



LUNDS
UNIVERSITET
Socialhögskolan

”Man är del av något större... Man jobbar med livet.”

**En studie om sociala odlingsprojekt-
vinster, hinder och möjligheter**

Anna Malmberg

Kandidatuppsats (SOPA 63)

VT 21

Handledare: Cecilia Heule

Abstract

Author: Anna Malmberg

Title: "Man är del av något större... Man jobbar med livet". En studie om sociala odlingsprojekt - vinster, hinder och möjligheter

Supervisor: Cecilia Heule

Key words: Community gardening, horticultural therapy, eco-social work, green social work

The public interest in gardening and horticulture is growing, in Sweden and internationally. Despite this, social horticultural projects still earned little attention in Swedish research. This paper aimed to examine social projects that use horticultural methods, focusing on benefits in health and social relations as well as important aspects to enable managing these projects in a fruitful way. The theoretical frame for analysing the results was Aaron Antonovskys KASAM/SOC- sense of coherence. The study is based on interviews with persons in a responsibility position for five different socio-horticultural projects in Sweden. The result shows that the social gains of the projects are prominent. The projects show great flexibility in meeting the needs of different target groups, and seem to attract people from different backgrounds. The projects also seem to serve as a place and a meeting-place that brings meaning to the participants in one way or another. The most common problem the projects are facing is a lack of reliability in support and funding, which could be a result of insufficient knowledge about this kind of projects on a structural level. According to their great potential in social and therapeutic gains, social horticultural projects could contribute to social health and social sustainability. More extensive research, quantitative and qualitative is required to establish the knowledge about socio-horticultural projects, particularly in a Swedish context.

Innehållsförteckning

Problemformulering	1
<i>Inledning</i>	1
<i>Bakgrund och relevant forskning</i>	1
<i>Vad kan studien bidra med?</i>	2
Syfte	3
Frågeställningar	3
Kunskapsläge	4
<i>Odlingsterapi</i>	4
<i>Odlingsterapi och hälsa</i>	4
<i>Odlingsterapi och psykosocialt välmående</i>	5
<i>En metaanalytisk studie på hälsoeffekter av trädgårdsarbete</i>	6
<i>Community gardening</i>	6
<i>Odlingsprojektet som mötesplats</i>	6
<i>Andra effekter av gemenskapsodling</i>	7
<i>Förutsättningar för gemenskapsodling i Sverige</i>	8
<i>Bredd och ny kunskap inom socialt arbete</i>	8
<i>Eko-socialt arbete</i>	8
Teoretiska utgångspunkter	10
<i>KASAM och det salutogena synsättet</i>	10
<i>Varför KASAM i denna studie?</i>	10
<i>KASAM- känsla av sammanhang</i>	10
<i>Faktorer som påverkar KASAM under livsloppet</i>	11
<i>KASAM och föränderlighet</i>	12
Metod	13
<i>Metodologiska överväganden</i>	13
<i>Urval</i>	13
<i>Intervjuer och analysförfarande</i>	14
<i>Metodens tillförlitlighet</i>	14
<i>Metodologiska styrkor och svagheter</i>	15
Forskningsetiska överväganden	17
<i>Val av respondenter</i>	17
<i>Forskningsetiska principer</i>	17
<i>Forskningskravet</i>	18
Presentation av projekten och respondenterna	19
<i>Lunds Fontänhus, Gröna Fingrar</i>	19
<i>Botildenborg, Odlia Kompis</i>	19
<i>Odlingsnätverket Seved</i>	20
<i>Odlia i Stan</i>	20
<i>Grön Etablering</i>	20
Resultat och Analys	22
<i>Odlingen som mötesplats</i>	22
<i>Odlingens inverkan på deltagarnas sociala relationer</i>	22
<i>Att bli del av ett sammanhang</i>	24
<i>Odling och hälsa</i>	26
<i>Att få vara utomhus och arbeta fysiskt</i>	26
<i>Att växa med ansvar och rädsla att göra fel</i>	27
<i>Att gå in och ut ur det sociala</i>	30
<i>Platsens betydelse</i>	30

<i>En egen plats</i>	30
<i>En plats som är begriplig</i>	31
<i>En social anknytningsplats, en plats i samhället</i>	32
<i>Projektens inflytande på platsen</i>	33
<i>Organisatoriska dilemman, hinder och möjligheter</i>	35
<i>Bristande resurser</i>	35
<i>Brister i kontinuitet och samverkan</i>	35
<i>Ekonomiska resurser och personal</i>	36
<i>Brist på kunskap</i>	37
Sammanfattning av resultatet	39
Avslutande diskussion	40
Referenslista	42
Bilagor	45
<i>Bilaga 1, Exempel på intervjuguide</i>	45
<i>Bilaga 2, Information till respondenterna</i>	47

Problemformulering

Inledning

Intresset för olika typer av sociala projekt med grönsaksodling i fokus växer både i Sverige och internationellt. I varje större stad i Sverige går det att hitta forum eller nätverk för stadsodlare och många kommuner är positiva till den här typen av initiativ. Exempel på odlingsprojekt inom den sociala sektorn återfinns bland annat inom kriminalvården, äldrevården, i kyrkans regi och för personer med funktionsvariationer eller psykisk ohälsa. Intentionen med projekten kan vara terapeutisk, rehabiliterande eller att den ska tjäna som sysselsättning. Den forskning som finns i Sverige har stort fokus på trädgårdsterapi och de hälsomässiga fördelarna av att vistas i gröna miljöer. Internationellt sett finns det en större tradition av odlingsterapi (Horticultural Therapy) och gemenskapsodlingar/trädgårdar (Community Gardening), både inom praktik och forskning. Dessa två grenar av forskning beskriver bäst intresseområdena för den här studien - projekt som kombinerar odling som huvudsaklig metod med fokus på sociala vinster, både för individen och för samhället. Projekt som ryms i den beskrivningen är inte alls ovanliga i Sverige, och fenomenet tycks växa i omfattning. Trots det är det ovanligt med forskning i Sverige som fokuserar på den här typen av projekt.

Bakgrund och relevant forskning

Trädgårdsterapi eller grön rehabilitering har de senaste decennierna blivit ett etablerat forskningsfält i Sverige. Traditionen att använda trädgården som en del i olika läkeprocesser kan spåras så långt tillbaka som till det antika Grekland, och idag används trädgårdsterapi i Sverige bland annat för behandling av utmattningsdepression (Grahn, 2009). Projekt med vetenskaplig förankring i Sverige finns framför allt inom rehabilitering och trädgårdsterapi. Grönsaksodling som metod har sällan den centrala rollen i dessa projekt.

I bland annat USA finns en stark tradition av odlingsterapi, både akademiskt och praktiskt och utbildningar i odlingsterapi finns vid flera universitet (American Horticultural Therapy Association 2021). Den internationella forskningen visar på goda effekter på psykisk hälsa och sociala relationer av både odlingsterapi och gemenskapsodling (Lee et. al. 2020, Draper & Freedman 2010, Spano et. al 2020). Gemenskapsodlingar har fler uttalade effekter på kollektiv nivå- som relationsbyggande, organisering i lokalsamhället och ökad trygghet i närområdet (Draper & Freedman 2010, Sakina Mama 2018). Trots dokumenterat goda effekter i

internationell forskning, utbredd intresse och förekomst av sociala odlingsprojekt i Sverige, är den akademiska kunskapen begränsad kring den här typen av projekt och deras arbetsmetoder i Sverige. Det är därför angeläget att identifiera och undersöka sociala odlingsprojekt i en svensk kontext för att öka kunskapen om dem, deras effekter och utmaningar.

Vad kan studien bidra med?

Studien ämnar undersöka projekt som svarar mot det sociala arbetets intention om att bidra till social förändring, sammanhållning, utveckling och egenmakt för individen (IFSW 2020). Odling har en given roll i miljömässigt hållbarhetsarbete och en annan förhoppning att kunna bidra till kunskapen om sociala projekt som kan bidra till mer hållbara lokalsamhällen, också med social hållbarhet i åtanke. Teixeira, Mathias & Krings (2019) poängterar behovet av ett större fokus på förebyggande arbete inom socialt arbete, inte minst för att kunna möta de problem som klimatförändringarna orsakar. Ökad kunskap om sociala odlingsprojekt har en potential att bidra till en preventiv praktik.

Gemenskapsodlingar och odlingsterapi kan enligt tidigare forskning bidra med både hälsomässiga och miljömässiga fördelar, men också med sociala vinster. Vidare tycks förtjänsterna av den här typen av projekt innehålla en kollektiv dimension som skulle kunna svara mot ett behov av preventiva, ekologiskt och socialt hållbara arbetssätt inom det sociala arbetet.

Studien är en kvalitativ intervjustudie där fem olika sociala odlingsprojekt är representerade. Personerna som intervjuats har någon form av ansvarsposition i projekten.

Syfte

Syftet med den här studien är att undersöka sociala odlingsprojekt och hur personer med en ansvarsposition i projekten upplever odlingsprojektens effekter på deltagarnas hälsa och sociala relationer. Studien syftar också till att få en bättre förståelse för vilka aspekter som är viktiga för att kunna bedriva sociala odlingsprojekt på ett framgångsrikt sätt.

Frågeställningar

Hur upplever respondenterna odlingens inverkan på deltagarnas hälsa och sociala relationer?

Vilka aspekter i odlingsprojekten uppfattar respondenterna som viktiga för att arbetet ska ha en gynnsam effekt för de som deltar?

Vilka strukturella hinder och möjligheter identifierar respondenterna för att kunna bedriva sociala odlingsprojekt?

Kunskapsläge

Intresset för sociala odlingsprojekt växer både nationellt och internationellt. Trots det finns det fortfarande lite svensk forskning om projekt där fokus är odling och social gemenskap. Internationellt sett är både Horticultural Therapy (odlingsterapi) och Community Gardening (gemenskapsodling) växande forskningsområden, även om flera forskare efterlyser fler studier som kan säkerställa de effekter man iakttagit av den här typen av projekt (Draper & Freedman 2010, Spano et. al. 2020). Ett urval av artiklar inom odlingsterapi och gemenskapsodling som bedömts relevanta för studien i relation till socialt arbete kommer redovisas nedan, liksom ett kort avsnitt om det sociala arbetets intention och eko-socialt arbete. Sökningen efter artiklarna har gjorts på Lubsearch i första hand, med "horticultural therapy" och "community gardening" som huvudsakliga sökord, ibland i kombination med "social work". Intentionen har varit att välja artiklar som behandlar målgrupper eller ämnen som är relevanta för socialt arbete. Flera av artiklarna har hittats som referenser i andra artiklar eller böcker i ämnet.

Odlingsterapi

Horticultural Therapy, eller odlingsterapi kan definieras som allt från en medicinsk disciplin som använder odling för att uppnå rehabiliterande och läkande syften, till en mer bred definition där all typ av odling och plantskötsel som på något sätt kan vara hjälpsam för människor räknas in (Spano et.al. 2020). Odlingsterapeutiska projekt kan rikta sig till en stor mängd målgrupper, bland annat personer med psykisk ohälsa, fängelseinterner eller personer med olika typer av funktionsnedsättningar.

Odlingsterapi och hälsa

Odlingsterapiens effekter för upplevt psykiskt välbefinnande exemplifieras i två sydkoreanska studier. I den första visar författarna på effekten av odlingsterapi för medelålders kvinnors upplevelse av depression, ångest och självidentitet i ett odlingsterapeutiskt projekt där kvinnorna deltog två gånger i veckan under 12 veckor. Resultaten visar att upplevelsen av depression och ångest var signifikant lägre hos de undersökta kvinnorna och att upplevelsen av självidentitet var signifikant högre (Kim & Park 2018). Lee et.al. (2020) visar i sin studie på goda effekter på fängelseinterners upplevelse av sin psykiska hälsa, också i ett 12 veckor långt odlingsterapeutiskt projekt där internerna deltog en gång i veckan. Upplevelsen av depressiva

symtom minskade och upplevelsen av självförtroende, livstillfredsställelse och känslomässig stabilitet ökade (ibid.). Båda målgrupperna beskrivs i studierna som särskilt utsatta för psykisk ohälsa (Kim & Park 2018, Lee et.al 2020). Många trädgårds- och eller odlingsterapeutiska projekt har en liknande tidsram på tolv veckor. Om man utgår från ovanstående studier kan denna typ av tidsbegränsade projekt ha en god effekt för deltagarna. En fråga som uppstår är hur effekten ser ut på längre sikt.

I en metaanalytisk studie som visar Tu och Chiu (2020) att odlingsterapeutiska projekt också kan ha goda effekter på kognitiv förmåga. Författarna menar att det är av vikt att undersöka effekterna på just kognitiv funktion, för att det i sin tur understödjer den hälsorelaterade livskvaliteten, och föreslår att både sjukvård och beslutsfattare i styrande positioner bör överväga odlingsterapi som ett viktigt redskap för att möta behoven hos grupper med nedsatt kognitiv förmåga (ibid.).

