



Grön Rehab

**En väg att möta arbets- och livsstils-
relaterad utmattning och psykisk ohälsa**

En kunskapsöversyn inom förstudien
”Naturbaserad/grön rehabilitering i Hofors”

Olov Dahlin
Liselotte Abel
Stefan Hallström (red)

Innehållsförteckning

1. Introduktion

- | | | |
|------|--------------------|---|
| 1.1. | Inledning | 3 |
| 1.2. | Metod och material | 3 |

2. Gröna/naturbaserade verksamheter

- | | | |
|------|---|---|
| 2.1. | Terminologi, begrepp och akronymer | 5 |
| 2.2. | Större aktörer inom gröna/naturbaserade rehabiliteringsverksamheter | 6 |
| 2.3. | Enskilda aktörer inom gröna/naturbaserade rehabiliteringsverksamheter | 7 |
| 2.4. | Andra aktörer i Sverige, Norge och Danmark | |

3. Att bedriva Grön Rehabilitering i verkligheten

- | | | |
|------|---|----|
| 3.1. | Några allmänna perspektiv | 9 |
| 3.2. | Grön rehabilitering som insats/behandling | 10 |
| 3.3. | En praktikers reflektioner omkring att bedriva Grön Rehab | 11 |

4. Forsknings- och kunskapsläget

- | | | |
|------|--|----|
| 4.1. | Internationell forskning med fokus på Skandinavien | 14 |
| 4.2. | Svensk forskning | 14 |
| 4.3. | Alnarpsmodellen | 16 |

5. Avslutning

- | | | |
|------|----------------|----|
| 5.1. | Sammanfattning | 21 |
|------|----------------|----|

Källförteckning

1. Introduktion

1.1. Inledning

Denna kunskapsgenomgång är framtagen inom förstudien "Naturbaserad grön rehabilitering i Hofors". Rapportens syfte är att ge en rimlig bild och sammanställning av forsknings- och kunskapsläget inom området grön rehabilitering i trädgårdsmiljö och naturbaserad behandling. Rapporten bygger på en genomgång av kunskapsläget med grund i etablerad forskning, olika öppna källor, egna direkta observationer och relationsinhämtade kunskaper och erfarenheter samt konkret erfarenhetsbaserad redovisning av etablerad praktiker. Avsikten är att till förstudien, projektets partners, potentiella framtida samarbetspartners och beslutsfattare, ge en kunskapsmässig bas om Grön Rehab för möjlighet till överväganden och eventuella beslut.

Rapporten innehåller tre huvudsakliga delar:

- En översikt över området med exempel på olika verksamheter som bedrivs inom området vid olika platser, de olika modeller man arbetar efter, hur de är uppbyggda, vilka resurser och kompetenser som används och hur verksamheterna är organiserade
- En redovisning och reflektion av en etablerad praktiker omkring vad Grön Rehab är samt perspektiv på insatser och fokus i den vardagliga behandlande situationen, vad som fungerar, varför och hur man konkret möter personer med utmattning och stress.
- En genomgång av det aktuella forsknings- och kunskapsläget som bygger huvudsakligen på tillgänglig svensk forskning, men till vissa delar även internationell sådan, vad denna fokuserar på, hur den är framtagen, om och i så fall hur forskningen är relaterad till olika verksamheter inom området

Översikten i kapitel 2 med genomgången av verksamheter i Sverige har efter gemensamma studiebesök och interaktion i projektgruppen sammanställts och analyserats av Olov Dahlin forskare vid Högskolan i Gävle. Redovisningen och reflektionerna av praktiker i kapitel 3, har producerats av Liselotte Abel, Sörby Retreatcenter, vilken bland annat verkar som upphandlad leverantör inom Grön Rehab till Region Halland. Överblicken över forsknings- och kunskapsläget i kapitel 4 har producerats av Olov Dahlin. Materialet har i sin helhet bearbetats och redigerats av projektledaren Stefan Hallström.

Rapporten är en generell redovisning av kunskapsläge, förutsättningar och perspektiv och det är vår förhoppning att den kan ge en ingång och plattform i Gävleborgsregionen, till frågan om grön rehab som medel för att möta problemet med arbets- och livssituationsrelaterad utmattning och psykisk ohälsa. De konkreta resultaten från förstudien med förslag och bevekelsegrunder, redovisas i en separat förstudierapport.

1.2. Metod och material

Det material som ligger till grund för kapitel 2 och 4 i rapporten består huvudsakligen av tre delar:

- a) forskningslitteratur, artiklar och rapporter
- b) hemsidor och annat webbmateriel, samt
- c) observationer och samtal/intervjuer med företrädare för och medarbetare på ett antal olika platser där gröna/naturbaserade verksamheter bedrivs

Ambitionen med rapporten är som tidigare nämnts, att ge översikt över kunskapsläget. Förstudiens tids- och resursmässiga avgränsning medger inte en stark fördjupning och en komplett helhetsbild av fältet. Rapporten bör ändå ha tillräcklig bredd, djup och utförlighet för att tjäna sitt syfte.

Kartläggningen av forskningen har skett genom att använda forskningsplattformar och forskningsdatabaser på Högskolan i Gävle (Discovery) och Högskolan Dalarna (Summon), samt den akademiska sökmotorn Google Scholar. Sökord som använts i olika konstellationer är "nature based therapy",

“nature based intervention”, “social therapeutic horticulture”, “horticultural therapy”, “green therapy”, “animal assisted therapy”, “pet therapy” or “animal assisted intervention” “stress”, “burn-out”, “mental illness”, “mental health”, “mental disorder”, “psychiatric disorder”. Vissa sökningar gjordes också för att avgränsa till en nordisk kontext och då lades dessa ord till: “Sweden” “swedish”, “Norway”, “norwegian”, “Denmark”, “danish”, “Finland”, “finnish” (det har dock inte varit möjligt att tillgodogöra forskning på finska språket). Vid sökning bockades alternativen i att artiklarna skulle vara randomiserade kontrollerade studier (*RCT*) och att de skulle ha granskats kollegialt (*peer reviewed*). De artiklar som inte refereras till i rapporten finns samlade i en källförteckning. Under arbetets gång, med sökningar på webben och läsning av litteratur har dock även andra typer av texter lagts till såsom böcker och rapporter.

Redovisningen av aktörer och verksamheter inom området, syftar till att ge en god bild över såväl struktur som enskilda verksamheter inom området som idag pågår utan ambition att vara fullständig.

Under förstudien har genomförts ett arbete för att anskaffa kunskap om hur verksamheter inom hälsoträdgårdar och grön rehabilitering faktiskt bedrivs. Projektgruppen för projektet genomförde under tiden 24–28 juni en studieresa med besök på fyra platser: Skälbyträdgården i Kalmar, Hälso-trädgården i Kristianstad, Rehabiliteringsträdgården i Alnarp, samt Sörby retreatcenter utanför Falkenberg. Under augusti och september genomfördes också studiebesök och intervjuer med företrädare för den verksamhet inom området som bedrivs i Svenska Kyrkans regi i Hedemora och Sjulsarvets rehabiliteringsträdgård i Falun, Gröna Rehab i Västra Götalandsregionen samt Kärramosse gård utanför Varberg.

Studiebesöken har varit centrala för att gruppen skulle kunna anskaffa en uppfattning om hur olika verksamheter inom området faktiskt ser ut och fungerar, och hur de kan skilja sig åt när det gäller upplägg och genomförande. Även om hemsidor och annat material på webben kan ge indikationer om hur saker förhåller sig, är det genom platsbesök som kunskap om faktiska förhållanden erhållits. Information som ges i rapporten om andra platser än de som projektgruppen besökt måste därför anses delvis osäker och bör behandlas med försiktighet då den kan vara förlegad eller spegla önskescenarier snarare än realiteter.

2. Gröna/naturbaserade verksamheter

2.1. Terminologi, begrepp och akronymer

Här ges en introduktion till olika termer som används inom det fält som rapporten avser att behandla.

NBR, NBI, NAT, NBT, NAI, NUR och NUA

Inte sällan används nedan olika begrepp utan att definieras och man kan få uppfattningen att de är mer eller mindre utbytbara. De olika termerna ger en indikation om vad de står för, men det är ändå en definitionsfråga vilken betydelse de ska ha. Vilken av dessa termer som väljs får man anta avgörs av innehållet i verksamheten, av konvention eller till en del av betraktarens perspektiv. Här är en introduktion till eller översikt över hur de olika förkortningarna ovan kan förstås:

- **Naturbaserad rehabilitering** (NBR) används omfattande av forskarna vid SLU Alnarp där personalgruppen består av transdisciplinära team där kompetenser från arkitektur, trädgård och natur samarbetar med vård, arbetsterapi, fysioterapi och psykologi. Ordet rehabilitering implicerar att de naturbaserade behandlingar som teamet vid centrumet leder och som forskarna studerar, syftar till att rehabilitera individerna, alltså ge stöd så att de kan återgå till arbete, studier eller någon annan form av sysselsättning.¹
- **Naturbaserad intervention** (NBI) har en snarlik betydelse men där ordet intervention mer allmänt anger att det handlar om en insats eller åtgärd som syftar till att förebygga ohälsa, främja eller förbättra hälsa.²
- **Naturassisterad terapi** (NAT) pekar dels på att naturen ges en mer aktiv roll i behandlingsinsatsen, dels att det handlar om en behandlande situation ledd av någon form av terapeut.³ Även benämningen Naturbaserad terapi (NBT) förekommer.⁴
- **Naturassisterad intervention** (NAI) förstås som att naturen tänks ha en aktiv roll och att det generellt handlar om en insats som syftar till att främja eller förbättra hälsan. I en kurs på SLU används begreppet.⁵
- **Naturunderstödd rehabilitering** (NUR) definieras enligt Svenska ESF-rådets hemsida som en "en terapeutisk intervention för en särskild klientgrupp, där miljön för terapin är speciellt utvald eller utformad för terapin. Miljöernas egenskaper ska förbättra hälsan genom ett samspel mellan natur-/ trädgårdsmiljön, de terapeutiska aktiviteterna, det terapeutiska teamet och patienterna/deltagarna i terapin".⁶
- **Naturunderstödd aktivitet** (NUA) beskrivs på Region Dalarnas hemsida⁷ vara en öppen gruppverksamhet för personer med behov av arbetslivsinriktad naturunderstödd aktivitet innan arbetsträning eller arbete/studier tar vid och är huvudsakligen för personer som står utanför arbetsmarknaden eller som befinner sig i etableringsfas.

Trädgårdsterapi

Begreppet trädgårdsterapi är kanske det som upplevs som minst komplicerat och ges här betydelsen att någon form av terapi utförs i en trädgård. Intrycket är att trädgårdsterapi används i mer populärvetenskapliga sammanhang, t.ex. i media⁸ och läromedel.⁹

Grön rehabilitering

Det finns ingen entydig definition på beteckningen grön rehabilitering. Det råder ingen fullständig konsensus men en vanlig uppfattning är att naturen används som ett läkande element tillsammans med den traditionella vita vården.¹⁰ Ordet grön signalerar att naturen används i verksamheten och ordet rehabilitering pekar på att det handlar om försök att få patienten/klienten att återgå till arbete eller annan sysselsättning.

Green care (grön vård/omvårdnad)

Denna term syftar på interventioner där element från naturen används. Enligt en definition är det ett brett begrepp som även inkluderar social rehabilitering, hälsopromotion och djurassisterad terapi.¹¹ Enligt en annan definition sammanför grön vård/omvårdnad det traditionella/konventionella hälsovårdssystemet med t.ex. lantbruk (naturunderstödda interventioner), trädgårdsskötsel (hälso-trädgårdar), landskaps-/naturvård (ekoterapi) och djurhållning (djurunderstödda interventioner).¹²

Djurassisterad intervention

Djurassisterade interventioner kan beskrivas som att djuret betraktas som en medterapeut i en eller flera aktiviteter som ska ses som tillägg till annan omsorg. Exempel på detta kan vara läshundar i pedagogiska sammanhang, sällskapshundar på äldreboende, aktivering med hjälp av häst eller med häst som del av psykoterapeutisk behandling.¹³

Restorativ miljö

Ordet restorativ kommer från engelskans *restorative/restoration*, som handlar om återhämtningsprocesser för att förnya eller återupprätta resurser och förmågor som försvagats genom till exempel stress. En restorativ miljö är alltså en miljö som främjar sådan återhämtning.¹⁴

Hälsoträdgård

Det som gett namnet åt hälsoträdgården är att det antas vara hälsosamt och hälsofrämjande att vistas i den. En hälsoträdgård är vanligtvis öppen för allmänheten och utgör ett besöksmål i sig. Ofta förekommer olika typer av verksamheter och aktiviteter i den och olika grupper använder den för olika ändamål. Ett exempel är hälsoträdgården i Tivoliparken i Kristianstad,¹⁵ ett annat är Skälbyträdgården i Kalmar.¹⁶

Rehabiliteringsträdgård

En rehabiliteringsträdgård har ett tydligt syfte som vanligen innebär begränsningar i tillgänglighet för allmänheten. När rehabiliteringsverksamhet pågår är det nödvändigt att stänga av den för besökare som inte tillhör verksamheten och med begränsningar vad gäller visningar eller studiebesök. Orsaken är att trädgården är byggd och används för behandlingar av personer som i många fall är sköra och antas behöva avskildhet för att kunna tillgodogöra sig de terapeutiska inslagen i trädgården. Detta gäller bland annat Alnarps rehabiliteringsträdgård.

