



MEDICINSKA
FAKULTETEN

Institutionen för hälsovetenskaper
Arbetsterapeutprogrammet

Aktivitetsvärde för personer med psykisk ohälsa genom naturbaserade interventioner

– En litteraturöversikt

Författare: Linnéa Alriksson och Klara Johansson

Handledare: Marianne Granbom

Kandidatuppsats, Litteraturstudie

Hösten 2022

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

Aktivitetsvärde för personer med psykisk ohälsa genom naturbaserade interventioner

- En litteraturöversikt

Författare: Linnéa Alriksson och Klara Johansson
Handledare: Marianne Granbom
Examensarbete på kandidatnivå, Litteraturstudie
Hösten 2022

Abstrakt

Bakgrund: Psykisk ohälsa ökar och det finns behov av ytterligare rehabiliteringsmetoder för målgruppen. Naturbaserade interventioner (NBI) är en metod som visat sig bidra till positiva hälsoeffekter och har flera gemensamma teoretiska utgångspunkter med arbetsterapi. Aktivitetsvärde är centralt inom arbetsterapi och betydelsefullt för personer med psykisk ohälsa. Emellertid är forskningsområdet begränsat gällande individers upplevelse av aktivitetsvärde i de aktiviteter som används i olika behandlingsinsatser.

Syfte: Att kartlägga om NBI för vuxna med psykisk ohälsa kan skapa upplevelser av aktivitetsvärde och isåfall vilka typer av aktivitetsvärde.

Metod: En allmän icke-systematisk litteraturöversikt utfördes med en deduktiv innehållsanalys. Tolv vetenskapliga artiklar hämtades ur databaserna CINAHL, PubMed, MEDLINE och PsycINFO. Artiklarna hade kvalitativ eller mixad metod och samtliga hade etiskt tillstånd. Analysen genomfördes utifrån The Value and Meaning in Occupations model (ValMO)-modellens värdetriad, dvs konkret-, sociosymboliskt- och självbelönande värde.

Resultat: Resultatet visade att NBI kunde bidra till upplevelse av aktivitetsvärde hos personer med psykisk ohälsa. Ytterligare ett aktivitetsvärde utanför värdetriadens ramar upptäcktes rörande andlighet.

Slutsats: Studien visade att NBI kan bidra till upplevelse av aktivitetsvärde och kan betraktas som en lämplig metod för arbetsterapeuter att använda för att främja hälsa och välbefinnande för målgruppen.

Nyckelord:

Psykisk ohälsa, naturbaserade interventioner, aktivitetsvärde, konkret värde, självbelönande värde, sociosymboliskt värde, arbetsterapi, ValMO.

Occupational value for people with mental illness through nature based interventions

- a literature review

Author: Linnéa Alriksson and Klara Johansson
Supervisor: Marianne Granbom
Bachelor thesis, Literature study
Fall 2022

Abstract

Background: Mental illness is increasing and there is a need for additional rehabilitation methods for the target group. Nature-based interventions (NBI), which give positive health effects, have several common theoretical starting points with occupational therapy. Occupational value is a core concept in occupational therapy and shown to be significant for people with mental illness. However, research on perceived occupational value in interventions is limited. **Aim:** To map whether NBI for adults with mental illness can create experiences of occupational value and, if so, what types of occupational value. **Method:** A non-systematic literature review was performed using a deductive content analysis. Twelve publications were retrieved from the databases CINAHL, PubMed, MEDLINE and PsycINFO. The publications used qualitative or mixed methods data and had ethical approval. The deductive analysis used The Value and Meaning in Occupations model (ValMO) model's value triad, i.e. concrete, socio-symbolic and self-rewarding value. **Result:** NBI contributed to the experience of occupational value in people with mental illness. Additional occupational value that did not fit the Value triad was also found regarding spirituality. **Conclusion:** NBI contributes to occupational value and would be a suitable method for occupational therapists working to improve health and well-being for people with mental illness.

Keywords

Mental illness, nature-based interventions, occupational value, concrete value, socio-symbolic value, self-rewarding value, occupational therapy, ValMO.

Lund University
Faculty of Medicine
Program Committee for Rehabilitation
Box 157, S-221 00 LUND

Innehållsförteckning

Innehållsförteckning	1
Introduktion.....	2
Bakgrund	3
Psykisk ohälsa.....	3
Naturbaserade interventioner för personer med psykisk ohälsa.....	4
Naturbaserade interventioner och arbetsterapi	5
ValMO modellen: värdetriaden	6
Aktivitetsvärde i interventioner för personer med psykisk ohälsa	7
Syfte.....	8
Metod.....	8
Urval	9
Datainsamling.....	9
Dataanalys.....	11
Forskningsetiska avvägningar	13
Resultat	13
Konkret värde	15
Utveckling av nya strategier	15
Utveckling av nya kunskaper och färdigheter.....	15
Slutprodukter som resultat av görande.....	16
Skapande av struktur och rutiner	16
Sociosymboliskt värde	17
Tillhörighet och gemenskap	17
Utveckling av nya roller	18
Återuppleva minnen genom görande.....	18
Få uttrycka känslor och tankar.....	18
Självbelönande värde.....	19
Lugn och avkoppling	19
Positiva emotioner.....	20
En ökad närvaro i nuet.....	21
Ny kategori - värde som rör andlighet.....	21
Diskussion	23
Resultatdiskussion	23
Konkret värde	23
Sociosymboliskt värde	24
Självbelönande värde.....	27
Värde som rör andlighet.....	28
Metoddiskussion.....	29
Slutsats och implikationer	32
Referenser.....	33
Bilaga 1 (2)	41
Bilaga 2 (2)	44

Introduktion

Författarna till denna litteraturöversikt har alltid förundrats över naturens påverkan på människan och hur den kan bidra till att vi mår bättre. Vi har båda upplevt en stark koppling till naturen sedan barnsben och har utifrån egna erfarenheter upplevt att aktiviteter i naturen har haft en positiv inverkan på vårt välbefinnande. Intresset för området ökade ytterligare efter en praktikperiod där vi fick ta del av en naturbaserad intervention för personer med psykisk ohälsa.

År 2019 levde cirka 970 miljoner människor världen över med psykisk ohälsa vilket är en siffra som ökat under Covid-19 pandemin (World Health Organization [WHO], 2022a). Psykisk ohälsa påverkar människors vardag och funktion, vilket kan inskränka flera områden av livet, såsom mellanmännsliga interaktioner, sömnrutiner, upplevd hälsa och självuppfattning samt aktivitetsutförande. Hälso- och sjukvårdssystemet har inte kunnat möta det behov av vård och rehabilitering som finns för personer med psykisk ohälsa och det förekommer stor brist på resurser för denna målgrupp (WHO, 2022b).

Användandet av naturen som behandlingsmetod för olika hälsotillstånd är känt sedan flera decennier tillbaka. Naturbaserade interventioner (NBI) har visat sig bidra till betydande positiva effekter gällande psykologiska, sociala, fysiska och intellektuella aspekter hos flera patientgrupper och resulterat i tydliga minskningar av symtom på sjukdom (Annerstedt & Währborg, 2011). Inom psykiatrin används NBI som rehabiliteringsmetod för personer med psykisk ohälsa och interventionen har visat sig bidra till positiva effekter hos deltagare, bland annat genom ökad livstillfredsställelse, förbättrat välbefinnande och en mer positiv självuppfattning (Eklund & Bejerholm, 2020).

Varje aktivitet som görs i vardagen kan relateras till en persons livssammanhang, hans vardag och de unika upplevelser som aktiviteten ger. Den unika upplevelsen i görandet får ett värde för den enskilde personen och kan bidra till en generell uppfattning av meningsfullhet (Erlandsson & Persson, 2020). Att uppleva meningsfullhet i dagliga livet är en betydande faktor för hälsa och välbefinnande hos alla människor, men särskilt för personer med psykisk ohälsa. Arbetsterapeutisk forskning belyser att upplevelse av värde i aktiviteter är en grundläggande förutsättning för att kunna uppleva meningsfullhet (Eklund, 2020a). Därmed

finns det en nära koppling mellan aktivitetsvärde, meningsfullhet, hälsa och välbefinnande (Erlandsson et al., 2011).

Ett viktigt antagande inom arbetsterapi är att det i aktivitetsbaserade interventioner bör finnas ett fokus på individens unika upplevelse av de aktiviteter som ingår (Hansen et al., 2022). Aktiviteter som ingår i NBI har visat sig upplevas meningsfulla och bidra till hälsa och välbefinnande (Pálsdóttir et al., 2014). Forskningsområdet är däremot begränsat gällande vilka typer av värde som människor upplever i de aktiviteter som ingår i interventioner (Hansen et al., 2022).

Trots att NBI och arbetsterapi vilar på vissa gemensamma teoretiska utgångspunkter såsom att det finns ett aktivitetsbaserat fokus och att aktiviteter används i terapeutiskt syfte, saknas det kunskap om hur NBI kan användas och vara till nytta inom arbetsterapi (Bonham-Corcoran et al., 2022). Denna litteraturöversikt fokuserar därmed på att undersöka upplevelse av aktivitetsvärde hos personer med psykisk ohälsa som deltar i NBI, med utgångspunkt i den arbetsterapeutiska ValMO-modellens värdetriad (Erlandsson & Persson, 2020).

Bakgrund

Psykisk ohälsa

Psykisk ohälsa är ett utbrett folkhälsoproblem i både Sverige och världen (Folkhälsomyndigheten, 2022a). Begreppet psykisk ohälsa innefattar olika symtom och diagnoser, som kan vara allt från lättare besvär såsom oro och nedstämdhet till svårare psykiska sjukdomar såsom depression, ångestproblematik och psykossjukdom. All psykisk ohälsa kännetecknas av att det påverkar en individs välmående och funktion i vardagen (Folkhälsomyndigheten, 2022b). Vardagen kan till exempel påverkas av att individen upplever minskat engagemang i aktiviteter, avbrott i vardagens struktur och ökad isolering (Bejerholm, 2020). Psykisk ohälsa är den vanligaste orsaken till sjukskrivning i Sverige och längden på sjukskrivningarna för denna målgrupp har på senare år ökat, vilket resulterar i höga samhällskostnader (Försäkringskassan, 2020).

För att minska individuellt lidande och samhällskostnader finns det ett stort behov av ytterligare kunskap kring metoder för att motverka och förebygga psykisk ohälsa (Försäkringskassan, 2020). En stor del av personer med psykisk ohälsa vänder sig också till

den komplementära och alternativa vården. Införandet av komplementär och alternativ vård kan medföra stora samhällsvinster för folkhälsan genom minskade vård och sjukskrivningskostnader (Svensk Förening för Integrativ Medicin och Hälsa, 2019). NBI är en form av komplementär och alternativ vård (Buckley et al., 2018; Linderström, 2017) som kan skapa ekonomiska vinster för både individ och samhälle genom att minska behandlingskosten för denna målgrupp (Annerstedt & Währborg, 2011; Grahn, 2022; Tambyah et al., 2022). NBI kan därmed betraktas som ett effektivt och lämpligt behandlings- och rehabiliteringsalternativ för olika ohälsotillstånd, framför allt psykiatriska diagnoser (Annerstedt & Währborg, 2011).

Naturbaserade interventioner för personer med psykisk ohälsa

Interventioner som använder sig av naturen i terapeutiskt syfte saknar ett entydigt samlingsnamn och därför används flera definitioner inom forskningsområdet (Stigsdotter et al., 2011). NBI beskrivs och definieras av Lipponen et al. (2022) som en aktivitet eller process vars syfte är att engagera människor i naturliga miljöer, såsom parker eller trädgårdar, med ändamål att förbättra människors hälsa. NBI inbegriper därmed flera olika typer av behandlingsprogram och riktas mot olika patientgrupper, där naturen används som medel i rehabiliterande eller behandlande syfte (Stigsdotter et al., 2011). Trädgårdsterapi, naturterapi, natur assisterad terapi och ekoterapi är bland annat begrepp som ingår i NBI. Begreppet inkluderar på så vis alla naturbaserade aktiviteter i en terapeutisk kontext (Stigsdotter et al., 2011). Därmed har denna definition använts vidare i arbetet för att på så vis fånga bredden av NBI för målgruppen personer med psykisk ohälsa.

Enligt Grahn (2022) finns det idag hög evidens för interventioner som sker i utomhusmiljöer för målgruppen psykisk ohälsa. I dagsläget föreligger störst evidens kring ångest och depression, där symptom efter behandling har visat sig minska signifikant. NBI bidrar även till allmänt psykiskt välbefinnande, bättre sömnkvalitet, lägre stressnivåer och högre copingförmåga samt leder inte till att deltagare upplever biverkningar av behandlingen. Resultat av forskning har även visat att interventionerna har större effekt på deltagarnas psykiska hälsa när insatsen leds av ett professionellt team.

En litteraturstudie av Johansson et al. (2022) har visat att aktiviteterna i NBI kan både vara fysiskt och mentalt utmanande såväl som mentalt stillsamma och avkopplande. Miljön i NBI

har visat sig upplevas kravlös och främjat självbestämmande för deltagare med psykisk ohälsa. De sociala aspekterna av att delta i NBI har medfört att deltagare känner sig delaktiga i ett socialt sammanhang. Att möta andra med psykisk ohälsa har även bidragit till att deltagare känner sig mindre ensamma i sin situation. Dessutom har möte med personer som kommit en bit på sin återhämtningsresa visat sig införliva känslor av hopp.

Naturbaserade interventioner och arbetsterapi

NBI och arbetsterapi har vissa gemensamma teoretiska ramar som gör att arbetsterapeuter kan använda NBI i sitt arbete. Exempelvis används aktivitet terapeutiskt i behandlingen, det finns ett aktivitetsbaserat fokus och interventionen sker i en miljö som kan vara terapeutisk (Bonham-Corcoran et al., 2022). Flertalet NBI grundar sig i trädgårdsterapi (engelska horticultural therapy) som i sin tur har sitt ursprung i arbetsterapi och aktivitetsvetenskap (Stigsdotter et al., 2011). Relationen mellan arbetsterapi och trädgårdsterapi bygger på antagandet att människor har ett grundläggande behov av att vara aktiva och genom aktivitet kan hälsa främjas. Genom användandet av kropp och sinne i meningsfulla aktiviteter kan belöning upplevas. Engagemang i trädgårdsaktiviteter kan vara meningsfullt och belönande (Grahn, 2009). Arbetsterapeutens roll inom trädgårdsterapi är enligt Grahn och Ottosson (2010) att erbjuda aktiviteter med rätt utmaning utifrån individers fysiska och psykiska förutsättningar. De strävar också efter att erbjuda balans mellan de olika aktiviteterna inom trädgårdsterapi och påminna deltagarna om vikten av att ta pauser samt vara här och nu i sitt görande.

