

VT 2021
Socialpedagogutbildningen
Fördjupningsarbete



Naturbaserad rehabilitering

Djurunderstödd rehabilitering

Kan grön rehab bidra till bättre hälsa vid stressrelaterad sjukdom?

Författare: Jessica Enoksson
Handledare: Alexander Platon

Innehållsförteckning

1. Sammanfattning	2
2. Bakgrund	2
2.1 Kasam	2
2.2 Det endokrina systemet	3
2.3 Attention Restoration Theory	4
2.4 Stressreduktion Teorin	4
2.5 Att följa upp och mäta förändring	5
2.6 Djurunderstödd behandlingsterapi	5
3. Metod	6
3.1 Syfte	6
3.2 frågeställning	6
3.3 Urvalsgrupp	7
3.4 Metoddiskussion	7
3.5 Genomförande	8
3.6 Etiska aspekter	8
4. Resultat	9
4.1 Sällskapsdjurens medverkan till minskad användning av läkemedel	9
4.2 Personalens bidrag till bättre hälsa hos de personer som har stressrelaterad sjukdom	9
4.3 Rehabiliteringens längd på grön rehab för enskild klient	10
4.4 Sociala mål	10
4.5 Fysiska mål	11
4.6 Psykiska mål	11
4.7 Miljön runt grön rehab gårdar	12
5. Analys	12
5.1 Kasam	12
5.2 Det endokrina systemet	12
5.3 Stressreduktionsteorin	13
5.4 Attention Restoration Theory	13
6. Förslag till fortsatt utveckling	13
7. Slutord	14
Källförteckning	15
Bilaga 1	16
Informationsbrev till respondent	
Bilaga 2	17
Samtyckesblankett	
Bilaga 3	18
Intervjuguide	

1. Sammanfattning

Jag intervjuade två personer på telefon, 1 person samtalande jag med under flera tillfällen och hon har forskat inom stressmedicin. Det ställdes frågor som berör grön rehab och naturunderstödd rehabilitering. Jag använde mig av kvalitativ metod med semistrukturerad intervju för att kunna få svar på de frågor som ställdes. De frågor jag ställde har sin grund i huvudfrågan som mitt arbete går ut på att få svar på och huvudfrågan var ” *Kan grön rehab bidra till bättre hälsa vid stressrelaterad sjukdom?* ”

Ett av syftena är även att beskriva områden där kunskapen är bristfällig eller saknas och där det är angeläget att satsa på en kunskapsutveckling i form av forskning och utveckling.

Jag ville ta reda på om djur och natur kunde hjälpa människor som har stressrelaterade sjukdomar. Jag var även nyfiken på hur jag som blivande socialpedagog kan bidra med att minska och förstå hur stress gör så att man kan bli sjuk.

Enligt FHM (Folkhälsomyndigheten) är 14% av befolkningen stressade mellan 16-86 år och de flesta som är stressade är kvinnor. Långvarig stress kan leda till psykiska sjukdomar, hjärt och kärlsjukdomar (folkhälsomyndigheten 2020). Resultatet visade att man i naturen kan vila upp hjärnan och att djuren ger en lugnande effekt på människor med stressrelaterade sjukdomar.

2. Bakgrund

Arbetet kommer att beskriva vad grön rehab är och vad det är som händer i hjärnans olika delar när man utsätts för stress och vad som händer när man stressat under en lång tid. Den viktigaste frågan är om hur natur och djur kan hjälpa människan till att må bättre. Syftet med rehabiliteringen är inte att få människor att börja jobba igen, syftet är att människor ska må bättre.

2.1 KASAM

Sociologen Aaron Antonovskys teori om känsla av sammanhang där han omnämns i boken (Axelsson 2016) , där kan man läsa att han gör ett försök att förklara hur vissa människor klarar sig bättre än andra när de drabbats av psykisk ohälsa. Vad är det som gör att vissa människor hanterar ohälsa bättre än andra. KASAM (känsla av sammanhang) är grunden i den salutogena teorin. Hans fråga och forskning handlade om varför vissa människor klarar stress medans andra kunde bibehålla sin hälsa och till och med förbättra den, men den fråga

han var mest intresserad av var hur människor kunde hålla sig friska och kunna förbli friska. Efter att Antonovsky hade intervjuat 51 personer med upplevelsen av svåra trauman kom han fram till att det är 3 stycken beståndsdelar som utgör KASAM (Axelsson 2016, s25).

