

## Grön hälsa. Ger chans att klättra i hälsopyramiden

**Den gröna hälsan växer och förgrenar sig i hela världen. Nu har den slagit rot i Sverige. Evidens finns, men mer behövs. Och hur ska vården få politikerna att betala?**

TEXT MONICA SANDBERG  
ILLUSTRATION HELENA HALVARSSON

**FORSKNINGSOMRÅDE** Grön hälsa, grön rehabilitering, nature based therapy. Namnen är många men har som gemensam nämnare att använda naturen i vården.

Det var inte länge sedan grön

hälsa betraktades som flummigt, numera är området föremål för forskning. USA och England har kommit långt inom vissa delar, inom andra ligger Sverige långt framme.

Både i praktiken och forskningen har sjuksköterskan en viktig roll att spela, då begrepp som nursing, omvårdnad, är centralt. Sjuksköterskan ska vårda patienten och se till att dennes tillstånd förbättras. I framtiden kan den naturbaserade terapin vara som vilket annat verktyg som helst att använda i vården. Det tror i alla fall forskarna

som just nu arbetar för fullt för att den vetenskapliga grunden ska stärkas.

En teoretisk överbyggnad håller upp den gröna rehabiliteringen.

**Människor** är i grunden jägare och samlare som mår bäst i naturen – det parasympatiska systemet går i gång och vi blir lugna. Det är den universella vetenskapen som Aesthetic affective theory (psykoevolutionär teori), myntad av Roger Ulrich, bygger på. Även Attention restoration theory (uppmärksamhetsteorin), skapad av Stephen och Rachel Kaplan, är tongivande. Den säger att människan har två olika uppmärksamhets-system där det krävs vilja och energi för att orientera sig i exempelvis en främmande stad, medan det inte kräver riktad energi för att tolka intrycken i vissa rofyllda miljöer som skog.

De flesta studier som har undersökt vilka miljöer som har störst effekt på patienter, oftast

**Den som mår dåligt** orkar kanske bara umgås med stenar, men klarar av växter, djur och människor när stämningens läget höjs, visar teorin om stödjande naturmiljöer.

med utmattningssyndrom, har utgått från trädgårdar.

Forskaren Elisabet Sonntag-Öström på Umeå universitet är radikalare och utgår enbart från den vilda naturen. Där finns inte några personalteam eller övriga deltagare som patienterna ska samspela med. Hon har urskiljat sex olika naturmiljöer som deltagarna får besöka efter att ha fått lära sig övningar som minskar eventuell ångest. Mest populär är en udde ute vid en sjö omgiven av skyddande tallar med utsikt och mycket sol. Uppenbarligen tilltalar ljusa, öppna och lugna miljöer utmattade.

Sveriges lantbruksuniversitet, SLU, bedriver mycket forskning på området. Inte minst hur naturen påverkar människan ur ett medicinskt perspektiv. Naturen inbjuder till mångsensoriska intryck som påverkar såväl kognition som fysiologi i övrigt: neurokognitivt, neurosensoriskt och neurofysiologiskt, förklarar Patrik Grahn som är professor vid SLU. Forskningen inbegriper också studier av blodtryck, puls, hormoner och peptider, exempelvis oxytocin, men även signalsubstanser av betydelse för immunförsvaret.

**Men vad är då** grön rehabilitering rent konkret?

Begreppet är vitt och tar många verksamheter i sin famn. Klart är att det inte är så enkelt som att långa fram ett par stövlar och sätta en kratta i händerna på den sjuke och hoppas på det bästa.

En stor del av den gröna rehabilitering som finns i dag är reglerad – men en certifiering skulle behövas, tycker Eva Sahlin som är doktorand vid SLU i Alnarp och knuten till Institutet för stressmedicin i Göteborg. Enligt henne är det i dag lite för lätt

att säga att grön hälsa bedrivs så fort naturen tas in i vården.