I nuläget är NBI inte utbrett i Sverige eftersom det är få aktörer, regioner, kommuner som erbjuder rehabiliteringsinsatser utomhus. I framtiden väntas rehabilitering ske i både inomhus- och utomhusmiljöer och betraktas som likvärdiga alternativ. Detta innebär att det kommer ske en förändring från dagens läge, där en större del av alla rehabiliteringsinsatser sker inomhus (Engström et al., 2022). Författarna till denna litteraturöversikt tror därför är det viktigt att arbetsterapeuter utökar sitt arbete med rehabilitering i naturen för att möta denna utveckling inom hälso- och sjukvården.

ValMO modellen: värdetriaden

Värde är ett centralt begrepp inom arbetsterapi och inbegriper flera perspektiv såsom personliga värderingar, vilka utvecklas och vägleder individer genom livet. Detta utifrån att värde bland annat bidrar med förståelse för vad som är rätt och fel och därmed formar en individs vardagsaktiviteter. Personliga värderingar influerar dessutom vardagslivets aktiviteter genom att påverka hur individer ser på en aktivitet, vilket hör ihop med den subjektiva upplevelsen av vad en specifik aktivitet betyder för en individ, det vill säga aktivitetsvärde (Hansen et al., 2022).

Att uppleva värde i aktivitet är en förutsättning för att uppleva meningsfullhet i vardagen (Eklund, 2020a) och att undersöka aktivitetsvärde är betydelsefullt för arbetsterapeuter eftersom de använder aktiviteter som utgångspunkt i sina interventioner (Hansen et al., 2022). Först när arbetsterapeuter lägger fokus på individens värdeupplevelser kan meningsfulla interventioner därmed utvecklas (Persson et al., 2001).

The Value and Meaning in Occupations model (ValMO-modellen) är en arbetsterapeutisk aktivitetsbaserad modell som beskriver aktivitetens värde (Erlandsson & Persson, 2020; Persson et al., 2001). Enligt ValMO-modellen beskriver *värdetriaden* de upplevelser som uppstår i samband med görande av aktiviteter. Värdetriaden innefattar tre värdedimensioner, *konkret-, sociosymboliskt-, och självbelönande värde*, vilka mer eller mindre återfinns i allt görande. En aktivitet kan, enligt modellen, betraktas som neutral tills dess att en person väljer att utföra aktiviteten. Vid aktivitetsutförandet åskådliggörs då aktivitetsvärdena och bildar görandets unika upplevelse. Modellförfattarna betonar att upplevelserna är unika eftersom värdeupplevelserna skiljer sig mellan människor och intensiteten i värdeupplevelsen kan variera mellan olika typer av görande (Erlandsson & Persson, 2020). Upplevelser av konkret-, sociosymboliskt-, och självbelönande värde har alla visat sig ha en stark koppling till hälsa, välbefinnande och livskvalitet för personer med psykisk ohälsa (Eklund et al., 2003).

Konkret värde kännetecknas av det synliga utfallet av ett görande (Erlandsson & Persson, 2020). Ett exempel på konkret värde inom NBI kan handla om att hugga ved eller klippa gräset då det resulterar i ett visuellt resultat av aktiviteten (Grahn et al., 2022). Konkret värde kan även innebära utveckling av förmågor, exempelvis kan träning bidra till förbättrad

muskelstyrka (Erlandsson & Persson, 2020). Resultatet av en studie har visat att personer med psykisk ohälsa upplever lägre grad av konkret värde i sin vardag jämfört med personer utan psykisk ohälsa (Eklund et al., 2003).

Sociosymboliskt värde beskrivs enligt Erlandsson och Persson (2020) utifrån tre samverkande nivåer; *personlig*-, *sociokulturell*- och *universell nivå*. Sociosymbolisk värdeupplevelse på *personlig nivå* kännetecknas av vad görandet symboliserar för varje enskild individ. Den *sociokulturella nivån* handlar om aktivitetsvärdet inom en specifik social konstellation, i en kultur eller subkultur. Den *universella nivån* beskriver hur sociosymboliskt värde kan ha gemensamma betydelser för kulturer över världen vilket för människor samman, såsom musik och dans. Sociosymboliskt värde kan även bidra till upplevelse av samhörighet och identifikation med olika grupper samt möjliggöra för både verbala- och icke verbala uttrycksformer. Aktiviteter med höga sociosymboliska värden kan bidra till att individer får möjlighet att ge uttryck för känslor som annars kan vara svåra att uttrycka.

Självbelönande värde karakteriseras enligt modellförfattarna som de aktiviteter som skapar omedelbar glädje och tillfredsställelse, samt ger individer motivation till att återgå till aktiviteten. Aktiviteterna utförs för nöjes skull och kan bidra till upplevelse av att tid och rum försvinner, vilket ofta benämns som *flow*. För att flow ska kunna uppstå krävs dock ett möte mellan användandet av höga förmågor med hög utmaning (Erlandsson & Persson, 2020). Flow-upplevelser kan avleda tankar av ångest och stress och detta avbrott kan underlätta för individer att hantera sina vardagliga bekymmer. Arbetsterapeuter strävar ofta efter att få klienter att uppleva flow i interventioner genom att möjliggöra för aktivitetsutförande där individens förmågor möter precis rätt mängd utmaning (Argentzell & Hultqvist, 2020). Forskning har visat att personer med psykisk ohälsa, såsom stressrelaterad problematik, tenderar att välja bort aktiviteter som ger självbelönande värde eftersom de upplever tidsbrist (Grahm et al., 2022).

Aktivitetsvärde i interventioner för personer med psykisk ohälsa

Det föreligger begränsat med studier om individers upplevelser av aktivitetsvärde i relation till de aktiviteter som används i interventioner (Hansen et al., 2022). Tidigare forskning har undersökt aktivitetsvärde hos personer med psykisk ohälsa som genomgått arbetsterapeutiska interventioner som innefattar kreativa aktiviteter som grund. Resultatet visade att kreativa

aktiviteter som intervention bidrog till höga aktivitetsvärden hos deltagarna utifrån samtliga värde dimensioner i värdetriaden. En studie av Pálsdóttir et al. (2014) har undersökt hur deltagare med stressrelaterad ohälsa upplevde förändringar i värde gällande dagliga aktiviteter efter deltagande i trädgårdsterapi. Även skillnader i symtom på svår stress och hälsa samt grad av återgång i arbete undersöktes i relation till värde. Studien visade att deltagarna tyckte välja fler aktiviteter som gav självbelönande värde i vardagen efter deltagande i interventionen. Dessutom synliggjordes att upplevelse av framför allt självbelönande värde och ung ålder var avgörande faktorer för återgång i arbete, samt att ung ålder och ett övergripande värde i vardagen som innefattar konkret-, sociosymboliskt-, och självbelönande värde var de viktigaste faktorerna för att minska symtom på svår stress.

Emellertid föreligger i dagsläget ingen forskning som har undersökt deltagares upplevelser av aktivitetsvärde utifrån de aktiviteter som utförs i NBI. Författarna till denna litteraturöversikt tror att denna kunskap skulle kunna bidra till att NBI får en tydligare koppling till arbetsterapi och en ökad förståelse för hur NBI bidrar till upplevelse av värde ur flera dimensioner.

Syfte

Syftet med denna litteraturöversikt är att kartlägga om NBI för vuxna med psykisk ohälsa kan skapa upplevelser av aktivitetsvärde och i så fall vilka typer av aktivitetsvärde.

Metod

Examensarbetet genomfördes som en allmän icke-systematisk litteraturöversikt som utgår från ett systematiskt tillvägagångssätt, men uppfyller inte de krav på att sammanställa och analysera *all* litteratur inom forskningsområdet vilken en systematisk översikt kräver (Kristensson, 2014). Allmän litteraturöversikt beskrivs enligt Friberg (2022a) som en sammanställning av kunskapsläget utifrån ett specifikt forskningsområde, vilken kan innefatta såväl kvalitativ som kvantitativ forskning. En deduktiv ansats valdes för att granska insamlat datamaterial utifrån förutbestämda kategorier (Kristensson, 2014).

Urval

Vid val av databaser ska fokus ligga på den information som efterfrågas utifrån studiens syfte och för att litteratururvalet ska vara evidensbaserat är det viktigt att fler än en databas inkluderas i sökningen (Östlundh, 2022). Sökningen av vetenskapliga artiklar genomfördes systematiskt i databaserna CINAHL, PubMed och MEDLINE som har ett brett innehåll av medicinsk, hälsovetenskaplig och arbetsterapeutisk forskning, samt i PsycINFO som har inriktning på psykologi. Sökningarna avgränsades med *inklusionskriterier* att artiklarna skulle vara vetenskapliga originalartiklar, skrivna på engelska, undersöka NBI för vuxna över 18 år samt omfatta målgruppen personer som lever med psykisk ohälsa. Dessutom skulle artiklarna vara publicerade mellan år 2011–2022 för att innefatta den senaste forskningen.

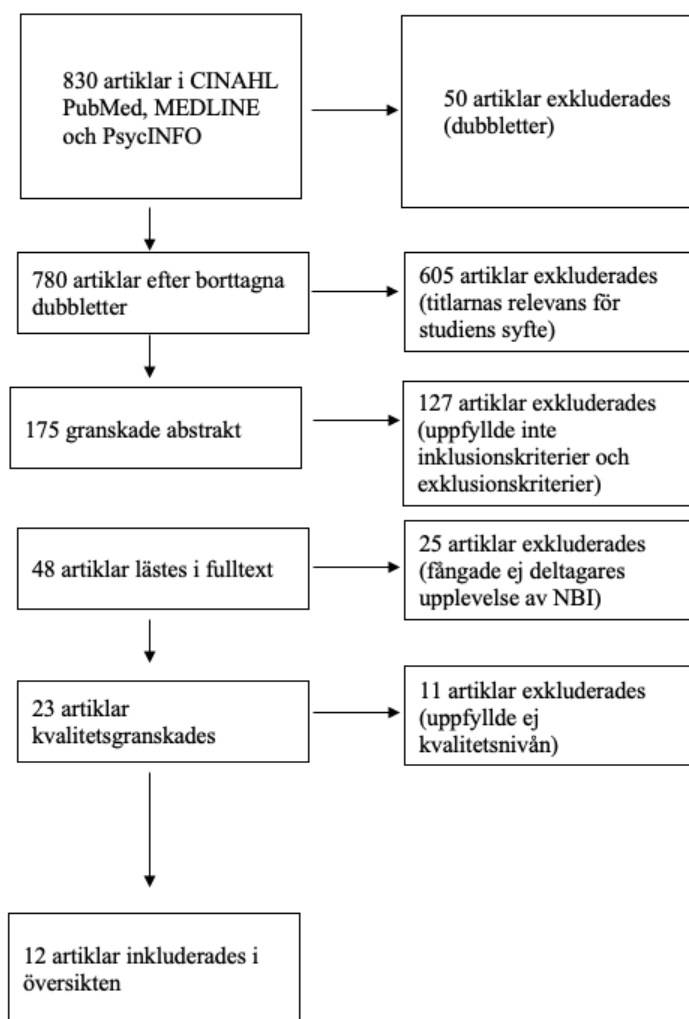
Exklusionskriterier var artiklar som inte genomgått etisk granskning och artiklar som innefattade NBI tillsammans med en annan interventionsmetod, exempelvis kognitiv beteendeterapi. Ytterligare ett exklusionskriterium var artiklar som innefattade målgrupper med psykisk ohälsa i kombination med demens, stroke eller cancer.

Datainsamling

Litteratursökningen genomfördes systematiskt med utgångspunkt i nyckelbegrepp som kunde relatera till studiens syfte. Synonymer till begreppen formulerades för att få en bredare sökning, eftersom området annars tenderade att bli smalt. I det första skedet testades enskilda söktermer, som sedan kombinerades genom boolesk sök teknik där operatörerna “AND” och “OR” användes för att pröva olika begreppskonstellationer (Östlundh, 2022). Exempelvis kombinerades synonymer för NBI med “OR”, såsom “*nature intervention*” och “*horticultural intervention*”. Likaså kombinerades synonymer för psykisk ohälsa med operatör “OR”, såsom “*mental disorder*” och “*mental illness*”. Trunkering användes som sökstrategi för att vidga sökresultatet genom att inkludera söktermernas alla böjningsformer. Trunkering uteslöts enbart för de begrepp som inte genererade fler träffar. Ytterligare en sökstrategi var att placera termer inom citattecken, vilket gjorde träffarna mer specifika eftersom flertalet artiklar som enbart innehöll det ena begreppet sorterades bort. Citattecken exkluderades för de söktermer som genererade relevanta träffar för båda begreppen eller där citattecken gav en för smal avgränsning. Sökfältet för NBI avgränsades genom att enbart inkludera artiklar som innehöll någon av söktermerna i titeln och/eller abstraktet. Efter att samtliga sökfält kombinerats

sammanfördes de i en blocksökning med "AND". För att fånga en större bredd av NBI utökades synonymer för NBI med begreppen "*adventure therapy*" och "*wilderness therapy*". Åldersfiltren i databaserna CINAHL, PubMed och MEDLINE stämde inte överens med litteraturöversiktens målgrupp "vuxna över 18 år". Artiklar från dessa databaser granskades därför manuellt. Se bifogad [bilaga 1](#) för sökscheman.

Sökningen resulterade i 830 artiklar från valda databaser. Därefter sorterades dubletter bort manuellt (50 stycken). 780 artiklar kvarstod. Därefter granskades titlarna och 605 exkluderades då de inte var relevanta för studiens syfte, vilket resulterade i 175 artiklar. Artiklarnas abstrakts lästes igenom och artiklar valdes ut utifrån inklusions- och exklusionskriterier. Detta resulterade i 48 artiklar som därefter lästes i fulltext. Ytterligare 25 artiklar exkluderades då de inte fångade deltagares upplevelser av NBI. 23 artiklar återstod och dessa kvalitetsgranskades utifrån frågor baserade på Fribergs granskningsmall (Friberg, 2022b). Granskningsmallen bestod av 14 frågor där varje fråga besvarades med antingen ja eller nej och poängsattes vilket ledde till ett underlag för att bedöma studiens kvalitet (Forsberg & Wengström, 2016). Poängen resulterade i en procentsats som räknades ut genom att dividera varje artikels totala poäng med totala antalet frågor. Artiklar under 60 procent bedömdes ha låg kvalitet och exkluderades i arbetet. Artiklar mellan 60–80 procent bedömdes ha medelhög kvalitet och artiklar över 80 procent bedömdes ha hög kvalitet (Mårtensson & Fridlund, 2017). Kvalitetsgranskningen mynnade ut i 12 artiklar, vilka hade en medelhög till hög kvalitetsnivå. För mer information om urvalsprocessen se Figur 1 och för en översikt av de inkluderade artiklarna se [bilaga 2](#).



