



MEDICINSKA
FAKULTETEN

Institutionen för hälsovetenskaper
Arbetsterapeutprogrammet

NATURUNDERSTÖDD REHABILITERING OCH MENING I AKTIVITET FÖR PERSONER MED PSYKISK OHÄLSA

En litteraturöversikt utifrån teorin *görandet-varandet-tillhörigheten-blivandet*

Författare: Johanna Sjöland Thulin & Sigrun Bergstrand

Handledare: Elisabeth Argentzell

Kandidatuppsats, Litteraturöversikt

Våren 2022

Lunds universitet
Medicinska fakulteten
Programnämnden för rehabiliteringsutbildningar
Box 157, 221 00 LUND

Naturunderstödd rehabilitering och mening i aktivitet för personer med psykisk ohälsa

En litteraturöversikt utifrån teorin *görandet, varandet, tillhörigheten, blivandet*

Författare: Johanna Sjöland Thulin & Sigrun Bergstrand
Handledare: Elisabeth Argentzell
Examensarbete på kandidatnivå, Litteraturstudie
Våren 2022

Abstrakt

Bakgrund: Psykisk ohälsa ökar i Sverige och forskning visar att en stor problematik hos målgruppen med psykisk ohälsa är svårigheten att finna mening i aktivitet, vilket ses som en nyckel till tillfrisknandet. Naturunderstödd rehabilitering (NUR) är en rehabiliteringsform som bland annat är utvecklad av arbetsterapeuter och som visat ge positiva effekter för personer med psykisk ohälsa. Trots att NUR bygger på arbetsterapeutisk teori och används som behandling av psykisk ohälsa saknas studier om denna intervention även ger mening i aktivitet.

Syfte: Att kartlägga och analysera om och i så fall hur naturunderstödd rehabilitering (NUR) som ges till vuxna med psykisk ohälsa bidrar till mening i aktivitet genom *görandet, varandet, tillhörigheten* och *blivandet*.

Metod 12 vetenskapliga artiklar har granskats med en riktad innehållsanalys utifrån

Hammells (2004) och Wilcock & Hockings (2015) teori om mening i aktivitet: *görandet, varandet, tillhörigheten* och *blivandet*.

Resultat: Resultatet visade att samtliga fyra komponenter av mening i aktivitet upplevdes i NUR. *Varandet* och *tillhörigheten* var belyst som en särskilt viktig del av NUR men även *görandet* och *blivandet* var belyst i majoriteten av artiklarna.

Slutsats: Studien pekar på att NUR främjar mening i aktivitet för målgruppen vuxna med psykisk ohälsa. NUR kan därmed även ses som en god metod att använda i arbetsterapeutisk arbete inom psykiatrin.

Nyckelord:

psykisk sjukdom, hortikulturell terapi, trädgårdsterapi

Nature based rehabilitation and meaning in occupation for people with mental illness.

A literature review based on the theory *doing, being, belonging, becoming*

Author: Johanna Sjöland Thulin & Sigrun Bergstrand
Supervisor: Elisabeth Argentzell
Bachelor thesis, Literature study
Spring 2022

Abstract

Background: Mental illness is increasing in Sweden. Research shows that people with mental illness struggle with finding meaning in occupation, which is seen as a key to recovery. Nature based rehabilitation (NBR) is a rehabilitation method developed by different professions including occupational therapists, and the rehabilitation form has shown positive health effects for people suffering from mental illness. Even though NBR is based on occupational theory and is used as a treatment for mental illness, there is a lack of sufficient research to determine whether this intervention also gives meaning in occupation.

Aim: To map and analyze if and how nature-based rehabilitation (NBR) provided to adults with mental illness leads to meaning in occupation through *doing, being, belonging, becoming*.

Method: 12 scientific articles have been reviewed with a targeted content analysis from Hammell's (2004) and Wilcock & Hocking's (2015) theory of meaning in occupation: *doing, being, belonging, becoming*.

Result: The results showed that all of the articles can be analyzed according to the four categories. *Being* and *belonging* were the most common factors that helped patients in their rehabilitation process. *Doing* and *becoming* were also important factors and were found in the majority of the articles.

Conclusion: The study showed that NBR promotes meaning in occupation for people with mental illness. NBR can therefore also be seen as a good method to use within occupational therapy in psychiatric care.

Keywords: mental disorder, horticultural therapy, garden therapy

Lund University Faculty of Medicine The Rehabilitation Programmes Board
Box 157, S-221 00 LUND

Innehållsförteckning

Innehållsförteckning	1
Introduktion.....	2
Bakgrund	2
Psykisk ohälsa.....	2
Mening i aktivitet; görandet, varandet, tillhörigheten, blivandet	5
Mening i aktivitet vid psykisk ohälsa	6
Syfte.....	7
Metod.....	8
Datainsamling.....	8
Dataanalys.....	9
Forskningsetiska avvägningar	10
Resultat	10
Görandet.....	11
Varandet.....	12
Tillhörigheten.....	13
Blivandet.....	13
Diskussion	14
Resultatdiskussion	14
Görandet.....	15
Varandet.....	16
Tillhörigheten	17
Blivandet.....	18
Metoddiskussion.....	19
Slutsats och implikationer	20
Referenser.....	22
Bilaga 1 (2)	28
Bilaga 2 (2)	30

Introduktion

Långvarig psykisk ohälsa, främst ångest och depression, ökar i dagens samhälle och står för 40% av alla sjukskrivningar. Trots att fler får behandling så växer vårdköerna, vilket utgör ett problem för vården. I dagsläget behövs fler evidensbaserade interventioner för att hjälpa personer med psykisk ohälsa (Socialstyrelsen, 2019). Upplevelse av mening i aktivitet är en bidragande faktor till god hälsa enligt arbetsterapeutisk teori (Hammell, 2004; Wilcock & Hocking, 2015). Personer med psykisk ohälsa rapporterar dock ofta att de har svårigheter att engagera sig i aktivitet och uppleva mening i aktivitet (Bejerholm, 2020), vilket belyser vikten av att erbjuda rehabilitering som kan skapa denna upplevelse för målgruppen.

Naturunderstödd rehabilitering (NUR) är en rehabiliteringsform som bland annat är utvecklad av arbetsterapeuter och ges till personer med psykisk ohälsa (Grahn & Ottosson, 2010). Denna rehabiliteringsform bygger på att relationen mellan människan och naturen är grundläggande för att skapa och behålla en god fysisk och psykisk hälsa (Annerstedt & Währborg, 2011). Det finns idag ett ökat intresse för komplementär och alternativ vård, såsom NUR (Myndighet för vård och omsorgsanalys, 2019) vilket öppnar upp för denna typ av rehabilitering, särskilt för personer med psykisk ohälsa.

Trots att NUR bygger på arbetsterapeutisk teori (Grahn & Ottosson, 2010) som har en bas i upplevelse av mening i aktivitet (Hammell, 2004) är studier få gällande NURs inverkan på detta. Det behövs således vidare kunskap kring NUR och dess inverkan på upplevelsen av mening i aktivitet för personer med psykisk ohälsa (Region Skåne, 2016).

Bakgrund

Psykisk ohälsa

Depression är idag en av de mest vanliga formerna av psykisk ohälsa och en av de ledande orsakerna till funktionsnedsättning i världen (WHO, 2021). Sjukskrivningar som är orsakade av psykisk ohälsa har längre sjukskrivningsperiod i jämförelse med majoriteten av andra sjukdomar. Stressrelaterad psykisk ohälsa såsom utmattningssyndrom är en av de ökande orsakerna till sjukskrivning och brukar innebära minst sex månaders frånvaro (Försäkringskassan, 2020). När en person drabbas av psykisk ohälsa förändras tillvaron på många sätt, såsom exempelvis förlorad struktur i vardagen, isolering och brist på mening i aktiviteter (Bejerholm & Eklund, 2007).

Trots ökat generellt materiellt välstånd mår många människor psykiskt dåligt vilket forskare menar visar på att upplevelsen av livskvalitet och hälsa inte är beroende av materiella ting, utan snarare på den subjektiva upplevelsen av livets innehåll (Hammell, 2004). Forskning visar även att depression kan minska när människan har möjlighet att skapa personlig mening i vardagens aktiviteter och ha en känsla av valfrihet och kontroll av sitt liv (Leamy et. al, 2011; Hammel, 2004). Grahn & Ottosson (2010) menar att möjliggöra en hälsosam livsstil och förebygga psykisk sjukdom är en stor global uppgift, där hälsofrämjande och förebyggande insatser måste motverka ohälsosamma förhållanden som leder till sjukdom. Författarna menar vidare att utifrån detta perspektiv är närheten till naturen en kraftfull och kostnadseffektiv resurs för framtidens utmaningar.

En utredning gjord av Myndigheten för vård- och omsorgsanalys (2019) visar också att många personer idag söker sig till komplementär och alternativ vård, då de efterlyser något annat än vad dagens traditionella sjukvård kan erbjuda. Komplementär och alternativ vård definieras som hälso- och sjukvårdsrelaterade metoder och andra åtgärder som tillämpas utanför hälso- och sjukvården (KAM-utredningen, 2019).

Naturunderstödd rehabilitering (NUR)

Naturunderstödd rehabilitering (NUR) är en form av komplementär och alternativ vård. NUR beskrivs som en intervention med målet att behandla, återhämta och rehabilitera patienter med psykisk ohälsa genom metoder som involverar växter, naturliga material och utomhusmiljö (Annerstedt & Währborg, 2011). NUR kan genomföras på många olika sätt, men en grundsten för NUR är att låta deltagarna samspele med naturen och genom samspelet skapa förståelse för sig själv och sin personliga utveckling (Grahn & Ottosson, 2010).

NUR beskrivs exempelvis av Annerstedt och Währborg (2011) som en social och terapeutisk intervention och innebär den process som människor genomgår där de utvecklar välmående med hjälp av växter och hortikulturella platser. Att vara i fysisk kontakt med naturen och växter är den mest väsentliga delen i all naturbaserad terapi och rehabiliteringsträdgårdar utgår från att interaktion med naturen ökar välmående hos människan. Detta kan uppnås genom passivt eller aktivt deltagande. Terapitradgårdar och rehabiliteringsträdgårdar är designade specifikt för rehabilitering av patienter, där omhändertagande och plantering av växter är en del av behandlingsprogrammet. Vidare menar Annerstedt och Währborg att det

finns en positiv terapeutisk effekt som naturen har på människor, där interaktionen mellan människan och naturens element skapar positiva hälsoeffekter. Denna relation är grundläggande för att skapa och bibehålla en god fysisk och psykisk hälsa.

