

# Naturunderstödd rehabilitering på landsbygden (NUR) – Skånemodellen. Kravspecifikationer för verksamheter som driver och är upphandlade NUR leverantörer

ANNA MARÍA PÁLSDÓTTIR OCH SARA KYRÖ WISSLER

INSTITUTIONEN MÄNNISKA OCH SAMHÄLLE, SVERIGES LANTBRUKSUNIVERSITET, ALNARP

Detta faktablad är ett av tre som handlar om naturunderstödd rehabilitering på landsbygden i Skåne. Dessa tre faktablad handlar om bakgrunden, kontexten och kravspecifikationer för att driva NUR verksamhet som är upphandlad av Region Skåne. Läs även:

- Alnarps rehabiliteringsträdgård som forskningsarena Grunderna för nytt rehabiliteringskoncept implementerat inom hälso- och sjukvården i Skåne, nummer 2021:13,
- Naturunderstödd rehabilitering på landsbygden (NUR) – Skånemodellen. Myndighetssamverkan kring psykisk ohälsa, nummer 2021:14

Konceptet Naturunderstödd rehabilitering (NUR) på landsbygden i Skåne har sitt ursprung i forskningen som har bedrivits vid Sveriges lantbruksuniversitet (SLU) i Alnarp samt internationell forskning kring naturens betydelse för människors hälsa. Utvecklingen av konceptet NUR i Skåne, har skett i samverkan med Region Skåne, Arbetsförmedlingen, Försäkringskassan och Lantbrukarnas riksförbund i Skåne, där medicinska och icke medicinska kompetenser har samverkat för att hitta hållbara alternativ för personer som har sökt primärvården på grund av psykisk ohälsa. Konceptet baserar sig på internationella och nationella vetenskapliga kunskaper om hur naturen kan stödja människors hälsa och välbefinnande. Kravspecifikationerna uppdateras vid varje upphandling.

### Implementering av NUR konceptet

Sedan 2014 är naturunderstödd rehabilitering implementerad i Regions Skånes or-

dinarie verksamhet och består av samverkan mellan vård och upphandlade NUR-verksamheter. NUR genomförs ute på landsbygden i Skåne av verksamheter som uppfyller kraven för att bedriva NUR, på uppdrag av Region Skåne. Vården ansvarar för patientens rehabilitering, där patienten fortsatt kan ha behandlingen i vården men den naturbaserade interventionen som stöd i pågående behandling.

De krav som ställs på verksamheten för uppdraget, som här beskrivs, baserar sig på upphandlingsunderlag framtagna för upphandling för NUR-verksamheter där SLU har bidragit med expertisen inom området naturunderstödda interventioner. Denna samverkan är en del av SLU arbete inom forskning och utveckling att nyttiggöra den forsknings som bedrivs på universitetet. Samhällsnära forskning är en viktig del av SLUs arbete för att stötta utvecklingen av hållbara lösningar för både människors hälsa och hållbara livsmiljöer.

### Ramar för verksamheten

NUR interventionen erbjuds till patienter med utmattningssyndrom, lätt till medelsvår depression eller ångest och utgöra ett komplement till sedvanlig medicinsk behandling. Konceptet NUR-på landsbygden i Skåne är en återhämningsinsats och ej en medicinsk behandling. Syftet är att erbjuda naturunderstödda aktiviteter ute på landsbygden där naturen är den bärande faktorn för återhämtningsinsatsen "vaken vila" i kombination med meningsfulla aktiviteter förankrade i verksamhetens vardagssysslor. Målet är att patienten ska få möjlighet att återhämta sig i en trygg och kravlös miljö för att kunna öka sin fysiska, mentala och sociala hälsa för att kunna komma närma-



Figur 1: Konceptet NUR på landsbygden i Skåne är en återhämtningsinsats och ej en medicinsk behandling. Vakenvila i naturen är en viktig del av konceptet (foto: Anna María Pálsdóttir).

re studier eller arbete. Verksamheten ska vara öppen under 40 veckor per år och genomförandet ska ske tre dagar i veckan. Varje tillfälle ska vara fyra timmar och dagens struktur ska ha fyra huvudmoment; samling, deltagarens egen tid, som kan gå över till erbjudna aktiviteter samt avslutande samling. Varje deltagare i NUR erbjuds totalt åtta veckor intervention men den kan förlängas i upp till 12 veckor vid sjukdom eller godkänd frånvaro. Vid upprepad frånvaro ska verksamheten kontakta remitterande vårdenhet för att diskutera kring fortsatt deltagande för patienten i NUR. Interventionen genomförs i grupper av max fem deltagare åt gången, med löpande intagning. Verksamheten kan enbart hante-