Figur 1. Flödesschema över artiklar som inkluderats i litteraturöversikten.

Dataanalys

Data analyserades utifrån ValMO-modellens värdetriad (Erlandsson & Persson, 2020) och följde processen för en deduktiv innehållsanalys enligt Elo och Kyngäs (2008). En deduktiv innehållsanalys används när data analyseras utifrån redan existerande modeller, teorier eller hypoteser.

Inledningsvis läste författarna igenom alla utvalda artiklar var för sig för att få en generell uppfattning om vad artiklarna handlade om och för att finna samband mellan NBI och upplevt värde hos personer med psykisk ohälsa. Därefter diskuterades artiklarnas innehåll. En kategoriseringsmatris baserad på ValMO-modellens värdetriad utformades där de förutbestämda kategorierna utgjordes av dimensionerna i värdetriaden; *konkret*-,

sociosymboliskt- och självbelönande värde (Erlandsson & Persson, 2020). Artiklarna lästes sedan återigen ett flertal gånger, där meningsbärande enheter som relaterade till studiens syfte identifierades och kondenserades enskilt av författarna. Slutligen jämfördes, diskuterades och kontrollerades analysen gemensamt för att garantera samstämmighet. Se Tabell 1 för exempel från kategoriseringsmatrisen.

För att synliggöra vilka aspekter som hade betydelse för upplevelse av aktivitetsvärde, tillämpades ett induktivt förhållningssätt vid utformningen av subkategorierna.

Subkategorierna baserades därmed på författarnas egna tolkningar av datamaterialet, med en utgångspunkt i ValMO-modellens värdedimensioner. I resultatet framkom data som inte kunde kopplas till de förutbestämda kategorierna i ValMO-modellens värdetriad vilket resulterade i att en induktiv innehållsanalys användes. Metodförfattarna Elo och Kyngäs (2008) belyser att data som inte matchar kategorierna kan användas för att utforma nya kategorier utifrån en induktiv innehållsanalys.

Tabell 1. Schematisk bild över analysprocessen

Meningsbärande enhet	Kondenserade meningsbärande enheter	Kategorier utifrån ValMO-modellens värdetriad
<i>“I learn to make herbal bags, they are beautiful, smells good, and could expel the insects”</i> (Siu et al., 2020, s. 10).	Lärde sig att göra örtpåsar som kunde fylla flera syften	Konkret värde
<i>“Picking tomatoes or harvesting things, being part of making a preserve, putting labels on, washing the jars... I think a lot of them don't feel like it's just a group they come to. They feel like they're doing something more, that's part of this garden or the community”</i> (Whatley et al., 2015, s. 433).	Aktiviteterna i interventionen bidrog att deltagarna kände att de tillhörde en gemenskap.	Sociosymboliskt värde
<i>“I loved this activity! It cleared my mind while opening my creative process,”</i> (Carlsson et al., 2020, s. 1133).	Aktiviteten uppmuntrade till en kreativ process och upplevdes njutbar.	Självbelönande värde

Forskningsetiska avvägningar

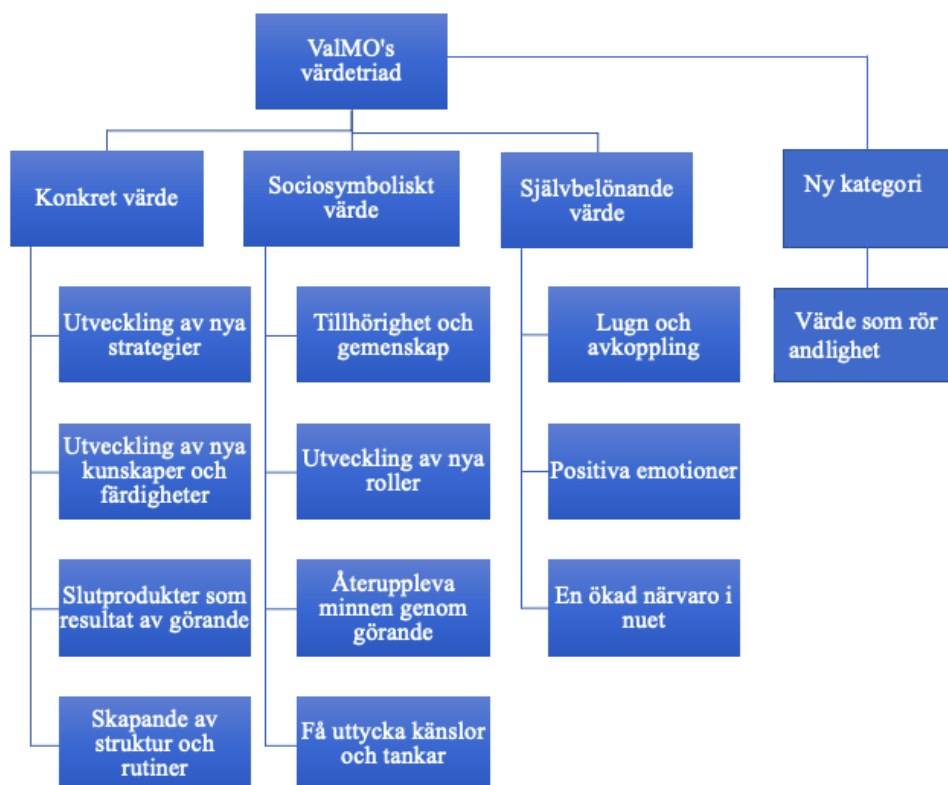
Forskningsstudier som innefattar människor kräver ett godkännande genom en etikprövning, vilket regleras i lag om etikprövning av forskning som avser människor (2003). Lagen syftar till att värna om människan och att forskning ska utföras med respekt för människovärdet. Kjellström (2017) skriver att studier på grundnivå som genomförs inom högskolans ramar inte kräver någon etisk prövning. Etiska aspekter bör enligt Forsberg och Wengström (2016) noga beaktas utifrån urval och resultat inför arbete med litteraturstudier. Dessutom är det av betydelse att resultatet av samtliga artiklar som ingår i arbetet ska presenteras. Författarna har säkerställt att samtliga artiklar som inkluderats i litteraturöversikten har erhållit godkännande av etisk nämnd och garanterar att samtliga artiklars resultat redovisas.

Resultat

Resultatet bestod av tolv kvalitetsgranskade studier med antingen kvalitativ eller mixad metod som design, se [bilaga 2](#). Av de utvalda artiklarna var sju av kvalitativ metod (Carlsson et al., 2020; Leighton et al., 2021; McIver et al., 2018; Pieters et al., 2019; Richardson et al., 2020; Suto et al., 2021; Wästberg et al., 2021) och fem artiklar av mixad metod (Lee et al., 2021; Sahlin et al., 2014; Siu et al., 2020; Toews et al., 2018; Whatley et al., 2015). Av dessa tolv artiklar var tre arbetsterapeutiska utifrån att någon eller flera av artikelförfattarna var en arbetsterapeut (Suto et al., 2021; Whatley et al., 2015 & Wästberg et al., 2021). Samtliga studier innefattade deltagares upplevelser av NBI. Ingen av artiklarna hade ValMO-modellen som teoretisk ram. De var publicerade mellan år 2014 och 2021 och hade genomförts i USA, England, Kanada, Australien, Sverige, Sydkorea och Kina. Samtliga studier innefattade en vuxen målgrupp och deltagarna befann sig inom ett åldersspann på 18 till 75 år. En artikel innefattade enbart män, två innefattade kvinnor och resterande både kvinnor och män. Målgrupperna varierade utifrån vilken kontext de kom ifrån, två artiklar innefattade personer i fängelse (Lee et al., 2021; Toews et al., 2018), en artikel omfattade personer boende på stödboende (Suto et al., 2021), tre artiklar handlade om personer inom psykiatrisk slutenvård (Carlsson et al., 2020; Leighton et al., 2021; Pieters et al., 2019) och övriga innefattade deltagare som kom från andra kontexter i samhället såsom stödenheter, arbetsförmedlingen, öppenvårdspsykiatri, arbetsplatser och föreningar (McIver et al., 2018; Richardson et al., 2020; Sahlin et al., 2014; Siu et al., 2020; Whatley et al., 2015; Wästberg et al., 2021).

NBI innehöll en variation av aktiviteter såsom plantering och trädgårdsskötsel, konstskapande av växtmaterial, tillverkning av fågelmatare, skogspromenader, kanotpaddling och avslappningsövningar. Antalet deltagare som medverkade i studierna varierade från 5 till 75 stycken. Tidsomfattningen för interventionerna varierade från 1 till 36 sessionstillfällen, där sessionstillfällena pågick mellan 45 till 180 minuter. Två artiklar var utmärkande avseende längden på interventionerna, där ena studien innefattade en intervention som fortgick under en dag och pågick i sex timmar (Leighton et al., 2021). Den andra studien inbegrep en intervention som hade en total längd på tre år (Suto et al., 2021).

Det slutgiltiga resultatet visade att NBI kunde bidra till aktivitetsvärde för personer med psykisk ohälsa utifrån Erlandsson och Perssons (2020) värdedimensioner konkret-, sociosymboliskt- och självbelönande värde. Ytterligare ett aktivitetsvärde utanför värdetriadens ramar upptäcktes rörande andlighet. Se Figur 2 för sammanställning av resultatets huvud- och subkategorier.



Figur 2. Sammanställning av resultatets huvud- och subkategorier.

Konkret värde

Konkret värde belystes i sex artiklar (Carlsson et al., 2020; Toews et al., 2018; Richardson et al., 2020; McIver et al., 2018; Sahlin et al., 2014; Siu et al., 2020). Följande subkategorier blev framträdande: utveckling av nya strategier, nya kunskaper och färdigheter, slutprodukter som resultat av görande samt skapande av struktur och rutiner.

Utveckling av nya strategier

NBI bidrog till att deltagarna utvecklade användbara strategier som kunde fungera som mentala verktyg vilket deltagarna kunde ha nytta av i sin vardag efter att interventionen hade avslutats (McIver et al., 2018; Sahlin et al., 2014). Deltagande i vildmarksaktiviteter såsom att paddla kanot eller klättra, utvecklade deltagarnas strategier eftersom de blev utmanade och vågade lämna sina bekvämlighetszoner samt lärde sig nya saker om sig själva (McIver et al., 2018). En deltagare beskrev processen:

“Att försöka kontrollera och styra kanoten till att gå höger eller vänster fungerade inte. Det som fungerade var att släppa kontrollen och låta kanoten ta sin egen kurs med den naturliga kraften som tog oss runt hinder i strömmen. Genom att släppa kontrollen lärde jag mig att det löser sig“ (McIver et al., 2018, s.398, egen översättning).

Sahlin et al. (2014) undersökte om deltagande i NBI kunde bryta den negativa processen i deltagarnas mående kring stressrelaterad ohälsa. En deltagare beskrev hur hen lärt sig om andningstekniker som gick ut på att andas in den friska och fräscha luften utomhus och släppa den gamla som hen andades ut. Resultatet av studien visade bland annat att deltagande i NBI hade lett till att deltagarna hade utvecklat strategier genom interventionen som de kunde använda som verktyg för att hantera sin stress.

Utveckling av nya kunskaper och färdigheter

Interventioner som innefattade trädgårdsaktiviteter bidrog till att deltagare utvecklade kunskaper och förbättrade sina färdigheter gällande planterings- och trädgårdstekniker (Carlsson et al., 2020; Toews et al., 2018; Richardson et al., 2020 & Siu et al., 2020). Till

exempel upplevde en deltagare att det var intressant att utveckla kunskaper och färdigheter om olika fröer och planteringstekniker (Carlsson et al., 2020). En annan deltagare beskrev att hen lärt sig odla mandariner från frön (Siu et al., 2020). I studien av Toews et al. (2018) lärde sig en deltagare hur hen skulle vattna och plantera om växter och utvecklade på så vis kunskaper inom växtskötsel.

Slutprodukter som resultat av görande

Aktiviteterna i NBI kunde innebära skapande i olika former som i sin tur resulterade i konkreta slutprodukter (Richardson et al., 2020; Siu et al., 2020). En deltagare skapade till exempel en kniv som kunde användas för att göra hål i marken till en eldstad. Resultatet av görandet blev därmed en färdig produkt (Richardson et al., 2020). Flera deltagare upplevde det motiverande att utföra aktiviteter som resulterade i konkreta slutprodukter. Exempelvis kunde skötseln av jordgubbsplantor resultera i att deltagarna kunde plocka sina egna jordgubbar. Göranden kunde även resultera i slutprodukter såsom örtpåsar, vilka deltagarna upplevde som användbara då de kunde fylla flera syften. Kreativt skapande kunde resultera i gåvor som deltagare gav bort till nära och kära (Siu et al., 2020).

“Jag lärde mig pressa och bevara blommor och gräs för att göra små gåvor” (Siu et al., 2020, s. 10, egen översättning).

Skapande av struktur och rutiner

NBI medförde att det blev enklare för deltagarna att skapa och bibehålla struktur och rutiner (McIver et al., 2018). Bland annat ville McIver et al. identifiera förändringar hos deltagare som medverkat i en vildmarksintervention. Resultaten från studien visade på vikten av att isolerade personer får möjlighet att engagera sig i aktiviteter för att främja sitt mentala välmående. En deltagare uttryckte ett bristande aktivitetsengagemang, avsaknad av rutiner och motivation innan deltagandet i NBI, men deltagandet i NBI medförde en känsla av att dagarna fylldes med något meningsfullt.

“Innan jag kom hit hade jag ingenting att göra, jag hade inga rutiner, inget att ta mig upp ur sängen för, jag spårade ur och pluggade inte mer... Jag jobbade inte, jag hade tappat så mycket, bland annat människor nära mig. Men den här gruppen har gett mig något, en slags

riktning som håller i gång mig, det känns som att jag gör något med min dag och mitt liv känns inte så tomt. Det är meningsfullt” (McIver et al., 2018, s. 398, egen översättning).