Det har tagits fram olika modeller för NUR i Sverige, vilka beskriver NUR som en rehabiliteringsmetod. Ett exempel är *Gröna Rehab*, utvecklad av Larsson et al. (2020) som har inriktning på långtidssjukskrivna medarbetare i riskzonen för utmattning och stressrelaterad ohälsa. I *Gröna Rehab* erbjuds de som har långtidssjukskrivning på heltid ett upplägg på totalt 28 veckor rehabilitering, där rehabiliteringsgruppen består av åtta personer. För personer med långtidssjukskrivning på deltid är upplägget i samråd med arbetsplatsen och fortlöper under totalt 12 veckor. Rehabiliteringen startar när chefen sänder in en intresseanmälan på initiativ av arbetsgivaren, försäkringskassan, en läkare eller personen själv. En individuell bedömning genomförs och därefter startar rehabiliteringsprocessen i långsamt tempo för att sedan trappas upp successivt. Målet med NUR är att personen i slutet av sin rehabilitering ska kunna besöka sin arbetsplats och återgå i arbete. *Gröna Rehabs* upplägg drivs av ett multidisciplinärt team som består av arbetsterapeut, fysioterapeut, psykoterapeut, trädgårdsmästare, biolog och socionom (Larsson et al., 2020). Rehabilitering enligt *Gröna Rehab* har gett signifikanta positiva hälsoeffekter för alla gruppdeltagare och naturen i kombination med ett multidisciplinärt rehabiliteringsteam skapar en gynnsam miljö för återhämtning. Dock saknas randomiserade studier på området, vilket behövs för att stärka vetenskapligt stöd (Sahlin, 2020).

En annan modell, den så kallade *Alnarpsmetoden* är en NUR-metod som utvecklades av arbetsterapeuter och landskapsarkitekter i syfte att rehabilitera individer med stressrelaterad psykisk ohälsa. Trädgårdsarbetet skapar mening i aktivitet för deltagarna (Welén-Andersson & Bengtsson, 2010), som bidrar till upplevelse av mening i aktivitet (Hammell, 2004). Arbetsterapeutens roll inom NUR är att planera och genomföra aktiviteter för gruppen, som ska vara rätt anpassat för varje individ just den dagen (Welén-Andersson, 2010). Rehabilitering enligt *Alnarpsmetoden* har också visat sig öka känslan av mening i aktivitet (Pálsdóttir et al., 2014a) vilket pekar på att NUR kan betraktas som en intervention där rehabiliteringen fokuserar på bland annat upplevelsen av mening i aktivitet.

Mening i aktivitet; görandet, varandet, tillhörigheten, blivandet

Arbeterapiforskaren Hammell (2004) har i en modell beskrivit hur aktivitet bidrar till upplevelsen av mening och livskvalitet. Hammell förklarar hur aktivitetsteorier har delat upp människors görande i de tre kategorierna egenvård, fritid och produktivitet. Dock behöver dessa kategorier utvecklas då uppfattning av mening i aktivitet varierar beroende på exempelvis ålder, kultur, socioekonomisk status och livsstil, vilket argumenterar för att uppfattningen av livskvalitet inte är universell, utan snarare kulturell (Hammell, 2004). Enligt Wilcock & Hocking (2015) är aktivitet ett medfött behov av psykologisk och fysiologisk betydelse. Aktiviteterna påverkas av flera faktorer, såsom evolution, personliga behov, ekonomi, politik, genus och historiska mönster. Hammell (2004) menar att mening i aktivitet är direkt associerat till en meningsfull vardag och bör därför inte kategoriseras i egenvård, produktivitet och fritid utan istället genom dimensioner av mening i aktivitet. Aktivitet är komplext och för att förstå mening i aktivitet har Hammell och Wilcock & Hocking beskrivit detta utifrån fyra olika begrepp; *görandet*, *varandet*, *tillhörigheten* och *blivandet* (Hammell, 2004; Wilcock & Hocking, 2015). Denna modell ligger till grund för hur mening i aktivitet definieras i denna litteraturstudie.

Görandet

Görandet inkluderar meningsfull och målinriktad aktivitet som är ett centralt begrepp inom arbetsterapi. Fem dimensioner av uttryck via *görandet* har identifierats. Dessa inkluderar behovet av att vara upptagen, ha något att vakna till, utforska nya möjligheter, föreställa sig framtida engagemang i aktiviteter och att bidra till andra (Hammell, 2004). Några synonymer med *görandet* är handling, få saker gjorda, uppnå och skapa saker, uppträda, spela, ordna, förbereda och organisera olika saker i livet. Aktiviteter inom *görandet* är oändliga och påverkas bland annat av kultur, familj, intressen och valmöjligheter (Wilcock & Hocking, 2015).

Varandet

Varandet genom *görandet* handlar om att återupptäcka sig själv. *Varandet* definieras som tiden att reflektera, (åter)upptäcka sig själv, ta in stunden, uppskatta naturen, musik eller konst på ett begrundande sätt och njuta av att vara med närstående. Alla dessa komponenter har blivit identifierade som viktiga för att ha ett gott liv i samband med en sjukdom eller skada (Hammell, 2004). Wilcock & Hocking (2015) beskriver *varandet* som den tysta tiden för reflektion och stillhet. *Varandet* är en personlig, snarare än en social aspekt av *görandet* och

individuellt ses den som en tid för tyst begrundande för sig själv och om dåtidens, nutidens och framtidens bedrifter, svårigheter och nöjen. Synonymer för *varandet* är inre person (*inner person*), kärna (*core*), personlighet (*personality*) och existens (*existence*). Ofta länkat till mentala eller spirituella aspekter ses *varandet* omfamna de vilsamma och genomtänkta aspekterna av *görandet*.

Tillhörigheten

Tillhörigheten genom *görandet* beskriver bidragandet av social interaktion, ömsesidigt stöd och vänskap, och känslan av att känna sig inkluderad för gott aktivitetsutförande och tillfredsställelse i livet. Detta innehåller också känslan av bekräftelse att ens livs är av värde för andra och för sig själv (Hammell, 2004). *Tillhörigheten* beskriver aspekten av aktivitet som skapas genom behovet av gemensam tillhörighet (Wilcock & Hocking, 2015).

Blivandet

Blivandet genom *görandet* förklarar idén om att människor kan föreställa sig en framtid och möjliga liv att leva, utforska nya möjligheter och skapa idéer kring vem eller vad de vill uppnå. *Blivandet* ses som ett koncept för en process där individen bestämmer vem den vill bli (Hammell, 2004). Wilcock & Hocking (2015) beskriver *blivandet* som en utveckling av människors kulturer genom *görandet*. *Blivandet* är associerat till idén av att genomgå förändring, transformering eller utveckling. Exempelvis har utvecklingen av teknologin förändrat aktivitetsmönstret för miljoner människor. Författarna menar vidare att för att sträva mot fysiskt, psykiskt och socialt välmående, behöver en individ eller en grupp kunna identifiera och förverkliga ambitioner, samt vara i en position som tillåter att blicka framåt mot personlig och kollektiv utveckling.

Wilcock & Hockings (2015) beskrivning av mening i aktivitet tillsammans med Hammells (2004) arbetsterapi teori om mening i aktivitet kan även användas i analysen av rehabiliteringsformer såsom NUR för personer med psykisk ohälsa.

Mening i aktivitet vid psykisk ohälsa

Forskning visar att det som ger mening i aktivitet för personer med psykisk ohälsa är exempelvis delaktighet, gemenskap, att känna sig betydelsefull och att hjälpa andra. Att uppleva aktiviteter tillsammans med andra är återkommande beskrivet inom forskning för personer med psykisk ohälsa och kan stärka känslan av identitet och tillhörighet (Leufstadius

& Argentzell, 2020). Att fortsätta leva ett meningsfullt och tillfredsställande liv trots begränsade psykisk ohälsa är även viktigt i en så kallad återhämtningsprocess, dvs när en persons mående blir bättre efter psykisk ohälsa (Anthony, 1993). Arbetsterapeutens roll för personer med psykisk ohälsa är att under rehabiliteringsprocessen stötta personens engagemangsnivå samt hitta lämpliga strategier som bidrar till ett hälsosamt aktivitetsmönster (Bejerholm, 2020). Arbetsterapeuter kan även stötta individens kreativitet, fantasi och fysiska förmågor (Leufstadius & Argentzell, 2020), vilket kan möjliggöras genom NUR. Hammell (2004) beskriver *varandet* som aktiviteter där individen ger sig tid att exempelvis reflektera och njuta av naturen. Fysiska aktiviteter beskriver Hammell (2004) som en del av *görandet* och är en grundsten för de resterande tre komponenterna *varandet*, *tillhörigheten* och *blivandet* (Hammell, 2004; Wilcock & Hocking, 2015). Uppfattningen av mening i aktivitet är individuell och speglar personlighet och upplevelse, vilka förändras över tid genom olika stadier i livet (Leufstadius & Argentzell, 2020). Hammell (2004) menar att individen kan förändra sitt synsätt på sin hälsa oavsett sjukdom eller funktionsnedsättning och istället se sig själv som en kapabel person genom mening i aktivitet. Enligt arbetsterapeutisk teori kan aktivitet vara en källa till mening, syfte, valfrihet och känsla av kontroll, vilket i sin tur leder till god hälsa (Hammell, 2004; Wilcock & Hocking, 2015).

Trots att en del forskning finns kring effekterna av NUR, är denna rehabiliteringsform fortsatt en ovanlig behandlingsmetod inom psykiatrisk arbetsterapi och mer forskning behövs (Annerstedt & Währborg, 2011). Arbetsterapeuter besitter stor kunskap kring mening i aktivitet som kan hjälpa en person att finna ett hälsosamt aktivitetsmönster (Bejerholm, 2020). Enligt Hammell (2004) och Wilcock & Hocking (2015) kan teorin *görandet*, *varandet*, *tillhörigheten*, *blivandet* ge en användbar bild för arbetsterapeuter att begrunda frågor som rör mening i aktivitet, som sedan kan användas i arbetet med personer med psykisk ohälsa (Argentzell & Hultqvist, 2020), till exempel genom NUR. Dock saknas en kartläggning kring hur denna teori om mening i aktivitet förhåller sig till NUR.

Syfte

Att kartlägga och analysera om och isåfall hur naturunderstödd rehabilitering (NUR) som ges till vuxna med psykisk ohälsa bidrar till mening i aktivitet genom *görandet*, *varandet*, *tillhörigheten* och *blivandet*.

Metod

Studien är en litteraturöversikt som enligt (Friberg, 2017) beskrivs som att skapa en helhetsbild över ett forskningsområde för att svara på studiens syfte. Författarna har valt en riktad innehållsanalys enligt Hsieh & Shannon (2005) som metod för att kartlägga naturbaserade interventioner, som kan användas inom arbetsterapi för att synliggöra mening i aktivitet för personer med psykisk ohälsa enligt Hammell (2004) och Wilcock & Hockings (2015) teori om *görandet, varandet, tillhörigheten, blivandet*.

