

RegionledningskontoretJesper Ekberg
Folkhälsochef

Samordningsförbundet Södra Vätterbygden

Ansökan om projektmedel för Grön rehabilitering år 2016

Ansökan om fortsatt projektstöd

Region Jönköpings län ansöker härmed om projektmedel med 855 500 kr för fortsatt verksamhet 2016. Förlängningen av projektet grundas i förnyade förutsättningar som omfattar såväl verksamhetens upplägg och medarbetare som fysiska miljöer.

Bakgrund

Dåvarande Landstinget i Jönköping län startade under 2012 projektet Grön rehabilitering. Redan från projektets början gjordes samverkande parter och Samordningsförbundet Södra Vätterbygden delaktiga eftersom samverkan är en bidragande framgångsfaktor för att stödja deltagarna till egenförsörjning. Samverkan med vårdenheten, Försäkringskassan, Arbetsförmedlingen och arbetsgivaren är centralt före, under och efter insatsen. Projektet har varit lyckosamt och flerparten av deltagarna har en plan för återgång i arbetsträning, arbete eller studier.

Verksamheten fanns från starten fram till och med hösten 2014 vid Tenhults naturbruksgymnasium. En utvärdering av verksamheten presenterades av Hälsohögskolan i Jönköping under 2014. Där konstaterades att miljöerna vid naturbruksgymnasiet begränsade verksamheten, framförallt med anledning av pågående elevverksamhet och begränsad tillgång till avskilda miljöer. Även de rumsliga förutsättningarna var begränsade då deltagarna och teamet endast hade ett rum att tillgå. Under projektets gång har team och styrgrupp fört dialog om utvecklingsmöjligheter för att förbättra och förtydliga behandlingsinsatserna.

Under våren 2015 genomfördes en flytt av verksamheten till Klevarp (ett par km från naturbruksgymnasiet). Platsen och huset har de rumsliga och naturbaserade

förutsättningar som har efterlysts av styrgrupp och team och trädgårdsmästaren i teamet har byggt upp trädgården utifrån Patrik Grahns behovspyramid (som tar hänsyn till vilka miljöer deltagarna är i behov av under behandlingens gång). En extern trädgårdsmästare/leg. sjuksköterska med bred erfarenhet av grön rehabilitering besökte Klevarp vid två tillfällen under våren 2015 för att vara ett stöd i planeringen av trädgården. En rapport ”Teorianknytning och möjlighetsbeskrivning för grön rehab i Jönköping” (Bilaga 1), är sammanställd utifrån uppdraget och trädgården utvecklas fortlöpande utifrån den.

Under våren 2015 steg psykologen i teamet av sitt uppdrag av privata skäl och kort efter avled projektledare och tillika arbetsterapeut i teamet hastigt på grund av plötslig sjukdom. Ny psykolog och arbetsterapeut rekryterades inför hösten. Verksamheten som nu har startat i augusti 2015 består därmed av två nya medarbetare och utgår från en ny miljö. Dessutom införs en rad effektiviseringar som redovisas under rubrik ” Genomförda förändringar inför start av höstens verksamhet” nedan.

Mål

Det övergripande målet är att deltagaren kommer åter till arbete, studier eller rätt form av ersättning vid sjukdom. Följande delmål finns formulerade:

- Minst 25% av deltagarna är i arbetslivsinriktad aktivitet såsom arbetsträning, studier eller arbete 3 månader efter avslutad kurs.
- Deltagarna vårdkonsumtion ska minska med 30% 1 år efter avslutad rehabilitering.
- 80% av deltagarna anger en förbättrad livskvalitet vid avslut av kursen enligt instrumentet EQ-5D.

Målgrupp

Projektet riktar sig till personer med stressrelaterade sjukdomar som utmattningssyndrom, depressioner, ångest samt smärttillstånd som utvecklats i samband med långvarigt stresstillstånd.

Genomförda förändringar inför start av höstens verksamhet

Vid starten av verksamheten hösten 2015 har en rad förändringar genomförts som syftar till att effektivisera och kvalitetssäkra verksamheten ytterligare.

