

GÖTEBORGS UNIVERSITET  
PSYKOLOGISKA INSTITUTIONEN

**Roten i mig själv  
- en existentiell dimension av grön rehabilitering**

Maja Nolbrant

Examensarbete 30 poäng  
Psykologprogrammet  
PM2519  
Höstterminen 2021

Handledare: Cecilia Bergstad

# **Roten i mig själv**

## **- en existentiell dimension av grön rehabilitering**

Maja Nolbrant

Grön rehabilitering är en rehabiliteringsform som har ökat i popularitet sedan början av 2000-talet. Denna studie syftade till att undersöka upplevelsen av att delta i ett grönt rehabiliteringsprogram med tonvikt på existentiella dimensioner av upplevelsen. Samtliga sju deltagare i studien genomgick eller hade tidigare genomgått ett grönt rehabiliteringsprogram. Semistrukturerade intervjuer utfördes och analyserades tematiskt. Resultatet visade att det skilde sig åt vad deltagarna upplevde vara viktigast under rehabiliteringen, men att många av deltagarna hade haft de sorts existentiella upplevelser kopplade till natur som i tidigare forskning visat sig vara terapeutiska. Det framgår i resultatet att flera av deltagarna under rehabiliteringen upplevt sig kunna vara närvarande i stunden, att de kommit i kontakt med sig själva och naturen och känt sig som del av något större. Deltagare beskriver också en upplevelse av att hittat en mening eller ett nytt sätt att leva. Resultatet implicerar att det finns en existentiell dimension av grön rehabilitering som kan ha en läkande effekt.

Kan naturupplevelser vara ett sätt att komma i kontakt med en existentiell upplevelsevärld i ett sekulariserat och rationaliserat samhälle? Under de senaste hundra åren har flera grundförutsättningar för det svenska samhället förändrats (Thurfjell, 2020) och under de senaste decennierna har den stressrelaterade psykiska ohälsan på ett alarmerande sätt ökat (Bornemark, 2018). Samtidigt har intresset för en ny terapiform vuxit fram, nämligen grön rehabilitering, eller trädgårdsterapi. Tidigare forskning visar att det finns en existentiell dimension av grön rehabilitering, en dimension som i själva verket är en av de faktorer som gör behandlingen verksam (Sahlin m.fl., 2012). Detta arbete syftade således till att undersöka den existentiella dimensionen av grön rehabilitering.

### **Psykiskt välmående och existentiella dimensioner**

Det existentiella är ett brett begrepp som rör frågor kring varandets villkor. Centralt i inom existentialismen är hur människan blivit inkastad i världen, in i omständigheter hon inte har valt (Halama & Strízenec, 2004). Mening, död, isolering och frihet är viktiga koncept inom den existentiella psykologin (Halama & Strízenec, 2004). Inom hälsopsykologi används framförallt begreppet spiritualitet för att beskriva de existentiella dimensionerna av hälsa (Wills, 2009). Hur begreppen existentiell och spirituellt förhåller sig till varandra är inte helt klarlagt (Visser m.fl., 2017). Begreppen verkar ha ett stort överlapp, samtidigt som de inte ska förstås som varandras synonymer. (Halama & Strízenec, 2004). Begreppen kan tolkas som överlappande på samma nivå, eller som begrepp på olika nivåer, där existentiellt blir ett överordnat begrepp som inrymmer det spirituella (Halama & Strízenec, 2004). I den här studien förstås existentiell som ett vidare begrepp, som utöver spirituella upplevelser innefattar tankar och känslor

kring hur man som människa ska leva. Det som inom hälsopsykologin kallas för spiritualitet förstås alltså en del av den existentiella dimension som här undersöks.

Vad spiritualitet är kan tyckas svårgripbart, samtidigt som det är ett begrepp nästan alla har en vardagsförståelse kring. Inom hälsoforskning definieras spiritualitet som transcendens, samhörighet (eng. *connectedness*), mening och syfte i livet, integrering av självet eller sökandet efter det heliga (Unruh, 2011). Spiritualitet kan förstås som en mänsklig, universell längtan att komma i kontakt med något större, eller något heligt, bortom oss själva (Naor & Mayeless, 2020), som en transcendental känsla av att vara ett med hela existensen (Trigwell, 2014). Från ett relationellt perspektiv innefattar spiritualitet en persons sökande efter mening genom att förverkliga relationer mellan det egna jaget och andra människor, universum eller den ontologiska grunden för det egna varandet (Canda refererad i Naor & Mayeless, 2020). Andra perspektiv på spiritualitet betonar just meningssökandet som det centrala och då framförallt människans vilja att förstå den egna dödligheten och meningen med lidandet (Naor & Mayeless, 2020).

Under de senaste decennierna har intresset för kopplingen mellan spiritualitet och subjektivt psykologiskt välmående ökat. Ett växande forskningsfält visar på att spiritualitet är ett av flera grundläggande psykologiska behov (Dierendonck, 2011). I en artikel från 2009 argumenterar Wills för att inkludera spiritualitet och religiositet som en ny domän i Personal Well-being index (PWB). Idag är domänen ”spiritual or religious beliefs” inkluderad som ett frivilligt tillägg, då domänen visat sig relevant i vissa populationer, men inte i andra (Wills, 2009). Inom hälsopsykologi är *interconnectedness* (känslan av att vara en del av något större) ett nyckelbegrepp för att förstå hälsa och ”feelings of connection to something greater” (också definierat som *spiritual connection*) lades 2002 till av Världshälsoorganisationen (WHO) som en existentiell dimension av hälsa (Naor & Mayeless, 2020).

Flera studier visar att spirituella upplevelser i naturen har en positiv inverkan på det psykologiska måendet, inte bara i stunden utan även på lång sikt (Naor & Mayeless, 2020; Snell & Simmonds, 2012). Psykologiskt välmående har också visat sig ha en stark koppling till en upplevd samhörighetskänsla med naturen och människor som upplever en känslomässig resonans med naturen tenderar att vara psykologiskt välfungerande (Trigwell, 2014). Samhörighetskänslan eller känslan av att vara en del av något större (eng. *interconnectedness*) beskrivs som en medvetenhet om att vi inte är separerade från naturen, utan en del av ett kretslopp och i ständig relation till allt annat levande (Naor & Mayeless, 2020). Denna medvetenhet hänger samman med ett utökat medvetande och en upplevd medkänsla för allt levande och därigenom också en känsla av att höra hemma i världen (Naor & Mayeless, 2020). Egna problem kan för stunden upplevas försvinnande små i den större kontexten, när skiftet sker från det egna perspektivet till ett större, delat medvetande (Naor & Mayeless, 2020).

När vi upplever oss själva som en del av naturen kan vi också uppleva det som att naturen speglar det egna inre livet (Naor & Mayeless, 2020). Upplevelsen av naturen som ovillkorligt accepterande kan ge den känsla av trygghet som möjliggör ett inre utforskande (Naor & Mayeless, 2020) och detta kan i sin tur ge en större tillgång till de egna upplevelserna (Snell & Simmonds, 2012), bortom sociala normer och kulturella värderingar (Naor & Mayeless, 2020). Tidigare forskning visar att dessa naturupplevelser har en inneboende terapeutisk kvalitet (Naor & Mayeless, 2020).

Dessa upptäckter ligger i linje med ecological self-theory, vilken hävdar att en upplevd kontakt med allt levande påverkar måendet positivt och att en individs självuppfattning i själva verket omfattar inte bara den egna personen utan alla livsformer,

ekosystem och i förlängningen hela planeten (Trigwell, 2014). Enligt biofilhypotesen (Turfjell, 2020) finns det ett biologiskt grundat behov av att relatera till naturen och vi dras till platser som historiskt varit gynnsamma för överlevnaden och enligt denna teori har vi som människor därför en förkärlek för öppna landskap vid vattnet, med enstaka träd eller dungar (Howard, 2001).

Det finns dessutom ytterligare teorier som styrker bilden av att naturen i sig har flera hälsofördelar, såväl emotionella som kognitiva. Attention restoration theory är en perceptionspsykologisk teori som delar in psykets förmåga till uppmärksamhet i två olika typer (Kaplan, 1995). *Riktad uppmärksamhet* används när man aktivt behöver styra uppmärksamheten mot något som inte i sig drar uppmärksamheten till sig. Riktad uppmärksamhet är skör på så vis att den är känslig för utmattning och stress (Kaplan, 1995). Motsatsen, *fascination*, är en form av uppmärksamhet som uppstår spontant och i tillstånd av fascination kan de resurser som behövs för direkt uppmärksamhet återhämta sig (Kaplan, 1995). Det finns en speciell form av fascination (soft fascination) som ofta frammanas i vissa specifika miljöer präglade av föränderliga, men vilsamma stimuli, en beskrivning som ofta stämmer in på naturliga miljöer (Kaplan, 1995). Dessa miljöer låter inte bara vår riktade uppmärksamhet vila utan inbjuder också till reflektion. Kaplan (2001) kallar dessa miljöer för restorative environment. På samma sätt visar Aesthetic-affective theory att det är direkt stressreducerande bara att befinna sig i en estetiskt tilltalande, naturlig miljö (Corazon, 2012) och att kontakt med naturen på så vis både är en estetisk och fysiologisk upplevelse som tenderar att förändra vår sinnesstämning till det bättre (Sahlin m.fl., 2012).

## **Rationalisering och utmattning**

Under de senaste decennierna har den psykiska ohälsan och därigenom sjukskrivningarna ökat (Sahlin m.fl., 2012) och 2014 blev psykiatriska diagnoser den enskilt vanligaste sjukskrivningsorsaken (Bornemark, 2018). Den svenska arbetsmarknaden har sedan 90-talet genomgått stora förändringar (Sahlin m.fl., 2012). Omorganisationer och nedskärningar har skapat slimmade och effektiviserade organisationer där färre antal personer gör samma mängd arbete som förut. Förändringarna inom arbetsmarknaden drevs på av ett systemskifte och det nya systemet kallades New Public Management (NPM). Systemet infördes för att minska omkostnaderna i den offentliga sektorn och har effektivitet och resultatfokus som yttersta mål (Bornemark, 2018). Sen och Sudir (1997) argumenterade redan på 90-talet för att ökad produktivitet och prestation som ett mål i sig riskerar att underminera andra, sociala värden och minska människors känsla av välmående. Bornemark (2018) kallar processen, från omdöme och subjektivitet till mätning och objektivitet, för livsdränering och pekar på att utmattning inte bara beror på att man har arbetat hårt utan också på att arbetsuppgifterna har upplevts meningslösa eller på grund av etisk stress. Etiskt stress uppstår när man som individ inom en organisation inte har möjlighet att göra det man upplever vara rätt (Eklöf, 2017). I sin doktorsavhandling *Vid utmattningens gräns* (2016) pekar Erikson på att det saknas ett existentiellt perspektiv inom vården av utmattade. Hon visar på det existentiella i upplevelsen av att bli utmattad och behovet av att skapa mening i en tillvaro som präglas av meningsförlust och osäkerhet. Vid utmattningssyndrom väcks ofta existentiella frågor kring mening, existens och livsval hos den som drabbats (Bornemark, 2018).