För att undanröja argument om att vem som helst kan arbeta med grön rehabilitering arbetar SLU-forskare nu med att ta fram en certifieringsmetod utifrån ett nytt projekt i Region Skåne, där regionen nyss har upphandlat grön rehabilitering i samarbete med vårdcentraler och tolv gårdar.

**Allt som oftast** utgår den naturbaserade terapin, NBT, från Alnarpsmodellen. Den handlar om att naturen betraktas som en basresurs i behandling, vård och rehabilitering. Metoden är multimodal, vilket betyder att legitimerad personal från olika professioner, som sjuksköterskor, arbetsterapeuter, psykoterapeuter, sjukgymnaster, läkare och trädgårdsmästare arbetar tillsammans. Teamet lägger tillsammans med deltagaren upp ett behandlingsprogram.

I dag är det mest personer med utmattningssyndrom och stressrelaterad psykisk ohälsa som kommer i fråga för grön rehabilitering, även om sjukvården också har börjat använda den i behandling av exempelvis strokepatienter och personer med demens tidigt i sjukdomen. Vad gäller strokepatienter ska SLU utarbeta en modell à la Alnarpsmetoden för strokepatienter, då det inte går att applicera den rådande modellen på den patientkategorin.

**Här, inte minst,** kommer de ekonomiska argumenten in, då varje strokepatient kostar 700 000 kronor att rehabilitera i sedvanlig terapi, enligt Patrik Grahn.

Enligt den evidens som finns talar den gröna rehabiliteringen ekonomernas språk.

## ”En certifiering skulle behövas”

Omkring 80 procent går tillbaka till jobb och studier efter rehabilitering. På så vis kan pengarna ses som intjänade efter i genomsnitt 14 månader. Siffrorna kommer från Institutet för stressmedicins utvärdering av Gröna rehab i Göteborg.

Nya siffror har tagits fram av Peter Währborg, Ingemar Petersson och Patrik Grahn vid SLU och ska presenteras i Journal of rehabilitation medicine. De visar att patienter inom grön rehabilitering minskar sin vårdkonsumtion, både vad gäller besök på vårdcentral och inom den psykiatriska vården, mer än jämförbara patienter i sedvanlig rehabilitering.

**Den stora frågan** är nu: hur mycket bättre blir de jämfört med andra patienter som behandlas på sedvanligt sätt?

Än så länge finns endast någon studie med randomiserad jämförande kontrollgrupp, och i vår beräknar Eva Sahlin att vara färdig med sin forskning som ställer precis den här frågan. Studien bygger på deltagare som

har fått grön rehabilitering vid två olika ställen i Västra Götaland, som jämförs med en grupp patienter som inte har fått grön rehabilitering. I forskningen tittar Eva Sahlin också på de ekonomiska faktorerna.

För det är ingen nyhet: pengar talar. Det är de ekonomiska argumenten som kan överbrygga klyftan mellan politikernas vackra ord om grön rehabilitering till att de verkligen styr skattededel i den riktningen. \*



**Eva Sahlin** är doktorand vid SLU och studerar hur effektiv grön rehabilitering verkligen är.

## Teorin om stödjande naturmiljöer

→ Människan är i en behovspyramid i det sociala och miljömässiga avseendet, enligt teorin "Scope of meaning, scope of action".

Den som mår dåligt orkar bara med tysta, gärna vilda, grönområden med få intryck. Gärna större stenblock, då de signalerar stabilitet och är kravlösa.

Den som inte mår fullt lika dåligt kan ta hand om och uppskatta växter. De klarar även viss social gemenskap, på avstånd.

Den som mår bättre än så kan ta hand om djur som ju behöver daglig omvårdnad. De klarar även av aktiviteter i grupp.

Bara den som har en viss nivå av välbefinnande kan umgås med, ta hand om och uppskatta människor, som behöver både socialt spel, energi och omtanke.

(Teorin är utarbetad av Patrik Grahn, professor i landskapsarkitekturens miljöpsykologi, och kolleger, bland andra Johan Ottosson och Anna Adevi, forskare på SLU Alnarp.)