Datainsamling

I datainsamlingen sker en insamling av olika vetenskapliga artiklar baserat på studiens problemformulering och syfte (Friberg, 2017). PsycINFO var den första databasen som valdes ut, då den har fokus på psykisk ohälsa och kunde relateras till litteraturstudiens syfte. Därefter valdes AHMED ut som också är specialiserad inom psykologi men som sedan fick väljas bort på grund av för få träffar. Slutligen valdes Cinahl och PubMed då de är stora databaser som genererade flest relevanta träffar. Dessa tre databaser valdes för att få så många träffar som möjligt då valt område är relativt smalt. Sökningen skedde systematiskt med sökord som kunde relateras till syftet. Enligt Östlund (2017) kan flera sökord och sökordskombinationer prövas med "OR" och "AND" för att få ett bredare sökresultat. I första stadiet prövades enskilda sökord, följt av sökordskombinationer innan det slutgiltiga urvalet bestämdes. Exempelvis kombinerades flera söktermer för naturbaserade interventioner med "OR", som "*garden therapy*" och "*horticultural therapy*". Även flera sökord för psykisk ohälsa, som "*mental disorder*" och "*mental illness*" kombinerades med "OR". I den primära sökningen upptäcktes det att flera synonymer för naturbaserade interventioner var nödvändiga att använda för att få tillräckligt med träffar inom området. Sökorden utvecklades då exempelvis till "*garden*", "*therapeutic horticulture*" och "*nature based*". Vidare i sökningarna framkom det även att bäst träffar genererades genom citattecken kring samtliga sökord, för att undvika träffar med endast en del av sökordet i. För att avgränsa området kring naturbaserade interventioner och psykisk ohälsa lades även ordet "*rehabilitation*" till, då NUR är en rehabiliteringsmetod, samt för att avgränsa sökträffarna till relevanta artiklar. När samtliga sökordskombinationer hade bestämts söktes de i block med "AND". Sökningen avgränsades ytterligare till artiklar skrivna på engelska år 2011-2022 för att få en uppdaterad sökning. Sökord och begränsningar gav sammanlagt litteraturstudien 144 träffar (se bilaga 1) och samtliga titlar lästes för att exkludera icke originalartiklar, avhandlingar, böcker, studier som rörde COVID-19 samt studier som rörde psykisk ohälsa i kombination med demens. Även

dubbletter och artiklar som inte hade en vuxen målgrupp exkluderades. 44 abstrakt lästes av de 144 träffarna. 33 av artiklarna lästes sedan i fulltext. I detta stadiet exkluderades artiklar som inte hade ett tydligt syfte med inriktning på NUR och psykisk ohälsa eller en metod som inte var klart beskriven. Artiklar som inte passade studiens syfte valdes bort, bland annat kvantitativa artiklar som inte preciserat vilka delar inom NUR som gav resultat för deltagarna. 16 artiklar granskades enligt Fribergs (2017) granskningsfrågor för artiklar, för att bedöma kvaliteten och avgöra urvalet för artiklarna. Granskningen bestod av 14 frågor, där ett positivt svar gav ett poäng. Varje artikels totala poäng divideras med totalt antal frågor, vilket gav en procentsats. Artiklar under 60% tolkades som låg kvalitet, artiklar från 61-79% som medelhög kvalitet och artiklar från 80% som hög kvalitet. De artiklar som valdes ut hade alla minst 80% positiva svar, vilket sågs som hög kvalitet. Det slutgiltiga urvalet bestod av totalt 12 artiklar.

Dataanalys

Studien analyserades med riktad innehållsanalys. Hsieh & Shannon (2005) förklarar riktad innehållsanalys som en analysmetod som används vid ett redan beforskat ämne, men med avsaknad utveckling inom valt område. Studien analyserades utifrån teorin *görandet, varandet, tillhörigheten, blivandet* (Hammell, 2004; Wilcock & Hocking, 2015). Författarna valde denna innehållsanalys då den valda teorin går i linje med bakgrund och syfte.

Dataanalysen skedde enligt Hsieh & Shannons (2005) steg för riktad innehållsanalys, dvs en deduktiv analys. Författarna av denna litteraturstudie började med att identifiera nyckelbegrepp som inledande kodningskategorier. De nyckelbegrepp som valdes var *görandet, varandet, tillhörigheten* och *blivandet* utifrån Hammell (2004) och Wilcock & Hockings (2015) teori. Efter detta definierades varje identifierad kategori utförligt (Hsieh & Shannon, 2005), återigen utifrån Hammell (2004) och Wilcock & Hockings (2015) teori. Vid nästa steg startade kodningen av de utvalda artiklarna direkt utifrån de fyra kategorierna (Hsieh & Shannon, 2005). Detta gjordes genom att läsa och markera de meningar som upplevdes relevanta för studiens syfte. Artiklarna lästes först enskilt av båda författarna och sedan lästes och diskuterades alla oklarheter mellan författarna. Minnesanteckningar skrevs av båda författarna. En diskussion kring artiklarna fördes mellan författarna, för att inkludera bådas synpunkter i resultatet. Därefter grupperades artiklarnas analyser utifrån kategorierna. Alla artiklar som till exempel kunde beskriva *görandet* kategoriserades tillsammans, med en notis kring vad i artikeln som beskrev *görandet*. På samma sätt kategoriserades artiklarna utifrån *varandet, tillhörigheten* och *blivandet*. Sedan lästes alla artiklar igen av båda

författarna och oklara markeringar diskuterades. Resultatet av de fyra kategorierna presenterades genom ett analyschema (se bilaga 2). Att använda en existerande teori hjälpte författarna att fokusera på studiens syfte och gav redan färdiga variabler för analysen. Detta gav en strukturerad analys som tydligt följde upplevelsen av mening i aktivitet enligt vald teori.

Forskningsetiska avvägningar

Samtliga artiklar i denna litteraturstudie har fått etiskt godkännande av etisk kommitté. Artiklarna har valts ut utifrån studiens syfte och presenterades fullständigt, oavsett om resultatet stödjer eller problematiserar författarnas hypotes (Forsberg & Wengström, 2015). Då denna litteraturstudie inkluderar resultat som berör människor är det viktigt att endast inkludera studier med forskningsetiska överväganden (Forsberg & Wengström, 2015).

Resultat

Av de 12 artiklarna, var sju kvalitativa, en kvantitativ och fyra med mixad metod. Artiklarna tilldelades nummer 1-12 (se tabell 1) och benämns efter respektive siffra i texten. Samtliga studier hade en vuxen målgrupp med deltagare mellan 18 och 75 år av blandade kön. Studierna hade gjorts i flera olika länder såsom Serbien, Australien, Sverige, USA, Storbritannien och Canada. NUR genomfördes med ett varierat tidsspann, där deltagarna fick delta i olika hortikulturella aktiviteter, som exempelvis plantering och även andra aktiviteter som mindfulness. I två studier kombinerades NUR med konstbaserade aktiviteter. Alla artiklar behandlade psykisk ohälsa med bland annat patienter från psykiatrisk öppenvård, svår och beständig psykisk sjukdom, långtidssjukskrivning på grund av psykisk ohälsa, stressrelaterad psykisk ohälsa och varierande form av psykiatrisk diagnos. Deltagare återfanns också från fängelser och stödboende. Deltagargruppen varierade mellan åtta och 57 personer, endast en artikel hade en större deltagargrupp, nämligen på 897 personer. En sammanställning av samtliga artiklar återfinns i bilaga 2.

Resultatet visade att i elva artiklar (2-12) var samtliga kategorier ur Hammell (2004) och Wilcock & Hockings (2015) teori betonade. I en (1) artikel var två kategorier (*varandet* och *tillhörigheten*) betonade. De kategorier som inte tydligt redogjorts i respektive artikel, exkluderas från tabell (1) samt resultatdelen. Spridningen av resultatet går att finna i tabell (1) nedanför.

Tabell 1. Översikt av identifierade kategorier ur Hammells (2004) och Wilcock & Hockings (2015) teori.

Referens	Görandet	Varandet	Tillhörigheten	Blivandet
1. Trkulja et al. (2021)		X	X	
2. Whatley et al. (2015)	X	X	X	X
3. Wästberg et al. (2020)	X	X	X	X
4. Sahlin et al. (2015)	X	X	X	X
5. Pálsdóttir et al. (2014a)	X	X	X	X
6. Pálsdóttir et al. (2014b)	X	X	X	X
7. Toews et al. (2018)	X	X	X	X
8. Farrier et al. (2019)	X	X	X	X
9. Harris (2017)	X	X	X	X
10. Suto et al. (2021)	X	X	X	X
11. Barley et al. (2012)	X	X	X	X
12. Thomson et al. (2020)	X	X	X	X

Görandet

Vikten av *görandet* belystes i elva artiklar. I dessa fanns ett tydligt fokus på att *görandet* var en central del inom interventionen. *Görandet* innebär handling, få saker gjort, uppnå, skapa, uppträda, spela, fixa, förbereda och organisera. Dessa inkluderar behovet av att vara upptagen med något, ha något att vakna till, utforska nya möjligheter i livet, föreställa sig framtida engagemang i aktiviteter och att på olika sätt bidra till andra (Hammell, 2004; Wilcock & Hocking, 2015). *Görandet* blev i flera studier (2, 3, 6, 8, 10, 11) viktigt då det skapade en känsla av mening och en anledning att kliva upp på morgonen. Trädgårdsarbetet, att de gjorde något med händerna eller att de promenerade i naturen gav positiva effekter i majoriteten av studierna (2-12). I artikel (2) gav NUR olika anledningar för deltagarna att ta sig dit. För några kunde det vara att komma ut ur huset, att ha en sysselsättning eller ett intresse för trädgårdsarbetet. Vid formningen av projektet togs också hänsyn till att deltagarna kunde ha olika intressen och förmågor. Projektet tillät deltagarna att sätta sitt eget tempo och erbjöd valmöjligheter bland aktiviteterna. Det fanns en tro om ett aktivt deltagande men det var deltagarna själva som var med och satte dessa riktlinjer. *Görandet* genom trädgårdsarbetet kunde även minska psykiska besvär för en del av deltagarna i artikel (3, 4). Genom att de ökade sin aktivitet kunde deltagare i artikel (4) minska sin sjukskrivning, förbättra sitt

hälsotillstånd och öka sitt välmående. Resultatet i samma studie visade att 88% av deltagarna minskade sin depression, ångest och utbrändhet. Artikel (10) visade att *görandet* kunde ge en stärkt självkänsla och öka tilliten till sina förmågor. En deltagare menade på att när hen såg plantorna växa skapade det en känsla av att hon gjort något bra, som fick henne att må bättre. Det fanns också en upplevelse av att känna en ökad kontakt och samhörighet med naturen genom trädgårdsarbetet. I artikel (12) beskrevs det hur skapande och hortikulturella aktiviteter gynnade välmående genom att deltagarna utvecklade sin kompetens genom *görandet*. I en studie (8), med en deltagargrupp som satt i fängelse, uppskattades ansvar i aktiviteterna. De mest dedikerade deltagarna blev involverade i trädgårdsdesign, fick vara kreativa och ökat ansvar. De kunde även få möjlighet att sälja sina grönsaker till allmänheten, vilket en deltagare nämnde som en bra upplevelse då hen inte sett utsidan på så länge. I en artikel (6) var det istället ett kravlöst engagemang i aktiviteterna som uppskattades. Att få valmöjligheter bland aktiviteter och hur mycket man måste delta var något som hittades i flera artiklar (2, 6, 8, 10), och var ett upplägg som blev väl bemött av många deltagare. I en artikel (6) beskrevs känslan av att göra något för glädjen av *görandets* skull utan krav var en helt ny upplevelse. Det var även av stor vikt att det fanns en öppen och tillåtande stämning. Det var även viktigt för deltagarna (6) att aktiviteterna var lagom utmanande och att de hade möjlighet att komma och gå som de ville. Ett sluppet krav på att fullfölja aktiviteter gav deltagarna energi.