Det är inte bara arbetsmarknaden som har genomgått en förändring mot rationalisering under de senaste decennierna. Den sekulariseringsprocess som påbörjades under 1900-talet (Thurfjell, 2020) har inneburit stora förändringar i hur människor ser på sig själva och sin omvärld. I sin bok *Granskogsfolk* argumenterade Thurfjell (2020) för att naturen intagit den funktion som religionen tidigare haft genom att den sekulära svenskens andliga, eller spirituella, upplevelse kan projiceras på naturen. Naturen, menar Thurfjell, blir på så vis en projektyta för alla religiösa upplevelser som i och med frånkopplingen från kyrkan saknar en begreppsvärld.

Hartmut Rosa (2019) beskrev människans upplevelse av att vara i kontakt med omvärlden som att vara i resonans och förstår denna upplevelse som en universell längtan hos människan. Rosa beskriver att resonans uppstår i mötet med det transcendentala och begreppet fångar på så vis upp en relationell aspekt av mötet med omvärlden. Begreppet resonans har uppkommit som en motpol till Karl Marx begrepp alienation och Rosa tolkar begreppet alienation som en upplevelse av att världen blir stum, att omvärlden inte längre talar till en. Alienation är ett viktigt begrepp i Rosas teoribyggande och han använder det för att beskriva människans relation till arbetslivet, konsumtionssamhället och den tilltagande rationaliseringen i samhället (Ståhl, 2020). Rosa använder sig av begreppet utbrändhet och skiljer detta från utmattning och med hjälp av denna terminologi förstår han utbrändhet som en förlust av resonans med omvärlden och beskriver utmattning som en möjlig konsekvens av detta (Ståhl, 2020). Alienation och utbrändhet, beskriver han, blir konsekvenser av att sakna en upplevelse av ömsesidighet i förhållande till världen. Denna syn går i linje med den fenomenologiska tolkningen av stressrelaterad ohälsa som ett tillstånd av att ha fått relationen till omvärlden bruten (Sidenius, 2017). Samtidigt gör förlusten av upplevd självförmåga (self-efficacy), det vill säga tilltron till den egna förmågan i en särskild situation (Bandura, 1997), att vi förlorar känslan av att kunna göra skillnad i världen (Ståhl, 2020).

## **Grön rehabilitering**

Grön rehabilitering är en behandlingsform som ökat under 2000-talet och det är en allt vanligare terapeutisk metod för att behandla stressrelaterad ohälsa (Sahlin m.fl., 2012). Grön rehabiliterings ökade popularitet kan ses som ett svar på en västerländsk kultur som allt mer distanserat sig från naturen (Naor & Mayselless, 2020). Tidigare forskning har visat att det finns en existentiell dimension av grön rehabilitering och att denna dimension är en av de faktorer som gör behandlingen verksamt (Sahlin, 2012; Naor & Mayselless, 2020). Sahlin m.fl. (2012) visar i en undersökande studie av grön rehabilitering att naturen, genom spegling av det inre kan bli en plats för existentiella reflektioner kring det egna varandet och en plats för en känsla av kontakt och acceptans.

De hälsofördelar som finns med att vistas i naturen är något man har tagit fasta på i trädgårdsterapi eller grön rehabilitering (engelska nature-based treatment). Grön rehabilitering kan definieras som en intervention genom vilken en terapeutisk process initieras med hjälp av aktiviteter som innefattar arbete i eller upplevelser av naturen i speciellt designade eller utvalda naturliga miljöer (Sidenius, 2017; Sahlin m.fl., 2012). Exempel på sådana aktiviteter är trädgårdsarbete, skogspromenader och meditation i naturen, eller mindfulness och yoga som kan utföras såväl inomhus som utomhus. Genom denna typ av aktiviteter kan patienten få en upplevelse av att vara en integrerad del av ekosystemet, vilket i sin tur kan bidra till den terapeutiska processen genom en känsla av

mening eller större sammanhang (Corazon, 2012). Att arbeta terapeutiskt med relationen mellan natur och människa är en av huvudaspekterna inom grön rehabilitering (Corazon, 2012). Den positiva effekten av grön rehabilitering vid psykisk ohälsa är sedan tidigare belagd genom forskning och det finns ett stort stöd för synen på naturen som hälsofrämjande (ex Sidenius, 2017; Kaplan, 1995).

## **Syfte**

Utifrån tidigare forskning som visar att stressrelaterad ohälsa ökar i takt med effektiviseringen i samhället, samt utifrån forskning på kopplingen mellan subjektivt psykologiskt välmående och spiritualitet är det relevant att undersöka den existentiella dimensionen av grön rehabilitering. En hel del forskning har gjorts som visar på grön rehabiliterings effektivitet, men de studier som finns utgår mer sällan från patientens perspektiv. Fokus i studien var inte på stressrelaterad ohälsa i sig, men detta blev ändå en kontext för hur behandlingen upplevts. Detta sammantaget leder mig till syftet att undersöka upplevelsen av att delta i ett grönt rehabiliteringsprogram med fokus på de existentiella dimensionerna av upplevelsen. Med detta ville jag undersöka vilken plats existentiella dimensioner, innefattandes spirituella naturupplevelser, har i rehabilitering och om, och i så fall hur, de kan upplevas som verksamma faktorer i läkningsprocessen.

## **Metod**

### **Val av metod**

Detta är kvalitativ intervjustudie som undersöker deltagarens egen upplevelse av grön rehabilitering. En kvalitativ metod har valts då kvalitativa metoder är lämpliga när frågeställningen är öppen och komplex (Braun & Clark, 2006). Studien utgår från det epistemologiska antagandet om kritisk realism, det vill säga antagandet om att det finns en materiell verklighet som går att få kunskap om, men att vi närmar oss denna verklighet genom tolkningar vilket innebär att vår kunskap om världen aldrig blir perfekt (Langemar, 2008). Då studien var undersökande till sin karaktär valde jag att utforma en semistrukturerad intervjuguide, för att på så vis tillåta en öppenhet såväl som en riktning i samtalet. Vid analys av intervjuerna valdes en induktiv, tematisk analys för att försöka fånga deltagarnas unika erfarenheter. Tematisk analys är en flexibel metod som på en gång kan fånga likheter och skillnader i materialet på ett sätt som möjliggör ett mer mångfacetterat utforskande (Braun & Clarke, 2006). Braun och Clark (2006) rekommenderar även tematisk analys som en första kvalitativ metod, då den är relativt enkel att lära sig.

Under såväl utformandet av intervjuguiden som under intervjuerna strävade jag efter att anta en fenomenologisk hållning på så vis att jag försökte sätta min egen förståelse om fenomenet åt sidan (Langemar, 2008). Samtidigt utgick jag från att min sedan tidigare positiva uppfattning av grön rehabilitering som ett intressant alternativ till mer traditionell rehabilitering skulle komma att färga min förståelse av det jag studerade. På samma sätt gjorde min delvis riktade frågeställning mig mindre öppen för det som kom fram under intervjuerna, då mitt fokus framförallt var på de existentiella aspekterna av rehabiliteringen.

## **Deltagare**

Inklusionskriteriet för deltagande i studien var pågående eller tidigare deltagande i ett grönt rehabiliteringsprogram. Deltagare rekryterades genom kontakt med gröna rehabiliteringscenter och annonser i facebookgrupper. Samtliga deltagare anmälde intresse efter att ha tagit del av ett informationsblad om studien. Sju deltagare, samtliga kvinnor i åldern 30-55, intervjuades. Två av informanterna deltog fortfarande i ett grönt rehabiliteringsprogram, två hade nyligen avslutat sin rehabilitering och övriga tre hade gått grön rehabilitering någon gång mellan 2013 och 2019. Samtliga hade deltagit i program som sträckte sig över 12 veckor eller 24 tillfällen, med träffar två eller tre gånger i veckan.

## **Instrument**

Intervjuguiden utformades utifrån syftet att undersöka existentiella upplevelser under rehabiliteringen (se Bilaga 1). Intervjun inleddes på ett mer strukturerat vis, med frågor om rehabiliteringens upplägg för att sedan övergå i ett samtal kring deltagarens upplevelse av de olika momenten i rehabiliteringen. Ett fritt berättande utifrån egna upplevelser uppmuntrades och följdfrågor så som ”hur upplevde du...” eller ”vad hände i dig...?” användes för att rikta och fördjupa samtalet. Inledningsvis var min intention att endast i undantagsfall ställa den sista frågan, som uttryckligen efterfrågar existentiella upplevelser, men under intervjuprocessens gång valde jag att ta med denna i samtliga intervjuer för att inte missa viktig information. Intervjuerna varade i genomsnitt 47 minuter, men längden varierade mellan 34 och 68 minuter. Samtalen spelades in med hjälp av en inspelningsapplikation. En intervju genomfördes över telefon och resterande i ett möte.

## **Analys**

Intervjuerna transkriberades och analyserades induktivt i enlighet med tematisk analys. Efter transkriberingen lästes materialet igenom upprepade gånger. Initiala tankar noterades i marginalen. Materialet strukturerades sedan med hjälp av kodning i datorprogrammet Atlas. Varje enskilt stycke kodades, ibland med flera koder. De stycken som inte var av relevans för frågeställningen kodades mer övergripande. Efter den initiala kodningen slogs flera koder samman och materialet strukturerades genom tematisering, med huvudteman och underteman. För att hamna nära materialet växlade jag mellan en högre abstraktionsnivå och en textnära läsning och omformade flera gånger mina teman för att bättre fånga upp det som sagts i intervjuerna. Materialet analyserades huvudsakligen på en textnära, semantisk nivå med inslag av tolkning av det latent innehåll (Braun & Clark, 2006) Tematiseringen eftersträvades extern heterogenitet och intern homogenitet (Langemar, 2008). De slutgiltiga huvudteman som presenteras i Tabell 2 var teman som återkom i intervjuerna och som fångade upp olika aspekter av frågeställningen.