”Det viktiga var att personalen såg mig”

# Trädgård och vila ger själen växtkraft



ELISABETH EDÉN

## På Nynäs slott i Tystberga ligger en av Sveriges två permanenta gröna rehabiliteringar. Här är det förbjudet att visa sig duktig.

**TRÄDGÅRDSTERAPI** Vårdfokus reportageteam var precis på väg att åka efter att ha träffat personal på plats vid Trädgårdsterapeutisk rehabilitering vid Nynäs slott, då Johanna Ekström, en före detta patient, stegade fram. Hon bar en batikfärgad väska och ett ihoprullat liggunderlag på ryggen. Hennes blick var fast och hon hade ett budskap att förmedla:

– De räddade mitt liv. Skriv det, så att alla politiker och tjänstemän förstår vad de gör. Personalen här räddade mitt liv.

Hon fortsätter:

– Visst är det fint här ute med trädgården, men det viktiga var att de i personalen såg mig. Efter sex månader kände jag att jag duger och är värd att älskas.

**Johanna Ekström** var på ett spontant besök på Trädgårdsterapeutisk rehabilitering för att berätta för sina gamla hjälpare hur det går i vardagen. För ett år sedan var hon klar med sin behandling, då hade hon vistats där under ett år och fyra månader, efter en utmattningsdiagnos.

Vid besöket den där septemberfredagen passade hon också på att ta en sväng förbi kökslandet där hon skördade grönkål, fänkål och andra grön-

saker. Liggunderlaget skulle hon använda på bryggan vid sjön, där hon skulle ta igen sig efter skörden.

Johanna Ekström är en av de omkring 70 patienter som kommit och gått under de tre år som Trädgårdsterapin utanför Nyköping har funnits. De flesta är mellan 30 och 55 år och både män och kvinnor deltar, även om det är fler kvinnor.

Den trädgårdsterapeutiska rehabiliteringen riktar sig, liksom de flesta gröna rehabiliteringar i Sverige, mot personer som lider av utmattningssyndrom och posttraumatiska stressyndrom. De måste vara medicinskt utredda. Gruppen består av 20 deltagare, men förändras vartefter de slussas in och ut, något som sker individuellt.

– **De som** kommer hit kan vara så trötta att de inte vet vilken årstid det är. Men miljön här väcker deras sinnen till liv och det kan inge hopp att få träffa dem som har kommit en bit i sitt tillfrisknande, säger Anna Hejdenberg som är sjukgymnast och steg 1-utbildad i psykoterapi.

Hon leder rehabiliteringen tillsammans med arbets-terapeuten Christina Sjölander som också är vidareutbildad i trädgårdsterapi och naturhälsa. I teamet ingår också trädgårdsmästaren Klas Rosenberg och psykiatern Håkan Odeberg.

Vanligast är att börja med 12 veckor. Sedan görs en avstämning, men många stannar betydligt längre, som i Johanna Ekströms fall. Det finns en nivå 1 och 2. Den senare innebär arbetsträning på något jobb, men med ständigt stöd från

Trädgårdsterapeutisk rehabilitering.

Den gröna rehabiliteringen är ett initiativ av politiker i Södermanlands landsting. Verksamheten är skattefinansierad och länsövergripande och deltagarna behöver enbart stå för kostnaden upp till högkostnadskortet. Redan från starten 2009 samarbetade de med Sveriges lantbruksuniversitet, SLU, och grundar sig på den

## ”De räddade mitt liv. Skriv det”



så kallade Alnarpsmodellen. Så småningom är det tänkt att deras resultat ska bli tillgängliga för forskningen. Hittills har det visat sig att ungefär 65 procent av deltagarna har återgått till arbete eller annan sysselsättning ett år efter rehabiliteringens slut. Få går upp till heltid igen.