Odlingsterapi och psykosocialt välmående

I en metaanalytisk studie jämför Spano et.al. effekter på psykosocialt välmående mellan odlingsterapeutiska projekt och gemenskapsodlingar- så kallade Community Gardens. Författarna menar att det finns gott om evidens för de positiva effekterna på fysisk och psykisk hälsa av odling och trädgårdsarbete, men att det saknas forskning kring den sociala dimensionen av psykiskt välbefinnande eller psykosocialt välbefinnande. De definierar psykosocialt välbefinnande som individens upplevelse av kvaliteten på hans personliga relationer och relationer i samhället. Det kan handla om upplevelsen av social sammanhållning, samhällsdeltagande, delaktighet i arbetsliv och samhällsliv. Resultatet av den är studien visar på större effekter på psykosocialt välmående för gemenskapsodlingar än för de odlingsterapeutiska projekten, även om också dessa projekt visade på en ökning av det psykosociala välbefinnandet (2020). En svensk intervjustudie av ett trädgårdsterapeutiskt projekt för stressrehabilitering visar på trädgårdens förmåga att möta utmattningsdrabbades personers behov av att kunna dra sig undan när de sociala intrycken blir för intensiva (Adevi & Mårtensson 2013). Författarna menar också att trädgården kan tjäna som en känslomässig anknytningsplats i en utmanande period i livet, och att omhändertagandet av plantor kan hjälpa deltagarna att försonas med både med sina egna behov och komma i kontakt med sina inre styrkor. De menar att trädgårdsterapi kan bidra med verktyg till individen för att kunna möta sina kognitiva, sociala, fysiska och känslomässiga utmaningar (ibid.).

En metaanalytisk studie på hälsoeffekter av trädgårdsarbete

Resultaten i ovanstående studier bekräftas av Soga, Gaston och Yamaura (2017) i en brittisk/japansk metaanalytisk studie som tar ett större grepp om hälsa och låter det inbegripa både de fysiskt och psykiskt välmående. Författarnas material utgörs av 22 internationella studier som jämför hälsoeffekter före och efter deltagande i odlings/trädgårdsprojekt. Resultaten visar på ökad livskvalitet, gemenskapskänsla, bättre kognitiv förmåga och större fysisk aktivitet för dem som deltagit i trädgårds/odlingsaktiviteter. Deras resultat visar också på mindre stress-, depressions- och ångestsymtom, lägre BMI (body mass index) och jämnare humör. Författarna anger fyra möjliga skäl till sambandet mellan odling och förbättrad hälsa; att vara i naturen, fysisk aktivitet, social gemenskap och hälsosammare diet. Författarna menar att odlings- och trädgårdsarbetets positiva effekter på fysisk, psykisk och social hälsa innebär en potential att kunna förebygga och underlätta många av de hälsofrågor som samhället står inför, och uppmanar politiker, hälsoorganisationer och beslutsfattare att betrakta odling och trädgårdsarbete som hälsointerventioner och att verka för att möjliggöra och motivera människor att delta i sådana aktiviteter. Soga, Gaston och Yamaura menar också att trädgårdar/odlingar är relativt enkla att upprätta i urbana miljöer, och att deras lättillgänglighet för alla typer av människor gör att de kan bidra till ökad hälsomässig jämlikhet (2017).

Community gardening

Det finns ingen enhällig definition av Community Gardening eller gemenskapsodlingar men de flesta beskrivningar innefattar en betoning på det kollektiva- att marken brukas gemensamt, att ägandeskapet i vissa fall är kollektivt och att styrningen är demokratisk (Bonow & Nordmark (2017), Sakina Mama (2018)). Gemenskapsodlingar kan vara medborgarinitiativ, eller olika typer av projekt som initierats av föreningar, privata aktörer eller kommuner.

Odlingsprojektet som mötesplats

Gemenskapsodlingsprojektens funktion som en mötesplats är uttalad i forskningen (Draper & Freedman 2010, Sakina Mama 2018, Firth, Maye & Pearson 2011). Firth, Maye och Pearson framhåller gemenskapsträdgårdarnas förmåga att skapa socialt kapital genom att sammanföra människor med ett gemensamt mål, och menar att en viktig aspekt är att människor erbjuds en plats och en mötesplats som de kan vara delaktiga i att forma för att på så sätt känna sig mer delaktiga i sitt lokalsamhälle (2011). Kingsley, Foenander och Bailey påpekar i en

australiensisk studie att Community Gardens verkar ha en särskild förmåga att samla människor med olika bakgrunder och bidra till minskad ensamhet. Författarna ämnar kartlägga anledningen till att människor engagerar sig i Community Gardens och visar att den sociala gemenskapen och en känsla av tillhörighet är en stark drivkraft för respondenterna. Andra skäl var att bygga en mer politisk dimension av gemenskap, identitetsskapande och en känsla av ägandeskap i förhållande till marken man brukade (2019). Spano et al. visar i en studie om Community Gardening att effekter på psykosocialt välbefinnande är större i individualistiska kulturer än i kollektivistiska kulturer och menar att det stärker bilden av gemenskapsodlingar som ett sätt att bidra till social sammanhållning och interaktion (2020).

Andra effekter av gemenskapsodling

Utöver de sociala fördelarna med gemenskapsodlingar finns det en rad andra vinster som återkommer i litteraturen. En av dem är vinster för den fysiska hälsan. Det kan handla om att odlingen bidrar till stresshantering eller till tillgång på färska och obesprutade grönsaker (Kingsley, Foenander & Bailey 2019), eller att odlingen uppmuntrar till ökad fysisk aktivitet (Draper & Freedman 2010).

Flera internationella studier nämner också matsäkerhet (food security), som en av fördelarna med gemenskapsodlingar (Sakina Mama 2018, Draper & Freedman 2010). Draper och Freedman refererar till att cirka 15 procent av de amerikanska hushållen inte har en trygg tillgång till tillräcklig mat för ett aktivt och sunt liv, och menar att gemenskapsodlingar bidrar till tillgången till färska grönsaker (2010).

Utöver de sociala och hälsomässiga fördelarna med gemenskapsodlingar visar forskningen att de kan bidra till försköning av närområdet och bevarande av öppna platser där grannar kan umgås och känna sig trygga. De kan också verka brottsförebyggande som en indirekt effekt av projektens närvaro i ett område och till stöd för ekonomisk utveckling och anställningsbarhet i de fall odlingarna används för entreprenörskap eller arbetsträning (Sakina Mama 2018, Draper & Freedman 2010). Draper och Freedman drar slutsatsen i en översiktsstudie om motivationsfaktorer och vinster med gemenskapsodlingar att dessa har en särskild potential att kunna bidra till det sociala arbetets övergripande uppdrag, att förbättra utsatta gruppers livsvillkor (2010).

Förutsättningar för gemenskapsodling i Sverige

Bonow och Normark (2018) gör ett försök att identifiera kommunens roll i gemenskapsodlingsprojekt och argumenterar för vikten av att ta tillvara drivkrafterna inom den här typen av projekt, särskilt med tanke på deras bidrag till en hållbar stadsutveckling. De betonar i sin studie att det är svårt för gemenskapsodlingar att fungera i ett längre tidsperspektiv utan ekonomiskt stöd. De menar att de frivilliga som driver gemenskapsodlingarna inte kan upprätthålla samma engagemang över tid, vilket gör projekten sårbara. Bonow och Normark ställer den retoriska frågan om kommunerna kunde bidra med avlönade odlingskoordinatörer som en lösning på problemet. De påpekar också att Sverige inte har någon betydlig kultur av frivilligarbete, vilket innebär att andra lösningar behövs för att stötta gemenskapsodlingarnas överlevnad (2018).

Bredd och ny kunskap inom socialt arbete

Det sociala arbetets uppdrag spänner från individnivå till samhällsnivå och gör anspråk att verka för både social rättvisa, mänskliga rättigheter och individens frigörelse. I International Federation of Social Workers definition av socialt arbete nedan finns också en betoning på strävan för social sammanhållning och kollektivt ansvar. Trots detta menar Teixeira, Mathias och Krings (2019), att mycket av det sociala arbetet är reaktivt i sin utformning, vilket innebär att det utformas som en reaktion på specifika sociala problem. IFSW:s definition tydliggör att det krävs en bredd av metoder för att omfatta det sociala arbetets uppdrag och att preventiva metoder och samhälleligt förändringsarbete behöver vara en del av det arbetet.

Social work is a practice-based profession and an academic discipline that promotes social change and development, social cohesion, and the empowerment and liberation of people. Principles of social justice, human rights, collective responsibility and respect for diversities are central to social work. Underpinned by theories of social work, social sciences, humanities and indigenous knowledge, social work engages people and structures to address life challenges and enhance wellbeing.

IFSW 2020

Eko-socialt arbete

Klimatförändringar och de sociala problemen de ger upphov till skapar ett behov av nya kunskapsområden inom socialt arbete. Även om denna studie inte har ett miljöperspektiv, kan man utifrån forskning om grönt socialt arbete dra slutsatsen att sociala odlingsprojekt kan bidra

till en sådan teori och praktik. Eko-socialt arbete eller grönt socialt arbete är olika begrepp som används för att konkretisera behovet av en praktik inom socialt arbete som är uppbygglig för både människor och ekosystem, och som förmår möta de utmaningar klimatförändringarna ställer oss inför. Peter Jones skriver om behovet att göra socialt arbete grönare genom att påverka läroplanen inom socionomutbildningarna till fördel för eko-social rättvisa, och menar att det sociala arbetet hittills inte lyckats möta de förändringar som den akuta ekologiska krisen skapar. Jones menar att det är nödvändigt för det sociala arbetet att förbereda sig för framtiden genom att ställa om till ett eko-socialt koncept där naturen spelar en central roll för de mellanmänniska relationerna (2018). Det finns forskare som undersökt olika typer av ”community initiatives” som kan verka preventivt för ett mer miljömässigt socialt arbete (Teixeira, Mathias & Krings 2019) eller som undersöker samarbeten mellan community gardens och universitet (Sakina Mama 2018).

Teoretiska utgångspunkter

KASAM och det salutogena synsättet

Aaron Antonovsky (1923-1994), verksam inom medicinsk sociologi och hälsosociologi utvecklade begreppet KASAM ur ett behov av att identifiera en modell för att förklara varför vissa människor klarar av att hantera stressorer - psykiska och fysiska påfrestningar – bättre än andra. Hans utgångspunkt var det salutogena synsättet, som vänder sig från ” den dikotomiserade klassifikationen av människor som friska eller sjuka, för att istället se var de befinner sig på ett multidimensionellt kontinuum från hälsa till ohälsa” (Antonovsky 1987, s.38). Det salutogena synsättet utgår från att alla människor utsätts för stressorer genom livet men fokuserar på de faktorer som hjälper en människa att röra sig mot den friska polen på kontinuumet mellan hälsa och ohälsa.

Varför KASAM i denna studie?

Eftersom denna studie skrivs inom ramen för socialt arbete är det relevant att använda en teori som har bred spridning inom det kunskapsfältet. Förhoppningen är att det ska vara lättare att se vilken nytta och vilka användningsområden sociala odlingsprojekt kan ha inom socialt arbete genom att använda en teori som är bekant inom fältet. Förhoppningen är också att få perspektiv på olika hälsofrämjande aspekter i projekten.

KASAM- känsla av sammanhang

Antonovsky skriver om KASAM att han ”formulerade begreppet känsla av sammanhang som kärnan i svaret på den salutogenetiska frågan” (Antonovsky 1987 s.40). KASAM består av tre komponenter; *begriplighet*, *hanterbarhet* och *meningsfullhet*. Höga värden inom dessa kategorier är liktydigt med en hög KASAM.

En person med hög känsla av *begriplighet* uppfattar omgivningen och skeenden i livet som ”förnuftsmässigt gripbara” (Antonovsky 1987 s.44), och har en syn på framtiden som relativt förutsägbar. I den mån oförutsedda händelser sker betraktas de som möjliga att förklara och ordna, det är möjligt att göra dem begripbara (ibid).

Hanterbarhet hänger samma med upplevelsen av att de resurser man besitter, som individ och genom sitt sociala nätverk, är tillräckliga för att kunna hantera de skeenden och utmaningar som möter en i livet. En person med högt skattad hanterbarhet möter svåra situationer med en tillit till sin förmåga att hantera situationen.

Meningsfullhet beskrivs av Antonovsky som motivationskomponenten i KASAM. Han menar att människor som har områden i livet som de känner sig engagerade i och som betyder mycket för dem bedöms ha en stark KASAM. Den här typen av engagemang karaktäriseras av att utövarna tycker det är värt att investera känslor och energi, att de är hängivna och att utmaningar inte hindrar dem från att fortsätta. Meningsfullhet handlar också om att känna sig delaktig både i ens vardagliga upplevelser men också i skapandet av sitt liv som helhet (Antonovsky 1987).

