

Grön rehabilitering i praktiken

En kvalitativ studie av realiserandet och upplevelsen av en terapeutisk verksamhet i landstinget i Jönköpings län

Pia H. Bülow & Gunilla Nilsson



HÄLSOHÖGSKOLAN
HÖGSKOLAN I JÖNKÖPING

Avdelningen för beteendevetenskap och socialt arbete

2014

Hälsöhögskolan, Högskolan i Jönköping

Grön rehabilitering i praktiken

En kvalitativ studie av realiserandet och upplevelsen av en terapeutisk verksamhet i landstinget i Jönköpings län

Pia H. Bülow & Gunilla Nilsson



HÄLSOHÖGSKOLAN
HÖGSKOLAN I JÖNKÖPING

JÖNKÖPING 2014

Sammanfattning

Den studie som redovisas i denna rapport har genomförts av forskare vid Hälsohögskolan i Jönköping på uppdrag av Landstinget i Jönköpings län. Rapporten utgör den kvalitativa delen av utvärderingen av projektverksamheten Grön rehab som landstinget på försök driver sedan årsskiftet 2012-2013. Studiens övergripande syfte var att studera hur grön rehabilitering realiseras i mötet mellan deltagare och natur, deltagare och personal, och mellan deltagarna, samt undersöka deltagarnas motiv och mål för sitt deltagande i Grön rehab, deras upplevelse av att delta och vilken betydelse de tillskriver att deltagandet har haft i deras rehabiliteringsprocess och för deras arbetsförmåga och hälsa.

Verksamheter under namn som grön rehabilitering har växt fram ur teorier om sambanden mellan naturens egenskaper och dess betydelse för människans hälsa. Tre olika discipliner har lämnat viktigt bidrag till den vidare utvecklingen mot användning av natur och trädgård i behandlande sammanhang. Hit hör design- och landskaps-teorier som formulerat vissa grundantaganden om den gröna miljöns utformning. Aktivitetsteorier, som utgår från att människan är en aktiv varelse med behov av aktivitet och rörelse, har bidragit med forskning om hur olika slags aktiviteter kan användas i terapeutiskt syfte. Slutligen har miljöpsykologin bidragit med kunskaper om hur och varför människan uppfattar gröna miljöer som lugnande och stresslindrande.

Grön rehab i Jönköpings län bedrivs som ett tidsbegränsat projekt med placering vid ett av landstingets naturbruksgymnasier. Det innebär att man delar på resurser som växthus och djurstallar. I projektet Grön rehab ingår arbetsterapeut (100 %), psykolog (50 %) samt trädgårdsmästare och djurinstruktör på 20 % vardera. De båda senare arbetar också på naturbruksgymnasiet där de har sin ordinarie anställning. Verksamheten är organiserad som en kurs där deltagarna kommer till Grön rehab tre timmar per dag, två dagar i veckan under tio veckor. Den övergripande organisationen av Grön rehab innebar att Dag ett varje vecka hade fokus på gruppsamtalet och att dag två innehöll ett ”grönt” inslag. Som gröna aktiviteter räknades både sådana i trädgården/växthuset och sådana med djur. Grön rehab räknas som en behandlande insats och deltagarna kommer på läkarremiss från vårdcentraler och liknande.

Den kvalitativa studien bygger på en serie individuella intervjuer med samtlig personal i projektet samt på individuella intervjuer med personer som deltagit i Grön rehab under hösten 2013. Totalt ingår 12 intervjuer med personal och 12 intervjuer med deltagare. Personalen intervjuades mellan två och fyra gånger per person under olika tidpunkter i två olika kurser. Deltagarna intervjuades mellan en och fyra månader efter kurstidens slut. Utöver intervjuer ingår i studien data från besök i de miljöer som ingår i Grön rehab. Dessa besök genomfördes utanför kurstid och med personal som guide. Som data räknas även projektbeskrivning och broschyren med

rubriken ”Grön rehabilitering” som Landstinget i Jönköpings län har producerat och som distribueras via bland annat landstingets hemsida.

Analysen av personalintervjuerna visar att skogspromenaden är den aktivitet som förekommer mest frekvent (i princip varje kursdag) och att gruppsamtalet av samtlig personal betraktas som den överordnade aktiviteten i Grön rehab. Gruppsamtalen förs primärt inne i ”Lillstugan” en gång varje vecka. De leds av psykolog och arbetsterapeut gemensamt. Genom att båda samtalsledarna medverkar i samtliga aktiviteter den kursdagen hände det att samtalet fortsatte eller flyttades till exempelvis skogen. Under skogspromenaderna eftersträvade personalen ett fokus på medveten närvaro (mindfulness). Påbjuden tystnad varvades med korta samtal och reflektioner omkring det som kunde erfaras med olika sinnen. Deltagarna uppmanades att känna på bark och mossor, notera lukten av regn, lyssna till vinden och att iaktta naturens växlingar över tid och i förhållande till olika väderlek, samt att gå långsamt. Andra ”gröna” aktiviteter som genomfördes i växthus eller i trädgården, liksom aktiviteter med djur utgjorde en mindre del av verksamheten. Arrangemanget med en samtalsdag och en ”grön” dag per vecka, betyder att deltagarna var engagerade i trädgårdssysslor omkring en timme vid fem olika tillfällen, och att lika mycket tid lades på aktiviteter med djur. Deltagarna möttes för gruppsamtal vid totalt tio tillfällen. Dessa beskrevs oftast pågå i mer än en timme.

Sammanfattningsvis framgår av studien att det behövs

- en tydlig programförklaring med uttalat stöd i befintlig nationell och internationell forskning och med beskrivning av vad behandlingsinsatsen Grön rehab syftar till.
- en diskussion om Grön rehab’s möjliga betydelse för olika målgrupper.
- följeforskning kvantitativt och kvalitativt för att kunna bedöma värdet av behandlingsinsatsen Grön rehab på kort och lång sikt. Alternativt att under en två-årsperiod driva Grön rehab som ett forskningsprojekt.
- handledning av erfaren trädgårdsterapeut som resurs i behandlingsverksamheten.
- utvecklas en strategi för att hantera krockar med naturbruksgymnasiets verksamhet.

Innehåll

INLEDNING	8
TEORETISK BAKGRUND	8
GRÖN REHAB VID STRESS, SMÄRTA OCH PSYKISK OHÄLSA	12
SYFTE OCH FRÅGESTÄLLNINGAR	13
METOD OCH MATERIAL	14
DATAINSAMLING	14
DATABEARBETNING OCH ANALYS.....	16
ETISKA STÄLLNINGSTAGANDEN.....	17
RESULTAT OCH ANALYS	18
ATT DELTA I GRÖN REHAB	18
MILJÖERNA I GRÖN REHAB	19
AKTIVITETER I GRÖN REHAB.....	21
PERSONALENS BESKRIVNINGAR AV GRÖN REHAB I PRAKTIKEN	23
DELTAGARNAS BERÄTTELSE OM SIN UPPLEVELSE AV GRÖN REHAB	33
SAMMANFATTANDE ANALYS.....	42
DISKUSSION	45
NÅGRA AVSLUTANDE KOMMENTARER	47
REFERENSER	48

Inledning

Konsekvenserna av psykisk ohälsa och långvarig smärta vållar personligt lidande och omfattande sjukskrivningar. Försök har gjorts såväl nationellt som internationellt att pröva nya former av behandling, där trädgårdsterapi utgör kärnan (K. Nilsson et al., 2011).

Inom landstinget i Jönköpings län pågår sedan januari 2013 en projektverksamhet med grön rehabilitering för personer som är, eller riskerar att bli långtidssjukskrivna pga. stressrelaterad ohälsa, smärta och/eller psykisk ohälsa. I projektet prövas att använda natur och trädgård samt näraliggande aktiviteter som rehabiliterande insatser för deltagarna. De första deltagarna antogs under vintern 2013. Vid starten förlades verksamheten till landstingets båda naturbruksgymnasier. Efter en kort tid koncentrerades dock projektet till ett av dessa. Under senkvåren 2013 involverades forskare från Hälsohögskolan i diskussionen om en utvärdering av projektet som vardagligt går under namnet Grön rehab¹. Ett avtal upprättades där Hälsohögskolan åtog sig att genomföra en kvalitativ studie av verksamheten med utgångspunkt i teorier om naturens betydelse för människor, teorier om grön vård och grön terapi. Parallellt med den kvalitativa studien påbörjades en kvantitativ undersökning genom en enkätstudie före och efter deltagande i Grön rehab. I föreliggande rapport redovisas endast den kvalitativa studien.

Rapporten inleds med en teoretisk bakgrund som inkluderar en genomgång av för studien relevant forskning. Därefter presenteras projektet Grön rehab kortfattat med utgångspunkt från projektbeskrivning och informationsbroschyr, följt av syfte och frågeställningar. Efter det kommer ett längre avsnitt där metoden för såväl datainsamling som databearbetning och analys presenteras. Metodavsnittet avslutas med ett resonemang omkring etiska ställningstaganden. Sedan följer resultatredovisningen och en sammanfattande analys av detta. I därpå följande avsnitt diskuteras resultatet i relation till den teoretiska bakgrunden. Rapporten avslutas med några punkter att beakta inför en fortsättning av behandlingsinsatsen Grön rehab.

Teoretisk bakgrund

Den teoretiska utgångspunkten för studien rör den betydelse naturen har för människans hälsa – och dess läkande egenskaper vid stress och ångest. Trädgårdsterapi har vuxit fram ur tre vetenskapliga discipliner: design- och landskapsteori, aktivitetsteori samt miljöpsykologi (Nilsson, 2009). Design- och landskapsteorierna

¹ Här efter används i rapporten genomgående *Grön rehab* som beteckning för den studerade projektverksamheten, även om den i formella sammanhang såsom i informationsbroschyren omnämns som grön rehabilitering. När rehabilitering i grön miljö diskuteras mer generellt eller utifrån teorier används i texten uttryck som *grön rehabilitering*, *grön terapi* eller *trädgårdsterapi* – allt utifrån vad ursprungskällan anger eller vad som framstår som en rimlig beskrivning.

har studerat sambanden mellan den fysiska miljöns utformning och dess eventuella påverkan på människans hälsa (Cooper Marcus, 2000; Hartig, 2005). Många olika slags miljöer kan upplevas som vilsamma (*restorativa*) eller läkande (*healing*) (Haubenhof, Elings, Hassink, & Hine, 2010). I de läkande trädgårdarna, med en genomtänkt utformning av miljön, använder olika professionsgrupper som arbetsterapeut, sjukgymnast och trädgårdsmästare trädgården som ett terapeutiskt redskap för att behandla klienter med viss hälsoproblematik. Trädgårdar som däremot utvecklats i syfte att utgöra lugna, återhämtande miljöer saknar i regel av personal organiserade aktiviteter, och har ett tydligare fokus på en rofylld men stimulerande miljö (Hartig & Marcus, 2006). Grundläggande inslag i en läkande miljö är: omslutande väggar av levande grönska som skapar trygghet och avskildhet, höga träd som skänker skugga och skydd (även i psykologisk mening), öppna utsikter i någon riktning för att känslan av kontroll; samt närhet till vatten – en biologisk livsnödvändighet (Stigsdotter & Grahn, 2002). Oavsett den inriktning en terapeutisk trädgård har, måste man resa krav på dess genomtänkta utformning och analysen av miljöns betydelse för hälsovinster eller läkande, menar Hartig (2005).

Den andra teoretiska utgångspunkten utgör aktivitetsteorierna, har uppmärksammat människans behov av aktivitet. I terapeutiska sammanhang har här utvecklats genomtänkta aktiviteter där material och växter från natur och trädgård utgör redskapet, och där syftet bl.a. är ett omvårdande moment (Relf, 2005). Studier av sköra människor som äldre med demens har visat att arbete med levande växter erbjuder tillfällen till stimulans samt möjlighet för personen att på ett kravlöst sätt själv få ge omsorg (Jarrott & Gigliotti, 2010).

Den tredje teoretiska utgångspunkten, miljöpsykologi, har bidragit med tydligt vetenskapligt stöd och kunskap om naturens stresslindrande egenskaper, vilka saknas exempelvis i utpräglat urbana miljöer. Hit hör effekter som stresslindring, smärtlindring samt förbättrad koncentrationsförmåga (Kaplan & Kaplan, 1989; Ottosson & Grahn, 2005; Ulrich, 1984).

Tidigare forskning om den terapeutiska trädgården som miljö

Grön rehabilitering/trädgårdsterapi har använts vid flera diagnoser som stressrelaterad ohälsa och depression (Grahn & Ottosson, 2010; Stigsdotter, 2012) samt Alzheimers (G. Nilsson, 2014; Zeisel, 2007) och missbruksrelaterad problematik (G. Nilsson & Fast, 2013). Användningen av trädgårdsterapi och grön rehabilitering har blivit kritiskt granskad och fått starkare vetenskapligt stöd (Ahlborg & Sahlin, 2010; Annerstedt & Währborg, 2011).

Att terapiträdgården som *miljö* är en förutsättning för det terapeutiska arbetet med deltagarna låter som en självklarhet, men som i det här sammanhanget förtjänas att förtydligas ytterligare. En på så sätt medvetet formgiven terapiträdgård ska, enligt Stigsdotter (2012) både ska ”stötta och utmana/stimulera patienten under rehabiliteringsprocessen” (s. 242). En sådan terapiträdgård ska erbjuda såväl konkreta uppgifter (som exempelvis att plocka frukt) som aktiviteter på symbolisk nivå (som

samtal med terapeut som tar utgångspunkt i naturens kretslopp). (s. 242). Detta sätt att se trädgården som en symbolisk värld har även berörts av Börjeson (2009). Psykoterapeuten och professorn i socialt arbete Bengt Börjeson beskriver i ett samtal på temat ont och gott i trädgården, kampen mot det onda symboliserat av ogräset.

”Tänk om ogräset aldrig kom tillbaka, då skulle trädgården tömmas på något av sitt meningsinnehåll”, resonerar Börjeson. ”Det onda i trädgården är oerbjödligt viktigt faktiskt, det är en poäng. Men man måste vara varsam. Man måste ge det goda chansen, det växande. Men ganska snart tror jag att man kan det, jag tror att trädgården som terapeutiskt instrument kan vara så kraftfull därför att den ger oss en möjlighet att besegra det onda”. Och han fortsätter ”Att besegra ondskan är en prestation, nu har du åstadkommit något” (Börjeson, 2009, s. 41).

Även Linden & Grut (2002) har beskrivit hur det konkreta arbetet i en sjukhusträdgård (så, skörda, rensa bort) fick symbolisera läkeprocesser (nystart, erfarenheter, bortval) för svårt traumatiserade och krisdrabbade personer.

Hälsoträdgården vid Alnarp bygger designmässigt på fyra grundpelare: Att trädgården skall vara ett omslutande rum, att den i huvudsak skall bygga på levande material, det levande materialet skall inge besökaren en känsla av hopp och liv, samt erbjuda en rik upplevelse (Stigsdotter & Grahn, 2002 s. 61). Hälsoträdgården, som har varit i bruk sedan 2002, tar emot deltagarna med huvudsakligen stressrelaterad ohälsa. I en studie av terapeuternas erfarenheter av arbetet vid Alnarp, summeras tre faktorer som särskilt betydelsefulla (Adevi & Lieberg, 2012).