*Tabell 1. Kodningsexempel.*

Citat	Initial kod	Kodgrupp	Undertema	Huvudtema
<i>... och liksom man hjälptes åt och man var inte ensam</i>	Man var inte ensam	Gemenskap	Att höra till	Sammanhang

## Etiska övervägande

Ett etiskt övervägande som gjordes under utformandet av intervjuguiden var vilken information som var relevant för studien. Efter övervägande beslutade jag att inte uttryckligen ställa frågor om hälsa för att deltagarna på så vis själva skulle kunna välja om de ville dela med sig av detta. Eftersom det var upplevelsen av rehabiliteringen som undersöktes bedömdes det inte vara tillräckligt relevant att ställa frågor om hälsa för att berättiga den typen av frågor då hälsa bedöms vara känsliga uppgifter enligt den etikdeklaration som rekommenderas av nationalkommittén för psykologi. Jag valde av samma anledning att rekrytera endast utifrån behandling och inte utifrån hälsotillstånd. Valfrihet i vad som delades var något som betonades liksom möjligheten att avbryta eller dra tillbaka sin medverkan.

Under rekryteringen fick deltagarna information om att studien ämnade undersöka upplevelsen av grön rehabiliteringen och att syftet var att undersöka hur olika faktorer samverkar i behandlingen (se Bilaga 2). Denna beskrivning formulerades utifrån en tanke om att deltagarna skulle ha en öppen ingång till intervjun. Efter avslutad intervju gjordes en debriefing då deltagarna fick ta del av det specificerade syftet, då det avslöjades att fokus låg på existentiella upplevelser. Deltagarna gavs också möjlighet att senare ta del av det färdiga resultatet.

## Resultat

Studien syftade till att undersöka upplevelsen av att delta i ett grönt rehabiliteringsprogram med fokus på de existentiella dimensionerna av upplevelsen. Med detta ville jag undersöka vilken plats existentiella dimensioner, innefattandes spirituella naturupplevelser, har i rehabilitering och om, och i så fall hur, de kan upplevas som verk samma faktorer i läkningsprocessen. Studien var utforskande till sin karaktär med tyngdpunkt på den levda erfarenheten. Flera av deltagarna berättade om existentiella upplevelser kopplade till rehabiliteringen. Det var upplevelser av att kunna vara närvarande i stunden, att komma i kontakt med sig själv och naturen, att känna sig som del av något större, att hitta en mening eller ett nytt sätt att leva. Resultatet presenteras utifrån fyra huvudteman och 12 underteman i enighet med nedanstående tabell. Resultatet sammanfattas i löpande text och exemplifieras med hjälp av citat. Även i den löpande texten används citat för att låta deltagarnas röster komma fram.

Tabell 2. Översikt över teman.

Huvudtema	Undertema
-----------	-----------



---

Att bara vara	Här och nu I kravlöshet I acceptans
I kontakt	Att använda sina sinnen Där vågar jag möta mig själv Att nå sin kreativitet
Ett sammanhang	Del av något större Följa processen
En omställning	Vi använder det vi skördar En förändrad syn på naturen Hållbart för mig själv Ett nytt självförtroende

---

## **Att bara vara**

Det första huvudtemat handlade om upplevelsen av att kunna vara närvarande i stunden, att upptäcka ett annat varande än görandet och att på så vis också kunna upptäcka ett sätt att vara i kravlöshet, återhämtning och acceptans.

### ***Här och nu***

Samtliga deltagare beskrev att de under rehabiliteringen haft upplevelser av att få vara här och nu, i stunden. En deltagare beskrev det som att ”i naturen finns det ingen tid, i naturen behöver man liksom inte titta på klockan. Där är man bara...” och fler deltagare beskrev just frånvaron av tid som något centralt i upplevelsen av naturen; ”annars är jag ju väldigt så stressad, tittar på klockan hela tiden och... men det är bara att man är där”. Den erfarenheten av att vara i nuet i trädgårdsarbetet, i meditationen, i naturen eller tillsammans med djur beskrevs av deltagarna på olika sätt som att vara i ett lugn. ”Man blir väldigt lugn av djur överlag och det var något jag kunde uppleva där och ta med in i mitt i liv och inse att det faktiskt är något bra. Kunna faktiskt vara i nuet, vara i stunden”. En av deltagarna upplevde det som viktigt att rehabiliteringen var belägen i ett gammalt hus ”det är en speciell atmosfär. Det liksom ger ett lugn och en trygghet på en gång för mig”. En annan beskrev trädgårdsarbetet som en upplevelse av att kunna släppa tankar och kopplade detta till att vara utomhus:

Nåt lugnande skulle jag säga, att jag tänker ju bara på det som händer. Jag fokuserar mer på det som händer, det jag måste göra exempelvis gräva nånting eller såhär. [//] Jag vet inte om det blir samma sak när man är inomhus då blir det mer att tankarna börjar snurra. Det är nånting med ute som gör att... och trädgård.

Att faktiskt vara närvarande i stunden, med både kropp och tanke, är något som flera av deltagare berättade att de har fått lära sig på olika sätt och flera pratar också om

vikten av att kunna stanna upp och att vara i stunden helt och hållet ”att inte bara stå där och ha tankarna fulla med när jag kommer hem ska jag göra det och vad vackert det är och sen ska jag göra det”.

... för jag kan ju vara där och ändå vara hemma eller vara på jobbet. På något vis, nu lägger jag det där, nu är jag där och nu fyller jag på och det är inte bra en kul slogan utan det är på riktigt. Jag kan inte köra en bil om jag inte tankar den. Nu är jag här och fyller på, nu är jag här på riktigt, med hela mig.

En deltagare berättade om hur hon hittat tillbaka till tacksamheten över det vardagliga i livet och förmågan att njuta av att vara i stunden:

Känslan av den tacksamheten, när det är varmt ute och solen lyser, det spelar ingen roll att man är varm och svettig och trött kanske för du är ändå tacksam att du är utomhus och att du är igång och att du är i naturen.

En annan av deltagarna beskrev det som att det också fanns en upplevelse av att behöva välja: ”för det är upp till mig att vara här och nu”. Många av deltagarna beskrev en stark upplevelse av att det händer något i det inre när de får vara närvarande i stunden:

Nämen just det här att få blunda och bara uppmärksamma det som finns i naturen och inte tänka på något annat. Tänker jag. [//] Nämen man fylls väl upp litegrann av en känsla som är svår att ta på. Man är bara i den, man behöver liksom inte förklara den till någon specifik tanke eller nånting, man bara är i det och det får vara så.

### ***I kravlöshet***

Återkommande var också en upplevelse av kravlöshet. Flera deltagare beskrev detta som en av de viktigaste delarna av rehabiliteringen, att få befinna sig i ett sammanhang helt utan krav på prestation. Kravlösheten beskrevs av flera som en viktig förutsättning för rehabiliteringen: ”du är inte här för att producera utan för att hitta tillbaka till något viktigt”. En av deltagarna beskrev trädgårdsarbetet som en plats där man inte kan göra misstag, där det bara är att göra om ”... planterar man någonting, det går att ta upp det och göra det igen”. Det fanns också en upplevelse av att få möta naturen på ett kravlöst sätt att ”möten med natur, träd, stenar, vatten det ställer inga krav” och att mötet med naturen på så vis blivit en upplevelse av total kravlöshet. Att kravlöst bara få vara i naturen, att hitta kontakten med naturen i varandet.

Den connection där gör... ah här hittar jag vila, här behöver jag inte prestera, här behöver jag inte vara någon, här behöver jag inte kontroll, allt det som jag annars behöver.

Vad som upplevts kravfyllt har varit olika för olika deltagare, en deltagare berättade att hon upplevde yogan som en prestation, men mindfulnessövningarna som en möjlighet att vara i kravlöshet. Somliga beskrev mötet med djur som kravlöst, medan andra har upplevt krav i mötet med djur men inte i mötet med naturen. Flera av deltagarna

berättade om tidigare erfarenheter av att ständigt vara i görande och att det har haft svårt att hitta det kravlösa varandet i sin vardag. Några av deltagarna beskrev det som att de har "sprungit igenom" och en deltagare berättade att en lärdom under rehabiliteringen har varit att kunna stanna upp att "gå sakta, hæl tå". En deltagare beskrev det som att hon har bitit ihop och på så vis missat de signaler på stress som funnits. En annan att hon "gjort mycket själv liksom inte bitt om hjälp. För så är det, man tar tio grejer på vägen och fixar". En annan upplevelse är känslan av överväldigande måsten. En deltagare kopplar presterandet till utmattning:

Det är ju precis det man behöver, när man... och skulle behöva kunna innan så man inte hamnar i utmattning, eftersom man är en prestationspersonlighet och aldrig är nöjd eller bara är framåt och på gång hela tiden och aldrig är nu, så är det ju.

Flera deltagare beskrev en stress kopplad till att vara i presterande och en viktig del av rehabiliteringen har för många varit att hitta platsen för återhämtning "... då kunde man bara vara och koppla av, det var liksom ingen prestation eller göra på något sätt". En deltagare beskrev det som en viktig insikt att det finns andra sätt för varandet än görandet:

Alltså göra, jag var ju bara i görande hela tiden. Och jag fick ju lära mig att bara vara när jag var i kontakt med naturen [/] och då började jag ju liksom inse att okej, man behöver inte göra något hela tiden för att vara människa. Man kan faktiskt bara vara också.

Att lära sig att "detta behöver jag för min återhämtning", eller att lära sig vad återhämtning faktiskt är har för många varit en viktig erfarenhet: "För jag har ju vilat, gått och satt mig en stund och pang somnat och åh jag har vilat en stund och pang vidare. Men återhämtning är ju något helt annat, det är något jag lärt mig och nu". Kanske har det framförallt varit en viktig erfarenhet att lära sig vad återhämtning inte är:

Inte bara fylla på med mina ögon, utan fylla på med hela min kropp och låta den här energin fylla mig. [/] Står jag här med tankarna fulla med massa så... så är det ju belastning även om jag står i naturen.

Vad som ger återhämtning kan vara olika. Många deltagare beskrev en upplevelse av naturen som återhämtande, men alla hade inte haft den upplevelsen:

Mycket prat om det här att gå ut och gå i naturen och röra sig, men det behövs ju inte det utan det räcker att man har ett fokus på något annat som man tycker är motiverande och som man får inspiration och glädje av liksom, som vilar hjärnan.