Varandet

Varandet fanns beskrivet i samtliga artiklar. *Varandet* definieras som den tysta tiden för reflektion och stillhet (Hammell, 2004; Wilcock & Hocking, 2015). I artikel (1, 3, 5, 6, 7, 8, 9, 10, 11, 12) beskrevs värdet av att vara utomhus, i naturen eller i ett rum med växter som värdefullt. Artikel (2) beskrev *varandet* som att de vågade släppa kontrollen och vara närvarande. Artikel (6) beskrev att kunna vara sig själv i nuet utan press på någon särskild aktivitet. Deltagarna gavs möjlighet att stanna upp, lukta på blommorna och bara vara närvarande. Naturen var en miljö som la grund för friheten att göra ingenting. De delar av naturen som var mest orörda och naturliga gav deltagarna störst utrymme för avslappning då naturen där skötte sig själv. Flera deltagare upplevde i kontrast, särskilt i början av studien, att de delar av trädgården som var anlagda kunde skapa förväntningar på krav och prestation. Artikel (5) förklarade hur *varandet* i naturen var återställande och befriande för sinnet. Artikel (7) bedrev NUR inomhus och deltagarnas psykiska hälsa förbättrades av växterna som skapade en färggladare miljö. I artikel (4) sågs möjligheten att under en längre tid vistas i trädgårdsmiljö som en förklaring för gott välmående, då det gav fler möjligheter till

reflektion. Att ha känt kontakt med växter uppmuntrade deltagarna i artikel (10) att vara mer närvarande. En deltagare menade att växterna skapade samhörighet och förståelse för levande ting. I artikel (11) ökade välmåendet genom *varandet* då trädgården upplevdes fridfull, en plats för reflektion och avslappning. Artikel (9) beskrev *varandet* som möjligheten att vistas i naturen utan att behöva prestera. Denna känsla av *varandet* ökade välmående hos deltagarna, som även uppmärksammade att alla årstider hade något att erbjuda för att gynna välmående under rehabiliteringen.

Tillhörigheten

Tillhörigheten beskriver bidragandet av social interaktion, ömsesidigt stöd, vänskap och tillfredsställelse i livet (Hammell, 2004; Wilcock & Hocking, 2015). *Tillhörigheten* var betonat i samtliga artiklar. Behovet av samhörighet mellan gruppdeltagare och social interaktion för att gynna välmående beskrevs i artikel (1) och artikel (2) betonade vikten av att ha gemensamma aktiviteter. Här blev deltagarna coachade istället för delegerade uppgifter, vilket stärkte upplevelsen av *tillhörighet*. Att ha känt gemenskap med andra deltagare återkom i flera artiklar (1, 3, 4, 5, 8, 9, 10), samt möjligheten för skapande av nya relationer (3). I artikel (4, 6, 12) beskrevs *tillhörigheten* som känslan av delta i grupp tillsammans med andra med psykisk ohälsa och därmed behövde de inte förklara sig själva, medan artikel (7) upplevde känslan av att ha varit en del av något större. I artikel (8) beskrevs möjligheten till social interaktion och *tillhörigheten* som en bidragande faktor till psykiskt välmående. Deltagarna fick möjligheten att arbeta i grupp vilket skapade en känsla av sammanhang och minskade isolering och utanförskap. Artikel (11) beskrev vikten av att träffa människor utanför hemmet, som skapade en känsla av *tillhörighet* genom att de fick känna sig ”normala”. *Tillhörigheten* var bland en del deltagare (10) viktigare än själva *görandet*, men det var själva *görandet* som lade grunden för känslan av att *tillhörigheten*. Känslan av *tillhörigheten* uppstod genom inkludering, bekräftelse, gemensamt stöd och att de fick umgås med de andra deltagarna. I artikel (12) beskrev deltagare att programmet skapade en känsla av *tillhörighet* som bidrog till avslappning, njutning kring upplevelsen och minskad nervositet.

Blivandet

Blivandet innebär att föreställa sig en ny framtid, se nya möjligheter och idéer kring vem eller vad en person vill uppnå (Hammell, 2004; Wilcock & Hocking, 2015). *Blivandet* betonades i elva artiklar. Deltagare från flera studier (2, 3, 4, 5, 7, 11) upplevde att de kunde lära sig något nytt genom NUR och dra nytta av den kunskapen i framtiden, både på ett personligt och

yrkesmässigt plan. *Blivandet* beskrevs i artikel (2) som ett sätt där deltagarna fick möjlighet att lära sig nya färdigheter och bli självsäkrare i sina sociala och praktiska förmågor. På samma tema om personlig förändring vågade deltagare i artikel (3) släppa kontrollen och testa nya saker. Trots att flera deltagare (3) förbättrade sin psykiska hälsa, fanns det också de som kände en besvikelse över fortsatta problem och utmaningar i livet såsom dålig ekonomi, press kring sjukförsäkring, somatiska sjukdomar och ensamhet. Deltagare i artikel (4) gick från sjukskrivning till rehabiliteringsersättning vilket var ett viktigt steg för att sedan kunna återgå till arbete. I artikel (5), en studie gjord i Sverige, återgick tio av 16 personer till arbete eller studier inom ett år efter rehabiliteringen. Flera deltagare i samma studie upptog eller fick nya kreativa intressen såsom trädgårdsarbete, sång, spela instrument, måla och keramik, vilket är en form av *blivandet*. Flera av deltagarna upplevde också att de hade utvecklats och fått en mer balanserad aktivitetsrepertoar. I artikel (6) beskrevs hur plantering av växter skapade reflektion kring deltagarnas individuella utveckling. I artikel (7) fick deltagare i ett fängelse möjligheten att lära sig plantera om växter. Denna uppgift uppskattades av deltagarna, som beskrev hur möjligheten att lära sig något nytt var gynnsamt för deras välmående. En deltagare i artikel (8) beskrev hur NUR fick henne att gå från att vara en person som ägnade sig åt självskadebeteende till att vara en person som deltog i hortikulturella kurser och förbättrade sin psykiska hälsa. Artikel (9) belyste vikten av att skapa rutiner i livet som mening för framtiden. I artikel (11) fick deltagarna nya kunskaper efter avslutad rehabilitering som de sedan kunde använda i nya sammanhang. Artikel (12) redogjorde utvecklingen av en bättre självkänsla hos deltagarna, vilket skapade nya möjligheter för personlig utveckling.

Diskussion

Resultatdiskussion

Syftet med litteraturstudien var att kartlägga och analysera om och isåfall hur naturunderstödd rehabilitering (NUR) som ges till vuxna med psykisk ohälsa bidrar till mening i aktivitet genom *görandet*, *varandet*, *tillhörigheten* och *blivandet*. Resultatet visade att alla delar av denna teori kunde hittas i elva av 12 artiklar. *Varandet* och *tillhörigheten* var de mest förekommande kategorierna och betonades i samtliga artiklar. Även *görandet* och *blivandet* var betonade i majoriteten av artiklarna. Resultatet visar på att NUR kan bidra till mening i aktivitet genom *görande*, *varande*, *tillhörighet* och *blivande* och härnäst diskuteras resultatet mer utförligt.

Görandet

Resultatet av denna litteraturstudie visade att *görandet* spelar en väsentlig roll för upplevelsen av mening. *Görandet* var viktigt då det bland annat skapade en känsla av mening och en anledning att kliva upp på morgonen, vilket Bejerholm (2020) menar är viktiga faktorer för att minska risken för psykisk ohälsa. Att få använda kroppen fysiskt även i lugnare aktiviteter skapade en känsla av lugn och självförtroende och var en annan nyckelfaktor som identifierades, vilket stöds av Leufstadius & Argentzell (2020). Författarna menar därför att möjligheten till *görandet* som NUR ger skapar välmående och bättre hälsa hos personer med psykisk ohälsa.

Att möjlighet till *görandet* bidrar till mening och välmående återfinns även i andra rehabiliteringsmetoder. Winther Hansen & Morville (2016) beskriver hur kreativt skapande (en annan form av alternativ vård) genom *görandet* bidrar till struktur i vardagen, ökar självförtroendet och motivationen. I resultatet av denna litteraturstudie framkom det att de artiklar som hade en kombinerad intervention med både NUR och kreativt skapande bidrog till mening i aktivitet genom *görandet*. Författarna av denna litteraturstudie menar därför att kombinationen av NUR och kreativt skapande kan stärka välmåendet hos personer med psykisk ohälsa, men att mer studier behövs inom detta kombinerade område.

Resultatet av denna litteraturstudie visade att deltagarna uppskattade att NUR utgår från möjligheten att genomföra kravlösa aktiviteter där upplevelsen och egen förmåga styr aktiviteterna. Detta menar Berko (2020) är grundläggande för att uppleva mening i aktivitet, där aktiviteterna i NUR ska vara anpassade efter varje deltagares behov och förmågor. Wilcock och Hocking (2015) styrker även detta argument, och menar att genom valmöjligheten att utföra genomtänkta och lämpliga aktiviteter, kan en person förbättra sin hälsa och ändra sina förutsättningar för sin funktionsnedsättning. Dock menar epidemiologer och folkhälsovetare att det fria valet kring aktiviteter påverkas av social status, sociala strukturer, etnicitet, ekonomi, klass, sexuell läggning, kön, kolonialism och funktionsnedsättning (Hammell, 2020). Rätten till aktivitet och *görandet* kan förklaras med begreppet aktivitetsrättvisa (*occupational justice*), som innebär den mänskliga rättigheten att engagera sig i aktiviteter som skapar välmående. Sociopolitiska strukturer kan bidra eller neka människor rättigheten att engagera sig i aktiviteter som skapar mening. Att bli nekad den rättigheten kan ge flera negativa konsekvenser såsom hopplöshet och förtvivlan (Backman et al., 2021). Resultatet av denna litteraturstudie innefattar deltagare med olika bakgrunder,

förutsättningar och ursprung, men är svagt specificerade i de olika studierna. Författarna av denna litteraturstudie menar därför att det är viktigt att ha i åtanke vilka som har möjlighet att delta i NUR, då valet av aktiviteter på en viss nivå styrs av sociopolitiska strukturer.

Varandet

Resultatet av denna litteraturstudie visade att möjligheten att vara utomhus, i naturen eller vistas bland växter värdesattes högt för god hälsa och skapade en känsla av *varandet*. All typ av NUR ska ge möjlighet till att vistas i naturområde eller med växter, vilket bidrar till minskad stress och ökat välmående (Annerstedt & Währborg, 2011). I samtliga artiklar beskrevs det hur komponenter av naturen har använts i NUR, vilket skapar möjlighet för deltagarna att vara en del av naturen och uppnå välmående. Att *varandet* gick att återfinna i samtliga artiklar visar på att upplevelsen av naturen och möjligheten till reflektion är väsentligt för god hälsa. Detta styrks även i en systematisk granskning av Oh et al. (2017) där ett antal olika randomiserade och kontrollerade studier analyserats i syfte att kartlägga naturens påverkan på människan. Studien av Oh et al. (2017) visade på förbättrad hälsa både psykiskt och somatiskt, vilket styrker hypotesen att möjlighet till *varandet* i naturen förbättrar hälsan och är en viktig faktor inom NUR.