1. *Begriplighet*: vardag är begripligt för de som är friska men om något oförutsett händer så har man svårt att förstå situationen i efterhand.
2. *Hanterbarhet*: När svåra saker händer i livet så kan man hantera dem och hitta lösningar för de situationer som uppstår.
3. *Meningsfullhet*: Här ser man att det man själv skapat och åstadkommit ger en mening att fortsätta att göra det bättre, man är delaktig. När man blir utsatt för stress så kan man hantera situationen på ett sätt som får en att inte ifrågasätta problemen (Axelsson 2016, s 26).

2.2 Det endokrina systemet

Inom psykologin så har binjuren en stor betydelse för känslor och stress. Binjuren består av 2 delar som heter binjurebark och binjuremärg. Barken reglerar stresshormonet kortisol, märgen producerar adrenalin och noradrenalin. Utsätts man för långvarig stress så frigörs ett ämne som heter kortisol som är ett stresshormon, Binjurarna utsöndrar även adrenalin som gör att kroppen förbereder sig för flykt eller kamp. Adrenalin gör att man får häftig inandning, hög puls och blodtrycket ökar. Då adrenalin samarbetar med nervsystemet så frigörs socker från levern som kommer ut i blodet och detta i sin tur gör att man får mer energi, musklerna tröttnar inte och man förbereder sig för kamp i en hotfull situation. Noradrenalin är den del av binjuren och frigörs mer än adrenalin, det vill säga att kroppens nerv- och muskelceller lättare frigörs och att adrenalin överväger vid rädsla och noradrenalin överväger vid vrede. Stresshormonet kortisol är hög hos de som varit utsatta för långvarig psykisk stress (Karlsson 2017, s 168). Kortisol har en nedbrytande effekt på hippocampus och detta innebär minnessvårigheter under långvarig stress (ibid). När man är maximalt stressad så är kortisol, adrenalin och noradrenalin i hög koncentration i kroppens blodbanor och man är maximalt beredd på både flykt och kamp (Karlsson 2017, s 168-170).

2.3 Attention Restoration Theory

Teorin om återhämtning av koncentration, denna teori formulerades av en amerikansk forskare vid namn Stephen Kaplan och hans fru Rachel Kaplan (Larsson 2020, s 85). Denna teorin handlar om hur man tar intryck från omgivningen och hur hjärnan hanterar detta (ibid). Det finns 2 typer av uppmärksamhetssystem som visar de positiva effekterna av att vistas i naturen. Det ena är viljestyrt och det andra är inte viljestyrt. För att kunna skärma av störande intryck som kräver full uppmärksamhet så behöver man ha full koncentration. Denna förmågan är inte gränslös utan den måste återhämtas. Bristande koncentrationsförmåga kan orsaka irritation hos individen såsom mental trötthet och problem med att hantera de dagliga sysslorna (Larsson 2020, s 85). Det som inte styrs av viljan och som inte ställer krav på oss kan få oss att känna dofter från skogen och höra fåglarnas sång. Enligt Kaplan så är den bästa miljön för oss i naturen och där finns fyra egenskaper

1. Istället för att trötta ut sin koncentration så ger det klienten en känsla av att vara någon annanstans.
2. Många fascinerande tillfällen ges i naturen.
3. Har man speciella behov så erbjuds det många möjligheter till aktiviteter.
4. Är man nyfiken på vad som erbjuds i naturen så finns det stora områden att utforska (Larsson 2020, s 83-86).

2.4 Stressreduktionsteorin

Roger Ulrich som är en amerikansk forskare utvecklade stressreduktionsteorin (också kallad psyko-evolutionära teorin). Människor med stressrelaterade sjukdomar fick titta på filmer från en naturvandring och en film från stadsvandring (Larsson 2020, s 87). De som tittade på naturvandringar återhämtade sig snabbare än de som tittade på stadsvandringen. Detta handlar om att man inte ser naturen som farlig och man upplever positiva känslor och trygghet. Det är dock inte alla miljöer i naturen som kan motverka stress och det kan handla om höga berg, djupa stup, träsk (Larsson 2020, s 87).