Några av deltagarna som gått KBT-behandling tidigare beskrev hur behandlingen kan bli en del av prestationen "för att där kände jag igen att där ska jag jobba med mig själv och prestera och skriva och få uppgifter och det orkar jag inte liksom". En av deltagarna uttrycker att grön rehabilitering varit en rehabilitering här och nu i kontrast till att "älta en timma, stänga dörren och gå". En annan beskrev att hon i samtalsterapi känt sig "som en papegoja tillslut, det är bara här uppe i huvudet som man håller på och jobbar

och det är ingenting med kroppen”. Flera deltagare uttryckte att de uppskattat att också få arbeta med kroppen: ”där fick man ju verkligen sådär ta på nånting. Just det här, känslan av att arbeta med händerna”. Att arbeta med kroppen kunde bli en upplevelse av att få vara närvarande i kravlöshet.

### ***I acceptans.***

Flera av deltagarna berättade hur de under rehabiliteringen hittat olika sätt att vara i acceptans. Några upplevde att de genom att vara i naturen hittat en acceptans ”jag hittar det om jag går ut och ställer mig i en skog, jag hittar det om jag ställer mig vid havet och succesivt mer och mer kan jag hitta den acceptansen”. Naturen beskrevs också som en plats för att hantera negativa känslor: ”sedan är det ju också en plats för sorg och acceptans, just det här, det är en fristad för att kunna lämna olika känslor som är jobbiga och bara kunna få rensa systemet från allt som är negativt”. Det fanns upplevelser av att behöva acceptera rehabiliteringsprocessen som sådan ”att man är där man är just nu”, men också av att behöva acceptera sig själv sådan man är och att våga ”se de sakerna som jag kanske inte accepterat i mig och med mig. Varför kan jag inte vara mer såhär eller sådär och kan jag med det som grund våga möta de bitarna”. Stunder i stillhet i naturen kunde bli en övning i acceptans: ”man stör ju sig på väldigt mycket grejer som man inte behöver egentligen. Fågelljudet och så kommer det en kråka och kraxar, jaja det är ju inte för evigt”. På samma sätt kan tystnaden vara något att behöva acceptera, också den inre:

Ibland var det bara tyst och då var det liksom att förlika sig med den tystnaden, att det är helt okej att det är bara tyst jag behöver inte jäkta eller stressa med någonting utan bara låta den tystanden verka i mig på något vis.

En av deltagarna beskrev det kreativa skapandet som ett moment som kunde fyllas av missnöjdhet och jämförandet, men som på så vis också kunde bli en övning i acceptans och att i att kunna ”stoppa och vara nöjd med det som man har gjort utan att man ska fortsätta att göra”.

### **I kontakt**

I det andra huvudtemat framkom olika upplevelser av att möta sig själv genom naturen. Flera deltagare beskrev att de använt sina sinnen som ett sätt att komma i kontakt med sin omvärld, med den egna kroppen och det egna jaget. Flera deltagare beskrev också hur de kommit i kontakt med sin egen kreativitet under rehabiliteringen.

#### ***Att använda sina sinnen***

Genom sina sinnen beskrev flera deltagare att de har kommit i kontakt med sig själva, med kroppen, naturen och nuet. Sinnena har på så vis blivit något som länkat samman, något att utforska för att hitta upplevelsen av att vara i kontakt. Att utforska sinnena kan här bli ett sätt att komma i kontakt med en form av kroppslighet som tidigare varit förbisedd.

Jag lär känna dem, jag vågar utforska dem. Jag vågar låta dem ta större plats på något vis. Och känna mig ett med dem, känna betydelse av... låta... det är inte bara något som går mig obemärkt förbi det blir en del

av mig. Jag hör, jag smakar det är liksom en stor del av oss som människor.

Att på nytt lära sig att använda sina sinnen kan på så vis bli en ny erfarenhet av att vara i kroppen ”Jag kan vara där, för jag lärt mig att känna, lukta, smaka, höra och då kan jag på något vis vara i kroppen”. Andra deltagare beskrev denna upplevelse som en möjlighet att stanna upp, att uppmärksamma sig själv och omgivningen.

Jag hade inte lika bråttom, utan det var mer att kunna använda mig av naturen till att upptäcka nya saker, eller se nya saker som jag annars kanske inte hade upptäckt, stanna upp och bara ta in luften, eller liksom ta in lukten av det jag ser, eller bara titta på något nytt och att uppmärksamma. Att använda alla sina sinnen liksom, i naturen.

En deltagare beskrev att ljuden och dofterna i skogen ”får mig att komma ner i varv, andningen blir djupare, långsammare”. En annan deltagare beskrev solen i ansiktet, vinden och dofterna från trädgården som ”en väldigt lugnande känsla”. Återigen är det en känsla av lugn som beskrivs, ett lugn som nås i kontakt med naturen, genom sinnena.

### ***Där vågar jag möta mig själv***

Naturen beskrevs av några deltagare som en trygg och hållande plats som tillåter en att komma i kontakt med och acceptera delar av det egna jaget som kan ha varit svåra att bejaka eller kännas vid. En deltagare beskrev en upplevelse av att ställas inför sig själv, att naturen både ”omfamnar en och utmanar en” att lyssna till den egna inre rösten. Att ”naturen, skogen, vattnet, utmanar mig att plocka fram det som är jag”.

Det blev tyst med allt annat och då kunde jag liksom på något vis höra den inre rösten, så skulle jag nog vilja uttrycka det. Då kan jag lyssna på mig, höra min röst och på nåt vis ta itu med de saker som jag flyr undan annars. Naturen kan, både på gott och ont ibland, göra att jag lyssnar och öppnar och hör det som jag kanske inte vill höra...

En deltagare uttrycker det som en möjlighet till utforskande, men också återupptäckande av delar av sig själv:

...av liksom ens personlighet som kanske gått lite förlorad på grund av att man inte orkar men också något nytt som man utforskar. Och just att försöka bejaka det här nya och försöka förstå vad det handlar om och våga möta det. Så man var i en nyupptäckande fas och vågade lite mer vara i det.

Det fanns också en upplevelse av att kunna vara i sig själv i naturen: ”Man är mer i kontakt med sig själv på något vis, tankarna håller inte på och snurrar lika mycket när man är i skogen”. En upplevelse av att kunna hitta in i sig själv ”jag kan bara vara och där liksom hittar jag grunden eller roten i mig själv”. Att hitta till en plats där det går att ”ta fram mitt sanna jag, mitt innersta”. En av deltagarna beskrev denna upplevelse som att komma i kontakt med sin själ och att därigenom kunna hitta ett läkande. Att lära sig att lyssna till den inre rösten beskrevs av flera deltagare som ett sätt att lära känna sina

begränsningar, sina behov och sin kropp ”jag måste hitta sanningen i min egen kropp, kunna lyssna till mig själv”. ”Det är det som det går ut på att vara i mig själv och hitta mina behov”. Dessa lärdomar kan sedan bli något att ta med sig ut i arbetslivet:

Det handlar om att du måste lära känna din kropp och dina begränsningar. Det är klart att rent praktiskt i arbetslivet kanske det inte funkar hur lätt som helst men jag tror att om man tar med den lärdomen härifrån så kan man nog anpassa sig bättre och se till sina egna behov på ett bättre sätt, man inser att okej jag kan inte fortsätta i all evighet utan jag måste ta pauser oftare och... att det är viktigt att gå ut och ställa sig och njuta av solen.

### *Att nå sin kreativitet*

Kreativt skapande med naturmaterial är ett vanligt inslag i grön rehabilitering. Att skapa med just naturmaterial istället för att ”klippa och klistra” har av många deltagare upplevts som en viktig dimension till skapandet: ”det är ju väldigt häftigt att använda sig av det som redan finns i naturen. Det blir att man möter naturen även i ett skapande, det blir en samklang på något vis” och ”det blir personligt på något sätt, det känns lite mer nära än långt ifrån eller sådär”. Flera deltagare pratar just om upplevelsen av materialet: ”första gången vi tovade ull så blev det någon sorts insikt, att det var verkligen lugnt och det kändes bra att arbeta med det materialitet, det känns bra att arbeta med de naturliga grejerna”. Att arbeta med naturliga material beskrevs också som ett sätt att hitta förankring i stunden ”sen snickrade vi ihop bänkar, tovade ull och det var just det här att bara vara i stunden och känna materialet”. En av deltagarna uttrycker att hon fick upp ögonen för att ta tillvara på och använda sig av sådant som finns hemma och i naturen. För några var skapandet en ny upplevelse och en möjlighet att få utforska en kreativ sida och för andra blev det kreativa skapandet ett utlopp:

Det händer ju något med en, återigen är det väl lite med det här att man känner liksom att man får göra något man får utlopp för att vara kreativ och använda alla sinnen och jag tror att det är något man tar med sig nu också att jag behöver liksom inte forcera fram det utan jag bara gör.

Att få uttrycka sig kreativt har också kunnat vara ett sätt att uttrycka det som är svårt att sätta ord på:

När jag har målat det har varit saker som jag inte har kunnat sätta ord på, jag har kanske inte kunnat men hur känner du för det. Jag vet inte hur jag känner inför detta, men såhär känner jag, titta så känner jag.

Samtidigt fanns det också en upplevelse av att vara i en fas i processen där det inte gick att nå sin kreativitet ”... jag vet att då var jag fortfarande ganska avtrubbad så då... jag bara gjorde” och att det kreativa skapandet istället blev en frustration över att bli avbruten:

Jag var väldigt ah jag gör det, men jag hade ingen inspiration på det sättet för hjärnan var urkopplad och det är det där att man är död inuti

på något sätt, det kreativa lossnar inte. Jag kunde sitta jättelänge innan det var väldigt lång start innan jag kom igång.

## **Ett sammanhang**

I det tredje huvudtemat beskrevs en upplevelse av att höra till. En upplevelse av att vara en del av ett större sammanhang genom den sociala gemenskapen, men också genom en känsla av att vara en del av, eller ett med, naturen. Det fanns också en upplevelse av att sättas i ett sammanhang genom att följa och vara en del av naturens processer.

### ***Del av något större***

För många av deltagarna var det en viktig upplevelse att vara en del av en gemenskap, att höra till en grupp och att vara i ett sammanhang där det gick att göra sig förstådd.

Nä men det kändes bara som att man var med i en gemenskap och liksom, man hjälptes åt och man var inte ensam. Att jaa, att man delade samma upplevelser och känslor och man var i ett sammanhang där man... där varje liten del var lika viktigt eller så och varje människas insats var lika viktig.

Att arbeta tillsammans, mot samma mål, i samma process, var något som kunde förstärka känslan av tillhörighet. Flera av deltagarna uttryckte att gemenskapen stärktes av att man gjorde något tillsammans:

Men jag känner ju ändå när vi skördar att åh det har vi gjort. Det blir ju ändå en gemenskap också, att man har gjort det här tillsammans eller vad man ska säga och det smakar lite godare.