Faktorer som påverkar KASAM under livsloppet

Eftersom den här studien fokuserar på vuxna som huvudsaklig målgrupp går vi inte närmre in på de faktorer som enligt Antonovsky formar KASAM hos barnet och ungdomen. Medan det för barnet och ungdomen tycks vara en mängd faktorer som är avgörande för utfallet av KASAM (kultur, socioekonomisk status, historia, gener, anknytning, samhällliga faktorer och så vidare), tycks det för den vuxna individen vara framför allt vara den huvudsakliga sysselsättningen som är viktig för känslan av sammanhang. Förvisso tillskrivs också de egna känslorna, de närmsta relationerna och existentiella teman en central roll för KASAM, men de behandlas inte specifikt i Antonovskys teori. Inom yrkesutövningen är graden av belastning avgörande för att arbetet ska kännas *hanterbart*, vilket handlar om att undvika över- och underbelastning (Antonovsky 1987). Det bör inflikas att KASAM i sin helhet och idén om belastningsbalans är lika gällande för en person som inte har en sysselsättning utanför hemmet. Det kan exempelvis gälla en förälder som är hemma och tar hand om barn, den som är ofrivilligt arbetslös eller den som är sjukskriven. Många av de personer som kommer till odlingsprojekten är just i en sådan situation. Antonovsky menar alltså att *hanterbarhet* uppnås genom att arbetsuppgifterna eller kraven på individen är nivå med hens förmågor, och att långa perioder av överbelastning (stress) eller underbelastning (sysslolöshet, eller en inte tillräckligt utmanande sysselsättning), blir skadligt för personens känsla av sammanhang. För upplevelsen av *meningsfullhet* krävs istället delaktighet, och här menar Antonovsky att det inte handlar om att helt och hållet kunna styra eller kontrollera de egna livsbetingelserna men om möjligheten att vara delaktig och medbestämmande och kunna känna tillit till att den egna insatsen är betydelsefull. Den sista komponenten i KASAM, *begriplighet*, förutsätter förutsägbarhet. Inom arbetslivet handlar det framför allt om att kunna känna trygghet i anställningen men också om att kunna känna tillit till det som Antonovsky kallar för det ”sociala systemets kontinuitet” (1986 s.158), vilket sträcker sig bortom arbetslivet (ibid.). Det handlar alltså om det sociala trygghetssystemet där det sociala arbetet fyller viktig funktion.

KASAM och föränderlighet

En svaghet med Antonovskys teori om KASAM i förhållande till denna studie är att han utgår från att möjligheten för förändring i en persons KASAM i vuxen ålder är marginell, bortsett från de första tio åren i vuxenlivet. Han menar att man i vissa fall kan notera en betydligt förändrad KASAM hos vuxna, men att de fallen utgör undantag från regeln. Trots detta betonar Antonovsky betydelsen av arbetsomständigheterna för vuxna individer som en stark påverkansfaktor och möjlig förstärkare av KASAM. Han menar också att det finns vissa åtgärder som han betraktar som ”det allra största hoppet om en positiv förändring av KASAM” (Antonovsky 1987 s.172), och antyder att det handlar om samhällets och yrkesverksammas förmåga att erbjuda och stötta individer att söka sig till ”KASAM-förhöjande verksamheter (ibid s.171)”. Han menar också att sådana insatser bör ske på en nationell nivå, och att en ”bred kulturell sanktionering” för den här typen av verksamhet bör förankras i lagstiftningen (ibid.).

Metod

Metodologiska överväganden

Ansatsen i denna studie är kvalitativ eftersom det är upplevelsedimensionen som står i fokus för undersökningen. Studien baseras på intervjuer med personer med någon form av ansvarsposition i olika typer av sociala odlingsprojekt i Sverige. I detta avsnitt av studien redovisas hur urvalet av intervjupersoner genomfördes och hur intervjuerna genomfördes samt hur de analyserades. Metodens tillförlitlighet, författarens förförståelse samt erfarna styrkor och svagheter med metoden kommer också att diskuteras.

Urval

Urvalet till studien är målinriktat, vilket innebär att det inte görs slumpmässigt utan med inriktning på att hitta respondenter som passar för att svara på studiens frågeställningar (Bryman 2008). I denna studie har jag sökt personer med någon form av ansvarsposition inom olika typer av sociala odlingsprojekt. Intentionen vid val av projekt har varit att ge en relativt bred bild av vad ett socialt odlingsprojekt kan vara. Två huvudsakliga kriterier har varit vägledande vid val av projekt. Det första är att de har en uttalat *social intention* – det vill säga att de verkar för att skapa gemenskap eller bryta social isolation. Det andra är att *odling* av grönsaker eller annat ätbart utgör en central del av projekten.

Inledningsvis eftersöktes olika typer av sociala trädgårdsprojekt på internet. Sökningar gjordes på områden som ”odling och socialt arbete”, ”grön rehabilitering”, ”community gardening” och ”stadsodling”. Två av projekten hittades via hemsidan stadsodlingmalm.se (Odlingsnätverket Seved och Odl i Stan), ett av projekten efter tips från en bekant (Botildenberg). Grön etablering hittades genom eftersökningar på nätet. Gröna fingrar i Fontänhusets regi hade undertecknad kännedom om sen tidigare.

I första skedet kontaktades åtta projekt via mail och/eller telefon, alltså ytterligare tre utöver de som slutligen kom att delta i studien. Två av de tillfrågade, ett trädgårdsprojekt inom kyrkan och terapiträdgården på Alnarp svarade att de inte hade möjlighet att delta. Ett projekt inom kriminalvården kontaktades via mail men har ännu inte svarat. Eftersom respondenterna kontaktades enskilt tog just den delen av studien mycket tid i anspråk.

Intervjuer och analysförfarande

Intervjuerna i studien är semistrukturerade vilket innebär att de är förberedda i viss utsträckning, men att de frågor eller teman som behandlas används på ett flexibelt sätt. Det innebär att det som intervjupersonen upplever som relevant får möjlighet att ta plats i studien (Bryman 2008). Intervjuerna förbereddes med en skriven intervjuguide utifrån en genomgång av projektets hemsidor. Intervjuguiden innehöll både teman och generella frågor till alla respondenter och frågor som var anpassade till respektive projekt, för exempel se bilaga 1. Intervjuerna genomfördes som videomöten enligt rådande restriktioner med anledning av Covid 19. Varje intervju tog cirka en timme. Ljudet från intervjuerna spelades in i sin helhet med respondenternas medgivande.

I analysen av intervjumaterialet användes en kvalitativ innehållsanalys som ”inbegriper ett sökande efter bakomliggande teman i det material som analyseras” (Bryman 2008 s.505). Vägledande för valet av teman i denna studie har syfte, frågeställningar och tidigare forskning varit. Analysförfarandet började med att intervjuerna transkriberades i sin helhet och skrevs ut på papper. Intervjuerna lästes igenom ett par gånger för att kunna definiera ett antal teman utifrån studiens syfte och frågeställningar, samt utifrån tidigare forskning. Fem huvudteman valdes ut; *nätverk, odling och hälsa, hinder och organisation, platsens betydelse* och *kunskap*. I nästa steg färgmarkerades varje tema i texten för att sedan hanteras var för sig så att ytterligare underteman kunde identifierades. Temat *kunskap* ansågs inte tillräckligt omfattande för god trovärdighet och inte heller tillräckligt relevant för studiens frågeställningar så det utelämnades i resultatdelen. Studiens resultat och analysdel har de fyra utvalda temana som huvudrubriker.

Metodens tillförlitlighet

Det tycks inte råda någon enighet inom forskarvärlden för hur man bör gå till väga för att fastställa en kvalitativ studies tillförlitlighet. En kritik mot en att använda kriterier för validitet och reliabilitet i kvalitativa studier är att den sociala verkligheten inte låter sig definieras i någon absolut bemärkelse (Bryman 2008). Förutsatt att det finns många olika sätt att uppleva och beskriva verkligheten är det ”trovärdigheten i den beskrivning som en forskare kommer fram till som avgör hur acceptabel den är i andra människors ögon” (ibid. s.354). Denna trovärdighet kan enligt Guba och Lincoln, återgett av Bryman, uppnås genom att arbeta med följande begrepp; trovärdighet, överförbarhet, pålitlighet och möjlighet att styrka/konfirmera (ibid). Trovärdighet rör frågan om huruvida forskaren lyckas förmedla den sociala verkligheten på ett

”korrekt” sätt. Inom ramen för denna studie innebär det ett krav på transparens gällande de metoder som använts och att respondenterna får ta del av resultatet innan studien slutförs. För att överförbarhet ska kunna göra sig gällande i studien behöver det insamlade datamaterialet vara tillräckligt fylligt- med andra ord kunna erbjuda ett tillräckligt djup (ibid.). Inom ramen för denna studie är svårt att styra om materialet med säkerhet när den typen av täthet, vilket kommer an på den knappa tids-och resursramen för uppsatsen. De teman som valts ut har haft mellan drygt tjugo och femtio kommentarer vardera understrukna i texten. Temat kunskap som hade knappt tio kommentarer ströks då det inte ansågs tillräckligt fylligt. Pålitlighet uppnås enligt Bryman genom att forskarkollegor får granska en rigorös beskrivning av hela forskningsprocessen, så kallad auditing (ibid.). Denna studie har granskats av handledaren. Deltagarna har erbjudits, och i fyra fall av fem, tackat ja till att ta del av och redigera de delar där de själva medverkar. I den skrivna slutprodukten av studien eftersträvas transparens och metodavsnittet syftar till att noggrant redogöra för tillvägagångssättet i studien. Kravet på att kunna styrka resultatet handlar om att säkerställa att forskaren inte låtit egna värderingar eller något specifikt teoretiskt perspektiv påverka hur man genomför studien och de slutsatser man drar utifrån dem (ibid.). Det kan i allmänhet vara ett svårt kriterium eftersom vi medvetet och omedvetet påverkas av både våra värderingar och de teorier vi tar till oss. Här är det relevant att redogöra för undertecknads förförståelse i ämnet. Jag är själv en passionerad odlare och blev inspirerad att göra studien utifrån mina erfarenheter av den gemenskapsodling där jag och min familj odlar grönsaker tillsammans med andra familjer. Min positiva erfarenhet av odlingen som en plats att knyta sociala kontakter och gemenskap intresserade mig, men jag ville undersöka den erfarenheten i en större kontext som också kändes relevant för socialt arbete. Trots ensidigt positiva erfarenheter för egen del var det inte självklart för mig att odling har positiva effekter för alla. Jag undrade vilka målgrupper som trivs med odling som metod, hur olika typer av sociala odlingsprojekt kan se ut och vilka aspekter som är viktiga för att projekten ska ge goda effekter. Min förförståelse innebär dock att jag behöver vara uppmärksam på att inte värdera respondenternas utsagor utifrån min personliga förförståelse i ämnet.

Metodologiska styrkor och svagheter

En styrka med att använda den semistrukturerade intervjun som metod är att den både lämnar utrymme för att undersöka vissa specifika teman eller frågor, och att den ger plats för att fånga upp intervjupersonernas egna intressen och tankar kring ämnet för studien. Det ger möjlighet att fånga upp erfarenheter och idéer som ger nya perspektiv på studien. En svaghet med metoden är att bilden av ett fenomen blir begränsad till intervjupersonernas erfarenheter (Eriksson-

Zetterquist & Ahrne 2013), vilket i den här studien har varit personer med en ansvarsposition i projekten. Svagheter med att intervjua personer med en ansvarsposition har varit att det varit svårare för respondenterna att uttala sig om hur deltagarna själva upplever projekten. För vissa av respondenterna har det uttryckligen varit en svårighet att uttala sig om andras erfarenheter eller exempelvis effekter på hälsa och sociala relationer, medan andra respondenter inte haft några problem med det. Alla respondenter har förvisso både en organisatorisk och deltagande roll och men det renodlade deltagarperspektivet saknas i studien.

Eriksson-Zetterquist och Ahrne (2013) påpekar att ett sätt att styrka respondenternas utsagor kan vara att använda flera olika metoder, exempelvis intervjuer i kombination med observationer. I den här studien skulle någon form av observation, på exempelvis ett nätverksmöte eller en odlingsträff, kunna ge en rikare bild av materialet. En partiellt deltagande observation innebär att man deltar till viss del i de aktiviteter som sker under en observation (Lalander 2013). Det skulle kunna skapa en större förtrolighet hos respondenterna att först få träffa forskaren på en odlingsträff där denne och delvis deltar i aktiviteterna, samtidigt som forskaren får en bild av vad som händer under en sådan träff. Lalander (2013) påpekar vikten av att som forskare bygga relationer till de personer man vill skildra i sin forskning, vilket en deltagande observation kunde bidra till. Man kan anta att det hade skapat större förtrolighet och en bredare bild av ämnet om inte rådande pandemi hindrat den här typen av fysiska möten. Samtidigt är videomöten en väldigt tidseffektiv metod som dessutom erbjuder möjlighet att göra intervjuer med personer som befinner sig på ett större geografiskt avstånd, som projektet Grön Etablering i den här studien, med bas i Stockholm.

Forskningsetiska överväganden

Val av respondenter

Att välja projektledare eller personer med någon form av ansvarsposition som respondenter har varit en fördel ur ett etiskt perspektiv eftersom denna grupp inte kan betraktas som särskilt utsatt. Samtliga respondenter har tillfrågats och godkänt att deras namn och funktion skrivs ut i studien.

Forskningsetiska principer

Enligt Vetenskapsrådets Forskningsetiska principer inom humanistisk-samhällsvetenskaplig forskning ska informanterna *informerar* om att deltagande är frivilligt, och att de i alla skeden av studien får ångra sitt medverkande utan att det skall vara dem till last (Vetenskapsrådet u.å). De ska också informeras om studiens syfte och utformning (Bryman 2008). Respondenterna informerades om studiens syfte i ett dokument som mailades ut i samband med tidbokning för intervjuerna. I dokumentet fanns också information om respondenternas rättigheter i förhållande till de forskningsetiska principerna (bilaga 2). Varje intervju inleddes med en genomgång av det utskickade dokumentet och en försäkran om att respondenterna var införstådda med informationen och *samtyckte* till deltagande. Respondenterna har informerats att allt intervjumaterial hanteras *konfidentiellt*. I praktiken innebär det att endast undertecknad har tillgång till materialet och att materialet förstörs/raderas efter slutförd studie. Enligt *nyttjandekravet* kommer insamlat material inte att användas för andra syften än den studie som respondenterna samtyckt till att delta i.

