



SAHLGRENSKA AKADEMIN

**INSTITUTIONEN FÖR NEUROVETENSKAP OCH
FYSIOLOGI
ARBETSTERAPI**

“HÄNG MED OSS UT!”

En naturbaserad intervention för personer med psykisk ohälsa
belyst genom ValMO-modellen

Camilla Carlsson och Linda Hernström

Examensarbete:	15 hp
Program:	Arbetsterapeutprogrammet
Kurs:	ARB341 Självständigt arbete i arbetsterapi (examensarbete)
Nivå:	Grundnivå
Termin/år:	VT 2021
Handledare:	Susanne, Gustafsson, Docent i arbetsterapi, universitetslektor
Examinator:	Charlotte, Wassenius, Fil. Dr, Leg. arbetsterapeut

Sammanfattning

Examensarbete:	15 hp
Program:	Arbetsterapeutprogrammet 180 hp
Kurs:	ARB341 Självständigt arbete i arbetsterapi (examensarbete)
Nivå:	Grundnivå
Termin/år:	VT 2021
Handledare:	Susanne Gustafsson, Docent i arbetsterapi, universitetslektor
Examinator:	Charlotte, Wassenius, Fil Dr, Leg. arbetsterapeut

Bakgrund	Enligt den arbetsterapeutiska teorimodellen the Value and Meaning of Occupation (ValMO) finns potentiella aktivitetsvärden i allt människor gör. Att i sin vardag utföra olika typer av aktiviteter, som ger ett brett spektra av värden, kan främja livsbalans, god hälsa och meningsfullhet. Vid psykisk ohälsa kan vardagsaktiviteter påverkas negativt och en aktivitetsobalans uppstå. Projektet "Häng med oss ut" (HMOU) är en naturbaserad intervention (NBI) som riktar sig till personer med psykisk ohälsa och erbjuder återhämtningsinriktade aktiviteter i naturmiljö.
Syfte	Syftet med studien var att undersöka ledarnas resonemang om projektet "Häng med oss ut" ur ett aktivitetsperspektiv genom ValMO-modellens aktivitets- och värde-triader.
Metod	Studien har kvalitativ design och en deduktiv ansats med ValMO-modellen som teoretisk utgångspunkt. Data är insamlad genom semistrukturerade intervjuer med sju ledare inom HMOU och analyserad enligt Hsieh & Shannons direktiva innehållsanalys.
Resultat	Resultatet visar att HMOU:s aktiviteter genererade flera värdeupplevelser som i sin tur kan påverka deltagarnas vardag positivt, bland annat genom minskad isolering, ökad aktivitet, utvecklad kapacitet samt stärkt social tillhörighet. Resultatet kategoriserades enligt fyra förutbestämda kategorier: <i>Aktivitetstriaden</i> , <i>Konkret värde</i> , <i>Sociosymboliskt värde</i> och <i>Självbelönande värde</i> med tillhörande underkategorier för att nyansera värdeupplevelsen.
Konklusion	NBI kan fungera som metod för personer med psykisk problematik för att utforska värdeskapande aktiviteter samt återskapa och upprätthålla dessa i sin vardag. Arbetsterapeuters kunskap kring aktivitetens och miljöns betydelse för den enskilda individens görande kan komplettera NBI. Mer forskning erfordras dock kring aktivitetens betydelse i NBI för att ytterligare stärka den arbetsterapeutiska rollen.

Abstract

Thesis: 15 hp
Program: Occupational Therapy program 180 hp
Course: ARB341 Bachelor thesis in Occupational therapy
Level: First Cycle
Semester/year: ST 2021
Supervisor: Susanne Gustafsson, Senior lecturer, Assistive professor in Occupational Therapy
Examiner: Charlotte Wassenius, PhD Reg. Occupational Therapist
Keywords: Nature-based intervention, Mental health, Occupational Therapy

Background According to the occupational therapy theory model, the Value and Meaning of Occupation (ValMO), there are potential values in every activity that a person does. Performing a range of activities in one's everyday life, with a wide variety of values, can promote a life in balance, good health and meaning. In the case of mental illness, daily activities can be negatively impacted and an imbalance of activities emerge. The project "Häng med oss ut" (HMOU) is a nature-based intervention (NBI) designed for people with mental illness and offers recovery activities in natural environments.

Aim The aim of this study was to investigate the reasoning of the leaders about the project "Häng med oss ut" from an activity perspective through the ValMO model's activity- and value triads.

Method The study has a qualitative design, and a deductive approach with the ValMO-model as a theoretical base. The data is collected through semi-structured interviews with seven leaders in HMOU and analyzed according to Hsieh & Shannon's directive content analysis.

Results: The results show that HMOU:s activities generate several value experiences that could positively impact the participants daily life, for example, decreased isolation, increased activity, developed capacity and strengthened social belonging. The results were categorized according to four predetermined categories: Activity triad, Concrete value, Socio-symbolic value, and Self-rewarding value with associated subcategories to nuance the value experience.

Conclusion NBI could serve as a method for people with mental health problems to explore value-creating activities and recreate and maintain these activities in daily life. An Occupational therapist's knowledge about activities and their importance for the individual, could work as a supplement to NBI. More research is needed about the importance of activity in NBI to further strengthen the role of occupational therapy.

Innehållsförteckning

Bakgrund	1
Syfte	3
Metod	3
Metodval	3
Procedur och urval	3
Datainsamling	3
Dataanalys	4
Forskningsetiska överväganden	4
Resultat	5
Aktivitetstriaden	6
Konkret värde	8
Sociosymboliskt värde	9
Diskussion	13
Resultatdiskussion	13
Metoddiskussion	16
Referenser	19

Bakgrund

Inom arbetsterapi talas det ofta om aktivitetsperspektivet, ett grundläggande begrepp som främjar en grundsyn på människan som en aktiv varelse som mår bra av att engagera sig i och utföra meningsfulla aktiviteter (1). Vanligen används olika teorimodeller för att stödja resonemangen kring aktivitetens betydelse för människan. En sådan teorimodell är *the Value and Meaning in Occupation* (ValMO-modellen) (2). Modellen utgår från att allt mänskligt görande är dynamiskt och ska förstås utifrån tre faktorer: person, omgivning och aktivitet, vilket är en grundläggande teoretisk utgångspunkt inom arbetsterapi (3). Dessa tre faktorer utgör det som i ValMO-modellen kallas Aktivitetstriaden. Aktivitetstriaden förklarar hur individens görande styrs och formas av hennes unika förutsättningar och av omgivningens möjligheter och begränsningar. Motiv, utförande och upplevelse av en aktivitet är därför alltid helt individuell (2), så även vid aktiviteter som utförs i naturmiljö.

ValMO-modellen kategoriserar människans enskilda göranden i fyra olika typer av aktivitetsområden: skötselaktiviteter, arbetsaktiviteter, lekaktiviteter och rekreativa aktiviteter (2). De olika aktivitetsområdena är mer eller mindre meningsfulla för olika individer och de genererar i sin tur olika värddimensioner. Tre potentiella aktivitetsvärden finns i allt vi människor gör genom hela livet: konkreta, sociosymboliska och självbelönande värden. Dessa värden utgör det som kallas Värdetriaden. I varje aktivitet kan en, flera eller inget värde vara inneboende. Det *konkreta värdet* handlar om att det som utförs ger en direkt påtaglig effekt genom till exempel en fysisk produkt eller en ny färdighet. Det *sociosymboliska värdet* uppstår när görandet är betydelsefullt för upplevelsen av delaktighet i olika sociala sammanhang. Det *självbelönande värdet* uppstår i de aktiviteter som i sig ger en omedelbar belöning genom till exempel glädje eller njutning i stunden. En given aktivitet i en given miljö kan ge två olika individer vitt skilda värdeupplevelser av samma utförande. Utförande av en specifik aktivitet kan också ge en individ olika värden beroende på i vilken miljö hen befinner sig (2).

Enligt ValMO-modellen har upplevelsen av värde i olika aktiviteter en koppling till ett liv med meningsfullhet (2). Att i sin vardag kunna utföra olika typer av aktiviteter som ger ett brett spektra av värden anses därför kunna främja livsbalans och god hälsa. Vid psykisk ohälsa kan vardagsaktiviteter påverkas negativt och en aktivitetsobalans uppstå (4). Psykisk ohälsa såsom depression, ångest och stressrelaterad sjukdom är idag de vanligaste orsakerna till långtidssjukskrivning (5). I Folkhälsomyndighetens nationella folkhälsoenkät från 2020 framgår det att 41% av befolkningen mellan 16-84 år någon gång upplevt besvär såsom ängslan, oro eller ångest (6). Resultatet visar även att ungefär en femtedel av befolkningen någon gång i livet får en depressionsdiagnos. En växande grupp människor mår allt sämre trots att personer i den västerländska delen av världen generellt har hög levnadsstandard, hög materiell standard och tillgång till utbildning (2). Att utföra aktiviteter i naturen kan för gruppen med psykisk ohälsa bidra till att uppnå flera av de värden som ValMO-modellen beskriver.

