

Sjulsarvsbacken - en plats att växa på

Om naturunderstödd hälsoutveckling och rehabilitering i Falun



Att möta natur och djur kan vara betydelsefullt när livet är tungt på grund av olika orsaker. Det kan röra sig om sviter efter en livskris, om utmattningssyndrom, om annan sjukdom eller tillstånd som drabbar såväl fysiskt, psykiskt som socialt.

Sommaren 2012 startade en ny verksamhet med inriktning naturunderstödd rehabilitering kallad Grön förrehabilitering. Verksamheten erbjuder naturunderstödd förberedande insats innan arbetslivsinriktad rehabilitering till vuxna personer som under en lång tid varit utanför arbetsmarknaden på grund av fysiska, psykiska eller sociala orsaker. Samordningsförbundet Finsam Falun finansierar och Region Dalarna, Hälsofrämjande och hållbar utveckling är ansvarig utförare i samarbete med Fornby folkhögskola. Verksamheten har under åren kompletterats med naturunderstödda insatser till fler målgrupper, bland annat nyanlända kvinnor och män i behov av praktiskt språkstöd. Här följer en sammanfattning av den kunskapsgrund

baserad på forskning som verksamheten vilar på och därefter en beskrivning av hur verksamheten har växt fram med fokus på innehåll, upplägg och resultat.

Bakgrund

De grundläggande teorierna bakom kopplingen mellan effekterna av mänskligt samspel med natur och djur och vår upplevda hälsa är evolutionära och förklarar att vi människor som art har anpassat oss till att fungera bra i naturliga miljöer och att samspela med andra djurarter (Wilson, 1984; Rydén & Stenström, 2008; Håkanson et al, 2008; Stigsdotter et al, 2011). Vi är enligt de här teorierna genetiskt programmerade att känna samhörighet med allt levande och formandet av vår mänskliga identitet och personliga utveckling sker i förhållande till naturen.

Samspel med natur och djur erbjuder människor både vila och aktivitet och främjar återhämtning och återuppbyggnad på ett sätt som är särskilt lämpligt vid rehabiliterande insatser. Studier vid SLU i Alnarp förklarar detta bland annat utifrån naturmiljöns frihet från både tidspress och sociala krav. Årstiderna kommer och går. Djuren har ingen dold agenda, utan upplevs som ärliga och sanna. Kommunikationen sker ordlöst. Det skapar en trygghet och kan underlätta för oss människor att lägga märke till våra egna behov och kan vara en hjälp i att förändra vår egen livsrytm, vår syn på balans i vardagen och aktiviteters värde och vår syn på förändringar i livet som också kommer och går.

Naturens ekosystem erbjuder en form av tjänster som är svåra att åstadkomma på andra sätt eller i annan miljö. Naturvistelsens effekter i form av mental vila, återhämtning men även stimulans till fysisk aktivitet och utveckling av sociala band är i princip gratis. Det är en form av ekosystemtjänster som kan tillvaratas för rehabiliteringsinsatser där klienten under handledning och med stöd av en veckorutin lotsas in i att vinna erfarenhet av de restaurativa effekterna av regelbunden kontakt med natur och djur (Håkanson et al, 2008; Pálsdóttir, 2014).

Professor Patrik Grahn (2010) har skapat teorin om stödjande miljöer (Supportive Environment Theory) som förklarar människans behov av stödjande miljöer och aktiviteter för att utvecklas både fysiskt och mentalt och för att behålla eller återfå hälsan. Forskningens beskrivning av denna form av stödjande miljöer som minskar risken för stressrelaterad ohälsa ger oss hjälp att i praktisk verksamhet öka tillgänglighet till sådana miljöer. Till de viktigaste kvaliteterna hör att de erbjuder "social tystnad", "rymd", "lugn och ro" och att de ger en *känsla* av att som deltagare vara i en tillåtande och accepterande miljö, långt ifrån vardagens distraktioner (Pálsdóttir, 2014).

Dessa teorier är några av de antaganden som ligger till grund för vidare forskning och framväxande verksamheter där natur och djur ses som resurser utifrån en helhetssyn och där fokus ligger på hur människans hälsa formas i samspel med omgivningen.

Här ligger också grunden till framväxten av Sjulsarvsbackens verksamhet som startade år 2012 då samverkansförbundet Finsam Falun såg behovet av en förrehabiliterande insats med mycket låg tröskel för deltagande. Grön förrehabilitering var den första verksamheten som startades av Landstinget Dalarna.