Att befinna sig i ett socialt sammanhang gav en möjlighet att spegla sig i andra. ”Just också det här att man hör att andra varit i samma situationer, samma upplevelse samma tankar som en själv”. Det sociala sammanhanget beskrevs också som ett sätt att komma tillbaka in i rutiner, ”man får också rutinerna att samtala med andra, den här sociala biten. Man fikar, man arbetar tillsammans”. Vikten av frivillighet var något som betonades av flera deltagare, att kravlösheten också gällde deltagande i gruppen ”det är så skönt att ha gjort det i grupp, men ändå är du inte i grupp för du har möjligheterna hela tiden att vara med dig själv. Det är upp till mig”. Möjligheten att vara tyst, att inte behöva dela med sig om man inte orkade eller ville var också något flera av deltagarna uppskattade:

Ville man säga hej så sa man hej, det var också så skönt de första gångerna för jag var bara i mitt jag delade inte med mig av något, för du behöver inte det här. Och det är jag van vid att det gör man annars.

Att på ett mer existentiellt plan vara en del av ett större sammanhang var en upplevelse som många av deltagarna återkom till:

Det blir lite som att man tittar upp på stjärnor och man känner sig obetydlig fast ändå del i något och det känns så med naturen också, du har en del i någonting som är stort.

Flera pratade också om att vara ett med naturen ”Vi är ju ett med naturen, med djur och naturen. Varför skulle vi vara så mycket annorlunda. I grund och botten alltså”. Återkommande var en känsla av att bli en del av ”jag gick vid havet för många år sedan och det var som att jag var i havet”. En deltagare uttrycker det som en känsla av att vara ”nära det som fanns innan du fanns”. Återigen kopplas upplevelsen till ett inre lugn:

Det blir bara ett lugn i kroppen. Det behöver inte vara så besvärligt och krångligt. Hjärnan, hjärnan, hjärnan, släppa tankar. Det är också vad det gått ut på här, att släppa tänket.

Flera av deltagarna uttryckte en känsla av att det var svårt att sätta ord på dessa upplevelser av att vara en del av något större. Deltagare uttryckte det som att det är ”svårt att sätta fingret på” och är osäkra på hur de ska uppfattas ”det låter ju jätteflummigt igen, men jag hoppas att du fattar”. Det verkade finnas en osäkerhet kring hur mer spirituella upplevelser kunde uttryckas: ”Jamen att, naturen har ju alltid funnits. Det låter ju jätteljligt, men typ att man blir ett med naturen. Jag vet inte”.

Upplevelsen av att vara ett med naturen liknar upplevelsen av resonans. Deltagarna beskrev upplevelsen med ord som samklang, connection, eller just som att ”känna sig ett med”. En av deltagarna uttrycker det som en känsla av ”samklang, det är på något vis att man ännu mer ser att vi är på något vis ett med naturen och det är ju där jag ska hämta, ja min läkedom”. För några av deltagarna fanns det en tydligt andlig aspekt av naturupplevelserna ”man känner sig mer ihopkopplad med hela universum, hela den biten och skapelsens kraft och hur allt hänger ihop och själen och andligheten och allt sådant” och några hade också kommit i kontakt med en religiös andlighet genom existentiella naturupplevelser.

Flera deltagare beskrev en upplevelse av att ha hittat en mening i sammanhanget och arbetet under rehabiliteringen: ”det blir väldigt skönt att se att allting får en plats liksom, allting har en mening där i trädgården”. En av deltagarna beskrev just delaktigheten i ett större sammanhang som viktigt, hon uttryckte det som att det är ”viktigt att alla får en upplevelse av att vara delaktiga i ett större sammanhang, så att det känns meningsfullt att leva”. En del uttryckte att det var meningsfullt att vara i en gemenskap, att få arbeta ihop och göra saker tillsammans som de mådde bra av. Andra uttryckte att arbetet gav en mening:

Ja men man får en mening, de [växterna] har ett behov av en på något vis och det känns bra. Jag kan tänka när man inte har jobbat på många år man har ju tappat lite av den här att man har en mening med att bara existera, men här får man det för här behöver växterna vatten.

### ***Följa processen***

Naturens processer, att få följa en gröda från sådd till skörd, från blomning till frukt, kan sätta varandet i ett sammanhang. De yttre processerna kan på så viss bli en ram



för de inre, en begränsning som flera deltagare beskrev som lugnande "... man skulle förstå processen, lugnet, att allting tar sin tid".

Att vara nära processen, nära naturen, nära djuren, nära grödan. Plocka den, alltså vara med i den processen steg för steg. Lugn och ro liksom, inget såhär snabbt, allting var lugnt och skönt, harmoniskt.

Flera deltagare beskrev att det varit skönt, att det varit en bra känsla, att få följa och vara närvarande i naturens processer. Processerna i naturen kopplades av några deltagare till den egna läkningsprocessen och det egna livet i stort:

Till våren börjar vi om igen, med nästa resa. Det har ett, allt är i cirklar, det är svårt att förklara den känslan. Istället för att invänta framtiden så fångar jag upp det som är nu, oavsett vad det är. Istället för att invänta.

På så vis kunde deltagare också hitta en acceptans inför att det egna läkandet kan ta tid "det gör ju det och det får man låta ta tid att hitta, man kan inte kräva av sig själv [knäpper med fingrarna] utan i den resan, vad hittar jag?". Processen beskrevs också som ett sammanhang som höll ihop gruppen "vi samarbetar gemensamt åt ett håll och att alla som ingår i processen är lika viktiga".

## **En omställning**

Det fjärde huvudtemat beskrev en inre och yttre förändring, en förändrad syn på, och relation till, naturen. Upplevelsen av att få använda det som skördats eller det som finns i naturen beskrevs som något lugnande, som att göra något bra, eller som ett annat sätt att leva. Flera av deltagarna upptäckte hur de kunde leva hållbart, både för sig själva och miljön.

### ***Vi använder det vi skördar***

Flera av deltagarna berättade om hur det har tagit med sig något hem, grödor, nåltovade sittdynor, tankar och värderingar. Det materiella och immateriella hängde på sätt och vis ihop: "det var lite fint att ändå, få ta med sig det hem för det blir ju någon slags påminnelse om det man gjort och kan ta med sig in i vardagen". Det handlar om att ta med sig "mycket utav tänket", men också om att det blir tydligt "att det här är något du kan göra, du kan ta med dig och fortsätta hemma. Plocka löv och göra mandala... harmoniska grejer". Också möjligheten att ta med sig en del av skörden hem lyftes och en deltagare beskrev det som en känsla av självständighet att ha odlat sina egna grödor:

Ja, och skördar det sen också liksom. Och vi får ju även ta med oss hem, grejer härifrån och det känns ju liksom att man jobbat för det, att man jobbat för sin föda och då känns det som att man är värd det mer än när man köper grejer, på något sett.

Flera deltagare berättade om hur det var lättare att ta sig ut tillsammans med andra och hur tröskeln sedan kan bli lägre för att ta sig ut själv hemma, "naturen finns ju överallt, du kan ju gå ut hemma och... så, jag tror att det är bra att lära sig att må bra i naturen".

En annan deltagare beskrev hur aktiviteterna under rehabiliteringen blev ”en tydlig koppling till vad man kan göra i vardagslivet”. Återkommande i intervjuerna är tankar om att få använda sig av det som finns runtomkring både för att skapa kreativt och för att äta, ”det vi skördar eller det vi plockar det använder vi, det blir inget släng utan allt används verkligen och det känns jättebra”. Flera deltagare beskrev detta som ett nytt tankesätt: ”Det känns som att det inte går till spillo, som att det är genomtänkt som att det är så man borde leva mer” och det fanns en upplevelse av att detta tankesätt gav en känsla av lugn ”det har en betydelse egentligen, för lugnet och harmoni och för känslan av att man gör något bra för miljön, sig själv och naturen eller mänskligheten i stort”. Upplevelsen av att göra något bra var det flera som återkom till ”att man tar tillvara på allting och man känner sig som en bra människa”. En av deltagarna uttryckte det som att ”det är det här som är på riktigt”. En annan deltagare beskrev det som att den djupare förståelsen hon fått för hållbarhet går att generalisera:

En djupare förståelse kring det att jag kan inte bara... inte att jag varit så mycket sån men att man inte kan slösa på det som finns utan att man måste ta tillvara på det man har. Inte grönsaker bara utan att man kan applicera det i allt.

Att använda sig av det som man skördar i trädgården, plockar i skogen eller skapar själv beskrevs som en härlig känsla, ”det känns bra” och det känns viktigt. “Ja, så nu när man har planerat något och så några veckor senare så skördar men det och använder det till fikan, det är en speciell känsla”. Några av deltagarna pratade också om hur skördandet väcker en tacksamhet:

... det är ju det som är så häftigt också när man sitter och äter det som är upp vuxet, att man... en tacksamhet. Till vad naturen ger. Naturen ger mig mat, naturen gör det möjligt för mig att använda min kreativitet.

### ***En förändrad syn på naturen***

Flera deltagare berättade om hur de fått upptäcka naturen på nytt. En av deltagarna beskrev det som att hon plötsligt fått syn på sin omgivning, ”jag tittar ju mig omkring, jag ser, förut tittade jag bara jag registrerade inte. Naturen finns ju där. Men helt plötsligt så stannade jag upp och registrerar det här, ser den här blomman”. Några deltagare berättade att de i början av rehabiliteringen varit ovana vid att vara i skogen eller utomhus och att de snarare blivit stressade av den miljön: ”I början blev jag stressad ska jag erkänna, men det är väl för att man är så ovan vid det, men nu så är det inte alls stressande nu är det lugnande”. En deltagare berättade att hon i början ville vara inomhus, men att hon när hon väl kom ut upptäckte hur skönt det var ”man är trött på ett annat sätt när man varit ute och jobbat än när man sitter och bara tovar inomhus”.