Enligt Eklund (2020a) måste *varandet* finnas med i all typ av rehabilitering för att kunna uppnå välmående. Känslan av att vara någon är väsentlig för människors utveckling och måste ingå i all terapi, särskilt hos personer med psykisk ohälsa då identiteten och självkänslan ofta är låg. Där blir *varandet* en viktig aspekt att ingå i rehabiliteringen, då det skapar möjlighet för patienter att kunna reflektera. Det finns även teorier om att *varandet* är en grundsten för *görandet* (Winnicott, 1971). Detta menar författarna kan ses som en förklaring till varför *varandet* betonats i samtliga artiklar.

Trots att rehabiliteringsträdgårdar är designade och anlagda på ett sätt som ska bjuda in *varandet*, visade resultatet av en studie att de anlagda delarna av trädgården kan bli en källa för prestationsångest och förväntan, särskilt i början av interventionen. Dock menar Annerstedt och Währborg (2011) att rehabiliteringsträdgårdar är designade specifikt för rehabilitering av patienter med psykisk ohälsa. Detta väcker frågor kring hur designen och utformningen av rehabiliteringsträdgårdar kan öka stressen för patienter med stressrelaterad psykisk ohälsa. Författarna av denna litteraturstudie menar att det bör undersökas om

utformningen av trädgården även kan vara en källa för stress och göra det svårare att bjuda in *varandet*, för patienter med andra former av psykisk ohälsa.

Tillhörigheten

Resultatet av denna litteraturstudie visade att NUR ökade känslan av tillhörighet i samtliga studier. Att känna tillhörighet till en grupp eller till andra gruppdeltagare var den vanligaste formen av *tillhörighet* som betonats. Detta beror till stor sannolikhet på att NUR är en gruppintervention som är utformad på ett sätt som möjliggör ett socialt samspel mellan deltagarna (Abrahamsson et al., 2020). SBU (1997) skriver att personer med tillgång till sociala kontakter lever längre jämfört med personer som lever isolerat. Författarna av denna litteraturstudie menar att detta tyder på att social interaktion är en grundsten för god hälsa och stärker hypotesen att interventioner som NUR kan öka känslan av *tillhörighet* och bidra till en bättre hälsa.

Dock kan känslan av *tillhörighet* upplevas på olika sätt. Resultaten av denna litteraturstudie visade i en artikel (6) ett undvikande av *tillhörigheten*. Istället förekom en känsla av att behöva "gömma" sig från de andra deltagarna för att själv få uppleva naturen. Resultatet av denna litteraturstudie visade också hur vissa deltagare endast kom för möjligheten till trädgårdsaktiviteter och fann välmående i dessa, snarare än *tillhörigheten* till gruppen. Författarna av denna litteraturstudie menar att detta kan tolkas som att *tillhörigheten* inte alltid måste vara självklar trots att utformningen av NUR ska skapa möjlighet för *tillhörighet*. Abrahamsson et al. (2020) skriver att känslan av gemenskap är viktig i gruppen för den individuella återhämningsprocessen, men att den ska vara kravlös och på egna villkor. Författarna av denna litteraturstudie menar därför att det är viktigt att balansera känslan av *tillhörighet* med möjligheten till egentid och egna aktiviteter inom NUR. Detta stärks av Abrahamsson et al., (2020) som menar att trots att NUR är en gruppbaserad intervention ska varje deltagare stöttas individuellt och ha möjlighet till anpassningar när det behövs. Social interaktion är en grundsten i det vardagliga livet och i delaktigheten i samhället, men psykisk ohälsa kan påverka individens förmåga att delta och interagera med andra. Eklund et al. (2020b) menar även att den sociala interaktionen behöver uppmärksammas i rehabiliteringen och arbetsterapeuter behöver ha denna aspekt i beaktande vid gruppinterventioner.

Blivandet

Resultatet visade att *blivandet* belysts i elva artiklar. Dock kan det vara så att samtliga studier har bidragit till en form av *blivande* då syftet och förhoppningen med NUR är att patienten ska rehabiliteras (Annerstedt & Währborg, 2011) och utvecklas (Grahn & Ottosson, 2010). Resultatet av denna litteraturstudie visade att *blivandet* förklarades som högre grad av återgång i arbete eller studier, lära sig samarbeta i grupp, ta ansvar över uppgifter som stärker deltagarnas förmågor och uppskattningen i att lära sig nya saker att ta med till framtiden. Det fanns dock en studie (3) som visade under uppföljning att en del deltagare hade fortsatt problem med ekonomi, press kring sjukförsäkring, somatiska sjukdomar och ensamhet även efter avslutad rehabilitering. Författarna av denna litteraturstudie menar på att alla inte nödvändigtvis blir hjälpta av NUR, utan att det fortsatt kan finnas problem efter interventionen. Detta stödjer tidigare forskning som belyser att man inte kan finna full effekt och att det finns en vikt av att följa upp patienter för att kunna avgöra hur verksam interventionen varit och om fler insatser behövs (Sahlin, 2020).

Resultatet av denna litteraturstudie visade också på hur möjligheten att lära sig något nytt gynnade *blivandet*. Folkhälsomyndigheten (2022) menar att långvarig arbetslöshet ökar risken för psykisk ohälsa. Dock var flera studier inte i den omfattning att det gick att analysera om dessa nya kvaliteter kunde leda till en framtida anställning eller utbildning. Hur länge NUR ges kan också påverka möjligheten att kunna återgå till lönearbete eller att använda sina nya kunskaper. I en svensk studie av Grahn och Pálsdóttir (2021) där majoriteten tidigare haft högavlönade arbeten eller akademiska studier, framkom det att de som ingick i det längre rehabiliteringsprogrammet hade en högre återgång i arbete jämfört med de som ingick i det kortare. Författarna av denna litteraturstudie menar därför att längden på NUR kan vara en avgörande faktor för återgång i arbete eller sysselsättning, som kan vara en del av *blivandet*. Wilcock & Hocking (2020) menar att vid avsaknad inkomst och chans till utvecklande sysselsättning, minskar möjligheten till självförverkligande, vilket är en form av *blivande*. Detta är särskilt påtagligt i de delar av världen med osäker ekonomi. Författarna menar vidare att pengar kan skapa en trygghet som gör att människan kan fokusera på saker som sker utanför arbetet och som ger glädje och en känsla av personlig uppfyllelse.

Flera studier beskrev *blivandet* som att det handlade om att reflektera över sin egen utveckling inom ett kunskapsområde och kunna se sig själv använda den nya kunskapen i framtiden. Att få delta i NUR och se hur växter gror och växer, sågs i flera studier som en metafor för

deltagarnas egen utveckling och process mot välmående. Detta är även beskrivet i Alnarpsmetoden som ett viktigt resultat av NUR (Grahn och Ottosson, 2010). Författarna av denna litteraturstudie menar att detta stödjer NUR som en intervention för *blivandet*.

Metoddiskussion

Tre databaser valdes ut som gav tillräckligt med relevanta sökträffar. Det är möjligt att om andra databaser valts hade träffarna kunnat se annorlunda ut. Detta gäller även valet av sökord, om andra sökord valts hade det kunnat påverka litteraturstudiens utfall. Dock är författarna av denna litteraturstudie överens om att PubMed, CinAhl och PsycINFO gav tillräckligt med relevanta sökträffar för att ge en rättvis bild över kunskapsläget och tillräckligt med information för att kunna svara på studiens syfte.

Författarna valde att använda teorin *görandet*, *varandet*, *tillhörigheten*, *blivandet* som analys eftersom NURs inverkan till stor del beror på individens upplevelse av mening i aktivitet. Upplevelsen av mening i aktivitet tillsammans med NUR är något som författarna inte har hittat någon tidigare sammanställning av och därför är Hammell (2004) och Wilcock & Hockings (2015) teori lämplig att analysera efter. Hade författarna valt en annan teori att analysera efter hade resultatet av denna litteraturstudie blivit annorlunda.

Med riktad innehållsanalys är det lättare att hitta bevis som stödjer, snarare än icke-stödjer befintlig teori (Hsieh & Shannon, 2005), vilket ses som en begränsning i studiens arbete. Författarna har i denna litteraturstudie kunnat identifiera majoriteten av artiklarna under samtliga kategorier, något som bekräftar Hsieh & Shannons (2005) påstående. Artiklarna har analyserats opartiskt, men även detta är en begränsning eftersom författarnas egna tolkningar och upplevelser kan påverka resultatets. Dock har författarna av denna litteraturstudie genomgått en triangulering, där författarna vid flera tillfällen läst om och diskuterat varje artikel, för att med säkerhet komma fram till ovanstående resultat och därmed stärka tillförlitligheten enligt Kristensson (2014). Författarna av denna litteraturstudie har valt att presentera resultatet i en bifogad sammanställning samt översikt över identifierade kategorier för att tydliggöra och ytterligare stärka tillförlitligheten av studien. Författarna av denna litteraturstudie menar att det är troligt att om artiklarna var skrivna på ett annorlunda sätt eller haft en annan vinkel hade det gått att hitta alla eller fler delar ur teorin i respektive artikel, då kategorierna hänger ihop med varandra. En artikel (1) har inte kunnat analyseras efter *görandet* och *blivandet* då denna studie har fokuserat på graden av psykisk ohälsa samt

observation runt återhämtningsprocessen. Wilcock & Hocking (2015) beskriver hur *görandet* är en grundsten för de resterande tre kategorierna, vilket gör det troligt att kategorierna *görandet* och *blivandet* ändå är relevant till studiens utförande, men inget som framkommit i resultatet.

Det saknas en tydligare bild kring vilka aktiviteter som erbjuds vid NUR, samt hur dessa utförs rent praktiskt. I de analyserade artiklarna har NUR varit upplagt på olika sätt på olika platser och inte följt en standardiserad metod, vilket påverkar analysen av artiklarna. NUR har alltså varierat stort i utformande och utförande, vilket påverkar värderingen av evidens av NUR (Grahn, 2020). I och med att det inte finns en standardiserad metod kring hur NUR genomförs påverkas den aktuella studiens giltighet, som beskrivs av Kristensson (2014).

I analys av utvalda artiklar framkom det att flera artiklar hade liten testgrupp, vilket påverkar artiklarnas evidensgrad. I de artiklar med liten testgrupp, menade författarna av respektive studie att mer forskning behövs inom området. Av sökträffarna som hittades i de tre databaserna, var väldigt få av artiklarna randomiserade och kontrollerade studier. Även detta stödjer argument för att mer forskning behövs inom NUR.

