Hämtat: 2016-04-22].

Sofisam - om arbetsintegrerande socialt företagande (2016) *Samhällsnytta*

[<http://www.sofisam.se/vad-ar-sociala-foretag/samhallsnytta.html>. Hämtat: 2016-06-04].

Starrin, Bengt (2011) Skam, stigma och psykisk ohälsa. I: Magnus Sundgren & Alain Topor (red.) *Psykiatri som socialt arbete*. Stockholm: Bonnier utbildning.

Sveriges Fontänhus Riksförbund (2016) *Fontänhusets verksamhet*.

[<http://www.sverigesfontanhus.se/var-verksamhet/>. Hämtat: 2016-05-17].

Vetenskapsrådet (2002). *Forskningsetiska principer inom humanistisk-samhällsvetenskaplig forskning*.

[http://www.gu.se/digitalAssets/1268/1268494_forskningsetiska_principer_2002.pdf. Hämtat: 2016-03-18.]

Bilaga 1: Informationsbrev till intervjupersoner

Hej!

Jag heter Amanda Ljungdahl och jag studerar på socionomprogrammet på Lunds universitet. Jag ska skriva min kandidatuppsats nu i vår och jag vill skriva om hur man kan arbeta med odling och trädgård i socialt arbete. Mitt syfte är att undersöka vilken betydelse odlingen och odlingsverksamheterna har för de som deltar i dem. Därför söker jag nu personer att intervjua. Jag tycker att det är viktigt att undersöka detta för att jag tror att odling och trädgårdsarbete är något som skulle kunna användas mer inom fältet socialt arbete, och då behövs också mer kunskap om det.

Jag har valt ut denna verksamhet, samt två andra, då jag tycker att det sätt ni jobbar på kan ses som en form av ”social odling”.

Intervjun kan ske på den plats du önskar, på dagtid eller kvällstid. Jag ser helst att intervjuerna sker någon gång under v. 14, men v. 15 är också möjlig. Jag räknar med att intervjuerna kommer ta ca 45 minuter till en timme.

Deltagandet i studien är helt frivilligt, och du kan när som helst avbryta utan att behöva motivera varför. Intervjuerna kommer endast att användas till uppsatsen och din medverkan är anonym.

Hör av dig till mig om du är intresserad av att delta eller om du undrar över något mer om studien. Jag har telefonnummer XXX-XXXXXXX och mejl san09alj@student.lu.se. Du kan också kontakta min handledare David Hoff för frågor på följande mejl david.hoff@soch.lu.se.

Med förhoppning om att du vill delta!

Bilaga 2: Intervjuguide

Teman och frågor

Bakgrund

1. Ålder? Partner, barn? Utbildning? Tidigare arbetserfarenhet?
2. Hur länge har du varit med i odlingsverksamheten? Hur kommer det sig att du började vara med? (Ex via arbetsförmedlingen eller annan instans. Följdfrågor - Hur hittade du detta? Intresse av odling innan? Hur ofta är du med i odlingsverksamheten?)
3. Hur ser en vanlig dag ut för dig på OV?
4. Vad är det som gör att du har sökt dig till (namn på odlingsverksamheten)?

Odling och mående

1. Vad är det du tycker om med att odla? (Vad väcker det för känslor?)
2. Hur brukar du känna dig när du är på OV?
3. Efteråt?
4. Hur känns det när du får följa processen med att se saker växa?
5. Känsla kring att jobba utomhus?
6. Finns det något du gillar att göra i trädgården mer än något annat? (Varför? Hur får det dig att känna dig?)
7. Äter du av det ni har odlat sen när det är klart att skörda? I så fall - hur känns det i det läget, att ha varit med i hela processen ”från jord till bord”?
8. Har OV på något sätt påverkat hur du känner kring dig själv? Hur?
9. Känner du att OV har påverkat din psykiska hälsa på något sätt? Hur? Vad tror du att det beror på? (Exempel känna sig mindre orolig/nervös, mindre deprimerad.)
10. Vad är det viktigaste för dig med OV? (Vad gillar du bäst?)
11. Har du varit med i andra liknande verksamheter, som inte behöver ha med odling att göra? Om ja, hur skulle du säga att denna verksamhet skiljer sig från det?

Det sociala sammanhanget

12. Vad betyder det för dig att vara deltagare i OV? Ha en plats som OV att gå till?
13. Vad gjorde du innan på de dagar som du nu ägnar dig åt OV?
14. Trädgårdsarbetar ni på OV både enskilt och i grupp? Vad gör du oftast? Föredrar du något framför det andra?
15. Känner du dig bekväm med de andra deltagarna?/Trygg? På vilket sätt?
16. Var du van att arbeta i grupp innan OV? Hur kände du inför det? Har den känslan ändrats i och med OV?
17. Har du fått nya vänner genom att delta i verksamheten? (Hur såg din situation ut innan, hade du mycket vänner redan då?)
18. Träffas du med några av dem utanför OV?
19. Samtal under trädgårdsarbetet? Under raster? Exempel om vad ni kan prata om?
20. Har OV påverkat hur du upplever att vara i sociala sammanhang/gruppsammanhang?
21. Om någon deltagare som brukar vara med inte dyker upp en dag och ingen vet varför, vad gör ni då? Exempel på när det har hänt?

Identitet

22. Vad har du lärt dig genom att delta i OV? (Generellt.) Har du lärt dig något om dig själv?

23. Känner du att din roll i odlingsverksamheten är med och påverkar hur du ser på dig själv? Hur?
24. Har du förändrats något som människa av OV? På vilket sätt?
25. När du berättar för andra personer utanför OV att du är med i odlingsverksamheten, vad får du för reaktioner då? Får du någon särskild känsla när du berättar?
26. Har deltagandet i OV påverkat dig på något sätt utanför själva verksamheten?
27. Är det ett mål för dig att få ett betalt arbete inom trädgårdsbranschen i framtiden? (Tror du att du skulle känna någon skillnad inför att ha det arbetet jämfört hur det känns att vara del av odlingsverksamheten nu? I så fall, vad tror du den skillnaden skulle bestå i?)

Avslutande frågor

28. Vad skulle du själv kalla din position/roll i projektet? (Deltagare, volontär, brukare...)
29. *Ev. återkoppla till "några av de viktigaste lärdomarna under intervjun" och låta intervjupersonen kommentera detta om den vill.*
30. Är det något mer du skulle vilja ta upp innan vi avslutar intervjun?