Sociosymboliskt värde

Sociosymboliskt värde lyftes fram i sju artiklar (Carlsson et al., 2020; Lee et al., 2021; Leighton et al., 2021; Richardson et al., 2020; Suto et al., 2021; Toews et al., 2015; Whatley et al., 2015). Följande subkategorier betonades: tillhörighet och gemenskap, utveckling av nya roller, återuppleva minnen genom görande samt få uttrycka känslor och tankar.

Tillhörighet och gemenskap

Resultatet i studierna av Lee et al. (2021), Richardson et al. (2020), Suto et al. (2021), Toews et al. (2015) och Whatley et al. (2015) visade att deltagarna upplevde en tillhörighet och gemenskap inom gruppen. En deltagare i studien av Whatley et al. (2015) beskrev det som att någon klippte gräset medan någon annan rensade ogräs och att alla på så vis hade individuella uppgifter, men att de ändå arbetade tillsammans. I studien av Richardson et al. (2020) medförde NBI en starkare sammanhållning. En deltagare förklarade hur gemenskapen ständigt behövde omformas när det kom nya deltagare, vilket var positivt då deltagarna vågade öppna upp och prata om sina problem med andra. En deltagare i studien av Lee et al. (2021) beskrev hur hen tidigare kände sig ensam, men att NBI bidrog till en gemenskap där deltagarna kunde prata med varandra och bygga upp ett förtroende till andra människor. I studien av Suto et al. (2021) stärkte tillhörigheten och gemenskapen deltagarnas motivation. Deltagare stöttade varandra genom att hjälpas åt att vattna och skörda varandras grödor. En deltagare uttryckte sig:

“Jo, för det fungerar åt båda håll för människor. Om du lär dig hur du kan hjälpa andra människor och hur de kan hjälpa dig, då är det en dubbelriktad väg” (Suto et al., 2021, s. 148, egen översättning).

Resultatet i studien av Toews et al. (2015) som undersökte effekterna av en engångs NBI för kvinnor på en psykiatrisk vårdanstalt, visade bland annat att aktiviteterna där deltagarna planterade om växter som placerades ut i det allmänna dagrummet och på deltagarnas rum skapade positiva förutsättningar för interaktion. En deltagare beskrev att flera av deltagarna tidigare hade svårt att komma överens med varandra, men att planteringen bidrog till att de

började hjälpa varandra, där samarbetet möjliggjorde för deltagarna att åstadkomma gemensamma mål. Detta bidrog i sin tur till att vänskapsband formades.

Utveckling av nya roller

Det sociala sammanhanget inom NBI bidrog till att deltagarna kände sig behövda och att de utvecklade en roll inom gruppen, vilket belystes i artikeln av Suto et al. (2021). Utvecklandet av roller skedde främst genom trädgårdsaktiviteter såsom att göra te, blanda jorden eller ta fram trädgårdsredskap. Att uppfylla roller och få bekräftelse från andra bidrog till en känsla av att ha ett syfte inom gruppen. En deltagare beskrev detta:

“Människor kallar mig för vaktmästaren. Jag är den som går ut och vattnar i trädgården och det är därför den ser så bra ut. Jag vattnar trädgården varje dag och det känns som att människor räknar med mig och att jag ska göra det. Jag har inte känt den känslan av att ha en roll innan och att känna mig behövd, eftersom jag innan NBI inte brukade göra några åtaganden” (Suto et al., 2021, s.148, egen översättning).

Återuppleva minnen genom görande

I studien av Carlsson et al. (2020) visade resultatet att deltagarna genom görande återupplevde minnen från positiva erfarenheter i livet som kunde kopplas till goda relationer eller görande. Minnen från barndomen och specifika minnen kopplade till just trädgårdsaktiviteter väcktes hos två deltagare, där en deltagare uttryckte:

“Jag började minnas glada minnen från trädgårdsarbete som jag hade glömt” (Carlsson et al., 2020, s 1133, egen översättning).

Få uttrycka känslor och tankar

I studien av Leighton et al. (2021) framkom det att aktiviteterna i NBI öppnade upp för samtal där deltagarna fick möjlighet att uttrycka sina känslor. Studien undersökte deltagarnas reflektioner av att delta i en workshop med aktiviteter utomhus. Resultatet visade att interventionen bidrog till att deltagarnas tankar fick uttryckas, bland annat genom en debriefing med fokus på utmaningar i livet. Gruppen lyssnade på varandra, delade känslor och

upplevde igenkänning i varandras utmaningar. Tillsammans arbetade de sig igenom kaotiska känslor och kunde göra mer nyanserade självreflektioner. Detta resulterade i att deltagarna kände sig trygga med att öppna upp sig för varandra. En deltagare uttryckte följande:

“Att prata ut med gruppen kändes skönt, för då kunde jag släppa på alla känslor jag hade inom mig och inte bygga upp någon förbittring eller frustration” (Leighton et al., 2021, s.195, egen översättning).

Att prata ut i gruppen upplevdes för de flesta som en positiv upplevelse då deltagarna lyssnade på varandra och bekräftade varandras känslor. En deltagare upplevde dock att hen inte alltid blev lyssnad till, vilket gjorde workshopaktiviteterna utmanande för hen.

“En sak som är väldigt tuff för mig är känslan av ingen hör eller lyssnar på mig” (Leighton et al., 2021, s.196, egen översättning).

Självbelönande värde

Självbelönande värde framträdde i sju artiklar (Pieters et al., 2019; Richardson et al., 2020; Sahlin et al., 2014; Siu et al., 2020; Suto et al., 2021; Toews et al., 2018; Wästberg et al., 2021). Tre subkategorier framkom i flera av artiklarna utifrån att NBI bidrog till: lugn och avkoppling, positiva emotioner samt en ökad närvaro i nuet.

Lugn och avkoppling

NBI bidrog till att deltagare upplevde lugn och avkoppling, vilket lyftes fram i sex artiklar (Carlsson et al., 2020; Pieters et al., 2019; Sahlin et al., 2014; Siu et al., 2020; Suto et al., 2021; Toews et al., 2018). Exempelvis beskrev deltagare i studierna av Pieters et al. (2019), Siu et al. (2020) och Suto et al. (2021) hur skötseln av växter såsom att vattna eller tillföra växtnäring upplevdes avkopplande och lugnande. En deltagare i studien av Toews et al. (2018) beskrev hur trädgårdsaktiviteter såsom plantering tillförde ett lugn som kunde vara fördelaktigt vid exempelvis dagar där hen inte mådde bra.

“Plantering gör mig lugn. Så när jag har en dålig dag känner jag att jag behöver vara utomhus och lugna ner mig, lyssna på musik och plantera” (Toews et al., 2018, s. 237, egen översättning).

Den varierande intensiteten i självbelönande värde blev framträdande utifrån en deltagares upplevelser av NBI i studien av Sahlin et al. (2014). Innan interventionen hade en deltagare upplevt stress när hen skulle rensa ogräs, men NBI förändrade hens känslor inför aktiviteten, som senare upplevdes som nästintill avkopplande och meditativ.

“Innan kursen var det lite tufft och det kändes stressigt att rensa ogräs, men nu känns det nästan meditativt när jag drar upp ogräset, en efter en. Ja, jag känner mig inte så stressad av det längre. Det tar den tiden det tar och det känns nästan avkopplande” (Sahlin et al., 2014, s. 6602, egen översättning).

Positiva emotioner

Görandet bidrog till glädje, lycka och andra positiva emotioner (Carlsson et al., 2020; Pieters et al., 2019; Suto et al., 2021; Wästberg et al., 2021). I fyra av artiklarna (Carlsson et al., 2020; Pieters et al., 2019; Suto et al., 2021; Wästberg et al., 2021) var glädjen triggad av att plantera och sköta om växter. I artikeln av Suto et al. (2021) berättade en deltagare:

“Det känns som du åstadkommit med något. Det gör en glad när du ser dina plantor växa och du inser att det är du som skött dem och bidragit till att de växer” (Suto et al., 2021, s.147, egen översättning).

I artiklarna av Suto et al. (2021) och Carlsson et al. (2020) frambringade de naturbaserade aktiviteterna starka positiva känslor av lycka som de valde att uttryckte genom att använda ordet “love”. En deltagare beskrev hur hen älskade att engagera sig i naturbaserade aktiviteter eftersom det öppnade upp för en kreativ process och rensade hennes tankar (Carlsson et al., 2020). En annan deltagare uttryckte sin kärlek till trädgårdsaktiviteter enligt följande:

“Jag känner mig väldigt glad när håller på med trädgårdsarbete. Jag älskar trädgårdsarbete” (Suto et al., 2021, s. 147, egen översättning).

En ökad närvaro i nuet

NBI skapade en ökad närvaro i nuet hos deltagarna (Siu et al., 2020; Carlsson et al., 2020; Suto et al., 2021; Richardson et al., 2020; Pieters et al., 2019). Närvaron i nuet beskrevs utifrån hur de naturbaserade aktiviteterna bidrog till ett fokus på görande, där deltagarnas oroande tankar, ångest och stress kunde avta i samband med att en känsla av att “bara vara” i nuet inträdde. En deltagare beskrev hur initiala känslor av oro avtog mer och mer när hen började arbeta i trädgården. Aktiviteten var uppslukande och medförde att hen kunde glömma bort sina problem för en stund (Pieters et al., 2019).

“Jag kände mig lite orolig, men när vi väl började arbeta i trädgården glömde jag allting och jag tänkte bara på uppgiften och vad jag behövde göra” (Pieters et al., 2019, s. 62, egen översättning).

Deltagare i studierna av Siu et al. (2020), Suto et al. (2021) och Richardson et al. (2020) uttryckte hur deltagandet i naturbaserade aktiviteter fick stressen och ångesten att klinga av bland deltagarna. Till exempel beskrev en deltagare i studien av Richardson et al. (2020) att NBI upplevdes meditativt och möjliggjorde för hen att “bara vara” utan stress för en stund. I artikeln av Suto et al. (2021) beskrev en deltagare hur ångest försvann genom att få vara utomhus och engagera i trädgårdsaktiviteter.

“Den ångest som generellt finns i den här byggnaden tenderar att försvinna när du är utomhus och arbetar med jorden” (Suto et al., 2021, s. 147, egen översättning).

Ny kategori - värde som rör andlighet

En kategori som inte passade in i någon av ValMO-modellens existerande värdedimensioner framkom. Denna nya kategori handlade om en djupare *andlig* upplevelse av görandet i de naturbaserade aktiviteterna i NBI. Den andliga upplevelsen kunde bland annat beskrivas utifrån deltagarnas känslor av tillhörighet till något som var större än de själva eller gruppen (Pieters et al., 2019; Sahlin et al., 2014; Suto et al., 2021; Toews et al., 2018). Deltagarna verkade syfta på tillhörighet med planeten, naturen eller naturens kretslopp.

Upplevelsen av tillhörighet hos deltagarna i artikeln av Suto et al. (2021) grundades i en känsla av att vara en del av något större och att genomföra aktiviteter som inte kunde slutföras av en enskild person. Denna upplevelse beskrevs även av en deltagare i studien av Toews et al. (2018) som uttryckte det vackra i att samarbeta med andra deltagare som hen valde att benämna "Guds barn", i aktiviteter där alla behövde varandra för att kunna färdigställa ett projekt.

"När du arbetar med andra där alla arbetar tillsammans, finns det en lycka i att fortsätta ett projekt som kallas arbete. Det krävdes mer än ett av Guds barn att slutföra, och det var vackert". (Toews et al., 2018, s. 237, egen översättning).

Den andliga upplevelsen av att vara en del av något större belystes även av en annan deltagare i studien av Toews et al. (2018) i samband med en aktivitet som innefattade kontakt med jord.

När jag först sträckte mig ner mot krukjorden och kände jorden i mina händer kändes det bra för mig. Varför? För att jag kände jorden som Gud hade skapat. (Toews et al., 2018, s. 236, egen översättning)

Kontakten med naturen bidrog till att deltagarna kände att de blev ett med naturen och upplevde en tillhörighet som nästan kunde likställas med en andlig upplevelse. En deltagare i studien av Pieters et al. (2019) uttryckte att naturen bidrog till att hen kände sig omsluten och att transcendentala upplevelser uppstod. Andliga upplevelser var förekommande även om deltagarna inte såg sig som troende eller religiösa. En deltagare i studien av Sahlin et al. (2014) beskrev:

"Låt mig nu berätta att jag är en djupt hängiven ateist så jag tror inte på någon skapare, men ändå kan jag nästan få en av dessa religiösa upplevelser av att vara i naturen, jag tycker att det är fantastiskt. Och de har verkligen förmedlat det väldigt bra... Att du är en del av ett sammanhang – gör dig ny". (Sahlin et al., 2014, s. 6601, egen översättning).

Diskussion

Resultatdiskussion

Litteraturoversiktens syfte var att kartlägga om NBI för vuxna med psykisk ohälsa kan skapa upplevelser av aktivitetsvärde och isåfall vilka typer av aktivitetsvärde. Huvudresultatet visade att NBI kan skapa aktivitetsvärde för målgruppen utifrån samtliga värdedimensioner i ValMO-modellens värdetriad. En eller flera av värdedimensionerna konkret-, sociosymboliskt- och självbelönande värde (Erlandsson & Persson, 2020) återfanns i samtliga artiklar. Ett aktivitetsvärde som berörde andlighet synliggjordes utanför värdetriadens ramar.

Konkret värde

NBI kunde främja struktur och rutiner i deltagarnas vardag och på så vis bryta isolering. Den synliga förändring i deltagarnas vardag kan på så vis relateras till Erlandsson och Perssons (2020) beskrivning av konkret värde. Rutiner och planering av vardagens aktiviteter formar en individs utveckling och etablering av roller och ger struktur i tillvaron (Bejerholm, 2020). Personer med psykisk ohälsa tenderar att uppleva en ostrukturerad vardag genom brist på engagemang i aktiviteter som håller dem sysselsatta (Leufstadius & Argentzell, 2020). I en studie av Leufstadius et al. (2014) visade resultatet att struktur på dagen var en av de mest betydelsefulla faktorerna för personlig återhämtning för personer med psykisk ohälsa som deltar i daglig sysselsättning. Arbete är den främsta strukturgivande aktiviteten och därför är det av vikt att personer som saknar arbete kan strukturera sin vardag på andra sätt (Leufstadius & Argentzell, 2020). Litteraturoversiktens resultat visade att NBI innefattade flera arbetsliknande aktiviteter såsom skötsel av trädgårdar och framställande av produkter. NBI kunde även innebära arbetsliknande förhållanden utifrån regelbundenhet i relation till tid och plats. Dessa aspekter tror författarna kan ha bidragit till en daglig struktur för de deltagare som saknade arbete eller annan daglig sysselsättning.