**Trädgårdsterapin** håller till på en höjd i en avskild del av Nynäs slotts trädgård. Platsen har utformats av Klas Rosenberg och omgärdas av en mur och träd. Nästan bara vilda växter finns där, platsen härmar den sörmländska lunden. I an-



**1** Växthuset är hjärtat i verksamheten. Bara personal är på plats, inga patienter, då de skulle uppleva en intervjusituation som påfrestande.

**2** För de svårast sjuka patienterna kan umgänget med en sten vara tillräckligt.

**3** ”De räddade mitt liv”, säger den före detta patienten vid Trädgårdsterapeutisk rehabilitering.





**En väg till det nya livet.** Klas Rosenberg, trädgårdsmästare, och Anna Hejdenberg, sjukgymnast med psykoterapikompetens, tar hand om patienterna.

slutning till trädgården finns hav, skog och sjöar liksom ett jordbruk med köttproduktion. Deltagarna i trädgårdsrehabiliteringen kan inte bli betraktade, men de kan se ut.

**Dagarna har** en fast struktur, börjar 10 på förmiddagen och slutar klockan 14. Samlingen äger rum vid den öppna spisen i växthus. Deltagarna får därefter följa med och hjälpa till i trädgården utifrån årstidernas växlingar, exempelvis plantera, rensa, skörda, gräva och räfsa. De tar tysta promenader eller vilar.

– Det är jag, inte patienterna, som har ansvar för trädgården, säger Klas Rosenberg.

Allting måste också ske i deras takt utifrån individuella rehabiliteringsplaner, utarbetade i samverkan med remitterande läkare och övriga vårdgivare. En annan viktig del är de återkommande samtalen, både på grupp- och individnivå. Personalen hejdar dem som faller in i gamla roller, vill vara duktiga och "göra rätt för sig".

– Vi har ett "hållande" arbetssätt. Det är många som säger: "Jag kan!", men då brukar jag fråga: "Vill du, behöver du?", säger Anna Hejdenberg. \*

TEXT MONICA SANDBERG  
FOTO ELISABETH EDÉN

### Effekten kan mätas

→ Hur mäter man medicinskt att människor mår bra av grön hälsa? Studier finns som visar att patienter som rehabiliteras genom naturbaserad terapi både minskar sin vårdkonsumtion och mår bättre psykiskt.

Studier visar också att den gröna rehabiliteringen gör att patienter får högre påslag av det parasympatiska nervsystemet, vilket gör att blodtryck, puls, anspänning, irritabilitet och frustration minskar och välbefinnandet ökar.



(Peter Währborg, forskare professor i beteendevetenskap vid SLU, docent i kardiologi, psykolog och psykoterapeut, och Patrik Grahm, professor i landskapsarkitekturens miljöpsykologi vid SLU.)

#### Lästips:

→ Nilsson K (red) m fl. *Forests, trees and human health*. Springer science, 2011.

→ Sahlin E och Ahlberg G: *Utvärdering av Gröna rehab*, ISM häfte 3. Institutet för stressmedicin.

## "Intresset för grön hälsa växer hela tiden"

# Hon lyckas kombinera det vita med det gröna

**Sjuksköterska och trädgårdsmästare. Elisabeth G Wahlgren försörjer sig på grön hälsa.**

**NY UTBILDNING** Arbetet som sjuksköterska på Hospice Gabriel på Lidköpings sjukhus var utvecklande och givande, tyckte Elisabeth G Wahlgren. Hon stormtrivdes med att ge patienterna vård i livets slutskede.

– Jag hade världens bästa jobb, säger hon.

**Men så en dag** för 13 år sedan läste hon en artikel om

att Sveriges lantbruksuniversitet, SLU, i Alnarp skulle starta en utbildning i grön hälsa. Den kombinerade traditionell sjukvård med den gröna näringen.

Texten fick henne att förstå att det var precis det här hon ville arbeta med: bedriva hälsoarbete genom naturen. Hon vågade steget att säga upp sig från sitt jobb för att utbilda sig till trädgårdsmästare. 2006 startade hon företaget Greve Garden.

