



LUNDS
UNIVERSITET

Gröna miljöer som rehabilitering för psykisk ohälsa

**En kvalitativ studie om hur gröna miljöer kan bidra till en större
känsla av sammanhang för individer med psykisk ohälsa**

Isabella Andersson och Tamara Molnar

Kandidatuppsats SOPA 63

Lunds universitet

Termin: HT17

Handledare: Anders Östnäs

Abstract

Authors: Isabella Andersson & Tamara Molnar

Title: Green environments as rehabilitation for mental illness: a qualitative study on how green environments can contribute to a broader sense of coherence for individuals with mental illness.

Supervisor: Anders Östnäs

Assessor: Åsa Ritenius Manjer

In Sweden the most common reason for sick leave is stress and fatigue. Due to mental illness the number of sick leaves increase. The aim of this qualitative study was to gain an understanding of how horticultural therapy/naturalized rehabilitation as a rehabilitation method can achieve a broader sense of coherence for individuals who suffer from mental illness. In the data collection, semi-structured interviews were used to get narrative descriptions of perceptions about horticultural therapy/naturalized rehabilitation abilities to assist clients in their recovery. The respondents consisted of six professionals split into three different businesses in the field of horticultural therapy/naturalized rehabilitation. The findings revealed that the form of the rehabilitation with small groups of individuals can contribute to social interaction and fellowship. Furthermore, the rehabilitation can make the clients feel as a part of a broader context, gain new approaches and become calm and relaxed by following the process of nature. Garden activities can contribute to a sense of self-care. Also, the amount of time the clients undergo rehabilitation is perceived as important for their recovery process. Horticulture therapy/naturalized rehabilitation can be a complement to other therapies. In conclusion, these factors can be seen as resources for the clients that can contribute to a sense of coherence which includes stronger feelings of meaningfulness, comprehensibility and manageability.

Keywords: trädgårdsterapi, naturunderstödd rehabilitering, horticultural therapy, urbanization

Förord

Vi vill ge ett tack till vår handledare Anders Östnäs som har framfört intressanta diskussioner och uppmuntrat oss genom uppsatsens gång. Vi vill också tacka våra informanter som ställt upp på intervjuer och hjälpt oss att få en inblick i trädgårdsterapi/NUR samt bidragit till intressanta analyser. Även ett stort tack till Natasha Molnar som har korrekturläst vårt arbete och hjälpt till i finslipningen. Avslutningsvis vill vi tacka varandra för ett gott och roligt samarbete där vi har peppat varandra genom motgångar och lyft varandra genom framgångar.

Innehållsförteckning

1. INLEDNING	2
Problemformulering.....	2
Syfte.....	4
Frågeställningar	4
Definitioner av begrepp	5
2. BAKGRUND.....	7
Historia	7
Trädgårdsterapi och NUR i Sverige	8
<i>Verksamhet 1.....</i>	<i>8</i>
<i>Verksamhet 2.....</i>	<i>9</i>
<i>Verksamhet 3.....</i>	<i>9</i>
3. METOD.....	11
Val av metod.....	11
<i>Kvalitativa semistrukturerade intervjuer</i>	<i>11</i>
<i>Urval.....</i>	<i>12</i>
<i>Metodens tillförlitlighet</i>	<i>14</i>
<i>Förförståelse och förgivettagenhet</i>	<i>15</i>
Tillvägagångssätt för analys	16
Arbetsfördelning	17
Etiska överväganden	17
4. KUNSKAPSLÄGE	20
Rehabilitering för stressrelaterade sjukdomar.....	20
Sjukhuspatienters tillfrisknande i relation till gröna miljöer.....	22
Rehabilitering för annan psykisk ohälsa	23
Återgång till arbete kopplat till olika rehabiliteringsperioder	24
5. TEORI	26
KASAM - Känsla av sammanhang	26
<i>Svag, måttlig och stark KASAM.....</i>	<i>27</i>
<i>KASAM och kopplingen till trädgårdsterapi/NUR.....</i>	<i>28</i>
6. RESULTAT OCH ANALYS	29
Att vara del av en gemenskap	29

Att vara hållen av något större	31
Att samverka med naturens process	33
Att släppa tidigare krav	36
Att finna balans och nya förhållningssätt för personlig utveckling.....	37
Att låta tiden ha sin gång	39
Trädgårdsterapi/NUR som komplement till annan rehabilitering	41
7. SLUTDISKUSSION	42
Litteraturlista	46
Bilagor.....	51
Bilaga 1	51
Bilaga 2.....	53

Uppsatsens disposition

Kapitel 1, *Inledning*, en introduktion av uppsatsens problemformulering, syfte, frågeställningar samt ett tydliggörande av begrepp.

Kapitel 2, *Bakgrund*, i bakgrunden redogörs för trädgårdsterapins/NURs historia och utveckling samt de verksamheter vilka vi har insamlat empiri ifrån.

Kapitel 3, *Metod*, här behandlar vi vårt metodval för uppsatsens genomförande. Vi presenterar metodval, urval, insamling av empiri, metodens tillförlitlighet, förförståelse och förgivettagenhet, analys, etiska överväganden samt arbetsfördelning.

Kapitel 4, *Kunskapsläge*, här lyfter vi fram aktuellt kunskapsläge och forskning som rör ämnet.

Kapitel 5, *Teori*, i teorin skildras vårt val av teori som ligger till grund för uppsatsen. Kapitellet innefattar en beskrivning av Antonovskys teori KASAM samt en kort diskussion om teorins koppling till trädgårdsterapi/NUR.

Kapitel 6, *Resultat och analys*, en presentation av uppsatsens resultat och analyser utifrån empiri, forskning och teori. Här lyfter vi fram sju genomgående teman som uppkommit utifrån vår insamlade empiri och frågeställningar. Vardera tema presenteras under en egen rubrik i avsnittet.

Kapitel 7, *Slutdiskussion*, här sammanfattas och diskuteras resultat, analys och slutsatser. Därefter sker problematisering av frågeställningar som uppkommit under uppsatsens gång. Avslutningsvis diskuteras metodologiska konsekvenser samt förslag till kommande uppsatsskrivare.

1

INLEDNING

I detta inledande kapitel redogörs uppsatsens problemformulering, syfte och frågeställningar. Detta följs av ett tydliggörande av begrepp samt uppsatsens disposition i sin helhet.

Problemformulering

I Sverige stiger antalet sjukskrivningar i takt med en ökande psykisk ohälsa (Andersson, Sandberg & Karlsson, 2017). I fjol utförde Försäkringskassan en mätning vilken visade att 44 procent av alla sjukskrivningar beror på psykisk ohälsa. Den mest förekommande anledningen är stress och utmattning (ibid.) Dessutom har stressrelaterade sjukdomar varit bland de största orsakerna till sjukskrivning sedan 1990-talet i Sverige (Adevi & Mårtensson, 2013). Risken för psykisk ohälsa har enligt analyser visat vara högre för människor som lever i städer än för människor som lever på landsbygden (Peen, Schoevers, Beekman & Dekker, 2009). Orsaken är bland annat att människor i städer inte kommer i kontakt med gröna miljöer i lika hög utsträckning (ibid.). Idag lever hälften av världens befolkning i städer där naturen och dess positiva hälsoeffekter inte är lika lättillgängliga, varför urbaniseringen har påverkat människors psykiska mående negativt (Lederbogen et al., 2011). Vidare är vistelse i stora grönområden, med träd och vatten, generellt förknippat med upplevelser av skydd, lugn och ro (Ulrich, 1999). Stresslindring och ångestlindring är två positiva hälsoeffekter som gröna miljöer har på mänskligt mående medan stress, ångest och ökande psykiska sjukdomar är negativa konsekvenser som urbanisering medför (Lederbogen et al., 2011).

Psykisk och mental hälsa har under en lång tid varit associerad med erfarenheter om naturlandskap och arbetet inom området (Sempik, 2010). Under medeltiden byggdes flera sjukhus och kloster med trädgårdar som gav vackert och fridfullt utrymme och som betraktades främja helande och reflektion för människorna som vistades där. Det är emellertid inte bara gröna miljöer som betraktas vara hälsosamma utan även arbetet inom dem, som trädgårdsarbete och jordbruk (ibid.). Sempik (2010) menar att en av de första strukturerade metoderna där naturen användes som terapiform var

trädgårdsterapi. Denna metod fokuserar på växter och trädgårdsodling och kan betraktas som en annan och mer specialiserad form av yrkesmässig terapi. Den terapeutiska trädgårdsterapin använder bland annat trädgårdsodling och trädgårdsarbete på ett mer renodlat sätt för att främja individens välbefinnande och hälsa (ibid.).

Trädgårdsterapi och naturunderstödd rehabilitering (NUR) används idag som rehabilitering för bland annat psykisk ohälsa och missbruksproblematik (Adevi & Mårtensson, 2013). Metoden är ett kostnadseffektivt sätt att rehabilitera och vårda människor som har någon form av psykisk ohälsa (ibid.). Behovet av att utveckla effektiva metoder för svåra stressrelaterade sjukdomar och annan psykisk ohälsa är viktigt inte bara för individers livskvalité och hälsa, utan också för samhällets kostnader för vård och omsorg (Sahlin, Vega Matuszczyk, Ahlberg, Jr. & Grahn, 2012). Med hjälp av rätt finansiering skulle trädgårdsterapi som verksamhet kunna expandera och därmed tillhandahålla ett större utbud av vård (Sempik, 2010).

För personer med lättare depressioner och stressrelaterad ohälsa erbjuds sedan några år tillbaka naturunderstödd rehabilitering inom bland annat Regions Skånes psykiatrimottagningar och vårdcentraler (Andersson, Sandberg & Karlsson, 2017). Med hjälp av tre olika verksamheter i Sverige har vi tagit del av yrkesverksammas uppfattningar inom fältet för att få en inblick i hur naturlig miljö kan hjälpa individer i deras återhämtningsprocess. Då studier som berör trädgårdsterapi/NUR är betydelsefulla och användbara för den samhälleliga och vetenskapliga kontext vi idag befinner oss i, har vi förhoppningar att med den här studien få en ökad förståelse för trädgårdsterapi/NUR. Till vår hjälp har vi i analys av empiri använt Aaron Antonovskys (2005) begrepp KASAM och dess tre huvudsakliga komponenter; begriplighet, hanterbarhet och meningsfullhet. Komponenterna anses nödvändiga för individens välbefinnande samt känsla av sammanhang (ibid.). Dessa blir relevanta då vi ämnar undersöka individens känsla av sammanhang i relation till trädgårdsterapi/NUR som rehabilitering.

Vidare har behovet av och möjligheterna till rehabilitering med hjälp av gröna miljöer studerats och visat på att intresset för kontakt mellan natur och vård har ökat i Sverige (Sahlin, Vega Matuszczyk, Ahlborg, Jr. & Grahn, 2012). Tidigare forskning visar att trädgårdsterapi/NUR har flera positiva effekter för klienters rehabiliteringsprocess, men att mer forskning inom området behövs för att kunna ge starkare bevis på åtgärdernas effektivitet (Söderback, Söderström & Schäländer, 2004). Då ytterligare forskning inom området behövs ämnar vi därmed undersöka yrkesverksammas uppfattningar om rehabiliteringsmetodens möjligheter att bistå klienter med stöd för sin psykiska ohälsa. Detta för att få en inblick i hur de yrkesverksamma uppfattar att en naturlig miljö kan vara en resurs i återhämtningsprocessen. Vilken potential har den naturliga miljön för individers välmående?

Syfte

Studiens syfte är att undersöka hur trädgårdsterapi/NUR som rehabiliteringsmetod kan bidra till en större känsla av sammanhang för individer med psykisk ohälsa. Detta genom en undersökning av yrkesverksammas uppfattningar av rehabiliteringsmetodens möjligheter att bistå klienter med stöd i sin återhämtning.

Frågeställningar

- Vilka uppfattningar har de yrkesverksamma om trädgårdsterapins/NURs förmåga att bistå klienterna med stöd för sin psykiska ohälsa?
- Hur uppfattar de yrkesverksamma trädgårdsterapins/NURs miljö och aktiviteter som ett verktyg för rehabiliteringsprocessen?
- Hur kan trädgårdsterapi/NUR användas som en resurs för att öka klientens känsla av sammanhang?

Definitioner av begrepp

Nedan följer begrepp med dess definitioner som är centrala för denna studie.

Psykisk ohälsa

Psykisk ohälsa syftar i den här studien till personer vars psykiska mående är nedsatt och har någon form av psykisk ohälsa som exempelvis ångest, depression och utmattningssyndrom eller utmattningsdepression.

Yrkesverksamma

I den här studien syftar begreppet yrkesverksamma till de personer som arbetar med naturunderstödd rehabilitering eller trädgårdsterapi och således med klienter som genomgår denna typ av behandling.

Klienter

Begreppet klienter används i den här studien som ett samlingsbegrepp för personer som brukar verksamheternas tjänster, det vill säga som tar hjälp av trädgårdsterapi eller naturunderstödd rehabilitering för sin psykiska ohälsa.

Trädgårdsterapi

Trädgårdsterapi är en terapeutisk rehabiliteringsmetod som fokuserar på växter, trädgårdsodling och där klienten får vara medskapande (Börjeson & Nilsson, 2009). I metoden ingår trädgårdsarbete och trädgårdsodling som viktiga verktyg för att främja hälsa och välbefinnande (Sempik 2010). Särdraget i trädgårdsterapin är således gröna miljöernas verkan och klientens medverkan i den terapeutiska processen (Börjeson & Nilsson, 2009).