Den första innebär att trädgården ska erbjuda sinnesintryck. Vid Hälsoträdgården i Alnarp startar dagen genom att deltagarna vistas i trädgården som en förberedelse inför dagens olika aktiviteter. ”The garden environment tends to ‘prepare, receive and open up’ the participants before and after therapeutic elements” (Adevi & Lieberg, 2012 s. 51).

Den andra bygger på att trädgården ska erbjuda deltagarna möjlighet till självvalda platser. Det intervjuade teamet på Alnarp betonar att en av de första uppgifterna i stress rehabiliteringsprogrammet utgörs av att deltagarna får söka sig en egen plats (där den gröna miljön erbjuder såväl vila som stimulans) i trädgården. Denna självvalda plats spelar stor roll före dagens olika aktiviteter, men i ännu högre grad efteråt.

En tredje och sista faktor som Adevi och Lieberg (2012) betonar är att det ska finnas en relation mellan konkreta och symboliska aktiviteter. Teamet på Alnarp betonar balansen mellan konkreta aktiviteter där det finns ett synligt resultat av det du gör. En vila i att det finns en tydlig början och ett avslut på aktiviteten. Uppgiften skall också möjliggöra reflektioner på en mer symbolisk nivå. Som exempel nämns att arbeta med lera. Det är viktigt att det betonas i uppgiften att den är till för deltagaren själv, inte tvingas fram för någon annans skull. Efter sådana här aktiviteter, som kan vara smärtsamma, erbjuder trädgården ett stöd.

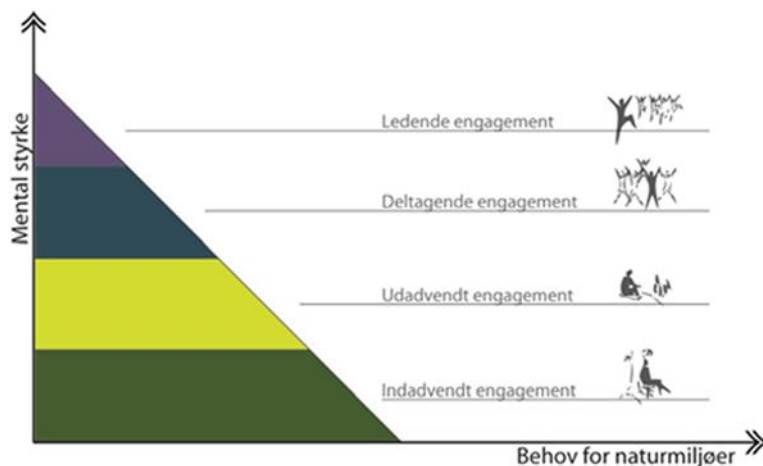
Ett annat exempel på hur terapeutiska trädgårdar utvecklats för att möta personer med denna hälsoproblematik, är forskningsträdgården Narcadia vid Köpenhamns universitet (Stigsdotter, 2012). Trädgården är anlagd utifrån landskaps- och design-

teoretiska erfarenheter och ett terapeutiskt arbete inletts för deltagare med stressrelaterad ohälsa. Trädgården har planerats utifrån nio designkriterier, varav några beskrivs här.

Betoning av den rumsliga uppbyggnaden och ett levande byggnadsmaterial. Dessa två kriterier refererar till den avgränsade, insynsskyddade miljön, en begriplig yta och ett rikt växtmaterial. Stommen skall bestå av levande gröna växter.

Trädgården skall vara trygg och miljön lätt att tolka innebär att trädgården skall vara skyddad från obehöriga och utan insyn. Den skall dessutom vara ”lätt att läsa”, dvs. det skall vara lätt att förstå hur miljön är uppbyggd.

Olika kravnivåer är ett nödvändigt inslag i alla terapiträdgårdar. Det betyder att delar av trädgården skall stötta och stödja bräckliga deltagare, medan andra partier ska utmana och stimulera till nya erövringar. Stigsdotter återger detta som en kravpyramid, byggd på Grahns ursprungliga modell för återhämtande av hälsa i grön miljö.



Figur 1. Kravpyramid enligt Stigsdotter (2012, s. 246)

De fyra stegen i kravpyramiden innebär att bara vara (steg 1) ta egna initiativ och kunna ingå i grupp (steg 2) och samarbeta (steg 3) (Stigsdotter, 2012, s. 245 f). Kravpyramiden beskriver alltså hur deltagare med stressproblematik får hjälp i mötet med Hälsosträdgården på Alnarp, genom att avlägsna platser finns dit man kan bege sig för att bara vara. I närheten till det terapeutiska arbetet i trädgården men inte nödvändigtvis delaktig i det redan från början.

Ett tredje och avslutande exempel på trädgårdsrehabilitering som behandlingsmetod för deltagare diagnosticerade med stressrelaterad ohälsa, beskrivs här. Ett avgränsat forskningsprojekt, förlagt till Rafaels Trädgårdar, Orust beskriver upplägg och redovisar resultat. ”Valet av metod”, skriver författarna, ”bygger på befintlig forskning om att vistelse i naturen och trädgård ger lugn och ro, kan ge sänkt blodtryck, sänkt muskelspänning och återhämtning efter stress (Johansson, Collinder, & Gatzsche, 2008). Ett resultat utifrån erfarenheterna av detta avgränsade, men systematiskt upplagda projekt (endast 11 deltagare med ohälsa samt 11 friska personer som kontrollgrupp) var att deltagarna hade lägre nivåer av både depression och ångest jämfört med kontroldeltagarna. Studien var upplagd med trädgårdsrehabilitering fyra

timmar, tre dagar/vecka under åtta veckor och författarna (en psykolog, en läkare och en trädgårdsmästare) betonar att ”Det som är viktigt är att trädgårdens utformning anpassas utifrån den behandling som ska bedrivas där” (s. 3).

Sammantaget visar ovanstående korta översikt hur sambanden beskrivs mellan å ena sidan deltagarnas hälsa, vilken är föremål för den behandlande insatsen, och å andra sidan den gröna miljöns och det terapeutiska arbetets utformning och möjliga resultat. Litteraturgenomgång av forskningsläget visar att kunskap om naturens stresslindrande egenskaper finns väl dokumenterad, men att studier som följer professionellas och deltagares process under den gröna rehabiliteringens genomförande endast är sparsamt förekommande. Utifrån detta är det av stor betydelse att studera hur grön rehabilitering organiseras och realiserar i praktisk verksamhet samt hur den upplevs av deltagarna.

Grön rehab vid stress, smärta och psykisk ohälsa

Projektverksamheten Grön rehab är förlagd till ett av landstingets två naturbruksgymnasium. Projektet är organiserat som en kurs på tio veckor och med två, på varandra följande, halvdagar (kl. 10-13) per vecka. I verksamheten ingår fyra personal med olika yrken/professioner: arbetsterapeut (100 %), djurinstruktör (20 %), psykolog (50 %) och trädgårdsmästare (20 %). Grön rehab kategoriseras som en behandlingsinsats och deltagarna remitteras till hit från vårdcentralen eller liknande.

För projektverksamheten finns en styrgrupp bestående av direktören för regionalutveckling och folkhälsochefen från landstinget i Jönköpings län, naturbruksgymnasiets rektor och en tjänsteman från Samordningsförbundet Södra Vätterbygden². Även den lokala projektledaren i Grön rehab ingår sedan en tid i styrgruppen. Det finns också en arbetsgrupp omkring verksamheten i vilken personer från Folkhälsosektionen på landstingets kansli ingår som t.ex. en folkhälsoplanerare. Dessutom ingår den lokala projektledaren från personalgruppen.

Enligt landstingets projektbeskrivning är syftet med verksamheten Grön rehab att: öka återgången till arbete samt förbättra patientens välbefinnande såväl fysiskt som psykiskt och därmed minska vårdbehovet. Samma dokument anger som mätbart mål att: deltagarnas arbetsförmåga sex månader efter avslutad rehabilitering ska ha ökat i genomsnitt 30 %. Vidare anges att ”pilotverksamheten kommer att följa den multidisciplinära modell för rehabilitering i trädgård och natur som utvecklats och är väl förankrad i tillgänglig forskning och praktisk erfarenhet.” I broschyren om Grön rehab kan man läsa:

² Samordningsförbundet Södra Vätterbygden består av sju huvudmän: Arbetsförmedlingen, Försäkringskassan, Habo kommun, Jönköpings kommun, Mullsjö kommun, Vaggeryds kommun och Landstinget i Jönköpings län. Förbundet har ingen egen verksamhet men stödjer genom finansiell samordning (Finsam) vid olika insatser som huvudmännen driver.

Rehabiliteringen inleds med en utredning på en vårdcentral, till exempel din vårdcentral. Du kan därefter få en remiss till Grön rehabilitering. Behandlingen pågår under 8–12 veckor utifrån en individuell plan som utformas tillsammans med en arbetsterapeut och en psykolog samt personer från naturbruksgymnasierna. Rehabiliteringen sker genom aktiviteter ute i naturen och/eller tillsammans med djur samt genom samtal enskilt och i grupp. Efter avslutad behandlingsperiod utvärderas resultatet.

Urvalet till respektive kurs i den Gröna rehabiliteringen sker på följande sätt:

1. Potentiella deltagarna remitteras till verksamheten av vårdcentral eller annan vårdinstans.
2. Efter inkommen remiss kontaktas deltagarna för en första träff med arbetsterapeut och psykolog. Denna träff sker i hemmet alternativt i försöksverksamhetens lokaler.
3. Till varje kurs väljs 5-6 deltagare ut.

Vår studie avser inte att studera effekten av insatsen Grön rehab. Istället handlar den här studien om att med kvalitativa metoder och en explorativ ansats studera insatsen som praktik (görandet) för att kunna beskriva dess innehåll, form och processer.

Syfte och frågeställningar

Studiens övergripande syfte är att studera på vilket sätt grön rehabilitering realiseras i mötet mellan deltagare och natur, deltagare och personal samt mellan deltagarna. Vidare avser studien undersöka deltagarnas motiv och mål för sitt deltagande i Grön rehab, deras upplevelse av att delta och vilken betydelse de upplever att deltagandet i Grön rehab har haft i deras rehabiliteringsprocess, för deras arbetsförmåga och hälsa.

Följande frågeställningar har formulerats:

- Hur används natur, växtmaterial och djur i kursen Grön rehab's olika moment och faser och på vilket sätt aktiverar/aktiveras kursdeltagarna upplevelser av natur, växter och djur i gruppdiskussioner av olika slag?
- Hur möter personalen deltagarnas individuella förutsättningar och behov i den enskilda deltagarens rehabiliteringsprocess?
- Hur beskriver personalen grupprocesser och individuell utveckling bland deltagarna under kursens gång och i relation till "det gröna" och vilka slags situationer lyfts fram som exempel på kritiska/avgörande händelser för en läkande process hos enskilda gruppdeltagare?
- Hur beskriver deltagarna sina förväntningar, motiv och mål för deltagandet i Grön rehab?
- På vilket sätt berättar deltagarna om sin tid i den gröna rehabiliteringen? Hur gestaltar sig deltagarnas "sjukdomsberättelser" och hur beskriver de vad som hänt efter deltagandet och sina tankar om framtiden?

Tabell 2. Personalintervjuer utifrån yrke/profession och kursvecka i pågående kurs.

Personalintervjuer fördelat över kursveckor och olika professioner					
	Grupp 3 ht2013		Grupp 2 ht2013		
	Kursvecka 1	Kursvecka 2	Kursvecka 5	Kursvecka 6	Kursvecka 10
Arbets terapeut		X	X	X	X
Djurinstruktör		X		X	X
Psykolog				X	X
Trädgårdsmästare	X			X	X

Intervjuerna varade från cirka 30 minuter upp till knappt två timmar. Den inledande intervjun med varje person varade omkring en timme. Vid fyra tillfällen kombinerades intervjun med en guidad och kommenterad tur i en av de ”gröna” miljöerna i Grön rehab. På det sättet samlades miljödata från skogspromenaden, växthuset och, vid två tillfällen, djurstallarna. Såväl intervjuerna som de guidade turena spelades in med smartphone och överfördes till text genom ordagrann transkription. Miljöerna dokumenterades även genom fotografier.

Intervjuerna tog sin utgångspunkt i vad som hänt i den/de för tillfället pågående kurs avseende aktiviteter, processer i deltagargruppen samt interaktionen mellan deltagare och personal. Intervjupersonen uppmanades att ge konkreta exempel från dagens, veckans och föregående veckors aktiviteter och händelser utifrån hennes/hans yrkesmässiga perspektiv.

Steg två i datainsamlingen utgjordes av en längre individuell intervju med kursdeltagare från de tre kurser som startade under hösten 2013. Totalt intervjuades 12 tidigare deltagare. Intervjuerna varade mellan en och två timmar. Samtliga deltagarintervjuer ägde rum under mars och april 2014. Intervjuerna kom därmed att ligga mellan två månader upp till ett halvår efter avslutad kurs. För att forskarna endast skulle ha kännedom om de deltagare som valde att ingå i studien, var det personer från projektets arbetsgrupp, som lämnade den första informationen om studien samt tillfrågade före detta deltagare om en forskare fick ta kontakt för att fråga om medverkan. På det sättet informerades 16 personer om studien. Samtliga var positiva till att bli kontaktade av forskargruppen. Svårigheter att hitta en lämplig tidpunkt för en intervju, eller för att alls komma i kontakt med ett par deltagare, innebar ett bortfall på fyra personer. Av de 12 intervjuer som därmed kom att ingå i studien var 11 personliga möten. Nio av dessa genomfördes enligt överenskommelse i den intervjuades hem. Två personer föredrog att intervjuas i högskolans lokaler. En intervju genomfördes som telefonintervju.

Intervjuerna genomfördes med en strävan att fånga deltagarnas upplevelser genom deras berättelser om sin tid i Grön rehab samt rehabiliteringsprocessen före och efter denna (jfr. Hydén & Bülow, 2004; Riessman, 2001). För detta användes en intervjuguide med tre överordnade frågeteman, nämligen:

- de olika aktiviteternas betydelse för deltagarens välbefinnande
- de olika miljöernas betydelse för deltagarens välmående

- deltagarens aktuella hälsa och välbefinnande vid intervjutillfället och närhet till arbetsmarknaden

Hälften av intervjuerna spelades in med smartphone och överfördes till text genom ordagrann transkription. Övriga intervjuer dokumenterades av intervjuaren under pågående intervju samt nedtecknades omedelbart efter avslutad intervju. Citaten resultatavsnittet är valda för att beskriva variationen i intervjusvaren, det mest vanligt förekommande samt det ovanliga (Bryman, 2011). Citaten är i vissa fall korta för att inte röja den intervjuades identitet. Ord som av sådana skäl har utelämnats i ett citat markeras med /.../ eller X för exempelvis en ort. Andra gånger har ord och meningar som uppenbarligen inte hör till sammanhanget strukits och på samma sätt ersatts med markeringen /.../ t.ex. ”vill du ha lite mer kaffe?” som en fråga till intervjuaren. Inga förändringar har i övrigt gjorts i citaten. Av anonymitetsskäl knyts inte citaten i redovisningen till en viss intervjuperson. Det går således inte att se vilka citat som kommer från samma person. Alla intervjupersoner finns dock representerade.

Datainsamlingen inkluderar därutöver även dokument som beskriver försöksverksamheten såsom projektbeskrivning och den folder om Grön rehab som presumtiva deltagare fick inför eventuellt deltagande.