2.2. Strukturella aktörer inom gröna/naturbaserade rehabiliteringsverksamheter

Region Skåne: Rehabilitering på landsbygd och Naturunderstödd rehabilitering (NUR)

Region Skåne erbjuder personer med stressrelaterad psykisk ohälsa möjlighet till rehabilitering i landsbygdsmiljö, också kallad Naturunderstödd rehabilitering (NUR).¹⁷ Målet är förbättrad hälsa och funktion som ett led i återgång i arbete. Rehabiliteringen riktar sig till personer som är sjukskrivna och är ett komplement till den medicinska vården. I dagsläget finns avtal med åtta gårdar.¹⁸ SLU Alnarp fick 2018 medel för att beforska denna verksamhet. Det går att läsa en utförlig redogörelse om NUR-projektet på Svenska ESF-rådets hemsida.¹⁹

Västra Götalandsregionen: Gröna Rehab

I Göteborgs botaniska trädgård startades 2006 Gröna Rehab som drivs av Västra Götalandsregionen under ledning av verksamhetschef Eva-Lena Larsson. Man har utvecklat en egen modell för rehabilitering av stressrelaterad ohälsa och lättare depression²⁰ och har även stresshanteringskurser i förebyggande syfte under ledning av Institutet för stressmedicin.²¹ Den forskning som gjorts på Gröna Rehab har utförts av Eva Sahlin som varit knuten till och disputerat vid SLU Alnarp.²²

Region Halland: Grön rehabilitering

Region Halland har avtal med fem leverantörer om Grön rehabilitering. Grön Rehab vänder sig till personer som har en lätt till medelsvår depression, ångest eller stressrelaterat tillstånd. Grön Rehab i Region Halland står som en komplettering till den övriga rehabilitering och behandlingsprocesser i den rehabiliteringsplan som patient/deltagare genomför via sin vårdcentral, en social aktivitet som vårdcentralen inte själva kan erbjuda. Målet med de patienter/deltagare som deltar i den aktivitet som leverantören av Grön rehab bedriver enligt avtal med Region Halland ska öka sin hälsa och återfå sin arbetsförmåga.²³

Region Stockholm: Grön etablering

Region Stockholm har inte avtal med några aktörer om grön rehabilitering men styrelsen för Samordningsförbundet Stockholms stad har nyligen beslutat att starta insatsen "Grön etablering" för personer med sammansatt problematik. Insatsen, som är ett samarbete mellan Stockholms stad, Stiftelsen Stora Sköndal och Arbetsförmedlingen, riktar sig till nyanlända med migrationsstress, motivationsbrist eller med annan psykisk ohälsa.²⁴

Region Jönköping: Naturunderstödd rehabilitering

Region Jönköping bedriver sedan 2013 – först på försök och sedan som en permanent verksamhet – naturunderstödd rehabilitering som vänder sig till personer som är sjukskrivna eller som är i riskzonen för sjukskrivning, till följd av stressrelaterad ohälsa, såsom utmattningssyndrom. Patienterna remitteras via sin vårdenhet. Verksamheten är förlagd till Tenhults naturbruksgymnasium i Klevarp, 15 km sydost om Jönköping. Behandlingen sker i grupp och kombinerar samtal och aktiviteter i naturen där skog, trädgård och djur används.²⁵

Naturunderstödda insatser vid Sjulsarvet i Falun

Sjulsarvsbacken, som drivs av Region Dalarna, erbjuder en öppen gruppverksamhet för personer med behov av arbetslivsinriktad naturunderstödd aktivitet innan arbetsträning eller arbete/studier. Verksamheten vänder sig till personer som står utanför arbetsmarknaden på grund av sjukskrivning eller arbetslöshet eller arbetslöshet eller som är i etableringsfas och behöver praktiskt, verklighetsanknutet stöd i att utveckla det svenska språket. Sjulsarvsbacken erbjuder även förrehabilitering, med vilket menas ett första steg för personer som behöver stöd i rehabiliteringsprocessen efter lång tids sjukskrivning eller arbetslöshet.²⁶

2.3. Enskilda aktörer inom gröna/naturbaserade rehabiliteringsverksamheter

Sörby retreatcenter utanför Falkenberg

Sörby retreatcenter är en av de fem gårdar som Region Halland har avtal om grön rehabilitering med så att vårdcentralerna i regionen kan skicka patienter dit.²⁷ Det var också en av de verksamheter som projektgruppen besökte under sin studieresa. Verksamheten är ett familjeföretag där Liselotte Abel är utbildad terapeut och coach medan maken sköter mycket av det praktiska på gården. På hemsidan lyft man fram att verksamheten bedrivs efter Alnarpsmodellen (se vidare längre ner i texten).

Kärremosse gård utanför Varberg

Ännu en gård som besöktes under förstudien var Kärremosse gård i Grimeton utanför Varberg.²⁸ Även detta är en gård som har avtal med Region Halland. Utmärkande är det stora antalet djur som finns på gården: hästar, får, getter, hundar, katter, höns, gäss och undulater (!) som på olika sätt kommer till användning i verksamheten. Hästarna används till exempel till körning och ridning. Teamet består av två sjuksköterskor varav den ena även har en doktorsavhandling i etik/pedagogik och är ridterapeut, medan den andra är utbildad inom coachning och ledarskap med häst. På gården finns även en hälsopedagog som likaså har en pedagogisk utbildning och som även är utbildad i hundassisterad terapi.

Grevegården utanför Lidköping

Grevegården i Västergötland bedriver sedan år 2000 naturunderstödd rehabilitering²⁹ och har nu ett avtal med Västra Götalandsregionen. Deras team består av trädgårdsmästare/sjuksköterska, fysioterapeut/psykoterapeut, trädgårdsmästare och arbetsterapeut. De erbjuder även kurser i förebyggande rehabilitering.

Nynäs rehabiliteringsträdgård i Sörmland

I anslutning till Nynäs Slott, finns en trädgårdsterapeutisk verksamhet som bedrivs i samverkan med primärvård och slutenvård inom Region Sörmland och har ett team med trädgårdsterapeut/arbets-terapeut, sjukgymnast/psykoterapeut, trädgårdsmästare och psykiatriker. Rehabiliteringsmiljön, trädgården invid slottet och ett intilliggande naturreservat, anges ha stora natur- och kulturvärden som är unika för återhämtning och som kan inspirera till aktivitet, väcka lust och ge energi.³⁰

2.4. Andra aktörer i Sverige, Norge och Danmark

Hälsans natur

I Sverige finns intresseföreningen "Hälsans Natur. Det naturliga nätverket" men deras hemsida är, åtminstone för närvarande (juli 2019), inte i funktion. Däremot finns en Facebooksida.³¹ Hälsans Natur har bland annat, tillsammans med Hushållningssällskapet, varit medarrangör till den nationella konferensen Djur, natur & hälsa 2019, där Sveriges Lantbruksuniversitet och deras framtidsplattform var huvudarrangörer.³² Inspelningar från konferensen finns på UR-play.³³

Inn på tunet

I ett strategidokument från norska regeringen 2012 anges att det finns 1100 gårdar som erbjuder grön rehabilitering (*green care*).³⁴ Hur denna siffra står sig idag är oklart. Förmodligen räknas det som kallas "Inn på tunet" in här. Det är en verksamhet som innebär att godkända gårdar erbjuder tillrättalagda och kvalitetssäkrade välfärdstjänster, som innebär aktivitet i form av olika meningsfulla sysslor som förekommer på en gård.³⁵

Grøn Omsorg

I Danmark finns "Grøn Omsorg", som är en kunskaps- och rådgivningsverksamhet inom grön omsorg.³⁶ På samma sida hittar man frivilligorganisationen "Green Care Nætnet" som i sin färskaste rapport *Green care. Rapport om grønne og dyrassisterede metoder til sundhet, omsorg og social innovation*, skriver fram målet att få till en välfungerande och kvalitetssäkrad grön sektor i Danmark.³⁷

3. Att bedriva Grön Rehabilitering i verkligheten

3.1. Några allmänna perspektiv

Begreppet behandling

Behandling är ett begrepp med bredd och kan uppfattas på flera olika sätt. I ordboken beskrivs det som; hantering, bearbetning, användning, bruk, diskussion, handläggning, bemötande, beteende, vård, skötsel, terapi. När vi betraktar behandling kan det innebära allt från hur vi behandlar och bemöter människor, till att erbjuda olika former av terapi. Det kan vara en sjukgymnastbehandling, aktiviteter som är utarbetade av en arbetsterapeut, en läkares medicinska behandling eller terapeutiska samtal under längre tid.

Behandling i naturunderstödd och grön rehabiliteringsverksamhet kan också ses på flera olika sätt. Ett intressant perspektiv är att naturen i sig ger behandling, eftersom naturen är den viktigaste terapeutiska resursen för patienter i grön rehabilitering. En del menar att det är trädgården/naturen som är den terapeutiska miljön/resursen och att huvudfokus skall ligga på denna del och att vistelsen i naturen är grunden i behandling. Detta kan också innebära att sådan verksamhet inte betraktas som behandlande eftersom man i andra sammanhang avser verksamheter vara behandlande eftersom man har legitimerad personal som har skyldighet att föra journal och bedriva annan dokumentation.

Olika kompetens- och personalkategorier

Inom naturbaserad och grön rehabilitering finns det två olika personalkategorier. Dels den som kallas för den "vita" kompetensen, som består av legitimerade personal och den "gröna" kompetensen, som består av trädgårds- och olika former av naturguidekompetens. Uppläggen varierar hos olika enheter som bedriver verksamhet inom grön rehabilitering. I vissa verksamheter blandas dessa kompetenser i trädgården där man arbetar tillsammans med patienterna och i andra verksamheter skiljs dessa kompetenser åt rent fysiskt med vit kompetens på vårdcentralen och grön kompetens i trädgården/på gården.

I princip finns det allt från enskilda gårdar med grön kompetens och beteendevetarkompetens, till platser med multimodal verksamhet där det exempelvis ingår legitimerad personal, som sjukgymnast, sjuksköterskor, läkare, psykoterapeuter, arbetsterapeuter, trädgårdsmästare med flera i ett team. I dessa fall lyder man också under patientjournalagen och innebär att personal som ingår i ett grönt rehabiliteringsteam och bedriver som omfattas av denna, ska journalföra och dokumentera arbetet med deltagarna/patienterna.

Starten i Alnarp

Verksamheten vid rehabiliteringsträdgården i Alnarp startade år 2002. Under ledning av Patrik Grahm byggdes en forskningsträdgård upp för att ge forskare möjlighet att studera miljöpsykologi och se hur miljön kan stödja människor till hälsa. Man önskade se vilka trädgårdsmiljöer patienterna sökte sig till i olika faser av sin utmattning, för att få en uppfattning om hur en rehabiliteringsträdgård bäst ska utformas för att vara stödjande för patienten. Man ville också se hur det inverkar på patienten att all kompetens finns på en plats. Att patienten inte behöver boka tider med olika behandlande personer, utan att alla finns på plats i trädgården där patienten finns. Detta innebär att sjukgymnasten kan finnas med i det praktiska arbetet med direkta insatser kring ergonomi, kroppskännedom och stresshantering. Att arbetsterapeuten kan se vilka aktiviteter och sysslor som passar för olika personer och som ger utveckling för varje enskild person. Att de terapeutiska samtalen finns i en naturnära miljö, i anslutning till och i nära samverkan med den dagliga verksamheten omfattande olika gröna inslag och aktiviteter.

3.2. Grön rehabilitering som insats/behandling

Stärka egna resurser

Att gå in i en utmattning är att under lång tid leva med en obalans mellan stresspåslag och återhämtning. Det kan handla om ett stort ansvarstagande och omhändertagande i arbetssituationen och familjelivet. Många gånger är fokus mer på hur man kan bidra till andra och möta mer eller mindre verkliga måsten, än på hur man tar hand om sig själv. Detta gör att kroppen under lång tid befinner sig ett adrenalinpåslag för att klara situationer både i arbetsliv och privat med uppmärksamheten på hur man ska hantera sin vardag. Det är ett slags överlevnadsstrategi där det inte finns utrymme för att luta sig tillbaka, reflektera över vad som händer och där det inte finns många stunder för att njuta livet. Därför är några viktiga delar i naturunderstödd rehabilitering, att ge tillfällen för reflektion om sig själv, ett liv med kontakt i längtan och drömmar, samt ge möjlighet att slappna av, leka, ha roligt och njuta.

Maten

Mat och det vi stoppar i oss är en viktig del för att kroppen ska må väl och behålla sin hälsa. Många gånger har maten blivit sekundär på vägen mot en utmattning. Det har inte funnits tid och intresse att lägga fokus på ett regelbundet matintag och att tillaga mat med omsorg för kroppen. En viktig del i naturunderstödd rehabilitering är därför att prata om mat och vad maten betyder för kroppen, att förbereda och tillaga mat tillsammans, göra den smakrik och vacker samt att låta måltiden ta tid och äta tillsammans med goda samtal. För många deltagare kan det vara en riktig lyxupplevelse att få äta ostört och det är ett stort värde att inleda måltiden med tystnad för att verkligen få kontakt med smaker och textur i maten.

Kropp och rörelse

I samband med stressrelaterad ohälsa har kroppen under lång tid utsatts för ett starkt adrenalinpåslag och gått i anspänning för att klara av situationen. Kroppen talar ju om hur vi mår, vad vi behöver och vad vi längtar efter. En viktig del i naturunderstödd grön rehabilitering är att återfå kroppskännedom och det behövs träning att återuppväcka kontakten med kroppen och att lyssna på kroppens signaler. Här är sjukgymnasten en viktig resurs med avspänningsövningar och basal kroppskännedom. Kroppen mår bra av att användas och röra på sig. När vi rör på oss frigör vi välbefinnandehormoner som får oss att känna lugn, avspänning och glädje. Fysisk aktivitet ger också en rörlighet i hjärnan som kan öppna för nya tankar och perspektiv varför detta är en central del i grön rehabilitering.