Aktiviteter i naturen används ibland som rehabiliteringsmetod vid olika typer av psykisk ohälsa, så kallad *Naturbaserad intervention* (NBI). NBI kan ses som ett paraplybegrepp för en grupp metoder som innebär att naturens resurser och miljöer används i rehabiliterande eller behandlande syfte (7). Inom forskningen saknas i nuläget ett gemensamt begrepp för fenomenet som därför går under flera namn. NBI förefaller vara det mest inkluderande begreppet då det kan innefatta alla typer av naturunderstödda- och naturbaserade aktiviteter,

därför användningen i den här studien. NBI förgrenar sig i flera begrepp, däribland grön rehab, skogsterapi, friluftsterapi, äventyrsterapi och vildmarksterapi. Många naturbaserade interventioner härstammar från det som kallas trädgårdsterapi (*horticultural therapy*) som i sin tur är sprungen ur aktivitetsvetenskapen (7). Teorierna bakom trädgårdsterapi belyser vikten av *görandet* som en avgörande faktor, tillsammans med *naturen* som helande miljö och den *sociala interaktionen* som uppstår när den utförs tillsammans med andra. Den arbetsterapeutiska teorimodellen the Model of Human Occupation (MOHO) används ofta för att förstå detta samband genom dess beskrivning av människan som en aktiv varelse som mår bra av att utföra meningsfulla aktiviteter (1). Görande ses också som den mest grundläggande och betydelsefulla faktorn för människans hälsa och välbefinnande (8).

Forskning visar att NBI som metod vid olika typer av psykisk ohälsa kan ge goda resultat vad gäller arbetsåtergång (9), ökad aktivitet (10) och förbättrad hälsa (10, 11, 12). Ett exempel på ett projekt som använder NBI som huvudsaklig metod är "Häng med oss ut" (HMOU). HMOU är ett samverkansprojekt mellan socialpsykiatrins verksamheter i Sjöbo, Ystad, Tomelilla, Skurup och Simrishamn (SÖSK-kommunerna) samt Friluftsförbundet. Syftet med projektet är att erbjuda personer inom den socialpsykiatriska verksamheten återhämtningsinriktade naturbaserade aktiviteter (13). För tillfället ingår ett 20-tal ledare från socialpsykiatrin. Projektet har pågått sedan 2018, träffarna sker var tredje vecka och pågår för varje startad grupp under minst ett års tid. Deltagarna i projektet har någon form av psykisk ohälsa och/eller beroendeproblematik. Det handlar ofta om personer med långvarig psykisk ohälsa, lång sjukfrånvaro och som står långt ifrån arbetsmarknaden. Långvarig isolering och generella svårigheter att få ihop sin vardag är också vanlig problematik. Diagnoserna bland deltagarna är bland annat depression, ångest, utmattning, schizofreni, bipolaritet, ADHD och missbruksproblematik.

Initiativpersonen bakom projektet HMOU, som också är en av ledarna, är verksam arbetsterapeut inom socialpsykiatrin. Utöver arbetsterapeuten ingår personal från socialpsykiatrin såsom boendestödjare, behandlare och socionomer, samt etablerade guider från Friluftsförbundet i projektet. Friluftsförbundet är en ideell organisation som genom friluftaktiviteter verkar för folkhälsa, livsglädje och respekt för naturen (14). Friluftsförbundets roll i projektet är bland annat att bistå med material, utrustning och kunskap vid träffarna samt bidra med ytterligare kompetens vid de aktiviteter som kräver detta. HMOU bygger därför på kontinuerlig samverkan mellan Socialpsykiatrin och Friluftsförbundet lokala avdelningar.

Det saknas i nuläget en fördjupad utvärdering av HMOU ur ett aktivitetsperspektiv, något som är aktuellt för att kunna dra slutsatser om projektet. Det finns även ett generellt kunskapsgap avseende beskrivningar om hur personal och ledare upplever NBI ur ett aktivitetsperspektiv och mer kunskap behövs om hur miljö och aktivitet kan användas som medel i NBI. Denna studie, som undersöker ledarnas resonemang om projektet HMOU, kan belysa vilka upplevelser NBI kan skapa för de som deltar, vilka värden det genererar och vad det kan ge upphov till i vardagen. En större förståelse för aktivitetsperspektivet kan i sin tur tydliggöra den arbetsterapeutiska rollen i NBI. Resultatet kan komma till nytta för arbetsterapeuter men även andra professioner inom rehabiliterande verksamheter och belysa värdet av att använda den naturbaserade aktiviteten som verktyg i rehabiliterande syfte.

Syfte

Syftet med studien var att undersöka ledarnas resonemang om projektet “Häng med oss ut” ur ett aktivitetsperspektiv genom ValMO-modellens aktivitets- och värdetriader.

Metod

Metodval

Då föreliggande studie undersökte erfarenheter kring ett fenomen passade en kvalitativ metodansats för ändamålet. Kvalitativ metod innebär att fånga upp människors egna beskrivningar, erfarenheter, tankar och upplevelser kring ett bestämt fenomen, vilket kan ske genom olika typer av intervjuer (15). I semistrukturerade intervjuer får deltagarna i studien berätta fritt inom ramen för forskningsfrågan (16). Genom att tillämpa en deduktiv ansats utgick studien från en på förhand bestämd teori, ValMO-modellen (2), som referensram, vilket gav en avgränsning (15). ValMO-modellens aktivitets- och värdetriader som centrala begrepp fungerade som stöd i formuleringen av intervjufrågor och utgjorde även nyckelbegrepp i dataanalysen.

Procedur och urval

Den arbetsterapeut som var initiativtagare till projektet HMOU fungerade som gatekeeper i studien. Hen förmedlade informationsbrev till berörda verksamhetschefer (se bilaga 1) och tillfrågade anställda ledare inom projektet om deltagande utifrån de inklusionskriterier hen tagit del av. Inklusionskriterierna var att informanterna skulle vara 18 år fyllda, arbeta inom socialpsykiatri och ha varit ledare inom projektet HMOU i minst sex månader. Inklusion av informanter genomfördes genom ett strategiskt urval, vilket innebar att av de tillfrågade var elva intresserade att delta och dessa kontaktades av författarna. Sju av dessa valdes för intervju utifrån strävan att informanterna skulle utgöra en heterogen grupp genom att ha olika åldrar, kön, erfarenheter, bakgrund och professioner. Totalt deltog därmed sju informanter i åldrarna 33 till 58 år. Två var män och fem var kvinnor, vilka kom från fyra olika kommuner som driver HMOU. Bland informanterna fanns professionerna boendestödjare, behandlare och socionom representerade. Deltagarna fick informationsbrev skickat till sig, med en kort beskrivning av bakgrund, syfte med studien och om intervjuens förfarande (se bilaga 2). De fick ta ytterligare ställning till fortsatt deltagande och därpå ge sitt samtycke.

Datainsamling

Intervjuerna genomfördes genom det digitala forumet Zoom. Intervjuerna tog mellan 20-64 minuter och utgick ifrån en på förhand formulerad intervjuguide (se bilaga 3), utformad enligt Kvaless metod för kvalitativ forskningsintervju (17). Intervjuguiden var framtagen utifrån syfte och med vald teori som bakgrund. Vid varje intervju var båda författarna närvarande, varav en var drivande och en mer passiv åhörare som kompletterade med frågor vid behov. Rollerna skiftade mellan de båda författarna vid de olika intervjutillfällena. Intervjuerna spelades in både genom Zoom och på en extern diktafon och filerna förvarades på ett sådant sätt att de var otillgängliga för någon annan än författarna själva. Intervjuer och transkribering av insamlat datamaterial fortlöpte parallellt och datainsamlingen resulterade i 57 A4-sidor transkriberad text med 1,5 radavstånd.

Dataanalys

Den transkriberade texten analyserades enligt Hsieh och Shannons (18) metod för direktiv innehållsanalys eftersom den lämpar sig bra för deduktiv metod. Syftet med analysmetoden var att få fram ett nyanserat och brett spektra av informanternas upplevelser, inom ramen för valda teoretiska begrepp. Av analysmetodens två strategier valdes den som innebär att nyckelbegreppen inom ValMO-modellen fastställdes innan dataanalysen påbörjades. Dessa utgjorde på förhand bestämda kodningskategorier som datan organiserades enligt.

I det första analytiska steget markerades enheter ut i texten som kunde identifieras som komponenter i Aktivitetstriaden respektive Värdeetriaden. I det andra steget kodades de markerade textenheterna enligt de förutbestämda kategorierna: *Aktivitetstriaden*, *Konkreta värden*, *Sociosymboliska värden* och *Självbelönande värden*. I det tredje steget analyserades den kodade texten i respektive kategori igen för att urskilja nyanser, vilket i sin tur formade underkategorierna. Författarna hade under kategorin *Aktivitetstriaden* på förhand formulerat tre färdiga underkategorier utifrån nyckelbegrepp som ingår i ValMO-modellens aktivitetstriad. Detta för att beskriva de faktorer som ligger till grund för projektets sammanhang, *person*, *omgivning* och *aktivitet* eftersom dessa är förutsättningar för att aktivitetsvärden ska kunna uppstå. Vidare fungerade ValMO-modellen som guide i resultatdiskussionen, vilket innebar att datan tolkades utifrån teorins centrala begrepp för att kunna diskutera slutsatser genom ett tydligt aktivitetsperspektiv.

Forskningsetiska överväganden

Projektets initiativtagare och projektledare fungerade som författarnas gatekeeper i urvalet med förhoppning om att informanterna skulle känna trygghet i att både kunna tacka ja eller nej till att delta. Författarna såg dock risker i att tillfrågade anställda kunde känna en press att delta i studien om projektledaren hade någon form av maktposition, vilket kunde innebära att informanternas personliga integritet kunde bli utsatt.