Databearbetning och analys

Vårt grundantagande är interaktionistiskt. Det innebär att vi betraktar intervjupersonerna som kännande subjekt vilka aktivt skapar sin sociala värld i interaktion med andra (Silverman, 1993). Som en konsekvens eftersträvar vi intervjusituationer där intervjupersonen får berätta så fritt som möjligt – om än med utgångspunkt i teman i en frågeguide eller en specifik huvudfråga. Vår grundinställning innebär vidare att vi uppfattar intervjusamtalet i sig som avgörande för att förstå varför och hur olika erfarenheter berättas (Riessman, 1993). Det betyder att vi som intervjuare är medskapare av den värld som gestaltas i intervjuerna. Som en följd skrevs det insamlade intervjumaterial ut ordagrant, och i sin helhet, så att dialogen mellan intervjupersonen och forskaren blev synlig och öppen för analys.

Materialet analyserades med kvalitativa metoder (Kvale & Brinkmann, 2009; Mishler, 1986), utifrån såväl ljudfiler som transkriptioner. Med utgångspunkt i de olika steg Kvale (Kvale & Brinkmann, 2009) beskriver för analys av kvalitativa intervjuer användes de fyra första, dvs.: 1) intervjupersonens beskrivning av sin livsvärld; 2) intervjupersonens egen förnyade och uttryckliga tolkning av innebörden i det egna berättandet; 3) den explicita tolkning intervjuaren gör av det sagda genom att under intervjun ställa frågor som t.ex. ”menar du att...?”; samt 4) tolkningen av den utskrivna intervjun. Flera olika huvudmetoder för analys av meningsinnehåll användes såsom meningskodning, meningskoncentrering, meningstolkning.

Rent praktiskt innebar analysen att den forskare som genomfört intervjuerna, lyssnade igenom dessa ett flertal gånger parallellt med att i transkriptionen göra noteringar samt att med färgpenna markera olika fokus av relevans för studiens syfte. På

det sättet genomfördes koncentrerad, kategorisering och tolkning av meningsinnehåll direkt i den sammanhållna intervjun (jfr. Orona, 1990). Analysen av personalintervjuerna genomfördes först genom att fokusera intervjuerien med varje person. Därefter gick samma forskare på nytt igenom inspelningarna så att intervjuer från samma period i kursen analyserades parallellt. På detta sätt kunde olika personers berättelser om samma händelser fördjupa förståelsen genom att lägga sitt specifika perspektiv på saker som hänt i Grön rehab. Som ett sista steg söktes intervju-materialet på nytt igenom utifrån de teman som växt fram i analysen. Sökningen genomfördes genom att åter lyssna igenom samtliga intervjuer samt genom en systematisk genomlysning av intervjuerna med hjälp av sökfunktionen i Word och ett antal nyckelord med bärighet i den tematisering som gjorts.

Dokumentet har använts som jämförelse till den analys av hur Grön rehab i praktiken tycks ha realiserats. I så motto har dokumentet betraktats utifrån en innehållsmässig nivå.

Etiska ställningstaganden

I studiens olika steg berörs olika kategorier forskningspersoner på delvis olika sätt vilket medför att det finns flera etiska överväganden som vi här reflekterar över.

Steg 1. Att som personal ingå i en studie som har en tydlig koppling till det egna yrkesutövandet kan uppfattas som att bli granskad. När studien sker som uppdragsforskning där uppdragsgivaren är densamma som arbetsgivarparten och särskilt när det handlar om en försöksverksamhet ökar denna risk. Genom att inkludera personalgruppen i valet av tillvägagångssätt och genom att det första steget bygger på deras perspektiv på Grön rehab minskas denna risk. I resultatredovisningen har vi helt uteslutit citat från intervjuerna med personal. Detta för att så långt som möjligt skydda personalens integritet både i förhållande till arbetsgivaren och till varandra.

Steg 2. Att i efterhand få berätta för en utomstående person (forskaren) kan både innebära svårigheter och möjligheter. Det förstnämnda hör ihop med risken att de ämnen som aktualiseras av frågor som lyfts under intervjun kan väcka tankar och reaktioner på det personliga planet hos deltagarna. Som ett moment i kursen Grön rehab ingår emellertid stödjande samtal i grupp och därmed tillfällen till reflektion och bearbetning av tankar och upplevelser. Detta talar för att deltagarna redan före intervjun hade haft möjlighet att ventilerat mycket av sådana livserfarenheter som intervjun skulle kunnat väcka. Möjligheten (positiva aspekter för deltagarna) är att intervjun för deltagarna kan innebära ett tillfälle att få se tillbaka på det som hänt och att prata om det med någon utanför gruppen professionella och/eller meddeltagare. Att ges tillfälle till reflektion innebär en möjlighet att på nytt formulera sina erfarenheter och skapa sammanhang i livsberättelsen (jfr. Williams, 1984).

Utöver detta utgör det begränsade antalet deltagare i kurserna inom Grön rehab en etiskt känslig situation för såväl personal som deltagare. För att skydda integriteten för enskilda personer har vi i redovisningen av analyser av deltagarintervjuerna ute-

slutit alla uppgifter om personer, namn på orter och företag samt vilken kurs intervjupersonen deltagit i. Vi har också undvikit citat som innehåller uttryck eller detaljer som skulle kunna tänkas identifiera enskilda deltagare. Även uppgifter om avbrott eller genomförd kurs har behandlats så att det inte går att knyta enskilda yttranden eller åsikter till enskilda deltagare eller en specifik kategori deltagare.

Under och efter arbetet med studien hanteras insamlat material på sådant sätt att aktuella lagar och regelverk för bevarande av forskningsmaterial följs. I studiens alla delar har hänsyn tagits till de etiska regler som vetenskapsrådet anger för samhällsvetenskaplig forskning (Sandman & Kjellström, 2013; www.codex.vr.se). Föreliggande kvalitativa studie har godkänts av Etikprövningsnämnden (EPN) i Linköping (Dnr. 2013/332-31).

Resultat och analys

Resultat- och analysavsnittet är uppdelat i fem delar. Inledningsvis beskrivs kursupplägget och vad som händer före och efter deltagandet i Grön rehab. Sedan presenteras miljöerna som ingår i Grön rehab, och därefter aktiviteterna som verksamheten är uppbyggd omkring. Den tredje delen utgår från intervjuerna med personalen och sätter fokus på hur dessa beskriver och berättar om hur Grön rehab realiseras mellan deltagare och natur, mellan deltagare och personal samt deltagarna sinsemellan. Den fjärde delen handlar om deltagarnas upplevelse av Grön rehab och hur de beskrev sin hälsa och arbetsförmåga vid intervjutillfället. Den femte delen utgörs av en sammanfattade analys av resultatet.

Att delta i Grön rehab

Deltagarna i Grön rehab remitteras vanligen till projektet från läkaren på sin vårdcentral. Varje kurs är organiserad så att deltagarna kommer till verksamheten två på varandra följande dagar. Antingen måndag och tisdag eller onsdag och torsdag. På så vis kan olika kurser gå omlott ett antal veckor (se tabell 1, sidan 14). Oavsett om kursen är förlagd till måndag och tisdag eller till onsdag och torsdag pratar personalen varje vecka om *Dag ett* respektive *Dag två*. Dag ett bygger framför allt på samtal och Dag två innehåller alltid en ”grön” aktivitet som varannan gång utgörs av en trädgårdsaktivitet och varannan gång av en djuraktivitet.

Före och efter kursen

Så snart en remiss kommer till Grön rehab kontaktas den presumtiva deltagaren per telefon och får frågan om detta är något hon eller han kan tänka sig. Därefter informeras den sjukvårdsenhet som skickat remissen om att en första kontakt är tagen och att ett besök med intervju kommer att göras.

Innan beslut fattas om att anta någon till Grön rehab gör arbetsterapeuten och psykologen tillsammans ett hembesök hos samtliga tilltänkta deltagare. Detta besök inkluderar en intervju och tar vanligen en till två timmar. Hembesöket upplevs av personalen som viktigt för att skapa sig en bild av personen.

Efter avslutad kurs bjuds deltagarna in för ett samtal omkring remissvaret från Grön rehab till remitterande instans. Deltagarna inbjuds också till tre återträffar. Den första äger rum tre månader efter kursens slut, den andra efter ett halvår och den tredje sker ett år efter kursslut.

Kursupplägg

Dag 1

Under Dag ett träffar deltagarna arbetsterapeuten och psykologen. Dagen inleds med ett gruppsamtal och avslutas med en reflektion, också den i grupp. Mellan dessa båda samtalsaktiviteter kommer en naturpromenad – oftast i skogen, samt en fikastund.

Dag 2

Dag två träffar deltagarna arbetsterapeuten och trädgårdsmästaren eller djurinstruktören. Dagen börjar med en reflektion omkring gårdagen (Dag ett) samt planeringen av dagens tillfälle. Därefter går gruppen en promenad (oftast i skogen). Vid återkomsten till Lillstugan är det fikastund som kan innefatta såväl en reflektion om promenaden som plan för resten av dagen. Efter fikat är det dags för den gröna aktiviteten i trädgården eller växthuset, eller med djuren. Avslutningsvis samlas gruppen i Lillstugan för en avslutning.

Miljöerna i Grön rehab

Miljöerna i Grön rehab beskrivs nedan med utgångspunkt i fotodokumentationen från de guidade turerna tillsammans med någon av personalen, samt de reflektioner och beskrivningar som forskaren och medföljande personal gör om dessa miljöer som platser. Detta blev ett sätt att försöka närma oss Grön rehab från ett perspektiv som i någon mån kan liknas vid hur en etnografisk studie av verksamheten skulle ha kunnat inledas (jfr. Desjarlais, 1997)³. För att förmedla en känsla av autenticitet, är beskrivningen skriven i presens.

³ Robert Desjarlais (1997) inleder sin studie av hemlösa i Boston med en beskrivande vandring i kvarteren runt, och byggnaden där det shelter han ska studera genom deltagande observation är beläget.

Lillstugan

Basen för Grön rehab är ett litet gult trähus som går under namnet Lillstugan. Det är hit man som deltagare först kommer och det är här varje kursdag både börjar och slutar. Det första som möter en besökare när man kommer in genom ytterdörren, är anblicken av en brant trappa som går rakt upp till vindsvåningen. Däruppe finns ett kontor. Går man istället in till vänster kommer man till ett rum som upptar nästan halva bottenvåningen, utan att för den delen vara särskilt stort. Rummet är ganska spartanskt inrett och vare sig möbler eller annan inredning harmonierar med husets grundkaraktär. Längst in i denna ”storstuga” finns två låga bord som arrangerats som ett avlångt soffbord. På bordet står blockljus och några blomsterdekorationer. Omkring står stolar på vilka det ligger ett värmande fårskinn. På varje stolsrygg hänger en grön filt. Möblerna liknar sådana man hittar i vårdcentralernas väntrum. Storstugan bär tydliga spår av att från början ha varit två mindre rum. Det märks särskilt på hur kakelugnen är placerad i ett hörn som bara delvis finns kvar. På andra sidan den lilla bit vägg som finns kvar, står en kamin en svart kamin. Den ser ut att vara av modernt datum men utförd i gammal stil. Dess placering på foten av vad som tycks vara resterna av en annan kakelugn, förstärker känslan av ett andra rum. Det finns fyra fönster i rummet. Två på långväggen, som i praktiken utgör husets ena kortsida, vilka båda är placerade närmare varje hörn än på mitten, vilket bidrar till upplevelsen av att en mittvägg har tagits bort. Från dessa båda fönster blickar man ut över växthuset och trädgården. Från fönstret på husets framsida ser man parkeringsplatsen, landsvägen och naturbruksgymnasiets huvudbyggnad. Tvärsöver rummet finns motsvarande fönster på huset baksida. Det vetter mot den gamla rektorsbostaden som nu inrymmer lektionssalar och kontor. Härifrån kan man också se ut över dalen och ner mot järnvägen. Innanför sittgruppen finns ett litet kök. Här möts det moderna och det traditionella genom en elektrisk spis och en vedspis. På köksbänken står en bricka uppdukad med muggar av olika form och färg.

Skogen

På andra sidan den tidvis relativt trafikerade landsvägen finns ett skogsområde. I förhållande till Lillstugan och trädgården däromkring ligger skogsområdet på en höjd. Från Lillstugan räknat nås detta enklast genom att runda naturbruksgymnasiets huvudbyggnad. En annan möjlighet är att följa cykelvägen ett par, tre hundra meter in mot samhället och sedan korsa landsvägen. Då når man en gammal stentrappa som ringlar sig uppför berget som är ganska brant här. Trappan är delvis raserad men tack vare stadiga räcken känns den trygg trots att vissa av trappstegen är skadade. Klättringen uppför innebär en ansträngning och man kan ana den känsla av seger den kan erfa som övervinner trappan för första gången. Trappan leder till en slags plåtå där ett ödehus finns beläget. Huset fungerade tidigare som sommarhem för en av traktens frikyrkor men används inte längre. Med sina stora spröjsade fönster och flagnande färg, framstår det i den höstgråa dagen, som lätt bedagat. Det öde huset är beläget mitt på en öppen plats med bara några buskar här och där, vilket skapar

intrycket att huset tills nyligen tidvis varit i bruk. Från platån riglar sig andra stigar svagt uppåt. Skogen som breder ut sig ovanför och bortom sommarhemmet består till stor del av gammal granskog men det finns också flera stora gamla ekar, björkar och andra lövträd. Under promenaden ligger det nära till hands att tänka på John Bauers teckningar – något som också tidigare deltagare i Grön rehab har noterat och gett en av lövsalarna namnet Bauersalen.

Växthuset och trädgården

Växthuset består till två tredjedelar av ett rum vars välvda tak och väggar utgörs av till hälften genomskinlig plastväv. Trots höstdagens kylighet känns rummet jordigt varmt. På långa bord i rader står krukor med plantor av olika slag. Varje växtslag är markerad med en skylt med ett nummer. På golvet nedanför det närmsta bordet står en samling sticklingar uppradade. Som ett förrum till själva växthuset finns ett beredningsrum. Mitt i rummet finns ett arbetsbord där resterna av pumpor ligger kvar efter dagens aktivitet.

Utanför växthuset och mellan det, landsvägen och Lillstugan, finns trädgården. Det man främst lägger märke till är ett antal gamla äppelträd. Runt stammarna finns en slags träbänkar uppbyggda. Frukten ligger delvis på marken.

Djurstallarna

Om man står med ansiktet mot Lillstugans framsida, ligger djurstallarna samlade på höger sida. Det är ett antal ganska låga, rödmålade hus som sammantaget utgör djurstallar. I likhet med Lillstugan ligger de utmed landsvägen. Utanför hönsens hus finns en inhägnad för de ska kunna vara utomhus och ändå inte kunna vandra helt fritt. Idag är det dock en get som har placerats i ”buren” medan hönsen går fritt och pickar. I huset mitt emot hönsen finns de andra getterna och fåren. Lite längre bort ligger huset där ”gnagarna” bor. Det är möss och råttor av olika slag, marsvin, hamstrar och chinchillor som lever i olika burar. Råttburarna står i midjehöjd medan chinchillornas burar, som är betydligt större, mer liknar små rum eller avbalkningar vilka når från golv till tak. En del av huset har skilts av för fåglarnas räkning och när vi öppnar dörren hit möts vi av ett högljutt tjatter från papegojor, nymfparakiter och andra fågelarter. På golvet i fågelburarna bor kaninerna. I ett annat hus finns ormarna och spindlarna tillsammans med andra mer eller mindre exotiska djur. Huset går under namnet Tropiken. Här finns också fiskarna i olika akvarium.