Naturunderstödd rehabilitering (NUR)

Naturunderstödd rehabilitering definieras som en terapeutisk behandling där gröna miljöers egenskaper är utvalda för att hjälpa individers välmående. Detta genom natur- och trädgårdsmiljö med terapeutiska inslag (Lantbrukarnas Riksförbund, u.å).

Gröna miljöer

Gröna miljöer avser främst vild natur men även natur och växter i mer ordnade former, exempelvis trädgårdar (Nilsson, 2009).

Rehabiliteringsträdgård

Nationalencyklopedin definierar rehabilitering som medicinska, psykologiska, pedagogiska och sociala åtgärder för att hjälpa sjuka eller skadade att återställa förlorad funktion (nationalencyklopedin, u.å). I den här studien kommer definitionen av rehabiliteringsträdgårdar lyda på ovanstående vis och syfta på rehabilitering i gröna miljöer.

2

BAKGRUND

Följande redogörs för trädgårdsterapi och gröna miljöers historia och utveckling, trädgårdsterapi/NUR i Sverige samt beskrivningar av de verksamheter vilka vi har insamlat empiri ifrån. Informanternas riktiga namn kommer i den här uppsatsen att ändras till fiktiva namn, i syfte att hålla informanterna anonyma. Urvalet av verksamheterna kommer att behandlas mer noggrant i följande metodkapitel.

Historia

“Främling, här är dig gott att vara, här är lusten det Högsta Goda.” (Grahn, 2009:16). Trädgårdsterapins historia tog sin början för flera tusen år sedan och citatet ovan stod skrivet på porten till filosofen Epikuros (341 - 279 f.Kr) skola Trädgården, där fokus låg på att finna själslig ro. Trädgårdsterapin har sedan starten för flera tusen år sedan betraktats som den bästa samt mest utvecklade medicinska vetenskapen och vården. Trots detta är rehabiliteringsmetoden tämligen okänd. Hippokrates, kallad för läkekonstens fader, levde omkring 460-377 f.Kr. och menade att vad som hade en avgörande betydelse för en individs hälsa var naturen och klimatet. På ön Kos anlade Hippokrates ett sjukhus som var inringat av skog och beläget vid en bäck. Där kom således den läkande trädgården att ligga (ibid.). En läkande trädgård innebär att individer med hjälp av trädgårdsmiljöer upplever en känsla av tillfrisknande, samt att sjukdomar i strikt medicinsk betydelse botas (Stigsdotter & Grahn, 2002).

Även under 1700-talet ansåg läkarna att grönska och luft var hälsobringande för individer och i samband med detta utvecklades den så kallade miasma-hypotesen (Grahn, 2009). Miasma betyder frisk luft och hypotesen medförde att luften ansågs vara särskilt frisk vid sanatorier och sjukhus, varför trädgårdar etablerades och anlades vid platserna. Inom frisk- och sjukvården under 1800-talet började naturen på flera skiftande sätt att användas, bland annat anlades boulevarder och parker i städerna. I början av 1900-talet uppstod framsteg inom naturvetenskap och teknik varpå naturen reducerades (ibid.). Grahn (2009) hänvisar till Stigsdotter som menar att inom den psykiatriska vården i Sverige mönstrades natur och trädgårdar helt ut under 1970-talet. I dagens situation tillbringar individer allt mer tid inomhus och avlägsnar sig från

gröna miljöer; naturen väljs allt oftare bort som hjälpmedel för återhämtning och reflektion. Däremot finns det ett omfattande allmänt intresse för individens välbefinnande och hälsa vilket i sin tur kan ge möjlighet till ett spirande intresse för natur och gröna miljöer (ibid.).

Trädgårdsterapi och NUR i Sverige

Trädgårdsterapi/NUR har trots sin betydelsefulla historik inte fått ett större genomslag i Sverige (Nilsson & Grahn, 2009). I Storbritannien och USA däremot är fenomenet mer utbrett och likaså forskning kring ämnet (ibid.). Vid informationssökning om trädgårdsterapi/NUR i Sverige fann vi ett fåtal verksamheter som bedriver rehabiliteringsträdgårdar och trädgårdsterapi/NUR. Vi fann även att trädgårdsterapi/NUR som metod kan genomföras på olika vis. Dels kan fokus ligga på enbart trädgårdsterapi/NUR i rehabiliteringsträdgården och dels på trädgårdsterapi/NUR i kombination med exempelvis MI (motiverande samtal) eller andra terapeutiska tillvägagångssätt och verktyg.

Nedan presenteras de verksamheter som vi till denna studie har insamlat empiri ifrån. Informationen är hämtad från intervjuer samt verksamheternas broschyrer.

Verksamhet 1

Verksamhet 1 är en trädgårdsterapeutisk rehabiliteringsmottagning. Verksamheten vänder sig till personer med stressrelaterade besvär och som är sjukskrivna på hel- eller deltid. Verksamheten tar emot åtta klienter per dag, måndag till torsdag. För att delta i rehabiliteringen behöver en läkare remittera klienten. Syftet med verksamheten är att hjälpa klienterna med att stärka sin självkänsla, skapa rutiner och vanor i vardagslivet, ge återhämtning och utvecklas. Rehabiliteringen sker i grupp eller individuellt med naturen och trädgården som redskap. Informanterna, det vill säga de yrkesverksamma som arbetar inom verksamheten, är en arbetsterapeut med en steg 1-utbildning inom uttryckande konstterapi samt en legitimerad sjukgymnast med en steg 1-utbildning inom psykoterapi. Sistnämnda har även tagit lärdom om trädgårdsterapi utav en tidigare kollega som hade utbildning inom trädgårdsterapi på Alnarp. Utöver

informanterna arbetar en läkare vars tjänst utgör 10 %, en huvudansvarig för skötsel av trädgård som utgör 25 % samt en danspsykoterapeut med en tjänst på 20 %.

Verksamhet 2

Verksamhet 2 bedriver naturunderstödd rehabilitering där rehabiliteringen har ett naturvetenskapligt tänkande och riktar sig till individer med utmattningssyndrom. Verksamheten tar emot fem klienter per rehabiliteringsperiod. Verksamheten deltar även i forskningsprojekt om naturens läkande verkan. Den naturunderstödda rehabiliteringen fungerar som ett komplement till annan vård för individerna, exempelvis vid vårdkontakt med psykolog, läkare eller sjukgymnast. Rehabiliteringen anpassas individuellt utifrån varje individs mående. Informanterna, vilka är de yrkesverksamma som arbetar med naturunderstödd rehabilitering, består av en fritidspedagog med flertalet kurser på Alnarp i bagaget samt en sjuksköterska med en vidareutbildning inom psykiatri. Utöver informanterna finns inga fler anställda men vid behov har de möjlighet att ta in reservpersonal.

Verksamhet 3

Verksamhet 3 är ett vårdhem som riktar sig mot kvinnor och män från 18 år och uppåt som lever med olika typer av psykisk ohälsa, som neuropsykiatriska funktionsnedsättningar och psykiatriska diagnoser. Verksamheten är indelad i olika enheter utifrån vilken typ av problematik klienterna har. Verksamheten kan därmed anpassa sina vistelseformer och vårdinsatser utefter olika enheter och lägenheter inom verksamheten samt lägenheter i den centrala staden. Verksamheten inriktar sig på vård, behandling och rehabilitering/habilitering och har specialiserat sig på ett lösningsfokuserat miljöterapeutiskt förhållningssätt. För verksamheten är sysselsättning en viktig del i återhämtning och rehabilitering och utgångspunkten är att klienterna ska få ett förbättrat psykiskt mående, utveckla och stärka sina inneboende resurser samt uppmärksamma det som fungerar. Verksamheten tar emot cirka 30 klienter totalt, men antalet klienter som samtidigt befinner sig i rehabiliteringsträdgården kan variera. Verksamheten har cirka 40 anställda, bland annat undersköterskor, vaktmästare, specialpedagoger samt en psykolog. I

rehabiliteringsträdgården arbetar enbart informanterna, vilka är de yrkesverksamma som arbetar med trädgårdsterapi/NUR. Dessa består av en trädgårdsmästare som är handledare i trädgårdsterapi och har läst trädgårdsterapi på Alnarp, samt en undersköterska som blir handledd av förstnämnd informant och som arbetar på deltid.

3

METOD

Detta metodkapitel beskriver den metodologiska ansats som uppsatsens genomförande och avgränsningar grundar sig på. Följande presenteras val av metod samt insamling av material, urval, metodens tillförlitlighet, förståelse och förgivettagenhet, analys och arbetsfördelning. Kapitlet avslutas med en diskussion om etiska överväganden.

Val av metod

I den här studien har vi valt att tillämpa en kvalitativ metod då syftet är att undersöka vilka uppfattningar yrkesverksamma som arbetar med trädgårdsterapi/NUR har om rehabiliteringsmetodens möjligheter att bistå klienter med stöd i sin återhämtning. Varför vi finner en kvalitativ metod som lämplig för vår studie, jämfört med en kvantitativ metod, är att den kvalitativa metoden syftar till att undersöka personers ord, upplevelser och uppfattningar av en viss situation (Bryman, 2011). Fortsättningsvis medför således en kvalitativ metod ett djup i undersökningen vilket en kvantitativ metod inte kan erbjuda. Kvantitativa data, exempelvis enkätundersökningar som empiri, gör det således svårt att beskriva hur och varför exempelvis trädgårdsterapi som rehabilitering kan bistå klienter med stöd. Med en kvantitativ metod är de största begränsningarna att det inte går att komma åt stora delar av samhällslivet då fokus ligger på mätning med siffror (ibid.). Genom en kvalitativ metod kan studieansvarig få bättre villkor för en ökad förståelse för andra miljöer och perspektiv, exempelvis olika livsomständigheter för utsatta grupper i samhället (Ahrne & Svensson, 2011). Då vi med den här studien vill komma åt uppfattningar från våra informanter kan vi bli hjälpta av en kvalitativ metod och således göra en djupdykning för att undersöka trädgårdsterapi/NUR som rehabiliteringsprocess.

Kvalitativa semistrukturerade intervjuer

För att besvara frågeställningarna och studiens syfte har kvalitativa semistrukturerade intervjuer varit det övergripande verktyget för våra undersökningar. Vår insamlade empiri består av semistrukturerade intervjuer utförda med sex stycken informanter. Med den här typen av intervjuer önskar vi ett öppet samtalsklimat inom vissa ramar.

Våra intervjuer har haft sin utgångspunkt från en intervjuguide byggd på tre förtänkta teman som i sin tur har konkretiserats i olika typer av frågor. Detta har gjort det möjligt för informanterna att tala fritt om sina uppfattningar inom relevanta teman för studien (Ahrne & Svensson, 2011; Aspers, 2011). Vi har valt detta tillvägagångssätt eftersom det ger utrymme för ett öppet samtalsklimat men också möjligheter till "fråga-svardialoger" om vi som intervjuare önskar följa upp informanternas svar (Aspers, 2011). Vidare kan mindre strikta och strukturerade intervjuer minska riskerna för att informanterna känner sig trängda eller pressade, eftersom det inte kommer att krävas definitiva svar på definitiva frågor (Ahrne & Svensson, 2011). Valt tillvägagångssätt har på det här viset medfört flexibilitet för informanterna att tala om sina egna uppfattningar och synsätt eftersom vi för den här studien intresserar oss för fylliga och detaljerade svar (Bryman, 2011).

Frågan om vi under den här studien har uppnått mättnad med antalet intervjuer besvarar vi med en diskussion kring studiens omfattning och tidsbrist för den här kandidatuppsatsen. Först och främst kan mättnad sägas uppnås när studieansvarig upplever att svar och svarsmönster återkommer i flertalet intervjuer och att detta i sin tur medför att ytterligare ny kunskap inte längre framkommer (Eriksson-Zetterquist & Ahrne, 2011). Vår insamlade empiri har visat att informanternas uttalanden gällande vissa teman har återkommande svarsmönster. Mättnaden kan dock inte anses vara uppnådd då denna studies omfattning är av den mindre kalibern än om det exempelvis vore på forskarnivå. Dessutom är tiden som finns till förfogande begränsad. Strävan efter mättnad är naturligtvis viktig för studiens tillförlitlighet och äkthet men är inte ett reellt mål för den aktuella studien. Vi har därmed varit medvetna om denna brist och haft ovanstående i åtanke under studiens gång. Avslutningsvis har vi under uppsatsens gång inte stött på några metodologiska konsekvenser. Dock fann vi det någorlunda svårt att få tag på passande informanter för studiens syfte då våra mejl och telefonsamtal inte besvarades i lika hög utsträckning som vi hade hoppats på.

Urval

För att undersöka trädgårdsterapi/NUR som rehabiliteringsprocess har vi i vårt urval av informanter fokuserat på yrkesverksamma i verksamheter där trädgårdsterapi/NUR

bedrivs. Detta för att få deras uppfattning av rehabiliteringsmetodens möjligheter att bistå klienter med stöd i sin återhämtning. Eftersom intresset ligger hos de som bedriver rehabiliteringsmetoderna och deras uppfattningar har vi utgått från ett målinriktat urval. Detta innebär enligt Bryman (2011) att man som studieansvarig väljer ut informanter som är relevanta för forskningsfrågorna och syftet. Urvalet har således bestått av två stycken yrkesverksamma från vardera verksamhet. För att få olika perspektiv på vilka uppfattningar som kan finnas om trädgårdsterapi/NUR har vi valt tre olika platser runt om i landet. Informanterna har tilldelats fiktiva namn i denna uppsats. De fiktiva namnen är följande: Sara och Bea från verksamhet 1, Susanne och Maria från verksamhet 2 samt Mona och Gunilla från verksamhet 3.