För det första så, när jag kom dit var jag ju så stressad och tyckte att det var skitjobbigt att gå i skogen och kände bara att jag ville härifrån, men snälla vad ska jag här och göra det var mitt stresssystem som var liksom, tyckte att det var helt meningslöst att vara i en skog. Men, vi gick ju så långsamt och de liksom mer eller mindre tvingade en att ta in naturen, att suppa in den att andas in den, att titta på den, att känna på den, ligga ner i mossan. Du vet såna här grejer, helt basic stuff, som,

och det var ju så skönt när man kom till insikt att skogen var väldigt läkande

Många av deltagarna beskrev hur de har kunnat hitta ett lugn i trädgården eller i naturen, ”jag tror att man bli en lugnare människa helt enkelt, av att vara i naturen”. Deltagare beskrev också hur de hittat en källa till energi och en frihetskänsla. En del beskrev det som att de har kunnat återupptäcka en tidigare relation till naturen ”idag börjar jag gå tillbaka till känslorna, till samhörigheten med naturen. Jag har liksom klippt av men det har hela tiden funnits där”. En annan deltagare beskrev det som att hon har upptäckt en ny dimension av skogen:

... när jag kom dit var det som att gå in i en helt ny värld. Visst jag kände ju till skogen sen innan, man har ju varit jättemycket i skogen som liten, med mulle och scouterna och allt vad det är. Men det var inte alls på samma sätt nu när man är vuxen, nu var det mycket mer energier att ta in som man reflekterade över. Ljud och ljus och färger och dofter, sånt som man har mer, man är mer medveten nu som vuxen tror jag, än när man var barn och vad det faktiskt gör med oss.

Andra beskrev det som att relationen har fördjupats eller förstärkts: ”man får ju en djupare tacksamhet återigen det här att man får en djupare förståelse kring hållbarhet och natur”.

Det har ju förstärkts oerhört genom den tid jag varit på grön rehab, jag har sett det. Innan har det varit, havet är häftigt, det är jättehäftigt, men jag liksom ser det och möter det på ett helt nytt sätt och förstår kraften i det på något sätt.

Det fanns också en förändrad syn som handlar om att inte ta naturen för given. I återupptäckandet, i tacksamheten fanns också en kärlek och en vilja att ta hand om:

Friluftsmänniskan eller den här, den väcks inom en på något vis och kärleken till naturen och tacksamheten för naturen och behovet av att, den ger mig då ger jag den. Jag vill hålla den ren, jag vill hålla den fräsch. Ett givande och tagande på så vis.

En av deltagarna berättade att hon inte upplevde att naturen påverkade henne: ”jag är ju inte ovan vid naturen jag har ju varit mycket i naturen själv innan också. Men det var inget som jag kände, det var mindre viktigt”. Hon betonade istället vikten av att alla ska ha möjlighet att hitta det som fungerar för just dem ”det är ju så att som människa har man olika behov av olika saker”.

### ***Hållbart för mig själv***

Flertalet deltagare beskrev inte bara en omställning i det yttre utan också en omställning i det inre. En av deltagarna beskrev det som att hon har fått tillbaka sin intuition, en annan att hon har sett att det är ”okej att sätta ner hämlarna och inte orka mer”. Gemensamt för dessa upplevelser är att göra på ett nytt sätt, ett sätt som är mer ”hållbart för mig själv”. Rehabiliteringen har också kunnat visa på ett annat sätt att leva: ”man vill

ju inte ha den här stressen och pulsen och det som är runt omkring, så efter den här vistelsen så har man ju verkligen fått upp ögonen för hur man kan skapa sitt liv istället". Vikten av att göra något annorlunda var det fler som pratade om "... det som har gjort en sjuk i många fall, många som har stress och ångest, att man inte ska gå tillbaka in i det hamsterhjulet". Att det finns en likhet i att leva hållbart i det yttre och i det inre är något som en av deltagarna återkommer till:

Just det här att vi behöver leva hållbart, inte bara i det yttre men även i ens inre. Att allting kommer tillbaka till en på något sätt och för att jag ska må bra måste jag leva på ett sätt som harmoniserar med naturen. Och det är inte enkelt alla gånger men jag fick en förståelse för om jag lever på ett sätt så kanske det gör att jag mår bättre också.

### ***Ett nytt självförtroende***

Flera deltagare beskrev hur de har fått en ökad tilltro till den egna förmågan under rehabiliteringen. En känsla av att "det här är något du kan göra". En deltagare beskrev det som att "jag fick en insikt om att jag är också viktig, jag kan också klara saker". Några av deltagarna beskrev en upplevelse av ökad självständighet och agens genom att själv ha fått lära sig olika strategier för att må bra eller genom möjligheten att direkt påverka sin omgivning:

Det är lite skönt att se att det du har gjort har en sådan direkt påverkan, det känns bra att veta att för några veckor sedan så plantera jag de här gurkorna och nu skördar vi en gurka varje dag som vi är här.

En deltagare beskrev att det är viktigt med "känslan av att inte bara vara på förvaring, utan att göra något bra för andra". Att trädgården också används av allmänheten blir ett sätt att få känna "att man gör någonting för att det gör nytta". En deltagare beskrev att hon har fått känna en stolthet och upptäcka vad hon är kapabel till.

Man behöver mycket hjälp från olika myndigheter, men det känns som att här är det, ja det är som ett jobb, man är normal, alla är likadana. Alltså jaa, att man märker vad man är kapabel till, lite så. Och samma med det här med stoltheten igen, att den här har vi planterat.

Det beskrevs också som viktigt att ha en uppgift och att uppgifterna kunde anpassas efter hur mycket man som deltagare orkade med för dagen så att man "fortsätter att jobba och känner sig viktigt i det". Samtidigt har andra deltagare haft upplevelsen av att det är just att slippa ha arbetsuppgifter som framförallt varit läkande. Frivilligheten och möjligheten att kunna välja kan också bli en erfarenhet som stärker den egna agensen och som kan hjälpa en att hitta tillbaka till den egna viljan.

## **Diskussion**

Studien syftade till att undersöka upplevelsen av att delta i ett grönt rehabiliteringsprogram med fokus på de existentiella dimensionerna av upplevelsen. Med

detta ville jag undersöka vilken plats existentiella dimensioner, innefattande spirituella naturupplevelser, har i rehabilitering och om, och i så fall hur, de kan upplevas som verksamma faktorer i läkningsprocessen. För att förstå resultatet kopplat till frågeställningen behöver det vidare klargöras hur jag har förstått och tolkat de existentiella aspekterna av rehabiliteringen. Utöver den spirituella aspekten, som är definierad i inledningen som en transcendent upplevelse, en känsla av samhörighet och mening, en längtan efter att komma i kontakt med något större eller en strävan efter att stå i relation, har jag också förstått upplevelsen av att upptäcka ett annat sätt att leva som existentiell. Omställningen tolkar jag på så vis som en existentiell upplevelse som närmar sig det filosofiska eller politiska och som väcker frågor om hur vi som människor ska leva, eller om man så vill, hur vi ska existera. Även den relationella aspekten av rehabiliteringen går att koppla till det existentiella. För några av deltagarna är just det relationsskapande en av de viktigaste faktorerna av grön rehabilitering. De existentiella upplevelserna kan sägas vara på olika nivåer, med det gemensamma att de rör en djupare upplevelse som handlar om människans varande i världen. En tydligare särskilnad och definition av begreppen spirituell och existentiell hade förenklat kommande forskning på ämnet och säkerställt en konsensus kring vad som egentligen menas med de olika begreppen.

I deltagarnas berättelser finns olika beskrivningar och upplevelser, resultatet är mångbottnat och komplext, eftersom varje deltagare har sin unika erfarenhet. Det som ändå har varit gemensamt, och som kan sägas ha gått som en röd tråd genom intervjuerna, är känslan av att få befinna sig i ett lugn. Vad som har upplevts som ett lugn har varit varierat; att vara i naturen, att arbeta i trädgården, att skapa med olika material, att följa den naturliga processen eller upplevelsen av att inget går till spillo. Upplevelserna har varierat men känslan av lugn har genomgående beskrivits på liknande sätt. I deltagarnas berättelser synliggörs skillnader mellan vad som upplevts vara de viktigaste komponenterna under rehabiliteringen. På en övergripande plan går det att urskilja tre olika kategorier av upplevelser och dessa är; naturen som en plats för meditation och läkning, det sociala sammanhanget som en plats för gemenskap och mening, samt trädgårdsarbetet som en plats för både vila och omställning. En tolkning är att dessa skillnader till viss dels speglar de olika inriktningar eller fokus rehabiliteringscentrumen har haft. En del rehabiliteringar har exempelvis ett mer uttalat fokus på meditation, medan andra tydligare använder sig av trädgårdsarbetet som en del av rehabiliteringen. Generellt går det att se två viktiga erfarenheter som också hänger samman. Upplevelsen av självförmåga (self-efficacy) och känslan av gemenskap; att själv förmå, men samtidigt vara en del av något större. Eller, att få ha sin individuella process i kontexten av att vara en del av en grupp. Många av deltagarna pratar också om att hitta tillbaka till eller upptäcka något, relationen till naturen eller kontakten med sig själva, sina behov och sina sinnen. Upplevelsen av ett återupprättande av relationen med naturen som läkande går i linje med biofilihypotesen (Thurfjell, 2020), ecological self-theory (Trigwell, 2014) och resonansteorin (Rosa, 2019). Dessa teorier beskriver just människans behov av att känna samhörighet med naturen.

I analysen identifierades fyra olika huvudteman. Det första huvudtemat *Att bara vara* handlade om upplevelsen av att få vara i stunden, att upptäcka ett annat varande än görandet och att på så vis upptäcka ett sätt att vara i acceptans, kravlöshet och återhämtning. I det andra huvudtemat *I kontakt* framkom olika upplevelser av att möta sig själv genom naturen. Flera deltagare beskrev att de använt sina sinnen som ett sätt att komma i kontakt, med sin omvärld, med den egna kroppen och flera hade också kommit i kontakt med sin egen kreativitet. I det tredje huvudtemat *Ett sammanhang* beskrevs en upplevelse av att få höra till i en social gemenskap, att känna sig som en del av ett större

sammanhang, att sättas i ett sammanhang genom att följa naturens processer och genom detta hitta en mening. Det fjärde temat *En omställning* beskrev en inre och yttre förändring, en förändrad syn på naturen både i relation till det egna jaget men också i egen rätt. Upplevelsen av att få använda det som skördats eller det som finns i naturen beskrevs som något lugnande, som att göra något bra, eller som ett annat sätt att leva. Flera av deltagarna upptäckte hur de kunde leva hållbart, både för sig själva och miljön. Nedan diskuteras resultatet vidare utifrån just dessa fyra huvudteman.

## **Bara vara**

Uttrycket att "bara vara" återkom i nästan samtliga intervjuer. Upplevelsen av att kunna vara närvarande i stunden utan att behöva prestera. En sorts återhämtande närvaro som kan jämföras med Kaplans (1995) begrepp fascination. Att bara vara beskrivs som en återhämtande upplevelse som kan tolkas som nästintill synonym med att vara i fascination.