Aktiviteter i Grön rehab

I nedanstående avsnitt redogörs för aktiviteter i Grön rehab med utgångspunkt i intervjuerna med främst personal. Vi har vinnlagt oss om att här redovisa aktiviteterna som beskrevs förekomma, utan att lägga in värderande yttranden av vare sig

personal eller deltagare. För att markera att de aktiviteter som återges fortfarande kan förekomma i Grön rehab, har vi valt att redovisa även det här avsnittet i presens.

Skogspromenad

Under varje kursdag i princip ingår det en promenad i skogen. Den kan vara kortare eller längre, förenad med en specifik uppgift att hämta något eller öppen för deltagarens egna val att stanna på en speciell plats för reflektion, eller att fortsätta promenaden så långt som möjligt. Det vanliga är dock att hela gruppen (alla deltagare och två personal) går hela promenaden tillsammans. Många gånger ingår ett kortare stopp för en stunds reflektion eller för en stunds tystnad. Sittunderlag, och termobyxor när vädret så kräver, gör detta möjligt oavsett årstid.

Korvgrillning, diskussioner om trädslag och kontroll av myrstigar på trädstammar utgör några delmål för skogspromenaderna. Under skogspromenaderna betonas och eftersträvas medveten närvaro. Detta kan nås med och under tystnad men också genom att aktivera olika sinnen. Att känna på trädstammar och uppleva hur olika mossor känns att ta på, eller gå på, att lyssna till fåglar eller till vinden, och att uppmärksamma förändringar i naturen är några exempel. En annan viktig del handlar om att gå sakta och med små steg.

Gruppsamtal

Lillstugan är platsen för de flesta gruppsamtal. Här samlas deltagarna tillsammans med psykolog och arbetsterapeut den första kursdagen varje vecka. Gruppen sitter runt små bord som ordnats i en rad. I kakelugnen sprakar en brasa och i ett hörn har en liten bur arrangerats för den kanin som särskilt valts ut för att vara närvarande vid gruppsamtalen. Dessa leds alltid av psykologen och arbetsterapeuten tillsammans.

I växthuset och trädgården

Växthuset är uppvärmt cirka 45 veckor om året. I anslutning finns ett beredningsrum med ett stort arbetsbord där olika aktiviteter kan utföras. I växthuset och i trädgården – allt efter väder och årstid – sker en rad olika aktiviteter såsom att så frö till sallad, rädisor och morötter, plocka tomater, skörda och bunta ripsblommor, ta sticklingar av pelargon, plantera om sticklingar av buxbom och idegran, skära ut mönster i pumpor, pressa äppelmust samt att göra ett blomsterarrangemang som avslutning på kursen.

Förutom äppelträden består trädgården av ett större trädgårdsland som primärt används av naturbruksgymnasiets elever samt ett litet trädgårdsland vid den södra kortsidan av Lillstugan. Detta är avsett för Grön rehab.

Därutöver finns en organiserad trädgård vid naturbruksgymnasiets huvudbyggnad som också används av Grön rehab. Här kan deltagarna titta och känna på olika växters strukturer och här tar man sticklingar av sådant som buxbom och idegran.

Aktiviteter med och för djur

Förutom kaninen som kommit att bli ett rutinmässigt inslag i Lillstugan, framför allt under gruppssamtalet, är promenader med geten ett återkommande exempel på hur djur används i Grön rehab. Att ta med geten på promenad sker även dagar som i övrigt inte handlar om aktiviteter med djur. Annars sker de flesta aktiviteter med och för djur i de olika djurstallarna som finns på naturbruksgymnasiet. Aktiviteterna bygger oftast på ett görande med utgångspunkt i djurens behov. Det handlar om att mata, klappa, klippa och kamma samt att göra rent i burar.

Personalens beskrivningar av Grön rehab i praktiken

I intervjuerna med personalen ställdes framför allt frågor omkring på vilket sätt grön rehabilitering realiseras i projektet Grön rehab. Utgångspunkten för intervjuerna var vad som hänt i den kurs som just pågick samt planerna för de närmaste veckorna. I det här avsnittet redovisas hur personalen berättar om aktiviteterna, dess mål och mening och inbördes relation samt professionella förhållningssätt för att nå målen. Vidare redovisas hur personalen beskriver olika förändringar bland deltagarna under tiden i Grön rehab och efteråt.

Mål och mening i Grön rehab

I intervjuerna ställdes många frågor om kursens övergripande struktur, kursinnehåll och hur enskilda moment var kopplade till andra, vad som gjorde att en viss slags aktivitet kom före en annan och hur ”det gröna” märktes i samtalen.

Övergripande struktur och relation mellan olika aktiviteter

Den övergripande strukturen i termer av generellt kursupplägg för de två kursdagarna rådde det i personalgruppen närmast hundra procentig samstämmighet omkring. På motsvarande sätt beskrev inte någon av personalen en tydligt utarbetad struktur för hur kursen vecka för vecka skulle se ut i normalfallet, vad gäller vilka specifika aktiviteter eller teman som skulle ingå. Istället framhölls dagsformen hos deltagarna som en viktig faktor för hur dagen/veckan planerades. En annan faktor som påverkade hur strukturen blev, hörde ihop med hur aktiviteter i Grön rehab kunde samordnas med naturbruksgymnasiets verksamhet. Detta gällde framför allt aktiviteter i med djuren men även sådana i växthuset och i trädgården tycktes påverkas av vad som stod på gymnasieelevernas schema. Också aktiviteter som gymnasieeleverna

arbetat med tidigare under säsongen visade sig lämna avtryck i kursupplägget för Grön rehab.

Aktiviteterna i Grön rehab tycktes också ha olika "status" i så måtto att den hade en given plats i helheten eller behandlades som överordnad andra aktiviteter. På det sättet beskrevs en strävan att alltid avsluta kursen med en trädgårdsdag. En uttalat skäl för detta var att deltagarna, under den gröna timmen före kursavslutningen, skulle kunna arbeta med något som de kunde ta med sig hem. Ett exempel från en kurs som slutade i påsktid var en aktivitet som utmynnade i ett blomsterarrangemang med påskliljor. Ett annat exempel, från en kurs med avslutning i november, var att arrangera en julgrupp med en amaryllis som bas. Blomsterlöken hade dragits upp av gymnasieeleverna. Det sätt som Grön rehab "övertog" material från naturbruksgymnasiet är ett tydligt exempel på hur dessa båda verksamheter samorganiseras.

Den aktivitet som samtliga tycktes uppfatta som den överordnade i Grön rehab var gruppsamtalet. Det märktes i sättet som samtliga i personalgruppen pratade om samtalet och också anpassade sig till det på olika vis. Dag två började på det sättet med en reflektion om hur gårdagen hade varit och hur de olika deltagarna hade upplevt den. Också den "gröna" aktiviteten under dag två valdes utifrån om Dag ett, ur ett professionellt perspektiv, hade uppfattats som extra ansträngande i något avseende. I så fall valdes ett alternativ med mer fysiska än mentala krav dag två. Av bland annat det skälet beskrev personalen som ansvarade för de "gröna" momenten att man alltid hade två möjliga aktiviteter i beredskap. På motsvarande sätt uttryckte personal som hade medverkat i Dag ett att de kunde föreslå en viss typ av aktivitet om de uppfattade att den primärt planerade aktiviteten för dag två inte matchade gruppens behov just nu. Däremot betonades att varje yrkesperson självständigt gjorde valet av vilken specifik aktivitet som skulle presenteras för deltagarna.

I det följande beskrivs på ett mer detaljerat sätt hur respektive aktivitet i Grön rehab beskrevs realisera grön rehabilitering.

Samtal i Grön rehab

Psykologen och arbetsterapeuten leder gemensamt gruppsamtalet Dag ett varje vecka. Det är också dessa två i personalen som ansvarar för hela Dag ett. I Grön rehab betyder det att psykologen finns med vid den dagliga promenaden som oftast sker i skogen. Alla "schemalagda" samtalsaktiviteter sker i grupp.

Vid planeringen av verksamheten hade personalen från börjat haft tankar om att gruppsamtalen skulle följa en övergripande struktur som innebar att olika teman skulle fokuseras olika veckor. I praktiken fungerade inte detta. Personalen beskrev svårigheten att arbeta enligt en fast struktur när deltagarnas behov uppfattades vara något annat. Därför valde man att låta gruppsamtalen i Grön rehab utgå från deltagarnas behov. Gruppsamtalet beskrevs utgå från en reflektion om hur den gångna veckan har varit och vilka behov deltagarna upplevde den dagen och i den stunden. I intervjuerna gav personalen exempel på tillfällen när gruppsamtalet i sig blev föremål för förhandling utifrån just behov men också utifrån en av deltagarna upplevd otydlighet om upplägget för gruppsamtalen.

På frågor om vad som skiljer samtalen i Grön rehab från gruppsamtal i en mer klinisk miljö, som t.ex. en vårdcentral, framkom exempel på hur gruppsamtalet ibland hade fått "byta plats" med skogspromenaden eller besök bland djuren. Detta hade hänt när samtalandet inte hade fungerat på ett tillfredsställande sätt genom att t.ex. kännas trögt. På liknande sätt beskrevs kaninens närvaro i rummet som ett "grönt" inslag som skiljer samtal i Grön rehab från samtal på en mottagning. I Grön rehab kunde den som hade det tungt i samtalet få ha kaninen i knät som "tröst". Verbalt uppfattades naturbaserade metaforer i gruppsamtalet få större tyngd genom att samtalen sker inom ramen för en "grön" verksamhet och i en grön kontext. Samtidigt liknas gruppsamtalen i Grön rehab med gruppsykoterapi i klinisk verksamhet. Det gröna sammanhanget som samtalandet sker i gör det, enligt personalen, mindre kliniskt och mer vardagligt. Personalen beskrev gruppsamtalet, trots likheten till gruppsykoterapi, såsom mindre främmande och därmed lättare att ta till sig också för de deltagare som inte skulle kunna tänka sig att delta i gruppsykoterapi inom t.ex. öppenvård psykiatri.

En annan möjlighet som, enligt personalen, gör gruppsamtalet mer "grönt", är att samtalandet kan fortsätta under skogspromenaden genom att psykologen deltar under hela Dag ett. Beskrivningar i intervjuerna av hur samtal med tydlig grund i medveten närvaro äger rum "mitt i skogen". Den sortens inslag beskrevs också för skogspromenaden Dag två.

Utöver de i kursupplägget beskrivna gruppsamtalen, kan enskilda samtal ske under t.ex. promenaden genom att deltagare söker upp någon av personalen, eller att psykologen alternativt arbetsterapeuten närmar sig en enskild deltagare. Det senare beskrevs kunna ske om något särskilt uppkommit under gruppsamtalet som den professionella uppfattat som viktigt att fånga upp i ett individuellt samtal. I övrigt tycktes det vara varje deltagares ansvar att påtala sitt behov av enskilda samtal.

Aktiviteter med djur

För aktiviteterna i växthus och trädgård respektive bland djuren beskrev personalen hur någon form av mönster hade utkristalliserats under projektiden hitintills. Moment med och omkring djuren inleddes således ofta med "lantraserna" dvs. aktiviteter bland getterna, fåren och hönsen. Som sista aktivitet valdes ofta ett besök i häststallarna. Detta är emellertid beläget ett par kilometer bort och innebar en resa i naturbruksgymnasiets minibuss, vilket i sin tur kräver samordning med den verksamheten. Av beskrivningarna framgår att just aktiviteterna omkring hästarna flera gånger hade fått modifieras på grund av samordningssvårigheter. För vissa grupper av deltagare fick det till följd att besöket hos hästarna inskränktes till att titta på när gymnasieeleverna red, något som personalen uppfattade att deltagarna varit besvikna över. Andra grupper vid sitt besök i stallet hade fått möjlighet att rykta och klappa hästarna.

Något specifikt skäl till att just momentet med hästarna låg sist kunde inte anges. Det beskrevs vara något som råkat hamna sist och som kändes som en bra avslutning. Ett skäl som dock antydde höra ihop med detta val var att häststallet inte ligger på syn-

och gångavstånd. Utflykten uppfattades därför av personalen som ett större steg, inför vilket personalen ville ha hunnit lära känna deltagarna.

Ytterligare fyra aktiviteter med djur beskrevs. En gång hade man provat en aktivitet med hundar med stöd av naturbruksgymnasiets hundinstruktör. Detta var dock ingen aktivitet som beskrevs ha använts under intervjuperioden. En aktivitet som däremot provades på ett nytt sätt under dessa månader var pälsvård för marsvinen. På grund av en tidskrock med naturbruksgymnasiets verksamhet flyttades momentet till Lillstugan. Förflyttningen förändrade aktivitetens karaktär som blev mer ombonad och hemlik jämfört med samma uppgift utförd i lysrörsbelysning och på stengolvet i djurstallet. Två aktiviteter som beskrevs som återkommande för flera kurser, var dels att göra i ordning en bur för mössen och dels att mata djuren i det djurstall som går under namnet Tropiken. För båda grupperna som deltog i Grön rehab under oktober till december 2013, hade dessa aktiviteter antagit liknande form. Den omkring musburen hade utvecklats under hand i projektet. Den aktiviteten började med att deltagarna fick veta att de skulle göra rent och inreda en bur av en viss storlek för möss och att de skulle samla lämpligt material för detta i skogen. Tillbaka i djurstallet efter skogspromenaden handlade aktiviteten om att inom deltagargruppen samarbeta omkring uppgiften som innebar både praktiskt vardagligt arbete som disk, och kreativt skapande som när buren skulle inredas med gångar för mössen att upptäcka etc. Den andra återkommande aktiviteten handlade om att mata spindlar, ormar och ödlor. På frågan om när, beskrev personalen att dessa båda aktiviteter vanligen brukade hamna någonstans i mitten av respektive kurs. För båda dessa aktiviteter beskrev personalen att det handlade om att samarbeta, handskas med djur som man kanske känner viss rädsla eller obehag inför samt att skapa något tillsammans (inredningen av musburen). Båda uppfattades som mycket bra aktiviteter för Grön rehab. Det fanns dock alltid en beredskap för att någon eller några bland deltagarna inte kunde delta i dessa aktiviteter. I de fallen delades gruppen så att djurinstruktören stannade med några deltagare i djurstallet medan arbetsterapeuten gjorde något annat med övriga, som t.ex. att gå en promenad i skogen eller i trädgården.

Aktiviteter i växthus och trädgård

Utöver en allmän anpassning till deltagarnas dagsform, beskrevs även aktiviteterna i växthus och trädgård följa något slags mönster. Detta tycktes i hög grad vara kopplat till årstidsväxlingar och vad som är möjligt att göra beroende av när på året en kurs ges. En annan begränsning utgjordes av kurstidens omfattning. Som en konsekvens byggde aktiviteter för en grupp ofta på sådant som en annan grupp i Grön rehab, eller gymnasieeleverna, hade gjort tidigare. Om deltagarna i en kurs sådde frön var det vanligen en annan grupp som tog hand om resultatet genom att t.ex. plocka tomater, skörda eller bunta ripsblommor. Och om deltagarna i en annan grupp tog sticklingar blev det nästa eller ytterligare nästkommande grupp som fick uppgiften att skola om plantorna. Den här typen av kontinuitet mellan grupperna framställdes av personalen som en möjlighet för deltagarna att på en mer övergripande nivå kunna känna den rytm som naturen och växtligheten följer. Personalen framhöll också som

en speciell poäng att en enskild aktivitet på detta sätt inte utgjorde en slutpunkt, utan att den hade en fortsättning även om det var en annan grupp som skulle ta vid.