– Folk frågade "ska du vårda trädgårdar nu?"

**Hon är** en av pionjärerna som kombinerat det vita med det gröna och i dag anlitar Lidköpings kommun, landstinget i Västra Götaland samt olika stiftelser hennes tjänster.

– Som sjuksköterska kan jag läsa av människor och ser direkt när någon mår dåligt. Jag kan

hjälpa personen att se sig själv och sina förmågor, säger hon.

Tillsammans med två arbetsterapeuter och en sjukgymnast utgör hon projektet Grön rehab i Lidköping. I gruppen ingår åtta deltagare, alla med stressrelaterade syndrom, som under 16 veckor får hjälp att hitta en väg tillbaka till ett fungerande liv. Arbetet belönades med Primärvårdens kvalitetspris förra året,

Rehabiliteringen utgår från Alnarpsmodellen, som utarbetats på SLU.

**För att åskådliggöra** hur en dag i rehabiliteringsprogrammet kan se ut, berättar hon om dagens händelser.

– I dag började vi med en promenad i skogen klockan 9 på morgonen. Deltagarna fick först känna hur marken kändes under fötterna. Sedan tog vi en paus där sjukgymnasten ledde en andningsövning. Vi fortsatte promenaden då deltagarna lyfte blicken och såg på trädkronorna och himlen.

Efter promenaden fikade de och pratade om naturupplevelsen. De som ville arbetade i trädgården med att ta bort trädstöd från buskar.

Elisabeth G Wahlgren tar också konsultuppdrag, föreläser



– **Det finns** så många metaforer i växtligheten, som att trädet måste ha rötter för att kunna stå stadigt och utvecklas, säger Elisabeth G Wahlgren.

om grön hälsa och utformar grönområden vid vårdinrättningar. Hon talade på ett seminarium om grön hälsa i Göteborg nyligen, arrangerat av Vårdförbundet. Förbundet uppmanar till att starta eget i det grön-vita området.

En bra kombination, anser

Elisabeth G Wahlgren.

– Intresset för grön hälsa växer hela tiden. Behandlingsmodellen kan användas på många områden i vården och omsorgen, säger hon. \*

MONICA SANDBERG  
[monica.sandberg@vardforbundet.se](mailto:monica.sandberg@vardforbundet.se)

### Här har sjuksköterskan en roll

→ Sjuksköterskor ingår i multimodala team i den gröna hälsan tillsammans med andra professioner som sjukgymnaster och kuratorer.

Omvårdnadsuppgifterna går att koppla ihop med den gröna terapins praktik. Terapiträdgårdar används för att ge patienterna positiva upplevelser, avleda uppmärksamheten från smärta och ångest samt minska stressen. En omhuldande paradisträdgård, hävdar Kerstin Uvnäs-Moberg, kan även påverka oxytocinfrisättningen positivt.

Flera av sjuksköterskans omvårdnadsuppgifter skulle kunna förläggas i en terapeutisk trädgårdsmiljö. I USA finns också exempel på provtagningslaboratorier där man försöker ordna utblickar mot vackra trädgårdar och göra miljön mindre klinisk och avskräckande.

Källa: Patrik Grahm, professor, SLU.

# 4 frågor. Hur kan patienter behandlas genom naturen?

**Den naturbaserade terapin har framtiden för sig bara politikerna får upp ögonen för alla fördelar och är redo att införliva den i vården, säger Patrik Grahn, professor i landskapsarkitekturens miljöpsykologi.**

**EVIDENS** Patienter som kommer i kontakt med naturen blir stärkta på flera olika sätt. De blir piggare, slappnar av och kommer i bättre form.

Resultat, som en av Patrik Grahns forskarkollegor vid Sveriges lantbruksuniversitet, SLU, brukar kalla för BO-evidens, det vill säga "bloody obvious".

För även om mycket inom den gröna rehabiliteringen kan tyckas handla om självklarheter

så är det ändå viktigt att visa att den har evidens och – inte minst – ekonomiska vinster.