Effektiviseringarna anses vara en förutsättning för att hitta hållbara ramar inför en eventuell permanentning år 2017. Följande förändringar är genomförda inför start hösten 2015:

- *Ny plats* – renoverat hus med fler rum, kök, arbetsrum etc. samt gynnsamma grönytor i direkt anslutning. De nya miljöerna ger också nya flexibla möjligheter till avskildhet respektive aktivitet i grupp
- *Ökad deltagarvolym*. Genom en uppdelning av professionerna i teamet utifrån tema (samtal/aktivitet/trädgård) och kompetens i teamet möjliggörs

fler deltagare vid varje omgång. Beräknat antal deltagare för år 2016 som helhet uppgår till ca 40 personer (minst 32 st – högst 48 st), vilket skulle innebära närmare en fördubbling av antalet deltagare. 4 grupper per termin är planerade per termin, varav 2 grupper åt gången går helt eller delvis parallellt.

- *Bedömningssamtal* sker på plats i Klevarp. Tidigare gjorde teamet hembesök vilket var tidskrävande.
- *Framtagen rutinbeskrivning* – beskrivningen är även underlaget för tillsättning av medicinsk ansvarig läkare under början av hösten.
- *Individuell uppföljning*. Teamet arbetar för närvarande fram en egenskattning på deltagarnivå som blir en del av uppföljningen för såväl projektet som deltagaren. Utöver instrumentet EQ-5D kan Quality of Life vara ett kompletterande instrument i ett uppföljningssyfte.
- *Minskad personalresurs* från 2,0 tjänster till 1,9 tjänster.

Rutinbeskrivning

Ett utkast på rutinbeskrivning för verksamheten (Bilaga 2) är framtaget och kommer färdigställas under september månad. Den utgår från de frågeställningar som en medicinskt ansvarig person behöver ha som grund för sin roll i projektet. Rutinbeskrivningen innehåller information om remissflöde, kursinnehåll, uppföljning samt rutiner för ansvar och kontakt med hälso- och sjukvården.

Budget 2016 och motiv till ansökan om projektstöd

För att rehabiliteringsinsatsen ska få långsiktig hållbarhet måste redovisade förändringar implementeras och resultat utifrån uppsatta mål summeras. Projektmedel finns avsatta från Samordningsförbundet Södra Vätterbygden och Region Jönköpings län för verksamhet fram till och med årsskiftet 2015/2016.

Ersättning från rehabgarantin utgår beroende på om deltagaren har omfattats av detta tidigare. Efter en inventering av aktuella deltagare uppskattas hälften av deltagarna ha omfattats av rehabgarantin tidigare. Hänsyn till detta är taget i budgetsammanställning nedan.

Kostnader 2016

Personalkostnader (inkl. soc.avg)	1 005 488 kr
Hyra	240 000 kr
<u>Kringkostnader (tel/IT, utrusting, kompetens)</u>	<u>20 000 kr</u>
<i>Totalt kostnader</i>	<i>1 265 488 kr</i>

Intäkter 2016

Medfinansiering från Region Jönköpings län	250 000 kr
<u>Bidrag rehabgarantin (20 pers x 8000 kr)</u>	<u>160 000 kr</u>
<i>Totalt intäkter</i>	<i>410 000 kr</i>

Återstår att finansiera för 2016, helår **855 488 kr**

REGIONLEDNINGSKONTORET

Jesper Ekberg
Folkhälsochef

Rutinbeskrivning Grön Rehabilitering i Tenhult

Remissflödet

Remisser inkommer i pappersform från vårdcentral, psykiatrimottagning eller företagsvård. Meddelande att remissen är mottagen skickas till remittenten, vid behov kontaktas vederbörande för kompletterande uppgifter.

Remissen går igenom av arbetsterapeut och psykolog, om den bedöms vara aktuell för Grön rehabilitering kontaktas patienten och kallas till ett bedömningssamtal. Information skickas också till patienten i brevform.

Vid bedömningssamtalet som sker på plats i Klevarp deltar förutom patienten, arbetsterapeut och psykolog. Förutom en presentation av teamet och verksamheten kartläggs patientens fysiska, psykiska och sociala situation. Patientens egen målsättning och delaktighet i sin rehabilitering är grundläggande under samtalet. Arbetsterapeuten bedömer om patienten är lämplig för deltagande utifrån ett arbetsperspektiv.