Hjärnan och sömnen

Våra hjärnor är ur ett evolutionärt perspektiv inte redo för den mängden intryck som vi utsätter oss för under hela vår vakna tid. Samhällsutvecklingen med nya saker som hjärnan ska lära sig att förstå och hantera går mycket fortare än hur hjärnan utvecklas. Vi behöver använda enorm koncentration och fokusering för att hantera alla nya intryck. Den anspänning det innebär att hålla många bollar i luften är en stor påfrestning för hjärnan. Långvarig stress och sömnrubbingar påverkar hjärnan där både amygdalas och hypofysens funktioner förändras. Det är avgörande att vi kan släppa tankar och lämna hjärnaktivitet för att vara mer fysiskt aktiva och gå in olika former av kontakt med kroppen och vila. Sömn är centralt för välbefinnande och den allra bästa och viktigaste bästa formen för återhämtning. I samband med utmattning uppstår det ofta sömnstörningar som de utsatta ofta behöver stöd i att återställa. Grön rehab är enligt etablerad forskning och erfarenhet utformad för att utveckla dessa förmågor, särskilt i kombination med sömn, som reparerar och läker hjärnan samtidigt som det sker en bearbetning av alla intryck som hjärnan har fått ta hand om i vaket tillstånd. Sömn, vila, yoga, mindfulness, meditation visar sig ha en läkande effekt och motverka nedstämdhet och depression.

Relationer

Att få samspelet med människor att fungera är en utmaning både i arbetsliv och privatliv. Att behålla kontakten med sig själv, sina behov och samtidigt relatera och möta andras behov är krävande. Detta är därför en viktig del att lägga fokus på under den naturunderstödda rehabiliteringen. Många gånger har de utsatta personerna tagit ett stort ansvar för att andra människors välbefinnande och till viss del glömt bort sig själva. Under rehabiliteringen är det värdefullt att prata om olika sätt att göra sig medveten om sina behov och hur man kan kommunicera dem samt hur man kan hantera konflikter.

Aktiviteter som stärker det friska

I rehabiliteringsträdgården skall det finnas ett brett utbud av aktiviteter. Allt från små sysslor till större och tyngre aktiviteter. Att vara praktisk bidrar till att bli närvarande i det man sysslar med vilket medför att man för stunden glömmar bort att tänka på det som kan vara tungt i livet. Det kan också innebära att man för tillfället glömmar bort sin smärta och även ge en signal om att det finns en viss arbetsförmåga, som kan ge lite hopp om att den kan utvecklas. I naturunderstödd rehabilitering är det värdefullt att använda begreppet "KASAM - känsla av sammanhang" i planeringen av aktiviteterna. Detta innebär att man lägger upp aktiviteterna på ett sätt som är begripligt, hanterbart och meningsfullt, vilket är betydelsefullt för hur en person med utmattning klarar påfrestningar i livet och därmed upprätthåller hälsa.

3.3. En praktikers reflektioner om vad vi arbetar med

Natur och samtal

Vi har tidigare nämnt att naturen är den terapeutiska miljön i grön rehabilitering som kompletteras med andra stödjande och behandlande former genom arbetsterapi, sjukgymnastik och coachande eller psykoterapeutiska samtal. I den forskning som Eva Sahlin gjort på Gröna rehab i Botaniska trädgården i Göteborg, framgår det att både de terapeutiska samtalen och trädgården som miljö, är viktiga för att få den utveckling som är målet med det gröna rehabiliteringsprogrammet. Naturen håller och ger en villkorlös, kravlös och kärleksfull miljö som, förutom hjärnvila, också ger avspänning och närvaro vilket gör att samtalen får en annan karaktär.

Besluts- och livsmönster

En utmattning är ett symptom på, eller resultat av, att vi befinner oss i någon form av obalans som har sina rötter i hur vi har designat våra liv. Under vår uppväxt, i vår biologiska familj, hittar vi ett sätt att förhålla oss till varandra. Familjen är ett system där vi tar olika roller och framförallt är barn lyhörda för att underlätta så mycket som möjligt för föräldrarna så att de ska klara av att ta hand om barnen. Barn vet intuitivt att dom inte kan klara sig på egen hand utan behöver omsorg, skydd, mat och husrum. Det finns inte så många valmöjligheter, utan det handlar om att överleva på bästa sätt, och för att klara det behöver vi hitta smarta sätt. Det kan handla om att vara ansvarstagande, snäll, hjälpsam, undvika olika känslor, rolig, anpasslig, behagande eller rebellisk. Vi tar olika former av beslut om hur vi ska hantera livet, relationer och det sociala samspelet. De beslut vi tar som barn är kopplade till det systemet vi växer upp i och fungerar under tiden vi utvecklas till vuxna, samt när vi fortfarande är beroende av vuxna för att klara vår existens. De beslut vi tagit har fyllt en viktig funktion men det är inte säkert att dessa beslut tjänar oss och ger oss den utveckling som stärker oss. Det kan vara så att ett beslut om att vara duktig och ansvarstagande för bekräftelse i vår biologiska familj, vilket var en hjälp då och gav oss trygghet, kan bli till en belastning och stjälpa oss som vuxen.

De beslut vi tar som barn har en stark psykologisk överlevnadskraft och sitter väl förankrat både i kropp och själ vilket gör att vi håller fast i de mönster som vi byggt upp. Det ger oss trygghet även om det kan ge obalans i livet. Besluten om att vara ansvarstagande och duktiga kan bli en drivkraft, en slags pådrivare som gör att vi förlorar kontakten med balansen för vad som är hälsosamt. Vi förlorar balansen mellan stresspåslag och återhämtning och det leder så sikt till att vi går in i någon form av stress och utmattning.

När vi går in i ohälsa och framförallt i utmattning, tvingas vi in i ett möte med oss själva och hela vår existens. Det blir ett totalt stopp där vi inte längre kan upprätthålla de mönster som ger ett skydd mot att konfronteras med de underliggande behoven. För att skapa hållbara förutsättningar att återfå och bibehålla hälsa, kan vi ofta behöva omprogrammera oss genom att ifrågasätta de mönster som varit vår kompass i livet. För att kunna göra det behövs olika former av terapeutiska samtal.

Den viktigaste medicinen är naturen.

En person i utmattning har under lång tid försökt häva sin utmattning och försökt återskapa balans. All energi, tillgänglig empati och kraft har använts för att hålla sig kvar i arbete och ett fungerande privatliv. När utmattningen är ett faktum är hela systemet utmattat på ett mentalt, biologiskt och kognitivt plan. Det finns inte längre acceptans, omsorg och kärlek för sig själv och andra och den kritiska rösten hörs allt starkare med budskapet om att ha misslyckats, att man inte kommer bli återställd och att man inte är attraktiv på arbetsmarknaden. Självkritiken tar allt större plats och får en dominerande roll.

Den mest utmanande relationen vi har i denna situation, är den till andra människor varför natur och djur är mer möjliga att relatera till. Hos djur och natur finns inte några kritiska eller negativa energier utan en välvilja och acceptans. Genom att befinna sig mycket i den gröna miljön och ihop med djur, kan vi tanka kärlek och fylla på det uttömda batteriet av självkärlek. Naturens två viktigaste bidrag till läkning och återhämtning är att den ger hjärnvila och närvaro.

Naturen ger hjärnvila och stödjer närvaro

Naturens intryck är välbekanta för våra hjärnor. Vi har under tusentals år lärt känna naturens alla uttryck så vi vet vad fågelsång, vind, sol, jord och träd är för något. Hjärnan kan vila i denna miljö som ger en läkning på cellnivå. I den gröna miljön aktiveras inte vår analys och problemlösningsförmåga, just den kapacitet som är sliten, utan det sker en vilsam kravlös återhämtning som ger lugn.

Naturen är i sig självt närvarande. Det finns ingen värderande tankeverksamhet i naturen, den bara är. Blåklinten vid vägkanten har ingen tankeaktivitet om vem som är vackrast, längst, har den mest intensiva blå färgen eller störst blomma. Blåklinten bara är en blåklint i sin egen existens. När vi befinner oss i naturmiljöer så påverkas vi av denna totala närvaro och hittar lättare till vår egen närvaro där vi upplever ett lugn och avspändhet. Vi blir lugna av naturen och upplever att vi ingår i något större än oss själva. Våra problem får en annan dignitet och kan uppfattas som mindre och inte så betydelsefulla.

En egen plats

Den viktigaste medicinen i naturunderstödd grön rehabilitering kan vara ett liggunderlag och en egen plats ute i naturen/trädgården att gå till. Att ha en egen plats innebär att man har hittat ett ställe dit man vill gå. Det kan vara för att krypa in i någon berså för att få skydd eller en öppen plats för att få rymd, eller en plats som ger utsikt och vy. Valet av plats är djupt förankrat i våra evolutionära reflexer som är kopplade till vår tid som jägare och samlare. Vi dras till utsikt för att ha kontroll på eventuella faror, vi dras till de täta buskagen för att få skydd, till vattnet för att det ger oss överlevnad och till mångfalden i ett köksland för att det ger en trygghet i att det finns mat som gör att vi överlever. När vi går till samma plats under en längre tid så ökar tryggheten. Vi vet hur långt det är till platsen, vi gör oss hemmastadda och känner igen omgivningen. Detta gör att vi blir mer och mer avslappnade och närvarande. I denna avslappning kan vi också ta in relationen med naturen. Vi låter naturens kärlek och omsorg bli en del i oss själva och den egna självkärleken börjar spira. I denna naturkärlek så uppstår det också en omsorg om naturen och en omsorg om miljön som omger oss. När vi inte kan ge oss själva kärlek och när närheten till andra människor känns för utmanande, finns naturen/djuren där och omfamnar med sin villkorslösa kärlek och fyller oss med glädje, värme och livsenergi.

En annan viktig medicin är kroppen

I samband med ohälsa och utmattning sker det mycket i kroppen. Långvarig stress och anspänning medför också en stark muskelspänning som benämns psykosomatiskt, där vi överför psykisk anspänning till kroppen, som ett sätt att balansera och hantera det vi befinner oss i. Genom att använda naturen som det terapeutiska rummet, ger det en kravlöshet, närvaro och avspänning som underlättar kontakten med kroppen.

Det är angeläget och avgörande att de utsatta återfår kontakt med sin kropp. Dels för att frigöra spänningar men också för att kunna lyssna till sina kroppssignaler. Eftersom spänningar, stress och känslor, som vi inte vill vara i kontakt med, placeras i kroppen, behöver dessa kroppsspänningar frigöras. Patienter med utmattning behöver återknyta kontakten med sin kropp genom olika former av kroppskännedom och samtidigt hitta till fysisk avspänning. Det kan vara en utmaning för personen att det finns olika känslor som är låsta i kroppen och som vid avspänning kan komma upp till ytan och öppna för sårbarhet, den sårbarhet som vi under barndomen kanske försökte undvika. Det behövs trygghet för att våga möta och vara i kontakt med olika känslor och då är naturen som miljö ett gott stöd som underlättar

Vi rör oss mellan tankar, kropp och känslor. Som terapeut kan jag hela tiden leda patienten till kontakt med kroppen genom hur jag ställer mina frågor. När patienten är i kontakt med mycket känslor så kan jag föreslå dem att utforska var i kroppen dom upplever känslan. När patienten är mycket i tankar kan jag som terapeut föreslå patienten att gå till kroppen för att känna efter hur det dom pratar om känns i kroppen.

Frågor och uppmärksamhet för att leda från känslor och tankar mot kroppen är ett viktigt stöd för personen i insats, att återkoppla till kroppen där läkningen och förändring av livsmönster kan ske.

Balans i livssituationen

Utmattning är en konsekvens av obalans mellan stresspåslag/stressbelastning och återhämtning. För utsatta personer i naturunderstödd rehabilitering är det viktigt att medvetandegöra detta och få stöd i att inventera vad som är stressbelastande och vad som är återhämtande. Se hur stressbelastningen kan minskas och hur återhämtningen kan förstärkas. Det är också viktigt att få en överblick över hur det ser ut både i arbetslivssammanhang och i privatlivet och fritiden i hemmet, för att kunna göra de förändringar som behövs.

Jämställdhet

En av de framträdande anledningarna till utmattning för kvinnor är jämställdhet, eller snarare bristen på jämställdhet, både i hemmet och i arbetslivet. Kerstin Jigmo, primärvårdsläkare vid Vårdcentralen i Skurup har verkat för att lyfta fram dessa frågor och visat på hur angeläget det är att hitta könsneutrala livsmönster. Hennes studier har visat att stressen går upp för den av de vuxna som kommer hem och vet att hen har ansvar för hushållsarbetet. För den som kommer hem och vet att hen kan koppla av/vila, går stressen ner. För att återhämta sig från en utmattning är det viktigt att göra sig medveten om hur fördelningen av sysslor i hemmet och i familjelivet ser ut. Det är inte ovanligt med en större andel kvinnliga deltagare, vilka har tagit det största ansvaret för att organisera och ha helhetsöverblick för hushåll och familj. Det har blivit ett ohälsosamt dubbelarbete.

När deltagare genomför eller har genomfört ett naturbaserat rehabiliteringsprogram, och åter är på väg in i arbete, är det viktigt att gå igenom och se hur ansvarsfördelningen för hem och hushåll kan fördelas om. Målet är att ge en jämnare fördelning av ansvar och bördor för att minska eller helt få bort olikheter som innebär att kvinnan ska bära en större börda. Det visar sig att detta ofta är ett djupgående könsrollsmönster som är starkt förankrat varför deltagaren behöver stöd och samtal för att börja agera och tänka på ett annat sätt. Här kan det också vanligen vara både värdefullt och nödvändigt att inkludera även partnern.

