

Återhämtning i naturen som insteg till traditionell vård och omsorg

ANNA MARÍA PÁLSDÓTTIR¹, CARINA NILSSON² OCH ANN DOLLING³

¹INSTITUTIONEN FÖR MÄNNISKA OCH SAMHÄLLE, SVERIGES LANTBRUKSUNIVERSITET, ALNARP; ²TROJKA NATUR, TALLBACKEN 5, 98290 GÄLLIVARE; ³INSTITUTIONEN FÖR SKOGENS EKOLOGI OCH SKÖTSEL, SVERIGES LANTBRUKSUNIVERSITET, UMEÅ.

Detta faktablad handlar om en naturunderstödd intervention i Lappland. Interventionen riktade sig till individer med utmattning och depression som skogsbadat, varit med hästar och tagit del av motiverande samtal.

Introduktion

Sedan 2019 driver Carina Nilsson verksamheten Trojka Natur, på en gård utanför Gällivare i Lappland. Verksamheten drivs på gården året om och erbjuder aktiviteter som stödjer deltagarna att vara "här och nu". Miljön på gården består av naturskog, hästhage, stall samt samlingsplatsen oktagonen där eldplatsen står i centrum. Syftet med interventionen är att genom motiverande samtal i kombination med medveten närvaro i skogen, vid elden och ihop med djuren ge deltagarna praktiska verktyg för att stanna upp och vara "här och nu". Carina Nilsson har kompetens inom socialt arbete, motiverande samtal samt är utbildad inom hästunderstött socialt arbete (HUSA). Sedan 20 år tillbaka har hon arbetat med förändringsprocesser för olika målgrupper. För henne är det viktigt att möta individen där den är just nu och arbeta med förändringsprocessen därifrån och samtidigt vara lyhörd igenom hela processen: "Om personen känner hopplöshet och inte har tillräckligt stor tro på sin egen förmåga kommer hen inte att lyckats, så det gäller att vara lyhörd som behandlare och återigen försöka sätta sig in i den situation den hjälpsökande befinner sig i", säger Carina Nilsson.

Med finansiellt stöd från Leader polaris och Europeiska jordbruksfonden för landsbygdsutveckling, drev Trojka Natur åtta veckors naturunderstödd intervention för individer med utmattning och depression.

Naturunderstödd rehabilitering tillsammans med motiverande samtal ökar motivationen hos utmattade personer och de börjar förändra sin livssituation för att tillfriskna. Motivationen att delta i annan behandling eller rehabilitering ökar när de tillfrisknar.

Intervention skapar självförtroende, tillförsikt, trygghet och vilja att förändra i sin vardag och sitt liv. Metoden utgör ett utmärkt komplement till sedvanlig behandling.

Sveriges lantbruksuniversitet, SLU, ansvarade för vetenskaplig utvärdering av projektet. Syftet var att utvärdera om naturunderstödd rehabilitering tillsammans med motiverande samtal under 8 veckor kan utgöra ett komplement till den traditionella vården med KBT och/eller medicinering och om behandlingen kan motivera till ytterligare rehabilitering eller annat stöd då det gäller personer med stressproblematik som av någon anledning inte kan ta del av eller inte blir hjälpta av den traditionella vården.

Projektets genomförande

Projektet startades under våren 2020 då förberedelser och kontakt med vårdgivare och annonsering gjordes. En referensgrupp med Gällivare hälsocentral, Försäkringskassan och Gällivare kommun tillsattes. Från mars 2020 till juni 2021 genomfördes sedan naturbaserad rehabilitering med motiverande samtal. Rekrytering av forskningspersoner skedde genom annonsering i annonstidningen Kometen i Gällivare, via internet på Trojkanatur.se och Facebook. Inklusionskriterier var personer som var sjukskrivna eller som var på väg att bli sjukskrivna för stressrelaterad eller lindrig psykisk ohälsa



Eld är mindfulness! Att vila blicken på lågorna skapar lugn och återhämtning. Livsandarna återvänder efter en kopp kaffe kokt över elden och en macka (foto: Ann Dolling).

(ICD-F42.8A, ICD-F32.0 och ICD-F32.1). Exklusionskriterier var alkohol- eller drogmissbruk. Interventionen genomfördes individuellt under 8 veckor, två timmar/en

gång i veckan totalt deltog 18 personer.