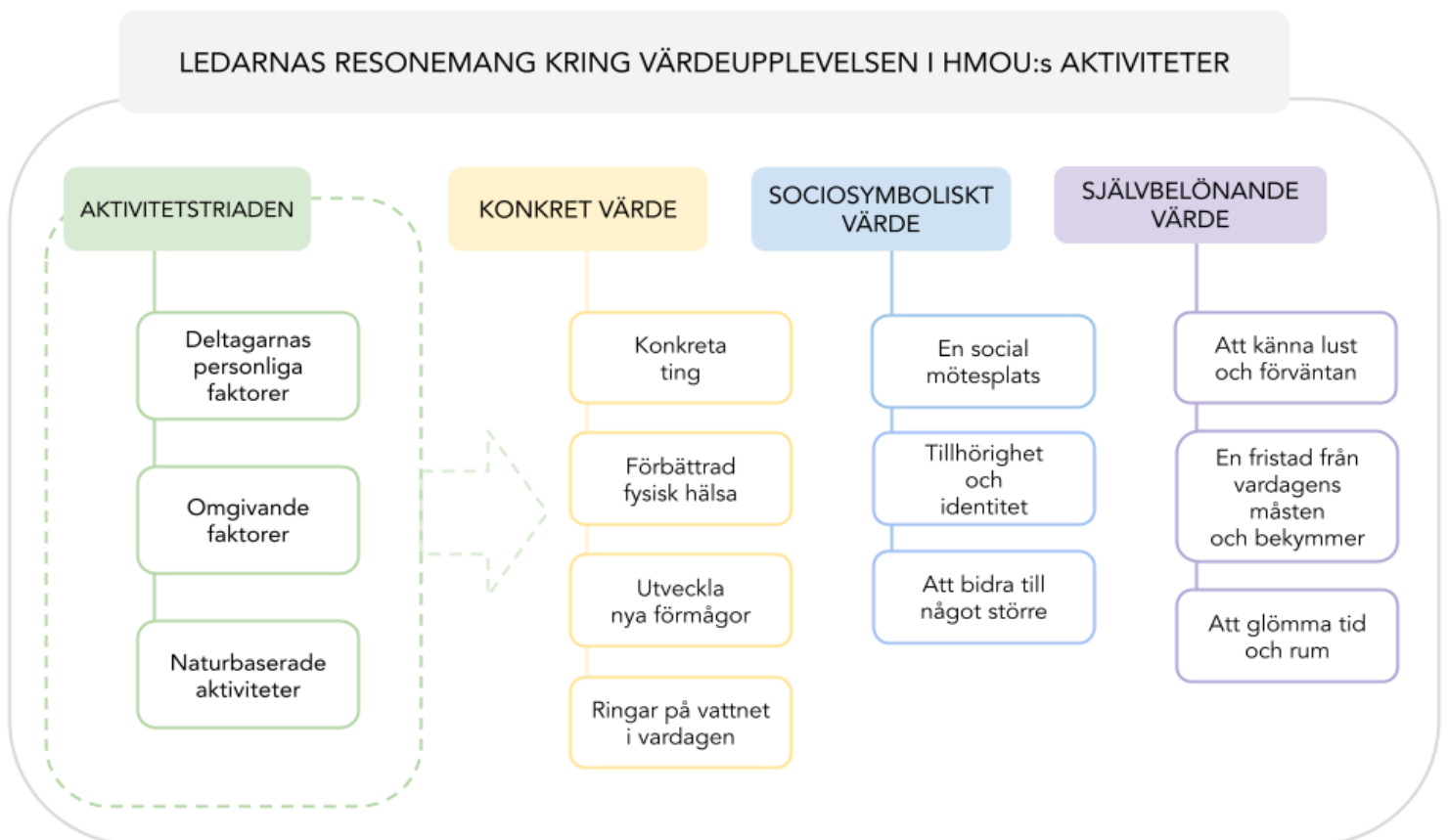
Författarna ämnade visa respekt för projektet, dess ledare och deltagare genom att använda ett professionellt språk och att presentera studiens syfte på ett opartiskt sätt. Det fanns en medvetenhet kring att som författare vara färgad av det privata intresset för naturbaserad rehabilitering och att det riskerade att studien genomfördes med okritiska ögon. Ett alltför kraftigt ställningstagande eller att lyfta fram resultat och slutsatser på ett alltför positivt eller negativt sätt kan påverka den framtida och generella synen på projektet eller andra typer av liknande projekt. Samtidigt är det genuina intresset en viktig del i författarnas engagemang och strävan att utöka forskningsfältet inom ämnet. Ett reflekterande förhållningssätt eftersträvades genom hela studien för att undvika ett okritisk ställningstagande och forskningsprocessen har presenterats på ett transparent sätt för att stärka tilltron till studien.

Nyttan med studien är att den kan bidra med kunskap om vilken betydelse deltagande i en naturbaserad interventionsgrupp kan ha och på vilket sätt naturbaserad aktivitet kan användas som medel vid psykisk ohälsa. Den kan komma till nytta för flera rehabiliterande verksamheter inom socialt arbete eller hälso- och sjukvård där arbetsterapeuter arbetar. Studien kan bidra till ökad kunskap om NBI och utöka vidden av målgrupper som rehabiliteras med hjälp av naturens resurser. Nyttan med studien ansågs därmed överväga riskerna som belysts.

Resultat

Utifrån ledarnas resonemang om projektet och deras professionella syn på deltagarnas upplevelser har föreliggande studie kunnat identifiera potentiella aktivitets- och värdedimensioner som kan uppstå i deltagandet i HMOU. Resultatet har kategoriserats enligt de förutbestämda kategorierna: *Aktivitetstriaden*, *Konkret värde*, *Sociosymboliskt värde* och *Självbelönande värde*. Totalt identifierades 13 underkategorier, varav tre till fyra under respektive huvudkategori. Kategorin *Aktivitetstriaden*, med sina underkategorier, är jämbördig med övriga kategorier men bör samtidigt ses som en förutsättning för att värden ska kunna uppstå och den innehåller faktorer som dynamiskt påverkar värdeupplevelsen.

I resultatet benämns de intervjuade ledarna som *informanter* och de som beskrivs som *deltagare* är de personer som deltagit i projektet HMOU.



Figur 1. En översikt av de fyra kategorier och deras respektive underkategorier.

Aktivitetstriaden

Kategorin avser att tydliggöra HMOU i sin helhet utifrån informanternas erfarenheter. Här beskrivs individerna som deltar, den miljö deltagarna befinner sig i och det som görs under träffarna, detta med hjälp av underkategorierna: *Deltagarnas personliga faktorer*, *Omgivande faktorer* och *Naturbaserade aktiviteter*.

Deltagarnas personliga faktorer

Deltagarnas personliga faktorer avser det som i ValMO-modellens aktivitetstriad kallas *person* och sammanfattar den generella problematik deltagarna har samt deras livssituation. Det handlar om varierande problematik inom spektrat psykisk ohälsa. Av informanternas resonemang framkom beskrivningar som bland annat ensamhet och social isolering.

”För många är ju deprimerade och har kanske en social ångest, väldigt varierande måenden, man mår bra nån dag och mår jättedåligt en annan dag, alla är ju långtidssjukskrivna och har psykisk ohälsa av varierande slag [...] vardagen kan ju va väldigt tråkig. Man kanske har boendestöd en, två gånger i veckan, går på nån daglig aktivitet men inte så mycket annat. Inte så mycket vänner och familj, inte så mycket nätverk runt om.” (Informant 7)

Deltagarna kan brottas med ångest, negativa tankar och orkeslöshet och vissa känner rädsla för att delta i sociala sammanhang. Det framkom att det kan vara en utmaning för en del att delta i projektets gruppträffar till en början på grund av begränsad social kapacitet, svårigheter att bryta isoleringen och motivera sig att ta sig utanför sitt hem. Samtidigt beskrevs också andra deltagare ha lätt för att hantera sociala sammanhang och umgås med nya människor.

Konsekvensen av isolering och ensamhet har för vissa deltagare blivit att livet har stannat upp och de kan ha glömt vilka intressen de haft tidigare i sitt liv. Det framgick även i flera av informanternas resonemang att vissa deltagare bär på rädslor kring att pröva specifika aktiviteter som de aldrig tidigare utfört eller inte gjort på länge men som de sedan utmanat sig att testa inom projektets gränser.

”Strukturen i vardagen. Att komma ut, att ta sig ut [...] svårt att hålla tider. Det psykiska måendet tar liksom över deras vardag.” (Informant 6)

Omgivande faktorer

Omgivande faktor avser *omgivning* i ValMO-modellens aktivitetstriad och omfattar de miljöer aktiviteterna i HMOU utspelar sig i samt resonemang om naturens inverkan. Det framgick att projektet utspelar sig i naturliga miljöer, främst skog, sjö, hav, strand och andra platser där det är möjligt att utföra de planerade aktiviteterna, även i alla typer av väder.

”Det är alltid utomhus oavsett väder [...]. Vi kan vara vid stranden, vid havet, vi kan vara vid en å [...]. Det är alla miljöer men inte inomhus. Det kan vara lägerplatser med vindskydd, lite eldstäder och sånt. [...] Så de är alltifrån, vad ska jag kalla det, vild natur till lite mer ordnade lägerplatser. Vi kan vara vid en sjö o fiska. Så det är alla miljöer egentligen.” (Informant 5)

De olika miljöerna deltagarna vistas i bidrar, förutom till en varierande visuell upplevelse, även till olika dofter, ljud och tillgång till olika element för aktivitet, såsom vatten och växter. Tillgång till lugna naturliga miljöer och möjligheten för variation av aktiviteter beskrevs ha blivit begränsat under pandemi Covid-19. Innan pandemin möttes även projektets fyra kommuner över kommungränserna för gemensamma träffar. Det bidrog till att deltagarna kunde få se miljöer utanför sin normala sfär. Kommunerna har olika förutsättningar för komma ut i naturen beroende på hur tillgänglig den är och de har även olika stor tillgång till material och resurser till aktiviteterna.