Att deltagarna fick uppleva växlingen mellan årstider sågs av personalen som en god sak i sig. Genom att kursen Grön rehab var utlagd på tio veckor fick alla grupper vara med om växlingen från en säsong till nästa – oavsett om kursen började mitt i vintern, på våren, på sensommaren eller på hösten.

Väderleken spelade också in i valet av aktivitet. Regniga och blåsiga dagar kunde personalen poängtera att det varit en bra dag för att göra saker i växthuset. Och vid frågor om planerade aktiviteter för nästkommande vecka framstod vädret som en avgörande faktor för vad som skulle kunna bli aktuellt. I övrigt beskrevs hur aktiviteter valdes efter vilken grad av komplexitet en viss uppgift ansågs betinga. Att så frön uppfattades ligga på en lättare nivå än t.ex. att ta sticklingar. Samtidigt kunde det växla mellan olika grupper i vilken kursvecka den här typen av aktiviteter användes. Detta förklarades vid något tillfälle av en anpassning i förhållande till hur föregående dags gruppsamtal hade gestaltat sig. Om detta hade inneburit hög grad av intensitet, valdes som grön aktivitet dag två en uppgift på lägre nivå som att så frö. Det var dock inte alltid enkelt att förutse hur en specifik aktivitet skulle uppfattas. Personalen berättade om tillfällen där en uppgift som var tänkt som en relativt enkel uppgift, av vissa deltagare uppfattades som alltför krävande och i vissa fall ångestframkallande.

En påverkande faktor i valet av aktivitet för vissa grupper var att växthuset hålls stängt årets första sex veckor. För kurser som pågick under den perioden betydde det att deltagarna vistades mer i skogen.

Skogspromenad som daglig aktivitet

Trots att skogspromenaden var den mest frekvent återkommande aktiviteten i Grön rehab beskrevs den av personalen i flera fall snarare som en slags förlängning eller utvidgning av andra aktiviteter, så som gruppsamtalet och djuraktiviteter. Mer sällan beskrevs den som en aktivitet i sig själv. Genom att skogspromenader i princip förekom varje kursdag, var alla i personalgruppen involverade i dessa åtminstone vid ”sina” dagar i Grön rehab. Beroende på vilken roll och vilket yrke var och en i personalen representerade, varierade också beskrivningar av skogspromenaderna i viss mån. Under skogspromenaderna eftersträvade personalen ett fokus på medveten närvaro (mindfulness). Påbjuden tystnad varvades med korta samtal och reflektioner omkring det som kunde erfaras med olika sinnen. Deltagarna uppmanades att känna på bark och mossa, notera lukten av regn, lyssna till vinden och att iaktta naturens växlingar över tid och i förhållande till olika väderlek, samt att gå långsamt. Andra sinnesförnimmelser som nämndes men som deltagarna själva beskrevs noter var lukten av regn och hur vindens ljud varierade. Under skogspromenaderna valde deltagarna själva i vilka konstellationer de ville gå. Om samtalandet sinsemellan tog överhanden på bekostnad av medveten närvaro, beskrev personalen hur de uppmanade deltagarna att iaktta tystnad.

Professionellt förhållningssätt och professionell utveckling

Under personalintervjuerna förekom allt emellanåt beskrivningar av professionella förhållningssätt. Dessa framställdes ibland som en del av aktiviteterna och en strategi för att nå ett visst mål. Andra gånger berättades om ett särskilt sätt att förhålla sig professionellt som ett svar eller som en förklaring på frågor från forskaren såsom ”men hur gör ni när...?”. De professionella förhållningssätt som beskrevs utgjorde samtidigt en strategi för att uppnå något visavi deltagarna som att uppmuntra till aktivitet eller reflektion, att uppmärksamma individuella behov och att hantera gruppdynamik.

Att uppmuntra deltagarna till aktivitet

Att både bildligt och kommunikativt ta ett steg tillbaka var ett förhållningssätt som personalen beskrev sig praktisera för att uppmuntra deltagarna till mer aktivitet, självständighet och samarbete. Det kunde handla om att låta deltagarna styra vad och hur något skulle utföras i aktiviteter med exempelvis djur. Att inta positionen ”ett steg bakom” innebar också att finnas till hands när och om detta skulle behövas. Mer specifikt redogjorde personal för att medvetet låta bli att demonstrera sin yrkesskicklighet och yrkesmässiga handhavande, för att på det sättet minska risken för prestationsångest bland deltagarna. Detta framställdes som särskilt betydelsefullt i början av en kurs. Ett annat perspektiv på temat att uppmuntra deltagarna till aktivitet beskrevs i termer av att själv som personal motstå impulsen att inta rollen som fixare och morsa, och istället lägga tillbaka ansvaret på individen.

Att uppmuntra deltagarna till reflektion och medveten närvaro

För att stimulera och uppmuntra deltagarna till reflektion och medveten närvaro beskrev personalen ett förhållningssätt som innebar att inte tala om vad som skulle kunna erfaras under t.ex. skogspromenaden. Istället inväntade man deltagarnas egen upptäckt med hörsel, syn, smak, lukt och känsel – på egen hand eller genom en meddeltagare. Ett snarlikt förhållningssätt innebar att medvetet undvika att kommentera stort som smått, utan att låta deltagarna själva få ha sin upplevelse ”i fred”. Personalen redogjorde även för ett mer aktivt sätt för att uppmuntra till medveten närvaro. Genom att försöka väcka intresse för saker i vardagen som ett sätt att utöva medveten närvaro i vardagssituation, som när man väntar på bussen, försökte personalen visa på t.ex. växlingar i naturen som är synliga nästan var som helst. Ett annat sätt som praktiserades var att uppmana till tystnad.

Att se individen i gruppen och att anpassa aktiviteter till individuella behov

I personalens beskrivningar och berättelser är det främst deltagarna som grupp som framträder. Väldigt få exempel ges på hur man arbetar för att nå enskilda deltagares individuella behandlingsplaner, som omtalas i informationsbroschyren. Däremot beskrev personalen hur de under promenader placerar sig strategiskt för att veta vad som händer utan att styra. En av personalen gick därför bland de första men dock inte allra först. Den andra valde en position bland de sista. På det viset skapades möj-

ligheten för den deltagare som så önskade att inleda ett individuellt samtal. Personalen betonade att de mycket sällan själva tog initiativ till ett sådant samtal, utan att de inväntade deltagarnas egna val. Personalen beskrev vidare att de på olika sätt försökte ”läsa av” hur deltagarna mädde under dagen och hur de reagerade på aktiviteterna. Det hände att deltagare kom en stund i förväg inför kursdagens start för att få möjlighet till samtal i enrum. Detta var något som accepterades av personalen. Däremot försökte man avstyra att kursdagen förlängdes genom samtal efteråt.

I gruppamtalssituationen uppmärksammades olika individuella behov genom att i vissa fall acceptera att deltagare inte ville berätta om sina egna problem i gruppen. Andra gånger beskrev personalen att man istället försökte ”pressa” individen när detta uppfattades som behövligt. Ytterligare en form av individualiserat samtal nämndes nämligen motivationssamtal. Det var samtal med deltagare som av olika anledningar t.ex. ringde på morgonen och ”sjukanmälde” sig eller angav andra skäl till frånvaro som inte uppfattades som helt acceptabla.

Att hantera gruppdynamik

Deltagarna som grupp beskrevs av personalen ofta som personer vilka hade ”gasat” för mycket, dvs. som hade tröttat ut sig genom att ha arbetat alltför intensivt och med ett fokus bara på andras väl och ve. ”Gas” och ”broms” tjänade i personalens beskrivningar av gruppprocessen på motsvarande sätt som metaforer för att aktivera (gas) och att reflektera (broms). Att ”gasa” tycktes i samtalandet innebära en dynamik med ”hög temperatur” medan att ”bromsa” handlade om att dämpa interaktionen mellan deltagarna. Båda strategierna används för att öka respektive minska interaktiviteten i grupperna, men användes även i relation till enskilda individer som t.ex. genomförde en syssla väldigt snabbt. I praktiken kunde det innebära att personalen avbröt en aktivitet och t.ex. markera att det inte var deltagarnas ansvar att plocka undan och städa efter en aktivitet.

Uttrycket bromsa användes också för att visa på behovet av att hejda deltagare att berätta mer än vad som var avtalat dvs. att inte berätta om yrke och jobb, utan hålla sig till förnamn som självpresentation. På gruppnivå pratade personalen om att deltagarna kollektivt en viss dag eller i en specifik kurs var mer i behov av mer ”gas” än ”broms” och att det andra gånger för andra grupper kunde vara tvärtom. Att ”gasa” handlade då om att uppmuntra till interaktion i gruppen, medan att ”bromsa” betydde att dämpa hela gruppen eller några deltagare genom att påkalla tystnad.

Tystnad likaväl som strukturerat samtalande var andra strategier för att hantera gruppdynamiken. Personalen beskrev tillfällen när de behövt bryta en situation i gruppen genom att styra upp samtalet i gruppen med hjälp av inrättandet av en tillfällig ”regel” då samtalet riskerade att bli kaotiskt. Andra gånger höll personalen kvar ledningen för en aktivitet för att balansera olikheter i gruppen. Det handlade för personalens del om att möjliggöra för deltagarna att lyssna på varandra. Ett sätt som beskrevs var att personalen spann vidare på sådant som andra gruppdeltagare hade

kommenterat. Ett slags verktyg för att hantera gruppdynamik utgjordes av en slags mer allmänna regler för gruppsamtalet.

”Regler” för gruppsamtalet

Personalen beskriver några regler för gruppsamtalet i Lillstugan. För det första får deltagarna veta att man inte avbryter varandra. För det andra gällde regeln att enbart presentera sig vid förnamn. Inga yrken, utbildningar och liknande detaljer förväntades deltagarna delge varandra. Det fattades heller inga gemensamma beslut om att gruppmedlemmarna inte får träffas och prata utanför gruppen, vilket är vanligt i andra grupppsykoterapeutiska sammanhang. I en personalintervju beskrevs en händelse där gruppen i Grön rehab explicit lyfte frågan om vilka regler för interaktion som egentligen gällde. Frågan diskussionen gällde var om deltagarna fick lov att ställa frågor till den meddeltagare som för tillfället stod i fokus för samtalet. Personalen berättade att frågan lämnats i retur till deltagarna för att de skulle fundera över hur de ville bli bemötta i samma slags situation. Ett agerande som inte tolererades var om en eller flera deltagare som ett mönster valde att gå ut när en av meddeltagarna tog ordet. Däremot beskrev personalen att det var helt okej att välja att säga pass istället för att berätta en personlig erfarenhet eller problematik.

Grupprocessen

Personalen betonade att grupperna utvecklades olika. I vissa grupper kom deltagarna nära varandra medan de i andra grupper utvecklades åt olika håll eller fortsatte att hålla en viss distans inbördes. En faktor som beskrevs påverka grupputvecklingen negativt var om frånvaron var stor. Särskilt olyckligt var det om detta inträffade tidigt i kursen, innan deltagarna hade hunnit börja etablera sig som grupp, vilket hände i en av grupperna under intervjuperioden.

Ett slags mönster på gruppnivå som personalen under projektiden blivit varse, var en tilltagande oro bland deltagarna någon gång i vecka fyra, fem och sex om att inte tiden skulle räcka till. På samma sätt beskrevs att deltagarna vid kurstidens slut, trots olikheter, ändå tycktes ha nått i mål i så måtto att de tycktes känna sig färdiga. Samtidigt noterade personalen att deltagarna i slutet av kursen uttryckte för vad som ska hända efter Grön rehab. Detta jämfördes, i personalens resonemang, med den förvirring enskilda deltagare uttryckte i inledningen av en kurs vad Grön rehab skulle kunna bidra med, vad den skulle leda till och hur enskilda aktiviteter skulle förstås.

Genomgående i personalintervjuerna framstår grupprocesserna som viktiga för och i aktiviteterna. Två saker som återkommer är förmåga till samarbete inom gruppen och prestationsångest inför att göra saker (t.ex. berätta om problem) inför övriga i gruppen. Dessa båda aspekter beskrevs som kopplade till varandra och båda beaktades vid val av aktiviteter. Vid värderingen av hur en viss aktivitet fungerat eller inte fungerat var det dock nästan alltid deltagarnas förmåga till samarbete som lyftes fram. Båda aspekterna hade också en koppling till grupprocessen över tid i Grön rehab. Av det skälet valdes tidigt i kursen sällan aktiviteter som krävde samarbete.

Som en del av att en större trygghet i gruppen hade utvecklats, beskrev personalen att deltagarna efter ett antal träffar vågade göra saker inför varandra, som de enligt egen utsago inte hade vågat i början.

Förändringar hos deltagarna

Vid direkta frågor om huruvida och i så fall vilka förändringar personalen kunnat märka bland deltagarna under Grön rehab, framkom beskrivningar av deltagare som beskrivit sig ha fått energi genom aktiviteter och lärt sig säga nej. Vidare uppfattade personalen att deltagarna vid avslutningen på Grön rehab hade nått en högre grad av realitetsanpassning när det t.ex. gällde deras närmaste livsmål samt att deltagarna i viss mån upplevdes acceptera att livet inte längre såg ut som innan de blivit sjuka, dvs. att de uppnått en viss grad av acceptans. Personalen rapporterade också att deltagare beskrivit att de lärt sig genom varandra.

Deltagare, avbrott och frånvaro

Deltagarna som kom till Grön rehab hade delvis olika problematiker. Stressrelaterad ohälsa tycktes vara den största gruppen men också personer med kroniska sjukdomar och mer allvarlig psykisk ohälsa eller med psykiska funktionshinder beskrevs. Dessutom tillkom vanlig korttidssjukdom som infektioner etc.

Deltagarnas ohälsa påverkade också möjligheten till närvaro i Grön rehab och kanske också avbrott. I de två kurser som pågick under perioden för intervjuerna med personalen skedde två tidiga avbrott. I ett fall var avbrottet så tidigt att övriga deltagare inte hann uppfatta detta som ett avbrott. I det andra kom avbrottet under den första veckan. Det innebar att båda grupperna bestod av fem deltagare från och med vecka ett eller två. I en av kurserna som ingår i studien förekom stor endagsfrånvaro pga. infektioner vilket också gjorde att antalet deltagare vid varje tillfälle kunde vara mellan tre och fem. I intervjuerna framgår också att cirka hälften av de deltagare som kommit via psykiatri avbryter kursen i förtid.

Trots den heterogenitet som beskrivits ovan, framstod en annan form av likhet mellan grupperna vad gäller ett intresse för natur och djur. I flera personalintervjuer konstateras att Grön rehab särskilt tycks locka personer som redan innan har erfarenheter av natur och djur och att flera deltagare bor eller har bott på landet.

Personalens jämförelser med annan grön rehabilitering/grön terapi

Under intervjuerna gjordes relativt få explicita kopplingar till teorier om grön rehabilitering eller trädgårdsterapi. Däremot hände det att personalen jämförde Grön rehab med andra verksamheter såsom Alnarp och Botaniska trädgården i Göteborg. Båda dessa platser och verksamheter hade personalgruppen besökt i utbildningssyfte.