Interventionen

Varje deltagare hämtades upp i Gällivare vid ett tillfälle i veckan och kördes ut till Tallbacken och tillbaka efter två timmar. Interventionen bestod av ett motiverande samtal och en naturunderstödd aktivitet per vecka under åtta veckors tid. Samtalen hölls i huvudsak utomhus i naturen eller vid elden. De kunde också genomföras under tiden man gjorde något annat i gårds/naturmiljön eller i stallet. Alla sessioner hade samma struktur; bilfärd, information om dagens session, val av aktivitet, göra eld, samtal, bilfärd. Vid första tillfället fick deltagarna välja om de ville ta emot en dagbok. Syftet med den var att hålla förändringsprocessen vid liv mellan sessionerna. Den som ville kunde skriva i den, någon ritade, den som ville fick dela med sig av vad boken användes till.

Aktiviteter

Alla sessioner hölls utomhus, även under vintertid. Deltagarna kunde låna varma vinteroveraller och skor samt renskinn och sovsäck. Naturunderstödda aktiviteter erbjuder deltagarna multisensoriska upplevelser, där alla sinnen stimuleras. När deltagarna kom till Tallbacken erbjöds de att prova på olika aktiviteter. De kunde skogsbada och att "ta in naturen" genom att gå långsamt i skogen och/eller lägga sig ned på ett renskinn och "bara vara". De kunde vara med hästen på marken och långsamt borsta hästen, ta i den eller bara vara nära den eller gå in i hagen till den. Den som ville kunde bli buren av en häst och blunda och känna hur det kändes när Carina Nilsson långsamt gick runt med hästen. Det fanns en hund att vara med och bara klappa, kela eller bara vara nära. Det fanns ett höns hus där de kunde mata hönsen och bara vara där. Carina Nilsson föreslog en aktivitet, ofta något som utmanade deltagaren. Var hen rädd för hästar kunde hon föreslå att hen ändå skulle försöka närma sig hästen under hennes ledning.

Utvärdering

De frågeställningar som besvarades var: i) Kan naturunderstödd rehabilitering tillsammans med motiverande samtal öka motivationen för att förändra sin livssituation, delta i annan behandling eller rehabilitering? ii) Hur upplever personer naturunderstödd rehabilitering tillsammans med motiverande

samtal? iii) Varför väljer personer att delta i naturunderstödd rehabilitering?

Intervjuer gjordes med alla som var villiga att delta i intervju, totalt 11 st. Avsikten var att ta del av hur behandlingen upplevdes och om den bidragit till motivation att delta i ytterligare behandling och/eller att den hade förändrat deltagarnas situation, om den lett till mindre stress och återhämtning och eventuellt också till återgång till arbete. Intervjuerna var öppna där avsikten var att den intervjuade fritt skulle få dela med sig av sina erfarenheter av behandlingen. En uppföljningsintervju, med samma öppna frågor, gjordes 6 månader efter avslutad behandling. I den omgången deltog totalt 8 st.

Resultat från första intervjun strax efter avslutad behandling

Relationen till omgivningen – en känsla av uppgivenhet

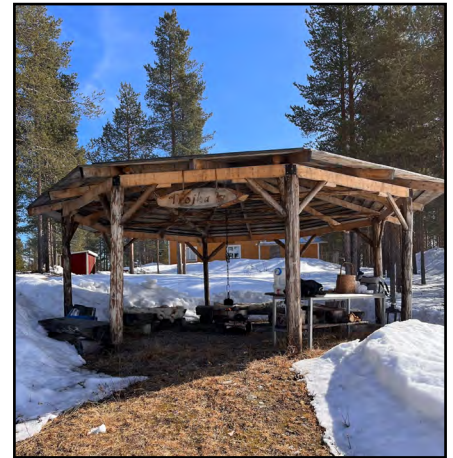
Generellt så beskriver deltagarna en stark känsla av uppgivenhet och trötthet av att inte få något stöd eller hjälp från omgivningen, speciellt från "systemet". De får kämpa på och samtidigt trötta ut sin redan trötta kropp och själ. Det deltagarna beskriver är en hopplöshet och att

- vilja att någon annan ska se hur sjuk man är,
- vara tvungen att ta ansvar för sin sjukdom alldeles själv,
- sakna stöd från omgivningen,
- inte bli förstörd,
- känna sig som en dålig mor.
- närstående inte vill se problemen och sopar saker under mattan.
- ha för mycket jobb.

Det finns ibland stöd från andra, t ex stöd av en partner eller att bli bekräftad av en vän. Men bilden som helhet är att det är en grupp som skriker på hjälp, men som inte får någon. Några har varit eller är utförsäkrade och beskriver den stress som det skapar. T ex att vara tvungen att söka nytt jobb men inte orka.