Informanterna reflekterade om naturens betydelse för hälsan och hur det påverkar deltagarna i de aktiviteter de utför. Naturmiljön har funktionen att det blir ett avbrott från den miljö de annars befinner sig i. En informant beskrev att skogen blir en ny miljö och en ny upplevelse för flera deltagare som annars är vana att vistas i andra typer av miljöer vilka de har negativa associationer till. Naturen sågs även som en trygghet för deltagarna tack vare att den är stabil och följer en naturlig gång oavsett vad som händer. Miljön underlättar att ta ett steg tillbaka och slappna av.

”Just därför att naturen, det blir otvunget när man är ute i naturen, [...] asså jag upplever att människor slappnar av och blir mer sig själva på nått sätt i naturen. Det låter kanske konstigt men jag känner det, att det alltid blir mycket lättare.” (Informant 7)

Naturbaserade aktiviteter

Naturbaserad aktivitet motsvarar det som i ValMO-modellens aktivitetstriad kallas *aktivitet* och beskriver det som deltagarna i HMOU gör under träffarna. Vilka aktiviteter som tillhandahålls är beroende av materiell och ekonomisk tillgång men också av deltagarnas egna önskemål och förutsättningar. Aktiviteterna varierar därför en del mellan de olika kommunerna men gemensamt är att de alla alltid utförs i utomhusmiljö.

Det framkom att HMOU erbjuder aktiviteter som både direkt och indirekt är förknippade med naturen. Några exempel är skogspromenader, paddling, mountainbike, fågelskådning, fiske, svampplockning och pulkaåkning. Andra aktiviteter är matlagning, knopslagning, smide, täljning, måleri och mindfulness. Flera informanter nämnde att förtäring av mat och fika är ett stående inslag i träffarna. Aktiviteterna i HMOU ska kunna erbjuda deltagarna utmaning samtidigt som det ska kännas kravlöst. Exempel på målinriktade och utmanande aktiviteter är att göra upp en eld eller att bygga ett vindskydd. Motsvarigheten kan vara mindre utmanande aktiviteter:

“[...]hitta fem olika saker i naturen, någonting som känns mjukt, någonting som känns vått, hårt, kallt och skrovligt [...]” (Informant 3)

“[...] det räcker också med promenader, att vi grillar, att vi pratar med varandra.” (Informant 2)

Informanterna beskrev även den breda variationen av både små och stora aktiviteter. Det kan till exempel för någon deltagare vara en tillräckligt utmanande uppgift att hacka lök till soppan medan det för en annan är att genomföra en hel övernattnings i skogen. Skapandeaktiviteter kunde identifieras som en grupp av aktiviteter som deltagarna får möjlighet att utföra under träffarna. Här används då i stor utsträckning naturligt material för att utforma konstverk eller praktiska ting.

Konkret värde

Det konkreta värdet syftar till det påtagliga utfallet i görandet som genererat exempelvis en produkt eller utveckling av en förmåga. I de resonemang som framkom hos informanterna kunde det konkreta värdet identifieras i olika sammanhang. Dels beskrevs flera positiva hälsoeffekter av görandet i naturen och det framkom även hur deltagarnas inre förmågor utvecklats och hur deltagande i projektet lett till ett förändrat aktivitetsliv. Utifrån resultatet har underkategorierna för konkret värde benämnts med begreppen: *Konkreta ting*, *Förbättrad fysisk hälsa*, *Utveckla nya förmågor* och *Ringar på vattnet i vardagen*.

Konkreta ting

Informanterna beskrev hur flera av aktiviteterna genererar konkreta resultat i form av fysiska ting som deltagarna kan ta med sig hem, ibland som ett minne. Detta innefattar bland annat skapande såsom tillverkning av salva, smide och täljning av träskyltar. Projektets träffar innehåller också ofta inslag av matlagning och fika där maten kan ses som ett konkret resultat av görandet. Deltagarna lagar ofta mat över öppen eld och flera av HMOU:s grupper har bland annat tillagat ramslökssoppa av egenplockad ramslök.

Förbättrad fysisk hälsa

Ett annat resonemang som beskrev ett konkret resultat var projektets betydelse för deltagarnas hälsa. Flera informanter ansåg att de har kunnat se hur aktiviteterna i naturen påverkar deltagarnas hälsa på ett positivt sätt.

"[...] känslan att man är igång och rör sig och hur skönt det är att de hittar till det där sköna i rörelse och hittar till det sköna genom att faktiskt vara ute i naturen som gör att de mår bättre och förhoppningsvis inte kommer ha behov av annan sjukvård." (Informant 3)

Genom att ha kommit ut och fått röra på sig ansågs att deltagarnas hälsa blivit påverkat fysiskt. En informant hävdade att rörelse är speciellt viktigt för flera deltagare som, utöver psykisk ohälsa, också har fysisk problematik såsom övervikt och diabetes. Det framgick även att några deltagare fått bättre sömn och någon hade slutat röka. En informant menade att aktiviteterna i naturen gjort att deltagare fått mindre behov av sömnmedicin, något som många av dem använder.

Utveckla nya förmågor

I informanternas resonemang fanns beskrivningar om att deltagarna tar med sig ny kunskap från projektet genom att testa på olika aktiviteter, till exempel att göra en eld eller få vetskap om hur man ska föra sig i naturen. Deltagarna kan själva få bidra med sin kunskap och erfarenhet och på så sätt lära andra i gruppen och samtidigt få testa sina egna gränser. Enligt resonemangen kan projektet bidra till en utveckling av färdigheter som kan ses som träning i en mer aktiv vardag. Genom projektet har deltagarna kunnat öva på att ta eget initiativ med stöd från ledarna och varandra. För många deltagare innebär aktiviteterna något nytt som gör att de kan utveckla sina färdigheter och sin kapacitet. Det kan även innebära att de får testa något som de tidigare varit rädda för.

"[...] modet att säga att man fortfarande kan, trots att man är sjuk av någonting. Och vissa av aktiviteterna är ju så att vi har kanske inte trott att många av dem skulle gå med på vissa grejer, som att paddla kanot som kan vara läskigt. Men alla har ju i princip gjort det. Det vet vi själva när man testat något nytt och man är stolt och glad, och det är likadant där, fast ännu starkare om man är lite längre ned i måendet." (Informant 1)

Det framkom att deltagare som till en början inte ville prata vid samlingsstunden för att berätta om hur de upplevt dagen, över tid blev mer bekväma att bidra med sina tankar. En del deltagare har utvecklat sin kapacitet till den grad att de gått vidare och blivit hjälpledare i projektet, något en informant beskrev som en förhoppning att deltagandet ska leda till.

"[...] och kanske fortsätta vara med i friluftsförmedlingen och där kanske också kan utveckla både kompetensen och känslan för naturen, man kan gå vidare i olika ledarutbildningar."
(Informant 3)

Ringar på vattnet i vardagen

Det framkom att HMOU påverkat deltagarnas vardag genom att bland annat bryta isolering och att det genererat en mer aktiv vardag utanför projektet. Projektet har varit ett sätt för deltagarna att träna på att förändra negativa mönster i vardagen och genom aktiviteterna öva på att aktivera sig. Informanterna förklarade att deltagarna vuxit genom träffarna och att det resulterat i att de kunnat göra sådant de tidigare inte vågat. Det berättas till exempel om en deltagare som genom HMOU har börjat vara mer aktiv med sitt barn utomhus.

"Jag tror att ju mer positiva upplevelser [...] kan fortsätta i annat [...] Det ena ger det andra ibland. Om man vågar. Om man ser att man vågar göra saker då kanske det speglas över på något annat i vardagen." (Informant 2)

Det framgick även att utvecklingen av sociala färdigheter har gjort att fler vågar ta steget och prata med andra människor i sin omgivning. Några har börjat utforska andra sociala sammanhang utanför HMOU och tagit egna initiativ till att förändra sin vardag.

"Så jag får nog säga att det har öppnat upp, för de som var med från början. Där är ju i alla fall två stycken personer som verkligen har ändrat sitt liv efter att ha varit med i Häng med oss ut. De har blivit mycket mer aktiva och följer med ut på andra vandringar." (Informant 7)

Sociosymboliskt värde

Sociosymboliskt värde lyfter den sociala betydelsen i projektet och innefattar de värden som inbegriper att vara delaktig i ett socialt sammanhang. Det sociosymboliska värdet är inte lika påtagligt som det konkreta samtidigt som det lyfts upp som viktigt för känslan av meningsfullhet. Allt människan gör kommunicerar någonting till omgivningen vilket innebär att det sociosymboliska värdet handlar om identitetsuttryck. Vad en människa gör kommunicerar vem hon är. Det sociosymboliska värdet innefattar också människors behov av att tillhöra, om det så är att tillhöra HMOU som fysisk grupp eller en mer samhällelig tillhörighet såsom "fågelskådare" eller "friluftsfantast". De nyanser av sociosymboliska värden som identifierades i projektet tilldelades följande underkategorier: *Social mötesplats, Tillhörighet och identitet* och *Bidra till någonting större*.