Psykologen bedömer om det finns något psykiskt hinder för deltagande.

Om patient har något stöd omkring sig, hur ser det ut psykosocialt hemma, grundläggande behov såsom mat och sömn, motionerar patienten, hur beskriver och förklarar patienten själv sin sjukdomsbild och dess begränsningar och vilka hangeringsstrategier använder hon eller han idag? Har patienten acceptans för sin situation, psykisk hälsa, alkohol och drog-bruk, motivation till och förväntningar på deltagande i Grön rehabilitering, vad har de tidigare fått för insatser för sitt tillstånd.

Tillsammans bedömer arbetsterapeut, psykolog och patient om deltagande är lämpligt utifrån patientens behov och hälsa.

Efter genomfört bedömningssamtal kontaktas patient och inremittent med besked om Grön rehabilitering kan vara ett lämpligt alternativ.

Vem gör bedömningen om patient är lämplig?

Arbetsterapeut och psykolog, konsultation med medicinskt ansvarig för projektet?
I samråd med patienten.

Var ligger det medicinska ansvaret om någon försämras.

Hos remittenten om denne är en läkare, annars hos patientens primärvårdsläkare. (Hos medicinsk ansvarig läkare knuten till projektet.?)

Vem är chef, vem är medicinskt ansvarig.

Ola chef, medicinskt ansvarig? –än så länge inremitterande läkare/primärvård?

När kontaktas medicinsk ansvarig?

Då konsultation behövs vid bedömning av deltagande eller under pågående deltagande.

Hur går utvärderingen till? Beskriv hur man följer upp och hur man utvärderar.

-Patienterna får fylla i en enkät där de anonymt besvarar frågor om deras upplevelse av Grön Rehabilitering. Nu QUOLI, sen EQ5D.

Kursinnehåll:

Pågår under 10 veckor i grupp om 8-12 deltagare med verksamhet 2 dagar / vecka. I Grön rehabilitering samverkar grön och vit kompetens, där aktiviteter och samtal kombineras i en naturmiljö med medveten närvaro, alltså stimulering av våra sinnen, som ett viktigt inslag.

Medveten närvaro, sinnesstimulering, aktiviteter och samtal är det centrala i Grön rehabiliterings koncept.

Psykologsamtal:

Psykologsamtalen i grupp sker i semistrukturerad form, det vill säga att psykologen har med sig teman och interventioner baserade på KBT, men att det är gruppmedlemmarnas aktuella mående och tankar som i mångt och mycket styr.

Arbetsterapeut:

Samtal och diskussion omkring olika teman utifrån deltagarnas behov. Aktuella ämnen kan vara grundläggande behov utifrån behovstrappan, kommunikation, aktivitetsbalans samt lärande av strategier i vardagligt liv.

Exempel på innehåll:

Natur / trädgårdsaktiviteter / sinnesupplevelser

Naturpromenader, oftast i skogen med sinnesupplevelser och sittstunder

Djuraktiviteter, smått som stort. Att klappa, vara nära, sköta om.

Samtal i grupp och vid behov individuellt, kan ske både inomhus och utomhus.

Vila och återhämtning efter behov

Sinnesstimulans och beröring är en viktig del i läkningsprocessen och under tiden på Grön rehabilitering är den inblandad på flera olika plan. Det handlar inte bara om syn, hörsel, smak, lukt och känsel utan även muskel- och balanssinnet stimuleras. Promenaderna i skogen, kroppsarbete, känslan när man arbetar med fingrarna i jorden eller klappar ett djur. Men också själsligt när man blir berörd av en annan person eller upplevelse, när man själv märker att någon blir berörd av det man vågade säga. Att blir sedd och bekräftad, sedd som den man är, är också i vid mening ett slags beröring.

Naturpromenaderna sker som oftast i grupp. Det är en promenad på ca 1h och oavsett väder går vi ut. Vi har extra termokläder som kan lånas och sitt- och liggunderlag tas alltid med. Skogen är en del av kastbranterna som finns utmed Vätterns kant, långt tillbaka gick Vättern hela vägen fram i den så kallade Tenhults dalen. Denna skog är en äldre naturskog med blandskog av löv- och barr, gamla träd ligger kvar, här finns bäckar osv.