4. Forsknings- och kunskapsläget

Naturbaserad/grön rehabilitering är ett fält som växer. Som en följd har meta- eller översiktsstudier blivit allt vanligare. Följande citat från en färsk översiktsstudie pekar på händelseutvecklingen de senaste 30 åren:

...while our search string only yields fewer than 100 articles published per year up until 1990, this started to slowly pick up in the subsequent years and increase to around 300 articles published per year 2010. Since then, the number has increased very rapidly, to almost 1,700 articles published in the last year.³⁸

Ovanstående beskrivning förklarar att det inom förstudiens korta tidsram svårligen är möjligt att ge en fullständig eller helt rättvisande bild av kunskapsfältet. Rapporten har dock målsättningen att ge en översiktlig och samtidigt så relevant bild som möjligt av kunskapsläget.

4.1. Internationell forskning med fokus på Skandinavien

Utöver de översiktsstudier som redan nämnts fann vi ytterligare ett tillvägagångssätt som använts för att få överblick, en så kallad *Delphi expert elicitation process*. Den innebar att 19 experter från sju länder (däribland den svenska forskaren Terry Hartig) uppmanades att inkomma med information om vilka olika interventionsformer som finns i länderna, vilka resultat de givit och vilka som varit målgrupp. Totalt framkom 27 olika naturbaserade interventioner som syftade till att förebygga ohälsa, främja välbefinnande eller för att behandla specifika fysiska, mentala eller sociala ohälsotillstånd.³⁹

Vid Köpenhamns universitet finns sektionen för Landskapsarkitektur och Planlægning vid Institut for Geovetenskab og Naturforvaltning.⁴⁰ I forskargruppen för "natur, sundhet och design" arbetar bland andra Ulrika Stigsdotter som är utbildad vid SLU Alnarp.⁴¹ Vid Köpenhamns universitet finns också terapiträdgården Nacadia (som är en liknande rehabiliteringsträdgård som den i Alnarp) där Stigsdotter (designansvarig), Sus Sola Corazon (behandlingsansvarig) med flera bedriver forskning.⁴² Utöver Nacadia finns även hälsoskogen Octavia där forskning också bedrivs.⁴³

På den norska hemsidan för Inn på tunet finns sidan "Kunnskapsbank" med ett flertal länkar till olika material, där det mesta dessvärre är ganska föråldrat.⁴⁴ Där finns bland annat en rapport om forskning och kompetens när det gäller denna typ av verksamhet som är skriven av Bente Berget som är forskare vilken producerat flera artiklar om djurassisterad terapi. Rapporten är skriven 2013 och förordar utvecklingen av en nationell forsknings- och kompetensmiljö.⁴⁵ Hur långt man i Norge kommit i denna fråga har inte kunnat utläsas.

4.2. Svensk forskning

Sveriges Lantbruksuniversitet (SLU)

På sin hemsida presenterar Sveriges Lantbruksuniversitet (SLU) temaområdet "Djurs och naturs betydelse för människans hälsa",⁴⁶ vilket ligger under den strategiska forskningsplattformen "Framtidens djur, natur och hälsa".⁴⁷ Forskningskompetensen finns samlad inom fyra områden: "rehabiliteringsträdgården i Alnarp", "skog och människors hälsa", "djur och människors hälsa" och "naturupplevelser och hälsa".

Rehabiliteringsträdgården i Alnarp

De vetenskapliga kompetenser som kvantitativt sett dominerar inom det aktuella fältet i svensk kontext är landskapsarkitektur, miljöpsykologi och trädgårdsterapi som återfinns vid SLU Alnarp. Forskningen sker i huvudsak vid rehabiliteringsträdgården i Alnarp.⁴⁸ Patrik Grahn har varit *primus motor* när det gäller forskningen och utvecklingen av rehabiliteringsträdgården. Andra personer som forskat vid Alnarp är bland andra Ulrika Stigsdotter, Anna Adevi, Carina Tenngart Ivarsson, Anna

Bengtsson och Anna Maria Pálsdóttir. Se källförteckningen för en utförlig sammanställning av den publicerade forskningen vid Alnarp.

Skog och människors hälsa

Andra ämnesområden vid SLU som är engagerade i forskningen är fysioterapi, skogsekologi, folkhälsa och klinisk medicin, psykologi och socialt arbete, som ingår i forskningsverksamheten vid enheten Skog och Hälsa vid SLU Umeå.⁴⁹ Två namn som sticker ut vid enheten är Elisabeth Sonntag-Öström och Ann Dolling.

Djur och människors hälsa

Forskarenheten vid SLU Skara innehar kompetenser i ämnena etologi, kommunikation, socialpsykologi och tidigare även fysiologi då Kerstin Uvnäs Moberg, läkare och professor med inriktning på oxytocinets helande effekter, var verksam där.⁵⁰ Idag tycks Lena Lidfors ha en framskjuten position.

Naturupplevelser och hälsa

SLUs forskning om naturupplevelser och hälsa tycks inte ha en tydlig geografisk hemvist och det är svårt att utläsa vilka ämnesområden eller vetenskapliga kompetenser som är knutna dit. Det framgår inte att någon egentlig forskning pågår där, istället tycks mycket av verksamheten utgöras av att ordna konferenser, seminarier och workshops. En nyckelperson verkar vara Mari Kågström som disputerade vid SLU Alnarp 2016.⁵¹

Forskargruppen vid Alnarp har genomfört en pilotstudie kallad "Naturlig etablering" för att studera en naturbaserad intervention för individer inom Etableringsuppdraget i behov av arbetslivsinriktad rehabilitering. Etableringsuppdraget syftade till att stödja nyanländas integration i det svenska samhället och att stödja inträde på arbetsmarknaden för att personerna skulle bli ekonomiskt självförsörjande. Pilotstudien återfinns i en projektbeskrivning,⁵² men resultaten från studien återges inte i beskrivningen utan återfinns i publicerade forskningsstudier.⁵³ Även vid Enheten för Skog och hälsa, SLU Umeå, bedrivs forskning kring naturbaserad integration. Detta görs tillsammans med de andra nordiska länderna och målet är att underlätta integration av nyanlända i de nordiska länderna med hjälp av skog och natur.⁵⁴

Gröna Rehab och Västra Götalandsregionen och Institutet för stressmedicin

Som redan redogjorts för ovan under avsnittet om aktörer inom grön/naturbaserad rehabilitering, pågår sedan 2006 grön rehabilitering i Göteborgs botaniska trädgård för anställda med stressrelaterad ohälsa inom Västra Götalandsregionen. Verksamhetsledare har under alla år varit Eva-Lena Larsson som är biolog till professionen. Den forskning kring grön rehabilitering som är gjord på Gröna rehab är utförd av Eva Sahlin som varit knuten till Institutet för stressmedicin och SLU Alnarp, där hon disputerade år 2014.⁵⁵ Man har utvecklat en egen modell för rehabilitering av stressrelaterad ohälsa och lättare depression⁵⁶ och har även stresshanteringskurser i förebyggande syfte under ledning av Institutet för stressmedicin.⁵⁷

Hälsohögskolan, Högskolan i Jönköping

Den naturunderstödd rehabilitering som Region Jönköping sedan 2013 bedrivit, först i projektform (se ovan under avsnittet om aktörer inom grön/naturbaserad rehabilitering) men sedan som permanent verksamhet, utvärderades i en rapport 2014.⁵⁸ Det var regionen själv som beställde utvärderingen, som utfördes av Pia Bülow och Gunilla Nilsson, båda verksamma som forskare i socialt arbete vid Hälsahögskolan. Utvärderingen bygger på intervjuer som gjordes dels med personalen och dels med personer som deltagit i det som då fortfarande kallades grön rehabilitering. I sin analys kommer författarna fram till att verksamheten inte är nog teoretiskt förankrad, att målgrupperna inte är tillräckligt tydliggjorda och föreslår bland annat att följeforskning bör göras framgent. Vi har dock inte kunnat hitta ytterligare dokument som utvärderar verksamheten.

Ersta Sköndal Bräcke Högskola

Bredvid den omfattande forskningsverksamheten vid SLU Alnarp, SLU Umeå, SLU Skara och ovan utvärdering vid Högskolan i Jönköping som bygger på kompetenser inom socialt arbete, finns forskning inom det aktuella kunskapsfältet vårdvetenskap. Detta företräds i huvudsak av forskare vid Ersta Sköndal Bräcke Högskola. Vid Institutionen för vårdvetenskap, avdelningen för Vårdetik med livsåskådningsvetenskap, vid Ersta Sköndal Bräcke Högskola, finns ett forskningsprogram i sju delprojekt som heter "Hästen, hunden och den mänskliga hälsan".⁵⁹ Programmet beskrivs som tvärvetenskapligt där samverkan sker med företrädare för biologi, filosofi, folkhälsovetenskap, socialt arbete, vårdetik, vårdvetenskap och behandlande professioner. I programmet sägs växelverkan ske mellan filosofisk-etisk begreppsanalys med empiriska studier. Koordinator är professor Gunilla Silfverberg och medarbetare är bland andra Henrik Lerner.

4.3. Alnarpsmodellen

Den omfattande forskningen vid Alnarp har lett till utvecklingen av en modell som flera hälso- eller rehabiliteringsträdgårdar i landet anammat eller inspirerats av och som allmänt betraktas som bas-kunnande inom området. Vid utveckling av verksamhet inom Grön rehab bör man därför ta denna i beaktande om huruvida man vill använda denna, helt eller till delar, eller om man vill skapa en egen modell utifrån annan forskning eller andra erfarenheter. Det är därför centralt att ta hänsyn till den teoretiska bakgrunden och bevekelsegrunderna till innehåll och utformning av rehabiliteringsträdgården i Alnarp, varför den kortfattat presenteras här. Redogörelsen är till övervägande del baserad på *Evidensbaserad Design Av Utemiljö i Vårdsammanhang. En forskningssammanställning* av Anna Bengtsson, Nina Oher, Anna Åshage, Lillian Lavesson, and Patrik Grahn (2018). Även bilderna/modellerna är tagna därifrån. För en mer utförlig redogörelse av de olika begreppen och teorierna hänvisas till rapporten.⁶⁰

Attention Restoration Theory

Är ett begrepp som utvecklats av paret Kaplan & Kaplan⁶¹ handlar om den kognitiva förmågan att fokusera uppmärksamheten och hur denna förmåga kan bibehållas och återerövas. Tanken är att det kan ske genom att vistas i och erfara just restaurativa miljöer, vilket naturen erbjuder. Begreppet rymmer två typer av uppmärksamhet: dels riktad uppmärksamhet som är en begränsad resurs, som är krävande och där tid för återhämtning behövs, och dels fascination som är kravlös. Enligt teorin om uppmärksamhetsåterhämtning finns det fyra egenskaper i interaktionen mellan människa och miljö som bidrar till en restaurativ upplevelse: att vara borta från den vardagliga miljön, att den restaurativa miljön är tillräckligt stor och sammanhållen för att den ska kunna upplevas som "en annan värld", att den är fascinerande genom att vara komponerad så att den väcker nyfikenhet utan att innehålla intryck som är för starka eller påträngande, samt att miljön ger stöd för de olika aktiviteter man vill göra där – ofta handlar det om vila och då måste störande buller, skräp eller konversationer hållas borta.

The Psycho-Evolutionary Theory

Roger Ulrich är grundare av, och en världsledande forskare inom evidensbaserad design tillämpat på vårdbyggnadsområdet.⁶² Medan Kaplans teori fokuserar på människans kognition utgår Ulrichs teoribildning från att människan reagerar känslomässigt på intryck, att vi reagerar instinktivt och handlar utifrån dem. Under evolutionens gång har handlingsmönster utvecklats som varit viktiga för överlevnaden. En applicering av detta är att människor valt plats för sina bostäder utifrån att man där funnit dels tillflykt och skydd och samtidigt kunnat ha utsikt och koll på omgivningen så att man inte överraskas.