## Hur ska politikerna fås att betala för grön rehabilitering?

– Främst handlar det om ekonomi. Just nu har vi sökt medel för att göra en större hälsoekonomisk studie där vi ska titta på vad naturbaserad terapi, NBT, kostar, om det är värt sina kostnader och hur mycket vårdkonsumtionen minskar hos de patienter som får gå igenom grön rehabilitering. Vi har redan resultat från tidigare studier, som bland annat visar att vårdkonsumtionen avseende besök på vårdcentraler minskade med 28 procent för dem som vårdats i Alnarp jämfört med 8 procent för dem som fick sedvanlig rehabilitering.

– En annan skillnad var att de som vårdats i Alnarp minskade sin vårdkonsumtion avseende psykiatrisk vård på sjukhus med sex dagar jämfört med 0,2 dagar i kontrollgruppen. Alla deprimerade och utbrända kostar samhället 25 miljarder kronor per år. Jag inbillar mig att om politikerna får upp ögonen för kostnadseffekterna så sätter det fart på beslutsfattandet.

## Vad mer behövs?

– Förutom ekonomin finns det ytterligare två stötestenar: certifiering

och evidens. Forskare vid SLU jobbar med ett certifieringsunderlag som ska vara klart om ett och ett halvt år. Det ska användas som ett underlag när landstingen upphandlar vilka som ska få jobba med grön hälsa. Evidensen är också viktig för att NBT ska accepteras och den evidensen börjar komma.

## Hur ser framtiden ut för den gröna hälsan?

– Jag tror att den får mer och mer inflytande. Till exempel intresserar sig Folkhälsainstitutet för vår epidemiologiska forskning, och vill få ut rekommendationer till kommunerna att närheten till naturen är viktigare ju lägre ner på den socioekonomiska stegen man befinner sig. Tillgång till natur gör att man rör sig mer, har lägre bmi och trivs bättre. I framtiden tror jag att NBT blir en självklar del av vården och omsorgen.

## Vad är största utmaningen för den gröna hälsan?

– Växer den som vi tror, i dag finns det ungefär 50 NBT-verksamheter i Sverige, uppstår det ett behov på utbildningssidan av personal. Vi behöver mer utbildningsinsatser som uppfyller certifieringskraven. Det är en stor utmaning för SLU och andra universitet. \*

MONICA SANDBERG  
[monica.sandberg@vardforbundet.se](mailto:monica.sandberg@vardforbundet.se)

## Lästips:

### Avhandlingar från Sveriges lantbruksuniversitet:

→ *On the use and experience of a health garden*, 2011.

→ *Nature and public health. Aspects of promotion, prevention and intervention*, 2011.

→ *Supportive nature – and stress. Wellbeing in connection to our inner and outer landscape*, 2012.

→ *The importance of nature in coping*, 2007.

### Avhandling från Karolinska institutet:

→ *Rehabilitation and everyday life in people with stress-related ill health*, 2012.

### Artiklar:

→ Ottosson J och Grahn P: 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? 2008; *Landscape research*, vol 33, 51-70.

→ Sahlin E m fl. How do participants in Nature based therapy experience and evaluate their rehabilitation. 2012; *Journal of Therapeutic Horticulture*, 22.

→ Währborg P m fl. Nature assisted rehabilitation for burn out and/or depression in a rehabilitation garden, a case control study. *Journal of rehabilitation medicine*.

→ Sonntag-Öström E m fl. Can the boreal forest be used for rehabilitation and recovery from stress-related exhaustion? A pilot study. 2011; *Scandinavian Journal of Forest Research* 26: 245-256.



**Grön auktoritet.** Patrik Grahn tror att den gröna rehabiliteringen blir en naturlig del i framtidens vård.

## Lära om NBT

→ Den som är intresserad av att lära sig mer om naturbaserad terapi, NBT, kan bege sig till Sveriges lantbruksuniversitet i Ultuna den 30 november. En öppen konferens behandlar det aktuella forskningsläget.