Ett liknande resultat avseende hur NBI kunde främja struktur och rutiner hos deltagare med psykisk ohälsa påvisades i en artikel av Pálsdóttir et al. (2014). Studien visade att engagemang i NBI bidrog till att deltagarna lärde sig planera och strukturera upp sina dagliga

rutiner utifrån sina unika behov. Med utgångspunkt i att tidigare forskning har belyst hur NBI har främjat struktur och rutiner för deltagare med psykisk ohälsa, anser författarna till denna litteraturöversikt att NBI är ytterst lämplig att appliceras på denna målgrupp, eftersom Leufstadius och Argentzell (2020) skriver att de ofta saknar en daglig struktur.

De interventioner som tillhandahålls inom psykiatrin idag utgör endast en bråkdel av personernas vardag, samtidigt som det är i vardagen som hälsa eller ohälsa kan utvecklas (Bejerholm, 2020). Arbetsterapeuten är en viktig profession som kan genomföra bedömningar av individers vardag samt kartlägga dess struktur och balans, för att sedan utarbeta passande interventionsåtgärder tillsammans med individen (Leufstadius & Argentzell, 2020). Författarna till denna litteraturöversikt anser därför att arbetsterapeuter är högst lämpade att arbeta inom NBI, för att på så vis kunna arbeta med deltagarnas struktur i vardagen parallellt med NBI.

Sociosymboliskt värde

Den sociala interaktionen mellan deltagarna i NBI bidrog till aktivitetsvärde utifrån upplevelser av tillhörighet och gemenskap, vilket kan relateras till Erlandsson och Perssons (2020) beskrivning av sociosymboliskt värde. Social interaktion är viktigt för alla individer i det dagliga livet. Vid psykisk ohälsa kan förmågan att interagera och vara delaktig i sociala sammanhang avta (Eklund, 2020b). Detta resulterar i att målgruppen ofta upplever minskat engagemang i aktiviteter och isolerar sig från omvärlden (Bejerholm, 2020). När personer med psykisk ohälsa får vara delaktiga i ett socialt sammanhang och uppleva gemenskap med andra genom görande kan meningsfullhet i aktivitet upplevas (Leufstadius & Argentzell, 2020). Detta kan i sin tur bidra till starkare känslor av tillhörighet, och vad som i ValMO-modellens sociosymboliska värde beskrivs som den sociala aspekten av görandet (Erlandsson & Persson, 2020). Författarna menar att det därför är viktigt att denna målgrupp får känna tillhörighet och gemenskap, vilket litteraturöversiktens resultat även visade på. Detta resonemang stärks av Argentzell och Hultqvist (2020) som förklarar att den sociala delaktigheten är betydande för individers återhämtningsprocess, vilket även Wu et al. (2016) beskriver kan bidra till en bättre mental hälsa och livsstil. Social interaktion behöver dessutom uppmärksammas i samband med rehabiliteringsinsatser för personer med psykisk ohälsa (Eklund, 2020b) och arbetsterapeuter kan arbeta för att främja tillhörighet samt ge möjlighet

för individer att hantera sociala aktiviteter, exempelvis genom social träning (Argentzell & Hultqvist, 2020).

Litteraturöversiktens resultat avseende det sociosymboliska värdet i att känna tillhörighet och gemenskap med andra gruppdeltagare bekräftar andra studiers resultat om NBI. I en litteraturstudie av Johansson et al. (2022) beskrivs det hur deltagande i NBI och möte med andra personer med psykisk ohälsa har bidragit till ett socialt sammanhang. Detta har i sin tur bidragit till att deltagarna kände sig mindre ensamma i sin situation. I en annan studie av Tambyah et al. (2022) beskrivs det hur NBI har bidragit till skapandet av sociala kontakter som minskade känslan av ensamhet, vilket resulterade i förbättrat socialt och mentalt välbefinnandet hos deltagarna. Därmed menar litteraturöversiktens författare att det är av betydelse att deltagare i NBI ges möjlighet att vara en del av ett socialt sammanhang för att kunna uppleva tillhörighet.

Studien av Tambyah et al. (2022) visade att gruppformatet i NBI, med deltagare som delade liknande erfarenheter, skapade ett ökat engagemang, känslor av samhörighet samt bidrog till att deltagarnas sociala färdigheter förbättrades. Författarna tror att likheter mellan litteraturöversiktens resultat och andra studier om NBI kan bero på att interventionerna utförts i grupp och erbjudits till samma målgrupp, vilket leder till att deltagare kan känna igen sig i varandras situationer och stötta varandra utifrån den del i återhämtningsprocessen man befinner sig i. Gruppformatet i NBI skulle därför kunna vara avgörande för att sociosymboliskt värde skulle kunna upplevas. Däremot skriver Erlandsson och Persson (2020) att individer kan uppleva sociosymboliskt värde utan att de behöver befinna sig i ett socialt sammanhang (Erlandsson & Persson, 2020). Eftersom denna studie enbart undersökt NBI i gruppformat hade vidare forskning behövt undersöka huruvida gruppen är avgörande för upplevelse av sociosymboliskt värde i NBI.

Trots att studierna som inkluderades i litteraturöversikten genomfördes i olika länder med deltagare från olika kulturer och nationaliteter, uttryckte deltagarna liknande känslor avseende tillhörighet och gemenskap. Detta tyder på Erlandsson och Perssons (2020) beskrivning av sociosymboliskt värde utifrån den universella nivån, eftersom aktivitetsvärdet hade samma innebörd för deltagarna trots olika kulturer och nationaliteter. Litteraturöversiktens författare menar att värdetriaden är ett bra verktyg för arbetsterapeuter att använda oberoende var de

arbetar, då triaden enligt Erlandsson och Persson (2020) är formulerad för att vara applicerbar på olika kulturer.

Sociosymboliskt värde blev även framträdande i litteraturöversiktens resultat utifrån att deltagare fick möjlighet att uttrycka känslor och tankar för varandra genom görande eller samtal. Erlandsson och Persson (2020) förklarar att aktiviteter med höga sociosymboliska värden kan leda till att individer får möjlighet att uttrycka känslor genom görande som annars kan vara svåra att uttrycka verbalt och att få möjlighet till denna frigörelse kan vara viktigt. Liknande resultat har visats i en studie av Nordh et al. (2009), där deltagande i NBI-gruppen möjliggjorde för uttryck av känslor genom samtal utifrån att deltagarna delade liknande erfarenheter.

Utbytet av känslor genom samtal i studien av Nordh et al. (2009) hade till en början ofta en negativ karaktär, exempelvis gällande dåliga erfarenheter från myndigheter. En vändpunkt i interventionen var när deltagarna tröttnade på de negativa samtalen, vilket resulterade i samtal av en mer positiv karaktär. Detta skifte avseende samtalens karaktär inom grupperna i NBI kunde inte synliggöras i resultatet av denna litteraturöversikt. Däremot framkom det att samma aktivitet i NBI kunde medföra högre sociosymboliska värden för någon och lägre för en annan, exempelvis beroende på om deltagare upplevde att de blev lyssnade till och fick ett utbyte av NBI-gruppen eller inte. Författarna tolkar detta som att det sociosymboliska aktivitetsvärdets varierande intensitet berodde på deltagarens upplevelse av aktiviteten. Detta kan kopplas till Erlandsson och Perssons (2020) resonemang, som handlar om att värdeupplevelser är unika och kan variera. Modellförfattarna betonar dessutom att allt görande inte per automatik överensstämmer med starka värdeupplevelser. Författarna till denna litteraturöversikt menar att det därför kan vara viktigt att arbetsterapeuter inom NBI möter deltagare individuellt. Detta för att upptäcka eventuella variationer i intensiteten i värdeupplevelser och modifiera interventionen för den enskilde, för att hen ska uppleva så höga värdeupplevelser som möjligt.

En målsättning inom trädgårdsterapi (en form av NBI) för personer med psykisk ohälsa är att aktiviteterna ska bidra till att deltagarna kan samtala friare och kunna prata mer öppet om sina känslor i takt med att försvarsmekanismer avtar (Nilsson, 2009). Författarna till denna litteraturöversikt tror att denna målsättning är viktig inom alla former av NBI, vilket ställer krav på att den som håller i interventioner kan möjliggöra för ett tillåtande gruppklimat där

deltagare vågar öppna upp och prata om känslor och tankar, oavsett om de är av negativ eller positiv karaktär. Aktiviteter bör utformas och anpassas så att de genererar ett sociosymboliskt värde, då det verkar förbättra möjligheterna till kommunikation och att få uttrycka sig.

Arbetsterapeuter är lämpade inom detta område eftersom de använder sig av aktivitet som en central utgångspunkt i interventioner, där aktiviteten kan leda till att individer får lättare för att våga öppna upp och kommunicera samt interagera med andra (Eklund, 2020b).

Litteraturöversiktens författare menar att arbetsterapeuter därför är en viktig profession inom NBI för att stötta individer att finna uttryckssätt för tankar och känslor genom görande som andra professioner kanske inte har expertis inom.

Självbelönande värde

NBI bidrog till ett ökat aktivitetsengagemang, som i sin tur resulterade i en ökad närvaro i naturen hos deltagarna. Den ökade närvaron i naturen medförde att deltagarna kunde glömma bort sina problem för stunden. Idag upplever många människor stress vilket i längden kan leda till psykisk ohälsa (O'Brien, 2018). Vid psykisk ohälsa är det därför extra viktigt att kunna vara närvarande i naturen genom att engagera sig i aktiviteter som bidrar till en uppslukande känsla och ett fokus, eftersom det stödjer ett bättre välmående (Reid, 2008).

Att NBI bidrog till ökad närvaro i naturen hos deltagare bekräftas i andra studier. I en studie av Dybvik et al. (2018) som undersökte upplevelser av att vara i naturen, framkom det bland annat att deltagarna upplevde en känsla av att de befann sig i naturen och kunde lämna oro samt vardagens hektiska tempo för en stund. Vistelsen i naturen kunde jämföras med en meditativ upplevelse, med dess positiva effekter, trots att deltagarna inte utförde någon regelrätt meditation. Även O'Brien (2018) beskrev hur engagemang i naturen såsom att promenera eller hålla på med trädgårdsarbete visade sig vara uppslukande och det gjorde människor mer närvarande i naturen.

Att deltagarna upplevde närvaro i naturen och blev uppslukade i görandet genom NBI kan även kopplas till Erlandsson och Perssons (2020) beskrivning av flow som kan uppstå när personen känner ett starkt självbelönande värde. Flow har beskrivits av klienter som en stund då huvudet får vila från oroande tankar. Att huvudet får slappna av kan i sin tur resultera i att det är lättare att ta sig an vardagliga problem (Argentzell & Hultqvist, 2020). Arbetsterapeuter har

ofta som ambition att tillsammans med sina klienter finna aktiviteter i vardagen som ger självbelönande värde (Erlandsson & Persson, 2020) samt flow eftersom detta skapar glädje och njutning, vilket kan bidra till en bättre hälsa och välmående (Argentzell & Hultqvist, 2020). Författarna av denna litteraturöversikt menar därför att NBI kan bidra till självbelönande värde i form av ökad närvaro i nuet och flow, vilket i sin tur kan påverka den mentala hälsan positivt.

Värde som rör andlighet

Utifrån litteraturöversiktens induktiva resultat synliggjordes att aktiviteterna i NBI kunde bidra till andliga upplevelser, vilka skapade aktivitetsvärde hos deltagarna. Detta perspektiv matchar inte någon av Erlandsson och Perssons (2020) existerande förklaringar av ValMO-modellens värdedimensioner och blir därför i detta arbete en induktiv utgångspunkt.

De andliga upplevelserna hos deltagarna var relaterade till en djupare tillhörighet till något större än deltagarna själva och kunde ha en religiös karaktär. Såväl aktiviteterna som innefattade kontakt med naturen och gruppen tycktes vara betydande för att andliga upplevelser skulle uppstå. Liknande resultat om hur NBI kan bidra till andliga upplevelser återfinns i andra studier inom området. I en artikel av Sahlin et al. (2012) upplevde deltagarna att NBI medförde känslor av att de var en del av något större och en uppfattning av att de kommit hem. Naturen accepterade dem för vilka de var och deltagarna kände en nära koppling till naturen. Existentiella tankar uppstod när deltagarna kunde återspegla sig själva och sitt liv genom processen i NBI. NBI främjade deltagarnas andliga välbefinnande, vilket hjälpte dem att känna acceptans över sin situation. I en litteraturstudie av Johansson et al. (2022) framkom ett liknande resultat där deltagare upplevde att NBI fick dem att känna att de var en del av något större. Deltagarna upplevde en djupare kontakt med naturen och att den gav dem ro till personliga reflektioner och existentiella tankar som ledde till nya perspektiv i livet.

Författarna till denna litteraturöversikt menar att de andliga upplevelserna skulle kunna ingå som en djupare dimension av den sociosymboliska värdedimensionen i ValMO-modellen, men däremot skulle det krävas en utveckling av modellen för att få in den andliga dimensionen av görande. Andligheten skulle kunna passa in i värdetriadens sociosymboliska värdedimension eftersom Erlandsson och Persson (2020) bland annat beskriver sociosymboliskt värde utifrån upplevelse av tillhörighet och identifikation till kultur,

subkultur och ideologi. Dessutom belyser värdedimensionen aktivitetens betydelse i en social konstellation, vilket författarna till denna litteraturöversikt relaterar till att gruppen i NBI var viktig för andliga upplevelser.

Trots att andlighet (engelska *spirituality*) är ett centralt begrepp inom arbetsterapi skriver Jones et al. (2016) att det råder oklarheter gällande hur begreppet kan appliceras inom arbetsterapeutisk praxis. Detta kan bero på att begreppet bland annat saknar en entydig definition. En definition beskriver andlighet som sökandet efter mening i livet, vilket kan, men inte behöver, innebära en tro på Gud eller högre makt. Andlighet uttrycks genom anknytning till Gud, en högre makt och/eller genom relationer med andra och sig själv samt genom kontakten med naturen (Jones et al., 2016). Detta styrker det antagande som författarna till denna litteraturöversikt belyste gällande aktiviteterna i naturen och gruppens betydelse för andliga upplevelser inom NBI.