Grundtanken är gällande de respondenter som deltar i studien att de inte utgör en speciellt utsatt grupp eller att de uppgifter som insamlas kommer att vara av känslig karaktär. Om det trots allt framkommer uppgifter i studien som kan anses vara känsliga hanteras de på ett sätt i den skriftliga slutprodukten så att de inte kan kopplas samman med person. Samtliga respondenter har tillfrågats om de vill ta del av det material där de själva citeras eller kommenteras i studien. Fyra av fem respondenter har tackat ja till detta och har lämnat sina kommentarer. Respondenterna kommer att informeras om var studien publiceras när den är klar för att kunna ta del av den i efterhand.

Forskningskravet

En annan etisk utgångspunkt är att personer som arbetar inom eller är aktiva i sociala odlingsprojekt och frivilligt vill delta i en studie också är måna om att kunskap och information om deras erfarenheter och verksamhet sprids, och att forskning på området är till gagn för deltagarna i den här typen av projekt. Därför kan man anta att forskningskravet som trycker på vikten av inte avstå från att göra studier som kan bidra till att förbättra människors livsförutsättningar (Vetenskapsrådet u.å) väger tungt i den här studien.

Presentation av projekten och respondenterna

Lunds Fontänhus, Gröna Fingrar

Ideell Förening, Lund

Fontänhusrörelsen är en internationell rörelse vars verksamhet riktar sig till personer som har haft eller har kontakt med psykiatri. Fontänhusrörelsen är religiöst och politiskt obunden och erbjuder mötesplatser i form av klubbhus. Lunds Fontänhus är ett av cirka 300 klubbhus i världen. Fontänhusets verksamhet syftar till att skapa möjligheter för människor med psykisk ohälsa att bryta utanförskap genom arbete, delaktighet och goda relationer. Lunds Fontänhus öppnade 2011 och erbjuder arbetsgrupper inom medieproduktion, kök och kafé, musikstudio och odling och förädling inom ramen för projektet Gröna Fingrar. Fontänhuset i Lund drivs som en ideell organisation (Lunds Fontänhus 2020). Lisa som är intervjuad i denna studie har jobbat som handledare på Gröna Fingrar sedan 2017. Hon skulle strax efter intervjun byta tjänst och börja arbeta med ett nytt projekt som heter "Naturkontakt" på Fontänhuset.

Botildenberg, Odlä Kompis

Stiftelse, Malmö

Så här beskrivs Botildenberg på deras hemsida: "Botildenberg är en hållbar gård och mötesplats mitt i Malmö. Genom mat och odling bidrar Botildenberg till social, ekologisk och ekonomisk hållbarhet. Botildenberg skapar arbete, kunskap och gemenskap genom sitt arbete" (Botildenberg 2020). Med hållbarhet som ledord bedriver stiftelsen konferensverksamhet, stadsodling, odlingsutbildningar, arbetsmarknadsprojekt och ungdomsprojekt. Det finns också en gemensam trädgård som fungerar som skolträdgård och gemenskapsträdgård, där man sedan säsongen 2020 drivit projektet Odlä Kompis som är öppet för allmänheten. I Odlä Kompis träffas man en kväll i veckan för att odla, umgås och laga mat tillsammans. Cornelia som är intervjuad i studien har jobbat sin första säsong med projektet. Hon är odlingspedagog på Skolträdgården och Odlä Kompis, men har också erfarenhet av arbete med sjukhusträdgårdar, skolträdgårdar och med gemenskapsodlingar i Skottland.

Odlingsnätverket Seved

Ideell förening, Malmö

Inspirationen till Odlingsnätverket i Seved kom ur det nu nedlagda treåriga projektet Barn i Stan i stadsdelen Seved i Södra Sofielund, Malmö. Efter att Barn i Stan, som var ett generationsöverskridande odlingsprojekt, lades ner 2011 ville de boende i området fortsätta odla marken i anslutning till sina bostäder. Idag fungerar projektet som en ideell förening i samarbete mellan boende och fastighetsägare. Man tillämpar socio-ekologisk odling och erbjuder odlingsträffar och stöttning till de som vill odla. Föreningen är öppen för alla, inte bara för boende i området (Odlingsnätverket Seved 2020). Malin som är intervjuad i studien är odlare och styrelseledamot i föreningen sedan 2015.

Odla i Stan

Ekonomisk förening, Malmö

Odla i Stan startade sin verksamhet på Seved, Södra Sofielund i Malmö under 2011 och arbetar med stadsodling och biodling på tak i Malmö. Odla i stan har främst drivit odlingsprojekt på Seved och i Rosengård och jobbat med pedagogisk odling på skolor. Odla i stan är en ekonomisk förening som arbetar på uppdrag av och i samarbete med föreningar, fastighetsägare, kommun och de boende i områdena där man är verksam. Under tiden för studiens genomförande arbetade Göran som är intervjuad, framför allt med ett projekt i bostadsområdet Herrgården i Rosengård tillsammans med MKB Fastighets AB. Där arbetar de med social ekoodling och huvudfokus är att barnen i området alltid kan vara om och när de vill. ”Odlingarna som startade på Seved har visat vägen för hur en stadsdel kan omvandlas socialt och ekologiskt med hjälp av odling som metod. Det har skapats en efterfrågan från flera stadsdelar i Malmö för att använda odling som metod för att finna möten och gemenskap” (Odla i Stan, 2021).

Grön Etablering

Projekt, Stockholm

Grön etablering är ett numera nedlagt projekt som startade 2017 och var ett samarbete mellan stiftelsen Stora Sköndal, Arbetsförmedlingen och Stockholm stad. Projektet riktade sig till nyanlända långt från arbetsmarknaden med psykisk ohälsa. Trädgårdsarbete, skapande i

naturen, skogsvistelse samt motiverande och stöttande samtal var de huvudsakliga metoderna för projektet, förutom fokus på gemenskap och fysisk aktivitet. Deltagarna medverkade under 12 veckor, tre dagar i veckan. De representerade professionerna i projektet var trädgårdsmästare, socionom, arbetsterapeut och beteendevetare (Stora Sköndal, Grön Etablering 2021). Mara som är intervjuad i denna studie var projektledare för Grön Etablering men har också lång erfarenhet av både trädgårdsterapeutiska projekt och arbete med gemenskapsodlingar i England.

Resultat och Analys

I detta avsnitt kommer resultatet av studien redovisas och analyseras utifrån tidigare kunskap och vald teori, med utgångspunkt i studiens syfte och frågeställningar. Materialet har delats upp i fyra avsnitt. Det första avsnittet *Odlingen som mötesplats* behandlar de två första frågeställningarna, framför allt sociala relationer och betydelsen av odlingen som en mötesplats. Det andra avsnittet *Odling och hälsa* besvarar den första frågan om hälsa men också den andra frågan om viktiga aspekter för gynnsamma effekter av projekten. Den senare behandlas också i avsnitt tre om *Platsens betydelse*. Det sista avsnittet om organisatoriska dilemman uppehåller sig framförallt vid den sista frågeställningen om strukturella hinder och möjligheter för att bedriva sociala odlingsprojekt.

Odlingen som mötesplats

Odlingens inverkan på deltagarnas sociala relationer

Odlingen som en mötesplats är ett av de teman som respondenterna i studien återkommer till som en viktig aspekt för projektens inverkan på deltagarna. Möjligheten att knyta sociala kontakter och att få känna gemenskap med andra människor fyller en central funktion i projekten. En av respondenterna uttrycker att det finns en meningsskapande funktion i att människor som bor i samma stad har en plats där de har anledning och möjlighet att mötas.

Jag odlar ju själv där och det är ju inte mina närmsta grannar, men vi bor ju i samma stad, och det gör att man, ja, hur ska jag sätta ord på det här. Det är ju bara mening, det är meningsfullt. Att man får en anknytning till platsen, till staden, och det är ett väldigt enkelt sätt att få kontakt med andra människor. Det sker så naturligt, att man pratar med alla andra, att det är den här gemenskapen som byggs upp. Och det är med dem man odlar med, men också med dem som bor i området. De som går förbi, det är så himla lätt att stanna upp, och folk har frågor om det som händer, och det märks att det uppskattas av andra som bor där.

Malin, Odlingsnätverket Seved

Meningsfullhet är en av de tre centrala komponenterna i Antonovskys KASAM-begrepp. Malin beskriver en erfarenhet av meningsfullhet som grundar sig i en gemensam upplevelse av en plats - en plats som utan odlingen kanske varit anonym- och där människorna, om det inte vore för det intresse och engagemang odlingen ger upphov till, kanske också varit anonyma för varandra. Engagemang och delaktighet är tätt förbundna med meningskomponenten i KASAM, och är enligt flera av respondenterna något som följer naturligt av odlingen.

Representanterna för två av projekten som är öppna för allmänheten (Odlä Kompis och Odlingsnätverket Seved), poängterar att lättillgänglighet och kravlöshet är viktiga förutsättningar för att alla ska känna sig välkomna oberoende av vilka förkunskaper man har eller på vilken nivå man vill delta. Det finns i flera av projekten också en önskan om att kunna erbjuda aktiviteter hela året, för att ge deltagarna en möjlighet att upprätthålla de relationer man byggt under odlingsäsongen.

Om det är personer som har det svårt med det sociala så är det ju väldigt tillåtande att vara med. Det ställs inga krav, och man kan vara med och vara hur knäpp som helst. Det som har varit synd de här åren är att man odlar under sommaren och lite under hösten, och sen är det bara ett uppehåll under vintern. Så att man inte tappar kontakten. Men tanken i år har varit att man ska kunna fortsätta under vintern och alltid ha aktiviteter, för jag tror att det gör mycket att det alltid finns. Nämen för folk som känner sig ensamma, att det alltid finns aktiviteter. Att det alltid finns något, de olika relationerna som man har genom nätverket ska vara året runt.

Malin, Odlingsnätverket Seved

Odlingsnätverket tycks fylla en viktig social funktion, kanske för de personer som mest behöver ett sammanhang. Spano et al. (2020) visar i en meta-analytisk studie att just gemenskapsodlingsprojekt, som ofta är öppna för allmänheten, har en större effekt på psykosocialt välmående än trädgårdsterapeutiska program. Respondenterna i studien ger en bild av att de projekt som är helt öppna för allmänheten verkar fungera som mötesplatser för människor som annars inte skulle mötas, och betonar att det är en viktig funktion av projekten.

/.../ att man aldrig vet vem det är man ska träffa. Man vet ju vissa som kommer varje vecka som du vet att du ska träffa, men just det här det är en sån mötesplats så du träffar människor som du aldrig annars skulle träffa. Men också att det är en, just att det är en så kravlös miljö på ett sätt, du kan bara vara där, du måste inte göra någonting, du kan bara sitta och snacka, vi kanske bara äter mat, vi gjorde inget arbete. Men just att det är en plats att bara vara på.

Cornelia, Odlä Kompis

Här framkommer funktionen av odlingsprojektet som en kravlös plats, där deltagarna får vara utan att behöva prestera någonting. Cornelia beskriver också odlingsprojektet som en plats för möten som kan överbrygga outtalade gränser. Hon berättar till exempel om en mormor från närområdet som tar med sig olika barnbarn varje gång, om humanekologistudenter som kommit på studiebesök men sedan fortsatt komma för att de trivs så bra på platsen, och om personer som cyklar över hela Malmö för att vara med på odlingsträffarna varje vecka. Cornelia menar också att odlingen blir en mötesplats där deltagarna kan dela olika typer av erfarenheter med varandra eller stötta varandra i praktiska frågor.

Som många av de yngre studenterna som har kommit, de har också berättat hur mycket de uppskattar alla de här historierna, som andra kan berätta. Men också att vissa av dem som kommer är rätt nya i Sverige, de har kommit hit på olika sätt, antingen som flyktingar eller att de har flyttat hit, migrerat, det är lite blandat, men just att de kan dela med sig av sina historier också. De delar alltid med sig. Det är bara fint det här att man kan dela erfarenheter. Eller kanske prata om hur Sverige är någon gång, antisociala folk, eller man kan prata om sånt man har gemensamt fast att man är väldigt olika. Och det är därför också maten är så viktig, för alla äter ju mat. ... Ofta kan man dela idéer och tips med varandra om saker som man känner till. Det tror jag har varit uppskattat. Och just också att alla har olika jobb, det är någon som jobbar på sjukhuset som kommer dit. Att alla känner till olika delar av samhället

Cornelia, Odlas Kompis

Odlingsprojektens funktion som en mötesplats är uttalad i forskningen (Draper & Freedman 2010, Sakina Mama 2018, Firth, Maye & Pearson 2011), och förmågan att dra till sig och föra samman människor med olika bakgrunder eller som annars kanske inte skulle ha mötts, är en upplevelse som uttrycks av representanterna för flera av odlingsprojekten. Flera av respondenterna menar också att många av de som besöker deras projekt är personer som är ensamma, arbetslösa eller kanske nya i Sverige. Flera av respondenterna betonar också betydelsen av mat som något som förenar människor. Antonvsky påpekar vikten av en sysselsättning som upplevs som meningsfull av individen, också för de sociala kvaliteterna en arbetsplats (förhoppningsvis) bidrar med (1986). Här beskriver respondenten att människor som möts på odlingsprojektet tycks kunna hjälpa varandra att orientera sig i en ny eller svårbegriplig social kontext, eller att ge varandra tips på hur man kan ta sig fram i det svenska samhället. Deltagarna i projektet hjälper varandra att göra tillvaron mer begriplig, och hanterbar.