Slutsats och implikationer

Syftet med denna litteraturstudie var att kartlägga och analysera om och isåfall hur naturunderstödd rehabilitering (NUR) som ges till vuxna med psykisk ohälsa bidrar till mening i aktivitet genom *görandet*, *varandet*, *tillhörigheten* och *blivandet*. Resultatet visade på att samtliga kategorier från Hammell (2004) och Wilcock & Hockings (2015) teori betonats i alla artiklar utom en. Detta kan till stor del bero på att naturen är en plats som öppnar upp för *varandet* och att NUR är en gruppintervention som skapar möjlighet för *tillhörighet* med andra gruppdeltagare. *Görandet* belystes i majoriteten av studierna, då NUR bygger på olika typer av aktiviteter. *Blivandet* hittades i majoriteten av artiklarna då NUR skapar möjlighet till ny kunskap, personlig förändring, utveckling och möjlighet till återgång i arbete.

Eftersom NUR gav en ökad mening i aktivitet efter de fyra kategorierna *görandet*, *varandet*, *tillhörigheten* och *blivandet*, bör NUR ses som en given rehabiliteringsform för personer med psykisk ohälsa. Arbetsterapeuter kan även ha en betydande roll inom NUR i framtiden med sin kunskap och expertis kring individen, mening i aktivitet och aktivitetsrättvisa.

Trots att resultatet visade att NUR går att analysera enligt Hammell (2004) och Wilcock & Hockings (2015) teori, är upplevelsen av mening i aktivitet subjektiv. Majoriteten av artiklarna hade små testgrupper, vilket antyder att vidare forskning behövs för att fastställa NURs inverkan på vuxna med psykisk ohälsa och upplevelsen av mening i aktivitet. Systematiska forskningsöversikter av NUR visar på stark evidens för behandling av psykisk ohälsa, som dessutom är en intervention utan biverkningar (Grahn, 2020). Trots detta saknas större jämförande studier. Detta förstärker argumentet för att fortsatt forskning behövs inom området, samt att forskningen behövs för att öka förståelsen och kunskapen kring NUR.

Referenser

Abrahamsson, M., Berko, H., Brissman, A., Larsson, E-L., & Lindgren K. (2020).

Värderingar och förhållningssätt. I E-L. Larsson (Red.), *Gröna Rehabs modell, vid stressrelaterad ohälsa* (2 uppl. s. 155-164). Studentlitteratur.

Annerstedt, M., & Währborg, P. (2011). Nature-assisted therapy: Systematic review of controlled and observational studies. *Scandinavian Journal of Public Health*, 39, 371–388.

DOI: 10.1177/1403494810396400

Anthony, W. (1993). Recovery from mental illness: The guiding vision of the mental health service system in the 1990s. *Psychosocial Rehabilitation Journal*, 16, 11–23. DOI:

10.1037/h0095655

Argentzell, E. & Hultqvist, J. (2020). Återhämtning och aktivitet. I M. Eklund, B. Gunnarson, & J. Hultqvist, (Red.), *Aktivitet & relation. Mål och medel inom psykosocial rehabilitering*. (2a uppl., s. 49-70). Studentlitteratur.

Backman, C. L., Christiansen C.H., Hooper, B.R., Pierce, D., & Price, M. P. (2021).

Occupational Science Concepts Essential to Occupation-Based Practice: Development of Expert Consensus. *The American Journal of Occupational Therapy: official publication of the American Occupational Therapy Association*, 75(6), Artikel 7506205120. DOI:

10.5014/ajot.2021.049090

*Barley, E. A., Robinson, S., & Sikorski, J. (2012). Primary-care based participatory rehabilitation: users' views of a horticultural and arts project. *The British Journal of General Practice : the Journal of the Royal College of General Practitioners*, 62(595), e127–e134.

DOI: 10.3399/bjgp12X625193

Bejerholm, U. & Eklund, M. (2007). Occupational engagement in persons with schizophrenia: Relationships to self-related variables, psychopathology, and quality of life. *American Journal of Occupational Therapy*, 61, 21–32. DOI: 10.5014/ajot.61.1.21

Bejerholm, U. (2020). Aktivitetsengagemang. I M. Eklund, B. Gunnarson & J. Hultqvist, (Red.), *Aktivitet & relation. Mål och medel inom psykosocial rehabilitering*. (2a uppl., s. 161-179). Studentlitteratur.

Berko, H. (2020). Att forma en rehabträdgård. I E-L. Larsson (Red.), *Gröna Rehabs modell, vid stressrelaterad ohälsa* (2a uppl., s. 165-176). Studentlitteratur.

Eklund, M. (2020a). Aktivitet, hälsa och välbefinnande. I M. Eklund, B. Gunnarsson & J. Hultqvist (Red.), *Aktivitet och relation. Mål och medel inom psykosocial rehabilitering*. (2a uppl., s. 23-43). Studentlitteratur.

Eklund, M. (2020b). Grupper i arbetsterapi. I M. Eklund, B. Gunnarsson & J. Hultqvist (Red.), *Aktivitet och relation. Mål och medel inom psykosocial rehabilitering*. (2a uppl., s. 89-104). Studentlitteratur.

*Farrier, A., Baybutt, M., & Dooris, M. (2019). Mental health and wellbeing benefits from a prisons horticultural programme. *International Journal of Prisoner Health*, 15(1), 91–104. DOI: [10.1108/IJPH.11.2017.0055](https://doi.org/10.1108/IJPH.11.2017.0055)

Folkhälsomyndigheten. (18 mars 2022). *Långtidsarbetslöshet*.

<https://www.folkhalsomyndigheten.se/folkhalsorapportering-statistik/tolkad-rapportering/folkhalsans-utveckling/resultat/arbete-arbetsforhallande-och-arbetsmiljo/langtidsarbetsloshet/>

Forsberg, C., & Wengström, Y. (2015). *Att göra systematiska litteraturstudier. Värdering, analys och presentation av omvårdnadsforskning*. Natur & Kultur.

Friberg, F. (2017). Att göra en litteraturoversikt. I F. Friberg (red.), *Dags för uppsats: vägledning för litteraturbaserade examensarbeten* (3 uppl., s. 141-152). Studentlitteratur.

Försäkringskassan. (8 september 2020). *Stressrelaterad psykisk ohälsa: 41 procent högre risk för kvinnor*. <https://www.forsakringskassan.se/nyhetsarkiv/nyheter-press/2020-09-08-stressrelaterad-psykisk-ohalsa-41-procent-hogre-risk-for-kvinnor>

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

Grahn, P. & Pálsdóttir, A.M. (2021). Does More Time in a Therapeutic Garden Lead to a Faster Return to Work? A Prospective Cohort Study of Nature-Based Therapy, Exploring the Relationship between Dose and Response in the Rehabilitation of Long-Term Patients Suffering from Stress. *International Journal of Physical Medicine & Rehabilitation* 9(6), 1-4.

Hammell, K. W. (2004). Dimensions of meaning in the occupations in daily life. *Canadian Journal of Occupational Science*, 71(5), 296-305. DOI: 10.1177/000841740407200509

Hammell, K. W. (2020) Making Choices from the Choices we have: The Contextual-Embeddedness of Occupational Choice. *Canadian Journal of Occupational Science*, 87(5), 400-411. DOI: 10.1177/0008417420965741

*Harris, H. (2017). The social dimensions of therapeutic horticulture. *Health & Social Care in the Community*, 25(4), 1328–1336. DOI: 10.1111/hsc.12433

Hsieh, H-F., & Shannon, S-E. (2005). Three Approaches to Qualitative Content Analysis. *Qualitative Health Research*, 15(9), 1277-1288. DOI: 10.1177/1049732305276687

KAM-utredningen. (2019). *Komplementär och alternativ vård. Ny lagstiftning* (SOU 2019:28). Statens offentliga utredningar.

https://www.regeringen.se/4ada86/contentassets/c9ce60ddd06b44eab33fa8074ced9a26/komplementar-och-alternativ-medicin-och-var-d-sou-2019_28.pdf

Kristensson, J. (2014). *Handbok i uppsatsskrivande och forskningsmetodik för studenter inom hälso- och vårdvetenskap* (1 uppl.). Natur & Kultur.

Larsson, E-L., Abrahamsson, M., Brissman, A., & Lindgren, K. (2020). Gröna Rehabs modell och deltagarens rehabiliteringsprocess. I E-L. Larsson (Red.), *Gröna Rehabs modell, vid stressrelaterad ohälsa* (2 uppl., s. 121-142). Studentlitteratur.

Leamy, M., Bird, V., Boutillier, C., Williams, J., & Slade, M. (2011). Conceptual framework for personal recovery in mental health: Systematic review and narrative synthesis. *British Journal of Psychiatry*, 199(6), 445-452. DOI:10.1192/bjp.bp.110.083733

Leufstadius, C. & Argentzell, E. (2020). Meningsfull aktivitet. I M. Eklund, B. Gunnarson & J. Hultqvist, (Red.), aktivitet relation. *Aktivitet & relation. Mål och medel inom psykosocial rehabilitering*. (2a uppl., s. 221-237). Studentlitteratur.

Myndigheten för vård- och omsorgsanalys. (25 oktober 2019). *Komplementär och alternativ medicin och vård*. <https://www.vardanalys.se/om-vardanalys/remissyttranden/komplementar-och-alternativ-medicin-och-vard/>

Oh, B., Lee, K. J., Zaslowski, C., Yeung, A., Rosenthal, D., Larkey, L., & Back, M. (2017). Health and well-being benefits of spending time in forests: systematic review. *Environmental Health and Preventive Medicine*, 22(71), 1-11. DOI 10.1186/s12199-017-0677-9

*Pálsdóttir, A. M., Grahn, P., & Persson, D. (2014a). Changes in experienced value of everyday occupations after nature-based vocational rehabilitation. *Scandinavian Journal of Occupational Therapy*, 21(1), 58–68. DOI: 10.3109/11038128.2013.832794

*Pálsdóttir, A. M., Persson, D., Persson, B., & Grahn, P. (2014b). The Journey of Recovery and Empowerment Embraced by Nature — Clients' Perspectives on Nature-Based Rehabilitation in Relation to the Role of the Natural Environment. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 11, 7094-7115. DOI:10.3390/ijerph110707094

Region Skåne (2016). *Naturunderstödd Rehabilitering på landsbygden i Region Skåne* (Version 1.1). Region Skåne. <https://vardgivare.skane.se/siteassets/3.-kompetens-och-utveckling/projekt-och-utveckling/sjukskrivning-och-rehabiliteringsgaranti/delrapport-naturunderstodd-rehabilitering.pdf>

Sahlin, E. (2020). Att följa upp och mäta förändring. I E-L. Larsson (Red.), *Gröna Rehabs modell, vid stressrelaterad ohälsa* (2 uppl., s. 121-142). Studentlitteratur.