Vårt val av semistrukturerade intervjuer med yrkesverksamma anser vi vara lämplig för vår undersökning då dessa kan ge en god inblick i hur, och på vilket sätt, rehabiliteringsmetoden är utformad och kan vara en resurs i återhämtningsprocessen. En ytterligare anledning till att vi valde att intervjua yrkesverksamma inom trädgårdsterapi/NUR istället för klienter är på grund av att klienterna kan befinna sig i utsatta eller känsliga situationer. Vi fann det därför mer etiskt försvarbart att kontakta de yrkesverksamma då dessa inte behöver uttala sig om personliga och känsliga upplevelser. Vi upplevde det som möjligt att insamla relevant empiri för studiens syfte trots detta.

Vår inledande kontakt med informanterna har tagits via mejl och telefon beroende på verksamheternas möjlighet till kontakt. Efter kontakt och visat intresse har informationsbrev skickats ut. Gällande tid och plats för intervjuerna har vi föreslagit att intervjuerna sker på informanternas "hemmaplan" för att öka deras känsla av bekvämlighet och trygghet i sina roller. På grund av geografisk distans till en av verksamheterna genomfördes telefonintervjuer istället för platsintervjuer. Med platsintervjuer kan informanternas kroppsspråk tillföra viktig information och nyanser till analysen, vilket således är en begränsning med telefonintervjuer där det inte är möjligt att tolka kroppsspråket (Bryman, 2011). Vidare kan telefonintervjuer medföra teknisk problematik och försämrade ljudkvalité. Däremot finns även fördelar med telefonintervjuer; informanten får utrymme att koncentrera sig på beskrivningar istället

för hur hen agerar i kroppsspråk. Likväl spelar en ekonomisk- och tidsaspekt in som fördel (ibid.). Fortsättningsvis har informanterna givits förslag på tider för intervjuer men också uppmanats att själva ge förslag på eventuellt mer passande tider. Vi har valt att göra på det här viset dels av respekt men också för deras bekvämlighet. Vi för ovanstående resonemang eftersom det finns en maktaspekt i relationen mellan intervjuare och informant där "intervjuarna ger sig rätten att ställa frågor och försätter därmed intervjupersonerna i en underordnad och underlägsen position" (Bryman, 2011:438). Även om citatet mer pekar åt den kvantitativa enkätmetoden finner vi det som en relevant aspekt att ta hänsyn till även i den kvalitativa intervjumetoden.

Metodens tillförlitlighet

Bryman (2011) nämner Guba och Lincoln som menar att för den kvalitativa metodens tillförlitlighet gäller följande kriterier: *trovärdighet*, *överförbarhet*, *pålitlighet*, *möjlighet att styrka och konfirmera* samt *äkthet*. Nedan presenteras samtliga kriteriers relevans för denna studie.

Trovärdighet innebär att studieansvarig säkerställer trovärdigheten i studiens resultat genom att utföra studien i linje med aktuella regelverk, samt öppnar upp för att personer som är inblandade i det fenomen som har studerats får ta del av resultaten för att bekräfta eller förneka (Bryman, 2011). Vidare handlar *äktheten* i studien om att studieansvarig ska ge en rättvis bild av de åsikter, upplevelser och uppfattningar som har framkommit ur den studerade gruppen. Äkthet handlar också om frågan huruvida studien hjälper den studerade gruppen att förstå sin eller andras sociala situation bättre och i så fall kan förändra sin situation (ibid.). Med hänsyn till ovanstående har vi under intervjuer stämt av med informanterna för att ge en rättvis bild av deras utsagor samt givit dem tillgång till uppsatsen när den har publicerats. Exempelvis har vi under intervjuerna bett om tillåtelse att spela in samtalen för att säkerställa att informanternas utsagor framkommer korrekt. Vidare innebär *överförbarhet* hur pass överförbara studiens resultat och empiri är till ett annat kontextuellt sammanhang (Bryman, 2011). Den kvalitativa metoden beskrivs ofta vara beroende av det aktuella sammanhanget, överförbarheten är således kopplad till huruvida studien är fyllig och tät nog för att appliceras i andra sociokulturella omgivningar (ibid.). Resultatens överförbarhet i

denna studie kan betraktas som begränsad då urvalet består av ett fåtal informanter och därför inte kan fylla en vetenskaplig lucka. Däremot har informanternas uttalanden gått i linje med tidigare forskning och det aktuella kunskapsläget, vilket till viss del kan stärka studiens överförbarhet till andra miljöer.

Pålitligheten i studien säkerställs genom en lättillgänglig och fullständig redogörelse för studiens alla delar och tillvägagångssätt (Bryman, 2011). Pålitligheten i vår studie har vi säkerställt genom att beskriva, motivera och redovisa alla steg i vår studie, exempelvis problemformulering, syfte, urval, metod, etiska diskussion, analys och resultat. Vi har infogat bilagor med vår intervjuguide samt det informationsbrev som skickades ut till informanterna innan intervjuerna. Det är också viktigt för studieansvarig att *styrka och konfirmera* att hen är medveten om svårigheterna att nå objektivitet i samhällelig forskning och därmed inte låter sina personliga värderingar eller åsikter påverka studien (Bryman, 2011). Inför denna studie har vi fört flera diskussioner kring just detta och för vår egen och studiens skull fortsatt föra dessa diskussioner under studiens gång. Genom att prata med varandra om personliga värderingar och åsikter kring ämnen som trädgårdsterapi/NUR, terapi generellt och psykisk ohälsa har vi öppnat upp för ett klimat där vi blir tämligen medvetna om vad som är subjektiva tankar och känslor.

Förförståelse och förgivettagenhet

Aspers (2011) tar upp förförståelse som en viktig aspekt att ta hänsyn till i forskningssyften. Som studieansvarig har man en förförståelse som används vid tolkning av en viss företeelse, vilket innebär att man tar vissa saker för givet. Problem som kan uppstå med att vara både vardagsmänniska och studieansvarig är att ens vetenskapliga attityd måste kombineras med ens "naturliga" och vardagliga attityd. Om studieansvarig är hemtam inom ett visst forskningsfält kan detta innebära att denne har en bättre förståelse för exempelvis *vad* som händer och *hur* det händer. Emellertid kan detta innebära att det blir svårare att skåda det problem man undersöker med vetenskapliga "glasögon" och på så vis missa viktiga aspekter av problemet (ibid.). Vidare menar Aspers (2011) att det också kan uppstå problem om man som studieansvarig inte känner till fältet väl. Som studieansvarig kan man missa delar av

meningen i det man studerat då man läser in sin egna förgivettagna kunskap (ibid.). Aspers (2011) menar på att för att en forskningsprocess ska komma igång är det inte möjligt att i fältet undvika hypoteser och teorier. För att kunna komma vidare i processen behövs en någorlunda stabil utgångspunkt (ibid.).

För denna studie har vi reflekterat kring vår egen förförståelse och förgivettagenhet och tagit hänsyn till Aspers (2011) resonemang. Ingen av oss har haft någon större kunskap om trädgårdsterapi/NUR sedan tidigare. Snarare var det ett spirande intresse för växter och trädgårdar som guidade vägen till den alternativa rehabiliteringsmetoden. På grund av detta har vi inhämtat ny kunskap om vad trädgårdsterapi/NUR innebär och hur metoden används. Denna information har vi funnit i böcker, artiklar, studier, hemsidor och från våra intervjuer med yrkesverksamma. Det har därmed varit av vikt att vi i denna studie eftersträvat medvetenhet kring vad som tagits för givet och vad som inte har ifrågasatts under studiens gång. Detta har vi gjort genom flertalet diskussioner.

Tillvägagångssätt för analys

För att kunna analysera materialet utifrån våra frågeställningar och teori har vi efter de kvalitativa semistrukturerade intervjuerna transkriberat materialet. Med hjälp av ljudinspelning på våra mobiltelefoner har intervjuerna spelats in vilket har resulterat i vårt empiriska material. Därefter har vi kodat materialet genom att särskilja teman och mönster med hjälp av olika färger av understrykningspennor. Kodning innebär att det insamlade materialet bryts ned i en mängd olika delar (Aspers, 2011). Gällande kodning av intervjudata hänvisar Rennstam och Wästerfors (2011) till Kathy Charmazs resonemang om att studieansvarig bör befinna sig nära sitt material. Detta genom att läsa rad för rad och kommentera i marginalerna relativt spontant för att senare analysera det mer fokuserat och selektivt utifrån teori och begrepp (ibid.). Under kodning av vårt material har vi tagit hänsyn till ovanstående resonemang samt brutit ner materialet i flera olika delar utifrån teman som är relevanta för studiens syfte.

För att kunna besvara våra frågeställningar har vi utgått från tre förtänkta teman. Våra teman har haft utgångspunkt i de frågor som finns i vår intervjuguide. Våra tre

förtänkta teman har varit: verksamhetens tillvägagångssätt, förtjänster och brister samt klienternas återhämtning. Vid bearbetning av vår empiri har vi upptäckt och tagit hänsyn till nya teman som har haft relevans för våra frågeställningar. Dessa har vi valt att benämna: att vara del av en gemenskap, att vara hållen av något större, att samverka med naturens process, att släppa tidigare krav, att finna balans och nya förhållningssätt för personlig utveckling, att låta tiden ha sin gång samt trädgårdsterapi/NUR som komplement till annan rehabilitering. Efter upptäckt av nya genomgående teman har vi därefter sorterat ut de väsentliga delarna för användning i vår analys. I samband med detta har vi valt ut relevanta och beskrivande citat ur informanternas uttalanden för att ge en rättvis bild av vår empiri. Därefter har analysen vuxit fram genom det kodade materialet samt vävts in med tidigare forskning och diskussioner av vald teoretisk utgångspunkt. Vi har haft i åtanke att vi har kunnat stöta på viss problematik när vi analyserat vår empiri. Problematiken kopplat till detta är således att vår empiri inte "räcker till" eller om vi upplever att vi inte har fått svar på våra frågor och därmed har svårt att analysera materialet. Vi har försökt minska riskerna för att sådan problematik uppstår genom förberedelse och medvetenhet om just detta inför varje intervju.

Arbetsfördelning

Arbetsfördelningen har under uppsatsskrivandet varit jämbördig. Vi har under uppsatsens gång fördelat valda artiklar och böcker till kunskapsläget mellan oss. Därefter har vi var och en för sig redogjort för det centrala i de artiklar och böcker vi funnit. Vi har också delat upp verksamheternas bakgrundsinformation samt vår insamlade empiri och transkriberat dessa var för sig. Vi har sedan läst och diskuterat varandras texter för att se om informationen i texterna framkommer på ett förståeligt och pedagogiskt vis. Resterande textmaterial har vi skrivit och gått igenom tillsammans. Likaså har vi vid alla intervjutillfällen genomfört dessa tillsammans. Avslutningsvis har vårt samarbete genom uppsatsens gång varit välfungerande och vi har kompletterat varandra mycket bra.

Etiska överväganden

Med ett fokus på människor i studien är det viktigt att visa hänsyn och att skydda deras personliga integritet (I. Svedmark, 2012). "Det är en ständig balansgång mellan att

komma nära för att förstå och samtidigt hålla en balans och respektera människors integritet, även i de stunder de själva bjuder in till en intim berättelse” (ibid:103). För att balansera denna respekt och förståelse är det bland annat viktigt att välja metod och tillvägagångssätt med omsorg och utifrån etiska principer för att minska risken för att utsätta de berörda för skador eller andra risker (ibid.). Det är även av vikt att följa Personuppgiftslag (1998:204) §1 vars syfte är att skydda människor från att kränkas genom felbehandling av deras personuppgifter och därigenom personliga integritet. Nedan följer de forskningsetiska principer vi för den här studien har tagit i beaktning.

Samhället och dess medlemmar har ett berättigat krav att forskning bedrivs, håller hög kvalitet och inriktas på frågor som är väsentliga (Vetenskapsrådet, u.å). Enligt Vetenskapsrådet (u.å) kallas kravet för forskningskravet och innebär att metoder förbättras och att kunskaper som finns tillgängliga både utvecklas och fördjupas. Emellertid finns det ett så kallat individskyddskrav som för forskningsetiska överväganden är den självklara utgångspunkten. Detta individskyddskrav innebär att skydda individens rätt till integritet men även att individen inte får utsättas för bland annat kränkning eller för fysisk eller psykisk skada. I forskning konkretiseras individskyddskravet i fyra stycken huvudkrav, vilka är; samtyckeskravet, konfidentialitetskravet, informationskravet och nyttjandekravet (ibid.).

Informationskravet innebär enligt Vetenskapsrådet (u.å) att forskaren ska informera om parternas uppgifter i undersökningen och de villkor som gäller för informanternas deltagande. Även information om att deltagandet är frivilligt ska lämnas samt information om möjligheten att avbryta medverkan (ibid.). Lag (2003:460) om etikprövning av forskning som avser människor 16 § syftar till att forskningspersoner ska informeras om det som nämns i informationskravet, som exempelvis den övergripande planen för forskningen, vilka metoder som kommer att användas etc. (ibid.). Inledningsvis i vår studie har information lämnats till informanterna angående deras villkor och medverkan där de har haft möjlighet att själva bestämma över sitt deltagande. Det andra huvudkravet är *samtyckeskravet* och innebär enligt Vetenskapsrådet (u.å) att forskaren ska inhämta samtliga parter samtycke för deltagandet. I vår studie har ett muntligt samtycke från samtliga parter inhämtats innan

parternas medverkan har inletts. Informanterna har informerats om samtyckeskravet i ett informationsbrev men även gett samtycke muntligt. Deltagarna har inte utsatts för påverkan i deras beslut om att delta eller avbryta medverkan.