Figur 2: Växthuset är en central plats i verksamheten där både aktiviteter och vaken vila får plats. Det är viktigt för deltagarna att vara ute året om och växthuset kan erbjuda skydd och värme under årets kallaste tid (foto: Anna María Pálsdóttir).

ra en grupp per vecka. Remissförfarandet till NUR-verksamheten beskrivs i detalj i LTV-fakultetens faktablad nr 2021:14. Innan patienten tackar ja till NUR ska hen på studiebesök till den/de verksamheter som är av intresse. Studiebesöket är en viktig del av ett hållbart val utifrån patientens egna förutsättningar i relation till transport till platsen och verksamheten i stort. Hen ska även kunna klara av transporten och vistelsen i verksamheten under fyra timmar/dag under åtta veckor.

### Personalen i verksamheten

Teamet i verksamheten ska bestå av minst två personer med relevant kompetens för uppdraget. Personalen ska ha dokumenterad erfarenhet av lantbruk, växtodling, trädgårdsskötsel eller utbildning i natur- och djurunderstödda interventioner. En i teamet i verksamheten ska ha utbildning inom beteendevetenskap, pedagogik eller människovårdande yrke och erfarenhet att leda grupper. Personalen ska ha goda kunskaper i svenska språket.

### Säkerhet på gården

För att skydda deltagarna ska verksamheten ha ett dokumenterat arbete kring säkerhetsrutiner på gården vid händelser som hot, våld, brand eller liknande incidenter. All information kring deltagarna ska hanteras

med sekretess enligt Offentlighets- och sekretesslagen (2009:400) 18 kap. 13 paragraf. Under avtalstiden kan kontroll av säkerheten ske på plats i verksamheten.

### Utemiljö

Upphandlade verksamheter ska erbjuda varierande naturmiljöer. Utemiljön ska vara skräpfri och välkött. Den ska bestå av en sammanhållen helhet och innehålla flera natur- och trädgårdsrum med varierat innehåll, utformning och storlek. Det ska finnas tydliga avgränsningar mellan gårdens privata områden och den miljö som deltagarna har tillgång till under sin vistelse. Miljön ska erbjuda olika storlekar på rum där gruppen kan samlas. Det ska även finnas möjlighet till avskildhet för deltagaren, dvs möjlighet för att uppleva social tystnad, på en trygg och rogivande plats där man kan koppla av och njuta av omgivningarna. Platsen ska kännetecknas av flera rum med skydd från omgivningen i form av häckar, insynsskyddade staket eller liknande. Det ska finnas både skuggiga och soliga platser för aktiviteter och vila.

Det ska finnas minst ett uppvärmt växthus eller fristående lusthus på minst 12 kvm med minst 50% glastäckning så deltagarna kan vistas inne året om men få dagsljus. Det ska finnas både sittplatser och möjlighet för odling. Deltagarna ska ha möjlighet för att del-

ta odlingsaktiviteter både inomhus i växthus och utomhus då på friland eller i upphöjda odlingsbädda och/eller krukodling.

Det ska finnas en eldplats där gruppen kan samlas, detta kan till exempel vara vedkamin i växthuset eller i samlingslokalen och/eller eldplats utomhus. Det ska finnas gott om sittplatser, både avskilt och i grupp. Sittplatserna kan bestå av flyttbara eller fasta möbler i naturliknande material men även stubbar och stockar som behöver stå väl förankrad i jorden. Alla stolar behöver stå stabilt utan fallrisk. Det ska finnas flera ställen där deltagarna kan sitta för att stanna upp och njuta av miljön, så kallat vaken vila. En trygg plats för vaken vila kännetecknas av känslan av omfamnande plats, där det finns trygg rygg (ingen kan komma upp bakom en), tak i form av trädkronor eller konstruktion som ger liknande känsla omfamnande, samt två flyktvägar till och från sittplatsen för att deltagaren inte ska känna sig instängd.

Miljön ska domineras av naturljud från vatten, fåglar, insekter och vind. Undvik höga ljud som inte passar in i miljön, som buller och mekaniska ljud som kan uppfattas störande. Växligheten ska vara väletablerad och inkludera markvegetation, buskar och träd. Tänk gärna i olika skickat; markvegetation, mellan skick och högre träd som tak över huvudet. Det ska finnas olika växtarter, gräs, blommor och örter, samt ätbara växter såsom grönsaker, frukt, bär och svampar. Gångar och stigar ska vara stabila. Underlagets ytskikt kan variera och bestå av bland annat bark, flis, grus, gräs eller av trä och plattor. Det kan ge olika upplevelser att gå på olika underlag samt att det kan utmana och träna balansen.