För att kunna arbeta med stress så finns det en metod som heter grön rehab eller Gröna Rehab. Gröna Rehab är en verksamhet i Göteborgs Botaniska trädgård, dit kan man vända sig i livets olika skeenden. Ulrich menade på att man lättare kan återhämta sig i naturen när man hamnat i stressade situationer och det är för att i naturen hittar vi positiva känslor som

påverkar snabb återhämtning (Larsson 2020, s 87). I Botaniska trädgården har allt ett fint syfte, allt är i fin ordning och alla aktiviteter är noga planerade. Det är ingen tillfällighet att Gröna Rehab finns i just Botaniska trädgården, det första trädet planterades 1849 och står kvar än idag i form av en gran. Hela området donerades till Göteborgs stad och ligger mitt i Göteborg. Där finns tid för avkoppling och man kan komma bort från vardagen på nära avstånd (Larsson 2020, s 165). Grön rehab innehåller bland annat hästunderstödda insatser i form av rehabilitering, i vissa fall innehåller rehabiliteringen djur och i vissa fall inte. Det handlar om hästar, katter, hundar, undulater, höns och kor och det är certifierade yrkesgrupper som jobbar med detta (Larsson 2020, s 38-39). Det är viktigt att man inte använder för många stödinsatser samtidigt, dvs att man inte orkar ta till sig informationen som ges. En del personer måste träna sig till att återgå till vanliga livssituationer och i detta stadiet kan man erbjuda insatser som grön rehab och Gröna Rehab och då kan vistelse i natur och trädgård ge återhämtning och stimulering av parasympatiska nervsystemet (Larsson 2020, s 27). Parasympatiska nervsystemet är mest aktiv när man vilar och vid lugna situationer, dvs att matsmältningen ökar, man blir kiss och bajsnödig, andningen blir långsammare, man utsöndrar mer saliv, pulsen minskar (1177 vårdguiden).

2.5 Att följa upp och mäta förändring

Enligt forskaren i stressmedicin på stressmedicinska institutet i Göteborg som intervjuades så är det väldigt viktigt att följa upp en verksamhets resultat för att se hur man använt sig av de insatser som använts och för att se hur det har gått för deltagarna. Viktigt är även att se hur syftet med verksamheterna har uppnåtts. Det finns 2 stycken naturbaserade rehabiliteringsverksamheter i Sverige som är kopplade till forskning och det finns vetenskapliga studier från båda. Detta är Botaniska trädgården i Göteborg och SLU (Sveriges lantbruksuniversitet) i Alnarp. Det är bara Gröna rehab som utarbetat en naturbaserad stresshanteringskurs som blivit utvärderad och beforskad. Tillvägagångssättet till att få fram resultatet är att man djup intervjuat och följt deltagare i 12 månader efter avslutad rehabilitering (Larsson 2020, s 121).

2.6 Djurunderstödd behandlingsterapi.

Hofling (2016) menar på att grön rehab och djurunderstödd terapi har gett goda resultat både psykiskt, fysiskt och socialt för att klara av olika påfrestningar och har haft väldigt bra resultat främst inom det psykiska (Hofling 2016, s 6). Enligt Hofling (2016) så kan djurunderstödd terapi hjälpa människor till att få tillbaka livsglädjen och lära oss att samspela

med varandra (Hofling 2016, s 15). Långvarig stress är en av de bidragande orsakerna till att folk blir sjukskrivna och därför är det viktigt att man äter lagom och rätt och att man motionerar (Hofling 2016, s 16). Eftersom kostnadsfrågan är en stor fråga vid såna här rehabiliteringar så varierar behandlingstiden från fall till fall. Men alla som blivit beviljade rehabilitering i denna form har mellan 30-60 minuter per tillfälle och allt är behovsanpassat. Det varierar stort om vem det är som ansöker om pengar till rehabilitering för enskild klient, det kan vara socialtjänsten, försäkringskassan, privatpersoner, rehabiliteringscenter och allt beror på vad klientens behov är. Hästunderstödd behandling är en stor kostnadsfråga och därför är det en dyr rehabilitering. Det är viktigt att klienten är motiverad till att delta i rehabiliteringen, ofta får klienten själv vara med och välja behandlingsform (Hofling 2016, s 88-89).