Vidare är det tredje huvudkravet *konfidentialitetskravet* (Vetenskapsrådet, u.å). Kravet syftar till att etiskt känsliga uppgifter om personer som kan vara identifierbara ska hanteras med stor konfidentialitet. För att dessa personer inte ska kunna identifieras av andra ska de uppgifter som kan uppfattas som etiskt känsliga antecknas, förvaras och avrapporteras (ibid.). I denna studie har den insamlade empirin hanterats med försiktighet och förvarats oåtkomlig för utomstående personer. Det sista huvudkravet, *nyttjandekravet*, menas med att insamling av uppgifter om enskilda personer varken får lånas ut eller användas i andra syften (Vetenskapsrådet, u.å). De insamlade uppgifterna får endast användas i forskningsändamål (ibid.).

4

KUNSKAPSLÄGE

Följande redogör vi för det aktuella kunskapsläget och därmed den forskning som finns inom området för natur och gröna miljöer som rehabilitering. Majoriteten av nämnd forskning är från internationella vetenskapliga artiklar. Kapitlet är indelat i underrubriker efter forskningens huvudsakliga innehåll.

Rehabilitering för stressrelaterade sjukdomar

Pálsdóttir et al. (2014) har utfört en studie vid Alnarps rehabiliteringsträdgård om hur naturliga miljöer kan hjälpa individer i deras återhämtningsprocess. 43 stycken klienter med stressrelaterad psykisk ohälsa intervjuades. Studien genomfördes under fyra år; 2007 samt 2009-2011. Syftet med studien var att utforska och belysa hur deltagarna upplever sin rehabiliteringsprocess i förhållande till naturliga miljöer. Forskarna fann tre överordnade teman; inledning (prelude), återhämtning (recuperating) och egenmakt (empowerment). Två subteman framkom i inledningen: allians och tillåtlighet. Innebörden av dessa var att deltagarna upplevde det som viktigt att säkert bosätta sig i en ny miljö innan de kunde börja märka allt annat omkring sig och bryta mönster. Temat återhämtning kännetecknades av deltagarnas mentala och fysiska återhämtning med stöd av naturen och även där framkom två subteman: restaurering (restoration) och uppvaknande (awakening) samt bearbetning (processing). Restaurering och uppvaknande beskriver hur naturen erbjuder möjligheter till vila och återhämtning som en förutsättning för att gå vidare. Bearbetning beskriver hur naturen stödjer och inspirerar deltagarna i sin process. I det slutliga temat egenmakt blir trädgården en plats för utmaningar där gränser är brutna och nya metoder testas innan det är dags att ta sig an vardagslivet med ett mer hållbart förhållningssätt för sig själv och sin omgivning (ibid.). Naturen kan dessutom ses som en kreativitetskälla där utforskning av trädgård och upplevelser av nya inspirerande ting framkallar glädje (Pálsdóttir et al., 2014). Vidare kan ljud i natur som exempelvis vatten och vind, inge en känsla av trygghet och lugn. Dessutom upplevdes grupperna i rehabiliteringen som betryggande då klienterna inom gruppen kunde erbjuda varandra stöttning (ibid.).

Adevi och Mårtensson (2013) skriver även om i sin studie om naturens terapeutiska roll i rehabiliteringen. Deras studie utgår från Alnarps rehabiliteringsträdgård och bygger på intervjuer med personer som varit sjukskrivna på grund av utbrändhet och därmed deltagit i den trädgårdsterapi som där bedrivs. Resultatet av studien visade att deltagarna fått positiva upplevelser av den gröna miljön såsom personlig utveckling, fysiskt och psykiskt välmående, social interaktion med andra deltagare och vårdgivare. Deltagarna uttryckte att den mer traditionella terapins fördelar förstärktes av den gröna miljön och tillgångarna till naturen. Dessutom upplevdes naturen bland annat som symboliserande för klienternas egna behov och mående (ibid.).

Stigsdotter och Grahn (2004) har även de publicerat en studie om stress och gröna miljöers påverkan. Studien är av kvantitativ karaktär där 953 slumpmässigt utvalda individer i olika åldrar och från nio olika städer i Sverige deltog. Dessa individer svarade på ett frågeformulär som bestod av tre olika delar. Den första delen bestod av personlig data, såsom exempelvis ålder och kön samt tillgång till egen trädgård. Den andra delen bestod av frågor i vilken utsträckning individerna besökte gröna miljöer och privata trädgårdar. I den sista delen gjordes självbedömningar angående deras egna hälsotillstånd. Studien visade att 74 % av respondenterna hade tillgång till en trädgård. De resterande respondenterna hade inte tillgång till en trädgård, varpå dessa hade en signifikant högre känslighet för stress. Individerna led av stress vid betydligt fler tillfällen per år än de respondenter som hade tillgång till en trädgård. Studien visade även att med hänsyn till stressreducering verkade en egen trädgård mer viktig och betydelsefull än att besöka allmänna gröna miljöer. Studien visade dessutom att ju närmare individen är till sin trädgård och desto mer grönska trädgården består av, desto mer positiva effekter finns på stress. Trädgårdens utformning har också betydelse för individens upplevelse av stress. Genom att uppleva trädgården som en helhet skapas en känsla av att vara avlägsnad från omgivningen och i trygghet. Naturen innehåller dessutom fascinerande ting som lockar individens spontana uppmärksamhet utan större ansträngning (ibid.).

Likaså framför Nilsson (2009) i sin bok om gröna miljöers positiva verkan mot stress.

Nilsson (2009) beskriver urbaniseringens negativa påverkan på folkhälsan genom att citera Professorn Jules Pretty: "färre gröna miljöer innebär minskat mentalt välbefinnande, eller åtminstone sämre möjligheter till att återhämta sig från mental stress" (ibid:89). Vidare framför Nilsson (2009) att gröna miljöer gynnar både den fysiska och psykiska hälsan och att bland annat WHO (World health organization) uttrycker en oro för ökad psykisk ohälsa i samhället i relation till urbaniseringen. Flera studier har dessutom visat att människor, vid valet av olika naturmiljöer, främst väljer bilder av ljusa och öppna skogar med inslag av vatten då dessa ger en mer omfattande återhämtning efter att ha varit utsatta för stress. Däremot har det visat sig att naturbilder av sådant slag också kan ge upphov till ångslan hos de personer som inte är vana vid sådana miljöer (ibid.). Nilsson (2009) nämner även Shapiro och Kaplan (1998) samt Grahn (2005) som diskuterar hur trädgårdsaktiviteter skapar möjligheter för individer att utveckla ansvar och omvårdnad, både för sig själv och sin omgivning.

Sjukhuspatienters tillfrisknande i relation till gröna miljöer

Gällande naturmiljöer och hur olika bilder av detta kan ge upphov till positiva eller negativa effekter, utförde Ulrich (1984) en studie vars syfte var att undersöka huruvida sjukhuspatienters återhämtning påverkades av utsikten från deras fönster. Studien utfördes på Pennsylvania Hospital mellan åren 1972 - 1981 där 23 patienter tilldelades rum med utsikt över naturlig miljö och lika många patienter tilldelades rum med utsikt över en tegelvägg. Den gemensamma nämnaren för samtliga patienter var att de hade genomgått en operation för gallblåsan och låg därför kvar på sjukhuset för återhämtning och observation (ibid.). Ulrich (1984) framhåller att patienterna vända mot den naturliga miljön visade på kortare postoperativa sjukhusvistelser, färre negativa kommentarer från sjuksköterskor och läkare i deras utvärdering, mindre benägenhet att ta starka smärtstillande läkemedel samt löpte lite mindre risk för komplikationer efter operationen. Ulrich menar att naturliga miljöer kan skapa positiva känslor, reducera rädsla, hålla ens intresse och blockera eller reducera stressfulla tankar. På grund av detta kan naturliga miljöer också främja tillfrisknande från stress och ångestsyndrom. Ulrich studie visar även att naturbilder, i jämförelse med stadsbilder, kan sänka en individs blodtryck (ibid.).

Ulrich (1999) skriver även i sin bok om hur trädgård och naturmiljö kan hjälpa patienter i deras tillfrisknande. Ulrich (1999) menar att stora grönområden, med exempelvis vatten och träd, är förknippade med upplevelser av ro, lugn och skydd. Vidare menar han att trädgårdar och naturliga miljöer inom sjukvården består av stressdämpande resurser för både patienter och personal. Trädgården främjar en känsla av kontroll och integritet, bidrar till fysisk rörelse och motion, ger socialt stöd samt ger tillgång till natur och andra positiva distraktioner (ibid.). Ulrich (1999) hänvisar till sin egen forskning som lyfter att det inte finns särskilt många studier som visar att trädgårdar och naturmiljöer kan vara effektiva för att främja social interaktion. Vidare menar han att social interaktion troligtvis kan bidra till emotionellt stödjande interaktioner som kan mildra stress och ge förbättrade medicinska resultat. På grund av detta krävs fler studier för att bekräfta att social interaktion inom trädgårdar och naturliga miljöer direkt har koppling till positiva hälsoeffekter. Trots den kunskapslucka som finns inom tidigare forskning, finns evidens inom andra forskningssammanhang som visar att medicinska resultat förbättras genom socialt stöd. Detta styrker förmodan om att trädgårdar som främjar möjligheter till social interaktion och stöd kan förbättra en individs välmående (ibid.)

Rehabilitering för annan psykisk ohälsa

Gonzalez et al. (2011) har utfört två studier där syftet med studierna var att göra bedömningar angående individens förändringar i existentiella problem samt svårighetsgraden i depression vid klinisk depression. Studiernas syfte var även att undersöka hur individerna själva upplevde hur ett trädgårdsterapeutiskt program påverkade dem i existentiella termer. I den första studien deltog 18 vuxna som hade depression, dystymi eller bipolär sjukdom. För studien var deltagarna tvungna att ha en Beck Depression Inventory (BDI), vilket är ett bedömningsinstrument som bedömer grad av depressivitet. Deltagarna deltog i ett 12-veckors trädgårdsterapeutiskt program som inkluderade lätta trädgårdsaktiviteter, både aktiva och passiva aktiviteter. Aktiviteterna kunde vara att så, plantera samt rota växter och blommor. Andra aktiviteter kunde vara att plocka blombuketter, gå promenader och titta på landskap. Resultatet av studien visade bland annat att 71,3 % av deltagarna tyckte att programmet hade bidragit till en förändrad syn på livet. 94,4 % av deltagarna tyckte att

deras upplevelser av att arbeta med växter och trädgård var meningsfulla. De flesta av deltagarna beskrev deras deltagande i programmet som meningsfullt, intressant och instruktiv samt att programmet hade påverkat deras livssyn (ibid.).

Gonzalez et al. (2011) andra studie som utfördes året därpå hade som syfte att göra en tre månaders uppföljning där 28 individer deltog med samma psykiska problematik. Resultatet av denna studie visade att 60 % av deltagarna svarade att programmet hade bidragit till en förändrad syn på livet och att 96 % av deltagarna tyckte att deras upplevelser av att arbeta med trädgård och växter var meningsfullt. Sammanfattningsvis framkom det i de två studierna att det trädgårdsterapeutiska programmet minskade depressionsgraden signifikant, både under själva programmet samt under uppföljningen. Däremot framkom det av studierna att de existentiella resultaten inte förändrades. Dock beskrev deltagarna sina upplevelser av programmet som både meningsfullt och inflytelserikt för livssynen (ibid.).

I relation till gröna miljöers möjligheter att minska individens depressionsgrad signifikant skriver Kaplan och Kaplan (1989) om naturens och trädgårdens betydelse för individens välmående. Kaplan och Kaplan (1989) lyfter frågan huruvida naturens egenskaper hjälper individer i deras återhämtningsprocesser. De beskriver hur naturen besitter restaurativa egenskaper och bidrar till njutning, avkoppling och sänker stressnivån hos individer. Individer som har närkontakt med naturlig miljö har visat sig vara mer hälsosamma och ha ett bättre välmående än andra individer. Naturens restaurativa egenskaper kan erbjuda en känsla av "en annan värld" som kan hjälpa individer att eliminera press och stress i sin vardag. Genom kontakt med naturlig miljö kan individer även erfara en känsla av frihet som ett resultat av att naturens omfattning och storlek (ibid.).

Återgång till arbete kopplat till olika rehabiliteringsperioder

Nyligen publicerades en studie av Grahn et al. (2017) vilken syftade att undersöka huruvida naturunderstödda rehabiliteringsprogram kunde hjälpa sjukskrivna personer att återgå till arbete. Platsen för rehabiliteringen var Alnarps rehabiliteringsträdgård i Skåne. Personerna som medverkade i studien led av stressrelaterade sjukdomar

och/eller depression. Studien utfördes genom att personerna fick delta i samma rehabiliteringsprogram men med varierande längd på programmet; antingen 8, 12 eller 24 veckor av rehabilitering. Studiens material samlades in före start för rehabiliteringen och ett år efter start. Målet med studien var att jämföra individernas möjlighet att återgå till arbete efter ett år beroende på rehabiliteringsprogrammets längd. Resultatet visade att individerna som genomgått en längre period av rehabilitering ökade sina chanser att återgå till arbete. Effekterna av de olika rehabiliteringsperioderna visade att desto längre period av rehabilitering, desto högre var chansen för återgång till arbete efter ett år. Detta eftersom vistelse i naturlig miljö och med trädgårdsaktiviteter kan öka individers fysiska kapacitet, copingstrategier och exekutiva funktioner över tid (ibid.).

5

TEORI

I följande kapitel skildras det teoretiska ramverk som ligger till grund för uppsatsen. Kapitlet inleds med en beskrivning av Antonovskys teori KASAM och avslutas med en kort diskussion om KASAM och kopplingen till trädgårdsterapi/NUR.