Att bli del av ett sammanhang

Boltidenborg som nämns i exemplen ovan är ett av tre projekt som är öppna för allmänheten. Men också inom de projekt som inte är öppna för alla utan där man jobbar mer mot en specifik målgrupp tycks gemenskapen vara en viktig stärkande faktor för deltagarna. Lisa som jobbar på Fontänhusets projekt Gröna Fingrar menar att det sätt man arbetar på i trädgården i sig har en sammansvetsande verkan.

Och om jag jämför med andra enheter i huset så tror jag att Gröna fingrar har haft en starkare grupp känsla. För att vi arbetar ändå mer som ett team än de andra, för till exempel en artikel, den kan jobba väldigt självständigt med, den kanske man håller på med i flera veckor. Även om folk kanske, ja jag vet inte, det blir mer att vi alla arbetar tillsammans och samtidigt. Och sen så tar vi rast samtidigt och sitter runt bordet

och fikar samtidigt, så mina reflektioner har varit att det gör oss mer sammansvetsade som en grupp än de andra enheterna.

Lisa, Gröna Fingrar

Det kan tolkas som en kvalitet i odlingen som metod, att deltagarna på något sätt behöver samarbeta mot ett gemensamt mål. Lisa beskriver också vikten av de gemensamma fikaritualen, som inte kan tas förgiven i alla typer av arbetsgemenskaper. Antonovsky betraktar arbetsgemenskapen som en viktig beståndsdel i hur KASAM skapas i vuxna människors liv, och menar att den sociala kontext som arbetsgruppen utgör samt förutsägbarheten som kommer utav gemensamma normer, ritualer och ett gemensamt vokabulär utgör viktiga komponenter för känslan av sammanhang. Han betonar också vikten av regelbunden feedback och social uppskattning (1987). Att fika, eller äta tillsammans är en viktig del av verksamheten för tre av de fem projekten, och dessa samlingsstunder tycks också vara den tid då man planerar det gemensamma arbetet, och kollar av att alla är på plats.

Jag tänker hela tiden att man har en kamera som ovanifrån projektet och jag ser att det är som myror, att det finns ett centrum, och alla kommer tillsammans och umgås, man kommer tillsammans och säger god morgon, hur är det, man ser människor, man tittar på människor, -vem är inte här, vad har hänt med Tony varför är han inte här, att det är viktigt att man är här och om man inte är det så märker vi det. Och sen så kommer alla tillsammans en kopp kaffe eller en kopp te och sen okej, vad ska vi göra idag, vi gör det här och det här och de går alla ut i trädgården, och sen så okej klockan är elva och så kommer alla tillsammans igen och det är kaffe eller te och man delar kanske på mat och sen fortsätter det så /.../ Det är den här känslan av att man är del av något större och det är det som är en av de viktigaste sakerna, men också att man jobbar med naturen och att man jobbar med det som är levande.

Mara, Grön Etablering

Här beskriver Mara väl hur de dagliga stunderna för paus, fika och mat också tjänar som ett social kitt mellan deltagarna, och att det betyder något att man är närvarande, att det är viktigt att alla känner sig sedda och fyller en roll på platsen. En annan av respondenterna berättar att det är under fikastunderna som hon försöker fånga upp deltagarnas idéer och drömmar om hur projektet ska utformas. Att få vara delaktig och medbestämmande i arbetet bidrar till komponenten meningsfullhet i KASAM (Antonovsky 1987). Sammanfattningsvis verkar odlingsprojekten som mötesplats vara en grundläggande aspekt för odlingsprojektens positiva inverkan på hälsa och sociala relationer. Särskilt tycks odlingsprojekten främja sociala relationer mellan människor som annars inte skulle mötas. Kopplingen mellan odlingsarbete som metod och social gemenskap eller arbetsgemenskap blir genom respondenternas utsagor tydlig.

Odling och hälsa

Att få vara utomhus och arbeta fysiskt

Utöver de sociala kvaliteterna som redovisades i förra avsnittet, är odlingen som en fysisk aktivitet och att man är utomhus frekvent förekommande skäl som respondenterna anger på frågan på vad det är i odlingsprojekten som får deltagarna att må bra.

Om man säger såhär, rent generellt. Det här är ju fysiskt arbete, även om rensa ogräs till exempel inte är tungt fysiskt, men det är ändå ett fysiskt arbete. Det aktiverar hela människan, som jag tror påverkar resten av dagen också, för då har man dessutom fått dagsljus och så... Jag tror att det påverkar aktivitetsnivån, eller vakenhetsgraden.

Lisa, Gröna Fingrar

Odlingens samband med fysisk aktivitet är en vanligt förekommande förklaring i befintlig forskning till trädgårdsarbetets hälsobefrämjande effekter. Soga, Gaston och Yamura bekräftar i en metaanalytisk studie att ett av skälen till att odling och trädgårdsarbete har en gynnsam effekt på hälsan är att den uppmuntrar till fysisk aktivitet (2017). En annan välgörande aspekt av att vara fysiskt sysselsatt menar en av respondenterna kan vara att det gör det lättare för deltagarna att prata om svåra ämnen.

Man kan också prata om känsliga ämnen när man arbetar i trädgården, och det som sker ofta är att den terapeutiska delen som gör så att man mår bättre är också att man kan prata om vad som helst när man gräver, medan man planterar, för ofta vågar man göra det, för man behöver inte sitta med en annan person, en terapeut, utan man kan göra det medan man jobbar.

Mara, Grön Etablering

Fler exempel på att viktiga samtal tar plats under odlingsarbetet finns i materialet, men det är inte en aspekt som återfunnits i den tidigare forskningen. Däremot finns det åtskilliga studier som redogör för odlingsprojektens goda effekter på människors psykiska välmående (Tu & Chiu 2020, Kim & Park 2018, Adevi & Mårtensson, 2013). Flera av respondenterna ger exempel på deltagare där odlingsprojekten verkar ha en oumbärlig funktion i deras liv för en känsla av mening eller tillhörighet.

Det psykiska är väldigt viktigt, att man har en uteaktivitet. Man är ute och rör på sig, och man har det sociala, att man mår bra av att vara ute i trädgården. Att man har något att pyssla om, det har jag ju hört från andra som odlar, nån som har haft depression, och säger, att det bästa jag kan göra, det är att komma ut hit ... Att det blir liksom en aktivitet utomhus. Att det gör att man får kanske det här lyckoruset som man får när man är ute i naturen, ute och fixar. Så mycket på det psykiska, och sen det fysiska får man väl på köpet, och att vara ute.

Här antyder respondenten att odlingen som en utomhusaktivitet kan verka som en lättnad för personer med psykiska besvär som exempelvis depression. Adevi & Mårtensson (2013) menar att mötet med naturen och insikten om växters behov av näring och omhändertagande väcker känslor av försoning med den egna livssituationen och insikter om hur de kan bidra till livet. En av respondenterna beskriver i nästa stycke hur detta kan ta sig uttryck som en process för deltagarna i hennes projekt.

Att växa med ansvar och rädsla att göra fel

Målgrupper med sviktande självförtroende är vanliga inom olika typer av trädgårdsodlingsprojekt, exempelvis långtidsarbetslösa, personer med psykisk ohälsa eller personer som drabbats av utmattningsdepression. Tre av fem respondenter beskriver odlingsprojektens möjlighet att möta den här typen av målgruppers behov som goda. I vissa fall beskrivs just möjligheten att få ta ansvar för det som växer som ett led i att bygga upp en dålig självkänsla eller motivera till större ansvarstagande.

Men att man tar hand om en plats, man tar hand om livet, och man vet att om man inte gör det så dör dom. Så klart att man känner sig ansvarig, att man känner att man lyckas. För när man sätter ett frö, och sen efter tre månader så har man en blomma eller en courgette, då känner man att man har lyckats, och processen är ofta, att när man lyckas ta hand om sin omgivning, om en växt eller en pallkrage, så börjar man känna att man har mer kontroll över sin omgivning. Och då börjar man ofta att vilja ta kontroll över sitt liv. Så man har fått det självförtroende som man behöver för att kunna gå vidare.

Mara, Grön Etablering

Mara som har jobbat många år inom olika trädgårdsterapeutiska projekt med odling som inslag beskriver erfarenheten ovan som en generell upplevelse- att desto mer ansvar en person förmår ta i projektet, desto större blir behovet av självständighet och autonomi även i det egna livet. Det kan tolkas som att den hanterbarhet och meningsfullhet som deltagaren lyckats skapa inom ramen för odlingsprojektet kan hjälpa denne att ta sig an hela sin livssituation med större tillförsikt. Men Mara betonar också behovet av handledarens aktiva roll för att kunna anpassa graden av ansvarstagande efter förmåga.

Man tänker på det om man är arbetsledare eller projektledare eller arbetsterapeut, men grejen är ju såklart att först träffa människor, deltagare, sitta med dem, kolla vad det är man behöver, hur man är som person, och sen så kunna anpassa det man gör. Det är en balans mellan att ge människor den friheten de behöver för att kunna trivas och blomma, som en blomma, men också att man får en känsla av att man lyckas. För det är den känslan som drar igång entusiasm och självförtroende så att man kan gå vidare, och tanken är att man börjar med, i början är det mer handledaren som har kontroll, och till slut är det tvärtom att så fort man

ser att man känner att man mår bättre, man har lyckats, man vill ta mer ansvar, mer initiativ, så det är att främja det, att kunna hjälpa människor att faktiskt göra det själva. Så det är en process.

Mara, Grön Etablering

Sammantaget ger det här en bild de odlingsterapeutiska projektens potential att kunna hjälpa människor att kunna ta mer makt över sina egna liv. Mara pratar om att upprätthålla en jämvikt mellan frihet och ansvar som gör det möjligt för individen att lyckas utan att överväldigas. En tolkning utifrån Antonovsky är att arbetsledaren genom att anpassa arbetsuppgifterna utifrån individens förmåga gör dem begripliga och hanterbara. Handledaren anpassar sig efter deltagarens resurser för att skapa hanterbarhet och erbjuder den kunskap som behövs för att skapa begriplighet. På så sätt ser arbetsledaren till att skapa en belastningsbalans (Antonovsky, 1987) som är hanterbar för deltagarna. Om man genom att stötta en deltagare till att lyckas med en uppgift, och hon får känna sig delaktig och uppfattar erfarenheten som meningsfull- då har man kunnat erbjuda alla komponenterna för KASAM.

Den här erfarenheten kommer från det enda projekt i studien som har ett terapeutiskt fokus och Mara påpekar att det här arbetssättet kräver att det finns tillräckligt med personal för att kunna stötta deltagarna. En av respondenterna som arbetar med en målgrupp med psykisk ohälsa, men med mindre personalresurser beskriver att det kan vara svårt att möta målgruppens behov inom ramen för ett odlingsprojekt, om man inte har rätt förutsättningar i projektet.

Ja, jag tycker, mina personliga reflektioner det är att grönsaksodling är lite för stressigt för den här gruppen, det är mina personliga reflektioner. Under de här förutsättningarna som vi har i alla fall/.../ Eftersom det också är så att de medlemmar som följer med, de tar ofta ganska allvarligt på sitt arbete och så. Så om någonting dör och de märker det. Det mesta som dör det märker de inte, så då lider de inte av det. Men om de liksom har haft hand om en planta som inte klarar sig, då tar de det ganska hårt.

Lisa, Gröna Fingrar

Lisa är tydlig med att hon tycker att trädgårdsarbete och odling är bra för målgruppen men hon påpekar att det är viktigt att vara realistisk i planeringen angående vad som ska odlas och hur mycket. Istället för grödor som kräver daglig skötsel och vattning föreslår hon att man väljer sådant som är enklare att odla och som ger mindre upphov till stress, exempelvis mer perenner (fleråriga växter) istället för grönsaker, och mer bärbuskar och fruktträd. Lisa tydliggör något som kräver eftertanke inom framför odlingsprojekt med terapeutiska ambitioner. Odling kräver kunskap och särskilt grönsaker kräver regelbunden tillsyn och skötsel för sin överlevnad. Om resurserna är otillräckliga minskar möjligheten att ge deltagarna det stöd de behöver för att göra dessa ofrånkomliga behov hanterbara. Antonovsky påpekar förhållandet mellan arbetsplatsens

resurser och möjligheten att upprätthålla en belastningsbalans som är hanterbar för individen (1986). En risk kan vara att deltagarna kan uppfatta det som att de inte har de resurser som krävs för att manövrera situationen, som en följd av otillräckliga resurser på strukturell nivå.

Samtidigt beskriver både Lisa och flera andra respondenter att odlingsarbetet erbjuder en bredd av uppgifter som varierar från att vara mycket enkla till att vara mer komplexa, vilket gör det möjligt att hitta en uppgift för alla.