År 2016 utökades med arbetslivsinriktad, naturunderstödd, aktivitet för personer som ska komma närmare praktik, och återgång till arbete/studier och även med en satsning på praktisk språkträning och hälsofrämjande insatser för nyanlända kvinnor och män i etableringsfas.

Det finns ett stort behov av innovativa insatser som utförs i samverkan med hälso- och sjukvården, kommuner och civilsamhället för att möta de samhällsutmaningar som skillnader i hälsa, ökande psykisk ohälsa och utanförskap medför. Arbete för utveckling av konceptet och spridning till olika delar av länet pågår.

Genomförande

All verksamhet vid Sjulsarvsbacken bygger på att deltagarna är aktivt medskapande i en process där meningsfulla aktiviteter i samspel med natur och djur genom reflektion kan överföras till vardagen. De lugna sysslorna, enklare hantverk, promenader i skogen och djurkontakt ger tillfällen till en välgörande vaken vila och sinnesstimulans.

Effekterna uppstår genom ett upplevelsebaserat lärande, learning by doing, där även små händelser och möten kan få stor betydelse för den enskilda personen. Verksamheten erbjuder aktiviteter från att "bara vara" och vila till aktiviteter som syftar till att stärka deltagarnas egen kraft och styrka (empowerment) och att våga utmana sig själva. Personalens hållning är att möta deltagarna förutsättningslöst med låga krav, accepterande, motiverande och stödjande.



Bild 1, Sjulsarvsbacken

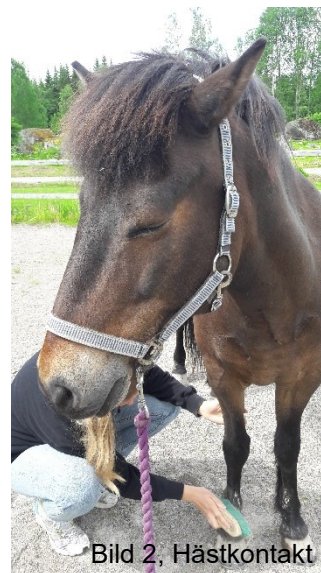


Bild 2, Hästkontakt

Verksamheten utgår ifrån en gård i Lugnets naturreservat, bild 1. Det charmiga huset med sin uppväxta, lummiga och artrika trädgård med närhet till skog och friluftsområden är en perfekt utgångspunkt för naturunderstödd rehabilitering under hela året.

Vid vissa tillfällen är verksamheten förlagd till en hästgård då aktiviteter och samspel med hästar står i fokus, bild 2.

I fig 1. på nästa sida beskrivs schematiskt en översikt över de olika ingående verksamheterna som har utvecklats under perioden 2012–2019, varifrån deltagarna rekryteras och hur vägarna vidare ser ut efter avslutad insats. De gröna rutorna representerar verksamheten vid Sjulsarvsbacken.