KASAM - Känsla av sammanhang

I denna studie har vi valt att använda KASAM som teoretiskt ramverk (Antonovsky, 2005). Antonovskys begrepp och teori om KASAM (Känsla av sammanhang) beskrivs som en global hållning bestående av tre komponenter; *begriplighet, hanterbarhet och meningsfullhet* (Antonovsky, 2005). Antonovsky (2005) definierar komponenten begriplighet (den kognitiva komponenten) som i vilken omfattning en individ upplever yttre och inre stimuli som förnuftsmässigt gripbara. Med detta menar Antonovsky (2005) i vilken utsträckning de stimuli som individen möter ses som tydliga, sammanhängande, ordnade och strukturerade eller oförklarliga, oordnade, slumpmässiga och oväntade. Vid stimuli som en individ förväntar sig att möta eller de överraskningar som kan komma att ske, kan en individ med hög känsla av begriplighet se dessa som förutsägbara, eller om inte annat ordna och förklara dem (ibid.).

Vidare definierar Antonovsky (2005) komponenten hanterbarhet (copingstrategin) som i vilken grad en individ upplever att denne har resurser till sitt förfogande och vilket man med dessa kan möta de krav som finns framför en. Exempelvis kan dessa resurser vara utanför ens egen kontroll eller kontrolleras av andra individer som bland annat vänner, partner, kollegor eller Gud. Hos en individ med en hög känsla av hanterbarhet upplever denne att livet inte behandlar en orättvist eller att denne upplever sig som ett offer för omständigheter som sker i livet (ibid.). Fortsättningsvis definierar Antonovsky (2005) komponenten meningsfullhet (motivationskomponenten) som i vilken utsträckning en individ upplever att dennes liv har en känslomässig innebörd. Exempelvis menar han i vilken utsträckning en individ upplever att de krav eller de problem som uppstår i en individs liv är värda att lägga hängivelse, engagemang eller energi på. Vidare menar Antonovsky (2005) exempelvis i vilken utsträckning

individens välkomnar utmaningar som uppstår snarare än att se dem som bördor som man gärna hade varit utan (ibid.).

Således kan känsla av sammanhang beskrivas som ett mått på individers hälsa och förmåga att hantera svårigheter som kan uppstå i livet (Gassne, 2008). Exempelvis menar Antonovsky (2005) att brist av sammanhang kan vara den starkaste stressfaktorn för en individ. Även Rydén och Stenström (2008) menar att upplevd stress och stressfyllda händelser är starka riskfaktorer för en individs hälsotillstånd, både fysiskt och psykiskt. Vidare framför författarna att, vilket går i linje med teorin om KASAM, stress handlar om när individens förmåga att hantera händelser i sin livssituation ställs mot omgivningens krav (ibid.).

Rydén och Stenström (2008) har framfört en känsla av sammanhang som en salutogen där de tre centrala komponenterna står som friskfaktorer: att se livets händelser som meningsfulla, begripliga och hanterbara (ibid.). Termen salutogenes, med betydelsen "hälsans ursprung", myntades av Antonovsky och begreppet KASAM är det nyckelbegrepp som utgår från det salutogena perspektivet (Gassne, 2008).

Antonovsky hävdade att Kasam byggs upp under möten med olika stressorer. När de stressorer vi konfronteras med över tiden blir begripliga, hanterbara och meningsfulla byggs en Känsla av sammanhang, ett förhållningssätt, upp som hjälper individen med framgångsrik coping med stressorer och rörelse mot den positiva polen i kontinuumet hälsa - ohälsa (Gassne, 2008:22).

Tillsammans skapar alltså de tre komponenterna en känsla av sammanhang (KASAM) och betraktas vara nödvändiga för individens välbefinnande (Gassne, 2008). Vidare skriver Gassne (2008) att KASAM kan tänkas besvara frågan i vilken utsträckning en person har "kapacitet att möta livets skiftningar med bevarandet av en återkommande rörelse mot hälsa" (Gassne, 2008:22).

Svag, måttlig och stark KASAM

Individens KASAM kan delas in i svag, måttlig och stark. Gassne (2008) menar att Antonovskys hypotes är att en individ med måttligt eller starkt KASAM har förmågan

att strukturera och förklara de stimuli som hen konfronterar i livet. Individen besitter också nödvändiga resurser som hen kan mobilisera för att konfrontationen ska bli framgångsrik. Vidare är individen dessutom motiverad att ta itu med utmaningen, det vill säga konfrontationen. Starkare KASAM innebär således en bas som är till hjälp för individens hälsa och välbefinnande (ibid.). Vidare beskriver Gassne (2008) Antonovskys hypotes om hur en individ med svagt eller måttligt KASAM ser livets konfrontationer som problem snarare än som utmaningar. Detta innebär att individen går miste om potential vilket tillsammans med sina begränsade resurser att identifiera och tillvarata omgivningens skyddsfaktorer och processer medför en nedåtgående spiral för sin KASAM (ibid.).

Kasam bidrar alltså till förmågan att begripa och strukturera stressorer, flexibelt mobilisera copingmekanismer samt möta problemsituationer som utmaningar (Gassne, 2008:23-24).

KASAM och kopplingen till trädgårdsterapi/NUR

Allemansrätten i Sverige ger befolkningen möjligheter att röra sig fritt i naturen och njuta av dofter, blomsterängar, fågelsång och det lugn som ofta råder i fri natur. Trots den frihet som kan upplevas genom vistelse i naturliga miljöer menar Lederbogen et al. (2011) att urbaniseringen är ett hot mot folkhälsan och således den ökande psykiska ohälsan. I linje med detta uppstår tankar om naturens och trädgårdens resurser; hur kan gröna miljöer användas i rehabilitering mot psykisk ohälsa för att skapa en mer begriplig, hanterbar och meningsfull tillvaro? Då vi ämnar undersöka hur trädgårdsterapi/NUR som rehabiliteringsmetod kan ge möjligheter att bistå klienter med stöd i sin återhämtning, kommer KASAM således att användas som ett verktyg för vår analys.

6

RESULTAT OCH ANALYS

I det här kapitlet presenteras resultat och analyser utifrån empiri, forskning och teori. Här lyfter vi fram sju genomgående teman som uppkommit utifrån vår insamlade empiri och frågeställningar. Vardera tema presenteras under en egen rubrik i avsnittet. Observera att namnen på informanterna är fiktiva för deras anonymitet.

Utifrån vår insamlade empiri och våra frågeställningar har vi funnit sju genomgående teman, dessa har vi benämnt som: *att vara del av en gemenskap, att vara hållen av något större, att samverka med naturens process, att släppa tidigare krav, att finna balans och nya förhållningssätt för personlig utveckling, att låta tiden ha sin gång, trädgårdsterapi/NUR som komplement till annan rehabilitering.*

Att vara del av en gemenskap

Ja... att den är ett steg ut i livet ibland. Ett steg för att bryta isolering, det är rätt så genomgående bland deltagarna tycker jag. De har isolerat sig socialt... det har varit ett steg på vägen ut i livet, till normala rutiner, till att våga träffa andra människor... (Susanne, verksamhet 2)

En genomgående tendens bland klienterna framkom i informanternas uppfattningar; en period av sjukskrivning kan resultera i social isolering. Att bryta social isolering och att komma tillbaka till normala rutiner var därmed också återkommande i informanternas uppfattningar om hur rehabiliteringsmetoden kan vara en resurs för klienternas återhämtning. På grund av klienternas psykiska ohälsa och förändrade livssituationer kan social isolering och instabilitet bli ett faktum i vardagen (Gassne, 2008). Vidare hänvisar Gassne (2008) till Antonovsky som beskriver hur stabilitet i ens livssituation kontra otrygghet i arbetslöshet, anställningssituation och hälsa spelar en signifikant roll för upplevd nivå av KASAM. Vid arbetslöshet eller sjukskrivning kan delkomponenten begriplighet påverkas. Livssituationen betraktas som oförutsägbart och individens sociala nät, till exempel på arbetsplatsen, kan gå förlorat. Begripligheten hos klienterna, och därmed nivån av KASAM, kan på så vis ha försvagats i olika grad (ibid.). Fortsättningsvis hänvisar Gassne (2008) åter till Antonovsky som menar att även delkomponenten meningsfullhet påverkas av social

isolering då utebliven upplevelse av delaktighet kan uppstå. Nedanstående citat är exempel som visar på att stöttning och bekräftelse inom gruppen kan frambringa gemenskap och trygghet för individerna. Med detta kan nivån av KASAM stärkas eftersom en känsla av delaktighet skapas (ibid.).

.../ eftersom många är väldigt ångestfyllda när de kommer va... så vi hade någon som kom nyss och satt och skakade med hela benet och var jättenervös och ville knappt titta i ögonen sådär va... men efter hand så slappnade hon av och lugnade sig och så en måndag så hade det varit stressigt eller någonting under helgen sådär så var hon lite orolig igen men sen märkte man ju att hon berättade och pratade om sig själv och sin hund och så...alltså...slappnade av helt efter hand va...och pratade mycket med de andra deltagarna och de gav henne goda råd och det var positivt alltså... väldigt positivt... och det är ju jättebra när de själva liksom kan peppa varandra .../ (Maria, verksamhet 2).

Informanterna uppfattar att rehabiliteringsmetodens utformning gynnar den sociala aspekten. Detta eftersom det är mindre utformade grupper som i sin tur kan skapa gemenskap och trygghet. Detta exemplifieras med nedanstående citat:

.../ de stöttar ju varandra, de har stort utbyte av varandra... deltagarna i gruppen... genom att bekräfta varandra, genom och komma med olika idéer, tips hur man kan göra .../ så det är ju en styrka att man inte är fler... att man är en liten grupp liksom va .../ (Susanne, verksamhet 2)

Utifrån informanternas uppfattningar om rehabiliteringsmetodens utformning, exempelvis vikten av mindre grupper som skapar delaktighet och bryter social isolering, är detta en fördel i trädgårdsterapi/NUR som rehabiliteringsmetod. Pálsdóttir et al. (2014) framför i sin studie att klienterna upplevde grupperna i rehabiliteringen som betryggande, då individerna befann sig i liknande livssituationer och kunde stötta samt förstå varandra. För en mer kritisk synvinkel lyfter (Ulrich 1999) att det inte finns mycket forskning som visar att trädgårdar och naturmiljöer kan främja social interaktion som i sin tur bidrar till emotionellt stödjande interaktioner och således mildrar stress. Trots detta finns, inom andra forskningssammanhang, evidens om att

individens välmående och medicinska resultat förbättras genom socialt stöd. Trädgårdar som främjar möjligheter till social interaktion och stöd kan därmed hjälpa en individ i sitt tillfrisknande (ibid.). Dock kan ytterligare kritik beträffande detta framföras med ett påstående om att möjligheterna till social interaktion inte är specifikt för rehabiliteringsmetoden eftersom det finns andra behandlingsmetoder som kan bidra med liknande stöd. Däremot beskriver Shapiro och Kaplan (1998) att när klienter utför trädgårdsaktiviteter dämpas i regel försvarsmekanismerna vilket medför att klienterna kan tala mer öppet om sina känslor samt öka den sociala förmågan.

Att vara hållen av något större

Stigsdotter och Grahn (2002) framför att en viktig egenskap i trädgården är att det bör vara möjligt att uppleva trädgården som en helhet, bortom omgivningen, som i sin tur ger besökaren en känsla av att vara avlägsnad från utomstående omgivning och i trygghet. Vilka möjligheter det finns till att uppleva detta beror på hur trädgården är utformad (ibid.). Att uppleva trädgården som en helhet uppfattar en informant som känslan att vara en del av någonting större, vilket citatet nedan är ett exempel på:

*/.../ att känna sig som en del av något större när man har det så svårt liksom./.../
Ja det är just det här med att få känsla av att vara hållen av något större att...
ett existentiellt andligt perspektiv på den processen som man går igenom när man
är i en livskris liksom (Bea, verksamhet 1).*

Vi förstår detta som att genom känslan av att vara en del av ett större sammanhang, kan det bidra till att känslor av meningsfullhet och delaktighet förstärks. Detta kan således stärka nivån av KASAM som bidrar till ett förbättrat välmående hos individen (Antonovsky, 2005). I samklang med informantens uppfattning menar Kaplan och Kaplan (1989) att naturen besitter restorativa effekter genom att inge en känsla av “en annan värld” bortom stress och press i vardagen. Vidare kan den som vistas i natur få en känsla av frihet på grund av naturens storlek och omfattning, samt uppleva stimulerande sinnesintryck och intresse (ibid.). Dessutom påpekar Kaplan och Kaplan (1989) att individer kan uppleva samhörighet med den gröna miljön genom bland

annat sitt egna deltagande i naturen. Vidare uppfattar samtliga informanter att klienterna blir lugnare, gladare och mer avslappnade genom att vistas i naturen:

.../ vissa har ju väldigt stor ångest och... ja man går runt naturen och trädgården och sen säger de att det känns mycket bättre och att man känner sig lugn .../ Och de säger alltså, att man blir lugnare och mår bättre och att man slipper sina tankar för en stund (Mona, verksamhet 3).

Detta går således i linje med Ulrich (1999) studie som visar att omgivningar, som liknar den natur vilken omgivit människan i hans "urhem", får hjärnan att framkalla omedvetna faran-över-signaler vilka i sin tur kan inge trygghet och dämpa stress hos individen (ibid). Ulrich (1983) menar att naturliga miljöer kan reducera rädsla, skapa positiva känslor, hålla koncentration och reducera eller blockera stressfyllda tankar. Att naturliga miljöer också kan främja tillfrisknande från stress och ångestsyndrom är en ytterligare aspekt som Ulrich (1983) framför. Naturbilder, i jämförelse med stadsbilder, kan sänka blodtryck och ge högre andel alfavågor i hjärnan vilka innebär att hjärnan signalerar ett vaket men avslappnat tillstånd (ibid.).