Vid dessa jämförelser framställdes Grön rehab som annorlunda på några specifika punkter:

- Betoning på gruppen och grupprocesser (jämfört med individinriktade aktiviteter)
- Psykodynamisk inriktade samtal (jämfört med KBT inriktade samtal)
- Kombinationen natur och djur (jämfört med trädgård där djur endast är ett litet inslag)
- Skogen som det mest återkommande gröna inslaget (jämfört med trädgård)
- Ges i samarbete med ett naturbruksgymnasium (jämfört med en separat del av annan verksamhet eller en helt egen forskningsträdgård)

Deltagarnas berättelser om sin upplevelse av Grön rehab

I utvärderingen av projektet Grön rehab intervjuades 12 deltagare och av dessa hade nio personer fullföljt kursen medan tre hade avbrutit sitt deltagande i förtid. Deltagarna tillhör ett urval personer med stressrelaterad ohälsa, smärta och med ibland långa sjukskrivningar bakom sig. I följande redovisning beskrivs de 12 deltagarnas upplevelse av miljöns och aktiviteternas betydelse för välbefinnande under kursens gång och för eventuell påverkan av hälsosituationen som den beskrevs vid intervjutillfället. Sammantaget beskrev hälften av intervjupersonerna sig vara nöjda eller ganska nöjda med kursen. Hälften uttryckte missnöje eller starkt missnöje med Grön rehab.

Miljöerna

Den gröna miljön är en förutsättning för det terapeutiska arbetet i grön rehabilitering. I studien av Grön rehab ställdes frågor till deltagarna om de gröna miljöerna som ingår i verksamheten. Samtliga deltagare har avslutat kursen 2-6 månader före intervjuens genomförande och i ett par fall vållade detta avstånd i tid viss osäkerhet rörande engagemang, minne av de olika inslagen eller dess betydelse.

Skogen

I så gott som samtliga intervjuer berättar deltagarna om skogen som en betydelsefull miljö. Men skogen var en också miljö som deltagarna inte hade tillgång till annat än vid de organiserade promenaderna.

Egentligen allt utombus, det var rogivande. Skogspromenaderna var bra. Lugna.

Växthuset. Det var det bästa. Och sen älskar jag ju att vara ute och gå i skog och natur och så, så jag är alltid ute.

Sen var det ju jätte, alltså vi var uppe i skogen när man var ute går och då finns det ju ställe som vi brukade sitta på och bara liksom, koppla av. Men det var ju ingenstans man kunde gå iväg själv bara för att man ville komma ifrån fem minuter till exempel. Så det är ju lite synd att ... att själva kursgården om man säger så, den skulle kanske ha legat lite mer så här (avskilt).

Skogen. Härligt att vara där. Härligt med promenaderna varje dag.

I de fåtal fall där skogen nämns som mindre önskad, var det pga. av dess mörker eller kompakta växtsätt. En berättare kände sig mindre bekväm med skogen och föredrog de tillfällen då gruppen promenerade över öppna fält och hagar:

Jag är inte så förtjust i de mörka granarna. Föredrar den ljusa, öppna skogen framför täta granar. Jag föredrar egentligen havs- och strandmiljöer med vida utsikter långt bort. Men det fanns det ju inga”.

Skogspromenaderna

Rösterna om skogspromenaderna berör framför allt två teman – medveten närvaro samt möjligheten till samtal. När skogspromenaderna nämns som en aktivitet blir berättarnas röster mer splittrade i uppfattningen av dess organisering och den upplevelse de gav. Flera berättar om det trevliga med att under promenaderna lära känna skogen på nära håll, se och upptäcka nya föremål. Många nämner ”lugn” som en god effekt av promenaden. Man kanske tog ett par foton av utsikten eller några närbilder på mossan.

Det var nog egentligen när vi gick ut på de här promenaderna. Jag fick uppgifter och fick gå där och leta och tänka ut (vad jag skulle hämta till musburen).

Skogspromenaderna. Dom var jättefina. Man mår bra av att bara vara utombus. /.../ men de var för korta. Knappt en timme.

Och vi kunde ju ha antingen såna här liggunderlag eller sittunderlag med oss och sitta och meditera i skogen en stund när vi var ute och gick. Det vad det som var jättemysigt.

Och X lärde oss att gå sakta och att man skulle hinna andas och man skulle krama träd och känna på lukten av träden och så där. Det var lugnande, det var väldigt bra.

Och jag tog upp mobilen för att ta ett kort, det var en så otroligt vacker vy.

De goda lärdomarna från promenaderna kan man också ta med sig hem, tillämpa i sitt eget vardagsliv:

Ja men att hitta lugnet ... jag måste inte gå den här rundan på 48 minuter, det gör inget om jag stannar en stund i skogen. Jag måste inte skynda mig hela tiden.

Men deltagarna berättar också om svårigheter att närma sig mindfulness-övningarna.

Och promenaderna var ju alltså, dom var trevliga, men jag /.../ tyckte att det kändes som att vi gick i en förskola och vi skulle gå på led och vi var tvungna att vara tysta. /.../ Men hur som helst, alltså skogspromenaderna var trevliga, det var jätteskönt att gå ut i skogen.

En deltagare berättar om momentet medveten närvaro under skogspromenaderna:

Jag kände mig jättefänig, alltså, jag tyckte det var dö-ljligt och jag fick övertala mig själv att åka dit. /.../ I början kändes lite som, nej men det här är ju vuxendagis, att gå i skogen och så schb – inte prata bara lyssna. Men det märkte jag senare att jag faktiskt var mottaglig för det.

I vissa berättelser kommer ett öppet motstånd i dagen:

Jag har känt på mossa och sånt förr /.../ jag behöver inte göra det igen. Jag vet hur den känns.

/.../ och när man går i skogen då ska man vara tyst och det sa (personalen) till /.../ flera gånger.

Andra röster berättar om bristen på tid för sig själv:

Kanske hade det varit mer läkande att gå i skogen ensam än i grupp. Och tiden i skogen styrdes av en egen agenda – en (teammedlem) talade om när vi skulle stanna, vad vi skulle göra (beröra, lukta på något etc..) och när vi skulle vara tysta. /.../ Det var mycket regler.

Skogen som *plats* är alltså svår att separera från aktiviteterna skogspromenad och mindfulness-övningar som *processer*. De positiva omdömena om skogen som miljö betonar allt som miljön erbjuder av omväxling, artrikedom, tillfälle till att uppmärksamma nya inslag i en (ofta) välbekant livsmiljö.

När skogspromenaderna nämns som en aktivitet blir berättarnas röster mer splittrade i uppfattningen av dess organisering och upplevelse. Någon påpekar att promenaden kanske var den enda man tog under hela veckan och på så sätt särskilt värdefull ur hälsöhanseende. Andra berättar om trivseln med aktiviteten men är kritiska till den gruppdominerade utformning och ord som ”vuxendagis” återkommer. Såväl stunder av tystnad som tillfällena till informella samtal upplevdes som onödigt dirigerade.

Växthuset

Även växthuset nämns som en tilltalande miljö där man gärna befann sig. Viktigt att komma ihåg att inte heller här var det någon valmöjlighet för deltagarna att bege sig till växthuset på egen hand. Valfrihet som den beskrivs vid rehabiliteringen vid Alnarp har inte sin motsvarighet i projektet vid Tenhult. Växthuset utgjorde en miljö uteslutande i samband med en organiserad aktivitet för gruppen. Men växthuset nämns genomgående i positiva ordalag och man uppskattade värmen och ljuset men även aktiviteterna där.

Växthuset en bra miljö för mig. Det var varmt därinne för tomatodlingen.

En deltagare berättar om växthuset och ett enda tillfälle då hon upplevde ett lugn:

Kan bara påminna mig om ett enda tillfälle då det var lugnt under kursen. Det var i växthuset när vi skulle plocka tomater. Det luktade gott. Vi skulle känna på dem. /.../En upplevelse med alla sinnen närvarande.

Lillstugan och dess omgivning

Precis som skogen uppskattades den lilla stugan som använde vid samlingarna. Särskilt den tända brasa och de levande ljusen nämns. Inslag som kaninen som ibland fick vara med nämns i regel som positivt – men kritiska eller syrliga kommentarer fälldes också.

Miljön nere runt kursstugan var väl inte så märkvärdig, men stugan och den öppna brasan var fin.

Jag tyckte om den här lilla stugan där vi hade våra samlingar, att den var väldigt mysig för där var ju som en liten kamin som vi eldade i så att det sprakade, det var väldigt mysigt tyckte jag.

Någon deltagare berättade uppskattande om miljön närmast stugan och nämner närvaron av äppelträd och grönska. En annan deltagare påpekar tvärtom att det inte fanns så mycket till miljö runt huset.

Vid en annan tid på året hade det kanske funkat att gå och sättas sig där på bänkarna under äppelträden. /.../men det var ju ingenstans där man kunde gå iväg själv bara för att man ville komma ifrån 5 minuter till exempel.

Gröna aktiviteter

De gröna aktiviteterna i projektet omfattar i första hand skogspromenaderna vilka genomförs tillsammans med två ur teamet varje kursdag. Till gröna räknas även aktiviteter tillsammans med trädgårdsmästaren (utomhus och i växthuset) samt tillsammans med djurinstruktören (i djurstallarna samt vid ridhuset i en grannby).

Arbete i växthuset eller utomhus

Till de gröna aktiviteterna hör dels aktiviteterna tillsammans med trädgårdsmästaren, dels aktiviteterna tillsammans med djurinstruktören. Då dessa aktiviteter är av relativt olika karaktär redovisas de här under särskilda rubriker. De gröna aktiviteterna kunde genomföras antingen i växthuset eller i trädgården runt lillstugan.

Och vi lärde oss ta sticklingar och hur man planterar olika saker och så.

Men det var väl just det här under dom omständigheterna /.../ att vi jobbade i ett mycket lugnare tempo än vad man gör om man ska plantera om hemma.

/.../ den här trädgårdsgruppen var ju väldigt trevlig. Där fick vi lära os en hel del olika saker. /.../ det var lite mer handfast, mer, man kunde ta på det på något vis. /.../ det första vi gjorde var att plocka tomater och lära oss hur man gjorde det då, och sen, han lärde oss om olika växter och så, ja.

Att hålla på med praktiska saker, som att ta sticklingar /.../ från buxbom och gran, var intressant.

En deltagare beskriver känslan som ”ren lycka” då gruppen körde hem material från skogen till mössens bur i en skottkärra. Ett nytt tema som framträder i intervjuerna med deltagarna är längtan efter det tydliga, det meningsfulla.

Att få arbeta med händerna och känna att det man gjorde hade ett syfte.

Jamen det var det här med att jag fick ett syfte med det jag gjorde, alltså, jag fick lite mening. Alltså, efter att jag gått sjukskriven i /.../ så känner man, åh jag vill ha lite mening i det jag gör. Alltså, jag vill fylla en funktion. Jag vill vara viktig.

Andra deltagare förhåller sig mer kritiska till den otydliga avsikten med en speciell aktivitet sett ur ett hälsöhänseende.

Ja eller ”i morgon när vi har trädgård så har vi tänkt att då ska vi ta och beskära lite buskar” till exempel då, men varför vi gjorde just det. Ja det var väl kanske mer att just trädgårdsmästaren sa att ”ja vi ska göra det nu för att det är en lämplig tid”, till exempel att sätta sticklingar i jorden. /.../ men varför det just var lämpligt för oss att göra det den gången det kan jag inte påminna mig om att det var, jag kunde känna att det fanns nån liksom turordning ungefär för den skull, det tror jag inte.

Mest att titta på när trädgårdsmästaren gjorde något. /.../ Någon gång fick vi rensa lite, lite, lite. /.../ Vara med och veva lite vid musterierna av äpplen.... Allt var väldigt tillrättalat.

En annan person berättar om vad som var bra med Grön rehab:

Det var nog egentligen när vi gick dom här promenaderna. Jag fick uppgifter och fick gå där och leta och tänka ut och så där.

När jag visste vad jag skulle göra liksom, då kopplade jag av. Då vet jag, då kändes det jättebra.

Vi fick ju olika uppgifter då (i trädgården, min kommentar) för man torkade blommor och så där. Och då gjorde man samma sak och där kände jag att jag mätte bra, kunde liksom koncentrera mig på det.

När jag kom hem med amaryllisen till jul, då kände jag mig stolt, det klarade jag liksom av, så det var positivt.

Deltagarna berättar om de gröna aktiviteterna i trädgård och växthus som uppskattade och ofta nämns ord som ”lärde oss” och ”intressant”. Tydligheten och det synliga resultatet med en uppgift nämns av flera personer som en stor tillfredsställelse. Man har åstadkommit något. Även konkreta, tydliga uppgifter i samband med skogs promenaderna (som att skaffa material till mössens bur) nämns uppskattande.

Här finns även flera synpunkter på relationen mellan att själv få göra och att delta i aktiviteten – eller genom att bara titta på. Frånvaro av koppling mellan uppgifterna med det gröna materialet och den egna hälsan, påpekades också.

Djuren

Aktiviteterna med djur ägde rum i flera olika miljöer (djurstallarna, ”Tropiken” samt hästhagarna ett par km bort) och djur (kanin) kunde även vara med vid samlingarna i stugan. En av getterna var också ett inslag utomhus då den kunde tas med i koppel.

Att vara utomhus tillsammans med djuren. Getterna, kaninerna och hönsen.

”Men det var själva, jag vet inte hur jag ska förklara det, djur ligger mig så varmt om hjärtat så jag tyckte det var fridfullt och det var skönt för själen, få vara och inte behöva tänka på sina bekymmer hemma eller vad det nu kan vara”.

Och sen var vi, som avslutning, ute vid deras stall då /.../ Där var vi hela dan och det var ju jättemysigt. Samma hästluket och att titta på när alla eleverna red.

På en uttalad fråga om aktiviteten varit en hel dag, förtydligar personen:

Jaa, eller det var väl en halv dag fast det blir ju, när man inte är van vid att vara ute i arbetslivet så blir det ju, alltså som en hel dag för oss.

Att vara med hönsen i sina uteburar var ju mysigt /.../ men det var ju så lite /.../ bara få tid att strosa mer hade varit skönt.

/.../ och sedan när vi var inne hos reptilerna, när man skulle mata dom så fick vi olika uppgifter och det tyckte jag var roligt.

/.../ men man saknade info i förväg, kanske om djuren. Om vi inte frågade något så blev det tyst. /.../ Vi städade burar, la in mat och så där. Men någon information om varför man skulle hålla på med djuren fick man inte. Vi följde bara med. /.../ Dagarna med djuren gav inte så mycket.

En annan deltagare lyfter samma aspekt – bristen på information i förväg:

Utan det vara bara (dagen innan) att djurskötaren sa ”att i morgon när vi är hos musburen eller inne hos djuren så ska vi städa hos dom”, så att säga, så det var ungefär allt vi visste till dagen efter”.

Vi matade djuren, gjorde rent hos dom. Så det var inte så mycket om man säger pälsvård, alltså vård, så var det inte. Det var ju mer att vi skulle hälsa på dom (djuren). Sen var det en gång som en av lärarna som var där en gång och hade med sig sina hundar. Vi gick en sväng i skogen med hennes hundar – då tyckte jag att det var lite så där ”jaha”

En annan deltagare beskriver samma situation:

Hon visade lite olika saker man kan göra med sin hund. Det var ju trevligt, men inte mer.