Ulrich hävdar utifrån detta att återhämtande, restorativa miljöer ska vara lagom öppna med stora, savannliknande träd och måttlig komplexitet. Markytan ska vara möjlig att kunna ta sig fram genom, utan att man ska behöva forcera buskage, vatten eller en stenig terräng. Det ska finnas en möjlighet att finna en något bruten siktlinje, ett djup i vyn, och helst en vattenyta som man kan skymta. Förutom den dominerande siktlinjen ska man även kunna finna några andra utblickspunkter.⁶³

Stödjande miljö

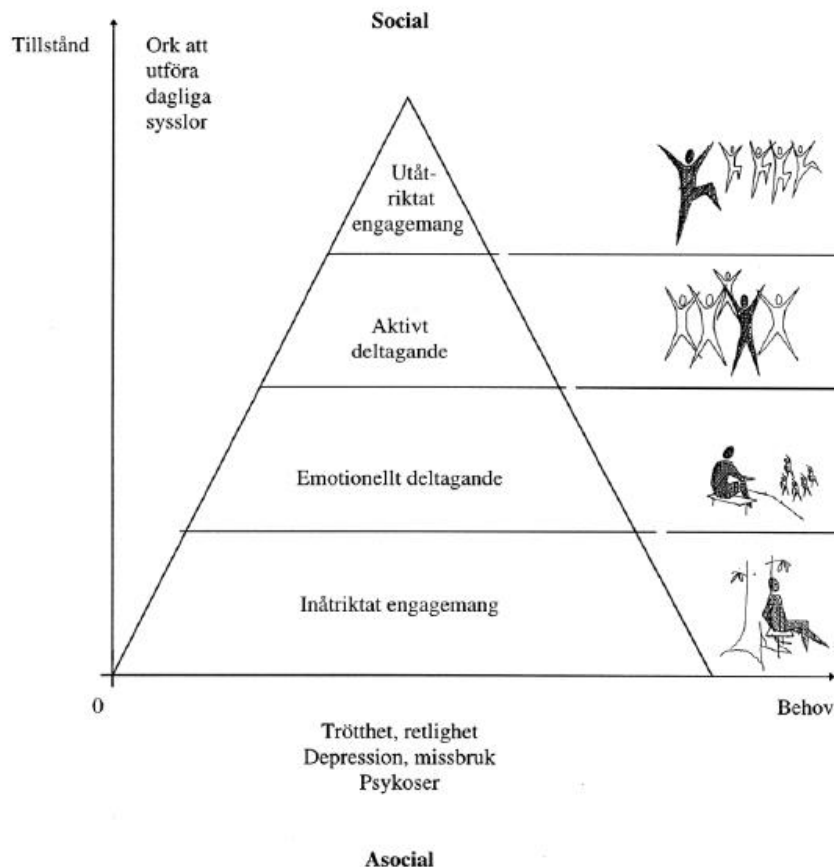
Begreppet stödjande miljö (engelskans *supportive environment*) kom först till användning inom ramen för Världshälsoorganisationens arbete för hälsofrämjande arbete. Första gången det användes var i samband med konferensen i Kanada år 1986, som ledde fram till "The Ottawa Charter for Health Promotion". Innebörden av begreppet bygger på Aaron Antonovskys teori om salutogenes, det vill säga att människan behöver en stödjande miljö för att bevara och främja sin hälsa och utvecklas fysiskt och mentalt. Ur ett historiskt och evolutionärt perspektiv har människan levt i miljöer som varit hanterbara, meningsfulla och begripliga. Dagens samhälle är däremot långt mer komplext vilket gör att det ofta leder till stress. Forskargruppen vid SLU Alnarp, under ledning av Patrik Grahn, har i olika studier använt och utvecklat begreppet sedan början av 1990-talet.⁶⁴

Betydelsespelrum

I Alnarpsgruppens utveckling av begreppet stödjande miljö är termen betydelsespelrum central. Termen anger att det i människans förhållande till den fysiska omgivningen och andra människor finns ett utrymme, ett spelrum, där relationen till dessa kan ändra betydelse och bli mer eller mindre begriplig, hanterbar och meningsfull beroende på individens mentala och fysiska resurser för stunden. I samband med ett trauma eller en livskris förändras betydelsespelrummet snabbt och individens förmåga att hantera och förstå sina medmänniskor och sin livsmiljö försämras drastiskt.

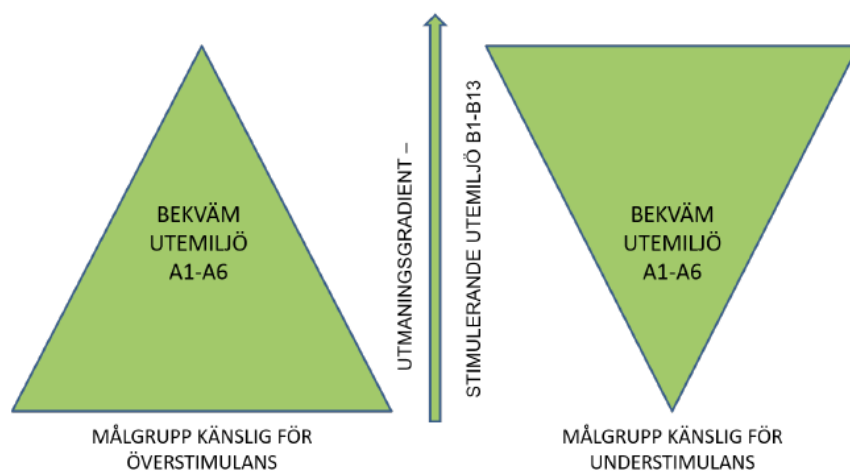
Behovet av stöd från omgivningen blir då större och behovet att söka upp en kravlös plats som kan stödja självläkande processer kan uppstå. I en sådan situation menar teoribildningen att det minst krävande är att relatera till enkla objekt från naturen, såsom stenar, träd och trygga, ljusa naturmiljöer medan det som är svårast och mest krävande är att relatera till andra människor. Alnarpsforskarna menar att den miljö en individ befinner sig i kommunicerar med henne/honom "genom en icke-verbal känsloton, som omfattar alla sinnen, känslor och subtila kognitiva tolkningar".⁶⁵

En persons mentala tillstånd och förmåga att klara av att kunna hantera yttre stimuli, de exekutiva funktionerna, varierar. De exekutiva funktionerna handlar om att kunna sortera, värdera, ta initiativ, planera och genomföra. Olika sociala och fysiska miljöer svarar olika bra mot personen beroende på vilket skick denna är i, vilket åskådliggörs i nedan pyramidformade figur. Ju längre ned i pyramiden en person befinner sig, desto mer inåtriktad är personen och desto större behov har den av stödjande miljöer.



Figur 1. Pyramid av stödjande miljöer (från Ottoson & Grahn, 1998)

Mycket av stressen som uppstår i vardagslivet påverkar hälsan negativt. Samtidigt säger forskningen att stress kan bero på såväl överstimulerade miljöer som understimulerade miljöer. Den ovan beskrivna pyramidmodellen behöver för den andra gruppen personer – som behöver mer stimulans och utmaningar – vändas upp och ner för att bli relevant. Trädgårdsdesignen behöver då även ta hänsyn till detta. Oavsett vilken typ av stress som ligger bakom ohälsan, menar man att trädgårdar och naturen i stort kan ha en positiv betydelse för rehabiliteringen.



Figur 2. Två huvudtyper av pyramider (Bengtsson, 2015) Samtliga kvaliteter för bekväm utemiljö övervägs alltid i hela utemiljön. Pyramidens form visar att det behövs mer eller mindre av somliga kvaliteter för stimulerande utemiljö beroende på målgruppens behov.

Perceived Sensory Dimensions (PSD)

Genom att fråga försökspersoner som genomgår trädgårdsrehabilitering vilka kvaliteter i naturen som de uppfattar som betydelsefulla för dem, har man kommit fram till åtta definierade kvaliteter, eller "miljöerbjudanden" (på engelska *perceived sensory dimensions*, direkt översatt "varseblivna sinnesdimensioner"). Av dessa är det fyra som identifierats som grundläggande komponenter i en hälsofrämjande och stödjande miljö, nämligen: "avskilt och skyddat", "rofylldhet", "vildhet och natur" samt "artrikedom och variation".

Social gemenskap	Miljöer och platser som inbjuder till gemenskap, såsom gågator, marknader mm.
Kultur och historia	Miljöer eller inslag i miljöer som vittnar om människors arbetsinsatser, tro och värderingar.
Öppet och utsikt	Platser som kan inbjuda till utsikt, men även till tillfälliga aktiviteter som lek och idrott.
Känsla av rymd	Att få en känsla av att komma in i en annan värld, att området är så pass stort och rymligt, så man inte behöver fundera på var gränserna är.
Artrikedom och variation	Att området inbjuder till upptäckter av många olika arter, av träd, blommor, fåglar mm.
Rofylldhet	En trygg miljö, där rofylldheten skapas av såväl ljudmiljön som frånvaron av skräp och vandalism.
Vildhet och natur	Att området ger ett intryck av att träd och vegetation är naturligt uppvuxet och självsått: att ingen människa skapat det – ett naturligt sammanhang.
Avskilt och skyddat	Platser där man kan få vara för sig själv, gärna omgärdade med träd och buskar, som bersåer.

Tabell 1. Åtta grundläggande miljöerbjudanden

Evidensbaserad design av utemiljö och evidensbaserade miljökvaliteter

Roger Ulrich verkar inom det internationellt etablerade forskningsfältet evidensbaserad design. Den generella uppfattningen är att stress är centralt för att förstå sambandet mellan människors välbefinnande och den omgivande miljön. Mycket av forskningen inom evidensbaserad design fokuserar på vårdsammanhang och design av vårdmiljöer, men delar av den kan appliceras i hälso-/rehabiliteringsträdgårdar, på det sätt som t.ex. gjorts vid Alnarps rehabiliteringsträdgård. Inom evidensbaserad design för utemiljöer arbetar man med 19 miljökvaliteter som tagits fram med hjälp av verktyget Quality Evaluation Tool (QET) som är utvecklat för att främja evidensbaserade design- och planeringsprocesser för utemiljöer i vårdsammanhang. Av de 19 kvaliteterna är det 6 som handlar om att vara bekväm i utemiljön medan 13 handlar om tillgång till natur och liv i utemiljön, vilka benämns "Miljökvaliteter för Stimulerande design".

Miljökvaliteter för Bekväm design:	Miljökvaliteter för Stimulerande design:
<i>Nära och lättillgängligt</i>	<i>Kontakt med omgivande liv</i>
<i>Omgärdning och entréer</i>	<i>Sociala möjligheter</i>
<i>Trygghet och säkerhet</i>	<i>Lustfyllda och meningsfulla aktiviteter</i>
<i>Familjärt/Lätt att ta till sig</i>	<i>Kultur och anknytning till det förgångna</i>
<i>Orienterbarhet</i>	<i>Symbolism/Spegling</i>
<i>Olika möjligheter i olika väder</i>	<i>Öppet och utsikt</i>
	<i>Känsla av rymd</i>
	<i>Artrikedom och variation</i>
	<i>Sinnlig njutning av natur</i>
	<i>Årstidsväxlingar i naturen</i>
	<i>Rofylldhet</i>
	<i>Vildhet och natur</i>
	<i>Avskilt och skyddat</i>

4.4. Evidens av grön rehabilitering

Det finns många faktorer som kan inverka på det slutresultat en insats får: organiserandet av insatsen, den fysiska miljöns utformning (som Alnarpsmodellen mycket fokuserar på), de aktiviteter som erbjuds i trädgården, sammansättningen av personal i insatsen, bemötandet hos personalen mot klienterna/patienterna och den terapeutiska relation som uppstår dem emellan, motivationen hos insatsdeltagarna och hur deras livssituation i övrigt ser ut. Det är en komplex situation som det är svårt att få ett helhetsgrepp om genom enstaka studier. Ytterligare en dimension är utifrån vilket perspektiv man tittar på verksamheten, alltså med vilken förståelse studien görs och hur genererade resultat tolkas. En sak som dock står klar är att naturen i sig har en unik inverkan på vår hälsa. Det är detta som är den gemensamma nämnaren i alla studier och som gör att grön rehabilitering, oavsett upplägg och genomförande, har effekt.

På Gröna Rehab i Göteborg, som främst riktas till personal inom Västra Götalandsregionen med stressrelaterad ohälsa såsom ångest eller lätt depression, kom man i sin utvärdering från 2014 fram till slutsatsen att drygt 90 % av deltagarna återgick i aktivitet efter avslutad rehabilitering.⁶⁶ Att insatserna varit så effektiva kan delvis förklaras av att erbjudandet om grön rehabilitering kommer från den egna organisationen, vilket troligen kan kännas som ett stöd och motivera deltagarna. Gröna rehab väljer också med omsorg ut de personer som erbjuds rehabilitering så att de är "lagom" sjuka och därmed antas kunna tillgodogöra sig insatserna. En reflektion efter att ha gjort besök i trädgården var att den knappast uppfyller alla de kriterier som Alnarpsmodellen anger för en optimal rehabiliteringsträdgård men att den trots det uppenbarligen fungerar bra. Detta bekräftar det faktum att det är många faktorer som bidrar till de slutresultat en insats får och att det kan vara svårt att veta exakt vilka som är avgörande.

Forskningen vid Alnarp fokuserar på en mängd olika grupper av deltagare med besvär eller symptom som skiljer sig åt och de senaste åren har även forskning gjorts på insatserna som görs inom ramen för naturunderstödd rehabilitering som erbjuds vid olika gårdar i Skåne. Det är därför svårt att ge en motsvarande generell siffra för insatsernas betydelse vad gäller studierna kopplade till Alnarp, men för att exemplifiera så visar en studie att ett av deras behandlingsprogram vid rehabiliteringsträdgården, riktat till personer med svår stressrelaterad ohälsa och/eller depression, resulterade i signifikant lägre antal besök inom såväl primärvård som psykiatrisk vård.⁶⁷ En reflektion efter studiebesöket i Alnarps rehabiliteringsträdgård var att även om trädgården erbjuder alla de delar som Alnarpsmodellen föreskriver så var upplevelsen hos förstudiegruppen att befinna sig på ett forskningslaboratorium. Att platsen var utformad och användes i forskningssyfte gav den en viss instrumentell prägel. I andra trädgårdar vi besökte upplevdes en tydligare dimension av empati, värme och innerlighet vilket kanske berodde just på att där inte bedrevs någon forskning och fokus endast var helande och tillfrisknande.

5. Avslutning

5.1. Sammanfattning

Utifrån de vetenskapliga belägg som finns behöver knappast någon argumentation för grön rehabilitering göras. Det är istället politiska och ekonomiska prioriteringar som styr huruvida grön rehabilitering ska kunna bli en mer utbredd och etablerad verksamhet i landet. Kunskapsgenomgången visar med all tydlighet att det finns vetenskapligt stöd för att utveckla en sådan grön verksamhet i Hofors kommun och Gävleborgs region, och att den kommer att kunna bidra till att förbättra hälsoläget hos grupper som lever med olika typer av ohälsa. De forskningsresultat som finns är alltså övertygande och tillräckliga för att motivera en ytterligare spridning av grön rehabilitering.