Social mötesplats

Genom informanternas beskrivning av projektets sociala betydelse framkommer att HMOU fungerar som en social mötesplats för flera av deltagarna, något som många av dem saknar i sin vardag. Att få vidga sitt begränsade kontaktnät, att få möta andra i liknande situation och att få vara social i ett sammanhang är gemensamma beskrivningar av vad projektet kan innebära för deltagarna. Det kan också vara en motivation till att komma utanför sitt hem och att träffa människor som inte är kontaktpersoner inom olika myndigheter eller andra kliniskt

professionella. För några av deltagarna fungerar träffarna som en sorts social träning efter flera år av isolering och då blir träffarna ett första steg i att börja utforska sin sociala roll igen. En informant beskriver hur träffarna ur den aspekten till en början kan vara jobbigt för flera deltagare men att det är en trygghet att träffa samma personer vid varje träff, vilket gör att flera vågar ta kontakt med varandra över tid. Flera deltagare utökar sina sociala plattformar genom att träffa varandra utanför projektet och många deltagare har funnit nya vänner genom projektet.

“De kanske har en social fobi, då kanske det inte är jättekul att delta i en grupp första gången med massa människor. Men sen att det är samma människor [...] jag menar står man vid sidan av och bara är med och tittar på så att säga, nästa gång är det samma människor man träffar.” (Informant 5)

Tillhörighet och identitet

Känslan av att tillhöra en grupp beskrivs som en av de viktigaste faktorerna för deltagarna. Det uttrycktes genom beskrivningar som vikten av att känna sig hemma någonstans eller att ha “sitt” att gå till. Genom grupptillhörigheten kunde flera deltagare också bli varse om i vilken roll de kände sig mest bekväma och trygga i en grupp, där några tog mer plats och några tog mindre plats. Tillhörigheten kunde också ses genom att deltagarna upplevde sig vara en del av respektive kommuns grupp men att de också tillhörde HMOU-gruppen i sin helhet.

Projektet ledde till att flera deltagare hittade nya intressen, inte minst inom genren friluftsliv. Andra deltagare beskrevs ha hittat tillbaka till gamla intressen som de förlorat och på så sätt hittade de tillbaka till sig själva. Det kunde synas genom att flera av deltagarna tog egna initiativ och fortsatte med liknande aktiviteter på egen hand utanför projektets ramar.

“[...] man har glömt bort vad man brukade tycka om och göra... vad man har haft för hobbies eller vad det kan vara. Det här är ett sätt för dem att återupptäcka det eller upptäcka något nytt som de kanske inte visste att de skulle tycka var kul och då har det här projektet faktiskt gett dem en möjlighet att [...] prova dem här sakerna.” (Informant 5)

Att finna nya och gamla intressen innebar också att deltagarna kunde identifiera sig genom dessa. En deltagare kunde genom en av projektets aktiviteter återfinna sin identitet som fågelskådare, vilket följdes av att deltagaren köpte en kikare och fortsatte fågelskåda på egen hand. En annan fann sin roll som hjälpledare i en friluftsbaserad barngrupp. Flera av informanterna beskrev hur de som ledare strävade efter att försöka finna varje deltagares olika specialkunskaper och använda dessa för att stärka deras identitet i ett socialt sammanhang.

Bidra till något större

Som en förlängning av att finna sin roll i ett sammanhang identifierades att några av deltagarna i gruppen började hjälpa varandra och bidra till andra personers välbefinnande i större utsträckning. En deltagare beskrevs ha tagit egna initiativ till att motivera en annan deltagare att ta sig till träffarna trots att denne själv ibland mådde dåligt. Informanten menade att det kunde skapa en känsla av att vara behövd och av värde för någon annan.

“Som exempel så har vi en hjälpledare som ibland själv inte mår så bra. Men hen har själv tagit initiativet att pusha en annan deltagare, som har väldigt svårt för att komma iväg. Som vi annars liksom pushar på. Men hen kom själv med förslaget [...] och det är ju ett enormt stort steg, att hjälpa någon annan, samtidigt som den andra deltagaren kommer ut” (Informant 4)

Över tid kunde informanterna också se att det infann sig en känsla av att ta ett gemensamt ansvar, dels för gruppen men också för naturen. En informant utvecklade detta genom att beskriva ett generellt intresse kring naturvård och en känsla av att vilja bidra till en ökad miljömedvetenhet. Flera tidigare deltagare hade i sin tur startat eller börjat leda egna friluftsbaserade aktivitetsgrupper för både vuxna och barn. Av de deltagare som själva blivit ledare i friluftsförbundets barngrupper kunde informanterna se flera som bidrog till en viktig kunskapsutveckling hos barnen. De bidrog samtidigt till en ökad medvetenhet kring hur man på ett mer hållbart sätt bör förhålla sig i naturen och förvalta dess resurser.

Självbelönande värde

Självbelönande värde beskrivs i ValMO-modellen som det starkaste värdet, där det är utförandet och görandeprocessen i sig som är belöningen. En självbelönande aktivitet är inte beroende av ett konkret resultat eller produkt som kan bekräftas av omgivningen. Detta värde visade sig kunna uppstå i aktiviteter som krävde fokus och engagemang, det vill säga där det fanns en balans mellan deltagarens förmåga och behov av utmaning. Det kunde också uppstå i den tillsynes utmaningsbefriade aktiviteten som inte var beroende av deltagarens förmåga eller kapacitet utan snarare dennes fulla hängivenhet eller fascination. Vanligen innefattas aktiviteter som intresserar och engagerar individen vilket skapar glädje, njutning och i bästa fall en upplevelse av att “vara ett med aktiviteten”. Det som tolkats som självbelönande värden i HMOU:s aktiviteter har delats in i tre underkategorier: *Känna lust och förväntan*, *En fristad från vardagens måsten och bekymmer* och *Att glömma tid och rum*.

Känna lust och förväntan

Lust kunde identifieras genom att varje enskild deltagare ges utrymme att upptäcka och finna sådant som just de tycker om att göra eller känner sig bra på. Det handlar helt enkelt om att få en möjlighet att göra sådant som upplevs som lustfyllt och givande, vilket informanterna beskrev som “en morot” för att deltagarna ibland ska orka ta sig till träffarna. Det uttrycktes också genom längtan, förväntan och nyfikenhet kring vilka aktiviteter som de kan tänkas få göra vid kommande tillfälle. En del deltagarna bär också med sig glada minnen från tidigare träffar som omvandlas till förväntan inför kommande träffar:

“[...] på måndagen kanske man börjar längta ‘åh undra vad vi ska på torsdag’ och ‘vad skönt att det är dags igen’ [...] så tror jag man lever på det lite efteråt också, vad man gjorde och vilka man träffade.” (Informant 1)

Att miljön och gruppulturen ska anses kravlös var enligt informanterna en förutsättning för att deltagarna ska våga prova utmanande uppgifter. Det är också en viktig nyckel till att deltagarna ska finna glädje och stolthet genom att bemästra en utmanande uppgift. En informant exemplifierade detta genom en deltagare som övervann sin rädsla att gå på isen. Upplevelsen av att ha klarat utmaningen omvandlades till en lust att ta sig an andra utmanande aktiviteter.

En fristad från vardagens måsten och bekymmer

HMOU ses kunna utgöra en rekreativ och återhämtande miljö för deltagarna. En samlad uppfattning var att tiden i HMOU skiljer sig markant från deltagarnas vanligtvis kravfyllda och målinriktade vardag och att projektet erbjuder en paus från det. Under träffarna behöver deltagarna inte prata om eller tänka på de problem som flera av dem tampas med i det vardagliga livet och på så sätt får de ett andrum. Det framkom att deltagarna finner ett värde i att aktiviteterna också skiljer sig ifrån de vanliga biståndsinsatserna inom socialpsykiatri, vilka beskrivs som mer inriktade på konkreta insatser såsom hjälp att städa eller organisera i hemmet. En informant menade att projektets aktiviteter ger den återhämtning och energi som krävs för att orka genomföra alla de jobbiga möten eller myndighetskontakter som deltagarna ofta behöver ha i sin vardag. En annan menade att träffarna ger både lugn och energi samtidigt. Den samlade uppfattningen var att aktiviteterna kan utgöra en tillfällig fristad för deltagarna.

“De [aktiviteterna] ger så pass mycket energi att man kanske orkar med de andra jobbiga mötena, med försäkringskassan och läkare och alla de här bitarna. Att man kan just under de här tre timmarna, man släpper det, man liksom är nån annanstans. Att det blir en fristad.”
(Informant 4)

Att glömma tid och rum

Det som identifierades som allra starkast självbelönande värde var när informanterna beskrev intryck och upplevelser som deltagarna fullt ut kan hänge sig till. Det kan till exempel vara att ligga ner i gräset och ta in det som händer omkring en. Att använda sina sinnen på ett nytt sätt genom att känna och höra naturen eller att efter en natt i det fria se dagen gry. En informant uttryckte hur mötet mellan den kravlösa aktiviteten och naturen som kuliss kan resultera i en känsla av att hamna i ögonblicket:

“Går en sväng på en skogsbacke eller nåt... man känner dofter, man lägger märke till saker, ser något blad, sätter man sig still [...] då kommer naturen till dig. Sitter du tio minuter stilla då helt plötsligt kommer en fågel och sätter sig nära... eller en hare springer förbi eller vad det nu är som händer, och det som händer då, det händer aldrig mer förmodligen, för det är ett ögonblick. Så det fångar ögonblicken.” (Informant 5)

En annan informant såg värdet i den utmanande aktiviteten, där det fulla engagemanget lämnar deltagaren i en känsla av total koncentration på den givna uppgiften. Det uppstår i aktiviteter som kräver stort fokus, såsom att paddla kanot eller cykla mountainbike. Ett annat resonemang löd att naturen i sig ses vara en förutsättning för att full hängivelse ska kunna uppstå, eftersom naturen är avgränsad från sådant som i vardagen hindrar deltagaren från att hänge sig. Att ibland kunna koppla bort vardagen, både fysiskt och mentalt, är viktigt för att kunna tillgodose sig nuets olika intryck. En återkommande aktivitet som ansågs kunna främja känslan av att “landa här och nu” är andningsövningar i början och slutet av träffarna.