Hämtning

Att bli hämtad upplevdes som viktigt och kravlöst. Att bara få kliva in i bilen och slippa ta ansvar för att ta sig till och från behandlingen. Just kravlösheten är något som återkommer som en viktig del för många. Deltagarna beskriver att de känner sig ompysslade av hämtningen och att det är mycket bra sätt att småprata i bilen så att Carina Nilsson får



Att sitta i oktogenen och titta på elden och prata om livssituationen skapar både lugn och vilja till förändring (foto: Anna Maria Pålssdöttir).

en uppfattning av hur läget är. Flera beskriver att hon sedan utformade själva aktiviteten och samtalet utifrån småpratet i bilen.

Upplevelse av aktiviteterna

Flera beskriver att det är skönt och återigen kravlöst att slippa bestämma vad de ska göra. Det är Carina Nilsson som föreslår vilken aktivitet de ska ha vid varje tillfälle.

De beskriver att de får lära sig att känna efter hur de mår, att vara tillåtande mot sig själva och att vara här och nu. De får göra saker långsamt och vilsamt och märker att de saktar ned i tanken och andningen och blir lugnare. Aktiviteterna skapar trygghet, självkänsla och gör att de vågar släppa kontrollen. De vågar testa gränser och ändå känna sig trygga. De beskriver att göra någon aktivitet (t ex borsta en häst) och samtidigt prata, gör det lättare att prata om sig själva och är mer naturligt, jämfört med att sitta mitt emot någon vid ett skrivbord. Det gör att de inte känner sig som patienter utan att de möts på mer lika villkor. Någon beskriver att hen tyckte om att få höra om vad som händer i kroppen vid de olika aktiviteterna. Några beskriver att de längtade efter att få åka till Tallbacken.

Djurens och naturens betydelse

Deltagarna beskriver att både djur och natur lugnar och skapar trygghet. Det handlar om att vara i nuet. De känner en närvaro, här och nu, tillsammans med djuren och naturen. Någon beskriver att djuren och naturen erbjuder en fristad, en annan att hen har hittat tillbaka till naturen.

De beskriver att tjugo minuter i skogen skapar lugn och att naturen är mysig. Lugnet skapas av att gå och röra sig långsamt eller ligga ned och ta in omgivningen, här och nu. De beskriver att de har hittat tryggheten av att vara i naturen och att de skapar sin egen tid i skogen. Skogen är bra men att djuren är bättre för återhämtning.

Det skapas ett särskilt lugn tillsammans med djuren. Djuren dömer inte. En beskriver att hen har hittat sig själv genom att lära sig att använda sig av kroppsspråk för att kommunicera med hästen från marken. Då kan hen hitta sitt fokus, hitta lugnet och gå ned i andning och känna ”här och nu”.

Flera beskriver relationen till hästen och att de fått modet och övervunnit rädslan att vara med en häst. En har övervunnit sin hundrädsla. De har vågat att testa något som de var rädda för. De beskriver att det är en särskild upplevelse att blunda och våga lita på hästen. Det handlar om att kunna ta fram känslan av att klara saker med hästen och att denna känsla sedan kan appliceras på andra situationer. ”Jag klarade ju det där, då kan jag nog klara det här.” Helt enkelt att hitta sitt självförtroende. Carina Nilsson ger dem redskapen för att på egen hand ta sig till djuren och ut i naturen.

Tidigare relation till djur och natur

Flera av deltagarna har antingen en tidigare eller nuvarande relation till djur och natur. De är vana vid naturen. Någon bor i skogen men använder inte skogen i sin närhet för återhämtning. Flera har haft relationer till hästar eller hundar.

Kravlösheten på Tallbacken

Kravlösheten är något som återkommer i många intervjuer. Deltagarna beskriver friheten av att följa sin känsla. De lyfter också fram att det som bidrar till kravlösheten är att de kan prata när de vill och det behövs men att de också känner att de kan vara tysta.

Förändringar efter behandlingen

Några beskriver att de sover bättre, att oron har minskat och att de ställer lägre krav på sig själva och vågar lita på sig själva. De beskriver att de fått knep för att kunna hantera sin vardag. Till exempel att praktisera mindfulness och ”här och nu” i sin vardag för att hitta lugnet. Någon upplever att hen är lugnare på jobbet. Någon har lärt sig på vilket sätt hen kan ta emot fortsatt rehabilitering. En annan har lärt sig hur hen kan ta sig tillbaka

”upp på banan” igen. En förstår nu vad hen behöver för att återhämta sig. Någon går ut själv och gör upp en brasa i skogen för att hitta lugnet.