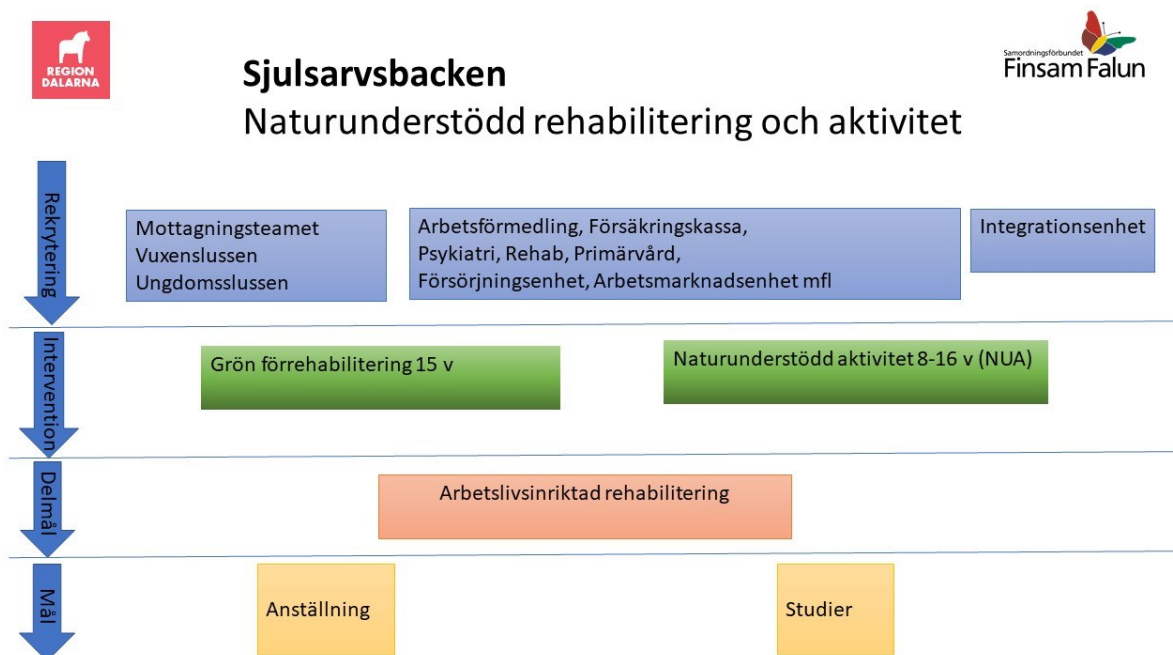


Fig 1. Skiss över verksamheter och vägar till och från Sjulsarvsbacken 2020

Grön förrehabilitering och Naturunderstödd aktivitet finansieras av Finsam Falun och projektägare är Region Dalarna, Hälsofrämjande och hållbar utveckling i samarbete med Kultur- och bildning via Fornby folkhögskola.

Personalen består av två deltidsanställda och tre heltidsanställda handledare med olika kompetenser som exempelvis naturhälsopedagog, musikhandledare, arbetsterapeut/ridterapeut, lärare. Alla har olika specialkunskaper inom områdena natur-kultur-djur-hantverk-hälsa. I en av tjänsterna ingår projektledarskap/samordning. Vid varje grupptillfälle medverkar två handledare och praktikanter tas emot. Projektchef är Region Dalarnas folkhälsochef.

Grön förrehabilitering-Steg 1

"Jag lär mig nya saker här som jag direkt kan överföra till min vardag, för här känner jag trygghet, lugn och en tillit" (deltagare i Grön förrehabilitering)

Grön förrehabilitering är den verksamhet som har bedrivits längst, sedan sommaren 2012. Det är 15-veckors gruppverksamhet, som riktar sig till personer 16–65 år som har varit långvarigt arbetslösa eller sjukskrivna på grund av fysisk eller psykisk ohälsa. Basen i verksamheten är vistelse i trädgård och skoglig miljö under alla årstider, där vi nyttjar naturens positiva effekter på

människors hälsa. Deltagarna kommer tre dagar per vecka kl 10-14.30. De första två veckorna är det mjukstart kl 12.30-14.30. Därefter sluts gruppen och inga nya deltagare tas in. Antalet gruppdeltagare är 10–12 personer.

Aktiviteterna består i huvudsak av daglig utevistelse i trädgård och skogsmiljö, skogspromenader, göra upp eld, fika, äta medhavd matsäck. Övriga inslag är trädgårdsaktiviteter, tillverkning av arrangemang och annat hantverk. Även matlagning i naturen, aktivitet med hästar, stresshantering och annan friskvård ingår i verksamheten. Aktiviteterna anpassas till årstid, väder och gruppdeltagarnas förmåga.

Målet med verksamheten är att erbjuda en naturunderstödd, förberedande insats för att kunna gå vidare till arbetslivsinriktad rehabilitering och att öka motivation och förmåga till att ta ett steg vidare på vägen mot arbete/studier.

Varje dag har vissa fasta inslag som alltid finns med i verksamheten:

- Morgonfika som verksamheten bjuder på
- Dagboksskrivning-backspegel, vad hände förra tillfället
- Runda, där alla har möjlighet att komma till tals
- Utevistelse
- Avspänningsövning/Mindfulness/Avslappning

Under de dryga sju år som verksamheten har bedrivits har hittills 220 deltagare fördelat på 22 grupper genomfört Grön förrehabilitering.

Deltagarna uttrycker i sina utvärderingar att det bästa med verksamheten är de låga kraven, att man får utvecklas i sin takt tillsammans med andra i liknande situation, natur- och hästkontakten och de meningsfulla aktiviteter som erbjuds. Många deltagare fortsätter att ha kontakt med varandra efter avslutad insats och det uppmuntras från handledarnas sida. Enligt sammanställning av självskattningsenkäter ses att ca 45 % av deltagarna upplever vardagens aktiviteter mer positivt, 76 % upplever minskade stressnivåer, 20% upplever förbättrad sömn, 36% har ökat sin motivation till att genomföra nödvändiga förändringar och 38% skattar högre egenupplevd hälsa. Direkt efter avslutad insats har 76 % av deltagarna tagit minst ett steg vidare på vägen mot arbete/studier



Naturunderstödd aktivitet-Steg 2

"Nu har vi väl ändå fått rätt mycket gjort idag..."