Möjligen för lite nära kontakt med djuren, det var mest ”titta på”. /.../ Som hästgrejen i Riddersberg, den avslutades med en lång föreläsning inomhus om hästens historia. Helt fel. Blev ju bara en massa ny information för oss!

Vi hade åkt till Riddersberg för att umgås med hästarna, men det blev mest att titta på då ledaren förklarade. /.../ Sedan skulle vi lyssna på ledaren som höll ett föredrag. I en lärosal” Om hästens historia!! Helt fel miljö för detta. Fel ämne för oss i kursen.

En annan intervjuperson beskriver denna utflykt som:

”det var väl en trevlig utflykt”, inget annat.

Det var ju många som inte vågade närma sig gnagare och så och då kände jag att där, där har jag kanske en funktion att fylla.

Bristen på tematik i kursupplägget kommer upp i följande citat om djuren:

/.../ jag tror att det var mer upplagt utav ett, ja praktisk ordning då att, nu brukar vi städa hos smådjuren inför /.../ lovet till exempel, så va.

Det var så tillrättalagt, precis som på ett zoo. Vi skulle mest bara titta på. /.../ Ibland to teamet in en kanin som vi kunde turas om att hålla i knäet.

Kontakten med djuren tycks inte ha engagerat så många av deltagarna på samma sätt som aktiviteterna med växter gjorde. Formuleringar som ”det var ju trevligt – inte mer” får illustrera denna hållning. Till sådan vag kritik hör också att tiden tillsammans med djuren beskrivs som att den oftare bestod av att ”titta på” snarare än att själv utföra en viss aktivitet i jämförelse med trädgårdsaktiviteterna. Även mot denna aktivitet riktas efterfrågan på information i förväg och kanske mer upplysningar om det hälsorelaterade i uppgiften.

Samtalen i grupp

Veckosamtalen i grupp (genomfördes i Lillstugan) utgör en aktivitet som i tid var mer omfattande än de gröna aktiviteterna. Det var också den aktivitet där delade meningar rådde om upplevelsen av det terapeutiska. Gruppsamtalen var också den enskilda aktivitet i Grön rehab som deltagare beskriver som mest bidragande till missnöje med kursen eller att man avbrutit kursen i förtid.

För vissa deltagare var det egna berättande tungt men med tiden erövrades en känsla av rehabilitering med samtalen.

Sen i början var det ju jobbigt, men, och särskilt när jag kom dit så var jag ju helt, jag var så nervös /.../ i början att jag inte vågade prata om mig själv så mycket. Man fick ju, man utelämnade mycket om sig själv och sin bakgrund och så, men det var ju för att man, ja skulle byta tankar och så.

Det funkade jättebra, det funkade över förväntan för jag trodde inte att jag skulle klara av det innan jag hoppade på den här gruppen. Så det var ett jättejobbigt moment för mig men alltså, det gick jättebra.

För man blir ju helt slut, man fattar inte att man blir då trött. /.../ att man blev så fruktansvärt när man kom hem. /.../ Det kunde vara jobbigt stundvis, men samtidigt väldigt stärkande.

Ja och så sitter man och pratar om någonting som är jättekänsligt /.../ och så slutar det kanske med tårar, men då sitter ju hela gruppen och gråter i slutet. Man har sådan sammanhållning så man så småningom släpper på allt det där.

/.../ samtalen. Utan över huvud taget det här med att man faktiskt inser också att man inte är ensam i detta.

Att vi lärde oss säga nej.

För andra deltagare blev även andras berättelser som tunga, svåra att kunna lämna.

Sen tyckte jag det var jobbigt med de där samtalen i och med att det var så många som hade problem, och en del, dom kunde prata i timmar kändes det som.

Men "bara vara" var ett löfte de inte höll, för hela tiden var det krav på att svara för både det förflutna och framtiden. Det blev dubbla budskap. /.../ Man kunde inte välja bort samtalen. Det var "allt eller inget" förklarade teamet. Det var "hela konceptet som gäller" /.../ annars hade jag valt bort samtalen, de var så jobbiga.

Så det blev de evinnerliga samtalen igen /.../ så vi bjöd på oss bara för att teamet inte skulle bli besvikna. /.../ vid ett tillfälle gick jag ut från stugan. Men en ur teamen blev sur och det skapade ingen bra stämning.

Det blev en lättnad att sluta.

Några deltagare var också kritiska till hur samtalens tematik:

Alldeles för djupa ämnen för en sådan kurs.

Det var tungt att sitta och lyssna till andras bekymmer. /.../ hatade det!

Jag mådde väldigt dåligt av dessa frågor. /.../ mycket gammalt /.../ och det kändes tungt.

Jag tappade tron på mig själv varje gång vi haft dessa samtal.

Det tog för mycket kraft som jag var tvungen att läka igen hemma.

Väldigt påfrestande och nedbrytande.

Sammantaget förekommer positiva röster, deltagare som upplevt att samtalen, ibland efter att visst eget mod erövrats, trots allt hade bidragit till ett bättre välbefinnande och erbjudit nya redskap för att hantera stressen. Men de kritiska rösterna mot samtalen i grupp är fler och starkare. Vid intervjuerna berättar deltagare om hur samtalen tog energi i stället för att ge, och hur man upplevde sig må sämre efter samtalsdagen och behövde tid "att läka" hemma.

Deltagarnas hälsoläge (vid intervjutillfället)

Vid intervjutillfället 2-6 månader efter avslutad kurs var samtliga 12 deltagare helt sjukskrivna⁴, men med skiftande närhet till en framtida arbetsåtergång.

- Tre personer var helt sjukskrivna utan planerade åtgärder rörande arbetsåtergång.

⁴ Att deltagarna i det här fallet beskrivs som helt sjukskrivna innebär att de inte är i förvärvsarbete. Däremot kan de ha rehabiliteringsersättning, tidsbegränsad eller permanent sjukersättning till en del eller ha sjukersättning. I intervjuerna var detta inget som betonades.

- Tre personer var helt sjukskrivna och väntade nu på att få hjälp att hitta plats att arbetsträna på. Önskemål om att få arbeta med djur eller trädgård nämndes.
- Tre personer var helt sjukskrivna men planering, eller arbetsplats, fanns för en arbetsträning.
- Tre personer var helt sjukskrivna men hade vid intervjutillfället börjat arbetsträna.

Hälsotillståndet bland de intervjuade var dock komplicerat, ett par bedömde sin hälsa som försämrad jämfört med ett halvår tidigare, eller vid tiden före kursen Grön rehab, andra upplevde att viss arbetsåtergång var ett rimligt mål.

Ett par deltagare bedömer sin hälsa som sämre idag än vid kursstart, men skälen skiftar. I ett fall knyter deltagaren sin ”betydligt sämre” hälsa till kursen Grön rehab, i ett annat fall menar intervjupersonen att tiden som gått efter Grön rehab inneburit att hennes hälsa stadigt försämrats.

Jag mår inte bättre, jag kommer därifrån och känner mig kränkt och ledsen och orolig för nästa tillfälle vi ska träffas.

/.../ har idag högre stressnivåer än tidigare.

En av deltagarna beskriver sin hälsa som bättre idag och menar att Grön rehab har varit gynnsam.

Ett par av de intervjuade deltagarna gjorde också bedömningar av sin hälsa som avvek från den bedömning som lämnats in i remissvaret efter avslutad kurs. I dessa fall upplevde sig intervjupersonerna idag också vara vid sämre hälsa pga. stress och oro inför kontakterna med Arbetsförmedlingen.

Deltagarnas synpunkter på kursen, beröm, kritik och önskemål

Vid intervjun tillfrågades deltagarna om hur de nu efter avslutad kurs ser tillbaka på tiden i Grön rehab. Beröm blandas med kritik.

/.../ och just det här med naturen, att vi, att man kan ta det lugnt. Man behöver inte rusa iväg så fruktansvärt.

Jag tyckte det var fridfullt och lugnt för själen att vara med djuren.

Ett par av deltagarna säger sig kunna rekommendera kursen till andra, andra berättar att de inte kan föreslå något ”man inte uppskattat själv”.

”men då måste personalen ta lärdom av deltagarnas synpunkter och ha mer grönt i kursen”.

Man lyssnade för lite på oss – till exempel med lapparna. Vi skulle lämna ifrån oss en massa hela tiden men fick inget i gengäld.

Vi fyllde, nej vi fyllde i en lapp, fyllde på, skrev på en lapp vilka områden vi skulle vilja togs upp i samtalen men sen använde dom aldrig det här utan det blev bara en mall för dom att

se vad ni var för personer. Så jag tyckte det var lite flummigt. /.../ och helt plötsligt säger de (teamet) nej vi använder inte dom, vi ville bara se vad ni var för personer typ.

Det blev jag så förvånad över, för vi fick ingen introduktion i mindfulness. /.../ dom skulle ta upp om alla vet vad mindfulness är för någonting. Men det gjorde dom inte.

Det var en lättnad att sluta. /.../ det blev för jobbigt helt enkelt med terapin. Och sedan personliga motsättningar med teamet /.../ jag kände ju att jag inte var omtyckt.

Svårt att rekommendera något man inte tyckte om själv.

Någonting som vi tog upp med dom (teamet) var att vi nog hade uppskattat eventuellt ett besök. När under kursens gång vet jag inte, men kanske ifrån någon som gått innan.

Kanske att man lägger upp det så att man går varannan dag /.../ så att du får en vilodag emellan. /.../ Till och med tre dagar. Det tror jag hade varit det ultimata och sen kanske 20-30 veckor istället.

Flera deltagare nämner åter skogen och skogs promenaderna som den stora behållningen. Även trädgården och de nya lärdomarna har stannat kvar som positiva erfarenheter. Tiden med djuren nämndes mindre ofta och då i formuleringar som ”trevligt”. Till de kritiska rösterna om kursen Grön rehab hör främst aktiviteten samtalen i grupp.

Sammanfattande analys

Det förekommer sällan i intervjuerna med personalen att de explicit lutar sig mot teorier om grön rehabilitering. Däremot händer det vid några tillfällen att deltagarna nämner sådant som ”att naturen har en läkande inverkan på hälsan”. Flertalet deltagarna tycks emellertid inte ha uppfattat de olika momenten i Grön rehab som teoretiskt förankrade på så sätt att dessa var uttalat valda för att främja deltagarnas hälsa. Tvärtom påpekar flera deltagare att de uppfattade delar eller hela kursen som ”sönderhackad” eller att de olika momenten saknade ett inbördes sammanhang. Deltagarna kunde helt enkelt inte uppfatta på vilket sätt aktiviteterna avsåg vara rehabiliterande.

Kombinationen natur och djur. Mycket lite i intervjuerna med personal eller deltagare visar på något sammanhang mellan dessa båda gröna aktiviteter. Deltagarna återger olika händelser från antingen den ena eller den andra veckans aktiviteter, men inte vid något tillfälle görs kopplingar mellan dessa två olika slags moment. Som tidigare påpekats finns dokumentation och viss, sparsam, forskning om den rehabiliterande betydelsen av används djur i terapeutiska sammanhang. Dock är kombinationen växter och djur som den bedrivs inom Grön rehab, svår att hitta referenser till. Det är också svårt att ur beskrivningen av Grön rehab skaffa sig en uppfattning om hur dessa två moment samvarierar i den rehabiliterande processen.

Skogen nämns av personalen som det mest återkommande gröna inslaget och skogs promenaderna är också den i tid mest frekventa gröna aktiviteten. Under dessa

promenader tillämpas ett flertal olika övningar i mindfulness. Även många av deltagarna nämner skogen, men ännu oftare skogspromenaderna. Återkommande nämns också uppgifter relaterade till mindfulness, som att gå lugnt och långsamt, andas djupt, använda sinnen till att uppmärksamma skogen med dess ljud, dofter etc. Dock efterfrågas i några deltagarintervjuer information om dessa övningar. Det förekommer också i intervjuerna att deltagare inte känner sig tilltalade av de olika övningarna, vilka ibland uppfattades som ”dagislika” eller alltför välbekanta.

Betoning på gruppen och grupprocesser görs i samtliga aktiviteter utom skogspromenaden. Teamet lyfter fram hur deltagarnas sociala förmåga till samarbete blir tydligare under kursens senare del. Olika aktiviteter med växter och djur innehåller sådana moment av samarbete i skiftande grad under kursen. Deltagarna nämner gruppen främst vid två olika slags tillfällen, nämligen gruppsamtalen och vid skogspromenaderna. Vid gruppsamtalen utgör gruppen inledningsvis mest av en påfrestning då flera deltagare är obekväma med att inför en grupp berätta om händelser och upplevelser ur privatlivet. För en del personer infinner sig så småningom en känsla av att, på ett gott sätt, befinna sig i en grupp där alla delar problem sin hälsa och där man vågar prata om sig själv. Flera deltagare (även de som var mest negativa till samtalen) berättar om gruppens betydelse då något samtal blev mycket påfrestande och väckte stor sorg i gruppen. Ofta nämns hur deltagarna grät tillsammans, men också hur de tröstade och stöttade varandra. Kanske bara med att lägga en hand på någon axel för att visa sin medkänsla.

I skogen under promenaderna utgör gruppen oftast en okomplicerad faktor (men undantag finns) och kanske också en källa för gemenskap under promenaderna. I enstaka andra berättelser om olika aktiviteter nämns gruppen, och då som en tillgång. Det kunde röra sig om att utföra något tillsammans som man uppskattade, kanske köra hem material till mössen eller att gemensamt stå i det varma växthuset och ösa upp stora mängder jord. Men i deltagarnas berättelser framskymtar ingenting om att gruppen eller grupprocesser uppfattades som att utgöra ett eget inslag i kursen och än mindre att detta kunde relateras till det egna hälsoarbetet.

Kursen ges i samarbete med ett naturbruksgymnasium och detta tvingas såväl personal som deltagare att förhålla sig till. Från personalens sida reglerar placeringen av Grön rehab vid annan reguljär verksamhet att samordning av resurser som utnyttjande av växthus, tid i djurstallar mm schematekniskt måste lösas. På likande sätt framkommer också att såväl växt- som djuranknutna aktiviteter för deltagarna i Grön rehab måste samordnas med skolans elever. Såväl lärare i teamet som intervjuade deltagare nämner återkommande (också som svar på direkta frågor) att olika gröna aktiviteter samordnas mellan de två grupperna (skolans elever respektive deltagarna i Grön rehab) på så sätt att en uppgift inleds i den ena gruppen men avslutas av den andra. Detta kan röra sådan aktiviteter som när deltagarna arrangerade en julgrupp med amaryllis. Lökarna var i detta fall inte uppdragna och skötta av deltagarna själva, utan de övertog dem från eleverna som svarat för den gröna omvårdnaden. Detta sätt att organisera vad som brukar utgöra själva essensen i trädgårdsterapi riskerar därmed att bli just vad deltagarna uppfattar – som en

fragmenterad aktivitet. En annan förlust som denna organisering medför är möjligheten att utveckla en relation till levande växter, att i naturens eget tempo få följa en planta från ett stadium till ett annat. Den sortens trädgårdsaktivitet förekommer enligt personalen men i ringa utsträckning och inte för alla grupper.

Att Grön rehab är förlagd till en skola med andra närvarande elever, har endast i undantagsfall berörts av de intervjuade deltagarna och då mer i relation till bristen på avskildhet. Några intervjupersoner lyfter frånvaron av avkopplande miljö runt kursstugan då man där kände sig iakttagen av skolans elever.