*Sahlin, E., Ahlborg, G., Jr, Tenenbaum, A., & Grahn, P. (2015). Using nature-based rehabilitation to restart a stalled process of rehabilitation in individuals with stress-related mental illness. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 12(2), 1928–1951. DOI: 10.3390/ijerph120201928

Socialstyrelsen. (15 maj 2019). *Långvarig psykisk ohälsa en utmaning för vården*. <https://www.socialstyrelsen.se/om-socialstyrelsen/pressrum/press/langvarig-psykisk-ohalsa-en-utmaning-for-varden/>

Statens beredning för medicinsk och social utvärdering (SBU). (Januari, 1997). *Den sociala ohälsan*. <https://www.sbu.se/sv/publikationer/nya-vetenskap-och-praxis/den-sociala-ohalsan/>

Statens beredning för medicinsk och social utvärdering (SBU). (2020). *SBU:s metodbok*. <https://www.sbu.se/sv/metod/sbus-metodbok/>

*Suto, M. J., Smith, S., Damiano, N., & Channe, S. (2021). Participation in Community Gardening: Sowing the Seeds of Well-Being: Participation au jardinage communautaire : pour semer les graines du bien-être. *Canadian Journal of Occupational Therapy. Revue Canadienne D'ergotherapie*, 88(2), 142–152. DOI: 10.1177/0008417421994385

*Thomson, L. J., Morse, N., Elsdon, E., & Chatterjee, H. J. (2020). Art, nature and mental health: assessing the biopsychosocial effects of a 'creative green prescription' museum programme involving horticulture, artmaking and collections. *Perspectives in Public Health*, 140(5), 277–285. DOI: 10.1177/1757913920910443

*Toews, B., Wagenfeld, A., & Stevens, J. (2018). Impact of a nature-based intervention on incarcerated women. *International Journal of Prisoner Health*, 14(4), 232–243. DOI: 10.1108/IJPH-12-2017-0065

*Vujcic Trkulja, M., Tomicevic-Dubljevic, J., Tosevski, DL., Vukovic, O., & Toskovic, O. (2021). Development of Evidence-Based Rehabilitation Practice in Botanical Garden for People With Mental Health Disorders. *Health Environments Research & Design Journal*, 14(4). 242-257. DOI:10.1177/19375867211007941.

Welén-Andersson, L., & Bengtsson, I-L. (2010). Vägen vidare går genom trädgården. I P. Grahn & Å. Ottosson. (Red.), *Trädgårdsterapi: Alnarpsmetoden: att ta hjälp av naturen vid stress och utmattning*. (s. 9-27). Bonnier Existens.

*Whatley, E., Fortune, T., & Williams, A. E. (2015). Enabling occupational participation and social inclusion for people recovering from mental ill-health through community gardening. *Australian Occupational Therapy Journal*, 62(6), 428–437. DOI: 10.1111/1440-1630.12240

Wilcock, A.A., & Hocking, C. (2015). *An Occupational Perspective of Health*. (3e uppl.). SLACK Incorporated.

Winnicott, D.W. (1971). *Playing and reality*. London: Tavistock.

Winther Hansen, B., & Morville, A-L. (2016). Kreativa aktiviteters rehabiliterande kraft. I G. Gamborg, J. Madsen & B. Winther Hansen (Red.), *Kreativitet i arbetsterapi* (1 uppl. s. 71-91). Studentlitteratur.

World Health Organization. (13 september 2021). *Depression*. <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/depression>

*Wästberg, B. A., Harris, U., & Gunnarsson, A. B. (2021). Experiences of meaning in garden therapy in outpatient psychiatric care in Sweden. A narrative study. *Scandinavian Journal of Occupational Therapy*, 28(6), 415–425. DOI: 10.1080/11038128.2020.1723684

Östlundh, L. (2017). Informationssökning. I F. Friberg (Red), *Dags för uppsats - vägledning för litteraturbaserade examensarbeten* (3 uppl., s.59–82). Studentlitteratur.

Bilaga 1 (2)

Tabell 2. Sökschema PubMed

Nummer	Sökord	Antal träffar	Lästa abstract	Lästa fulltext	Granskade	Inkluderade i resultat
#1	"Horticultural Therapy"	134				
#2	"Garden Therapy"	12				
#3	"Horticulture Therapy"	18				
#4	"Nature Based"	1000				
#5	"Therapeutic Horticulture"	29				
#6	"Gardening Therapy"	2				
#7	"Nature-based"	1000				
#8	"Garden"	27,147				
#9	#1 OR #2 OR #3 OR #4 OR #5 OR #6 OR #7 OR #8	28,221				
#10	"Mental illness"	37,345				
#11	"Mental disorder"	10,977				
#12	"Mental health"	339,800				
#13	"Mental"	722,883				
#14	#10 OR #11 OR #12 OR 13	722,992				
#15	Rehabilitation	715,538				
#16	#9 AND #14 AND #15 + begränsningar *	87	25	15	9	8

* 2011-2022

Tabell 3. Sökschema CinAhl

Nummer	Sökord	Antal träffar	Lästa abstract	Lästa fulltext	Granskade	Inkluderade i resultat
#1	"Horticultural Therapy"	96				
#2	"Garden Therapy"	5				
#3	"Horticulture Therapy"	22				
#4	"Nature Based"	177				
#5	"Therapeutic Horticulture"	31				
#6	"Gardening Therapy"	5				
#7	"Nature-based"	177				
#8	"Garden"	2,762				
#9	#1 OR #2 OR #3 OR #4 OR #5 OR #6 OR #7 OR #8	3,061				

#10	"Mental illness"	60,223				
#11	"Mental disorder"	47,625				
#12	"Mental health"	168,692				
#13	"Mental"	297,140				
#14	#10 OR #11 OR #12 OR #14	297,140				
#15	Rehabilitation	195,058				
#16	#9 AND #14 AND #16 + begränsningar*	22	10	9	3	2

* 2011-2022,

Tabell 4. Sökschema PsycINFO

Nummer	Sökord	Antal träffar	Lästa abstract	Lästa fulltext	Granskade	Inkluderade i resultat
#1	"Horticultural Therapy"	113				
#2	"Garden Therapy"	6				
#3	"Horticulture Therapy"	155				
#4	"Nature Based"	450				
#5	"Therapeutic Horticulture"	22				
#6	"Gardening Therapy"	122				
#7	"Nature-based"	450				
#8	"Garden"	4,867				
#9	#1 OR #2 OR #3 OR #4 OR #5 OR #6 OR #7 OR #8	5,461				
#10	"Mental illness"	105,659				
#11	"Mental disorder"	80,359				
#12	"Mental health"	644,072				
#13	"Mental"	1,021,443				
#14	#10 OR #11 OR #12 OR #13	1,024,179				
#15	Rehabilitation	190,310				
#16	#9 AND #14 AND #15 + begränsningar*	35	9	9	2	2

Bilaga 2 (2)

Bilaga 2. Sammanställning av artiklar

Nr.	Namn/År/Författare/Land	Syfte	Design och deltagare	Intervention	Huvudsakligt resultat	Sökmotor
1.	<p>Development of Evidence-Based Rehabilitation Practice in Botanical Garden for People With Mental Health Disorders</p> <p>2021</p> <p>Maja Vujcic Trkulja, Jelena Tomicevic-Dubljevic, Dusica Lecic Tosevski, Olivera Vukovic, & Oliver Toskovic.</p> <p>Health Environments Research & Design Journal</p> <p>Serbien</p>	<p>Att bättre dokumentera, med bevis från NUR och de naturliga elementen från Belgrads botaniska trädgård, att trädgårdsterapi som används inom rehabiliteringsprocessen ger en signifikant hälsofördel för personer med psykisk ohälsa.</p>	<p>Mixad metod, CGI & observation</p> <p>Två grupper, slumpmässigt utvalda.</p> <p>N: 27 Kvinnor och män.</p> <p>Studiegrupp: 15 Kontrollgrupp: 12</p> <p>Alla deltagare med diagnos från ICD-10 och behandlas med psykiatrisk vård.</p> <p>Ålder: 25-65 år</p> <p>Etiskt godkänd</p>	<p>1 h, 3 ggr/veckan i 5 veckor. Standardiserat program av hortikultur och avslappning, där alla program var relaterade till trädgårdsaktiviteter.</p> <p>Studiegrupp deltog i alla aktiviteter Kontrollgrupp utan hortikulturella inslag. Vanlig arbetsterapi och bildterapi.</p>	<p>Generell förbättring av sjukdom i hela studiegruppen, dock minimalista.</p> <p>Ingen skillnad i kontrollgrupp</p> <p>Observation gav teman: Social interaktion, retreat, avslappning, vildmark, terapeutisk vandring & äventyr.</p>	CinAhl
2.	<p>Enabling occupational participation and social inclusion for people recovering from mental ill-health through community gardening -</p> <p>2015</p> <p>Elise Whatley, Tracy Fortune and Anne E. Williams</p>	<p>Redogör fynd från hur en rehabiliteringsträdgård i Melbourne, "Mind-Sprout" kan bidra till en förbättrad social miljö för människor med psykisk ohälsa.</p>	<p>Kvalitativ Semistrukturerad Intervju & observation. Kvalitativ analys</p> <p>N: 13</p> <p>Svår och långvarig psykisk ohälsa.</p> <p>Ålder: ej angivet.</p>	<p>Gemensamhetsträdgård: Deltagare med psykisk ohälsa får besöka en trädgård 3 ggr/vecka</p> <p>Göra olika sysslor som t.ex. att odla och laga mat.</p>	<p>Tre teman: Skapa gemenskap, skapa en flexibel miljö som stöttar deltagande och skapa en lärande miljö.</p>	PubMed

	<p>Australian Occupational Therapy Journal</p> <p>Australien</p>		<p>Etisk godkänd</p>			
3.	<p>Experiences of meaning in garden therapy in outpatient psychiatric care in Sweden. A narrative study</p> <p>2020</p> <p>Birgitta A Wästberg, Ulrika Harris & A Birgitta Gunnarsson</p> <p>Scandinavian journal of occupational science</p> <p>Sverige</p>	<p>Undersöka om trädgårdsterapi upplevdes som meningsfullt för patienter i psykiatrisk öppenvård och vad som bidrar till upplevelsen av mening.</p>	<p>Kvalitativ design, med narrativ metodik.</p> <p>Patient på öppenvård, svensktalande.</p> <p>N: 8 1 man 7 kvinnor</p> <p>6 personer: två intervjuer 2 personer: 1 intervju 1:a 5-9 v in i rehab 2:a 12 v efter avslutad rehab</p> <p>Ålder: 32-61 år</p> <p>Etiskt godkänd</p>	<p>Grupper om 5-7 deltagare. 2 ggr/veckan i 10 veckor. 3h/gång</p> <p>Deltog i varierande trädgårdsaktiviteter, kreativa aktiviteter och avslappning.</p> <p>In- och utcheckning.</p>	<p>Förbättring i vardagsaktiviteter, hälsa och välmående.</p> <p>Efter andra intervjun hade vissa hopp om framtiden, medan andra oroade sig.</p> <p>Alla individer är unika och rehabiliteras olika i trädgården.</p>	<p>PubMed</p>