“Men just att... det är en mycket lugnare miljö, när man är helt avgränsad från vägar, från buller, allt vad det är. Att det är mycket mindre stress. När man just är i skogen så [...] man är helt själv, då finns det liksom inget annat som pockar på uppmärksamheten än bara träden och omgivningen där.” (Informant 4)

Diskussion

Resultatdiskussion

Föreliggande studie avsåg belysa ledarnas tankar och erfarenheter av deltagande i projektet HMOU. Personerna som deltar i HMOU har ofta en bakgrund av social isolering och en vardag med begränsad variation av aktiviteter. Baserat på de resonemang som framkom, bidrar projektet med ett utbud av naturbaserade aktiviteter som kan skapa olika värden för deltagarna. Projektet skapar förutsättningar för att öka sin kapacitet och ta initiativ till att förändra sin vardag. Naturen fungerar som en stabil grund i projektet och i den kan deltagarna finna trygghet, lugn och återhämtning. Deltagarna har möjlighet att vara sig själva och tillåts att ta steg framåt i sin egen takt i en kravlös miljö. De naturbaserade aktiviteterna ger en möjlighet att uppleva lust och glädje i en social tillvaro där deltagarna även ges utrymme att forma nya eller återta gamla roller och stärka sin identitet. Projektet leder till att nya intressen bildas eller till att gamla återtas och det finns möjlighet att växa genom att utbilda sig till hjälpledare. På så sätt kan deltagarna uppleva att de är en del av och kan bidra till något större.

Aktivitetsperspektivet

I resultatet framgår att projektets deltagare ofta är socialt isolerade på grund av sin psykiska problematik. Många har få nära relationer och ett liv som delvis stannat upp, med få meningsfulla intressen. En aktivitetsobalans kan beskrivas som en obalans i variation av och antal aktiviteter (19). På samma sätt som en komplex och utmanande vardag med en koordinering av flera olika sysselsättningar kan vara en risk för ohälsa kan även en tillvaro utan utmaningar och möjligheter vara en risk (2). Utifrån de beskrivningar som framkommer i resultatet visar det sig att deltagarna ofta har en vardag som präglas av få aktiviteter. Stödet deltagarna får berör ofta basala sysselsättningar i hemmet som innebär uppgifter som ValMO-modellen skulle definiera som skötselaktiviteter. Genom projektets aktiviteter får deltagarna också möjlighet att göra sådant som beskrivs som lustfyllt och återhämtande, såsom lek- och rekreativa aktiviteter, vilket ger en bredare variation av olika typer av aktiviteter.

Enligt en studie (20) om tidsanvändning av aktivitet hos personer med psykiatriska diagnoser, ägnas det mesta av vardagen åt de aktiviteter vilka uppfyller de basala behoven. Det innebär att den "underaktivering" eller obalans i variationen av aktiviteter som uppstår delvis kan vara en konsekvens av personens diagnos. Svårigheter med att utföra andra typer av aktiviteter kan uppstå om förhållandet mellan personens kapacitet och miljöns krav och förutsättningar inte stämmer överens och omgivningen blir ett hinder för aktivitetsutförande (20). Projektet HMOU strävar efter att möta deltagarna där de befinner sig och aktiviteterna kan anpassas efter personens förutsättningar. Deltagarna får således tid och förutsättningar för att kunna ta ett steg fram i utforskandet av aktiviteter i sitt eget tempo. Kielhofner (21) förklarar att miljöer som utmanar väcker engagemang, medan de miljöer som möter individer för långt under deras kapacitet kan leda till ointresse och miljöer som ställer för höga krav kan skapa oro. En kravlös miljö med inslag av utmanande aktiviteter som HMOU bidrar med skapar intresse och nyfikenhet hos många deltagare.

Värdeskapande aktivitet

Deltagande i HMOU kan ge möjligheten att utforska och upptäcka olika meningsfulla aktivitetsvärden, för att sedan finna, återskapa och upprätthålla dessa i sin vardag. Flera deltagare beskrevs ha glömt vad de brukade tycka om att göra eller kände sig bra på, något

som HMOU:s aktiviteter erbjuder en möjlighet att återfinna. Värdeupplevelsen blir då kopplad till specifika aktiviteter som deltagarna sedan kan implementera i sin egen vardag. Liknande resultat framkom i en studie som undersökte NBI som rehabiliteringsform vid stressrelaterad psykisk ohälsa (22). Den naturbaserade interventionen verkar spela en viktig roll för att stärka deltagarnas återupptäckt av sin motivation och lust genom att låta dem vara i ett stödjande sammanhang, omfamnat av en naturmiljö. Rehabiliteringen främjade därför förändring i vardagen för deltagarna genom återupptäcka värden i vardagliga aktiviteter (22).

Att finna mening i vardagen beskrivs ha en stark koppling till god hälsa och välbefinnande och nyckeln till meningsfullhet finns i sin tur i upplevelsen av värden (2). Sambandet mellan aktivitet och hälsa beskrivs även genom det arbetsterapeutiska ramverket *doing, being, belonging and becoming* (23, 24) som menar att det är genom det vi människor gör som vi formas, förändras och utvecklas till vad vi blir. Vi utvecklar nya förmågor och ökar vår kapacitet genom att utforska vår potential och våra behov. En förutsättning för den här livslånga utvecklingen är *belonging*, som avser tillhörighetens betydelse (24).

Resultatet av ledarnas resonemang indikerar att HMOU kan ge deltagarna möjlighet till att finna sig själva i ett sammanhang genom görandet. Bland annat genom att erbjudas utmanande aktiviteter där de får utforska och utveckla sin kapacitet, något som identifierades som konkret värde. Det konkreta värdet var även kopplat till aktiviteter där deltagarna skapar något. I en studie om stressrehabilitering genom trädgårdsterapi (25) framkommer det att konkreta aktiviteter i sig kan leda till en slags rofylldhet genom att göra något som har en tydlig början och ett slut. Det skulle kunna visa på den goda effekten av projektets skapandeaktiviteter. Deltagarna får också chansen att utforska belöningen i "varandet", något som ansågs beroende av naturmiljöns inneboende värde. HMOU som sammanhang utgör också en sorts sociosymbolisk plattform där roller och identiteter skapas och kan leda till känslan av tillhörighet.

Görande i grupp

En faktor som karaktäriserar HMOU och samtidigt spelar en nyckelroll i projektet är att aktiviteterna sker i grupp. Flera av de värden som uppstod för deltagarna, framförallt de sociosymboliska, är beroende av att interventionerna sker just i grupp. Eklund (26) beskriver viktiga funktioner för görandet i grupp, varav flera kunde identifieras i resonemangen kring gruppens betydelse i HMOU. Det innefattar bland annat *känslö- och förståelsefaktorer* där erfarenheter delas sinsemellan och deltagarna blir varse att de inte är ensam om sina problem. Det innefattar även *aktivitetsfaktorer* som handlar om att lära sig av andra personer och att bidra med att lära andra personer samt om *psykosociala faktorer* där sammanhanget blir en ny arena för social interaktion, för att etablera sociala kontakter samt stärka sitt sociala nät (26).

Flera av HMOU:s deltagare beskrevs ha funnit värde i att utveckla sin kapacitet och kompetens tillsammans med andra. Att uppleva kompetens kan bland annat ske genom den sociala acceptansen och att få bekräftelse från en grupp (27). Det kunde ses genom att deltagarna fick chansen att praktisera sina individuella kunskaper för varandra. Att vara betydelsefull för någon annan och få social uppskattning för det kan ytterligare stärka känslan av meningsfullhet (27).

Naturens kraft

Mycket av forskningen kring NBI omfattar olika förgreningar av fenomenet och många studier använder ofta begreppet *horticultural therapy* (trädgårdsterapi) som ett samlande

begrepp, trots att de innefattar en bredare syn på NBI. Trädgårdsterapi, som "förlaga" till NBI, utvecklades genom och har sina rötter i arbetsterapi (7), vilket tyder på den starka kopplingen mellan NBI och aktivitetsperspektivet.

I föreliggande studie framkommer hur viktig informanterna anser att miljön är för HMOU:s aktiviteter. Naturen sågs som en trygg miljö där deltagarna kunde slappna av, ta ett steg tillbaka och vara sig själva. Forskning visar att NBI generellt är effektiv behandling vid psykiska sjukdomar såsom ångest och depression, bland annat genom bättre välbefinnande, lägre stressnivåer och förbättrad sömnkvalitet (12, 28, 29). En del tyder också på att naturen i sig har en positiv inverkan på människan och att enbart varandet i naturen kan, i förebyggande syfte, minska risken för att utveckla psykisk ohälsa (30).

Flera olika teorier försöker förklara naturens kraft och inverkan på människan. Det innefattar bland annat rent immunologiskt positiva effekter (31) eller att människan har ett känslomässigt och evolutionärt band till naturen (32). Kaplan (33) utforskar de mer psykologiska fördelarna med naturen genom *Attention Restoration Theory* (ART). ART lyfter flera viktiga egenskaper för att naturen kan anses återhämtande, bland annat vikten av att befinna sig i en helt annan typ av miljö än sin vardagliga, att den erbjuder tillfällen för fascination och att den är av en sådan storlek att den väcker nyfikenhet. Kaplan beskriver också att utebliven återhämtning kan leda till uttröttad uppmärksamhet, något som karaktäriseras av bland annat mental trötthet och svårighet att få ihop sin vardagsplanering (33).