De psykodynamisk inriktade samtalen i grupp Dag ett framstår i intervjuerna med personalen som den överordnade aktiviteten och styr delvis vad som händer dag två (aktiviteter med växter eller djur) Detta kursinslag i Grön rehab skiljer sig här från andra rehabiliteringsverksamheter med trädgårdsterapi på flera sätt då det dels genomförs som ett fast moment i kursen (vid exempelvis Hälsoträdgården i Alnarp utgör psykologsamtal ett individuellt val man kan göra), att det görs i grupp, samt att terapin är psykodynamiskt inriktad (ej KBT). Från deltagarnas sida är det synpunkter på detta kursinslag som varit det mest dominerande vid intervjuerna. Samtliga intervjuade har kommenterat samtalen i grupp och i flertalet fall i kritiska eller mycket kritiska ordalag. Någon deltagare har kanske fångat själva kärnan med vad som för många kom att uppfattas som ett problematiskt inslag i kursen och som man inte fullt ut kunde genomskåda då det presenterades vid hembesöket: ”men det kände på något sätt svårt att greppa vad det innebär ändå när man sitter och pratar, kanske en timme eller så”.

Diskussion

Vad innebär vår resultatredovisning i relation till teoriavsnittet i inledningen? Hur kan vi besvara våra frågeställningar som operationaliserar syftet?

Användningen av natur, trädgård och växtmaterial som aktivitet inom ramen för kursen Grön rehab känns på ett plan igen från i litteraturen refererade erfarenheter och tidigare nämnda behandlande verksamheter (Hälsoträdgården, Alnarps Lantbruksuniversitet; Narcadia (Köpenhamns universitet); Göteborgs Botaniska Trädgård samt forskningsprojektet Rafaels Trädgårdar, Orust). Till det igenkänningsbara hör skogspromenaderna (eller vandringar i naturen) och aktiviteterna i och runt växthuset. Moment som att sätta frön i krukor, sortera/arrangera blommor i bukett, plocka frukt och beskära buskar finns rikligt beskrivet från etablerade verksamheter.

Den stora skillnaden mellan hur dessa, till synes motsvarande aktiviteter, terapeutiskt genomförs vid Tenhult i jämförelse med andra publicerade erfarenheter, är dels frånvaron av presenterad teoretisk förankring i tidigare forskning och erfarenheter, dels den organisering av aktiviteterna i relation till deltagarnas hälsa, som görs vid Tenhult. Det vill säga vi har vid intervjuer av personal och kursdeltagare haft svårt att identifiera ett hälsotänkande bakom själva aktiviteten. Möjligen utgör skogspromenaderna ett undantag, då övningar i mindfulness har en hälsobaserad avsikt som delas av personalen i teamet. (Dock tycks inte deltagarna omfattas av en sådan artikulerad avsikt).

Frånvaron av tydlig, för forskarna och deltagarna, beskriven rehabiliteringstanke rörande aktiviteterna med växter och gröna aktiviteter utgör ett av de större problemen. Detta är särskilt beklagligt då momentet med levande växter kan sägas utgöra själva kärnan i Grön rehab som den presenteras för intresserade deltagare. Från deltagarnas sida utgör också dessa aktiviteter de mest uppskattade och efterfrågade – ingen i intervjumaterialet önskar mindre tid med det gröna. Tvärtom efterfrågar deltagarna mer tid i trädgården.

Konkret uttryckt – vad vi som forskare efterfrågar är en större tydlighet i kursen beträffande på vilket sätt de gröna aktiviteterna utgör exempel på insatser som ska gynna deltagarens läkande. Varför görs ett visst trädgårdsarbete vid en viss tidpunkt i trädgården, och på vilket sätt utgör detta moment en länk till den enskilde deltagarens strävan efter att återvinna sin hälsa?

Den andra av utvärderingens frågeställningar rörde hur personalen möter deltagarnas individuella förutsättningar och behov i den enskilde deltagarens rehabiliteringsprocess? Våra intryck utifrån intervjuer med team och deltagare är att detta intar en mindre framträdande plats i kursens agenda. Kursens olika moment tycks i hög grad organiseras utifrån gruppen som minsta enhet – inte den enskilde deltagaren. Detta förefaller gälla för så skilda aktiviteter som samtalen i grupp, skogspromenader och övningar som då ingick, hantering av växter, plantering och beskärning samt vid besök och aktiviteter i djurstallarna. Detta fokus på gruppen motsäger dock inte möjligheten att enskilda deltagares behov likväl tillgodosågs i de olika aktiviteterna.

Men vi kan konstatera att i den presentation av kursens olika moment och aktiviteter som team och deltagare gjorde, låg fokus på grupp snarare än på individ. I den broschyr som beskriver Grön rehab betonades dock att insatsen skulle byggas på en individuell plan och att samtal skulle ske både enskilt och i grupp.

Den tredje frågeställningen lyder: Hur beskriver personalen grupprocesser och individuell utveckling bland deltagarna under kursens gång och i relation till ”det gröna” och vilka slags situationer lyfts fram som exempel på kritiska/avgörande händelser för en läkande process hos enskilda deltagare?

Under intervjuer med teamet gavs olika exempel på situationer där grupprocesser och individuell utveckling blev tydlig. Till gruppens processer (och förmåga till samarbete?) hör arbetet med att i skogen samla material till ”musburen”, genomförandet av städning och att göra fint i samma musbur, samt olika trädgårdsaktiviteter som att plocka musta äpplen (där det krävdes två deltagare för att kunna hantera momenten). Motsvarande exempel som illustrerar individuell utveckling under kursen är färre. Kanske skall trädgårdsmoment som att ta sticklingar eller inslag med djuren som att ”klippa getens klövar” vara sådana, något underförstådda exempel. Men vad den enskilde deltagaren erövrar av hälsobefrämjande karaktär genom dessa aktiviteter, behöver förtydligas. Att sådan kännedom finns om enskilda deltagares eventuella framsteg avseende olika hälsofaktorer, tvivlar vi inte på, då sådan kännedom är en förutsättning för att teamet ska kunna fylla i remissvaren rörande hälsoförändringar som blivit synliga under kursen eller som kan knytas till individens verksamhet i Grön rehab. Det vi med efterlyser är ett synliggörande av de hälsorelaterade processer på såväl grupp- som individnivå vilka teamet har erfarenhet av.

Den fjärde frågan löd: Hur beskriver deltagarna sina förväntningar, motiv och mål för deltagande i Grön rehab?

Svaren från deltagarna visade ett stort intresse för Grön rehab och vissa förhoppningar om att kursen skulle kunna erbjuda förutsättningar för en förbättrad hälsa. Flera deltagare hade själva varit aktiva och sökt upp kursen på nätet och sedan framfört detta som ett önskemål till handläggare/kurator eller annan person. Flera intervjupersoner uttryckte också eget intresse för djur och natur och menade att detta varit starkt bidragande orsaker till att man kände att ”detta kan kanske vara något för mig”. Några deltagare berättade också om att inslaget av samtal i grupp fått dem att tveka. En del av dessa personer kände sig osäkra eller tveksamma över sin vilja att prata i grupp om sina personliga svårigheter, men fann situationen mer hanterbar under kursens gång, för andra blev samtalen i grupp det skäl som starkt bidrog till att man lämnade Grön rehab.

Den femte och avslutande frågan löd: På vilket sätt berättar deltagarna om sin tid i den gröna rehabiliteringen? Hur gestaltar sig deltagarnas ”sjukdomsberättelser” och hur beskriver de vad som hänt efter deltagandet och sina tankar om framtiden?

Samtalen med deltagarna kom i många fall att domineras av hur man upplevt samtalen i grupp och dess påverkan på den egna hälsan. Ett par personer beskriver samtalen som välgörande och hälsobefrämjande, i synnerhet efter en viss tid efter avslutad kurs. Andra intervjupersoner beskriver samtalen tvärtom som enbart påfrestande, något som tog mer energi än de gav och som sänkte välbefinnandet. Ingen intervjuperson nämnde något annat inslag i kursen Grön rehab som hälsorelaterat eller hälsobefrämjande. Återigen, detta är inte detsamma som att rehabiliterande inslag saknas i kursen Grön rehab, men deltagarna tycks inte ha uppfattat de olika aktiviteterna som just hälsobefrämjande eller avsiktligt rehabiliterande.

Den här studien bygger främst på intervjuer vilket innebär att våra analyser grundar sig i vad människor berättar och vad de säger att de gör. För deltagarnas del ligger dessutom erfarenheten av deltagandet något tillbaka i tiden. Även om intervjuerna genomfördes som mest ett halvår efter att ha deltagit i Grön rehab kan mycket ha hänt som färgat upplevelsen eller fått den att blekna. Samtidigt innebär den tid som gått sedan deltagandet, att sådant som under kursen kunnat te sig som märkligt eller jobbigt, nu en tid efteråt kan uppfattas som ett läkande eller en god lärdom.

Vid etablerandet av en ny behandlingsverksamhet som Grön rehab erfordras, som vi ser det, att verksamheten följs över tid och med såväl kvalitativa som kvantitativa metoder där inte bara självskattningsinstrument ingår, utan också andra mätbara markörer för hälsa.

Några avslutande kommentarer

En tydlig programförklaring behöver utvecklas med uttalat stöd i befintlig nationell och internationell forskning och med beskrivning av vad behandlingsinsatsen Grön rehab syftar till.

En diskussion behövs om Grön rehab's möjliga betydelse för olika målgrupper.

Behov av följeforskning kvantitativt och kvalitativt för att kunna bedöma värdet av behandlingsinsatsen Grön rehab på kort och lång sikt. Alternativt att under en tvåårsperiod driva Grön rehab som ett forskningsprojekt.

Handledning av erfaren trädgårdsterapeut rekommenderas som resurs i behandlingsverksamheten.

Strategi för att hantera krockar med naturbruksgymnasiets verksamhet.

Referenser

- Adevi, A. A., & Lieberg, M. (2012). Stress rehabilitation through garden therapy: A caregiver perspective on factors considered most essential to the recovery process. *Urban forestry & urban greening*, 11(1), 51-58.
- Ahlborg, G., & Sahlin, E. (2010). Utvärdering av projektet Gröna Rehab: Göteborg: ISM.
- Annerstedt, M., & Währborg, P. (2011). Nature-assisted therapy: Systematic review of controlled and observational studies. *Scandinavian journal of public health*, 39(4), 371-388.
- Briggs, C. (1986). *Learning how to ask: A sociolinguistic appraisal of the role of the interview in social science research*. Cambridge: Cambridge University Press.
- Bryman, A. (2011). *Sambällsvetenskapliga metoder*. Malmö: Liber.
- Börjeson, B. (2009). Trädgården som en meningsskapande möjlighet. In G. Nilsson (Ed.), *Trädgårdsterapi*. Lund: Studentlitteratur.
- Cooper Marcus, C. (2000). Gardens and health *Design and health: the therapeutic benefits of design* (pp. 461-471).
- Desjarlais, R. (1997). *Shelter Blues: Sanity and Selfhood Among the Homeless*. Philadelphia: University of Pennsylvania Press.
- Grahn, P., & Ottosson, Å. (2010). *Alnarpsmetoden-trädgårdsterapi. Att ta hjälp av naturen vid stress och utmattning*: Bokförlaget Bonnier Existens: Stockholm.
- Hartig, T. (2005). Teorier om restorativa miljöer-förr, nu och i framtiden. *Svensk miljöpsykologi*.
- Hartig, T., & Marcus, C. C. (2006). Essay: Healing gardens—places for nature in health care. *The Lancet*, 368, S36-S37.
- Haubenhof, D. K., Elings, M., Hassink, J., & Hine, R. E. (2010). The development of green care in western European countries. *EXPLORE: the Journal of Science and Healing*, 6(2), 106-111.
- Hydén, L.-C., & Bülow, P. (2004). Tidens väv: om sjukdomsberättelser. *Tidskrift för litteraturvetenskap*, 70-83.
- Jarrott, S. E., & Gigliotti, C. M. (2010). Comparing responses to horticultural-based and traditional activities in dementia care programs. *American journal of Alzheimer's disease and other dementias*, 25(8), 657-665.
- Johansson, B., Collinder, T., & Gatzsche, R. (2008). Trädgårdsrehabilitering vid stressrelaterad sjukdom. online: Organisationen Suntarbetsliv.
- Kaplan, R., & Kaplan, S. (1989). *The experience of nature: A psychological perspective*: CUP Archive.
- Kvale, S., & Brinkmann, S. (2009). *Den kvalitativa forskningsintervjun*. Lund: Studentlitteratur.
- Linden, S., & Grut, J. (2002). *The healing fields: Working with psychotherapy and nature to rebuild shattered lives*: frances lincoln ltd.

- Mishler, E. G. (1986). *Research Interviewing: Context and Narrative*. Cambridge: Harvard University Press.
- Nilsson, G. (2014). Dementia and the Need for New Activities: Some Questions on the Use of Social Therapeutic Horticulture. In J. Döbler & D. B. Judd (Eds.), *Dementia. European Social Care Perspectives* (pp. 213-234). Ostfalia, Germany: University of Applied Sciences, Institute for Legal and Social Studies.
- Nilsson, G., & Fast, M. (2013). Socialt behandlingsarbete inom gröna ramar. In L. Eriksson, G. Nilsson & L. Svensson (Eds.), *Socialpedagogik och gemenskap* (pp. 275-298). Göteborg: Daidalos förlag.
- Nilsson, K., Sangster, M., Gallis, C., Hartig, T., de Vries, S., Seeland, K., & Schipperijn, J. (Eds.). (2011). *Forests, Trees and Human Health*. New York: Springer.
- Orona, C. J. (1990). Temporality and Identity Loss Due to Alzheimer's Disease. *Social Science & Medicine*, 30, 1247-1256.
- Ottosson, J., & Grahn, P. (2005). A comparison of leisure time spent in a garden with leisure time spent indoors: on measures of restoration in residents in geriatric care. *Landscape Research*, 30(1), 23-55.
- Relf, P. D. (2005). The therapeutic values of plants. *Developmental Neurorehabilitation*, 8(3), 235-237.
- Riessman, C. K. (1993). *Narrative Analysis* (Vol. 30). Newbury Park: Sage.
- Riessman, C. K. (2001). Analysis of Personal Narratives. In J. F. Gubrium & J. A. Holstein (Eds.), *Handbook of Interview Research: Context & Method* (pp. 695-710). Thousand Oaks (California): Sage.
- Sandman, L., & Kjellström, S. (2013). *Etikboken: Etik för vårdande yrken*. Lund: Studentlitteratur.
- Silverman, D. (1993). *Interpreting Qualitative Data: Methods for Analysing Talk, Text and Interaction*. London: Sage.
- Stigsdotter, U. K. (2012). Terapiträdgårdar-evidens baserad hälsodesign. *Socialmedicinska tidskrift*, 89(3), 240-250.
- Stigsdotter, U. K., & Grahn, P. (2002). What makes a garden a healing garden. *Journal of therapeutic Horticulture*, 13(2), 60-69.
- Ulrich, R. (1984). View through a window may influence recovery. *Science*, 224(4647), 224-225.
- Williams, G. H. (1984). The genesis of chronic illness: narrative re-construction. *Sociology of Health and Illness*, 6(2), 175-200.
- Zeisel, J. (2007). Creating a therapeutic garden that works for people living with Alzheimer's. *Journal of Housing for the Elderly*, 21(1-2), 13-33.