I relation till detta uppfattar en informant att ett tecken på att klienternas depressioner skingrar sig är när de börjar lyfta sina blickar och ta in omgivningarna, genom att exempelvis titta på knoppar som växer och blommar ut. Stigsdotter och Grahn (2002) menar att naturen innehåller fascinerande ting som lockar spontan uppmärksamhet. Med uppmärksamheten följer nya upptäckter som lockar utan större ansträngning för individen. Intrycken i naturen finns i en större helhet vilket gör att dessa inte behöver sorteras ut av individen och därmed inte tröttnas ut (ibid). Även i Pálsdóttir et al. (2014) studie beskrevs naturen som en kreativitetskälla. Genom att utforska trädgård och uppleva nya inspirerande ting framkallas glädje. Naturen erbjuder upptäckter som vanligtvis inte observeras, som till exempel hur insekter rör sig i naturen och hur mönster dyker upp i träd och bark. Denna glädje är svår att finna på exempelvis sjukhus (ibid.).

Att samverka med naturens process

Genomgående beskrev informanterna tillvägagångssättet för rehabiliteringsmetoden på liknande vis. Verksamhet 1 framförde att dagarna består av aktiviteter som bland annat: så i odlingsbäddar, rensa i rabatter, kratta löv, hugga ved, mata fåglar, måla, tälja, torrtova ull samt promenera och vila. Lärdomen om att släppa krav och att tillåta vila är en stor del i rehabiliteringen och formuleras nedan av en informant:

.../ att släppa krav på sig själv, att komma till en slags kunskap om hur man vilar och hur man bara är och försöker och vara istället för att prestera till exempel kan vara ett mål liksom och det är ganska vanligt med just utmattade att man får jobba med den biten mycket (Bea, verksamhet 1).

Klienterna kan även välja att se på när trädgårdsmästaren arbetar vilket är en del av tillåtelse att vila. Utöver aktiviteterna i trädgården erbjuder verksamheten vissa veckodagar dansterapi, skapande grupp samt rörelsegrupp. Dessutom finns det inom verksamheten en häst som klienterna kan klappa, rykta eller leda och i vissa perioder finns det organiserade häst- och vagnurer ner till havet. I och med stora utrymmen i trädgården har klienterna flera möjligheter att vara för sig själva eller i grupp.

Verksamhet 2 beskrev att det är viktigt för klienterna att i början av dagen få individuell tid i trädgården för att "landa". Exempelvis kan klienterna promenera i "filosofgången" som går runt hela tomten eller välja en lugn plats att sitta på. I trädgården och dess omgivning finns det gott om utrymme att välja sin egen avskilda plats. Att så i lådorna, ta sticklingar, sätta tomater i växthuset, plocka sallad, tillaga något ur skörden, gå promenader i lugnt tempo, titta på omgivningen, besöka hästhagen och mata höns är ytterligare aktiviteter som finns till förfogande. Nedan följer ett citat om tankarna kring en av aktiviteternas genomförande:

Vi gör ju många experiment, tar sticklingar på fikonträd och sätter i jorden eller i vatten och så, och ser vad som händer. Ibland går det inte, ibland händer ingenting och ibland kommer det som ett litet grönt blad. Det är som livet självt, den här kopplingen med... en känsla av att allting hör ihop (Susanne, verksamhet 2).

Informanterna från verksamhet 3 framförde att aktiviteter som utförs i trädgården är att: så, odla och plocka i odlingsbäddar, räfsa löv, beskära växtlighet, klippa gräs och promenera. Utöver detta lär personalen ut namn på trädslag och växter genom exempelvis spel. Vidare erbjuder verksamheten möjligheter till slöjd i sysslerian och i snickeriet utöver trädgårdsaktiviteterna. Informanterna påpekade att klienterna utför samtliga aktiviteter efter sina egna förmågor och viljor. Även framfördes vikten av rofyllda platser som exemplifieras med nedanstående citat:

.../ det ska vara lugnt och tyst och liksom man kan vara för sig själv .../ det är gott om plats. Det är det ju här på (verksamhet 3) ju .../ Så att man kan gå undan om man vill det (Gunilla, verksamhet 3).

Genomgående i informanternas uppfattningar var att naturen ständigt är närvarande och att de exempelvis utför medveten närvaro där klienterna får stanna upp för att känna, lukta, dofta och titta på naturmaterial eller fåglar. Att använda sina sinnen genom att lukta, smaka, titta och röra växter bidrar med en känsla av "här och nu" och lär klienterna att tillåta ett lugnare tempo i vardagen (Pálsdóttir et al., 2014).

Vidare kan verksamheternas liknande aktiviteter bero på att arbetet med trädgård och växter bland annat utvecklar ansvar hos klienterna (Shapiro & Kaplan, 1998; Grahn, 2005). I en miljö som inte uppfattas hotande eller krävande vårdar klienterna växter och natur genom bevattning, gödsling och rensning. Vidare kan denna utveckling av ansvar för omvårdnaden medföra att klienten börjar fundera om sitt egna värde och omvårdnaden om sig själv (ibid.). Att delta i en viss aktivitet, som trädgårdsarbete, kan innebära att klienterna upplever meningsfullhet vilket i sin tur kan vara avgörande för vilken rehabiliteringsprocess klienterna får ur trädgårdsterapi/NUR (Grahn, 2005). Följaktligen skulle detta kunna leda till starkare KASAM (Antonovsky, 2005).

Fortsättningsvis styrker även Nilsson (2009) att med hjälp av målinriktade aktiviteter, som exempelvis att arbeta med levande material från naturen, skapas meningsfullhet.

Detta kan i sin tur förstärka motivation hos individer med psykisk ohälsa (ibid.).
Nedanstående citat är ett exempel på detta:

Arbetet med blommorna blev en meningsfull aktivitet för de boende, de såg ett omedelbart resultat av sina ansträngningar, vilket förstärkte deras motivation till att upprepa dem. Även de deltagare som endast passivt iakttog gruppens arbete, stimulerades till att aktivt delta (Nilsson, 2009:73).

Utifrån informanternas uppfattningar är dessutom en stor del av rehabiliteringsmetoden att följa naturens process. Med hjälp av trädgårdsterapi/NUR kommer klienterna i kontakt med natur, trädgård och växtlighetens olika skeenden.

.../ De går ner och undrar hur det går för den här blomman. Och så har det börjat komma lite och så har de liksom någonting att se fram emot .../
(Mona, verksamhet 3).

Även Adevi och Mårtensson (2013) lyfter i sin studie vikten av att följa naturens process. Genom att exempelvis se frön utvecklas till blommor symboliserar det behovet av vård och tålmod i sitt egna liv (ibid.). Vidare visade flertalet av informanterna på uppfattningar om naturens process som läkande och lugnande. Detta i samband med att få följa naturens och växtlighetens egna process. Genom exempelvis sådd och skörd får individerna dessutom medverka i denna process.

Jag upplever att naturen har en stor, läkande och lugnande kraft ...och just det här att följa ett frö på något sätt, att allt hör ihop (Susanne, verksamhet 2).

Att uppleva den läkande kraften av att få vistas i naturen eller med växter och...
och använda sin kropp och se vad som händer från sådd till skörd alltså .../

(Gunilla, verksamhet 3).

Utifrån KASAM uppmärksammar vi hur möjligheten att följa ett frös utveckling kan skapa känslor av meningsfullhet där klienten motiveras att följa processen och på så vis får möjlighet att uppleva relationen mellan natur, kropp och själ (Antonovsky,

2005). Om meningsfullhet och motivation uppstår kan klienten i sin tur uppleva att hans livssituation har en känslomässig innebörd vilket stärker nivån av KASAM (ibid.). En studie som styrker detta resonemang är en undersökning av Gonzalez et al. (2011) som visade att 94,4 % av deltagarna i trädgårdsterapeutiskt rehabiliteringsprogram upplevde det meningsfullt att arbeta med växter och trädgård. Gonzalez et al. (2011) utförde året därpå en uppföljande studie med deltagare som upplevde samma psykiska problematik, vilken visade att 96 % fann arbetet med trädgård och växter som meningsfullt (ibid.).

Att släppa tidigare krav

Adevi och Mårtensson (2013) menar att klienter och yrkesverksamma tillsammans med trädgården skapar en plats för struktur med handlingsfrihet. En viktig aspekt är klienternas möjligheter till att reglera sina egna behov och själva bestämma om och när de vill involvera sig i umgänge och aktiviteter, eller att bara vila och vara för sig själv (ibid.). Att deltagandet i verksamheternas trädgårdsaktiviteter grundar sig på frivillighet och kravlöshet var genomgående i informanternas uttalanden: “/.../att här är så lugnt, här är så avslappnad miljö, här är inga krav på att man måste prestera något och göra något.” (Susanne, verksamhet 2). “/.../ Det är väldigt mycket anpassat efter individuella behov... alltså kravlöshet under struktur brukar vi prata om.” (Sara, verksamhet 1). “Det är liksom kravlöst... så att det är på deras premisser /.../” (Gunilla, verksamhet 3).

Samtliga informanter påpekade även att aktiviteterna som erbjuds ska kunna utföras av alla klienter. Följande citat är ett exempel på detta: “*Det finns alltid någonting för någon /.../ Både lätta och tyngre... allt från att så ett litet frö till att gräva i en rabatt till exempel. Så det passar vem som.*” (Gunilla, verksamhet 3). Tidigare krav och prestationer i individens livssituation byts ut mot trädgårdsterapins/NURs kravlöshet. Detta kan hjälpa individerna att konfrontera stimuli och bidra till ett mer fungerande förhållningssätt till sig själva och sin livssituation (Antonovsky, 2005). Utifrån informanternas uttalanden framkommer uppfattningar om trädgårdsterapin/NUR som kravlös och att detta är en viktig aspekt av rehabiliteringsmetodens utformning. Vad som kan vara viktigt att ta i beaktning är att trädgård och natur, som är centrala

komponenter för metoden, inte alltid behöver innebära kravlöshet. Således uppstår svårigheter med att utläsa huruvida kravlösheten är en viktig beståndsdel för klienternas rehabiliteringsprocess eller om det snarare är en medföljande faktor ur metodens övergripande utformning.

Att finna balans och nya förhållningssätt för personlig utveckling

En uppfattning som framkom var att rehabiliteringsmetoden kan anses vara en resurs då individer med psykisk ohälsa får möjlighet att utveckla nya förhållningssätt, vilket nedanstående citat visar på:

Naturen hjälper ju till både att lugna systemet och det finns forskning som visar att om man är uppstressad så blir man lugn i natur /.../ det väcker kreativitet och att det är vitaliserande det är också identitetsstärkande /.../man blir stärkt och hittar tillbaka till sig själv och sen hittar man nya vägar nytt förhållningssätt så att jag tycker att det finns många styrkor /.../ (Sara, verksamhet 1).

Detta går i linje med Pálsdóttirs et al. (2014) studie om gröna miljöer i förhållande till Empowerment, det vill säga individers egenmakt. Pálsdóttir et al. (2014) menar att trädgården representerar en plats där individen testar nya metoder för att ta sig an vardagslivet och finner nya förhållningssätt till sin omgivning och för sig själv. Forskarna beskriver vidare hur gröna miljöer och natur erbjuder förutsättningar för att gå vidare genom vila och återhämtning. Återigen, har växterna en symbolisk betydelse för individernas utveckling och återhämtningsprocess. Växter inspirerar individer att reflektera över sina egna behov. Exempelvis väcks insikten om att plantering kräver omvårdnad i form av rätt jord och näring för att växten ska kunna blomstra och utvecklas. Fröets gång speglar sig i individens livssituation; rätt omvårdnad för ens egna behov är nödvändigt för att tillfriskna. Likväl skapar naturens olika ljud, exempelvis fågelkvitter, vind som viner och vatten som porlar, en känsla av lugn och trygghet. Naturens ljud är instinktiva och bekanta, då människan är kommen ur naturen, i motsats till stadsmiljöernas nya och störande ljud som tutande bilar och vägarnas buller (ibid.).

De stimuli klienterna möter kan genom nya förhållningssätt bli mer begripliga, hanterbara och/eller meningsfulla (Antonovsky, 2005). Följaktligen kan klienternas känsla av sammanhang stärkas och deras välmående förbättras (ibid.). Citatet nedan visar även en reflektion om vägen till bättre balans i vardagen och personlig utveckling:

Hela systemet är så spänt och så stressat och då att vi säger idag kan du bara vara... idag om du vill kan du ta den här stolen... om du vill kan du dra ut den i vårsolen för det är ganska varmt. En terapeutisk miljö, man okejar att det är okej att bara lägga sig ner, ta med sig några filter och lyssna på ljuden i naturen, känna solen och vinden och bara ta in naturen och... att få stöd att slappna av på det sättet som många inte kan hemma, många går inte ut i trädgården och gör en kopp te och myser med sig själva. För de har förlorat den förmågan att ha det gott med sig själv liksom (Bea, verksamhet 1).

Informanterna från verksamhet 1 uppfattar också att klienterna börjar ta hand om sig själva, planera sin tid och vardag bättre samt finna en balans hemma. Klienterna lär sig att sätta gränser och att delegera ansvar istället för att själva ansvara för allting i sin omgivning och vardag:

Ja mycket... vad kan jag säga... konkreta... situationer där de uttrycker själva att de inte är deprimerade längre och att de får lust... att känna lust och känna välbehag och skratta och ha mer tillgång till sig själva och orkar mer... orkar mer socialt orkar ta hand om familj och barn eller umgås mer... och blir också mycket bättre på att sätta gränser och att säga nej... att delegera och inte ta på sig allting själva (Sara, verksamhet 1).