3. Metod

Lantz berättar att en kvalitativ semistrukturerad metod kan öka kunskapen om det man väljer att skriva om. När man ställer en huvudfråga så kan man ställa följdfrågor som ger ett ännu bredare svar på den, dvs att intervjuaren fördjupar sig i frågan som respondenten får (Lantz 2015, s 46-47). Metoden valdes för att intervjuaren ville få en bredare kunskap inom området Grön rehab och dess inverkan på personer som har stressjukdomar. Alla intervjuer genomfördes via telefonsamtal till respondenterna där det gavs intressanta och bra svar som var till hjälp i fördjupningsarbetet.

3.1 Syfte

Syftet är att få bredare kunskap om vad grön rehab gårdar erbjuder människor med stressrelaterade sjukdomar och vilken effekt djur och natur har på människor vid långvarig stress. Det ska ge en större förståelse för hur lätt det är att bli sjuk, hur man förebygger och tar bort den stress som många lider av.

3.2 Frågeställning

Kan grön rehab bidra till bättre hälsa vid stressrelaterad sjukdom?

3.3 Urvalsgrupp

Det skickades ut en förfrågan till 4 stycken respondenter. Terapeuter och forskare är intervjuade.

Eftersom intresset är stort av hur djur och natur eventuellt kan påverka behandling och stress osv så kontaktade jag 4 personer som arbetar inom grön rehab. Jag har hört talas om grön rehab och det finns mycket att läsa om deras verksamheter på internet. Jag fick kontakt med respondenterna genom att maila dem via deras hemsida. De respondenter som valdes har jobbat många år inom grön rehab och kunde svara på frågorna på ett brett och förstående sätt. Under 12 veckors tid träffas klienterna och respondenterna och detta resulterar i att de lär känna varandra på ett kravlöst sätt på frivillig basis för klienterna.

-Respondenterna som intervjuades jobbar med grön rehab och en av respondenterna som intervjuades är en person som jobbar med och driver en grön rehab gård (djurunderstödd rehabilitering), samt en intervju med en person som driver och arbetar på en gård med naturen som rehabilitering. Ett telefonsamtal med en forskare, hennes delstudie har omnämnts i en egen rubrik på sidan 5 under punkt 3.3 “att följa upp och mäta förändring”. För att underlätta för läsaren att hänga med i fördjupningsarbetet har jag gett respondenterna de fiktiva namnen R1 och R2 i resten av texten.

3.4 Metoddiskussion

De 2 respondenterna svarade på samma frågor och gav bra och ibland olika svar. Den ena respondenten var först kortfattad och hänvisade ofta till sin hemsida, men efter förklaring att svaren behövdes till mitt fördjupningsarbete så svarade respondenten utförligt på mina frågor. Om intervjun inte tagits på telefon så skulle det vara bättre att åka till gårdarna och gjort intervjun, då hade jag fått se hur allt fungerade med egna ögon. Först var det tänkt att intervjuerna skulle ske via ett zoom möte men då det tekniska strulade så blev det via ett telefonsamtal. Lika viktigt som det är för respondenten att bemöta sin klient på ett bra sätt, är det för en person som intervjuar att möta respondenten i en intervju. Man ska kunna ha en bra rytm i intervjun och kunna ställa följdfrågor. I en enkät vet man aldrig vem som svarar på frågorna så därför valdes en semistrukturerad kvalitativ intervju (Runa, Davidsson 2019, s 95).

3.5 Genomförande

En intervju är ett strukturerat samtal mellan 2 personer med olika roller och bakgrund och frågorna som ställdes utgick ifrån vad respondenterna jobbar med. Efter valet av semistrukturerad metod så kontaktades de som skulle intervjuas via mail, sen kontaktades de via telefonsamtal. Det Ställdes frågor som är relevanta för hur långsiktig stress påverkar oss människor och om vad det finns för hjälp inom grön rehab man kan få. Respondenterna fick 8 likadana frågor som de svarade på. Frågorna berörde

-Naturbaserad rehabilitering, naturunderstödd rehabilitering och djurunderstödd rehabilitering som är en del av verksamheten som används inom rehabiliteringen. Av de 4 jag efterfrågade en intervju så valde 3 att säga ja. En valde att aldrig höra av sig. De fick varsitt informationsbrev där jag frågade om de var intresserade av att delta i min intervju.