Motiverande samtalet

Det motiverande samtalet har oftast skett sittande vid brasan. Elden skapar ro och social samvaro. Samtalet upplevs mer på lika villkor när de sitter bredvid varandra vid elden och att det är en helt annan känsla än att mötas över ett skrivbord. I det motiverande samtalet har det pratats om bekymmer, om livet och om framtiden. Någon beskriver att känslan och samtalet från aktiviteten har tagits in i det motiverande samtalet och behandlats där. En annan säger att Carina ringar in personen och ger förslag på förändring. –”kan du tänka så här istället?” De beskriver att samtalet har handlat om att förändra sitt liv och att det gett modet att prova på nya saker. De beskriver att samtalet lotsar mot förändring och att det ändrar beteendet, till exempel att bryta invanda mönster. Deltagarna beskriver hur de har fått stöd för att hitta lösningar och verktyg att använda i vardagen.

Resultat från uppföljningsintervju 6 månader efter avslutad behandling

De intervjuade säger först att de inte har förändrat sina liv. Men när de börjar tänka efter så framkommer att de mår bättre, är mindre stressade och är tryggare med bättre självkänsla. Flera ser mer och förstår mer av mönster hos sig själv och har lärt att känna sig själv. De återkommer till att de använder sig av att vara i nuet. Någon säger att hen inte ändrat sitt beteende men inser att det skulle vara bra att använda sig av det hen lärde sig hos Carina Nilsson. En annan har startat en förändringsprocess på längre sikt. Någon säger att det är svårt avsätta tid för aktiviteter medan andra säger att de tillämpar mindfulness, går långsamt, stannar upp och använder sina sinnen när de är i naturen. De återhämtar sig i naturen, kramar träd, gör upp eld och sitter vid brasan, använder sig av mikropaus och tillämpar andningsövningar.

En har gjort stora förändringar och köpt stuga i skogen och gjort skogsbadplats och beskriver att hen mår mycket bättre. Någon har fortsatt att vara med hästar men på ett nytt och mer mindfult sätt. En annan har börjat vara i lugnet med hästar. Tiden på Tallbacken finns fortfarande med i deltagarnas tankar. Carina Nilsson byggde självför-



Att bli buren av en häst, gärna blunda och känna hästens rörelse skapar förnimmelser och känslor som verkar återhämtande (foto: Amanda Mattsby).

troende genom att låta dem prova på sådant de inte gjort, trodde sig om eller vågade. De beskriver att de minns Trojka med glädje, ett minne för livet. De upplever fortfarande att behandlingen var kravlös på ett bra sätt. De tyckte om det motiverande samtalet och de hade velat ha mer än 8 veckor.

Sammanfattning

Trojka natur är ett företag i Gällivare som erbjuder naturbaserade aktiviteter. Syftet är att genom motiverande samtal i kombination med medveten närvaro i skogen, vid elden och ihop med hästarna ge deltagarna praktiska verktyg för att stanna upp och vara ”här och nu”. Under 2020-2021 genomförde Carina Nilsson en intervention som utvärderades av forskare från SLU. Resultatet visar att interventionen i sin helhet beskrivs som kravlös. Att inte behöva tänka på transport men istället bli hämtad beskrivs som en viktig del i kravlösheten och en lugn ingång till dagens session på plats på gården. Hemfärden blev en stund för reflektion och återkoppling till det som hände under sessionen. För deltagarna är det viktigt att få välja aktiviteter utifrån dagens tillstånd, förmåga och intresse. Det är i aktiviteten som känslor kommer upp. Till exempel, känslan av att vara modig, utmana sig själv, upptäcka något nytt, känsla av lugn och ro. Känslan i aktiviteten tas sedan in i det motiverande samtalet. Deltagarna uppskattar att genomgå interventionen ensamma utan störningar från andra deltagare under tiden de vistas i verksamheten. Många deltagare har natur- och djurerfarenheter från tidigare men har

glömt den. I interventionen hittar de tillbaka till djur och natur vilket skapar trygghet, frid och lugn. Behandlingen ger praktiska verktyg för att stanna upp och vara här och nu. Det görs med hjälp av aktiviteter i naturen och hos hästarna i kombination med motiverande samtal vid elden i oktagonen. Alla är mycket positiva till behandlingen även om de inte blir helt rehabiliterade och friska efter åtta veckor. Flera lyfter fram att insatsen har blivit en vändning i deras återhämtning, något de har saknat från andra tidigare insatser. Att få möjlighet att gå från huvudet med

det mentala till kroppen och känna med alla sinnen har hjälpt dem att bli lugna i både kropp och själ. På det sättet skapas förutsättningar för återhämtning och de börjar så sakteliga känna hur ”hjärnan” och tankarna blir klarare och att de nu kan ta till sig den behandling som erbjuds inom vården.