Vi har tysta promenader, sittstunder och medveten närvaro är en central del. Här kan även ostrukturerade samtal förekomma, enskilt eller i grupp. De mer strukturerade sessionerna sker inomhus.

Med trädgården arbetar vi säsongsbetonat och aktiviteterna anpassas efter årstid och vad gruppen klarar/kan och vill göra. Aktiviteterna ska vara kravlösa men ändå meningsfulla samt kunna väcka nyfikenhet och lust hos deltagaren. "Svårighetsgrad" och längd på aktiviteten kan ökas på under kursens gång. Som exempel kan deltagaren börja skola om plantor, eller så frö för att senare i kursen ta sticklingar eller ympa fruktträd. I början kan det vara nödvändigt att behöva bromsa deltagare som att inta alltid göra färdigt, att kunna bryta i en aktivitet för att bara vara. Växtens livscykel speglar även det mänskliga livet som att vi behöver alla värme och omsorg för att växa och mogna, ett "stadigt rotsystem" som håller när det "blåser". Sinnesstimulering och beröring är hela tiden viktiga inslag som att deltagarna får gnugga på bladen, dofta och smaka på det som är ätbart.

Vi fokuserar inte på slutresultat utan att det är vägen fram till målet som är det viktiga. Men det har också visat sig att ofta är det enkla det svåra, för de här deltagarna, då de arbetar mycket med sin självbild och att då försöka möta sig själv där man befinner sig nu. En del behöver upptäcka sina sinnen på nytt, att lära sig att se det som sker runtomkring sig, och inte minst att kunna tillåta sig att bara vara.

Även djuren spelar en viktig roll i rehabiliteringen, såväl de vilda som vi kan få se under naturpromenaderna som de tama som vi besöker på Mini zoo och stallarna. Under insatsens senare del besöker vi också skolans hästanläggning med rundvandring samt besök i ridhuset. Där får vi höra lite om hästen som flyktdjur, beteende och skötsel. Därefter ryktar, klappar var och en efter sin lust, nyfikenhet och förmåga.

I samtalen blir en viktig del att få sätta ord på sina känslor, att få arbeta på sin självbild, acceptans, att få dela med andra, att bli sedd som den man är. Denna förändringsprocess är något som pågår hela tiden. I vecka 1 och 2 är det mest att bara få vara, kanske känna in och bli trygg i gruppen och miljön. Men att bara vara är för de flesta en stor utmaning som också skapar frustration, ilska och gråt. Andra saker som vi tränar på i gruppen är att säga nej, att säga vad man tycker t ex om man är missnöjd eller kunna vara tyst om man i vanliga fall är en person som alltid måste säga något. De flesta vill ju även vara duktiga patienter vilket innebär att bli frisk så fort som möjligt är målsättningen för att inte vara till besvär. Så frågan "hur ser ditt behov ut idag?" är som oftast en väldigt främmande och svår fråga för våra deltagare.

Gruppgemenskapen växer fram efterhand för i början orkar man bara med sig själv. Vi startar alltid med att vi bara presenterar oss med förnamn och var ifrån man kommer. Inget om vad man sysslar med osv. Efterhand så ökar lusten och förmågan till social samvaro och gemenskapen i gruppen ökar.

TEORIANKNYTNING OCH MÖJLIGHETSBEKRIVNING FÖR GRÖN REHAB JÖNKÖPING

På uppdrag av styrgruppen Grön rehab Jönköping via Jesper Ekberg och Kristina Ljungdal önskas ett underlag bestående av teorianknytning och möjlighetsbeskrivning för Grön rehabilitering i Klevarp

Enligt Försäkringskassan ökar sjukskrivningen för tredje året i rad. 71000 är sjukskrivna för psykisk ohälsa och det motsvarar 40 % av alla sjukskrivningar. Den psykiska ohälsan är störst i Västra Götaland, som följs av Dalarnas och Jönköpings län.

1 TEORIBESKRIVNING

Grön rehabilitering, trädgårdsterapi, grön omsorg, Naturunderstödd rehabilitering, djurunderstödd rehabilitering är bara några av de namn som har florerat under tiden. Men historiskt sett har människor alltid sökt sig till natursköna platser för att bo, koppla och ha nöjen vid.