För det de kanske tycker är roligast, eller det som många tycker är vilsamt att göra, det är att rensa ogräs. Speciellt, ju sämre de mår, kan man säga, då vill de gärna göra enkla men lite repetitiva uppgifter, typ gräva, rensa bort ogräs. Att så kan bli lite för komplicerat. Då måste man läsa hur många centimeter ska det vara emellan, man måste fatta beslut. Vattna är populärt också. Du förstår vad jag menar, lite mer vilsamt på sitt sätt. Det är inte så många moment, utan det är samma repetitiva moment.

Lisa, Gröna Fingrar

Att kunna anpassa uppgifterna efter deltagarnas behov, och på så sätt reglera belastningsbalansen, är ett återkommande tema hos de respondenter som arbetat med odlingsterapeutiska projekt. Ett annat tema som återkommer hos alla respondenter är att deltagarna upplever vårdandet av växter eller skapandet av en plats som meningsfullt. En respondent berättar utifrån sin erfarenhet av arbete på bland annat sjukhusträdgårdar där de äldre hade specifika arbetsuppgifter.

Men just att göra ett arbete och att se före och efter. Det tror jag är en tillfredsställelse att du har gjort någonting, och att det ger jättemycket mervärde till ens dag. Jag tror att många av patienterna, jag tror att det var just det här att ta hand om en plats, alltså, jag gör inte bara det här för mig själv /.../ Och just att du har ett ansvar. Och det är också det att ta hand om växter, att du har ett ansvar som ger dig, ja något att göra varje dag, känna att du är viktig, att det är viktigt att du kommer hit. Det tror jag kan vara samma sak på en gemenskapsodling.

Cornelia, Odlas Kompis

Cornelia beskriver relativt enkla, hanterbara, arbetsuppgifter som fick utövarna att känna att de gjorde något meningsfullt både för sig själv och för andra. Många odlingsprojekt erbjuder inte den dagliga aktivitet som beskrivs här. Respondenterna beskriver snarare enskilda arbetsuppgifter som känns meningsfulla, eller gemensamma resultat som får deltagarna att känna sig stolta över sina arbetsinsatser.

Att gå in och ut ur det sociala

Flera av respondenterna beskriver odlingen som en tillåtande miljö som erbjuder möjlighet att utifrån kynne eller dagsform välja om man vill arbeta för sig själv eller om man vill ta del av gemenskapen.

Jag tror också att det som är bra med att jobba ute, för alla tror jag, för barnen också som kommer till trädgården, det är att man kan arbeta ensam, men man kan också arbeta i grupp. Alltså när man arbetar utomhus generellt, så är det ju också med Odlå Kompis. Där kan man ju, nu när vi gör allting tillsammans så kan man välja, jag brukar ha en whiteboard med de olika uppgifterna, vill du jobba ensam, vill du jobba i grupp. Det kan ju vara någon gång när någon bara vill, ja men rensa ogräs ensam eller, plantera ut bönor. Så man kan välja det här, man är hela tiden del av en gemenskap men man kan välja om man är aktivt en del av den gemenskapen eller kan vara ensam.

Cornelia, Odlå Kompis

Adevi och Mårtensson skriver att trädgården kan tjäna som en tillflykt för personer med hög stresskänslighet, och att den kan erbjuda en tillflykt från det som upplevs som kravfyllt, både gällande arbetsbelastning och sociala relationer (2013). Alla respondenter bekräftar att odlingen som en plats för möten och gemenskap också kan erbjuda en paus från det kravfyllda och det sociala. Flera av respondenterna säger också att odlingen passar för alla, och erbjuder möjlighet för var och en att vara med på sina villkor, även om man har särskilda sociala behov eller är känslig för krav. Det ger en bild av odlingsgemenskapen som en *hanterbar* miljö ur ett KASAM-perspektiv. En miljö där deltagarna har möjlighet att känna att de besitter de resurser som behövs för att klara av att hantera de yttre stimuli som finns genom att de själva kan vara med och styra den sociala belastningsbalansen.

Odlingsprojekten tycks ha en stor potential till positiv inverkan på hälsan genom att erbjuda en miljö som känns hanterbar genom att både graden av socialt deltagande och svårighetgrad på arbetsuppgifterna kan anpassas efter behov. Att arbeta utomhus och att vara fysiskt aktiv är andra aspekter i odlingen som har en positiv inverkan på hälsan.

Platsens betydelse

En egen plats

Samtliga respondenter talar om platsens betydelse för deltagarna, som en social anknytningspunkt och en plats där man känner sig trygg. Respondenterna menar att den här typen av projekt blir viktiga platser för deltagarna eftersom många av dem inte har tillgång till en egen trädgård, eller inte tillåts använda sig av de grönytor som finns i anslutning till deras bostäder som de skulle önska.

Men vi har sagt, att på kolonin där får de vara på helger, och om man vill gå dit och grilla, man tar ju inte dit annat folk, men sina Fontänkompisar. Så att det är det ju några som har gjort, men vi vill ju att det ska göras ännu mer, att det blir som deras trädgård eller vad man ska säga. Så det är i alla fall den drömmen jag har för det stället, eftersom väldigt många inte har någon egen trädgård, de kanske inte ens har balkong.

Lisa, Gröna Fingrar

Intentionen att kunna erbjuda deltagarna en plats där de får vara delaktiga i att skapa och göra till sin tycks vara en stark drivkraft hos alla respondenterna. En respondent som också själv är odlare i projektet beskriver hur relationen till platsen där man odlar kan ersätta avsaknaden av en egen grönyta i anslutning till platsen där man bor.

Och man känner att, från att bara vara en person som, jag bor själv i hyresrätt, det känns inte riktigt som att man äger platsen där man bor, det är kommunen som tar hand om saker, men där på Seved så får man känslan av att vi formar lite platsen. Och att det känns lite som att det är en makt som man får lov att ta. Lite som om man skulle bo i, om man har ett hus med egen tomt, man får göra lite vad man vill. Den känslan har man ju inte alltid är man bor i stan /.../ Att man känner att platsen, det här är min. Jag har rätt att använda den, och jag kan påverka.

Malin, Odlingsnätverket Seved

Malin beskriver hur delaktigheten i odlingen gett henne känslan av att ha rätt att använda, forma och känna ett ägandeskap på den plats där hon odlar med Odlingsnätverket. Att känna att man har makt och inflytande över sin närmiljö bör gynna känslan av sammanhang på den platsen. De flesta som deltar i Odlingsnätverket på Seved odlar i nära anslutning till sina bostäder. Den här typen av odlingsprojekt där människor odlar och sköter om delar av det egna området verkar ha en avgörande inverkan för hur människor förhåller sig till platsen. En plats som man själv har möjlighet att påverka kan leda till en större känsla av både begriplighet, hanterbarhet och meningsfullhet.

En plats som är begriplig

En av respondenterna som jobbar på en gemenskapsodling menar att flera deltagare har uttryckt att odlingsträffarna erbjuder dem en lugn stund i veckan. Vissa tar med sig olika familjemedlemmar varje gång medan andra ser odlingsträffarna som en möjlighet att få en stund utan familjen och därför kommer ensamma.

Så för vissa är det liksom en egengrej, att bara få lite tid för sig själv och att få vara ute. Och det är också en kvinna, hon tycker också om det sociala, men ibland vill hon bara vara i trädgård för hon har ingen grönyta hemma. Så ofta har vi varit inomhus och lagat mat när det har varit kasst väder, eller det har vi gjort när det har börjat bli mörkt. Då har hon ändå alltid velat vara ute i trädgården, så ja tror att det är sociala som folk har knutit an till men också till platsen. Så det är ändå både och.

Cornelia, Odlå Kompis

Cornelia beskriver ovan, att människor söker sig till Odlå Kompis av olika skål. Vissa vill gärna delta i de sociala aktiviteterna medan andra tycker att det är skönt att få dra sig undan för att njuta av platsen. I ett annat exempel berättade en respondent om man som alltid kom utan sin familj, och alla respondenter bekräftar att de flesta deltagare i deras projekt inte har en egen trädgård hemma. Många deltagare är också trångbodda. I Antonovskys teori om KASAM ställs begreppet begriplighet i kontrast till det som kan uppfattas som oordnat, kaotisk, slumpmässigt och oförklarligt (1987). När respondenterna berättar om någon som ser odlingsstråffen som sin lugna stund i veckan, som ett andningshål, ger det en bild av att komma till en plats som är begriplig- i kontrast till den kaotiska miljö som exempelvis familjelivet i en lägenhet i stan kan innebära. Då erbjuder odlingsprojektet en plats som är begriplig.

En social anknytningsplats, en plats i samhället

Relationen till platsen tycks höra samman med en känsla av tillhörighet och delaktighet. Cornelia beskriver en erfarenhet från den sjukhusträdgård hon jobbat på tidigare, där trädgården och dess sysslor gav en deltagare livsmod. Hon poängterar också vad den här typen av platser kan innebära för personer som känner sig ensamma.

...men ofta många äldre som är pensionerade som säger att det enda som gör att jag vill leva är att jag kan komma hit och jobba. För det är liksom en social anknytningsplats. Jag tänker också att det är jätteviktigt i Sverige där så många bor ensamma, att det är väldigt isolerat. Så att ha en gemenskapspunkt som du kan komma till tror jag kan vara jätteviktigt i framtiden. Speciellt i såna här tider när ännu fler måste vara hemma. Att ha en plats utomhus där du vet att du kan träffa andra och ha ett samtal, tror jag är superviktigt.

Cornelia, Odlå Kompis

Trädgårdens och odlingsprojektens potential att skänka mening och ge ett sammanhang åt människor som lever med ensamhet blir här tydlig. Att Cornelia pratar om en social anknytningsplats antyder att kan tjäna som plats där man känner sig känslomässigt trygg. En annan respondent menar att många deltagare efter några veckor i projektet betraktar trädgården som sin plats, och på samma gång som en plats där de blir delaktiga i samhället.

För det flesta av deltagarna på Grön Etablering var fortfarande i etableringsperioden i arbetsförmedlingen, och de flesta hade inget nätverk, inte så många kompisar, och då blev såklart Grön Etablering en plats där man kände sig trygg, där man hade en viktig plats i samhället på något sätt.

Mara, Grön Etablering

Odlingsprojekten blir som öar i samhället där den enskilde kan finna ett sammanhang. Känslan av delaktighet bidrar till känslan av sammanhang (Antonovksy 1986). De sociala kontakter den här typen av projekt kan generera kan för människor som är ensamma eller utan socialt kontaktnät bidra till att bygga broar ut i samhället. Projektens potential att bidra till en positiv förändring för personer med olika typer av utmaningar i livet blir tydligt genom respondenternas berättelser. En av respondenterna som bedriver ett odlingsprojekt i ett bostadsområde i Malmö berättar om ett specifikt exempel med en boende i området som flera gånger blev ertappad med att skörda alla grönsaker och kryddor i vissa rabatter. I samtal med personen i fråga framkom det att hen egentligen väldigt gärna själv ville odla.

Så hen fick då en odlingslott. Och sen dess har hen ju varit som en strålande lärka i princip non-stop sen dess alltså, det hände i fjol eller i förr-fjol. Och odlar sina egna grönsaker och kommer till mig – ja nu har jag skördat sallad, nu har jag skördat det och det /.../ och det fungerar jättebra, jag är jättenöjd. Hen klagade alltid på allting hela tiden innan. Så där kan man säga att det är en sån sak som förändrar människor tack vare odlingsmöjligheter, speciellt de som har det lite svårt och ensamt tror jag det hjälper väldigt mycket.

Göran, Odlar i Stan

I detta exempel fungerar odlingsprojektet som ett stöd för att etablera en relation mellan en boende och platsen. Göran berättar också om grupper av barn eller enskilda barn som ”hittar på bus” eller har svårt för att anpassa sig efter de sysslor som odlingen innebär, men att han då försöker involvera barnen och prata med deras föräldrar för att få det att fungera på något sätt. Odlingsprojektets sociala funktion i området blir tydlig genom dessa exempel.

Projektens inflytande på platsen

Göran i Odlar i Stan, som bedrivit bostadsnära odlingar på Lindängen i Malmö, erfar att själva förändringen av platsen som odlingarna innebär gör att det skapas en arena för interaktion mellan de boende och platsen/projektet, som gör att de som bor i området får en aktiv relation till en plats som de tidigare inte har kunnat använda. Göran som driver projektet ser också en annan typ av påverkan projekten har på området.

Nämen, det ger ju en form av engagemang i området, och nedskräpningen har ju gått ner avsevärt i rabatterna, det är ju mest fimpar idag skulle jag säga. Sen har man en annan, vad ska man säga inte bara socialt integrerande funktion, men det är det här. Alltså fastighetsägaren skärper också till sig. Jag märkte ju också på Seved, och det har märkts på Herrgården, det är ju två olika bostadsområden. Alltså, städning och engagemanget från MKB ökar ju också i och med att vi försöker göra ett bra jobb i rabatterna.

Göran, Odlar i stan

Göran menar att en generell effekt av odlingsprojektens närvaro i ett område är att hyresvärdarna anstränger sig mer för att hålla snyggt i området. I det här exemplet påverkar odlingsprojektet inte bara de boende, men bidrar också med att förbättra delar av boendemiljön i stort, genom hyresbolagens ökade benägenhet att hålla ordning i utemiljöerna i området. Den effekten verkar dessutom kunna hålla i sig över tid.