Med hjälp av rehabilitering i natur och trädgård har klienterna fått en ökad motivation att möta befintliga krav med större engagemang och energi vilket också visar på en högre känsla av meningsfullhet (Antonovsky, 2005). Adevi och Mårtensson (2013) menar att naturens rytm till en början kan upplevas irriterande men sedan bli till insikter om livet som exempelvis att tålamod krävs i livets omständigheter. Denna insikt möjliggör en bättre balans mellan vila och aktivitet i vardagslivet (ibid.).

En omständighet, menar en informant, som kan kräva tålamod är avståndet till verksamheten i kombination med ett försvagat hälsotillstånd. Detta framkommer på följande vis:

.../det har ju sin nackdel att det skulle vara många fler som kunde ta del av det om det låg allmänna kommunikationer eller om det låg inte så jättelångt från en stad. Så att det är faktiskt nackdelen med bilåkandet för många att det blir liksom som sån stor oro och orimlig tröskel, det tar väldigt mycket kraft under deras rehabilitering så satte de sig på bussen så hade de kunnat ägna den kraften åt sin egen process istället (Bea, verksamhet 1).

I relation till detta lyfter en annan informant från verksamhet 1 att klienterna trots detta tar sig till verksamheten för sin rehabilitering, vilket nedanstående visar:

.../ och sen är det ju ändå så att om man tänker att vi har hållit på i 9 år och människor tar sig hit och de sitter och kör alltså i snö och halka så det är alltså värdefullt för dem att komma hit året runt så att de kommer även...smällkalla vintern liksom... (Sara, verksamhet 1)

I förhållande till ovanstående citat blir Antonovskys (2005) komponent meningsfullhet relevant. Antonovsky menar att meningsfullheten bygger på en individs upplevelse av att de problem som uppstår är värda att lägga energi, engagemang och hängivelse på. Detta går i linje med ovanstående kommentar om att rehabiliteringsmetoden anses värdefull för klienterna trots avståndet till verksamheten. Meningsfullheten bidrar till motivation för klienterna, varpå avståndet inte blir ett hinder för deras rehabilitering (ibid.).

Att låta tiden ha sin gång

Utifrån insamlad empiri har det framkommit att verksamheterna bedriver olika längd av rehabiliteringsperioder. Verksamhet 1 bedriver åtta veckors rehabilitering, verksamhet 2 bedriver vanligtvis rehabiliteringen i ett år och två månader och verksamhet 3 bedriver rehabiliteringen tre månader i taget, men förlänger oftast

perioden. En informant från verksamhet 1 beskrev att trädgårdsterapi/NUR innebär en längre och tätare kontakt mellan klienter och yrkesverksamma. Informanten menar att en mer intensiv kontakt ökar möjligheterna att se hur klienterna fungerar och agerar i vardagliga situationer. Detta i sin tur bidrar till en tydlig anknytning mellan klient och yrkesverksam. Likväl påpekade en informant från verksamhet 2 att det är en fördel att verksamheten har flera rehabiliteringstillfällen i veckan till skillnad från andra rehabiliteringsmetoder, som exempelvis kognitiv beteendeterapi, som oftast innebär en glesare kontakt. Informanten uppfattar att trädgårdsterapins/NURs utformning med en tätare kontakt ökar klienternas upplevelser av att lyckas med rehabiliteringen. Däremot påpekar den andra informanten från verksamhet 2 att klienterna finner verksamhetens rehabiliteringsperiod på åtta veckor för kort. Detta styrker Grahn et al. (2017) i sin studie som visar att åtta veckor av rehabilitering kan vara otillräcklig för vissa individer, samt att en längre period av rehabilitering ökar chanserna att återgå till arbete efter ett år markant.

I förhållande till detta kan det diskuteras huruvida tidens betydelse för återhämtning beror på att individen befinner sig i en naturlig miljö, eller om det snarare handlar om att "tiden läker alla sår". Hade återhämtningen genom exempelvis vila varit lika gynnsam utan naturen som medel? Grahn et al. (2017) lyfter att genom vistelse i naturlig miljö och med trädgårdsaktiviteter kan individers fysiska kapacitet, copingstrategier och exekutiva funktioner öka över tid. Med trädgårdsaktiviteter kan individers fysiska styrka och skicklighet utvecklas. Vidare kan det sänka stressnivåer och öka kapaciteten att rikta uppmärksamhet. Under rehabiliteringsperioden, utan stress, kan individerna få möjlighet att utveckla förmågor som ger bättre sömn samt utveckla verktyg och strategier för att hantera vardagssituationer. Dessa faktorer ger ökade möjligheter för individerna att återvända till arbete (ibid.). Får individen möjlighet att utveckla strategier för att hantera vardagen kan delkomponenten hanterbarhet stärkas och därmed känslan av sammanhang (Antonovsky, 2005). Vidare påpekar Grahn et al. (2017) att rehabiliteringsprocessen är tidskrävande och att åtta veckor inte är tillräckligt för individer att utveckla samtliga aspekter och återvända till arbete. I relation till tidens betydelse är även årsväxlingarna viktiga inslag i den trädgårdsterapeutiska rehabiliteringen (Grahn, 2005). Förändringarna i årstiderna visar

klienterna under rehabiliteringen att var sak tar sin tid då flertalet klienter tidigare haft en vana att skynda på processer och för att agera effektivt. Under rehabiliteringen i trädgården måste däremot klienterna följa naturens klocka (ibid.).

Trädgårdsterapi/NUR som komplement till annan rehabilitering

En annan aspekt som har lyfts i intervjuerna var trädgårdsterapins/NURs förmåga att komplettera andra terapiformer som exempelvis samtalsterapi. Flera av informanterna uppfattar att naturen och trädgården tillför något "extra" till andra terapiformer. Likaså påpekade en informant från verksamhet 3 att trädgårdsterapi/NUR kompletterar verksamhetens övriga sysselsättningar som snickeri och syssleria. Även i Adevis och Mårtenssons (2013) studie framkom det att deltagarna upplevde att naturen och de gröna miljöerna kompletterade och förstärkte den traditionella terapins fördelar. Däremot framförde en informant från verksamhet 2 att trädgårdsterapi/NUR inte bör kompletteras med annan typ av terapiform eftersom fokus bör vara på avslappning, avgränsning och att "bara vara i naturen". Informanten menar att avgränsning kan vara bra och att klienterna kan komplettera sin rehabilitering med andra terapiformer i ett senare skede.

Vidare menar samtliga informanter att trädgårdsterapi/NUR inte syftar till att bedriva någon typ av samtalsterapi men att de agerar som stöd vid samtal med klienterna. Av verksamhet 1 och verksamhet 3 framkom att de erbjuder någon form av samtalsterapi om så behövs, medan verksamhet 2 istället beskrev sig som medmänniskor vid samtal med klienterna. I relation till detta blir det anmärkningsvärt att belysa vissa frågor; är det naturen och dess renodlade egenskaper som hjälper klienterna i deras återhämtningsprocess? Eller är det naturen och dess förmåga att frambringa naturliga möjligheter till samtal som stöd? Kräver metoden ett komplement, som ytterligare stöd, för att anses vara en stark resurs i klienternas återhämtning? Avslutningsvis blir även frågan huruvida traditionella rehabiliteringsformer kan vara komplement till trädgårdsterapi/NUR, och inte enbart tvärtom, således relevant.

7

SLUTDISKUSSION

I detta kapitel sammanfattas och diskuteras resultat, analys och slutsatser. Därefter problematiserar vi frågeställningar som uppkommit under uppsatsens gång. Avslutningsvis följer förslag till kommande uppsatsskrivare.

I uppsatsen presenterades inledningsvis frågeställningarna: *Vilka uppfattningar har de yrkesverksamma om trädgårdsterapins/NURs förmåga att bistå klienterna med stöd för sin psykiska ohälsa? Hur uppfattar de yrkesverksamma trädgårdsterapins/NURs miljö och aktiviteter som ett verktyg för rehabiliteringsprocessen? Och, hur kan trädgårdsterapi/NUR användas som en resurs för att öka klientens känsla av sammanhang?*

Vi upplever att dessa frågeställningar delvis har kunnat besvarats genom tidigare forskning i samband med analys av insamlad empiri. Detta på grund av att tidigare forskning ligger i linje med informanternas uppfattningar och uttalanden men att flertalet nya frågeställningar har uppkommit under studiens gång.

Sammanfattningsvis har det av informanternas uppfattningar framkommit att trädgårdsterapi/NUR bistår med stöd genom dess utformning av mindre grupper som kan öka social interaktion. Mindre utformade grupper kan inge trygghet, förståelse och att vara en del av en gemenskap. En ytterligare uppfattning som lyfts är att rehabiliteringsmetoden kan bidra till att en individ känner sig som en del av ett större sammanhang. Naturens restaurativa egenskaper hjälper dessutom till att eliminera stress och press i vardagen (Kaplan & Kaplan, 1989). Naturen kan även locka spontan uppmärksamhet utan ansträngning, där intrycken inte behöver trötta ut individen (Stigsdotter & Grahn, 2002). Trädgårdsaktiviteterna som verksamheterna bedriver är bland annat odling, sådd, skörd, att ta sticklingar, vila samt promenader i gröna miljöer. Aktiviteterna och betydelsen av omvårdnad av växter kan bidra till utveckling av ansvar hos klienterna som i sin tur kan medföra att klienterna också ser till vårdnaden om sig själva (Shapiro & Kaplan, 1998; Grahn, 2005; Adevi & Mårtensson,

2013). Vidare kan deltagande i trädgårdsaktiviteter medföra en känsla av meningsfullhet (Grahm, 2005). Att följa naturens och växtligheten process uppfattade flera av informanterna som läkande och lugnande, eftersom individerna får möjlighet att medverka i naturens förlopp genom exempelvis sådd och skörd. Genomgående i informanternas uppfattningar var att rehabiliteringsmetoden grundar sig på frivillighet och kravlöshet. Krav och prestationer i individens tidigare livssituation byts ut mot rehabiliteringsmetodens kravlöshet och bidrar till ett mer fungerande förhållningssätt till sig själva och sin livssituation.

Vidare framkom en uppfattning om att naturen kan anses vara en resurs då individer med psykisk ohälsa får möjlighet att utveckla nya förhållningssätt och ta hand om sig själva. Detta eftersom naturen kan bidra med insikter om livet (Adevi & Mårtensson, 2013). En annan aspekt som lyftes fram av en informants uppfattningar var att åtta veckors rehabilitering är för kort för klienterna. Detta går i linje med Grahm et al. (2017) som påpekar att genom trädgårdsaktiviteter samt vistelse i naturlig miljö kan individens fysiska kapacitet, copingstrategier och exekutiva funktioner öka över tid. Åtta veckors rehabilitering kan därmed vara för kort för denna utveckling (ibid.). Utifrån samtliga uppfattningar hos informanterna kan aspekterna fungera som resurser för klienterna och på så vis bidra till en känsla av sammanhang som inbegriper starkare känslor av meningsfullhet, begriplighet och hanterbarhet (Antonovsky, 2005). Avslutningsvis framkom det av somliga informanternas uppfattningar att trädgårdsterapi/NUR kan ses som ett komplement. I Adevi och Mårtenssons (2013) studie framkom det att deltagarna upplevde att naturen och de gröna miljöerna kompletterade och förstärkte den traditionella terapins fördelar.

Under insamling av empiri har starka positiva uppfattningar om trädgårdsterapins/NURs möjligheter att bistå klienterna med stöd för sin psykiska ohälsa varit genomgående i informanternas uttalanden. Detta kan betraktas som en begränsning för uppsatsen eftersom svårigheter med att problematisera rehabiliteringsmetoden har uppstått. Positiva aspekter och uppfattningar om rehabiliteringsmetoden har varit överrepresenterade och genomgående i intervjuerna. Informanterna har inte framfört några kritiska tankar och uppfattningar om

rehabiliteringsmetoden. På grund av detta har funderingar om varför informanterna har så snarlika positiva uppfattningar uppstått; varför lyfter informanterna enbart fram det positiva med rehabiliteringsmetoden? Är urvalet bestående av sex informanter för begränsat för att inhämta fler nyanser om fältet? Handlar det om subjektiva intressen för en gynnsam bild av verksamheterna? Eller, är trädgårdsterapi/NUR helt enkelt en fördelaktig rehabiliteringsmetod som bistår klienterna med stöd?

Utöver detta bör det tas i beaktande att kritik kan riktas mot vårt val av informanter, som är yrkesverksamma inom trädgårdsterapi/NUR, och att dessa får beskriva sina uppfattningar om värdet av rehabiliteringsmetoden. Däremot finner vi det relevant att undersöka yrkesverksammas uppfattningar då dessa kan bidra med en god inblick i hur, och på vilket sätt, rehabiliteringsmetoden kan vara en resurs i klienters återhämtningsprocess utifrån deras uppfattningar. En annan aspekt som kan problematiseras är könsfördelningen av informanter och faktum att kvinnor har varit överrepresenterade. Inom alla verksamheter vi har kontaktat har de yrkesverksamma varit kvinnor. Hade resultat sett ut på annat vis om könsfördelningen varit annorlunda? Då de flesta verksamheter inom vård och omsorg är överrepresenterade av kvinnor, kan man likväl här fråga sig; vad beror det på? Funderingarna är många och någonting vi i den här uppsatsen enbart kan spekulera om.