Deltagarna skrev på varsin samtyckesblankett där de gick med på att bli intervjuade och att samtalet skulle spelas in och att allt inspelningsmaterial skulle raderas efter att fördjupningsarbetet var klart och att allt som skrevs inte kunde leda till deras verksamhet eller ort. Intervjuerna tog ungefär 30 minuter vardera. Intervjun genomfördes med den intervjuguide som finns som bilaga till arbetet, och följdfrågor ställdes då de behövdes och kunde utveckla vårt samtal.

3.6 Etiska aspekter

För att respondenten skulle förstå syftet med intervjun så mailades en samtyckesblankett till respondenterna som de i sin tur fick skriva under och skicka tillbaka. Samtyckesblanketten skickades för att respondenterna skulle bli medvetna och godkänna att samtalet spelades in via en diktafon och för att respondenterna skulle känna sig trygga i att ingen information de gav skulle avidentifieras och inte kunde härledas till deras verksamheter. Respondenterna fick genom informationsbrevet ta del av varför intervjun skulle göras så att det blev lättare för dem att svara på frågorna i intervjun. De fick genom informationsbrevet veta att de när som helst kunde avsluta intervjun. Det är viktigt att man inför varje intervju beskriver för respondenten att det är frivilligt att medverka i intervjun (Patel, Davidsson 2019, s 96-97).

4. Resultat

Nyckelord:

Läkemedel, lugnande, bemötande, rehabiliteringens tid, sociala mål, fysiska mål, psykiska mål, naturen, djuren

“djur och natur kan göra så att människor med stressrelaterade sjukdomar kan vila hjärnan och göra så att man slipper att ta läkemedel som inte är livsviktiga”. ”R1 13/3-21

4.1 Sällskapsdjurens medverkan till minskat bruk av läkemedel.

“Det kan det på så sätt att det kan ersätta lugnande och sömnmedel. Det kan aldrig ersätta livsviktig medicin. Om man tex klappar en hund så utsöndrar både hunden och människan endorfin som är lugnande och på så sätt blir vi lugnare och kan sova bättre på natten.” R1 13/3-21

“Djuren och naturen kan göra människor mer smärtfria och ge en lugnande effekt. Naturen är den stora terapeuten och det som händer när vi är i naturen är att våra hjärnor kan vila. Vi känner igen intrycken från naturen sen 1000 tals år tillbaka.” R2 13/3-21

Respondenterna beskriver att deras klienter känner sig lugna av att vistas i naturen. I naturen kan hjärnan vila och detta gör att man kan sova bättre på natten och eventuellt slippa sömnmedicin.

4.2 Personalens bidrag till bättre hälsa hos de personer som har stressrelaterad sjukdom

“Vill bemöta och möta människor med diagnostiserat hälsohinder på ett lugnt sätt. Man ska ha kunskap om hur man märker på en människa att personen mår dåligt. Man kan se det på så sätt att man inte får ögonkontakt, hen vill inte vara med och prata i grupp, drar sig undan. Har man inte det professionella bemötandet och kunskapen så kan det gå fel”. R1 13/3-21

R1 måste alltid se till så att klimatet är bra och att alla trivs med varandra. Man ska bemöta varandra med ömsesidig respekt och om någon tar för mycket plats och pratar för mycket så måste man alltid se till så att man ber dem på ett bra sätt att vara tysta utan att hen blir kränkt. Att pusha och guida dem till att vilja och orka leva är viktigt. Det är viktigt att alla i

personalen har samma tänk och bemötande för att alla ska ha det bra, om inte personalen föregår med gott exempel så är risken stor att ingen annan i gruppen heller gör det.

“Jag som person är lugn och pratar långsamt. Det ges tid för samtal och möten i stunden. Att bara göra en sak i taget och att inte ha så mycket på gång samtidigt. Genom att berätta hur jag lever och hur innehållet för dagen ser ut är viktigt för att inte stressa upp deltagarna”. R2 13/3-21

Båda respondenterna beskriver med lite olika ord att bemötande på ett lugnt och fokuserat sätt är viktigt för oss alla, även för personalen. En välutbildad personalgrupp där alla har samma mål är ett bra sätt att arbeta på.