Så att i och med att vi började odla där tillsammans med människor på flera ställen utmed Rasmusgatan på Seved så började det hända saker med fastighetsägarna, de började ta hand om sina tomter som såg förfärliga ut rent ut sagt. Hundbajsgräsmattor kallade vi dem, för det var det enda det var liksom. Och det ser ju tipp topp ut där nu, efter tio år. Och det är samma med Sevedsgatan. Vi startade ju odlingar utmed gatan, och sen tog ju projektet slut och andra människor kom till och skulle sköta om det och skötte inte om det och till sist så tröttnade MKB, men då gjorde de det snyggt istället, till skillnad från hur det såg ut från början. Så odlingarna i sig betyder att man, det är den här förändringen som är det viktiga. Att nånting händer i miljön.

Göran, Odlar i stan

Göran menar att förändringen av miljön bidrar till att de boende får en relation till platsen och att fastighetsvärdarna blir mer måna om att sköta om utemiljön. Flera av respondenterna påpekar hur viktigt det är med blommor för att platsen ska bli estetiskt vacker och tilltalande, och med bär och annat ätbart som går att plocka för att bjuda in till interaktion. Respondenterna antyder att utformning av platsen och föränderlighet gör något med människor. Göran beskriver också att han är en person som är högst närvarande i området, som interagerar med de boende. Han arbetar med barnen och pratar med deras föräldrar och han informerar bostadsbolaget om de brister som finns i utemiljön. Projektet bidrar alltså med en social funktion för de boende och en kommunikativ funktion gentemot bostadsbolaget.

Sammanfattningsvis verkar odlingsprojekten kunna bidra med en grön utemiljö för personer som inte har tillgång till någon egen trädgård, eller till större tillgänglighet till vissa grönytor nära hemmet. Tillgången till dessa platser verkar i vissa fall ha en mer känslomässig dimension, som anknytningsplatser eller en plats där man känner sig delaktig i samhället. I ett av projekten är det också tydligt att projektet har en inverkan på platsen genom ökad närvaro från bostadsbolaget.

Organisatoriska dilemman, hinder och möjligheter

Bristande resurser

Bristande resurser är det enskilt största hindret för att kunna bedriva sociala odlingsprojekt enligt samtliga respondenter. Det kan handla om brist på tid, pengar eller personal. Många av odlingsprojekten drivs i projektform, vilket gör dem beroende av bidrag från stiftelser, hyresvärdar, kommuner eller andra myndigheter.

Brister i kontinuitet och samverkan

En av respondenterna som jobbat med tidsbegränsade rehabiliteringsprojekt menar att det är ett återkommande problem att tiden för deltagarna är för kort och att det ofta finns en brist på kontinuitet för deltagarna. Hon menar att deltagare, som ofta uppnått goda resultat med sin tid i projektet och känner att de fått ett sammanhang, blir utelämnade till sig själva när deras tid i projektet avslutas abrupt.

Men man behöver tid, så jag skulle säga att den största begränsningen i olika projekt är att de är för korta. För när människor börjar känna att det här är min trädgård, det här är min köksträdgård också, men då var det slut, hejdå, gå tillbaka till arbetsförmedlingen. Det jag tror hade varit värdefullt att göra, var att till exempel kunna erbjuda genom samarbete med andra projekt.

Mara, Grön Etablering

Mara menar att det hade varit bättre för deltagarna i Grön Etablering om de varit fortsatt välkomna till projektet exempelvis en dag i veckan för att inte tappa kontakten med det som byggts upp under projektets gång, och föreslår bättre samarbeten med andra aktörer för att kunna erbjuda en kontinuitet för de personer som deltar i projekten.

Och så hade det varit om hade haft såna projekt som man har i England där man har deltagit i ett grönt rehabiliteringsprojekt, man har fått chansen att träffa en psykolog, eller en terapeut kanske en arbetsterapeut, skaffa nya rutiner, men också att kanske nu kan jag fortsätta vara en viktig del av samhället. Det hade varit bra om man hade kunnat erbjuda volontärplats eller någon form av frivilligarbete på sociala företag till exempel. Eller olika projekt som kan ta emot människor som inte har en hundra procentig arbetsförmåga, men som kan bidra. Men det är en mycket större maskin att dra igång, som kanske egentligen är ditt jobb, att se till att de här projekten, och det är många såna projekt som Grön Etablering, som är underbart, men som sen bara- man faller mellan stolarna.

Mara, Grön Etablering

Mara efterfrågar en bättre kontinuitet för deltagarna genom samverkan mellan olika projekt och kommunala insatser för att de individer som deltar i projekten ska ha en möjlighet att tillgodogöra sig sina erfarenheter av projekten på ett långsiktigt sätt. Människor behöver kunna

känna en tillit till det ”sociala systemets kontinuitet” (Antonovsky 1987 s. 158) för att en grundad känsla av sammanhang ska kunna göra sig gällande. Det finns en risk att de goda effekterna av rehabiliterande odlingsprojekt kan gå förlorad om det inte finns andra aktörer eller platser som fångar upp deltagarna när deras tid i projekten löper ut.

Göran på Odlar i Stan efterlyser också bättre samverkan mellan olika aktörer, framförallt på samhällsnivå.

Framför allt skulle det ju vara socialförvaltningen och miljöavdelningen eller de två tillsammans. Och jag måste säga att jag får ju propåer ganska ofta, ja det finns nån som vill jobba och hjälpa till, det kostar dig ingenting. Men mitt svar nuförtiden det är att det kostar mig, så jag vill ha betalt, och då försvinner de. Så att det lilla engagemanget finns ju. Där skulle de myndigheterna kunna så fröer genom att vi skulle kunna ha med människor ute och jobba, och som kanske kommer från andra delar av Malmö, eller kanske på Rosengård som är intresserade av odling och som skulle kunna ha det som en del av sin rehabilitering eller nånting sånt. Så där skulle jag vilja se, där skulle det behövas mycket mer.

Göran, Grön Etablering

Göran ger en bild av att intresset för de sociala odlingsprojekten finns hos kommunen, men att viljan eller möjligheten för finansiering och samarbete är begränsad. Odlar i Stan arbetar för tillfället framförallt i ett område som av polisen räknas som socioekonomiskt särskilt utsatt. Göran önskar se en större samverkan från framförallt kommunala instanser för att kunna driva projekt som gör en verklig skillnad i lokalsamhället. Det projekt Odlar i Stan driver nu finansieras helt av MKB Fastighets AB (Fastighetsbolag i Malmö).

Ekonomiska resurser och personal

Respondenterna i projekten som är beroende av extern finansiering menar att kommunerna vill att projekten finns kvar men att de trots det inte bidrar ekonomiskt. Två av projekten har delvis en finansiering från Boverket som är en statlig myndighet som bland annat har erbjudit stöd till utemiljöer i socioekonomiskt utsatta områden (Boverket 2020). Fyra av fem respondenter poängterar nödvändigheten av finansiering till avlönad personal för att kunna driva den här typen av projekt, och två av dem menar att de projekt de driver nu skulle fungera bättre med mer personal än de har för tillfället.

Odlingsnätverket i Seved fungerar sedan en tid tillbaka helt ideellt och utan anställda, med visst stöd från MKB. De hade under de första åren ekonomiskt stöd från Malmö stad och hade då en

odlingskoordinator anställd i projektet. Malin som är styrelseledamot i Odlingsnätverket beskriver förändringen när stödet drogs in.

Ja det var ju en väldig omställning, det var ungefär när jag kom in i odlingsnätverket. Från att tidigare ha haft anställda, vi hade biodling, vi hade någon som var anställd på deltid för att ta hand om bina. Och då fick vi, jag tror det var 350 000 om året från Malmö stad. Och sen ströp de det, och då var det noll helt plötsligt. Så då hade vi väldigt mycket utgifter men inga inkomster, så då blev det att vi inte kunde betala ut löner, så då gick det bort. Så det var ingen som kunde styra upp odlingsträffar.

Malin, Odlingsnätverket Seved

Detta exempel tydliggör svårigheten att erbjuda deltagarna kontinuitet i verksamheten om de ekonomiska förutsättningarna ändras drastiskt. Malin menar att det skulle vara till fördel för odlingsnätverket att kunna ha en odlingskoordinator anställd på deltid, men efterlyser liksom övriga respondenter, en långsiktighet i ekonomin för att kunna planera verksamheten.

Det skulle fortfarande kretsa runt vad det gör nu, nu tänker jag Seved. Att det ska få växa långsamt. Det ska liksom inte vara att man expanderar. Utan att det ska fortfarande handla om det här enkla med boendenära odling. Men jag tror att det här med att få en långsiktighet i ekonomin. Att man får någon form av stöd så att man kan planera mer, att man får, det behöver ju inte vara jättestora mängder, men så att man får saker att jobba med.

Malin, Odlingsnätverket Seved

Bonow och Normark (2018) beskriver svårigheten för gemenskapsodlingar att fungera med kontinuitet som en konsekvens sitt beroende av frivilliga krafter. De undrar om en lösning kan vara att kommunerna anställer odlingskoordinatorer. Att ha anställda som ansvarar för samordning av aktiviteter, deltagare och odlingar är ett behov som uttrycks av samtliga respondenter. Otillräcklig personaltäthet inom de mer terapeutiskt inriktade projekten innebär en risk för att deltagarna upplever odlingen som övermäktig och ohanterbar.

Brist på kunskap

Ett annat problem som några av respondenterna beskriver är okunskap om sociala odlingsprojekt, både hos tjänstemän och gemene man. Cornelia som också har jobbat i Skottland, ser en skillnad i förekomsten av sociala odlingsprojekt mellan Sverige och Skottland, och menar att dålig kännedom om den här typen av projekt kan innebära att färre deltagare hittar till det projekt hon driver.

Det finns andra, jag bodde i Skottland i elva år innan och jobbade i gemenskapsträdgårdar och sjukhusträdgård, skolträdgård. Jag vet inte men det verkar inte finnas så mycket i Sverige? /.../ Jag tror det

var det som var problemet när vi skulle hitta deltagare, att ingen vet vad det är, de undrar vad det innebär att odla tillsammans, - vad är mitt ansvar? För att det är ett sånt koncept som många inte känner till, och det är svårt att förklara det /.../ Jag tycker det är jättetråkigt att det inte finns mer, för det finns så många som hade kunnat dra fördel av det.

Cornelia, Odlas Kompis

Man kan anta att de sociala odlingsprojekten hade kunnat vara till nytta för fler om kunskapen om dem hade varit större. Större kunskap hos tjänstemän skulle kunna bidra till större benägenhet att bidra till den här typen av projekt, och på så vis öka tillgängligheten. Mara på Grön Etablering har också arbetat många år i England och beskriver både förekomst av sociala odlingsprojekt och kulturen av volontärarbete som väsensskilda. Hon menar att det är lättare att starta upp projekt i England och att hålla dem levande eftersom traditionen av sociala odlingsprojekt och av volontärarbete är stark. Hon hoppas på att en ökad kunskap om den här typen av projekt och deras gynnsamma effekter, ska bidra till förbättrade förutsättningar på en strukturell nivå för att kunna driva dem.

Jag tror också det, såklart ju mer projekt man startar, ju mer kommer kommunerna se att det har fungerat, man får bra resultat med tanke på samhälle och hur man löser olika problem i samhället, Såklart med tiden kommer det bli mycket lättare att övertala tjänstemännen och de som sitter på kommunen att det här kommer funka. Just nu känns det som att man måste göra det här grundarbetet för att sen kunna göra det på ett lättare sätt.

Mara, Grön Etablering

Mara hoppas på att en ökad kunskap om sociala odlingsprojekt kommer leda till att det blir enklare att få det strukturella stöd som behövs för att bedriva dem på ett framgångsrikt sätt. Sammanfattningsvis utgörs de främsta hindren för de sociala odlingsprojekten brist på trygg finansiering och brister i samverkan med andra samhällsaktörer för att kunna erbjuda deltagarna bättre kontinuitet. Den tydligaste möjligheten som identifierats är att ökade kunskaper om sociala odlingsprojekt och deras effekter kan bidra till ökad benägenhet hos beslutsfattare och tjänstemän att stötta projekten.

Sammanfattning av resultatet

Syftet med denna studie har varit att undersöka sociala odlingsprojekt och deras effekter på deltagarnas hälsa och sociala relationer, samt att identifiera viktiga aspekter för att kunna bedriva den här typen av projekt på ett framgångsrikt sätt. Gällande hälsa och sociala relationer framträder effekterna för sociala relationer tydligast i resultatet. De projekt som är öppna för allmänheten verkar ha en särskild potential att attrahera personer med olika bakgrunder med utbyten av erfarenheter som en konsekvens. Gemensamt för projekten är att de verkar kunna förebygga utanförskap, både på en individuell och en kollektiv nivå, genom att skapa öppna mötesplatser med låga eller inga krav på motprestationer. Två av projekten riktar sig till särskilda målgrupper, men erfarenheten av att tjäna som sociala mötesplatser för gemenskap, arbetsgemenskap och relationsbyggande delas av alla respondenter.