Vid psykisk ohälsa kan individen uppleva en förlust av andlighet, bland annat utifrån brist på värde och meningsfullhet i vardagen. Arbetsterapeuten kan arbeta för att individen ska återuppleva andlighet genom aktivitetsbaserade interventioner (Jones et al., 2016). Författarna till denna litteraturöversikt menar att NBI är en intervention som arbetsterapeuter kan använda sig av för att främja andlighet hos deltagare. Däremot behövs vidare forskning för att tydliggöra begreppets användbarhet i praktiken samt undersöka om det kan vara en djupare dimension av ValMO-modellens sociosymboliska värdedimension.

Metoddiskussion

Litteraturöversiktens författare valde att göra en allmän icke-systematisk litteraturöversikt för att undersöka hur NBI kan skapa aktivitetsvärde utifrån ValMO-modellens värdetriad (Erlandsson och Persson, 2020) hos personer med psykisk ohälsa. En litteraturöversikt valdes för att få en bred kunskapsbild över det valda ämnet samt kunna besvara studiens syfte.

Litteraturöversiktens författare valde en deduktiv ansats för att utgå från en redan existerande arbetsterapeutisk modell som kunde relateras till studiens syfte. En fördel med deduktiv ansats är att datan analyserades utifrån förutbestämda kategorier och därmed har ramarna varit ett stöd i att bibehålla fokus på den data som är relevant för studiens syfte. En nackdel med

deduktiv ansats kan ha varit att författarna främst utgick från ValMO-modellens värde triad och på så vis gått miste om andra aktivitetsvärden utanför den valda modellen.

Databaserna CINAHL, PubMed, PsycINFO och MEDLINE användes till urvalet eftersom de har ett medicinskt, hälsovetenskapligt, arbetsterapeutiskt och psykologiskt innehåll vilket ansågs vara mest relevant i relation till litteraturöversiktens syfte. Mårtensson och Fridlund (2017) beskriver att trovärdighet handlar om studiens giltighet, vilket innebär huruvida författarna verkligen har studerat det fenomen som de avsett att studera. Inkluderandet av databaser från till exempel tvärvetenskapliga forskningsfält skulle möjligen genererat ett större antal artiklar vilket kunde ha stärkt litteraturöversiktens trovärdighet. Men författarna anser att de valda databaserna gav ett tillräckligt antal sökträffar för att få en god bild över kunskapsläget och tillräcklig mängd data för att kunna besvara studiens syfte.

En bred inklusion avseende målgruppen, personer med psykisk ohälsa, valdes för att få en tillräcklig mängd data inom forskningsområdet gällande NBI. För att säkerställa att resultaten är giltiga även för vissa diagnosgrupper inom psykisk ohälsa rekommenderar författarna en kompletterande litteraturgenomgång för den specifika diagnosgruppen. Valet av att inkludera artiklar från de senaste elva åren innebär att endast den senaste forskningen inkluderats i studiens resultat, vilket stärker litteraturöversiktens giltighet och gör resultatet överförbart till nutidens samhälle (Kristensson, 2014). Valet i att exkludera artiklar som innefattade NBI i kombination med annan interventionsmetod stärker resultatets trovärdighet eftersom den data som analyserats enbart har innefattat aspekter inom NBI.

Vid datainsamlingen användes ett flertal synonymer till begreppen NBI och psykisk ohälsa för att få till en bred sökning. Författarnas strategi att först testa enskilda söktermer för synonymer till begreppen NBI och psykisk ohälsa innan de byggdes samman till ett block kan stärka studiens trovärdighet eftersom onödiga begrepp som inte kunde relatera till syftet sorterades bort. Fritextsökning användes som sökstrategi för alla begrepp i samtliga databaser för att utgå från ett systematiskt arbetssätt. Eftersom mesh-termer för NBI saknades, genomfördes fritextsökning för detta begrepp. Användning av ämnesordssökning för begreppet psykisk ohälsa hade däremot kunnat generera ett större antal artiklar.

Under datainsamlingen upptäckte författarna att sökningarna främst resulterade i artiklar som innefattade trädgårdsterapi. Då författarna ville ha en bredd av NBI utökades synonymer för

NBI med begrepp som adventure therapy och wilderness therapy. Detta resulterade i en del ytterligare artikelträffar, men när studiens inklusionskriterier om enbart vuxna personer applicerades, exkluderades flera av artikelträffarna igen. Sannolikt används äventyrsterapi och vildmarksterapi främst till målgruppen barn och ungdomar. Detta tror författarna kan ha inneburit att bredden av NBI inte belystes i denna litteraturöversikt och att aktivitetsvärde blev analyserat utifrån ett smalare område av NBI. Fortsatt forskning rekommenderas för att undersöka NBI för både målgrupperna barn, ungdomar och vuxna.

Kvalitetsgranskningen av artiklarna genomfördes först enskilt av varje författare, för att sedan jämföras och diskuteras, vilket stärker studiens tillförlitlighet. Kvaliteten hos de inkluderade artiklarna höll en hög/medelhög kvalitetsnivå utifrån frågor baserade på Fribergs granskningsmall (Friberg, 2022b, Bilaga 3). Enligt Kristensson (2014) är det av vikt att författare beslutar om huruvida kvalitetsnivån på artiklarna är acceptabla eller inte. Artiklar med låg kvalitet (60 procent) exkluderades i arbetet, vilket innebär att författarna endast inkluderade de artiklar som bedömdes ha en acceptabel kvalitetsnivå och innehöll relevant data utifrån studiens syfte. Triangulering innebär att två eller flera personer analyserar och tolkar data för att stärka att resultatet är korrekt och inte bara kommer utifrån en persons synvinkel (Kristensson, 2014). Triangulering användes av författarna i vid analysen vilket stärker tillförlitligheten då det inte baseras på en författares synvinkel. Författarna hade en viss förförståelse för NBI utifrån egna erfarenheter, vilket kan ha bidragit till en omedveten vinkling av resultatet. Däremot har både handledare och examinator granskat studiens resultat för att kontrollera att resultatet är rimligt i förhållande till syftet, vilket stärker studiens tillförlitlighet.

Artiklarna visade på en stor geografisk spridning då artiklarna bland annat har ursprung i Nordamerika, Europa, Asien och Oceanien. Detta bidrar med ett brett och djupt material kring aktivitetsvärde och NBI vilket enligt Kristensson (2014) stärker tillförlitligheten.

Enligt Olsson & Sörensen (2021) behöver eventuella risker med studien utredas. En risk med litteraturöversikten var att artiklarna var skrivna på engelska, vilket inte är författarnas modersmål. Detta kan i sin tur medföra omedvetna feltolkningar. Eftersom citaten var skrivna på engelska har författarna därför varit noggranna med att det bärande budskapet i citatet inte ska förloras i samband med översättning till svenska. Risken minskas även eftersom studien har skrivits av två författare och att en handledare har granskat litteraturöversikten. Ett etiskt

förhållningssätt har dessutom följts genom arbetsprocessen där författarna har säkerställt att samtliga inkluderade artiklar har haft ett etiskt tillstånd.

Slutsats och implikationer

Litteraturöversiktens resultat visade att NBI kan bidra till aktivitetsvärde hos personer med psykisk ohälsa utifrån ValMO-modellens värdedimensioner konkret-, sociosymboliskt-, och självbelönande värde. Det fanns flera aspekter som var avgörande för att aktivitetsvärde skulle uppstå inom NBI, såsom utvecklingen av nya strategier, nya kunskaper och färdigheter, slutprodukter som resultat av görande samt skapande av struktur och rutiner. Andra aspekter av görandet som bidrog till aktivitetsvärde var upplevelse av tillhörighet och gemenskap, utvecklande av roller, återuppleva minnen genom görande samt möjligheten att uttrycka känslor och tankar. Även upplevelse av lugn och avkoppling, positiva emotioner samt en ökad närvaro i nuet var av betydelse. Resultatet visade också att NBI kan bidra till andliga upplevelser, där en djupare dimension av tillhörighet lyftes fram.

Eftersom aktivitetsvärde är avgörande för att uppleva meningsfullhet samt subjektiv hälsa och välbefinnande (Erlandsson et al., 2011; Eklund, 2020a), menar författarna att denna litteraturöversikt på så vis bidrar med ny kunskap kring NBI och att denna intervention kan vara värdefull för personer med psykisk ohälsa. Dessutom kan arbetet bidra till att kunna möta en del av det rehabiliteringsbehov som WHO (2022b) menar finns för personer med psykisk ohälsa. Trots denna nya kunskap är detta en litteraturöversikt som endast studerat en begränsad del av forskningen inom området. Därför menar författarna att större studier behöver genomföras gällande aktivitetsvärde hos målgruppen och NBI för att stärka kunskapen inom området.

Litteraturöversiktens författare ser att det kan vara värdefullt att arbetsterapeuter arbetar som konsulter i olika NBI för att säkerhetsställa att aktivitetsvärden genereras så optimalt som möjligt. Författarna anser även att arbetsterapeutens roll inom NBI i framtiden kan växa i takt med den ökning av vård och rehabilitering i utomhusmiljöer som beskrivs av Engström et al. (2022). Detta kan på så vis bidra till att fylla den kunskapslucka som Bonham-Corcoran et al. (2022) menar finns gällande NBI's tillämpning inom arbetsterapi. Vidare kan författarna personligen ha nytta av litteraturöversiktens resultat i eventuella framtida arbetsplatser inom NBI, där ValMO-modellens värdetriad kan appliceras för att analysera deltagarnas värdeupplevelser.

Referenser

*Resultatartiklar

Annerstedt, M., & Währborg, P. (2011). Nature-assisted therapy: Systematic review of controlled and observational studies. *Scandinavian Journal of Public Health*, 39(4), 371–388.
<https://doi.org/10.1177/1403494810396400>

Argentzell, E., & Hultqvist, J. (2020). Återhämtning och aktivitet. I M. Eklund, B. Gunnarsson & J. Hultqvist (Red.), *Aktivitet och relation - mål och medel inom psykosocial rehabilitering* (2 uppl., s. 49–71). Studentlitteratur.

Bejerholm, U. (2020). Aktivitetsengagemang. I M. Eklund, B. Gunnarsson & J. Hultqvist (Red.), *Aktivitet och relation - mål och medel inom psykosocial rehabilitering* (2 uppl., s. 161–180). Studentlitteratur.

Bonham-Corcoran, M., Armstrong, A., O’Briain, A., Cassidy, A., & Turner, N. (2022). The benefits of nature-based therapy for the individual and the environment: an integrative review. *Irish Journal of Occupational Therapy*, 50(1), 16–27.
<http://dx.doi.org/10.1108/IJOT-06-2021-0015>

Buckley, R. C., Brough, P., & Westaway, D. (2018). Bringing Outdoor Therapies Into Mainstream Mental Health. *Frontiers in Public Health*, 6(119).
<https://doi.org/10.3389/fpubh.2018.00119>

*Carlsson, K., Kingsley, J., Strimaitis, C., Birnbaum, S., Quinn, T., Espinoza, R., & Rapaport, A. (2020). Nature-based Group Therapy Reflections: A Grounded Theory Study. *Western Journal of Nursing Research*, 42(12), 1129-1136.
<https://doi.org/10.1177/0193945920929950>

Dybvik, J. B., Sundsford, S., Wang, C. E. A., & Nivison, M. (2018). Significance of nature in a clinical setting and its perceived therapeutic value from patients' perspective. *European Journal of Psychotherapy and Counselling*, 20(4), 429-449.

<https://doi.org/10.1080/13642537.2018.1529690>

Eklund, M. (2020a). Aktivitet, hälsa och välbefinnande. I M. Eklund, B. Gunnarsson & J. Hultqvist (Red.), *Aktivitet och relation: mål och medel inom psykosocial rehabilitering* (2 uppl., s. 23–48). Studentlitteratur.

Eklund, M. (2020b). Grupper i arbetsterapi. I M. Eklund, B. Gunnarsson & J. Hultqvist (Red.), *Aktivitet och relation: mål och medel inom psykosocial rehabilitering* (2 uppl., s. 89–103). Studentlitteratur.

Eklund, M., & Bejerholm, U. (2020). Vardagslivets rehabilitering. I D. Brunt, U. Bejerholm, U. Markström & L. Hansson (Red.), *Att leva med psykisk funktionsnedsättning: livssituation och effektiva vård- och stödinsatser* (3 uppl., s. 321–350). Studentlitteratur.

Eklund, M., Erlandsson, L-K., & Persson, D. (2003). Occupational value among individuals with long-term mental illness. *Canadian Journal of Occupational Therapy*, 70(5), 276-284.

<https://doi.org/10.1177/000841740307000504>

Elo, S., & Kyngäs, H. (2008). The qualitative content analysis process. *Journal of Advanced Nursing*, 62(1), 107–115. <https://doi.org/10.1111/j.1365-2648.2007.04569.x>

Engström, Å., Juuso, P., Liljegren, M., & Lundmark Alfredsson, L. (2022). Nationella satsningar för framtidens vård, omsorg och rehabilitering. I Å. Engström, P. Juuso, M. Liljegren & L. Lundmark Alfredsson (Red.), *Vård, omsorg och rehabilitering utomhus: teori, praktik och nya perspektiv* (s. 689–715). Studentlitteratur.

Erlandsson, L-K., Eklund, M., & Persson, D. (2011). Occupational value and relationships to meaning and health: Elaborations of the ValMO-model. *Scandinavian Journal of Occupational Therapy*, 18(1), 72-80. <https://doi.org/10.3109/11038121003671619>

Erlandsson, L-K., & Persson, D. (2020). *ValMO-modellen: arbetsterapi för hälsa genom görande* (2 uppl.). Studentlitteratur.

Folkhälsomyndigheten. (4 mars 2022a). *Friluftsliv för bättre folkhälsa*.

<https://www.folkhalsomyndigheten.se/livsvillkor-levnadsvanor/friluftsliv/friluftsliv-for-bättre-folkhalsa/>

Folkhälsomyndigheten. (2 september 2022b). *Vad är psykisk hälsa?*

<https://www.folkhalsomyndigheten.se/livsvillkor-levnadsvanor/psykisk-halsa-och-suicidprevention/vad-ar-psykisk-halsa/>

Forsberg, C., & Wengström, Y. (2016). *Att göra systematiska litteraturstudier: värdering, analys och presentation av omvårdnadsforskning* (4 uppl.). Natur & kultur.