De praktiska och mer erfarenhetsbaserade perspektiv som också framförs i rapporten visar hur forskningen konkret omsätts i verksamhet och insatser som pågår i ordinarie verksamhet. Den ger

tydliga bilder av innehållet i behandling och insatser med syfte att stödja personer som är i arbets- och livsstilsrelaterad utmattning och psykisk ohälsa. Det är erfarenheter och perspektiv som understryker den ofta komplexa bakgrund och orsaker till att människor hamnar i dessa långvariga, besvärliga och svårbehandlade tillstånd. Tillstånd som innebär stort lidande för den enskilde och stora kostnader för såväl arbetsgivare som samhället.

Människan är en mångdimensionell och komplex varelse vilket gör att många olika perspektiv behöver användas för att vi ska förstå mekanismerna bakom ohälsan och kunna få en fördjupad förståelsen för sambanden mellan ohälsan och den gröna miljön, och den hälsofrämjande och hälsobringande effekt naturen och djuren har på oss människor. Det finns som vi sett olika teorier kring orsakerna till varför grön rehabilitering fungerar. Forskarna vid SLU Alnarp, som huvudsakligen företräder ämnena miljöpsykologi och landskapsarkitektur, har under lång tid dels utvecklat förklaringsmodeller och dels arbetat fram en design för hur en optimal rehabiliteringsträdgård bör utformas utifrån olika gruppers hälsoläge. Vid SLUs övriga enheter, förlagda till Umeå, Uppsala och Skara, bedrivs forskning i ämnen som skogsekologi, folkhälsa, klinisk medicin, psykologi, socialpsykologi och etologi, och vid Ersta Sköndal Bräcke Högskola pågår tvärvetenskaplig forskning där ämnena biologi, filosofi, folkhälsovetenskap, socialt arbete, vårdetik och vårdvetenskap finns representerade. Även här finns publicerad forskning som är av relevans för området grön rehabilitering, om än inte i samma omfattning.

5.2. Förstudiens fortsättning

Avsikten med projektet "Naturbaserad/grön rehabilitering i Hofors" är först och främst att etablera grön rehabilitering i kommunen/regionen och på det sättet bidra till att förbättra hälsoläget, men också att arbeta fram lokal/regional evidens inom området genom att forskare vid Högskolan i Gävle, knutna till de strategiska forskningsområden som nu växer fram, följer och dokumenterar den fortsatta utvecklingen och etableringen. Då humanistiska och existentiella perspektiv på ohälsan hittills inte fått så stort utrymme i forskningen om grön rehabilitering är intentionen att med hjälp av sådana perspektiv och med utgångspunkt från denna förstudie utveckla forskningsfältet för att på det viset bidra till en ännu bättre helhetsförståelse för fenomenet.

Källförteckning

- Adevi, A. A. (2012). Supportive nature - and stress: wellbeing in connection to our inner and outer landscape. Doctoral Thesis No. 11. *Acta Universitatis agriculturae Sueciae*. Swedish University of Agricultural Sciences Alnarp.
<http://urn.kb.se/resolve?urn=urn:nbn:se:slu:epsilon-e-351>
- 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, pp. 51-58.
- Adevi, A. & Mårtensson, F. (2013). Stress rehabilitation through garden therapy: the garden as a place for recovery from stress. *Urban Forestry and Urban Greening*, 12; 230-237.
- Adevi, A.A., Uvnaes-Moberg, K., & Grahn, P. (2018). Therapeutic interventions in a rehabilitation garden may induce temporary extrovert and/or introvert behavioural changes in patients, suffering from stress-related disorders. *Urban Forestry & Urban Greening*, 30, 182-193.
- Annerstedt, M., Norman, J., Boman, M., Andersson L., Grahn, P. & Währborg, P. (2010). Finding stress relief in a forest. *Ecological Bulletins* 53;33-42
- Annerstedt, M. & Währborg, P. (2011). Nature assisted therapy: systematic review of controlled and observational studies. *Scandinavian Journal of Public health*, 39, 371-388.
DOI:10.1177/1403494810396400
- Annerstedt, M., Jönsson, P., Wallergård, M., Johansson, G., Karlson, B., Grahn, P., Hansen, Å. M. & Währborg, P. (2013). Inducing physiological stress recovery with sounds of nature in a virtual reality forest – Results from a pilot study. *Psychology & Behavior*, 118, 240-250.
- Artz, B & Davis, D B. *Green Care: A Review of the Benefits and Potential of Animal-Assisted Care Farming Globally and in Rural America*. Animals (Basel). 2017 Apr; 7(4): 31.
- Attachment to Pets. An Integrative View of Human-Animal Relationships with Implications for Therapeutic Practice*, H. Julius, A. Beetz, K. Kotrschal, D.C. Turner, K. Uvnäs-Moberg, 2012, Hogrefe Publishing, ISBN: 978-0-88937-442-3.
- Bay-Richter, C., Träskman-Bendz, L., Grahn, P. & Brundin, L. (2012). Garden rehabilitation stabilizes IFN-gamma and IL-2 levels. *Neurology Psychiatry and Brain Research*, 18 (2), pp. 37.
- Bengtsson, A. & Carlsson, G. (2006). Outdoor environments at three nursing homes: focus group interviews with staff. *Journal of Housing for the Elderly*, vol. 19 (3), ss. 49-69.
- Bengtsson, A. & Carlsson, G. (2013). Outdoor environments at three nursing homes: qualitative interviews with residents and next of kin. *Urban Forestry and Urban Greening*, vol. 12 (3), ss. 393-400.
- Bengtsson, A. & Grahn, P. (2014a). Natur och trädgård i vårdsammanhang. I: Wijk, H. (red.), *Vårdmiljöns betydelse*. Lund: Studentlitteratur, ss. 229-254.

Bengtsson, A. & Grahn, P. (2014b). Outdoor environments in healthcare settings: A quality evaluation toll for use in designing healthcare gardens. *Urban Forestry & Urban Greening*, vol. 13 (4), ss. 878-891.

Bengtsson, A. (2015). *From experiences of the outdoors to the design of healthcare environments*. Diss. Alnarp: Swedish University of Agricultural Sciences.

Bengtsson, Anna, Nina Oher, Anna Åshage, Lillian Lavesson, and Patrik Grahn. 2018. *Evidensbaserad Design Av Utemiljö i Vårdsammanhang*. <http://search.ebscohost.com/login.aspx?direct=true&AuthType=shib&db=edsbas&AN=edsbas.E67B0F23&lang=sv&site=eds-live>.

Bülow, Pia & Gunilla Nilsson (2014) *Grön rehabilitering i praktiken: En kvalitativ studie av realiserandet och upplevelsen av en terapeutisk verksamhet i landstinget i Jönköpings län*. Jönköping: Hälsohögskolan, Högskolan i Jönköping. <http://hj.diva-portal.org/smash/record.jsf?pid=diva2%3A770709&dswid=-4860>

Cerwén, Gunnar; Pedersen, Eja; Pálsdóttir, Anna-María. (2016). The Role of Soundscape in Nature-Based Rehabilitation: A Patient Perspective. *Int. J. Environ. Res. Public Health* 13, no. 12: 1229.

Corazon, S.S., Stigsdotter, U.K., Claudi AG. & Nilsson K. (2010). Development of a naturebased therapy concept for stress patients at the Danish Healing Forest Garden Nacadia. *Journal of Therapeutic Horticulture*; 20:34–51.

Corazon, Sus S.; Sidenius, Ulrik; Poulsen, Dorthe V.; Gramkow, Marie C.; Stigsdotter, Ulrika K. (2019). Psycho-Physiological Stress Recovery in Outdoor Nature-Based Interventions: A Systematic Review of the Past Eight Years of Research. *Int. J. Environ. Res. Public Health* 16, no. 10: 1711.

Dolling A, Nilsson H, Lundell Y. 2017. Stress recovery in forest or handicraft environments - An intervention study. *Urban Forestry & Urban Greening* 27:162-172.

García-Llorente, Marina; Rubio-Olivar, Radha; Gutierrez-Briceño, Inés. 2018. Farming for Life Quality and Sustainability: A Literature Review of Green Care Research Trends in Europe. *Int. J. Environ. Res. Public Health* 15, no. 6: 1282.

Grahn, P. (1991). Om parkens betydelse. *Stad & Land* nr 93. Doctoral thesis. Alnarp: Swedish University of Agricultural Sciences. (In Swedish).

Grahn, P. & Stigsdotter, U.K. (2010). The relation between perceived sensory dimensions of urban green space and stress restoration. *Landscape and Urban Planning*; 94(3-4). 264-275. <http://dx.doi.org/10.1016/j.landurbplan.2009.10.012>

Grahn, P., Tenngart Ivarsson, C., Stigsdotter, U. & Bengtsson, I-L. (2010). Using affordances as a health promoting tool in a therapeutic garden. In Ward Thompson C, Aspinall P, Bell S, editors. *Innovative approaches to researching landscape and health*. Open Space: People Space 2. New York: Routledge; pp. 116–154.

Grahn, P. (2011). Om stödjande miljöer och rofyllda ljud. [On supportive environments and restful sounds]. In Mossberg, F. (Ed.) *Ljudmiljö, hälsa och stadsbyggnad*. Lund: Ljudmiljöcentrum, Lunds universitet; pp. 42-55 (In Swedish).

Grahn, P., Petersson, I. & Währborg, P. (2014). Nature-assisted rehabilitation for reactions to

severe stress and/or depression in a rehabilitation garden: Long-term follow-up including comparisons with a matched population-based reference cohort. *Journal of rehabilitation medicine*, 46 (3), 271-276.

Grahn, P., Pálsdóttir, A. M., Ottosson, J., & Jonsdottir, I. H. (2017). Longer Nature-Based Rehabilitation May Contribute to a Faster Return to Work in Patients with Reactions to Severe Stress and/or Depression. *International Journal Of Environmental Research And Public Health*, 14(11). <https://doi.org/10.3390/ijerph14111310>

Haller, R.L. & Kramer, C.L. (red.) (2006). *Horticultural therapy methods: making connections in health care, human service, and community programs*. New York: Haworth Press.

Haller, R.L. & Capra, C.L. (red.) (2017). *Horticultural therapy methods: connecting people and plants in health care, human services, and therapeutic programs*. (Second edition.) Boca Raton: Taylor & Francis.

Haller, R.L., Kennedy, K. & Capra, C.L. (2019). *The profession and practice of horticultural therapy*. Boca Raton, FL: CRC Press, Taylor & Francis Group.

Harshfield, A., Manville, C., Elmore, N., Smith, P., Rodriguez Rincon, D., Hood, C. & Gehrt, D. (2019). *A scoping study on the link between exposure to or interaction with the natural environment and mental health outcomes*. RAND Corporation, Santa Monica, Calif., and Cambridge, UK. DOI: 10.7249/RR3122

Hartig, T. (2004). Restorative Environments. *Encyclopaedia of Applied Psychology*, Volume 3. Elsevier Inc.

Hartig, Terry. (2005). Teorier om restaurativa miljöer. I: Johansson, M. and Küller, M. (red) *Svensk miljöpsykologi*. Lund: Studentlitteratur, ss. 263-281.

Hartig, T., Mitchell, R., de Vries, S. & Frumkin, H. (2014). *Nature and Health. The Annual Review of Public Health*. <http://publhealth.annualreviews.org>
DOI: 10.1146/annurev-publhealth-032013-182443.

Haubenhofer, D K, et al. Green Care in Western European Countries. *EXPLORE* March/April 2010, Vol. 6, No.2

Kam, Michael CY & Siu, Andrew MH. Evaluation of a horticultural activity programme for persons with psychiatric illness. *Hong Kong Journal of Occupational Therapy*. 2010;20(2)

Kaplan, R. & Kaplan, S. (1989). *The experience of nature: A psychological perspective*. Cambridge: Cambridge University Press.

Kaplan, S. (1995). The restorative benefits of nature: Towards an integrative framework. *Journal of Environmental Psychology*, 15, 169-182.

Kaplan, R., Kaplan, S. & Ryan, R.L. (1998). *With People in Mind. Design and Management of Everyday Nature*. Washington D.C.: Island Press.