Resultatet i föreliggande studie visade att deltagarnas intresse växte genom att de provade nya aktiviteter och vågade testa sina gränser, vilket kan tyda på att naturen har en sådan kraft att nyfikenheten väcks. Informanterna såg naturmiljön som en viktig förutsättning för återhämtning eftersom miljön distanserade deltagarna från de bekymmer de vanligtvis hade i sin vardag. Resultatet visar även att det självbelönande värdet kunde uppstå i fascinationen för det förhållandevis enkla skådespelet som skedde i naturen.

Naturbaserad intervention ur ett bredare perspektiv

Det framkom att HMOU genererade värden som uppstod i känslan av att bidra till något större, till exempel när deltagare engagerade sig i naturvård eller verkade för ökad miljömedvetenhet bland sin omgivning. En teori som kan bistå med att förklara detta är det som inom ekofilosofin kallas eko-etik (34). Det eko-etiska levnadssättet innebär att människans förordnad och ansvarstagande för sin omgivning resulterar i strävan efter *ekorättvisa*, ett begrepp som tar hänsyn till alla våra ekosystem och människan som en del av dessa (2, 34). ValMO-modellen utvecklar detta ytterligare och drar kopplingar till mänsklig aktivitet genom begreppet *ecopation* (2). *Ecopation* innebär att lyfta synen på aktivitet, från att människans dagliga görande enbart påverkar individen i sig till att görandet även har betydelse i ett större sammanhang och att det i sig skapar en ytterligare dimension av värde för individen. Det kan dels handla om aktivitetsval som främjar andras delaktighet och välbefinnande men det kan också vara aktivitetsval som främjar hållbarhet på ett större plan, såsom samhälleligt eller globalt (35).

Den starka kopplingen mellan människors dagliga görande och dess inverkan på planeten tyder också på arbetsterapeutyrkets viktiga roll i förhållande till hållbar utveckling. Whittaker (36) menar att detta borde vara en naturlig del av det arbetsterapeutiska paradigmet och yrkeskåren bör rikta större fokus på att implementera mer hållbara interventioner och

behandlings i arbetsterapeutisk praxis. Naturbaserad intervention kan ses som en liten pusselbit i arbetet med hållbar utveckling både ur ett miljöperspektiv och ur ett hälsoperspektiv. Det kan skapa en större förståelse och värn för relationen mellan människan och naturen där båda dynamiskt påverkar varandra på flera plan.

Få studier tydliggör den arbetsterapeutiska relevansen inom NBI. En studie (37) undersöker dock den arbetsterapeutiska rollen inom äventyrsterapi och menar att en arbetsterapeutiskt grundad NBI har bredare fokus genom att omfatta varje enskild individs förutsättningar, sociala och fysiska miljö, aktivitetsidentitet samt aktivitetsengagemang. Arbetsterapeuter kan därför, med sin kompetens och kunskap, komplettera NBI genom att tillföra ett holistiskt perspektiv och omsorgsfullt välja, anpassa och använda aktiviteten och miljön för att möta varje individ. Professionen kan således bedriva naturunderstödd intervention inom sin arbetsterapeutiska praxis (37).

Implikationer för arbetsterapeutisk praxis och förslag till vidare forskning

Föreliggande studie indikerar, precis som mycket av den tidigare forskning som gjorts om NBI, att naturbaserade aktiviteter kan ha en positiv effekt på hälsan och välbefinnandet hos personer med psykisk problematik. Däremot är det svårt att dra några slutsatser om vad i de naturbaserade interventionerna som ger denna effekt och på vilket sätt eftersom det finns flera faktorer som kan ha en betydande roll i det positiva utfallet av NBI. Studien visar att HMOU kan ge deltagarna möjlighet att utforska värdeskapande aktiviteter och på sikt återskapa och upprätthålla aktiviteter i vardagen. Det antyder att aktiviteterna i projektet frambringar värdeupplevelser på olika sätt vilket kan vara värdefull kunskap för arbetsterapeuter som arbetar inom NBI. Arbetsterapeuters kunskap om aktivitet och om miljöns betydelse för den enskilda individens görande kan ha en kompletterande funktion inom NBI. Kompetensen kan också vara värdefull för att anpassa aktiviteterna efter individens unika förutsättningar.

Det erfordras vidare forskning som tydligt studerar vilka aktiviteter deltagare inom NBI utför, något som den här studien strävat efter att göra. Därmed skulle ytterligare slutsatser kunna dras om aktivitetens betydelse i NBI och för att stärka den arbetsterapeutiska rollen. Befintlig forskning om NBI är ofta begränsad till målgrupper med psykiatriska diagnoser och stressrelaterade tillstånd. Bredare forskning som omfattar fler målgrupper hade varit önskvärt för att potentiellt utöka vidden av verksamheter som kan använda NBI som metod. Föreliggande studie indikerar att deltagande i NBI resulterar i en utveckling av färdigheter och ökad kapacitet vilket kan få en positiv avspiegling i vardagen. En intressant aspekt är vilken hälsoekonomisk betydelse det resultatet har. Det föranleder förslaget kring vidare forskning som omvandlar de kvalitativa resultaten av naturbaserade interventioner till vad det får för betydelse i ett hälsoekonomiskt perspektiv.

Metoddiskussion

Urvalet av informanter till studien genomfördes med hjälp av en gatekeeper, vilken fick information om inklusionskriterierna på förhand. Hur gatekeepern resonerat om vilka informanter som skulle kontaktas står utanför författarnas kontroll. På så sätt kan de ledare som visat starkt intresse för deltagande också ha en mer positiv bild av projektet. Det kan ha vinklat resultatet i en positiv bemärkelse.

Det var önskvärt att få en jämn fördelning över de kommuner som driver HMOU. Gatekeepern gjorde den geografiska spridningen möjlig men tre av sju informanter

representerade en av kommunerna medan en annan kommun inte blev representerad. En ännu jämnare fördelning hade varit önskvärd för att få ett mer varierande resonemang om projektet då detta kan se olika ut beroende på i vilken kommun projektet genomförs. Att tre av informanterna kom från samma ort kan ha gett en fördjupad insikt av ledarnas perspektiv i den aktuella kommunen men det ger samtidigt en mer ojämn tyngd av data. En jämnare representation hade kunnat stärka överförbarheten.

Även en spridning i ålder, kön och profession eftersträvades för att få variationsrika resonemang (15). Detta uppnåddes delvis med en varierande ålder. En majoritet av informanterna var kvinnor och sex av sju arbetade under liknande titel inom samma typ av verksamhet. Huruvida resultatet är överförbart till andra verksamheter som arbetar med naturbaserad rehabilitering är oklart men hade föreliggande studie haft större spridning i representerade professioner hade det troligtvis bidragit till att stärka överförbarheten.

För att värna om rätten till självbestämmande och underlätta informanternas beslut om studiemedverkan kan tydlig information bidra till att göra studien och dess konsekvenser mer begripliga (38). För att stärka den personliga integriteten blev de tillfrågade därför informerade om studien och dess syfte, tillsammans med information om att deltagande var frivilligt och att de hade rätt till att dra sig ur när som helst. Detta skedde både genom skriftligt utskick samt innan varje intervjuinspelning påbörjades. Det var viktigt för att öka upplevelsen av tryggheten i att kunna framföra ärliga svar, till exempel om någon skulle ha invändningar gentemot projektet. Det fanns på förhand en medvetenhet om risken för önskvärdhetsbias som kan uppstå när informanter svarar såsom de uppfattar att intervjuaren önskar (39). Författarna strävade efter att minimera detta genom att förhålla sig objektiva och att undvika alltför ledande frågor.

På grund av pandemin Covid-19 samt av geografiska skäl genomfördes alla intervjuer via det digitala forumet Zoom. Omständigheterna innebar att författarna på förhand behövde säkerställa informanternas tillgång till datorer och uppkoppling. Det krävdes också tydlig information kring intervjuproceduren eftersom flera informanter saknade erfarenhet av det specifika forumet. De digitala förhållandena innebar ibland dålig ljudupptagning, problem med anslutningen och fördröjningar i samtalet till följd av dålig internetuppkoppling vilket kan ha påverkat dialogen. Troligen kan även den sociala interaktionen mellan intervjuare och informant ha påverkats eftersom viktiga faktorer som kroppsspråk och mimik förlorades genom skärmen. Det kan i sig ha påverkat innehållsrikedomen i resonemangen (16).

För att värna om den personliga integriteten har konfidentialiteten tagits i beaktande. Konfidentialitet innefattar att det inte är möjligt att identifiera vem som medverkat samt att insamlad data förvaras på ett säkert sätt (2). Resonemang som presenteras i resultatet kan inte härledas till någon specifik person. I de resonemang som framkom under intervjuerna beskrivs dock vissa deltagares personliga resa, om än positivt, i projektet. Informanterna har på så sätt blivit en andrahandskälla till deltagarnas upplevelser, vilket riskerar att den sanna upplevelsen i vissa fall kan ha modifierats utifrån informanternas tolkning. Ingen information kan spåras till vilken deltagare vissa beskrivningar handlar om men det är ovisst om deltagarna själva skulle vara eniga med det som framkommit. Hade deltagarna själva intervjuats kunde det således ha gett ett annorlunda resultat. Det är även svårbedömt ifall konfidentialiteten till fullo har kunnat bevaras i resultatet eftersom det rör sig om informanter som arbetar inom fem kända kommuner där projektet drivs.