Friberg, F. (2022a). Att göra en litteraturöversikt av kvantitativ och kvalitativ forskning. I. F. Friberg (Red.), *Dags för uppsats: vägledning för litteraturbaserade examensarbeten* (4 uppl., s. 185–199). Studentlitteratur.

Friberg, F. (Red.). (2022b). *Dags för uppsats: vägledning för litteraturbaserade examensarbeten* (4 uppl.). Studentlitteratur.

Försäkringskassan. (2020). *Sjukfrånvaro i psykiatriska diagnoser - En registerstudie av Sveriges arbetande befolkning i åldern 20–69 år*.

<https://www.forsakringskassan.se/wps/wcm/connect/e12b777c-e98a-488d-998f-501e621f4714/sjukfranvaro-i-psykiatriska-diagnoser-socialforsakringsrapport-2020-8.pdf?MOD=AJPERES&CVID=>

Grahn, P. (2009). Trädgårdsterapi - en exposé. I G. Nilsson (Red.), *Trädgårdsterapi* (s. 15–30). Studentlitteratur.

Grahn, P. (2022). Evidensläge för behandlingsinsatser utomhus. I. Å. Engström, P. Juuso, M. Liljegren & L. Lundmark Alfredsson (Red.), *Vård, omsorg och rehabilitering utomhus: teori, praktik och nya perspektiv* (s. 299–313). Studentlitteratur.

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

Grahn, P., Stoltz, J., & Bengtsson, A. (2022). Multimodal rehabilitering utomhus- alnarpsmetoden och teorin om stödjande miljöer. I. Å. Engström, P. Juuso, M. Liljegren & L. Lundmark Alfredsson (Red.), *Vård, omsorg och rehabilitering utomhus: teori, praktik och nya perspektiv* (s. 211–243). Studentlitteratur.

Hansen, B. W., Leufstadius, C., Pedersen, H. A., Berring, L. L., & Erlandsson, L-K. (2022). Experiences of Occupational Value When Doing Creative Activities in a Mental Health Context. *Occupational Therapy in Mental Health*, 38(4), 383-402.
<https://doi.org/10.1080/0164212X.2022.2067285>

Johansson, G., Juuso, P., & Engström, Å. (2022). Nature-based interventions to promote health for people with stress-related illness: An integrative review. *Scandinavian Journal of Caring Sciences*, 36(4), 910-925. <https://doi.org/10.1111/scs.13089>

Jones, J., Topping, A., Wattis, J., & Smith, J. (2016). A concept analysis of spirituality in occupational therapy practice. *Journal for the Study of Spirituality*, 6(1), 38-57.
<https://doi.org/10.1080/20440243.2016.1158455>

Kjellström, S. (2017). Forskningsetik. I. M. Henricson (Red.), *Vetenskaplig teori och metod från idé till examination inom omvårdnad* (2 uppl., s. 57–81). Studentlitteratur.

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

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

Utbildningsdepartementet. https://www.riksdagen.se/sv/dokument-lagar/dokument/svensk-forfattningssamling/lag-2003460-om-etikprovning-av-forskning-som_sfs-2003-460

*Lee, A-Y., Kim, S-Y., Kwon, K. J., & Park, S-A. (2021). Horticultural therapy program for mental health of prisoners: Case report. *Integrative Medicine Research*, 10(2), 1-8.
<https://doi.org/10.1016/j.imr.2020.100495>

*Leighton, J., Lopez, K. J., & Johnson, C. W. (2021). "There is Always Progress to Be Made": Reflective Narratives on Outdoor Therapeutic Recreation for Mental Health Support. *Therapeutic Recreation Journal*, 55(2), 185–203.

<https://doi.org/10.18666/TRJ-2021-V55-I2-10653>

Leufstadius, C., & Argentzell, E. (2020). Meningsfull aktivitet. I. M. Eklund, B. Gunnarsson & J. Hultqvist (Red.), *Aktivitet & relation: mål och medel inom psykosocial rehabilitering* (2 uppl., s. 221–236). Studentlitteratur.

Leufstadius, C., Gunnarsson, B., & Eklund, M. (2014). Meaningfulness in Day Centers for People With Psychiatric Disabilities: Gender and Empowerment Aspects. *Occupational Therapy in Mental Health*, 30(2), 178–195. <https://doi.org/10.1080/0164212X.2014.909653>

Linderström, M. (2017). *Naturbaserad rehabilitering och naturunderstödda aktiviteter, evidens och lokala tillämpningar*. Region Östergötland, verksamhetsutveckling vård och hälsa.

<https://vardgivarwebb.regionostergotland.se/pages/375406/Förstudie%20NBR%20slutlig.pdf>

Lipponen, M., Hallikainen, V., & Kilpelainen, P. (2022). Effects of Nature-Based Intervention in Occupational Health Care on Stress-A Finnish Pilot Study Comparing Stress Evaluation Methods. *Journal of Multidisciplinary Healthcare*, 15, 577-593.

<https://doi.org/10.2147/jmdh.s353168>

*Melver, S., Senior, E., & Francis, Z. (2018). Healing Fears, Conquering Challenges: Narrative Outcomes From a Wilderness Therapy Program. *Journal of Creativity in Mental Health*, 13(4), 392-404. <https://doi.org/10.1080/15401383.2018.1447415>

Mårtensson, J., & Fridlund, B. (2017). Vetenskaplig kvalitet i examensarbete. I. M. Henricson (Red.), *Vetenskaplig teori och metod från idé till examination inom omvårdnad* (2 uppl., s. 421–438). Studentlitteratur.

Nilsson, G. (2009). Trädgårdsterapins användning inom psykiatrisk vård. I G. Nilsson (Red.), *Trädgårdsterapi* (s. 87–121). Studentlitteratur.

Nordh, H., Grahn, P., & Währborg, P. (2009). Meaningful activities in the forest, a way back from exhaustion and long-term sick leave. *Urban Forestry & Urban Greening*, 8(3), 207-219. <https://doi.org/10.1016/j.ufug.2009.02.005>

O'Brien, L. (2018). Engaging with and shaping nature: A nature-based intervention for those with mental health and behavioral problems at the Westonbirt Arboretum in England. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 15(10), 2214. <https://doi.org/10.3390/ijerph15102214>

Olsson, H. & Sörensen, S. (2021). *Forskningsprocessen: kvalitativa och kvantitativa perspektiv* (4. uppl.). Liber.

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

Persson, D., Erlandsson, L-K., Eklund, M., & Iwarsson, S. (2001). Value Dimensions, Meaning, and Complexity in Human Occupation - A Tentative Structure for Analysis. *Scandinavian Journal of Occupational Therapy*, 8(1), 7-18. <https://doi.org/10.1080/11038120119727>

*Pieters, H. C., Ayala, L., Schneider, A., Wicks, N., Levine-Dickman, A., & Clinton, S. (2019). Gardening on a psychiatric inpatient unit: Cultivating recovery. *Archives of Psychiatric Nursing*, 33(1), 57–64. <https://doi.org/10.1016/j.apnu.2018.10.001>

Reid, D. (2008). Exploring the relationship between occupational presence, occupational engagement, and people's well-being. *Journal of Occupational Science*, 15(1), 43-47. <https://doi.org/10.1080/14427591.2008.9686606>

*Richardson, M., Richardson, E., Hallam, J., & Ferguson, F. J. (2020). Opening doors to nature: Bringing calm and raising aspirations of vulnerable young people through nature-based intervention. *The Humanistic Psychologist*, 48(3), 284–297. <https://doi.org/10.1037/hum0000148>

*Sahlin, E., Ahlborg, G., Matuszczyk, J. V., & Grahn, P. (2014). Nature-based stress management course for individuals at risk of adverse health effects from work-related stress – Effects on stress related symptoms, workability, and sick leave. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 11(6), 6586–6611.

<https://doi.org/10.3390/ijerph110606586>

Sahlin, E., Matuszczyk, J. V., Ahlborg, G., & Grahn, P. (2012). How Do Participants in Nature-Based Therapy Experience and Evaluate Their Rehabilitation? *Journal of Therapeutic Horticulture*, 22(1), 8–23.

*Siu, A. M. H., Kam, M., & Mok, I. (2020). Horticultural therapy program for people with mental illness: A mixed-method evaluation. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 17(3), 1-15. <https://doi.org/10.3390/ijerph17030711>

Stigsdotter, U. K., Palsdottir, A. M., Burls, A., Chermaz, A., Ferrini, F., & Grahn, P. (2011). Nature-based therapeutic interventions. I K. Nilsson, M. Sangster, C. Gallis, T. Hartig, S. de Vries, K. Seeland & J. Schipperijn (Red.), *Forests, trees and human health* (s. 309-342). Springer.

*Suto, M. J., Smith, S., Damiano, N., & Channe, S. (2021). Participation in Community Gardening: Sowing the Seeds of Well-Being. *Canadian Journal of Occupational Therapy*, 88(2), 142–152. <https://doi.org/10.1177/0008417421994385>

Svensk Förening för Integrativ Medicin och Hälsa. (2019). *Yttrande över: Komplementär och alternativ medicin och vård – säkerhet, kunskap och dialog (SOU 2019:15) och Komplementär och alternativ medicin och vård (SOU 2019:28)*.

<https://www.regeringen.se/4adaf4/contentassets/f05608921696441fa02856f20da0a0c0/svensk-forening-for-integrativ-medicin-och-halsa.pdf>

Tambyah, R., Olcoń, K., Allan, J., Destry, P., & Astell-Bur, T. (2022). Mental health clinicians' perceptions of nature-based interventions within community mental health services: evidence from Australia. *BMC Health Services Research*, 22(1), 1-12.

<https://doi.org/10.1186/s12913-022-08223-8>

*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.

<https://doi.org/10.1108/ijph-12-2017-0065>

*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. <https://doi.org/10.1111/1440-1630.12240>

World Health Organization. (September 2022a). *Mental health*. https://www.who.int/health-topics/mental-health#tab=tab_1

World Health Organization. (Juni 2022b). *Mental disorders*. <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/mental-disorders>

Wu, Y-J., Outley, C., Matarrita-Cascante, D., & Murphrey, T. P. (2016). A Systematic Review of Recent Research on Adolescent Social Connectedness and Mental Health with Internet Technology Use. *Adolescent Research Review*, 1(2), 153–162.

<http://dx.doi.org/10.1007/s40894-015-0013-9>

*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. <https://doi.org/10.1080/11038128.2020.1723684>

Östlundh, L. (2022). Informationssökning. I. F. Friberg (Red.), *Dags för uppsats - Vägledning för litteraturbaserade examensarbeten* (4 uppl., s. 79-109). Studentlitteratur.

Bilaga 1 (2)

Sökscheman

PsycINFO

Sökdatum: 2022-10-13

#	Sökord	Sökträffar	Lästa abstract	Lästa i fulltext	Kvalitetsgranskade	Inkluderade i resultat
1	TI "nature intervention*" OR nature based intervention OR forest intervention OR horticultural intervention* OR horticultural therap* OR therapeutic horticulture OR "garden*" OR restorative garden* OR "healing garden*" OR "nature therap*" OR "ecotherap*" OR forest therap* OR "nature based therap*" OR "green care" OR wilderness therap* OR adventure therap* OR outdoor therap*	1339				
2	Mental Disorder* OR Psychiatric Illness* OR Mental Illness* OR Psychiatric Disorder* OR mental health	1056189				
3	1 AND 2	368				
4	Begränsningar: English, 2011-2022, young adulthood (18-29 yrs); thirties (30-39 yrs); middle age (40-64 yrs); adulthood (18 yrs & older); aged (65 yrs & older); very old (85 yrs & older)	114	35	11	6	5

PubMed

Sökdatum: 2022-10-13

#	Sökord	Sökträffar	Lästa abstract	Lästa i fulltext	Kvalitetsgranskade	Inkluderade i resultat
1	TITLE/ABS "nature intervention*" OR nature based intervention OR forest intervention OR horticultural intervention* OR horticultural therap* OR therapeutic horticulture OR "garden*" OR	15940				

	restorative garden* OR "healing garden*" OR "nature therap*" OR "ecotherap*" OR forest therap* OR "nature based therap*" OR "green care" OR wilderness therap* OR adventure therap* OR outdoor therap*					
2	Mental Disorder* OR Psychiatric Illness* OR Mental Illness* OR Psychiatric Disorder* OR mental health	939030				
3	1 AND 2	483				
4	Begränsningar: English, 2011–2022	375	29	10	3	2

CINAHL

Sökdatum: 2022-10-13

#	Sökord	Sökträffar	Lästa abstract	Lästa i fulltext	Kvalitetsgranskade	Inkluderade i resultat
1	TI "nature intervention*" OR nature based intervention OR forest intervention OR horticultural intervention* OR horticultural therap* OR therapeutic horticulture OR "garden*" OR restorative garden* OR "healing garden*" OR "nature therap*" OR "ecotherap*" OR forest therap* OR "nature based therap*" OR "green care" OR wilderness therap* OR adventure therap* OR outdoor therap*	2481				
2	Mental Disorder* OR Psychiatric Illness* OR Mental Illness* OR Psychiatric Disorder* OR mental health	293839				
3	1 AND 2	191				
4	Begränsningar: English, 2011–2022	149	37	17	11	4

MEDLINE

Sökdatum: 2022-10-13

#	Sökord	Sökträffar	Lästa abstract	Lästa i fulltext	Kvalitetsgranskade	Inkluderade i resultat
1	TI "nature intervention*" OR nature based intervention OR forest intervention OR horticultural intervention* OR horticultural therap* OR therapeutic horticulture OR "garden*" OR restorative garden* OR "healing garden*" OR "nature therap*" OR "ecotherap*" OR forest therap* OR "nature based therap*" OR "green care" OR wilderness therap* OR adventure therap* OR outdoor therap*	4481				
2	Mental Disorder* OR Psychiatric Illness* OR Mental Illness* OR Psychiatric Disorder* OR mental health	796574				
3	1 AND 2	238				
4	Begränsningar: English, 2011–2022	192	22	10	3	1