Sedan världskriget utbrutit upptäcktes att återvändande soldater som drabbats av krigstrauma återhämtade sig vid arbete och vistelse på gårdar. De första rehabiliterande insatserna av grön karktär i modernare tid startade.

1.1 Biohpiliahypotes

Grunden för den moderna Grön rehabiliteringen startades av miljöpsykologen och professor Roger Ulrich, då han på 80-talet publicerade en studie som visade att patienter med utsikt mot träd tillfrisknade snabbare. Hans teori bygger på våra reaktioner och sätt att handla har utvecklats under många miljoner år. Vid händelser av stressrelaterad karaktär tar människan instinktivt till flykt och försvarsberedskap. Det sympatiska nervsystemet når full effekt. Den reaktionen är livsviktig för att hantera fara och överleva. När faran är över kopplas systemet bort och går istället över till ett avslappnat tillstånd. Även annan forskning av Ulrich och psykologiprofessor Arne Öhman, forskare/läkare Matilda Annerstedt har visat hur natur, både verklig och virtuell stärker lugn och rosystemet i kroppen.

1.2 ART Attention Restoration Theory

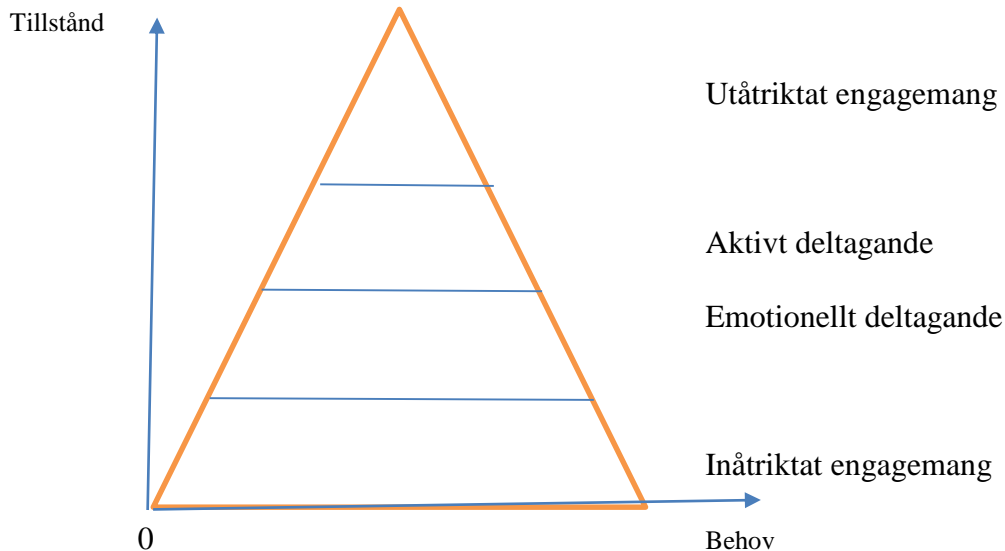
En annan viktig grundsten i teorin om naturens betydelse för hälsan, har miljöpsykoloerna och professorerna Stephan och Rachel Kaplan. De har utvecklat teorin om *Riktad uppmärksamhet och fascination*. Den riktade uppmärksamheten är viljestyrd och används då människan tar in, sorterar, prioriterar, planerar och slutligen utför en handling. Hjärnan måste även "blockera" intryck som den utsätts för. Allt detta är psykiskt energikrävande och tar resurser. När vi tidigare levde i naturen behövde vi inte alltid fatta stora beslut. Den riktade uppmärksamheten fick vila. I det samhälle vi idag lever, utsätts vi konstant av intryck som vi måste välja. Hjärnan och den riktade uppmärksamheten arbetar utan återhämtning.

Fascination är enligt Kaplan & Kaplan, en ickeviljestyrd spontan uppmärksamhet. Den är *hard fascination* eller *soft fascination*. Den mjuka fascinationen består av nyfikenhet, upptäcker- och skaparlust. Allt utan krav. De miljöer som visat sig bäst, enligt Kaplan & Kaplan, är platser med lite människor, ingen störande trafik, ej behöva fatta beslut. Det skall även finnas mjuka intryck. Och dessa platser finns i olika typer av natur och skog.