Deltagarna berättade också om olika upplevelser av att vara i stress. Som nämnts i inledning har sjukskrivningarna på grund av stressrelaterad ohälsa ökat drastiskt sedan nittiotalet. Detta är kopplat till förändringar i arbetslivet och den systemförändring som infördes under nittiotalet, New Public Management (Bornemark, 2020). Det är inte inom ramen för denna studie att undersöka bakgrunden till deltagarnas sjukskrivningar, men det är intressant att alla lyfter just upplevelsen av att få vara i lugn och ro som viktig. Lugn, återhämtning, kravlöshet och acceptans står i kontrast till effektivisering, prestation och kontroll. Grön rehabilitering blir på så vis något som står i kontrast till de värden som till stor del styr arbetslivet. Målet är något annat än prestation och ökad produktivitet. Detsamma gäller upplevelsen av att spegla sig i naturens processer; de går inte att effektivisera, de måste få ta sin tid och det går att hitta en acceptans i det som sedan kan generaliseras till den egna läkningsprocessen. Grödan skördas när den har vuxit färdigt och den processen går varken att effektivisera eller helt att kontrollera. Möjligheten att utföra arbetsuppgifter som upplevs meningsfulla och att få göra dem i lugn och ro, skulle kunna förstås som en motsats till livsdränering och distansering, ett återupprättande av subjektiviteten och kontakten med omvärlden (Bornemark, 2018).

Några av deltagarna har upplevt det som att de under tidigare KBT-behandlingar fortsatt vara i presterande. Det har funnits en längtan efter att lämna det kognitiva, att "släppa tänket". Kanske kan man förstå deras upplevelse som att lösningen blivit en del av problemet genom att ännu mer mätande och objektivitet gett en känsla av ökad livsdränering. Detta skulle i så fall gå i linje med Erikssons bild av att det saknas ett existentiellt perspektiv inom vården av utmattade. Kanske är det just detta perspektiv som deltagare kan få till sig genom grön rehabilitering. Flera av deltagarna pratar just om upplevelsen av att få släppa tankarna och vara i kroppen. Att kunna vara i kroppen blir en förutsättning för att kunna vara odelat närvarande i stunden och kanske på så vis också en förutsättning för existentiella upplevelser. Det skulle till och med kunna vara så att upplevelsen av att vara i kroppen i sig skapar dessa existentiella upplevelser.

Några av deltagarna har uppskattat möjligheten att bara få vila, medan andra har uppskattat att flexibilitet i arbetet har gjort att de hela tiden haft något de orkat göra och kunnat bidra med. Det verkar skilja sig åt, om det finns ett behov av att få vila eller att få göra. En tolkning är att vad man behöver i rehabiliteringen är beroende av var i den egna processen man är. Detta skulle understryka vikten av timing, något som Sahlin m.fl.

(2012) tar upp i sin artikel. Detta belyser också vikten av lyhördhet och möjlighet till flexibilitet i rehabiliteringen.

## **I kontakt**

Genom sina sinnen beskrev flera av deltagarna att de har fått en upplevelse av att komma i kontakt. Sinnena kan sägas ha fungerat som en bro mellan jaget och omvärlden, som ett sätt att komma i kontakt och resonera med naturen, som Rosa skulle uttryckt det. Många deltagare ger beskrivningar som liknar just upplevelsen av att vibrera tillsammans med, att resonera med, omvärlden. Sinnena blir inte bara ett sätt att komma i kontakt med omvärlden eller naturen, utan också ett sätt att förankras i sig själv, ett sätt att komma i kontakt med och utforska det egna jaget. Att uppleva genom sina sinnen kan med andra ord bli ett sätt att vara i jaget, i stunden och på så vis komma i kontakt med det kroppsliga och det världsiga, med naturen. Behovet av att återupprätta relationen till omvärlden går att förstå utifrån den fenomenologiska tolkningen av att stressrelaterad ohälsa innebär att relationen till omvärlden blivit bruten (Sidenius, 2017). Även Rosa tolkar det han med sin terminologi kallar utbrändhet som en förlust av resonans med omvärlden, en förlust av ömsesidighet i förhållande till världen och därigenom en känsla av alienation. Genom den sinnliga kontakten verkar det som att världen börjar tala igen, som att världen upphör att vara stum. Kanske är det också resonans Naor och Mayeless (2020) talar om när de talar om det spirituella i upplevelsen av att den egna livshistorien är synkroniserad med alla andra livshistorier i världen. När vi upplever oss som en del av naturen kan vi resonera med den. Det blir en kontakt och denna kontakt upplevs av många av deltagarna som läkande.

Hur deltagare beskrev sina upplevelser av naturen som en trygg och hållande plats som utmanar till och samtidigt möjliggör ett utforskande av det egna jaget ligger i linje med tidigare forskning på naturens terapeutiska effekter (Naor & Mayeless, 2020). Flera deltagare beskrev på olika sätt hur de har fått större tillgång till de egna upplevelserna genom att ha hittat till en plats där det kan ta fram sitt innersta. Det yttre landskapet blir på så vis en plats för utforskandet av det inre landskapet. Kontexten blir en viktig del av rehabiliteringen.

Att lyckas, eller misslyckas, med att komma i kontakt med en kreativitet verkar liksom behovet av vila eller arbete hänga samman med den egna processen. Det finns upplevelser av ett skapande i samklang med naturen, av att hitta ett lugn och ett uttryckssätt, men också av att vara avstängd och död kreativt. Detta väcker återigen frågor kring timing. Kanske behöver deltagarna förmå en viss öppenhet för att kunna tillgodogöra sig grön rehabilitering, en öppenhet som kan vara omöjlig i det tidiga skedet av en utmattning. Det kreativa skapandet kan fungera som ett uttryckssätt för det som är svårt att formulera i ord.

## **Ett sammanhang**

För många av deltagarna har det varit en viktig och meningsskapande erfarenhet att arbeta tillsammans med andra, att vara en del av samma process och att arbeta mot samma mål. Både i arbetet med trädgården, men också i rehabiliteringsprocessen. Detta går att förstå utifrån ett relationellt perspektiv på existentiella upplevelser. Att vara en del

av en gemenskap kan tolkas som ett sökande efter mening genom att förverkliga relationer. Detta går också att relatera till Antonovskys (1991) begrepp KASAM som står för Känsla av sammanhang. En persons grad av KASAM utvärderas genom de tre dimensionerna begriplighet, hanterbarhet och meningsfullhet. Den sociala gemenskapen kan ge en känsla av att livet har en känslomässig innebörd och många uttrycker just att det finns en känsla av *meningsfullhet* kopplad till gemenskapen med andra, men också till trädgårdsarbetet eller naturupplevelsen i sig. En hög grad av meningsfullhet innebär att man upplever de svårigheter livet ställer en inför som värda att engagera sig i. *Begriplighet* innebär att man upplever det yttre så väl som det inre som gripbart eller förutsägbart, att man förstår sig själv och andra. Några av deltagarna beskrev just vikten av att få tillbaka rutiner och detta skulle kunna förstås som en strävan efter förutsägbarhet. Också den sociala dimensionen av att bli förstådd och att kunna spegla sig i andra kan förstås som ett sätt att försöka begripliggöra sig själv. *Hanterbarhet* handlar om en upplevelse av att ens resurser förmår möta upp de krav som ställs på en. Denna dimension kan ställas i relation till deltagarnas upplevelse av kravlöshet under rehabilitering. Vikten av att få vara i just kravlöshet går att förstå utifrån en upplevelse av att stå helt utan resurser, att resurserna blivit förbrukade. För att återupprätta en känsla av hanterbarhet behöver kraven med andra ord sänkas. Hanterbarhet relaterar också till upplevd självförmåga. Rosa beskriver utmattning som en förlust av upplevd självförmåga och därigenom en förlust av känslan att kunna göra skillnad i världen. Några av deltagarna tar upp just möjligheten att direkt påverka sin omvärld genom trädgårdsarbetet som en viktig erfarenhet. Kanske är grön rehabilitering en terapeutisk erfarenhet som skulle kunna öka KASAM, eller återupprätta en känsla av sammanhang när den gått förlorat i den kris en utmattning kan innebära. Resultatet synliggör att det finns vissa kvalitéer av rehabiliteringen som går att relatera till de olika dimensionerna av begreppet KASAM. Det vore intressant att utifrån detta undersöka ifall det är så att ett lågt KASAM till och med kan utgöra en riskfaktor för stressrelaterad ohälsa.

Tidigare forskning har visat att det finns fler terapeutiska naturupplevelser så som känslan av att vara del av något större, att vara ett med naturen, upplevelsen av att vara sammanlänkad och känslan av total acceptans. Resultatet visar att flera av dessa terapeutiska effekter finns närvarande i grön rehabilitering och att de kan vara en viktig del av rehabiliteringsprocessen. Enligt ecological self-theory (Trigwell, 2014) omfattar en persons självuppfattning hela ekosystemet och flera deltagare ger exempel på upplevelser som ligger i linje med detta, upplevelser av att vara ett med havet, med bäcken eller skogen runtomkring. Att flera av deltagarna upptäckte eller utforskade en existentiell sida i relation till naturen stödjer teorin om en medfödd potential till upplevd kontakt med det transcendentala (Miller refererad i Naor & Maysseless, 2020).

Flera deltagare upplevde att det var svårt att sätta ord på upplevelser av kontakt med något större. Det andliga verkar sakna ett språk när det religiösa språket känns främmande. Vad händer om vi förlorar språket för det andliga och hur ska vi då förstå det som är svårt att tala om? Kan spirituella naturupplevelser bli ett nytt sätt att förstå den egna andligheten? Är det med andra ord så som Thurfjell (2020) hävdar, att naturen blivit en projektionsyta för religiösa upplevelser? Deltagarnas upplevelser går inte helt i linje med denna argumentation. Några av deltagarna har istället klivit igenom projektionsytan och naturupplevelserna har fungerat som en ingång till en religiös andlighet. Ett par av deltagarna har på så vis, genom sina upplevelser, närmat sig en gudstro.

Eriksson (2016) hävdar som nämnt i inledningen att det finns en existentiell dimension i upplevelsen av att bli utmattad och att det i denna upplevelse också finns ett



behov av att skapa mening eftersom tillvaron präglas av meningsförlust och osäkerhet. Just upplevelsen av mening återkommer också i resultatet, vilket är intressant att relatera till Erikssons teori. Flera av deltagarna pratar om hur man ska leva och för en del av deltagarna går upplevelserna under grön rehabilitering att förstå som ett vägskaal. Ett tillfälle för förändring.