Frågan om effekter för deltagarnas hälsa är svårare att besvara eftersom respondenterna är personer med ansvarsposition i projekten och inte i första hand deltagare. Respondenterna vittnar trots det, i enighet med forskningen, om att odlingsprojekten i många fall spelar en avgörande roll för deltagarnas återhämtning och hälsa, och om generellt goda effekter av gemenskap, utomhusvistelse, sysselsättning och fysisk aktivitet. Respondenterna vittnar särskilt om odlingsprojektens flexibla potential i relation till sociala krav och arbetsbelastning, eftersom odlingssammanhanget erbjuder arbetsuppgifter med stor variation och bredd i svårighetsgrad och krav på samarbetsförmåga. Det gör det lätt att anpassa verksamheten efter den enskildes behov, och exempel i studien visar att med tillräckliga personalresurser och rätt vägledning öppnar det upp för utvecklingsmöjligheter hos deltagarna mot större egenmakt i livet. En annan aspekt som framträder som viktig för respondenterna är att odlingsprojekten erbjuder en specifik plats som deltagarna kan ta i anspråk och göra till sin. Deltagarna tycks göra platsen till sin på olika sätt, också beroende av vilken typ av projekt det gäller, men intentionen att erbjuda deltagarna en utemiljö som de får vara delaktiga i att skapa är gemensam för alla projekten. Ett av projekten visar i flera exempel på ett betydelsefullt inflytande på närmiljön genom sitt samarbete med de boende och hyresvärdarna i området.

De hinder som identifierats handlar i första hand om bristande resurser i form av tid, pengar och personal, men också om bristande samverkan. Flera respondenter önskar mer samverkan och engagemang från kommunens sida, dels för ekonomiskt stöd, men också för att kunna samarbeta kring projekt och erbjuda deltagare i rehabiliteringsprojekt bättre kontinuitet. Flera

respondenter hoppas på att ökad kunskap om vinsterna med sociala odlingsprojekt kan leda till större benägenhet hos tjänstemän att stötta och samarbeta med den här typen av projekt.

Avslutande diskussion

I enlighet med tidigare forskning visar resultaten i studien på en rad gynnsamma effekter av deltagande i olika typer av sociala odlingsprojekt, både för hälsa och sociala relationer. Resultatet understöder hälsobetingade effekter på en individuell nivå och sociala effekter på både en individuell och en kollektiv nivå, vilket gör de sociala odlingsprojekten intressanta både som behandlingsinsatser och för förebyggande samhällsarbete. Trädgårds/odlingsprojekt är relativt lätta att upprätta, och studien bekräftar den tidigare forskningen gällande att de attraherar människor med olika bakgrunder. Denna studie visar också att projekten ofta erbjuder en utemiljö till människor som inte har någon trädgård i anslutning till sin bostad. Soga, Gaston och Yamura (2017) menar att trädgårdsprojekt kan bidra till ökad hälsomässig jämlikhet, vilket i relation till denna studie väcker frågan om de sociala odlingsprojekten kan bidra till större social jämlikhet. En annan fråga som uppstår i ljuset av resultatet är hur platsen i sig påverkar människor, eller kanske snarare tillgången till en plats. Studien visar att många deltagare utöver att få tillgång till en utemiljö också utvecklar en viktig relation till platsen. Relationen till platsen och effekterna av den skulle med fördel kunna undersökas både med fokus på hälsoeffekter och på samhällsvinster.

En eventuell svaghet i metoden har varit att projekten skiljt sig mycket åt sinsemellan framförallt gällande i hur de är organiserade och vem de riktar sig till. Det har visserligen gett en bred bild av vad sociala odlingsprojekt kan vara, vilket var en del av syftet med studien, men det har också gjort resultatet mer spretigt. Det går exempelvis att se skillnader i resultatet mellan gemenskapsodlingsprojektens och de odlingsterapeutiska projektens effekter på närområdet. Att undersöka de olika typerna av projekt separat eller jämförande skulle öka kunskapen om deras likheter och skillnader.

Studien visar att odlingsaktiviteter kan upplevas som svårhanterliga för vissa målgrupper om resurserna i projekten inte motsvarar ambitionerna, vilket antyder ett behov av mer forskning på lämpliga metoder för olika målgrupper. De sociala odlingsprojekten visar å andra sidan särskilt goda egenskaper för att flexibelt kunna möta olika målgruppers skiftande behov av social och arbetsmässig belastning. Vidare forskning gällande specifika målgrupper och olika arbetssätt skulle kunna bidra till en utökad kunskap om hur man bäst kan arbeta i projekten för att stötta deltagarna.

Den sammantagna bilden är att sociala odlingsprojekt bidrar med nya former av mötesplatser för människor från olika bakgrunder, ökad hälsa och sociala relationer vilket gör det angeläget att sträva mot ett utökat stöd för den här typen av projekt och en mer solid kunskapsbas på nationell nivå. Odlingsprojektens bidrag till social och miljömässigt hållbar utveckling gör dem också intressanta ur ett hållbarhetsperspektiv. Studien tydliggör också behovet av ökad kunskap om sociala odlingsprojekt i allmänhet för att fler ska kunna ta del av dem och i synnerhet gällande effekter för tydligare incitament till tjänstemän, politiker och föreningar att samarbeta med och stötta den här typen av projekt.

Referenslista

- A.Adevi, Anna, Mårtensson, Fredrika (2013) Stress Rehabilitation through garden therapy: The garden as a place in the recovery from stress. *Urban Forestry and Urban Greening* 12: 230-237.
- Antonovsky, Aaron (1987) *Hälsans mysterium*. Fjärde uppl. Stockholm: Natur och Kultur.
- Bonow, Madeleine & Normark, Maria (2018) Community gardening in Stockholm: participation, driving forces and the role of the municipality. *Renewable Agriculture and Food Systems* 33(6): 503-517.
- Bryman, Alan (2008). *Samhällsvetenskapliga metoder*. Andra uppl. Stockholm: Liber.
- Draper, Carrie & Freedman, Darcy (2010) Review and Analysis of the Benefits, Purposes and Motivations Associated with Community Gardening in the United States. *Journal of Community Practice*. 18: 458-492
- Eriksson-Zetterquist, Ulla & Ahrne, Göran (2013) *Intervjuer*. I Ahrne, Göran & Svensson, Peter(red.) (2013). *Handbok i kvalitativa metoder*. Stockholm: Liber.
- Firth, Chris, Maye, Damian & Pearsson, David (2011) Developing "community" in community gardens. *Local Environment* 16(6): 555-568
- Grahn, Patrik (2009) *Trädgårdsterapi – en exposé*. I Nilsson, Gunilla (red.) (2009) *Trädgårdsterapi*. Lund: Studentlitteratur.
- Jones, Peter (2018) Greening social work education. Transforming the curriculum in pursuit of eco-social justice. *The Routledge Handbook of Green Social Work* 558-568.
- Kingsley, Jonathan, Foenander, Emily, Bailey, Aisling (2019) "You feel like you're part of something bigger": exploring motivations for community garden participation in Melbourne, Australia. *BMC Public Health* 19:745.
- Kim, Kyung-Hee, Park, Sin-Ae (2018) Horticultural therapy program for middle-aged women's depression, anxiety, and self-identity. *Complementary Therapies in Medicine* 39:154-159.
- Lalander, Philip (2013). *Observationer och etnografi*. I Ahrne, Göran & Svensson, Peter(red.) (2013). *Handbok i kvalitativa metoder*. Stockholm:Liber.

Lee, A-Young, Kim, Soo-Young, Joon Kwon, Hyuk, Park, Sin-Ae (2020) Horticultural therapy program for mental health of prisoners: Case report. *Integrative Medicine Research* 10:100495.

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

Sakina Mama, Robin (2018) Community Gardening, The Nexus for community, social work and university collaboration. *The Routledge Handbook of Green Social Work.* s.182-191.

Soga, Masashi, J.Gaston, Kevin, Yamaura, Yuichi (2017) Gardening is beneficial for health: A meta-analysis. *Preventive Medicine Reports* 5: 92-99.

Spano, Giuseppina, D'Este, Marina, Giannico, Vincenzo, Carrus, Giuseppe, Elia, Mario, Laforteza, Raffaele, Panno, Angelo & Sanesi, Giovanni (2020) Are Community Gardening and Horticultural Interventions Beneficial for Psychosocial Well-Being? A Meta-Analysis. *International Journal of Environmental Research and Public Health* 17, 3584.

Teixeira, Samantha, Mathias, John & Krings, Amy (2019) The future of environmental social work: Looking to community initiatives for models of prevention. *Journal of Community Practice.* 27(3-4): 414-429

Tu, Hung-Ming & Chiu, Pei-Yu (2020) Meta-analysis of controlled trials testing horticultural therapy for the improvement of cognitive function. *Scientific Reports* 10:14637.

Hemsidor

American Horticultural Therapy Association (2021) [<https://www.ahta.org/university-programs/> Hämtat 2021-02-17]

Botildenborg (2021) [<https://botildenborg.se/> Hämtat: 2021-02-17]

International Federation of Social Workers (2021) [<https://www.ifsw.org/what-is-social-work/global-definition-of-social-work/> Hämtat: 2021-02-19]

Lunds Fontänhus (2021) [<http://lundsfontanhus.se/vart-hus/vad-ar-ett-fontanhus/> Hämtat: 2021-01-28]

Odla i Stan (2021) [<http://www.odlaistan.nu/> Hämtat: 2021-02-11]

Odlingsnätverket i Seved (2021) [<http://odlingsnatverket.se/> Hämtat: 2021-01-20]

Stora Sköndal, Grön etablering (2021) [<https://www.storaskondal.se/gronetablering/> Hämtat: 2021-01-22]

Bilagor

Bilaga 1, Exempel på intervjuguide

Intervjuguide

Informera om inspelning, har du läst dokumentet?

Fråga om det är okej att använda namn i studien, annars skriver jag bara funktion.

Allmänt

Vill du beskriva projektet, din roll, hur länge har du varit med?

Bakgrund, hur länge har projektet funnits, hur ofta har ni träffar.

Hur länge följer du samma individer?

Vilka är det som är med och odlar?

Vad behöver man tänka på när nya personer introduceras

Vad tror du händer med de människor som är med och odlar?

Relationen till det egna bostadsområdet?

Odlar ni ätbart- på vilket sätt är det viktigt för de som odlar?

Hur är relationen till hållbarhetstemat inom odlingsgruppen- finns det ett intresse, väcker odlingen intresse för hållbarhet?

Hälsa

Hur upplever du att odlingsprojektet inverkar på deltagarnas-
-fysiska välbefinnande, psykiska välbefinnande

Vilka grupper tror du gynnas speciellt?

Vilka aspekter av just odling tror du är speciellt hälsofrämjande?

Sociala relationer, Möjlighet till samhällsdeltagande:

Vad tror du att projektet innebär för deltagarnas sociala relationer?

Hur organiserar och planerar ni arbetet i projektet?

Kan odlingen bidra med nya relationer och samarbeten?

Hur tror du att odlingen kan påverka närområdet (Community gardening)?

Ser ni att deltagarnas möjlighet till relationer utanför projektet påverkas på något sätt av odlingsprojektet? Hur?

Varför tror du att det inte är vanligare med odling inom socialt arbete än vad det är?

MÖJLIGHETER

Vad tror att den här typen av projekt kan ha på en samhällsnivå?

För att den här typen av odlingar ska bli tillgängliga för fler/allmänheten, i vilket led behöver de uppmärksammas - var finns makten att påverka?

Odlingens möjligheter inom socialt arbete

Finns det andra viktiga aspekter som kan verka

- **meningsskapande,**
- **bidra till odlingarnas gynnsamma effekt**

- **aspekter som innebär hinder?**

Bilaga 2, Information till respondenterna

Tack för att du vill delta i min studie!

Information om studien

Den här studien ska bli min kandidatuppsats inom Socionomprogrammet på Lunds universitet. Studien ämnar undersöka odling som metod i socialt arbete. Syftet med studien är att undersöka hur handledare/odlingskoordinatörer inom olika typer av sociala odlingsprojekt upplever odlingens effekter på deltagarnas hälsa, sociala relationer och möjlighet till samhällsdeltagande. Jag vill också få en bättre förståelse för eventuella möjligheter och hinder för sociala odlingsprojekt.

Jag kommer genomföra fyra till sex intervjuer med handledare/projektledare inom olika sociala projekt där man arbetar med odling. Jag kommer försöka ge dig möjlighet att läsa de delar av uppsatsen där du citeras så du kan komma med kommentarer före inlämningen, om du önskar det.

Information till dig som respondent

Allt deltagande i studien är frivilligt och kräver ditt samtycke som respondent. Du har rätt att dra dig ur studien när du vill utan att det ska vara obekvämt för dig. Du kan kontakta mig när som helst under studiens gång om du har funderingar eller tvekar över ditt deltagande. Det inspelade materialet från intervjuerna kommer att raderas så snart uppsatsen är klar, och det transkriberade materialet kommer att hanteras konfidentiellt, undantaget den information jag behöver dela med min handledare. Informationen ni respondenter delar med er av kommer endast användas inom ramen för denna studie.

Jag samtycker till deltagande i studien, och har fått information om att jag kan dra mig ur studien när jag vill: _____

Kontaktinformation:

Anna Malmberg,

Tel: ----- E-mail: -----