En ytterligare aspekt att ta hänsyn till är informanternas olika uppfattningar om trädgårdsterapins/NURs förmåga till komplettering av andra terapiformer som exempelvis samtalsterapi. Diskussion om huruvida trädgårdsterapi/NUR kan komplettera andra terapiformer och vice versa blir aktuell. Det framkommer av informanternas uppfattningar att trädgårdsterapin/NUR kan kompletteras av andra terapiformer, medan Adevi och Mårtenssons (2013) studie visar att den traditionella terapin istället kan kompletteras av trädgårdsterapi/NUR. Detta leder vidare till diskussion om trädgårdsterapins/NURs totalitet i relation till klienternas återhämtning. Utifrån insamlad empiri och tidigare forskning väcks frågor om huruvida trädgårdsterapi/NUR enskilt kan vara en stark resurs i klienternas återhämtning eller behöver kompletteras. Vidare blir det oundvikligt att ifrågasätta informanternas uppfattningar om kravlöshet och gemenskap som specifika faktorer för just

trädgårdsterapi/NUR som rehabiliteringsmetod, även om dessa faktorer trots allt kan bistå klienterna med stöd och resurser för sin återhämtning. Likaså kan somliga informanternas uppfattningar om fördelen med en intensiv och tät kontakt diskuteras; är det naturens kraft som bidrar till återhämtning eller är det klichén om att tiden läker alla sår? Det som blir viktigt är att framhålla vad som är utmärkande för trädgårdsterapi/NUR och dess förmåga att bistå klienter med stöd i sin återhämtning. Naturens förmåga att exempelvis utveckla strategier för att hantera vardagssituationer samt inge en känsla av trygghet, avslappning och omvårdnad om sig själv gör att individen kan komma i kontakt med sina sinnen, sin kropp och själ. Detta kan klienterna uppnå genom att utföra trädgårdsaktiviteter och följa naturens process (Adevi & Mårtensson, 2013; Pálsdóttir et al., 2014; Grahn et al., 2017; Ulrich, 1983).

Avslutningsvis vill vi liksom Söderback, Söderström & Schäländer (2004) påpeka att mer forskning inom området behövs då trädgårdsterapi/NUR har visat på flera positiva effekter för individer. Vi önskar därför föreslå att vidare forskning fokuserar på trädgårdsterapi/NURs möjligheter till att bistå individer med stöd. Våra funderingar om vad det är i den naturliga miljön som hjälper individer i deras återhämtningsprocess samt trädgårdsterapi/NURs effekter i förhållande till andra terapiformer, kan likväl vara förslag på forskningsämnen för en mer omfattande studie.

Litteraturlista

Adevi, A & Mårtensson, F. (2013). Stress rehabilitation through garden therapy: The garden as a place in the recovery from stress. *Urban Forestry & Urban Greening*. 12: 230–237.

Ahrne, G & Svensson, P. (red.) (2011) Handbok i kvalitativa metoder. Malmö: Liber.

Andersson, U, Sandberg, B & Karlsson, I. 2017. "Fler bör få chansen till den läkning grön rehab medför." *Sydsvenskan*. 24 november.

Antonovsky, A. (2005). *Hälsans mysterium*. 2. utg. Stockholm: Natur och kultur

Aspers, P. (2007). *Etnografiska metoder: att förstå och förklara samtiden*. Malmö: Liber.

Bryman, A. (2011) *Samhällsvetenskapliga metoder*. Malmö: Liber.

Börjeson, B & Nilsson, G (2009) *Trädgården som en meningsskapande möjlighet*. I: Gunilla Nilsson (red.). *Trädgårdsterapi*. 1. uppl. Lund: studentlitteratur.

Eriksson-Zetterquist, U & Ahrne, G (2011) *Intervjuer*. I: Göran Ahrne & Peter Svensson (red.) *Handbok i kvalitativa metoder*. Malmö: Liber.

Gassne, J (2008). *Salutogenes, Kasam och socionomer*. Diss. Lund : Lunds universitet, 2008

Gonzalez MT, Hartig T, Patil GG, Martinsen EW & Kirkevold M (2009) A Prospective Study of Existential Issues in Therapeutic Horticulture for Clinical Depression. *Issues in Mental Health Nursing*: januari, 32: 73-81.

Grahn, P, Pálsdóttir, A.M, Ottosson, J & H. Jonsdottir, I (2017) Longer Nature-Based Rehabilitation May Contribute to a Faster Return to Work in Patients with Reactions to Severe Stress and/or Depression. *International Journal of Environmental Research and Public Health*. Den 27 oktober 2017, 14 (1310): 1-17.

Grahn, P (2009) Trädgårdsterapi - en exposé. I: Gunilla Nilsson (red.). *Trädgårdsterapi*. 1. uppl. Lund: studentlitteratur.

Grahn, P (2005). Om trädgårdsterapi och terapeutiska trädgårdar. I: M. Johansson & M. Küller (red.): *Svensk miljöpsykologi*. Lund: Studentlitteratur.

Svedmark, E. (2012) Att skydda individen från skada. En forskningsetisk balansakt. I: Hildur Kalman & Veronica Lövgren (red.) *Etiska dilemman*. Malmö: Gleerups.

Kalman, H & Lövgren, V. (red.) (2012) *Etiska dilemman*. Malmö: Gleerups.

Kaplan, R & S. (1989) *The Experience of Nature – a psychological perspective*. Cambridge: Cambridge University Press.

Lag (2003:460) om etikprövning av forskning som avser människor.

Lantbrukarnas riksförbund (u.å) NUR, Naturunderstödd rehabilitering

[<https://www.lrf.se/mitt-lrf/regioner/skane/aktuellt-arbete/foretagsutveckling-och-projekt/nur-naturunderstodd-rehabilitering/>. Hämtat: 2017-11-09.]

Lederbogen, F, Kirsch, P, Haddad, L, Streit, F, Tost, E, Schuch, P, Wüst, S, C. Pruessner, J, Rietschel, M, Deuschle, M & Meyer-Lindenberg, A (2011) City living and urban upbringing affect neural social stress processing in humans. *Nature*: den 23 juni 2011, 474: 498-501.

Lind, R (2014) Vidga vetandet. Lund: Studentlitteratur.

Nationalencyklopedin (u.å) Rehabilitering.

[<http://www.ne.se/uppslagsverk/encyklopedi/lång/rehabilitering>. Hämtat: 2017-11-03.]

Nilsson, G (red.) (2009). *Trädgårdsterapi*. 1. uppl. Lund: Studentlitteratur.

Pálsdóttir, A. M., Persson, D., Persson, B. & Grahn, P. (2014). The Journey of Recovery and Empowerment Embraced by Nature - Clients' Perspectives on Nature-Based Rehabilitation in Relation to the Role of the Natural Environment. *International Journal of Environmental Research and Public Health* 11(7):7094-7115.

Peen, J, Schoevers. R. A., Beekman, A. T, & Dekker J (2009) The current status of urban-rural differences in psychiatric disorders. *Acta Psychiatrica Scandinavica*: den 10 juni 2009, 121: 84-93.

Personuppgiftslag (1998:204)

Rennstam, J & Wästerfors, D (2011) Att analysera kvalitativt material. I: Göran Ahrne & Peter Svensson (red.) *Handbok i kvalitativa metoder*. Malmö: Liber.

Rydén, O., & Stenström, U (2008) *Hälsopsykologi: psykologiska aspekter på hälsa och sjukdom*. Stockholm: Bonnier utbildning.

Sahlin, E, Vega Matuszczyk, J, Ahlborg Jr, G & Grahn, P. (2012) How Do Participants in Nature-Based Therapy Experience and Evaluate Their Rehabilitation? *Journal of therapeutic horticulture*: den 1:a juni 2012, 22 (1): 9 - 22.

Sempik, J. (2010) Green care and mental health: gardening and farming as health and social care. *Mental health and Social Conclusion*. 14 (3): 15-22.

Shapiro, B. A. & Kaplan, M (1998). Mental Illness and Horticultural Therapy Practice. I: S.P. Simson & M.C. Straus (red.): *Horticulture as Therapy. Principles and Practice*. New York: THE Haworth Press.

Stigsdotter, U. A & Grahn, P. (2002) What makes a garden a healing garden? *Journal of therapeutic horticulture*: januari 2002: 60 - 68.

Stigsdotter, U. A. & Grahn, P. (2004) A Garden at Your Doorstep May Reduce Stress – Private Gardens as Restorative Environments in the City. Proceedings of the Open Space People Space Conference, 27-29 oktober 2004 Edinburgh, Skottland. Paper 00015

Sveriges Lantbruksuniversitet (2017) Utbildning

[<https://www.slu.se/institutioner/arbetsvetenskap-ekonomi-miljopsykologi/alnarps-rehabiliteringstradgard1/utbildningar/>. Hämtat 2017-11-30]

Söderback, I, Söderström, M & Schäländer, E. (2004) Horticultural therapy: the 'healing garden' and gardening in rehabilitation measures at Danderyd Hospital Rehabilitation Clinic, Sweden. *Pediatric Rehabilitation*: den 15 januari 2004, 7 (4): 245-260.

Ulrich R. (1983) Aesthetic and Affective Response to Natural Environment. I:
Altman I., Wohlwill J.F. (eds) Behavior and the Natural Environment. *Human
Behavior and Environment*. 6: 85-125.

Ulrich, R. (1999) Effects of Gardens on Health Outcomes: Theory and Research.
Healing Gardens. New York: John Wiley & sons. Den 29 september 2014. 27–86.

Vetenskapsrådet (u.å.) Forskningsetiska principer inom humanistisk-
samhällsvetenskaplig forskning. <http://www.codex.vr.se/texts/HSFR.pdf>

Bilagor

Bilaga 1

Studiens titel:

Gröna miljöer som rehabilitering för psykisk ohälsa: En kvalitativ studie om hur gröna miljöer kan bidra till en större känsla av sammanhang för individer med psykisk ohälsa.

Studieansvariga:

Isabella Andersson & Tamara Molnar

E-post: soc15ian@student.lu.se & soc15tmo@student.lu.se

Studerar vid Lunds universitet i Lund

Utbildning: Socionomprogrammet

Nivå: Grundutbildning termin 6

Handledare:

Anders Östnäs

E-post: ostnasanders@gmail.com

Tfn: 046 - 14 10 45

Hej!

Vi heter Tamara och Isabella och studerar sjätte terminen på socionomprogrammet vid Lunds universitet. Under hösten kommer vi att skriva vår kandidatuppsats i ämnet: *Gröna miljöer som rehabilitering för psykisk ohälsa; En kvalitativ studie utifrån yrkesverksammas uppfattningar om hur gröna miljöer kan bistå individer med stöd i sin återhämtning.* Syftet med uppsatsen är att undersöka trädgårdsterapi/naturunderstödd rehabilitering som rehabiliteringsmetod genom en undersökning av yrkesverksammas uppfattningar av rehabiliteringsmetodens möjligheter att bistå klienter med stöd i sin återhämtning. Vi anser att denna undersökning är viktig för att konkretisera yrkesverksammas uppfattningar och därmed även uppmärksamma trädgårdsterapi/naturunderstödd rehabilitering som metod. Era kunskaper och erfarenheter som yrkesverksamma inom området är viktiga och betydelsefulla för oss. För att samla in den information vi behöver till denna studie, kommer vi därmed intervjua cirka sex stycken yrkesverksamma som har erfarenheter av trädgårdsterapi/naturunderstödd rehabilitering. Intervjuerna är uppdelade på olika verksamheter och det tar cirka 50 minuter per intervju. Tid och plats för intervjuerna beslutas tillsammans med varje deltagare enligt vad som passar denne bäst. Intervjuerna kommer att spelas in med tekniskt hjälpmedel och därefter transkriberas och analyseras.

Vi vill poängtera att ditt deltagande är helt frivilligt och att du närhelst du vill kan avbryta. Du avgör själv vad du vill berätta. Vi följer Vetenskapsrådets forskningsetiska principer och krav om samtycke, konfidentialitet, information och nyttjande och din medverkan kommer naturligtvis att vara anonym. Med andra ord innebär detta att största möjliga konfidentialitet eftersträvas i undersökningen genom att ingen obehörig får ta del av det inspelade materialet. Materialet kommer bara vara åtkomligt för oss som studieansvariga. I rapporteringen av resultatet kommer du som informant att aidentifieras så att det inte går att härleda resultatet till dig.

Ytterligare upplysningar om studien kan lämnas av oss som genomför studien.

Vi nås på:

Isabella Andersson, soc15ian@student.lu.se eller tfn:072-717 52 27

Tamara Molnar, soc15tmo@student.lu.se eller tfn: 073-55 666 40

Bilaga 2

Intervjuguide

Informanten ombeds berätta om sin bakgrund/erfarenhet, yrkesroll och kontaktinfo.

Tema 1 - tillvägagångssätt

1. Beskriv verksamheten, hur fungerar den?
2. Hur kommer klienter i kontakt med er?
3. Hur bedriver ni trädgårdsterapi/NUR inom verksamheten? Beskriv hur en dag kan se ut.
4. Hur kommer terapin in i trädgårdsmiljön?

Tema 2 - klienternas återhämtning

5. Hur uppfattar du att trädgårdsterapi/NUR kan bistå klienterna med stöd under deras vistelse hos er?

- Fysiskt, psykiskt eller socialt?
- Hur skulle du beskriva att det märks? På vilket sätt?
- Skillnad på längd?

6. Hur uppfattar du att trädgårdsterapi/NUR kan bistå klienternas med stöd efter deras vistelse hos er?

- Fysiskt, psykiskt eller socialt?
- Hur skulle du beskriva att det märks?
- Skillnad första dag - sista dag: hur märks det?

Tema 3 - förtjänster och begränsningar

7. Vad upplever du att trädgårdsterapi/NUR som rehabiliteringsmetod har för styrkor?

8. Vad upplever du att trädgårdsterapi/NUR som rehabiliteringsmetod har för svagheter?

9. Vad med trädgårdsterapi/NUR är det som ger verkan?

10. Vad kan metoden bidra till som inte andra rehabiliteringsmetoder kan göra?