4.3 Rehabiliteringens längd på grön rehab för enskild klient

“Man söker remiss på sin vårdcentral och att en rehabilitering är 2 gånger i veckan i 12 veckor. Alla deltagare får sammanlagt 96 timmar.” R1 13/3-21

“Man söker remiss på vårdcentralen och att rehabiliteringen är 2 gånger i veckan i 12 veckor.” R2 13/3-21

Respondenterna säger att en rehabiliteringstid varar i 12 veckor och ibland hade det behövts fler veckor, deltagarna har ibland även de önskat att de kunde få mer hjälp i form av fler veckor.

4.4 Sociala mål

“De sociala målen är väldigt olika. Men kompetens, hjälp med rutiner är några av målen. Alla upplever inte att de är asociala men många har ju blivit det av lång sjukskrivning. En del vill få tillfälle att få vara med hästar för att de ridit när de var unga och sen har de kommit på att de vill rida igen och vara med hästar. Hästar har en fantastisk dragningskraft och det är en motivationsfaktor.” R1 13/3-21

“De sociala målen är att människor känner sig fria att få vara som de är. De känner sig avslappnade, välkomna och att de är okej som de är.” R2 13/3-21

Respondenterna säger att nå sina mål är viktigt och att få bättre rutiner och för att lära sig att våga bli sociala igen och ta för sig mer genom att prata i grupp och göra aktiviteter

tillsammans med andra. Då många av deltagarna är asociala så behövs det att man arbetar fram en aktivitet som kan slussa ut dem i livet igen.

4.5 Fysiska mål

“Det är viktigt att vara ute varje dag och röra på sig. Konditionen är viktig för att orka med dagen. Jag vill inte påstå att jag kan bidra med någon smärtlindring, det finns andra sorters rehabilitering för det. Målet är att öka personens upplevelse av hälsa och att det kan vara psykisk, fysisk och social ohälsa det handlar om. Målet är inte att få personen att börja jobba igen, målet är att de ska må bättre och då faller det sig ofta naturligt att man vill ta tag i jobb och utbildning.” R1 13/3-21

“Det är viktigt att vara ute varje dag och röra på sig för att förbättra sin hälsa.” R2 13/3-21

Respondenterna säger att det är viktigt att vara ute och röra på sig. Genom motion och frisk luft så kan man nå ett önskat mål i sitt välmående såsom viktning och bättre kondition. Frisk luft gör att man kan tänka bättre och att hjärnan får vila. Målet är att må bättre.

4.6 Psykiska mål

Respondenterna säger att besökarna ska komma i kontakt med sin medvetenhet och hitta ljuspunkter i livet. Man ska även lära sig att tänka utan att grubbla för mycket. Allt handlar om att man ska må bättre. Man får lära sig hur det är att prata och skratta igen på det sättet de en gång gjort.

“Målet är att må bättre och känna att de vill leva. Hitta ljuspunkter i livet. För besökarna kan det vara ett uppvaknande att få komma till dessa grön rehab gårdar. Några har till och med skaffat hund eller katt för att få ett bättre värde i livet och de börjar skratta och le igen. De upptäcker att de kan säga ja och nej igen.” R1 13/3-21

“De psykiska målen är att de ska komma i kontakt med sin medvetenhet. Vad de än tycker eller upplever så är det okej att känna och tycka så. Deras inre krig om vad som är rätt eller fel kan mildras lite.” R2 13/3-21

4.7 Miljön runt grön rehabs gårdar

“Runt gården så finns det böljande ängar och kullar. Skogen finns nära inpå och det är bara 5 minuters väg dit. Hagarna ligger inpå och runt gården. Det finns växthus, aktivitetshus, odlingsmark, våtmark. ja allt har de för att kunna hjälpa människor på bästa sätt.” R1 13/3-21

“Vi har väldigt böljande och vacker natur runt vår gård. Där finns mjuka kullar som är bronsålderslämningar som är gamla gravar. skogen finns bara 5 minuter bort för den som vill rehabiliteras i skogen.” R2 13/3-21

Respondenterna har båda en vacker miljö runt sina gårdar som kan minimera stress. Där finns det möjlighet för långa mysiga promenader i fin miljö. Det finns även möjlighet för en ridtur eller en åktur med häst och vagn.

5. Analys

I detta kapitel kopplas resultatdelen samman med teorierna som beskrivits i föregående kapitel.