Samarbeta över gränserna

Naturunderstödd rehabilitering tillsammans med motiverande samtal ökar motivationen hos utmattade personer och de börjar förändra sin livssituation för att tillfriskna. Mo-

tivationen att delta i annan behandling eller rehabilitering ökar när de tillfrisknar. Intervention skapar självförtroende, tillförsikt, trygghet och vilja att förändra i sin vardag och liv. Metoden utgör ett utmärkt komplement till sedvanlig behandling likväl som NUR på landsbygd som är implementerad i hälso- och sjukvård i Region Skånes regi (läs vidare om modellen i SLU faktablad nr. 13:2021, 14:2021 och 15:2021).

Lästips

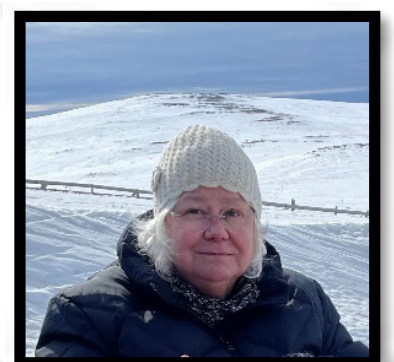
- Cerwén G, Pedersen E, Pálsdóttir A-M. 2016. The Role of Soundscape in Nature-Based Rehabilitation: A Patient Perspective. *Int. Journal of Environmental Research and Public Health* 13(12):1229. <https://doi.org/10.3390/ijerph13121229>
- Nilsson, C. 2022. Naturunderstödd rehabilitering i 8 veckor, NUR8v. Rapport för Leader Polaris-projekt 2020. Länk in här när Carina lagt ut den på sin hemsida <https://trojkanatur.se/>
- Nilsson C. 2022. Trojka naturbaserad terapi. I *Vård omsorg och rehabilitering utomhus*. Eds Å Engström, P Juuso, M Liljengren, L Lundmark Alfredsson. Sidor 584-587. Studentlitteratur AB, Lund.
- 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*, Volume 8, Issue 3, 207-219. <https://doi.org/10.1016/j.ufug.2009.02.005>
- Pálsdóttir AM, Spendrup S, Mårtensson L, Wendin K. 2021. Garden Smellscape—Experiences of Plant Scents in a Nature-Based Intervention. *Frontiers in Psychology* 12. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2021.667957>
- Pálsdóttir, A.M.; Persson, D.; Persson, B.; Grahn, P. 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. *Int. J. Environ. Res. Public Health*, 11, 7094-7115. <https://doi.org/10.3390/ijerph110707094>
- Sahlin E, Vega Matuszczyk J, Ahlborg G Jr and Grahn P. 2012, How do Participants in Nature-Based Therapy Experience and Evaluate Their Rehabilitation? *Journal of Therapeutic Horticulture* 22(1):9-19.
- Sonntag-Öström, E., Nordin, M., Dolling, A., Lundell, Y., Nilsson, L., Slunga Järholm, L. 2015. Can rehabilitation in boreal forest help recovery from exhaustion disorder? – The randomized clinical trial ForRest. *Scandinavian Journal of Forest Research* 30:732-748
- Sonntag-Öström, E., Stenlund, T., Nordin, M., Lundell, Y., Ahlgren, C., Fjellman-Wiklund, A., Slunga-Järholm, L., Dolling, A. 2015. “Nature’s effect on my mind.” Patients’ qualitative experiences of forest based rehabilitation programme. *Urban Forestry & Urban Greening* 14: 607-614.



Anna María Pálsdóttir, docent och universitetslektor inom miljöpsykologi.



Carina Nilsson, Egenföretagare Trojka Natur, Gällivare, Lappland.



Ann Dolling, forskare inom skog och hälsa.

- Faktabladet har utarbetats inom LTV-fakulteten, Institutionen för människa och samhälle,
- Anna María Pálsdóttir, anna.maria.palsdottir@slu.se
- Carina Nilsson, eilacarina.nilsson@gmail.com
- Ann Dolling, ann.dolling@slu.se
- På webbadressen <https://pub.epsilon.slu.se> kan detta faktablad hämtas elektroniskt