1.3 Teorin om betydelsespelrummet

Denna teori har kommit fram ur professor Patrik Grahn's forskning och bygger på flera undersökningar och handlar om hur människan, beroende på sin psykiska förmåga, föredrar att vistas i olika karaktärer av natur/park/trädgård. Detta är även i ett socialt samspel med natur-djur-människor. Denna teori bygger på *Grahns behovspyramid, Åtta dimensioner av natur och Betydelserbjudande*.

Grahns behovspyramid



Ju sämre människan mår, desto svårare att hantera de möten som kräver socialt engagemang. Vid de tillfällena föredrar personerna mer naturlig, skyddad, rofylld miljö. När den psykiska hälsan förbättras klarar människorna av mer kontakt genom att kommunicera med ex djur och ingå i en grupp. De personer som som mår bra söker sig till platser av mer socialkaraktär och kan engagera sig i omgivning.

Åtta dimensioner av natur

Genom flera studier fick Grahm fram olika karaktärer av natur som besökarna i parker föredrog:

- | | |
|------------|--|
| 1. Rofylld | Lugnt, tystnad. Vind, vatten, fåglar. Inget störande |
| 2. Natur | Fascination av vild natur. Stenar, vilda växter, stigar |
| 3. Artrik | Rik plats av växter och djur |
| 4. Rymd | Vilsam känsla, en annan värld, ett samband ex bokskog |
| 5. Öppning | Utblick, öppet fält, spontaan aktivitet |
| 6. Skydd | Ombonad, trygg, tillflykt, gömsle |
| 7. Social | Social arena, mötesplats, fest |
| 8. Kultur | Fascination av människors arbete och värderingar. Historia |

Personer med psykisk ohälsa föredrog de lugna platserna, medan de med starkare hälsa sökte de sociala platser som gav mer krävande intryck.

Betydelseerbjudande

Här menar Grahn att det handlar om varför vi väljer den miljö vi har valt. Om samspelet med vår omvärld. Vi avläser omgivningen med våra sinnen, tolkar efter vår erfarenheter, och finns i ett betydelsespelrum där självbilden stärks i förhållande till omgivningen. I en krissituation är det oftare svårare att tolka och identiteten i betydelsespelrummet kan rubbas. För att hantera detta och komma vidare söker sig människan till de betydelseerbjudande som hen hanterar och klarar av. Det har visat att detta ofta är lugna miljöer och med hjälp av kompetent personal startar läkningsprocessen

2 VERKSAMHETER OCH MODELLER

2.1 Alnarpsmodellen

Med ovanstående som grund har professor Patrik Grahn forskat vidare och tillsammans med ett team vid SLU Alnarp utvecklat *Alnarpsmodellen*. Sedan början på 2000-talet har en behandlingsmodell utarbetats. Med ett team bestående av arbetsterapeut, läkare/psykoterapeut, fysioterapeut/rosenterapeut, trädgårdsingenjör/läkepedagog, trädgårdsmästare/landskapsarkitekt, har dessa arbetat med personer med stress och utmattningssyndrom. Denna modell har senare varit grunden för den fortsatta utvecklingen av Grön rehabilitering i Sverige.

Alnarp har numera fortsatt med forskning för andra grupper, strokerehabilitering och integration.

2.2 Gröna Rehab, Göteborgs botaniska trädgård

2005 fattade politiker i Göteborg ett beslut som gjorde att Gröna Rehab startade som projekt och numera är en permanent verksamhet. De har utvecklat en modell som innefattar rehabilitering och förebyggande stresshantering för Västra Götalandsregionens egen personal samt folkbildning. Personalgruppen har bestått av biolog/verksamhetsledare, trädgårdsmästare, arbetssterapeut, psykoterapeut och sjukgymnast.

2.3 Trädgårdsterapeutisk rehabiliteringsmottagning Nynäs

I Sörmlands läns landsting bedrivs permanent verksamhet vid Nynäs slott och startade direkt på intitiativ av politiker. Verksamheten består av fysioterapeut, arbetsterapeut, trädgårdsmästare och psykiater.

Arbetsgruppen har använt samma skattningsinstrument som i Alnarp och har samlat in utvärderingsmaterial, men någon sammanställning av utvärdering har ännu inte utförts enligt personalen.