5.1 Kasam

Känsla av sammanhang. Där pratar båda respondenterna om att det är viktigt att man kan stanna upp i början av dagen och känna av deltagarna. Är man stressad och orolig så är det viktigt att deltagarna kan få varva ner och äta frukost tillsammans innan de påbörjar dagen på grön rehab gårdarna. Känsla av sammanhang är viktigt för att man ska känna sig sedd och hörd berättar respondent 1. Det finns 3 komponenter inom KASAM enligt Antonovsky och det är begriplighet, hanterbarhet och meningsfullhet. Om man arbetar med dessa 3 komponenter så stärker man klientens “känsla av sammanhang” och detta kan bidra till bättre hälsa (Axelsson 2016, s26).

5.2 Det endokrina systemet

Ur ett biologiskt perspektiv kan vi se att inom endokrina systemet, dvs binjurens effekt där binjuren släpper ut adrenalin, ser man att när man är lugn så minskar utsöndringen. Är man stressad eller arg så ökar sockret i binjuren och pulsen ökar (Karlsson 2017, s 168).

Det är viktigt att de som jobbar med grön rehab är lugna, att de visar deltagarna att de ser och hör dem, detta gör då att även deltagarna är lugna och kan bemöta varandra med ömsesidig

respekt. Det är även viktigt att man har samlingen med frukost tillsammans på morgnarna för att se hur deltagarna mår och hur de är i humöret, därav kan man bestämma tillsammans med deltagarna vad de vill och behöver göra under dagen.

5.3 Stressreduktionsteorin

De flesta delar av naturen är bra för att motverka stress men inte alla. Det finns de som är rädda för höjder och då är höga berg kanske inte ett alternativ för att vistas i naturen (Larsson 2020, s 87).

Omgivningarna runt grön rehab gårdarna är väldigt avkopplande och kan passa de flesta deltagarna efter de behov som finns.

5.4 Attention Restoration Theory

Man tar intryck från naturen för att kunna hantera mental trötthet och även med de problem som uppstår för att kunna hantera sin vardag (Larsson 2020, s 84-85).

På grön rehab lär man deltagarna att få mer rutiner i sina dagliga sysslor och därför är det viktigt att man kan vistas i naturen genom till exempel promenader, ridning. Deltagarna får en känsla av att vara någon annanstans än hemma i sin vardag. På så sätt är naturen ett bra rehabiliterings ställe med avkoppling.

6. Förslag till fortsatt utveckling

Jag tycker behandlingen är bra och det finns redan rätt mycket kvalitativ forskning men jag hade velat se lite mer av kvantitativa långtidsstudier av den behandlingsform man använder. Man kan till exempel utbilda fler till terapeuter så att alla får större chans att få jobb inom detta och för att säkerställa att fler kan bli hjälpta. Detta kan göra att fler avtal kan skrivas så att fler kan få hjälp. Det hade varit bra om man kunde haft långsiktiga avtal med olika regioner, då hade fler vågat satsa på att starta grön rehab gårdar.

7. Slutord

Naturen är ett bra ställe att vistas i när man har mycket stress i sin vardag. Enligt en av respondenterna jag intervjuade per telefon så är djuren en bra medicin som kan ersätta vissa läkemedel såsom sömnmediciner och ångestdämpande mediciner. Eftersom långvarig stress kan bidra med andra sjukdomar såsom diabetes, så hade en dietist kunnat haft promenader och försiktig träning som mål för att kunna få människor till att äta hälsosammare och på sikt få bort övervikt. Växthus hade kunnat bli en samlingsplats för avslappning och odling. I växthusen hade man kunnat ha en damm med ett vattenfall och små guldfiskar i. Tama undulater hade kunnat få flyga fritt bland deltagare och växter. Hängmattor lite här och var med avslappningsmusik i öronen hade kunnat göra folk mindre stressade. Det som hade varit intressant i framtiden är om jag själv skulle kunna bli en av de som kan ha en egen grön rehab gård med inriktning stress, ångest, diagnoser. Som socialpedagog och undersköterska så skulle jag kunna arbeta med KBT och MI samtal. Djuren vi har är djur som haft det tufft i sina före detta familjer och djuren är bra på att lugna människor på sitt sätt genom att de lyssnar utan att döma.