Artikelmatris

Nr.	Titel	Författare	År, Land	Syfte	Design och deltagare	Intervention	Resultat	Kvalitet
1.	<i>Impact of a nature-based intervention on incarcerated women</i>	Toews, B., Wagenfeld, A., & Stevens, J.	2018, USA.	Att undersöka effekterna av en engångs- NBI avseende sociala- och emotionella välbefinnandet hos kvinnor på mentalvårds anstalt.	Mixad metod. Semistrukturerad intervju. Fokusgrupper. Visual Analog Scale (VAS). n=16 (11 intagna, 5 mentorer). Kön: Kvinnor. Ålder: ej angivet. Etiskt tillstånd.	Engångsintervention. Ledd av landskapsarkitekter och studenter, med stöd av mentorer från anstalten. Plantering av växter i det allmänna dagrummet på en kvinnoanstalt. Pågick i 60 min, längden på deltagandet varierade för olika deltagare.	Kvalitativa resultat visade att interventionen hade positiv inverkan på hur deltagarna upplevde miljön på anstalten. Det upplevdes meningsfullt att sköta om växterna. Interventionen främjade deltagarnas känslomässiga tillstånd och den sociala interaktionen inom gruppen samt utvecklade deras förmåga att utöva färdigheter. Kvantitativa resultat avseende VAS- skalan	Hög

							visade på positiv förändring gällande deltagarnas känslotillstånd.	
2.	<i>Gardening on a psychiatric inpatient unit: Cultivating recovery</i>	Pieters, H. C., Ayala, L., Schneider, A., Wicks, N., Levine-Dickman, A., & Clinton, S.	2019, USA.	Att undersöka och beskriva upplevelser av trädgårdsskötsel bland vuxna inom en akut psykiatrisk slutenvårdsenhet.	Kvalitativ metod. Semistrukturerade intervjuer. n=25. Kön: män/kvinnor. Ålder: 18–52 år. Etiskt tillstånd.	45 min träffar, 1 gång per vecka. Leddes av leg. arbetsterapeuter. Interventionen skedde på psykiatriska slutenvårdsavdelningens uteplats. Aktiviteter såsom hantering av jord, vattna växter, rensa bland löv och döda blommor, skapa konstverk av växtmaterial.	Aktiviteterna i interventionen bidrog till positiva emotioner och upplevelser av att vara produktiv samt att oroande tankar och känslor avleddes. Interventionen formade även en gemenskap mellan deltagarna och bidrog till stimulerande sinnesupplevelser.	Medel
3.	<i>Opening Doors to Nature: Bringing Calm and Raising Aspirations of Vulnerable</i>	Richardson, M., Richardson, E., Hallam, J., & Ferguson, F. J.	2020, England	Att undersöka upplevelser av NBI hos medlemmar i YMCA Derbyshire med fokus på interventionens potential att främja	Kvalitativ metod. Semistrukturerade intervjuer. n=8. Kön: 6 män, 2 kvinnor.	9-veckor, 1 heldag per vecka. Aktiviteter såsom naturvård, skötsel av koloniträdgård, tillverkning av fågelmatare och	Interventionen bidrog till att deltagarna etablerade relationer med varandra, att de utmanades och utvecklade färdigheter samt känslor av egenvärde.	Hög

	<i>Young People Through Nature-Based Intervention</i>			deltagarnas välbefinnande.	Ålder: 21–44 år. Etiskt tillstånd.	insektshotell, staketbygge och skogspromenader.	Interventionen och vistelsen i naturen gjorde att deltagarna också fick lättare att hantera sina känslor.	
4.	<i>Participation in community gardening: Sowing the seeds of well-being</i>	Suto, M. J., Smith, S., Damiano, N., & Channe, S.	2021, Kanada.	Att undersöka effekterna av en samhällsbaserad trädgårdsintervention för deltagare med psykisk ohälsa, avseende subjektivt välbefinnande och social samhörighet.	Kvalitativ metod. Fokusgrupper. Semistrukturerade intervjuer, Observationer. n=23. Kön: 15 män, 8 kvinnor. Ålder: 19 + Deltagare från resurscenter och stödboende. Etiskt tillstånd.	Ledd av trädgårdsterapeut. 60 min träffar, 1 gång per vecka under 3 år. Teoretisk utbildning i trädgårdsskötsel, kamrat understött lärande, praktiska sessioner där deltagarna engagerade sig i olika trädgårdsaktiviteter, exempelvis växt och fröplantering.	Interventionen främjade en öppen och välkomnande miljö där deltagarna fick vara med och påverka programmets innehåll. Görandet bidrog till positiva känslor och förbättrat självförtroende samt självkänsla. Dessutom skapades känslor av tillhörighet till övriga deltagare i gruppen. Att interagera med naturen och lära sig av den var andra viktiga aspekter som framkom.	Hög
5.	<i>Healing Fears, Conquering Challenges: Narrative Outcomes</i>	McIver, S., Senior, E., & Francis, Z.	2018, Australien.	Att undersöka deltagares upplevelser av en vildmarksintervention, vad de upplevde var meningsfullt och	Kvalitativ metod. Semistrukturerade intervjuer. n= 19.	Interventionen pågick under 3 dagar och bestod av 11 träffar.	Personalen var avgörande för att skapa en trygg gemenskap. Personalen gav deltagarna makt att påverka innehållet i	Hög

	<i>From a Wilderness Therapy Program</i>			identifiera de viktigaste förändringarna som interventionen medförde.	Kön: 8 män, 11 kvinnor. Ålder: 18–25 år. Etiskt tillstånd.	Ledd av friluftsinstruktör. Aktiviteter såsom kanotpaddling, strandbesök och bergsklättring.	interventionen. Interventionen resulterade i kamratstöd och utveckling av vänskap, samt att deltagarna utvecklade självförtroende. Aktiviteterna i naturen erbjöd utmaning och lugn.	
6.	<i>Nature-based stress management course for individuals at risk of adverse health effects from work-related stress-effects on stress related symptoms, workability, and sick leave</i>	Sahlin, E., Ahlborg, G., Matuszczyk, J. V., & Grahn, P.	2014, Sverige.	Att undersöka effekter på utbrändhet, arbetsförmåga, stressrelaterade hälsosymtom och sjukfrånvaro för kvinnor som deltar i naturbaserad stresshanteringsintervention, samt undersöka hur aktiviteterna i interventionen upplevs av kvinnorna.	Mixad metod. Semistrukturerade intervjuer. Enkäter: SMBQ WAI (enkät för hälsosymtom och enkät gällande strategier/verktyg för att hantera stress). n=33. Ålder: ej angivet. Kön: Kvinnor. Anställda inom administration och sjukvård.	12 veckor, 2 träffar i veckan, 180 min per träff. Multiprofessionellt team bestående av fysioterapeut, arbetsterapeut, psykoterapeut, trädgårdsmästare samt biolog. Trädgårdsrelaterade aktiviteter utifrån säsong, guidade turer i naturreservat, avslappningsövningar, målning, samtal om stress, sömn och fysisk aktivitet m.m.	Kvantitativa resultat visade att nivån för självskattad utbrändhet (SMBQ) hade minskat. Arbetsförmågan (WAI) hade förbättrats och samtliga frågor gällande hälsosymtom visade på en förbättring. Kvalitativa resultat visade att naturen och aktiviteterna mötte deltagarnas behov, främjade motivation och minskade stress. Både de kvantitativa och kvalitativa analyserna visade att	Hög

					Etiskt tillstånd.		deltagarna utvecklade verktyg för att hantera stress.	
7.	<i>Nature-based Group Therapy Reflections: A Grounded Theory Study</i>	Carlsson, K., Kingsley, J., Strimaitis, C., Birnbaum, S., Quinn, T., Espinoza, R., & Rapaport, A.	2020, USA.	Att förstå processerna inom naturbaserade terapeutiska grupper och värdet av aktiviteterna för patienter inom en psykiatrisk slutenvårdsenhet.	Kvalitativ metod. Semistrukturerad enkät med fokus på deltagarnas upplevelser. n= 75. Ålder: 19–75 år. Kön: ej angivet Etiskt tillstånd.	Under 9 månader hölls 60 min långa NBI-träffar i grupp på två närliggande slutenvårdsenheter för vuxna. Varierande aktiviteter både inomhus och utomhus beroende på säsong såsom skapande av blomarrangemang, sådd av fröer, plantering av växter m.m.	Interventionen bidrog till nya sinnesupplevelser. Tankar landade i lugn och harmoni och görandet upplevdes positivt. Aktiviteterna bidrog till en närvaro i kropp och sinne. Förbättrat välmående av att få bidra med något till naturen. Minnen återupplevdes och aktiviteterna möjliggjorde för social interaktion med andra.	Hög
8.	<i>Experiences of meaning in garden therapy in outpatient psychiatric care in Sweden. A</i>	Wästberg, B., Harris, U., & Gunnarsson, B.	2021, Sverige.	Att undersöka om deltagare som deltog i trädgårdsterapi upplevde det meningsfullt och i så fall vad som bidrog till det.	Kvalitativ metod. Narrativ metodik. Intervjuer. n= 8. Kön: 1 man, 7 kvinnor.	Terapiträdgård designad av landskapsarkitekter. 10 veckor, 2 träffar i veckan, 180 min per träff.	Upplevd mening i interventionen associerades med deltagarnas individuella förutsättningar och behov.	Hög

	<i>narrative study</i>				<p>Ålder: 32–61 år.</p> <p>Deltagare från öppenvård psykiatri.</p> <p>Etiskt tillstånd.</p>	<p>Trädgårdsaktiviteter såsom att så frön och plantera, kreativa aktiviteter och avslappningsövningar.</p> <p>Leddes av arbetsterapeut och assisterande psykiatrisk sjuksköterska. En trädgårdsmästare deltog vid trädgårdsaktiviteterna.</p>	<p>Trädgårdsmiljön, aktiviteterna och gemenskapen i grupperna bidrog till upplevd mening.</p> <p>Gruppledarna bidrog till att skapa en säker och tillåtande miljö. De såg varje deltagare och kunde utifrån det välja passande aktiviteter med rätt utmaning så deltagarna utvecklades.</p>	
9.	<i>“There is Always a Progress to Be Made” Reflective Narratives on Outdoor Therapeutic Recreation for Mental Health Support</i>	Leighton, J., Kimberly, J., Lopez, C., & Johnson, W.	2021, Kanada.	Att förstå reflektioner och erfarenheter hos patienter som är inlagda för PTSD eller missbruk efter att ha deltagit i en utomhus workshop.	<p>Kvalitativ metod.</p> <p>Narrativa semistrukturerade intervjuer.</p> <p>Fokusgrupper.</p> <p>n = 6.</p> <p>Kön: 3 kvinnor & 3 män.</p> <p>Ålder: 20–60 år.</p>	<p>Engångsintervention.</p> <p>Upplevelseworkshop utomhus vid sjukhuset som pågick i 6 h och leddes av 2 terapeuter.</p> <p>Aktiviteter som bidrog till öka medvetenhet, tillit samt sårbarhet hos</p>	<p>Utomhusmiljön bidrog till avkoppling och lugn. Interventionen medförde ett avbrott i de dagliga rutinerna vilket upplevdes positivt. Deltagare fick ge uttryck för tidigare negativa känslor och erfarenheter samt möjlighet att samtala med andra genom debriefing. Aktiviteterna i</p>	Hög

					Etiskt tillstånd.	deltagarna. Under dagen utvecklades aktiviteterna till att bli mer utmanande för att deltagarna skulle lita på sin omgivning.	interventionen upplevdes roliga och främjade personlig återhämtning.	
10.	<i>Enabling occupational participation and social inclusion for people recovering from mental ill-health through community gardening</i>	Whatley, E., Fortune, T., & Williams, A.E.	2015, Australien.	Att undersöka hur en koloniträdgård kan skapa en social miljö och möjliggöra för delaktighet i aktivitet för personer med psykisk ohälsa.	Mixad metod. Observationer. Semistrukturerade intervjuer. n=13, (4 ledare, 5 deltagare, 2 stödarbetare, 2 volontärer). Kön: Män/kvinnor. Ålder: ej angivet. Etiskt tillstånd.	Koloniträdgårds intervention Innefattade grönsaks- och örtträdgård. 3 träffar i veckan. Aktiviteter såsom plantering, växtskötsel, skördning av grönsaker, förberedelse av grönsaker inför försäljning samt kreativa aktiviteter.	Aktiviteter i koloniträdgården möjliggjorde för social inklusion genom en flexibel och lärande miljö där deltagarna formade en gemenskap och stöttade varandra. Koloniträdgården bidrog till delaktighet i aktiviteter tillsammans med andra.	Hög

11.	<i>Horticultural therapy program for mental health of prisoners: Case report</i>	Lee, A-Y., Kim, S-Y., Kwon, H.J., & Park, S-A.	2021, Sydkorea	Att utveckla ett hortikulturellt program för effektivare rehabilitering av intagna fångar och fastställa om fångarnas psykiska hälsa förbättras efter 12 sessioner.	Mixad metod. Enkäter. Observationer. Intervjuer. n= 5. Kön: män. Ålder: 28–48 år. Etiskt tillstånd.	Interventionen genomfördes i ett växthus och på en odlingsyta på kriminalvårdsanstalt en. 12 träffar, 90 min per träff. Aktiviteter såsom frösådd, omplantering av växter till krukor och i trädgårdsland. samt utveckling av planteringsytor.	Interventionen bidrog till positiva förändringar avseende deltagarnas mentala hälsa. Minskad depression och aggression. Interventionen främjade deltagarnas självkänsla och livskvalitet.	Medel
12.	<i>Horticultural Therapy Program for People with Mental Illness: A Mixed-Method Evaluation</i>	Siu, A.M.H., Kam, M., & Mok, I.	2020, Kina.	Att utvärdera effektiviteten av ett trädgårdsterapi program för personer med schizofreni.	Mixad metod. Standardiserade bedömningsinstrument. Observationer. Intervjuer. n= 82.	Interventionen bestod av en kontrollgrupp och en experimentgrupp. 41 deltagare i vardera grupp.	Trädgårdsterapiprogrammet var effektivt i att öka engagemang och prestation, upplevd meningsfullhet samt mentalt välmående. Interventionen visade ingen större skillnad i ökandet av socialt	Medel

					<p>Ålder: 18–65 år.</p> <p>Kön: män/ kvinnor.</p> <p>Etiskt tillstånd.</p>	<p>8 träffar, 75 min per träff.</p> <p>Aktiviteter såsom lärande om växter, plantering, mindfulness med koppling till växter, skördning av grönsaker och kreativa aktiviteter.</p>	<p>utbyte med andra eller ändring i deltagarnas affekter.</p> <p>Många upplevde programmet positivt. Det stimulerade deras intresse kring trädgårdsterapi och deltagarna kände sig motiverade till att lära sig mer.</p> <p>Trädgårdsterapi aktiviteter upplevdes meningsfulla av deltagarna.</p>	
--	--	--	--	--	---	--	---	--