4.	<p>Using nature-based rehabilitation to restart a stalled process of rehabilitation in individuals with stress-related mental illness.</p> <p>2015</p> <p>Eva Sahlin, Gunnar Ahlborg Jr, Artur Tenenbaum & Patrik Grahn.</p> <p>International Journal of Environmental Research and Public Health</p> <p>Sverige</p>	<p>Studera effekten av NUR hos patienter med utmattning och stressrelaterad psykisk ohälsa. - uppföljning sex och 12 månader.</p>	<p>Explorativ design. Kvantitativ</p> <p>N: 102 Studiegrupp: 57 Referensgrupp: 45</p> <p>Stressrelaterad psykisk ohälsa.</p> <p>Ref: passade med NUR gruppen, hade sjukersättning från FK i mer än 14 dagar.</p> <p>Ålder: 26-63 år</p> <p>Etiskt godkänd</p>	<p>Fas 1: 16v, 4d/v, 3h/gång Fas 2: 12v, successivt tillbaka till arbete eller studier i samband med NUR. Trädgårdsaktiviteter, skapandeaktiviteter, promenad i natur.</p> <p>Referensgrupp genomförde traditionell rehabilitering.</p>	<p>Förbättring på alla punkter hos de i NUR gruppen. Ett ökat behov av sjukskrivning i referensgrupp.</p>	<p>PubMed</p>
----	---	---	--	---	---	---------------

5.	<p>Changes in experienced value of everyday occupations after nature-based vocational rehabilitation</p> <p>2014</p> <p>Anna María Pálsdóttir, Patrik Grahn & Dennis Persson</p> <p>Scandinavian Journal of Occupational Therapy</p> <p>Sverige</p>	<p>Att beskriva och bedöma förändringar i deltagarnas upplevelser av vardagsaktiviteter, efter att ha genomgått "yrkesmässig" NUR. Att bedöma förändringar i symtom och möjlighet att återgå i arbete, samt aktivitetsvärde i vardagen.</p>	<p>Single-Case Interventional Study. Mixad metod</p> <p>Stressrelaterad psykisk ohälsa</p> <p>N: 21</p> <p>Ålder: 29-68 år</p> <p>Etiskt godkänd</p>	<p>12 veckor, 4 grupper per år 4d/v, 3,5h/gång</p> <p>Gruppbaserad</p> <p>Varje gång uppdelad i fyra teman</p> <ol style="list-style-type: none"> 1.Hej och kaffe 2.avslappningsövning 3.varierande med NUR eller terapi 4.avslutning 	<p>Förbättringar och fyra teman utifrån observation och intervju.</p> <p>Långsammare hastighet i egna livet, fler vardagsaktiviteter med naturen som inslag, social interaktion och kreativa aktiviteter.</p> <p>Signifikanta förbättringar i vardagsaktiviteter, stressreduktion och återgång i arbete.</p>	PubMed
6.	<p>The Journey of Recovery and Empowerment Embraced by Nature — Clients' Perspectives on Nature-Based Rehabilitation in Relation to the Role of the Natural Environment</p> <p>2014</p> <p>Anna María Pálsdóttir, Dennis Persson, Birgitta Persson & Patrik Grahn</p> <p>International Journal of Environmental Research and Public Health</p> <p>Sverige</p>	<p>Att undersöka och illustrera hur deltagare med stressrelaterad psykisk ohälsa som deltog i NUR upplevde och beskrev sin rehabiliteringsprocess i relation till naturen.</p>	<p>Longitudinell singel studie. Semistrukturerade intervjuer och fenomenologisk analys.</p> <p>Långtidssjukskrivning med psykisk ohälsa</p> <p>N: 43 35 kvinnor 8 män</p> <p>Ålder: 25-62 år</p> <p>Etiskt godkänd</p>	<p>12 veckor, max 8 personer i varje grupp.</p> <p>Fyra olika terapier, arbetsterapi, fysioterapi, hortikulturell terapi och psykoterapi.</p>	<p>Tre teman: Inledning, återhämtning och empowerment, där längden varierade och var individuella. Subteman kom från alla tre teman.</p>	PubMed

7.	<p>Impact of a nature-based intervention on incarcerated women</p> <p>2018</p> <p>Barb Toews, Amy Wagenfeld and Julie Stevens</p> <p>International Journal of Prisoner Health</p> <p>USA</p>	<p>Undersöka effekten av korttids användande av NUR och inverkan på det sociala-känslomässiga välmåendet hos kvinnor i fängelse</p>	<p>Mixad metod Fokusgrupper Semi-strukturerade intervjuer Visual Analog Scale (VAS)</p> <p>N: 16</p> <p>Ålder: ej angivet</p> <p>Etiskt godkänd</p>	<p>Korttidsintervention. Inkluderar landskapsarkitekter och studenter. Plantering av växter i det allmänna rummet på ett fängelse för kvinnor.</p> <p>1 h en gång Varierad längd för olika deltagare</p>	<p>Kvalitativa resultat: Uppskattning av växter samt förbättring av den fysiska miljön.</p> <p>De blev också påverkade av att arbeta med växter tillsammans med de andra deltagarna på ett socialt och känslomässigt plan.</p> <p>Kvantitativa resultat: Deltagarna blev gladare, lugnare och fridfullare av interventionen</p>	PsycINFO
8.	<p>Mental health and wellbeing benefits from a prisons horticultural programme.</p> <p>2019</p> <p>Alan Farrier, Michelle Baybutt and Mark Dooris</p> <p>International Journal of Prisoner Health</p> <p>England</p>	<p>Undersöka naturbaserade interventioners inverkan på deltagarna i 12 olika fängelser i England.</p>	<p>Mixad metod</p> <p>Green Gym© questionnaires, the Warwick Edinburgh Mental Wellbeing Scale (WEMWBS) och Biographic-Narrative Interpretive Method interviews.</p> <p>N: 897 Kvinnor och män.</p> <p>Ålder: ej angivet</p> <p>Etisk godkänd</p>	<p>GOOP (greener on the outside of prison) Hortikulturellt program där deltagarna bl.a. får odla, lära sig om miljön, öka sin fysiska aktivitet, så frön och vara aktiva i naturen och trädgårdarna på fängelset.</p>	<p>Resultaten visade att deltagarna mådde bättre av programmet GOOP. Särskilt det mentala välmåendet förbättrades.</p>	PsycINFO

<p>9.</p>	<p>The social dimensions of therapeutic horticulture</p> <p>2017</p> <p>Holly Harris</p> <p>Health and Social Care in the Community</p> <p>England</p>	<p>Att skapa en tydligare bild av processen som påverkar deltagare i NUR och framträdandet av naturen gentemot andra komponenter av NUR.</p>	<p>Kvalitativ metod Fokusgrupper</p> <p>n= 15</p> <p>Psykisk ohälsa.</p> <p>N: 15 8 kvinnor 7 män</p> <p>Ålder: ej angivet</p> <p>Etiskt godkänd</p>	<p>Följer en återhämtningsmodell 4 v med frivilligt deltagande. Trädgårdsaktiviteter, underhåll, handarbete, matlagning och socialisering.</p> <p>Öppen intervention</p>	<p>Fyra nyckelbegrepp hittades. Gemenskap, 'frihet/flexibilitet' (agency), psykisk hälsa och naturvärde.</p>	<p>PubMed</p>
<p>10.</p>	<p>Participation in Community Gardening: Sowing the Seeds of Well-Being</p> <p>2021</p> <p>Melinda J Suto, Shelagh Smith, Natasha Damiano & Shurli Channe</p> <p>Canadian Journal of Occupational Science</p> <p>Canada</p>	<p>Hur underlättande gemensamma NUR förändrade den subjektiva välmående och sociala sammanhang hos folk med psykisk ohälsa. Två frågor: Hur påverkar NUR känslan av välmående och socialt sammanhang. Hur kan arbetsterapeuter skapa motivation för detta? För folk som bor på stödboende med psykisk ohälsa</p>	<p>Kvalitativ metod Semi-strukturerade intervjuer, observation och fokusgrupper.</p> <p>Psykisk ohälsa på stödboende.</p> <p>N: 23</p> <p>Ålder: 19 år och äldre</p> <p>Etiskt godkänd.</p>	<p>1g/v 1h/gång Föreläsning om ätbara växter med social interaktion och peer-to-peer learning. Trädgårdsarbete med stöd. Deltagarna valde själva grödor och när de skulle planteras.</p>	<p>Fyra teman. Erbjuder välkomnande ställen och strukturerad program, skapa positiva känslor genom görandet, skapa en känsla av tillhörighet, vara uppkopplad till något levande och lära sig om odling.</p>	<p>PubMed</p>

11.	<p>Primary-care based participatory rehabilitation: users' views of a horticultural and arts project</p> <p>2012</p> <p>Elisabeth A Barley, Susan Robinson & Jim Sikorski</p> <p>British Journal of General Practice</p> <p>England</p>	<p>Skapa en djupgående bild av deltagarnas upplevelse av ett trädgårds- och konstbaserat program inom primärvården.</p>	<p>Kvalitativ metod Semistrukturerade intervjuer.</p> <p>Ingen kontrollgrupp.</p> <p>N: 16 5 män 7 kvinnor</p> <p>Ålder: ej angivet</p> <p>Etiskt godkänd.</p>	<p>Ett program som löpt flera år med konst- och trädgårdsterapi.</p> <p>Trädgårdsterapi: 6 ggr/vecka.</p> <p>2.5-3 h/gång.</p>	<p>6 teman: deltagande och motivation, förbättrat välmående, relationer, äganderätt (ownership), vara utomhus, transferable skills. Förbättring kopplat till välmående, humör, självbild, meningsfulla aktiviteter. Att vara utomhus sågs som terapeutiskt. Deltagarna lärde sig nya saker. Den sociala aspekten var viktigast.</p>	Cinahl
-----	--	---	---	--	---	--------

12.	<p>Art, nature and mental health: assessing the biopsychosocial effects of a 'creative green prescription' museum programme involving horticulture, artmaking and collections</p> <p>2020</p> <p>L J Thomson, N Morse, E Elsdon & H J Chatterjee</p> <p>Perspectives in Public Health England</p>	<p>Att undersöka hälsa och välmående härledd från engagemang i ett kombinerat trädgårds- och kreativtetsprogram, med konstbaserade aktiviteter.</p>	<p>Mixad metod</p> <p>Fas 1 kvalitativ, observation och djupgående semi-strukturerade intervjuer. Fas 2 kvantitativ, mätning v1 och v10 genom UCL museum wellbeing measure.</p> <p>Fas 1, N=26. Fas 2 N=20. Ingen deltagare genomgick alla sessioner.</p> <p>Ålder: 44-70 år</p> <p>Etiskt godkänd</p>	<p>10v totalt 1/v. 2h/gång Aktiviteter utomhus och inomhus. Utomhus, trädgårdsaktiviteter, tex. Beskrining, använda verktyg Naturbaserade inomhusaktiviteter tex. Se på texturer och sen måla med samma textur.</p>	<p>Tre huvudteman. Bygga gemenskap, minska social isolering och stötta självkänsla.</p> <p>Kvantitativ data visade förbättring i välmående, högt signifikant.</p>	<p>PubMed</p>
-----	---	---	---	---	---	---------------