Valet av deduktion som metodansats innebar att delar av den insamlade datan valdes bort i dataanalysen då de inte svarade mot syftet. Den deduktiva ansatsen krävde därför potentiellt fler intervjuer jämfört med en induktiv utgångspunkt för att generera tillräcklig data. Den datamättnad som författarna uppfattade efter sju intervjuer kan ha berott på att flera av de sista informanterna representerade samma kommungrupp och därför svarade liknande på flera intervjufrågor. Författarna ser risker i att tolkningarna av resonemangen kan ha kodats på ett sådant sätt som informanten inte skulle hållit med om. Författarnas förståelse och tolkning av begreppen i ValMO-teorin har också potentiellt styrt delar av resultatets fynd när data fördelats i respektive kategorier. Många av de textenheter som plockats ut har kunnat tolkas som flera värddimensioner och därför kategoriseras i flera av kategorierna. Det tyder på värddimensionernas komplexitet, som författarna redogör för i bakgrunden, där varje upplevelse av en aktivitet är unik och inte representativ för en hel grupp. Värddetriaden lämnar heller inte utrymme för de negativa känslor och upplevelser en aktivitet kan generera, vilket kan ses som en svaghet i tillämpningen av ValMO-modellens som deduktiv utgångspunkt.

Författarna ser en risk i att både gatekeepers, informanternas och författarnas personliga intressen kan ha lett till att resultatet lyfts fram på ett alltför positivt sätt och strävade därför efter att förhålla sig objektiva och nyanserade i resultatdiskussionen. Ett för kraftigt ställningstagande, genom att lyfta fram resultat och slutsatser på ett alltför positivt sätt, kan generera en övertro på projektet eller på andra liknande projekt. För framtida deltagare i HMOU kan det innebära att projektet inte möter de förväntningar som studien potentiellt har skapat.

Referenser

1. Kielhofner G. Dimensioner av görande I: Kielhofner G. Model of human occupation: teori och tillämpning. 1. uppl. Lund: Studentlitteratur; 2012. s. 101–108.
2. Erlandsson L-K, Persson D. ValMO-modellen: ett redskap för aktivitetsbaserad arbetsterapi. Lund: Studentlitteratur; 2020.
3. Law M, Cooper B, Strong S, Stewart D, Rigby P, Letts L. The Person-Environment-Occupation Model: A transactive approach to occupational performance. *Can J Occup Ther* 1996;63 (1):9–23.
4. Fieldhouse J, Bannigan K. Mental health and wellbeing. I: Bryant W, Fieldhouse J, Bannigan K, Creek J. *Creek's Occupational Therapy and Mental Health*. Edinburgh: Churchill Livingstone; 2014. s. 15–25.
5. Försäkringskassan. Sjukfrånvarons utveckling 2017- sjuk- och rehabiliteringspenning. Stockholm: Försäkringskassan; 2017 [citerad 2020-12-08] Hämtad från: <https://www.forsakringskassan.se/wps/wcm/connect/1596d32b-7ff7-4811-8215-d90cb9c2f38d/socialforsakringsrapport-2017-13.pdf?MOD=AJPERES&CVID=>
6. Folkhälsomyndigheten. Statistik psykisk hälsa [Internet]. Stockholm: Folkhälsomyndigheten; 2020 [uppdaterad 2020-12-01; citerad 2020-12-08] Hämtad från: <https://www.folkhalsomyndigheten.se/livsvillkor-levnadsvanor/psykisk-halsa-och-suicidprevention/statistik-psykisk-halsa/>
7. Stigsdotter U.K, Palsdottir AM, Burls A, Chermaz A, Ferrini F, Grahn P. Nature-based Therapeutic Interventions I: Nilsson K, editor. *Forests, trees and human health*. New York: Springer Verlag; 2011. s. 309–342.
8. Wilcock A, Hocking C. *An occupational perspective of health (3dje utgåvan)*. Thorofare: SLACK inc; 2015.
9. Pálsdóttir AM, Grahn P, Persson D. Changes in experienced value of everyday occupations after nature-based vocational rehabilitation. *Scand J Occup Ther* 2014;21(1):58–68.
10. Sahlin E, Ahlborg G, Matuszczyk JV, Grahn P. Nature-based stress management course for individuals at risk of adverse health effects from work-related stress-effects on stress related symptoms, workability and sick leave. *Int J Environ Res Public Health* 2014;11(6):6586–611.
11. Annerstedt M, Währborg P. Nature-assisted therapy: Systematic review of controlled and observational studies. *Scand J Public Health* 2011;39(4):371–388.
12. Sahlin E, Ahlborg G, Jr., Tenenbaum A, Grahn P. Using Nature-Based rehabilitation to restart a stalled process of rehabilitation in individuals with Stress-Related mental illness. *Int J Environ Res Public Health* 2015;12(2):1928-1951.

13. Sjöbo kommun. Häng med oss ut [Internet]. Sjöbo [uppdaterad 2012-11-17; citerad 201203] Hämtad från: <https://www.sjobo.se/omsorg-och-stod/psykisk-halsa/hang-med-oss-ut.html>
14. Friluftsförbundet. Detta gör vi [Internet][citerad 201208]. Hämtad från: <https://www.friluftsförbundet.se/detta-gor-vi/>
15. Henricson M, Billhult A. Introduktion till kvalitativ metod. I: Henricson M (red) Vetenskaplig teori och metod: från idé till examination inom omvårdnad. Andra upplagan. Lund: Studentlitteratur; 2017. s.111–117.
16. Danielsson E. Kvalitativ forskningsintervju. I Henricson M (red) Vetenskaplig teori och metod: från idé till examination inom omvårdnad. Andra upplagan. Lund: Studentlitteratur; 2017. s.143–153.
17. Kvale S, Brinkmann S. Den kvalitativa forskningsintervjun. Tredje [reviderade] upplagan. Lund: Studentlitteratur; 2014.
18. Hsieh H-F, Shannon S. Three approaches to qualitative content analysis. *Qual Health Res*. 2005; 15(9): 1277–88.
19. Wagman P, Håkansson C, Björklund A. Occupational balance as used in occupational therapy: A concept analysis. *Scand J Public Health*. 2012;19(4):322-327.
20. Eklund M, Leufstadius C, Bejerholm U. Time use among people with psychiatric disabilities: Implications for practice. *Psychiatr Rehabil J*. 2009;32(3):177–91.
21. Kielhofner G. Miljön och människans aktivitet I: Kielhofner G. Model of human occupation: teori och tillämpning. 1. uppl. Lund: Studentlitteratur; 2012. s. 85–99.
22. Pálsdóttir AM, Grahn P, Persson D. Changes in experienced value of everyday occupations after nature-based vocational rehabilitation. *Scand J Occup Ther* 2014;21(1):58-68.
23. Wilcock AA. Reflections on doing, being and becoming. *Aust Occup Ther J* 1999;46(1):1-11.
24. Hammell KRW. Belonging, occupation, and human well-being: An exploration. *Can J Occup Ther* 2014;81(1):39–50.
25. Adevi AA, Lieberg M. Stress rehabilitation through garden therapy. A caregiver perspective on factors considered most essential to the recovery process. *Urban For Urban Greening* 2012;11(1):51–58.
26. Eklund M. Grupper i arbetsterapi. I: Eklund M, Gunnarsson B, Leufstadius C. Aktivitet & Relation – mål och medel inom psykosocial rehabilitering. Lund: Studentlitteratur. 2010. s. 87–97.
27. Argentzell E, Håkansson C, Eklund M. Experience of meaning in everyday occupations among unemployed people with severe mental illness. *Scand J Occup Ther* 2012;19(1):49–58.

28. Hansen MM, Jones R, Tocchini K. Shinrin-yoku (Forest bathing) and nature therapy: A state-of-the-art review. *Int J Environ Res Public Health* 2017;14(8).
29. Corazon SS, Nyed PK, Sidenius U, Poulsen DV, Stigsdotter UK. A long-term follow-up of the efficacy of nature-based therapy for adults suffering from stress-related illnesses on levels of healthcare consumption and sick-leave absence: a randomized controlled trial. *Int J Environ Res Public Health* 2018;15(1).
30. Oh B, Lee KJ, Zaslowski C, Yeung A, Rosenthal D, Larkey L, et al. Health and well-being benefits of spending time in forests: Systematic review. *Environ Health Prev Med* 2017;22(1).
31. Li Q. Effect of forest bathing (shinrin-yoku) on human health: A review of the literature. *Sante Publique* 2019;31:135-143.
32. Edward O. Wilson. *Biophilia- the human bond with other species* .1st ed. Cambridge: Harvard University press;1984.
33. Kaplan, S. The restorative benefits of nature: towards an integrative framework. *J Environ psychol*, 1995;15(3): 169–182.
34. Skolimowski H. *Eco-philosophy: designing new tactics for living*. Boston: Boyars; 1981.
35. Persson D, Erlandsson L-K. Ecopation: Connecting sustainability, glocalisation and well-being. *J Occup Sci* 2014;21(1):12-24.
36. Whittaker B. Sustainable global wellbeing: A proposed expansion of the occupational therapy paradigm. *Br J Occup Ther* 2012; 75(9):436–439.
37. Jeffery, H, Wilson, L. New Zealand occupational therapists' use of adventure therapy in mental health practice. *New Zealand Journal of Occupational Therapy*, 2017;64(1), 32–38.
38. Kjällström S. *Forskningsetik. I: Henricson M, redaktör. Vetenskaplig teori och metod: från idé till examination inom omvårdnad. Andra upplagan. Lund: Studentlitteratur; 2017. s. 57–77.*
39. Forsyth K, Kviz FJ. *Survey research. I: Taylor RR, Kielhofner G, redaktörer. Kielhofner's research in occupational therapy: methods of inquiry for enhancing practice. 2 uppl. Philadelphia: F.A. Davis; 2017. s.91–109.*