3 SVENSK FORSKNING

Sedan början på 2000- talet har den svenska forskningen kring vistelse, fysik aktivitet, avslappning, psykisk påverkan utomhus tagit fart. Under 2014 lades 3 avhandlingar fram; Anna María Pálsdóttir, Eva Sahlin samt Elisabeth Sonntag Öström.

Under tiden docent Ingemar Norling levde, undersökte han varför vistelse i naturen kunde ge en reducering av stresspåslag. Han menade att var utomhus och vara fysiskt aktiv ger både psykisk, fysisk och social stimulans. Detta har en stor betydelse för hälsa och livskvilitet.

Johan Ottosson har skrivt en doktorsavhandling om naturens betydelse i en livskris. Där han efter en förvärvad hjärnskadad förlorade förmågan att läsa och skriva. Han beskriver hur den vilda naturen kunde förstås och tala till honom på ett sätt som var hanterbart.

Forskare AnnaMaria Pálsdóttir har undersökt och förklarat hur naturmiljöernas betydelse påverkat rehabiliteringen vid Alnarps rehbiliteringsträdgård. Ett resultat visade vikten av social tystnad. Det handlar om att deltagarnas behov av att vara ensamma i mötet med naturen. Den visade även på de viktigaste kvaliteterna i miljön som *natur, rofylldhet, rymd, utsikt och tillflykt*.

För deltagarna var det av vikt att få komma bort från sin vardag, uppleva fascination, ingå i ett sammanhang och vara i en lustskapande miljö. De upplevde flera positiva förändringar. En bättre vardagsfunktion, högre självskattad hälsa, återgång i arbete och ett stort värde av självbelönande aktiviteter, var effekter som sågs.

Forskare Eva Sahlin har utvärderat Gröna Rehab i Göteborg vid flera tillfällen och bland annat visat tre tydliga huvudteman *Att vara i rätt eller fel fas vid start av*

rehabilitering, Upplevelsen av existentiella dimensioner, Ändra dysfunktionella mönster.
Det konstateras även vikten av personalens stöd och bekräftelse

Sahlins utvärdering som redovisats i ISM häfte nr 3 och 6 visar hur 90 % av deltagarna är i arbete direkt efter avslutad behandling, samt ökar sin sysselsättningsgrad efter 6 och 12 månader. Där finns även en ekonomisk uträkning som visar hur behandlingen har återbetalats och börjar ge vinst efter 14 månader i aktivitet.

Ingemar Norling, Margareta Håkansson och Lena Lidfors är några av de som har forskat om både större och mindre djurs interaktion med människor. Även detta har visat en stor betydelsefull del i rehabiliteringen.

4 TEORIANKNYTNING GRÖN REHABILITERING JÖNKÖPING

4.1 Metod

Den modell som Grön rehab Jönköping arbetat och utvecklat under de tre år projektet varit stämmer, väl överens med den forskning som beskrivs tidigare

Under projektiden har teamet arbetat med bland annat promenader i skogen, trädgårdsaktiviteter, djur, vila, upptäckter och fascination, samtal och hittat ett upplägg som stämmer med de förutsättningar som funnits och den metod som forskats fram om Grön rehabilitering.

Under tiden i Tenhult har det varit svårt för deltagarna att vara ensamma och mycket bundna till den tid då de haft tillgång till skolans lokaler som delas med skolans elever. Och behovet av att vara själv när det önskas, är tydligt i forskningen.

Personalgrupp: En blandning av ”vit och grön” kompetens i ert fall med arbetsterapeut, psykolog och trädgårdsmästare (även djurkompetensen har tidigare funnits) stämmer väl överens med de intentioner forskare beskriver. Här gäller det att det finns ett starkt team som både arbetar för att vara ett stöd och se förmåga varje person har. Samt att möta personen i den situation den befinner sig i stunden. Både Grahn och Sahlins visar på vikten av att ha kompetent personal för att vara ett stöd i den utveckling deltagarna behöver för att kunna gå mot en egen försörjning.