Kaplan, S. (2001). Meditation, Restoration, and the Management of Mental Fatigue. *Environment and Behaviour*, 33: 480–506. DOI: 10.1177/00139160121973106

- Kaplan, S. & Berman, M.G. (2010). Directed attention as a common resource for executive functioning and self-regulation. *Perspectives on Psychological Science*, 5, 43-57.
- Korpela, K.M., Hartig, T., Kaiser, F. & Fuhrer, U. (2001). Restorative experience and selfregulation in favourite places. *Environment and Behaviour*, Vol 33 No. 4, 572-589.
- Korpela, K. & Staats, H. (2014). The restorative qualities of being alone with nature. In R. J. Coplan & J.C. Bowker (Eds.) *The handbook of solitude: Psychological perspectives on social isolation, social withdrawal, and being alone* (pp.351-367). John Wiley & Sons.
- Melder, C. (2011). *Vilsenhetens epidemiologi - En religionspsykologisk studie i existentiell folkhälsa*. Diss. Acta Universitatis Upsaliensis. Psychologia et sociologia religionum. Uppsala. ISBN 978-91-554-7958-9.
- Mohamed S. Abdelaal & Veronica Soebarto (2019) Biophilia and Salutogenesis as restorative design approaches in healthcare architecture, *Architectural Science Review*, 62:3, 195-205, DOI: 10.1080/00038628.2019.1604313
- Mygind L, Kjeldsted E, Hartmeyer RD, Mygind E, Bølling M and Bentsen P (2019) Immersive Nature-Experiences as Health Promotion Interventions for Healthy, Vulnerable, and Sick Populations? A Systematic Review and Appraisal of Controlled Studies. *Front. Psychol.* 10:943. doi: 10.3389/fpsyg.2019.00943
- Nilsson, B., Grahn, P. & Börjeson, B. (2009). *Trädgårdsterapi*. Lund: Studentlitteratur AB.
- Nordh, H., Grahn, P. & Währborg, P. (2009). Meaningful activities in the forest: A way back from exhaustion and long term sick leave. *Urban forestry & urban greening*, 8, 207-219.
- Nordström E-M, Dolling A, Skärbäck E, Stoltz J, Annerstedt van den Bosch M, Grahn P, Lundell Y. 2015. Forests for wood production and stress recovery - trade-offs in long-term forest management planning. *European Journal of Forest Research* 134:755-767. [10.1007/s10342-015-0887-x](https://doi.org/10.1007/s10342-015-0887-x)
- Norwood, M., Fullagar, S., & Kendall, E. (2019). A narrative and systematic review of the behavioural, cognitive and emotional effects of passive nature exposure on young people: Evidence for prescribing change. *Landscape and Urban Planning*, 189, 71-79. <https://doi.org/10.1016/j.landurbplan.2019.04.007>
- Ottosson, J. & Grahn, P. (2005). Measures of restoration in geriatric care residence: The influence of nature on elderly people's power of concentration, blood pressure and pulse rate. *Journal of housing of the elderly*, 19 (3/4), 229-258.
- Ottosson, J. (2007). The importance of nature in coping: creating increased understanding of the importance of pure experiences of nature to human health. Doctoral thesis No.115. *Acta Universitatis Agriculturae Sueciae*.
- Ottosson, J. & Grahn, P. (2008). The role of natural settings in crisis rehabilitation. How does the level of crisis influence the response to experiences of nature with regard to measures of rehabilitation? *Landscape Research*, 33, 51-70.
- Ottosson, J. et al, (2015). *The Significance of Experiences of Nature for People with Parkinson's Disease, with Special Focus on Freezing of Gait—The Necessity for a Biophilic Environment. A Multi-*

Method Single Subject Stud. International Journal of Environmental Research and Public Health 2015, 12, 7274-7299; doi:10.3390/ijerph120707274

Pálsdóttir, A.M., Stigsdotter, U.K. & Grahn, P. (2011). Preferred qualities in a therapy garden that promote stress restoration. Conference proceedings, 27-29 June. *Research into inclusive outdoor environments for all*. Open Space/People Space, Edinburgh.

Pálsdóttir, AM., Grahn, P., Persson, B. & Persson, D. (2014). The Journey of Recovery and Empowerment Embraced by Nature — Clients' Perspectives on Nature-Based Rehabilitation in Relation to the Role of the Natural Environment. *International journal of environmental research and public health*, 11(7), 7094-7115.

Pálsdóttir, A. M., Wissler, S., Nilsson, K., Petersson, I., & Grahn, P. (2015). Nature-Based Rehabilitation in Peri-Urban Areas for people with Stress-related Illness: A controlled prospective study. *Acta Horticulturae*. <https://doi.org/10.17660/ActaHortic.2015.1093.2>

Palsdottir, AM and Kyrö Wissler, Geite, A and Grahn, P (2016). *Naturlig Etablering*. Alnarp: Institutionen för landskapsarkitektur, planering och förvaltning, Sveriges lantbruksuniversitet. Landskapsarkitektur, trädgård, växtproduktionsvetenskap: rapportserie ; 2016:8

Pálsdóttir, A. M., Shahrad, A., Åström, M., & Ekstam, L. (2018). Natural Establishment: Nature-Based Vocational Rehabilitation for Migrants Participating in the National Scheme of Integration. *Journal of Therapeutic Horticulture*, 28(2), 57–69.

Pálsdóttir, A. M., Stigsdotter, U., Persson, D., Thorpert, P., & Grahn, P. (2018). The qualities of natural environments that support the rehabilitation process of individuals with stress-related mental disorder in nature-based rehabilitation. *Urban Forestry & Urban Greening*, 29, 312-321. DOI: 10.1016/j.ufug.2017.11.016

Sahlin, E., Matuszczyk, V.J., Ahlborg, G. Jr. & Grahn, P. (2012). How do participants in naturebased therapy experience and evaluate their rehabilitation? *Journal of Therapeutic Horticulture*; 22:9–22.

Sahlin, E., Ahlborg, G. Jr., Vega Matuszczyk, J. & Grahn, P. (2014). Nature-Based Stress Management Course for Individuals at Risk of Adverse Health Effects from Work-Related Stress—Effects on Stress Related Symptoms, Workability and Sick Leave. *International journal of environmental research and public health*, 11, 6586-6611.

Sahlin, E. I samarbete med Institutet för Stressmedicin (2014) *Utvärdering av Gröna Rehabs verksamhetsdel rehabilitering för långtidssjukskrivna med stressrelaterad psykisk ohälsa* ISM-häfte 6.

Sahlin, E (2014). *To Stress the Importance of Nature: Nature-Based Therapy for the Rehabilitation and Prevention of Stress-Related Disorders*. Acta Universitatis Agriculturae Sueciae, 1652-6880 ; 2014:98. Alnarp: Department of Work Science, Business Economics and Environmental Psychology, Swedish University of Agricultural Sciences.

Sahlin, E., Ahlborg, G., Tenenbaum, A., & Grahn, P. (2015). Using Nature-Based Rehabilitation to Restart a Stalled Process of Rehabilitation in Individuals with Stress-Related Mental Illness. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 12(6), 6946-7. DOI:10.3390/ijerph12020192

Sahlin, E & Larsson, E-L (2016). *Människan och naturen*. Göteborg: Göteborgs botaniska trädgård

- Sahlin E., Lindegård A, Hadzibajramovic E, Grahn P, Vega Matuszczyk J, & Ahlborg G. (2016). The Influence of the Environment on Directed Attention, Blood Pressure and Heart Rate—An Experimental Study Using a Relaxation Intervention. *Landscape Research*, (1), 7. <https://doi.org/10.1080/01426397.2014.982079>
- Sempik, J. *Green care and mental health: gardening and farming as health and social care*. Mental Health and Social Inclusion, Volume 14 Issue 3, August 2010
- Sempik, J., Hine, R. and Wilcox, D. eds. (2010) *Green Care: A Conceptual Framework, A Report of the Working Group on the Health Benefits of Green Care, COST Action 866, Green Care in Agriculture*, Loughborough: Centre for Child and Family Research, Loughborough University.
- Shanahan, Danielle F.; Astell–Burt, Thomas; Barber, Elizabeth A.; Brymer, Eric; Cox, Daniel T.; Dean, Julie; Depledge, Michael; Fuller, Richard A.; Hartig, Terry; Irvine, Katherine N.; Jones, Andy; Kikillus, Heidi; Lovell, Rebecca; Mitchell, Richard; Niemelä, Jari; Nieuwenhuijsen, Mark; Pretty, Jules; Townsend, Mardie; van Heezik, Yolanda; Warber, Sara; Gaston, Kevin J. (2019). Nature–Based Interventions for Improving Health and Wellbeing: The Purpose, the People and the Outcomes. *Sports* 7, no. 6: 141.
- Silfverberg, G & Lerner, H. (red.) (2014). *Hästen, hunden och den mänskliga hälsan*. Stockholm: Ersta Sköndal Högskola Förlag.
- Sonntag-Öström E, Nordin, M, Slunga Järvholm L, Lundell Y, Brännström R, Dolling A. (2011). Can the boreal forest be used for rehabilitation and recovery from stress-related exhaustion? A pilot study. *Scandinavian Journal of Forest Research* 26: 245-256. doi: 10.1080/02827581.2011.558521
- Sonntag-Öström E, Nordin M, Slunga Järvholm L, Lundell Y, Brännström R, Dolling A. (2011). Can the boreal forest be used for rehabilitation and recovery from stress-related exhaustion? A pilot study. *Scandinavian Journal of Forest Research*; 26:245–56.
- Sonntag-Öström E. (2014). *Forest for Rest. Recovery from exhaustion disorder*. Umeå University Medical Dissertations, New Series No 1667. ISBN 978-91-7601-083-9, ISSN 0346-6612
- Sonntag-Öström E, Nordin M, Lundell Y, Dolling A, Wiklund U, Karlsson M, Carlberg B, Slunga Järvholm L. (2014). Restorative effects of visits to urban and forest environments in patients with exhaustion disorder. *Urban Forestry & Urban Greening*. 13: 344-354. [dx.doi.org/10.1016/j.ufug.2013.12.007](https://doi.org/10.1016/j.ufug.2013.12.007)
- Sonntag-Öström E, Stenlund T, Nordin M, Lundell Y, Ahlgren C, Fjellman-Wiklund A, Slunga-Järvholm, L, Dolling A. (2015). "Nature's effect on my mind." - Patients' qualitative experiences of a forest-based rehabilitation programme. *Urban Forestry & Urban Greening* 14(3): 607-614
- Sonntag-Öström E, Nordin M, Dolling A, Lundell Y, Nilsson L, Slunga Järvholm L. (2015). Can rehabilitation in boreal forests help recovery from exhaustion disorder? – The randomised clinical trial ForRest. *Scandinavian Journal of Forest Research*. 30:8, 732-748. DOI:10.1080/02827581.2015.1046482.
- Steigen AM, Kogstad R & Hummelvoll JK (2016) Green Care services in the Nordic countries: an integrative literature review, *European Journal of Social Work*, 19:5, 692-715, DOI: 10.1080/13691457.2015.1082983
- Stigsdotter, U. A. & Grahn, P. (2002). What Makes a Garden a Healing Garden? *Journal of*

Therapeutic Horticulture, vol 13, pp. 60-69.

Stigsdotter, U.K. & Grahn, P. (2003). Experiencing a Garden: a Healing Garden for People Suffering from Burnout Diseases. *Journal of Therapeutic Horticulture*;13:38–48.

Stigsdotter, U. (2005). *Landscape architecture and health evidence-based health-promoting design and planning*. Diss. Alnarp: Sveriges lantbruksuniv., Acta Universitatis agriculturae Sueciae, 1652-6880; 2005:55.

Stigsdotter, U.K. & Grahn, P. (2011). Stressed individuals' preference for activities and environmental characteristics in green space. *Urban forestry & urban greening*, 10, 295-304.

Stigsdotter, U., Corazon, S., Sidenius, U., Nyed, P., Larsen, H., & Fjorback, L. (2018). Efficacy of nature-based therapy for individuals with stress-related illnesses: Randomised controlled trial. *The British Journal of Psychiatry*, 213(1), 404-411. doi:10.1192/bjp.2018.2

Stoltz J, Lundell Y, Skärbäck E, Annerstedt van den Bosch, M, Grahn P, Nordström E-M, Dolling A. 2016. Planning for restorative forests: describing stress-reducing qualities of forest stands using available forest stand data. *European Journal of Forest Research* 135:803–813. DOI:10.1007/s10342-016-0974-7

Tenngart Ivarsson, C. & Hagerhall, C. (2008). The perceived restorativeness of gardens – Assessing the restorativeness of a mixed built and natural scene type. *Urban Forestry & Urban Greening*, 7(2), 107-118.

Tenngart Ivarsson, C. & Grahn, P. (2010). Patients' experiences and use of a therapeutic garden: from a designer's perspective. *Schweizerische Zeitschrift für Forstwesen*, 161(3), 104-113.

Tenngart Ivarsson, C. (2011). *On the use and experience of a health garden. Exploring the design of the Alnarp rehabilitation garden*. Doctoral Thesis No. 89. Acta Universitatis Agriculturae Sueciae. Swedish University of Agricultural Sciences. Available at: http://pub.epsilon.slu.se/8388/1/tenngartivarsson_c_111018.pdf

Tenngart Ivarsson, C. & Grahn, P. (2012). Differently designed parts of a garden support different types of recreational walks – Evaluating a healing garden by participatory observation. *Landscape Research*, Vol. 37, No. 5, 519–537

Trøstrup, C.H., Christiansen, A.B., Stølen, K.S. et al. Qual Life Res (2019) 28: 1695. <https://doi.org/10.1007/s11136-019-02125-9>

Ulrich, R. S. (1983). Aesthetic and affective response to natural environment. In I. Altman & J. F. Wohlwill, Eds., *Human Behavior and Environment*. New York: Plenum Press, Vol. 6, Behavior and the Natural Environment, 85-125.

Ulrich, R.S.; Simons, R.F.; Losito, B.D.; Fiorito, E.; Miles, M.A. & Zelson, M. (1991). Stress recovery during exposure to natural and urban environments. *Journal of Environmental Psychology*. 11; 201-230.

Ulrich, R.S. (1993). Biophilia, biophobia and natural landscapes. In: Kellert SR, Wilson EO (eds) *The biophilia hypothesis*, pp 73–137.

Ulrich, R. (1999). Effects of gardens on health outcomes, theory and research. In: Cooper-

Marcus, C. & Barnes, M. (eds) *Healing gardens: therapeutic benefits and design recommendations*. New York: John Wiley and Sons, pp???

Wendelboe-Nelson, Charlotte; Kelly, Sarah; Kennedy, Marion; Cherrie, John W. 2019. A Scoping Review Mapping Research on Green Space and Associated Mental Health Benefits. *Int. J. Environ. Res. Public Health* 16, no. 12: 2081.

Wilson, E.O. (1984). *Biophilia*. Harvard University Press, Cambridge.

ZHOU Changwei, YAN Lingbin, YU Lifei, WEI Hongxu, GUAN Haoming, SHANG Chongfei, CHEN Feiyu, BAO Junzhou. (2018) Effect of Short-term Forest Bathing in Urban Parks on Perceived Anxiety of Young-adults: A Pilot Study in Guiyang, Southwest China. *Chinese Geographical Science*.
<https://doi.org/10.1007/s11769-018-0987-x>

Referenser

Informationen från de länkade hemsidorna är hämtad under tiden 2019 07 01-2019 11 06

¹ Se t.ex. Pálsdóttir 2014, Grahm et al., 2010; Stigsdotter & Grahm, 2003

² Se t.ex. Shanahan et al 2019.