"Jag lär mig svenska bättre här"

(deltagare i NUA)



Naturunderstödd aktivitet (NUA) startade våren 2016 och är individanpassad gruppverksamhet, som riktar sig till personer 16–65 år som de senaste 3–6 månaderna varit sjukskrivna eller haft en längre arbetslöshetsperiod och som har behov av arbetslivsinriktad naturunderstödd aktivitet innan arbetsträning eller arbete/studier. Verksamheten tar även emot kvinnor och män i etableringsfas i behov av praktiskt och verklighetsanknutet stöd i sin språkutveckling. Personerna står närmare arbetsmarknaden än deltagarna i Steg 1 och NUA kan därför ses som ett steg vidare efter avslutade 15 veckor inom den verksamheten. Från och med april 2020

kallas verksamheten också Steg 2. Det är löpande intag och gruppen är öppen med stora möjligheter att anpassa intag, längd och avslut individuellt. Antalet gruppdeltagare är 10–12 personer. Deltagarna kommer två dagar per vecka kl 10-14.30. Aktiviteterna genomförs mestadels utomhus i natur och trädgård, men även hantverk, matlagning, bakning och sysslor för husskötsel ingår. Studiebesök i samhället, på olika arbetsplatser och hos studieranordnare genomförs.

Målet med verksamheten är att erbjuda en naturunderstödd aktivitet för att gå vidare till praktik eller arbete/studier

Fasta inslag som alltid finns med i verksamheten:

- Morgonfika som verksamheten bjuder på
- Dagboksskrivning-backspegel, vad hände förra tillfället
- Genomgång av dagens aktiviteter
- Utevistelse
- Inslag av aktiviteter för återhämtning
- Dagen avslutas med reflektion och en runda där alla har möjlighet att komma till tals



Hittills har 84 deltagare genomfört NUA och en majoritet av deltagarna, 60-68 % från varje grupp går vidare mot praktik, eller arbete/studier.

Översikt av de olika verksamheterna 2020

Verksamhet	Grön förrehabilitering-Steg 1	Naturunderstödd aktivitet (NUA)-Steg 2
Målgrupp	Långvarigt arbetslösa eller sjukskrivna personer 16–65 år med psykisk- och/eller fysisk ohälsa som är i behov av en förrehabiliterande insats innan en arbetslivsinriktad rehabilitering kan påbörjas.	Personer som de senaste 3–6 månaderna varit sjukskrivna eller haft en längre arbetslöshetsperiod och som har behov av arbetslivsinriktad naturunderstödd aktivitet innan arbetsträning. Nyanlända kvinnor och män i etableringsfas där låg utbildningsnivå eller lätt till medelsvår psykisk ohälsa försvårar språkinläring och på sikt övergång till arbete/studier.
Målsättning	Erbjuda möjlighet att komma igång i en aktivitet tillsammans med andra. Förbereda för att ta ytterligare ett steg mot arbete/studier.	Erbjuda möjlighet att fortsätta i aktivitet som förbereder arbetsträning eller arbete/studier. För personer inom etableringen även stimulera snabbare språkinläring och fungera som lots i offentlig sektor.
Omfattning	15 v, 3 dagar/v, 4,5 tim/dag	Individuellt anpassad längd, 2 dagar/v, 4,5 tim/dag

Tabell 1. Översikt över verksamheter vid Sjulsarvsbacken

Referenser

Grahn, P., Tenngart Ivarsson, C., Stigsdotter, U., & Bengtsson, I.-L. (2010). *Using Affordances as a Health Promoting Tool in a Therapeutic Garden*. i C. Ward Thompson, P. Aspinall, & S. Bell, *Innovative Approaches to Researching Landscape and Health* (ss. 116-154). New York, NY, USA: Routledge.

Landstinget Dalarna. (2017), *Naturunderstödd rehabilitering*, hemsida, www.ltdalarna.se/gronrehab

Stigsdotter, U., Palsdottir, A. M., Burls, A., Chermaz, A., Ferrini, F., & Grahn, P. (2011). *Nature-Based Therapeutic Interventions*. i K. Nilsson, M. Sangster, C. Gallis, T. Hartig, S. de Vries, K. Seeland, o.a., *Forests, Trees and Human Health* (ss. 309-342). Springer Science+Business Media.

Rydén, O., & Stenström, U. (2008). *Hälsopsykologi. Psykologiska aspekter på hälsa och sjukdom*. Stockholm: Bonnier Utbildning.

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

Stort tack till våra samarbetspartners Finsam Falun (www.finsamdalarne.se/falun) och Fornby Folkhögskola.



Kontakt:
sjulsarvsbacken.falun@regiondalarna.se

www.regiondalarna.se/gronrehab