Deltagare: En person som är sjukskriven för stressrelaterad psykisk ohälsa, har i de flesta fall brytit ner sin hälsa under en lång tid innan en ev kollaps inträffar. Ofta är det komplexa historier av både privat och arbetsrelaterad karaktär som orsakar sjukskrivningen. Sahlins resultat från Gröna rehab visar hur viktigt det är att deltagarna kommer i rätt fas för att få en lyckad återgång till arbete. Det är viktigt att bedömningen är noga genomförd innan behandling påbörjas.

Deltagarna behöver både ha möjlighet till egen tid, samt till gemensam tid. Den process som sker i gruppen är mycket viktig: ”igenkännande, inte vara ensam, dela erfarenheter” och här måste även personal vara lyhörd så att diskussioner det inte hamnar i en nedåtgående spiral.

5 MÖJLIGHETER I KLEVARP

De förutsättningar för en ökad kvalitet av Grön rehabilitering som blir i samband med flytten till Klevarp, är stor. Under vårvintern har en analys gjorts av platserna i trädgården för att relatera till de Åtta naturkaraktärerna. Platser för bland annat avskildhet, socialgemenskap blir tydligare och i fortsättningen är det tydligt hur gestaltning och planering kan utföras för att förstärka karaktärerna.

Tillgången till skogen inom promenadavstånd är mycket värdefull. Den vilda delen är viktig i början av rehabiliteringen (Grahns behovspyramid) Det kommer även göras en dokumentation av olika delar i skogen för att analysera vilka värden och möjligheter skogen ger.

Möjligheterna för verksamheten att utökas med fler deltagare eller grupper underlättas då nu en egen plats finns och kan utvecklas efter den målgrupp som är aktuell. Då bör man diskutera personaltäthet och ev ytterligare kompletterande kompetens.

Den psykiska ohälsan ökar i landet enligt Försäkringskassan, och Grön rehabilitering (numera benämnd som NUR Naturunderstödd rehabilitering) är en metod med multimodal och tvärvetenskaplig arbetsätt som visats fungera mycket väl för personer med psykisk ohälsa. Intresset och forskning ökar för denna nya behandlingsmodell både i Sverige och internationellt och det både som behandlande, förebyggande, omsorg, kriminalvård, socialvård, ungdomsverksamhet, arbetsträning.

Det är fortfarande en ung metod. Mer behandlande verksamhet, ger mer underlag till en kvantitativ forskning.

Elisabeth G Wahlgren

Trädgårdsmästare/Leg sjuksköterska

LITTERATUR

Grahn, P & Ottosson, Å.(2010) *Alnarpsmetoden Trädgårdsterapi*. ISBN 978-91-7427-001-3

Grahn, P & Stigsdotter,U. Landscape planning and stress. *Urban Forestry & Urban Greening* 2003;2:1-18

Gröna rehab, Göteborgs botaniska Trädgård (2010) ISBN 91-87068-51-6

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

Ottosson, J.(2007) *The importance of nature in coping*. Acta Universitatis Agriculturae Suecia Doctoral Thesis 2007:115 SLU, Alnarp

Pálsdóttir, A.M (2014) *The Role of Nature in Rehabilitation for Individuls with Stress-related Mental Disorders*. Alnarp : Sveriges lantbruksuniv., Acta Universitatis agriculturae Sueciae, 1652-6880 ; 2014:45

Sahlin, E. (2014) *To Stress the Importance of Nature*. Acta Universitatis agriculturae Sueciae 1652-6880 2014:98

Ulrich, R.S (1984) View trough a window may influence recovery from surgery, *Sience* 224 420-421

Ulrich, R.S (1999) 'Effects of Gardens on Healh Outcomes: Theory ond Research Cooper Marcus C. & Barnes M.(red), *Healing Gardens. The therapeutic Bnefits and Design Recommenndations*. New York: John Wiley & Sons

<http://www.vgregion.se/sv/Vastra-Gotalandsregionen/startsida/Vard-och-halsa/Institutet-for-stressmedicin/ISM/Publikationer/ISM-haften/>

How do Participants in Nature-Based Therapy Experience and Evaluate Their Rehabilitation? Eva Sahlin, Josefa Vega Matuszczyk, Gunnar Ahlborg, Jr. and Patrik Grahn Publicerad 2012 i nr 22 (1) av Journal of Therapeutic Horticulture nader