³ Annerstedt & Währborg använder termen naturassisterad terapi i sin forskningsöversikt från 2011: Annerstedt, M, Währborg, P, *Nature Assisted Therapy: Systematic review of controlled and observational studies*. Scand J Public Health, 2011 Jun;39(4):371-88.

⁴ HumanInsikt. Att odla hälsa: <http://humaninsikt.se/tradgardsterapi/>

⁵ Institutionen för arbetsvetenskap, ekonomi och miljöpsykologi. Kursplan för LK0344.1 Nature and Animal Assisted Interventions: <https://slukurs.slu.se/registrering/Kurs/kursplan.asp?Kurskod=LK0344&version=1>

⁶ Svenska ESF-rådet: <https://www.esf.se/sv/Resultat/Projektbanken/Behallare-for-projekt/Sydsverige/Naturunderstodd-rehabilitering-pa-landsbygden/>

⁷ Region Dalarna. Natur och hälsa: <https://www.regiondalarna.se/gronrehab>

⁸ SVT Nyheter: Forskning visar: Trädgårdsterapi effektivt mot utbrändhet: <https://www.svt.se/nyheter/inrikes/forskning-visar-tradgardsterapi-effektivt-mot-utbrandhet>

⁹ Läromedlet "Trädgårdsterapi": <https://www.bokus.com/bok/9789144053684/tradgardsterapi/>

¹⁰ Utvärdering av projektet Gröna Rehab: https://www.vgregion.se/siteassets/ovriga_webbplatser/grona-rehab/dokument/litteratur/ism_hafte_nr3.pdf

¹¹ Sid 372, Annerstedt, M & Währborg, P. *Nature-assisted therapy: Systematic review of controlled and observational studies*. Scandinavian Journal of Public Health, 2011; 39

¹² Sid 107, Haubenhofer, D K, et al. Green Care in Western European Countries. *EXPLORE* March/April 2010, Vol. 6, No.2

¹³ Sid 32-36, Silfverberg, G & Lerner, H. (red.) (2014). *Hästen, hunden och den mänskliga hälsan*. Stockholm: Ersta Sköndal Högskola Förlag.

¹⁴ Hartig 2005: 263-281

¹⁵ Hälsoträdgården i Tivoliparken, Kristianstad: <https://www.kristianstad.se/sv/uppleva-och-gora/idrott-motion-bad-och-friluftsliv/friluftsliv-och-motion/parker-och-gronomraden/halsotradgarden/>

¹⁶ Skälbyträdgården i Kalmar: <https://www.svt.se/nyheter/lokalt/smaland/skalbytradgarden>

¹⁷ Region Skåne, rehabilitering på landsbygd: <https://www.skane.se/Halsa-och-varld/Halsa/Naturunderstodd-rehabilitering/>

¹⁸ NUR, Region Skåne: <https://vardgivare.skane.se/vardriktlinjer/sjukskrivning/naturunderstodd-rehabilitering/>

¹⁹ NUR, Svenska ESF-rådet: <https://www.esf.se/sv/Resultat/Projektbanken/Behallare-for-projekt/Sydsverige/Naturunderstodd-rehabilitering-pa-landsbygden/>

²⁰ Gröna rehab i Göteborg: <https://www.botaniska.se/om-botaniska/grona-rehab/>

²¹ Institutet för stressmedicin, stresshanteringskurser: <https://www.vgregion.se/ov/ism/isms-forskning/utredning-och-behandling-av-utmattningssyndrom/gron-rehabilitering/stresshanteringskurs/>

²² Forskning vid Gröna rehab: <https://www.vgregion.se/ov/ism/isms-forskning/utredning-och-behandling-av-utmattningssyndrom/gron-rehabilitering/> och <https://www.vgregion.se/ov/grona-rehab/fakta-forskning/forskning-vid-grona-rehab/>

²³ Grön rehab i Halland: <https://vardgivare.regionhalland.se/behandlingsstod/rehabilitering/gron-rehab/>

²⁴ Stockholm stad, grön etablering: <https://samordningstockholm.se/news/gron-rehabilitering/>

²⁵ Naturunderstödd rehabilitering i Region Jönköping: <https://folkhalsaochsjukvard.rjl.se/nur>

²⁶ Sjulsarvet i Falun: <https://www.regiondalarna.se/gronrehab>

²⁷ Sörby retreatcenter: <https://www.sorbyretreatcenter.com/gronrehabihalland>

²⁸ Kärremosse gård: <http://www.gronhalsaorehab.se/>

²⁹ Grevegården. Naturunderstödd rehabilitering: <http://grevegarden.se/manniskor/rehabilitering-och-kurser/naturunderstodd-rehabilitering/>

³⁰ Nynäs rehabiliteringsträdgård: http://epi.vgregion.se/upload/Gr%C3%B6na%20Rehab/Verksamheter/NYN%C3%84S%20ver3_tr%C3%A4dg%C3%A5rdsrehab110527.pdf

³¹ Hälsans natur. Det naturliga nätverket: <https://www.facebook.com/halsansnatur/>

³² Konferensen Djur, natur och hälsa 2019: <https://www.slu.se/ew-kalender/2019/4/konferens-djurnaturhalsa2019/>

³³ Konferensen Djur, natur och hälsa 2019, UR:play: <https://urplay.se/serie/212264-ur-samtiden-djur-natur-och-halsa-2019>

- ³⁴ Norskt strategidokument:
https://www.google.com/url?sa=t&rct=j&q=&esrc=s&source=web&cd=2&cad=rja&uact=8&ved=2ahUKEwj0hKqIJjAhXvsosKHU5fCkcQFjABegQIBRAC&url=https%3A%2F%2Fwww.regjeringen.no%2Fglobalassets%2Fupload%2FImd%2Fvedlegg%2Fbrosjyrer_veiledere_rapporter%2Fm-0734_green_care_national_strategy.pdf&usq=AOvVaw35ltu2NQuwwUjJ033EOmGqI
- ³⁵ Inn på tunet: <https://www.matmerk.no/no/inn-pa-tunet/om-inn-paa-tunet>
- ³⁶ Grøn Omsorg: <https://groenomsorg.dk/>
- ³⁷ Green Care Nätverket <https://www.greencaresnetvaerk.dk/>
- ³⁸ Harshfield, A., Manville, C., Elmore, N., Smith, P., Rodriguez Rincon, D., Hood, C. & Gehrt, D. (2019). *A scoping study on the link between exposure to or interaction with the natural environment and mental health outcomes*. RAND Corporation, Santa Monica, Calif., and Cambridge, UK. DOI: 10.7249/RR3122. Sidan ix
- ³⁹ Shanahan, Danielle F.; Astell-Burt, Thomas; Barber, Elizabeth A.; Brymer, Eric; Cox, Daniel T.; Dean, Julie; Depledge, Michael; Fuller, Richard A.; Hartig, Terry; Irvine, Katherine N.; Jones, Andy; Kikillus, Heidi; Lovell, Rebecca; Mitchell, Richard; Niemelä, Jari; Nieuwenhuijsen, Mark; Pretty, Jules; Townsend, Mardie; van Heezik, Yolanda; Warber, Sara; Gaston, Kevin J. (2019). Nature-Based Interventions for Improving Health and Wellbeing: The Purpose, the People and the Outcomes. *Sports* 7, no. 6: 141.
- ⁴⁰ Landskabsarkitektur och Planlægning, Institut for Geovetenskap og Naturforvaltning
<https://ign.ku.dk/forskning/landskabsarkitektur-planlaegning/>
- ⁴¹ Forskargruppen för "natur, sundhet och design": <https://ign.ku.dk/forskning/landskabsarkitektur-planlaegning/natur-sundhed-og-design/>
- ⁴² Terapiträdgården Nacadia: <https://ign.ku.dk/terapihaven-nacadia/>
https://videntjenesten.ku.dk/park_og_landskab/andre_emner/videnblad_12.00-21/
- ⁴³ Hälsoökogen Octavia: <https://ign.ku.dk/octovia/>
- ⁴⁴ Inn på tunet, Kunnskapsbank: <https://www.matmerk.no/no/inn-pa-tunet/kunnskapsbank>
- ⁴⁵ Inn på tunet, rapport: <https://www.matmerk.no/cms/files/764/inn-pa-tunet-forskning-og-kompetanse>
- ⁴⁶ Djurs och naturs betydelse för människans hälsa: <https://www.slu.se/centrumbildningar-och-projekt/slu-framtidens-djur-natur-och-halsa/temaomraden/djurs-och-naturs-betydelse/>
- ⁴⁷ Framtidens djur, natur och hälsa: <https://www.slu.se/centrumbildningar-och-projekt/slu-framtidens-djur-natur-och-halsa/>
- ⁴⁸ Forskning vid SLU Alnarp: <https://www.slu.se/institutioner/arbetsvetenskap-ekonomi-miljopsykologi/alnarps-rehabiliteringstradgard1/>
- ⁴⁹ Forskning vid SLU Umeå: <https://www.slu.se/institutioner/skogens-ekologi-skotsel/forskning2/skog-halsa/>
- ⁵⁰ Forskning vid SLU Skara: <https://www.slu.se/centrumbildningar-och-projekt/djur-och-manniskors-halsa/forskning/>
- ⁵¹ SLU Naturupplevelser och hälsa: <https://www.slu.se/centrumbildningar-och-projekt/centrum-for-naturvagledning/naturvagledning/teman/natur-och-halsa/>
och <https://rjl.se/Tenhultsnaturbruksgymnasium/Kontakta-oss/personal-naturunderstodd-rehabilitering-nur/>
- ⁵² SLU Alnarp, pilotstudie "Naturlig etablering":
https://pub.epsilon.slu.se/14380/1/palsdottir_a_m_et_al_170607.pdf
- ⁵³ Pálsdóttir, A. M., Shahrad, A., Åström, M., & Ekstam, L. (2018). Natural Establishment: Nature-Based Vocational Rehabilitation for Migrants Participating in the National Scheme of Integration. *Journal of Therapeutic Horticulture*, 28(2), 57–69.
- ⁵⁴ SLU Umeå, forskning kring naturbaserad integration: [https://www.syke.fi/en-US/Research_Development/Research_and_development_projects/Projects/Outdoor_recreation_nature_interpretation_and_integration_in_Nordic_countries_ORIGIN/ORIGIN_Outdoor_recreation_nature_interpr\(39819\)](https://www.syke.fi/en-US/Research_Development/Research_and_development_projects/Projects/Outdoor_recreation_nature_interpretation_and_integration_in_Nordic_countries_ORIGIN/ORIGIN_Outdoor_recreation_nature_interpr(39819))
- ⁵⁵ Forskning vid Gröna rehab: <https://www.vgregion.se/ov/ism/isms-forskning/utredning-och-behandling-av-utmattningssyndrom/gron-rehabilitering/> och <https://www.vgregion.se/ov/grona-rehab/fakta-forskning/forskning-vid-grona-rehab/>
- ⁵⁶ Gröna rehab i Göteborg: <https://www.botaniska.se/om-botaniska/grona-rehab/>
- ⁵⁷ Institutet för stressmedicin, stresshanteringskurser: <https://www.vgregion.se/ov/ism/isms-forskning/utredning-och-behandling-av-utmattningssyndrom/gron-rehabilitering/stresshanteringskurs/>
<http://hj.diva-portal.org/smash/record.jsf?pid=diva2%3A770709&dsid=-4860>
- ⁵⁸ Ersta Sköndal Bräcke Högskola, forskningsprogrammet Hästen, hunden och den mänskliga hälsan: <https://www.esh.se/forskning/varmetik-med-livsaskadningsvetenskap/forskningsprogrammet-hasten-hunden-och-den-manskliga-halsan.html>

⁶⁰ *Evidensbaserad Design Av Utemiljö i Vårdsammanhang. En forskningssammanställning* av Anna Bengtsson, Nina Oher, Anna Åshage, Lillian Lavesson, and Patrik Grahn (2018). Rapporten finns tillgänglig här: https://pub.epsilon.slu.se/15686/11/bengtsson_a_et_al_181008.pdf

⁶¹ (Kaplan & Kaplan 1989; 1995)

⁶² Forskarpresentation av Roger Ulrich vid Chalmers: <https://www.chalmers.se/sv/personal/Sidor/rogeru.aspx>

⁶³ Ulrich 1983, 1993

⁶⁴ Grahn et al., 2010

⁶⁵ Grahn, 1991; Stigsdotter & Grahn 2002 och Grahn et al., 2010

⁶⁶ Utvärdering av Gröna Rehabs verksamhetsdel rehabilitering för långtidssjukskrivna med stressrelaterad psykisk ohälsa ISM-häfte 6: https://mellanarkiv-offentlig.vgregion.se/alfresco/s/archive/stream/public/v1/source/available/sofia/gbt986-670452542-12/native/ism_hafte_nr6_2014.pdf

⁶⁷ Grahn, P., Petersson, I. & Währborg, P. 2014

Denna rapport är ett delresultat av Förstudieprojektet "Grön Rehab i Hofors" vilket genomförts under tiden 1 juni till den 30 november 2019.

Rapporten är ett framtaget kunskapsunderlag vilket utgör en generell leverans inom projektet och skall kunna fungera som ett basmaterial för övergripande förståelse av begreppet Grön Rehabilitering och dess innehåll.

Hofors kommun har varit projektägare med delfinansiering och partnerskap från Samordningsförbund Gävleborg. Övriga partners i projektet har varit Arbetsförmedlingen Gävleborg, Försäkringskassan Gävleborg, Högskolan i Gävle

För ytterligare information hänvisas till AMI Hofors, Att: Timo Lahti, timo.lahti@hofors.se

Hofors 2019-11-30