Källförteckning

- Axelsson Anna-Karin (2016):? Hälsopedagogik.Upplaga 2 Stockholm: Studentlitteratur
- Carina Hofling (2016):? Djurunderstödd behandlingsterapi. Upplaga 1
- Larsson Eva-Lena (2020). Gröna Rehabs modell?: Vid stressrelaterad ohäls. Upplaga 2:1 Lund: Studentlitteratur
- Lantz annika (2015) Intervjumetodik?: Upplaga 3:2 Lund:studentlitteratur
- Karlsson Lars (1998, 2017). Psykologins grunder?:Upplaga 6:4 Lund: Studentlitteratur
- Patel Runa, Davidsson Bo (2019), Forskningsmetodikens grunder?: Upplaga 5:4 Lund: Studentlitteratur

Elektroniska sidor

Folkhälsomyndigheten

<https://www.folkhalsomyndigheten.se/folkhalsorapportering-statistik/tolkad-rapportering/folkhalsans-utveckling/resultat/halsa/stress/> inhämtat 14-03-2021 kl. 22.00

Vårdguiden 1177

<https://www.1177.se/Halland/liv--halsa/sa-fungerar-kroppen/hjarna-ryggmarg-och-nerver/> inhämtat 16-03-2021 kl.17.00

Bilaga 1

Informationsbrev till respondent

Fördjupningsarbete socialpedagogutbildningen

Hejsan!

Mitt namn är Jessica Enoksson. Jag kontaktar dig för att fråga om du har möjlighet att svara på några frågor i en intervju angående Grön Rehab. Jag går sista terminen på socialpedagogutbildningen på Albins folkhögskola i Landskrona. Jag håller på med ett fördjupningsarbete som ska handla om Grön Rehab och dina svar kan hjälpa mig att ge underlag till mitt fördjupningsarbete och hur man som socialpedagog kan arbeta inom Grön Rehab. Det jag vill fördjupa mig i är stress och hur man kan bli hjälpt av ert fina arbete.

Jag planerar att hålla intervjun via zoom eller meet vecka 7, 8, 9. Om det skulle gå så hade det varit önskvärt att få träffa er via ett studiebesök, förstår om detta inte fungerar med tanke på de restriktioner vi nu måste följa. Intervjun tar ca 1 timme och jag kommer att spela in intervjun för att sen radera det när fördjupningsarbetet är klart. Intervjuinnehållet kommer att hållas anonymt utan anknytning till din verksamhet. Du kan när som helst avbryta intervjun och du kommer att få skriva under en medgivandeblankett som du kan skriva under.

Om du är intresserad av att hjälpa mig med detta så återkom med förslag på dagar du kan genomföra intervjun.

Vill du veta mer om mitt arbete och om mig så hör gärna av dig.

Med vänlig hälsning!

Jessica Enoksson
0767954793
jessica.enoksson.stud@albins.nu

Handledare:
Alexander Platon 0418-332446
alexander.platon@albins.nu

Bilaga 2

Samtyckesblankett

Jag har tagit del av informationen och syftet med intervjustudien. jag samtycker till att intervjun spelas in med diktafon. Intervjun är frivillig och kan när som helst avbrytas.

Allt intervjumaterial kommer att avidentifieras och raderas när fördjupningsarbetet är färdigt. Resultatet i mitt fördjupningsarbete kommer inte att kunna härledas till någon individ eller verksamhet.

Jag ger mitt samtycke till att medverka i intervjun

Intervjuperson:

.....
underskrift

.....
namnförtydligande

Student:

.....
underskrift

.....
namnförtydligande

Bilaga 3

Intervjuguide

Frågor som ställdes till respondenterna var följande:

- Kan sällskapsdjur medverka till minskat bruk av läkemedel?
- Kan du förklara hur du som personal kan bidra till bättre hälsa hos de personer som har stressrelaterad sjukdom?
- Söker man remiss på vårdcentralen för att få komma till er?
- Vilken ålder har klienterna hos er?
- Hur ser miljön/naturen ut runt omkring er verksamhet?
- Har du någon personal eller jobbar du själv med detta?
- Hur lång tid vara en rehabilitering hos er?
- Vilka är de sociala målen?
- Vilka är de fysiska målen?
- Vilka är de psykiska målen?