I verksamheten ska det finnas en uppvärmd samlingslokal med rinnande varmt och kallt vatten. Exempel på samlingslokaler kan vara ett inrett växthus (som kan rymma 6 personer) eller en lokal som liknar en hemmamiljö. Den ska vara avskild från det privata boendet. Inredningen ska harmoniera med utemiljön och bestå av naturmaterial eller som ger intryck av naturmaterial i ljusa diskreta färger. Lokalen ska vara ljus och ha goda kontakter med omgivande miljö med fönster (glasdörrar). Toalett ska finnas i nära anslutning och vara avskilt från det privata boendet.

Under tiden som deltagarna vistas i verksamheten ska både utemiljön och samlingslokalen vara fri från andra samtidiga aktiviteter och endast deltagarna ha tillgång till



Figur 3: Varje dag ska ha fyra huvudmoment för att skapa tydlighet och trygghet för deltagarna. Samling vid start av dagen där gruppen samlas för att landa "här och nu" tillsammans med gruppen. Deltagarens egen tid, för att ytterligare landa genom vaken vila. Erbjudanden om naturunderstödda aktiviteter där de kan delta i aktiviteten utifrån sina egna intressen, behov och förutsättningar. Avslutande samling för dagen, en tydlig avslutning på dagen för att gemensamt knyta ihop säcken innan deltagarna lämnar verksamheten (illustration: Anna María Pálsdóttir).

### NUR-interventionsprogram

Aktivitetsprogrammet ska innehålla meningsfulla aktiviteter förankrade i verksamhetens vardagliga sysslor. Inga terapeutiska aktiviteter tillåts förekomma då interventionen inte är av medicinsk karaktär. Erbjudna aktiviteter ska utgå ifrån deltagarens eget behov och ork varje dag och ska presenteras som möjligheter och inte förväntad arbetsinsats. Vaken vila i naturen är en central aktivitet och deltagarna ska ha tillgång till olika naturrum för mental vila. Verksamhetsledarna ska se till att deltagarna inte tröttnar ut varandra med prat utan har möjlighet för att dra sig undan och vila i naturens famn d.v.s. erbjuda möjlighet för social tystnad.

Varje dag ska ha fyra huvudmoment (figur) för att skapa tydlighet och trygghet för deltagarna. Vid ankomst ska varje deltagare välkomnas med namn för att känna sig sedd vid ankomst. Gärna att en av personalen an-

svarar för att välkomna och tacka när de åker hem för dagen efter NUR-interventionen detta för att skapa trygghet hos deltagarna.

#### Samling vid start av dagen

Syftet: tydlig start på dagen för deltagarna där gruppen samlas för att landa "här och nu" tillsammans med gruppen.

Gruppens välkomnas och samlas för en lugn stund. Men lugn stund avses att ett samtal pågår åt gången, samtalet är lågmält och deltagarna ska kunna våga vara tysta för att hitta inre lugn. Personalen som håller i momentet får se till att även hålla sig till detta. Att servera varmt örtte rekommenderas för att ytterligare stödja deltagarens lugnade process. Växter till teet rekommenderas att härstamma från egen odling (färskt eller torkad) eller plockade från naturen för att skapa koppling till naturen och trädgården. Rekommenderad längd på samlingen är ca 30 minuter för att deltagarna ska hinna landa, andas och känna efter. Samlingen avslutas med en kort muntlig genomgång av dagens erbjudna aktiviteter som deltagarna sedan efter "Deltagarens egen tid" välja ansluta till om de känner sig för det. Det är viktigt att lyfta frågan "vilka är dina behov i dag" och "vad vill du göra" så att deltagarna kan känna kravlöshet att få delta utifrån sina egna förutsättningar.

#### Deltagarens egen tid

Syfte: att erbjuda deltagaren möjlighet till egen vila för att ytterligare landa och känna "här och nu".

Deltagaren erbjuds möjlighet till en lugn stund på egen hand på en plats som hen väljer själv, eller i rörelse/promenad, inom verksamhetens avgränsande miljö. Hen ska ges möjlighet att stanna i aktiviteten "vaken vila" en längre stund samt bestämma själv när den vill ansluta sig till någon aktivitet i grupp eller på egen hand. Egen tid kan uppta hela tiden fram till avslutning, speciellt i första tiden av NUR.

#### Erbjudanden till naturbaserade aktiviteter

Syfte: att erbjuda deltagarna meningsfulla aktiviteter där de kan delta i aktiviteten utifrån sina egna intressen, behov och förutsättningar.

Alla aktiviteter som erbjuds ska vara förankrade i verksamhetens vardagssysslor och ha tydlig koppling till natur, djur och/eller odling. Aktiviteterna ska ha tydlig koppling till säsongen om inte det är en sådan aktivi-

tet som går att genomföra året om (ej årstidsbundna). Personalen ska hålla och ansvara för erbjudna aktiviteter. Aktiviteterna ska vara konkreta och inte överföras till symbolik av personalen. Detta för att deltagaren ska äga sin egen upplevelse av aktiviteten. Detta för att inte att påverkas av andras tankar vad möjligen skulle kunna upplevas eller yttra något om den. Deltagaren ska kunna gå in och ut ur en aktivitet för pauser eller ändra till en ny aktivitet eller ta paus för "bara vara" på egen hand. Organiserad aktivitet ska kunna fortsätta utan dennes deltagande. Att sätta i ordning eller packa ihop ansvarar verksamheten för och inte deltagare, dvs att deltagaren "gästar" aktiviteten. Avslutande samling för dagen

Innan deltagarna går hem samlas gruppen för en lugn stund. Deltagarna kan avnjuta medhavd fika eller enkel lunch. Här finns det utrymme för att njuta av dagens skörd från verksamhetens odling. Dock viktigt att om verksamheten har för avsikt för att erbjuda enklare måltid ska verksamheten vara registrerad hos kommunens tillsynsenhet för att förbereda livsmedel.

Den avslutande samlingen är utan styrd reflektion men vill deltagarna dela med sig vad dagen har betytt för dem så ska det finnas utrymme för det. Inget av det deltagarna tar upp under samlingen ska värderas eller tolkas, utan de får äga sin egen upplevelse.



Figur 4: Närhet till djuren har visat sig vara en viktig del av återhämtningen och upplevelsen av att vara här och nu (foto: Anna María Pálsdóttir).



Figur 5: Olika typer av odlingsaktiviteter, året om, är väldigt uppskattade aktivitet utan prestation och krav på resultat. (foto: Anna María Pálsdóttir).



Figur 6: Sittplatser i alla former, men i naturmaterial. Se till att ge deltagarna möjlighet att stanna upp på olika ställen i verksamheten för att "bara vara". (foto: Anna María Pálsdóttir).

Avslutningssamling är ett viktigt moment för att se att innan deltagarna lämnar verksamheten på gott humör och utan några problem eller kvarstående betungande tankar som de tar med sig hem.

### Djur i verksamheten

De djur som ingår i verksamheten ska uppfylla kraven i djurskyddslagstiftningen. Djurens plats i verksamheten ska präglas av god djurhållning. Det råder tillståndsplikt för sällskapsdjur och häst, på begäran av uppdragsgivaren ska leverantören kunna uppvisa erforderliga tillstånd från länsstyrelsen (registerutdrag från djurskyddskontrollregister). Ridning ingår inte i NUR-konceptet och

alla aktiviteter relaterade till hästar ska ske under tillsyn av personalen i verksamheten. För att garantera deltagarnas säkerhet ska personalen ha väl dokumenterade erfarenheter av hästar alternativt ha certifiering inom Organisationen för hästunderstödda insatser (OHI).

### Kvalitetsarbete

Under avtalstiden ska verksamheterna föra dagbok enligt given mall som en del av kvalitetsarbetet för NUR-verksamheten. Det förespråkas att ansvarig för dokumentationen för dagboken varje dag för att se till att alla nyanser kommer med i beskrivningarna. En del av kvalitetsarbetet är platsbesök två

gångar om året. Där förs det dialog baserad på inskickat underlag till Region Skåne samt övriga frågor eller funderingar som verksamhetsledaren har kring sitt uppdrag och avtal.



Foto: Jenny Svennås-Gillner

**Anna María Pálsdóttir**, docent och universitetslektor inom miljöpsykologi, <https://orcid.org/0000-0002-4561-5792>. Hon arbetar med konceptutveckling och vetenskapliga utvärderingar av naturbaserade och naturunderstödda interventioner som bedrivs i olika utemiljöer för olika målgrupper samt innehåll och utformning av hälsofrämjande utomhusmiljöer.

[Anna.maria.palsdottir@slu.se](mailto:Anna.maria.palsdottir@slu.se)



Foto: Marianne Persson

**Sara Kyrö Wissler**, Projektledare & koordinator Campusutveckling Alnarp, <https://orcid.org/0000-0001-8005-8541>. Hon arbetar med utvecklingen av universitetscampuset i samverkan med Akademiska hus och Lomma kommun. Har sedan 2008 arbetat med myndighetssamverkan och konceptutveckling av interventioner kopplade till Alnarps rehabiliteringsträdgård och NUR. [Sara.kyro@slu.se](mailto:Sara.kyro@slu.se)

- Ansvariga för publikationen: Anna María Pálsdóttir och Sara Kyrö Wissler
- På webbadressen <https://pub.epsilon.slu.se> kan detta faktablad hämtas elektroniskt