## **En omställning**

En omställning i det inre och yttre visade sig vara en viktig dimension för flera av deltagarna. En möjlighet att få med sig ett tankesätt, ett alternativt sätt att leva, som av många upplevdes mer hållbart för både dem själva och miljön. Flera uttryckte också att det gav en känsla av lugn, att använda det som fanns runt omkring, att inget gick till spillo. Det kan bli en upplevelse som står i kontrast till konsumtionshets och överflöd, att få skala av och skala ner och på så vis kunna upptäcka det viktiga, det som känns på riktigt, och att få vara något annat än konsument. Det verkar finnas en förändrande kraft i grön rehabilitering, en potential inte bara för individen utan också för samhället i stort med tanke på den klimatomställning samhället globalt står inför.

En förändrad syn på naturen, eller en upplevelse av att överhuvudtaget kunna se naturen, kan förstås som ett första steg mot att verkligen kunna vara där, helt och fullt. En ny vana vid skogen verkar ha öppnat upp för existentiella upplevelser och en känsla av att ha hittat något som får en att må bra. Den förändrade synen på naturen kan på så vis bli ett nytt sätt att relatera till sin omvärld och därigenom även till sig själv. Som samhälle står vi också inför ett vägskaal i klimatfrågan och kanske kan sökandet efter mening ta oss i en mer hållbar riktning.

## **Metodologiskt reflektioner**

Den kvalitativa metoden lämnar ett stort utrymme för tolkning och det gör att transparens i processen blir extra viktigt. Det blir också viktigt att undersöka om det finns en egen agenda och hur den i så fall hänger samman med ens förförståelse. Jag hade innan studien en positiv uppfattning om grön rehabilitering och har själv ett intresse av att arbeta med grön rehabilitering i min framtida roll som psykolog. Detta kan givetvis ha färgat mig och gjort min ingång mindre öppen. Även deltagarna kan komma till intervjun med en mer eller mindre medveten agenda, med ett budskap de vill förmedla som påverkar vad som kommer fram under intervjun. Då deltagarna inte slumpats fram, utan fått anmäla intresse, finns det en risk att urvalet inte är representativt.

Jag hade kunnat avgränsa frågeställningen mer genom att endast fokusera på de upplevelser av rehabiliteringen som är kopplade till natur, det hade gett mig ett resultat som varit enklare att analysera. Å andra sidan hade jag kanske missat aspekter som hade relevans för mitt arbete utan att vara direkt kopplade till naturupplevelser, så som skapande och meditation. Ett mer avgränsat undersökningsområde och en tydligare intervjuguide hade kanske tillåtit en större generaliserbarhet om resultatet på så vis hade blivit mer enhetligt. Samtidigt har deltagarna sina egna, unika upplevelser och det är svårt att generalisera den unika upplevelsen. Ett större antal deltagare hade kunnat tydliggöra de mönster som syntes i resultatet, för trots att det fanns en stor variation deltagarna

emellan fanns det ändå vissa upplevelser de flesta delade, så som beskrivet i inledningen av diskussionen.

## Slutliga reflektioner och implikationer

Sammantaget visar resultatet att många av deltagarna i grön rehabilitering har haft de sorts spirituella upplevelser kopplade till natur som i tidigare forskning visat sig vara terapeutiska. Detta styrker bilden av det finns en existentiell dimension i grön rehabilitering som dessutom har en läkande potential. Att det finns en sådan potential gör det viktigt att vidare undersöka vilket utrymme existentiella dimensioner har och kan få i så väl grön rehabilitering som andra rehabiliteringsprogram. Existentiella upplevelser har ofta en förbisedd roll i psykologisk behandling och det finns skäl att lyfta dessa upplevelser eftersom de kan vara en viktig faktor när det kommer till behandlingsutfall.

Det finns vissa implikationer för behandling som framkommer i resultatet. Den första är vikten av timing, något som även tas upp av Sahlin m.fl. (2012). För en effektiv rehabilitering verkar det vara viktigt att rätt intervention kommer vid rätt tidpunkt i den egna processen. Detta innebär att det krävs en medvetenhet och lyhörddhet kring vad den enskilda personen är i just sin rehabiliteringsprocess och att det behövs en flexibilitet som gör att rehabiliteringen går att anpassa efter den enskildes behov. Detta är något många av deltagarna tar upp som en fördel med grön rehabilitering, att det är en flexibel rehabilitering, men det finns också upplevelser av de egna behoven inte har mötts upp, varför detta är viktigt att betona. För somliga av deltagarna hade det varit svårt att ta till sig KBT vid stress, och upplevelsen var att behandling inneburit mer av ett presterande. Detta pekar mot att KBT inte passar alla som lider av stressrelaterad psykisk ohälsa, eller att det är en behandling som inte passar i alla skeden, och vidare forskning behövs för att undersöka vilka grupper eller vilka tidpunkter detta kan gälla, för att möjliggöra en bättre matchning av insatser. Vidare finns det en potential i det kreativa uttryckssättet, något man bland annat använder sig av i bildterapi. Kanske är det kreativa skapandet något som kan få ta större plats även i andra psykologiska behandlingar, som en strategi när inte orden räcker till.

Under huvudtemat *En omställning* framkommer att flera av deltagarna upplevt ett lugn i relation till att använda det man skördat eller plockat i naturen. Det verkar ligga något lugnande i upplevelsen av att använda det man har, en upplevelse som står i kontrast till att vara en konsument i ett konsumtionssamhälle. Flera deltagare pratade om hållbarhet både i det inre och yttre och att dessa hänger samman. Utifrån denna upplevelse vore det intressant att undersöka vilka fler psykologiska hälsofördelar det kan finnas med en klimatomställning. För att en genomgripande omställning ska kunna ske tror jag att detta är ett viktigt perspektiv som behöver lyftas mer. På samma sätt behöver de psykologiska risker som finns med att leva i ett effektiviserat produktions- och konsumtionssamhälle belysas i vidare forskning.

## Referenser

Antonovsky, A., Elfstadius, M., Cederblad, M., & Lundh, L. (1991). *Hälsans mysterium*. Natur och kultur.

- Bandura, A. (1997). *Self-efficacy : The exercise of control*. Basingstoke W. H. Freeman.
- Bornemark, J. (2018). *Det omätbaras renässans- en uppgörelse med pedanternas världsherravälde*. Volante
- Braun, V., & Clarke, V. (2006). Using thematic analysis in psychology. *Qualitative research in psychology*, 3(2), 77-101.
- Corazon, S. S., Stigsdotter, U. K., Steen Moeller M. & Moeller Rasmussen S. (2012). Nature as therapist: Integrating permaculture with mindfulness- and acceptance-based therapy in the Danish Healing Forest Garden Nacadia. *European Journal of Psychotherapy & Counselling*, 14(4), 335-47.
- Dierendonck, D. (2011). Spirituality as an Essential Determinant for the Good Life, its Importance Relative to Self-Determinant Psychological Needs. *Journal of Happiness Studies*, 13(4), 685-700.
- Eklöf, M. (2017). *Psykosocial arbetsmiljö- begrepp, bedömning och utveckling*. Studentlitteratur AB.
- Eriksson, A. M. (2016). Vid utmattningens gräns- utmattningssyndrom som existentiellt tillstånd. Vårdtagares och vårdgivares erfarenheter av utmattningssyndrom och rehabilitering med en existentiell ansats i svensk vårdkontext [Doktorsavhandling]. Mittuniversitetet, Sundsvall.
- Halama, P. & Strízenec, M. (2004). Spirituality, existential or both? Theoretical considerations on the nature of "higher" intelligences. *Studia Psychologica*, 205(3), 234-241.
- Howard. (2001). "Beyond Toxicity : Human Health and the Natural Environment." *American Journal of Preventive Medicine*, 20(3), 234-240.
- Kaplan, R. (2001). The Nature of the View from Home. *Environment and Behavior*, 33(4), 507-542
- Kaplan, S. (1995). The Restorative Benefits of Nature: Toward an Integrative Framework. *Journal of Environmental Psychology*, 15(3), 169-182.
- Langemar, P (2008). *Kvalitativ forskningsmetod i psykologi- att låta en värld öppna sig*. Stockholm: Liber
- Naor, L. & Maysseless, O. (2020). The Therapeutic Value of Experiencing Spirituality in Nature. *Spirituality in Clinical Practice (Washington, D.C.)*, 7(2), 114-133.
- Willig, C. (2008). *Introducing qualitative research in psychology: Adventures in theory and method* (2.nd ed.). Buckingham: Open University Press.
- Wills, E. (2009). Spirituality and Subjective Well-Being: Evidences for a New Domain in the Personal Well-Being Index. *Journal of Happiness Studies*, 10(1), 49-69.
- Rosa, H., & Wagner, J. (2019). *Resonance: A sociology of our relationship to the world* (English ed.). Cambridge Polity Press.
- Sahlin, E., Matuszczyk, J. V., Ahlborg, G. & Grahn, P. (2012). How Do Participants in Nature-Based Therapy Experience and Evaluate Their Rehabilitation? *Journal of Therapeutic Horticulture*, 22(1), 8-23.
- Sen, A. K., & Sudhir, A. (1997). Concepts of human development and poverty: A multidimensional perspective. *Human Development Papers*. 1-20

- Sidenius, U., Stigsdotter, U. K., Poulsen, D. V. & Bondas, T. (2017). "I Look at My Own Forest and Fields in a Different Way": The Lived Experience of Nature-based Therapy in a Therapy Garden When Suffering from Stress-related Illness. *International Journal of Qualitative Studies on Health and Well-being*, 12(1), 1324700.
- Snell, T. L. & Simmonds, J. G. (2012). "Being in That Environment Can Be Very Therapeutic": Spiritual Experiences in Nature. *Ecopsychology*, 4(4), 326-335.
- Ståhl, C. (2020). "En Stum Värld? : Om Resonans, Social Responsivitet Och Utbrändhet." *Sociologisk Forskning*, 57(3-4), 227-247.
- Thurfjell, D. (2020). *Granskogsfolk: hur naturen blev svenskarnas religion*. Norstedts.
- Trigwell, J. L, Andrew J. P Francis, and Bagot, K. L. (2014). Nature Connectedness and Eudaimonic Well-Being: Spirituality as a Potential Mediator. *Ecopsychology*, 6(4), 241-251.
- Visser, A., Garssen, B., & Vingerhoets, A. (2017). Existential Well-Being Spirituality or Well-Being? *The Journal of Nervous and Mental Disease*, 205(3), 234-241.
- Unruh, A. & Hutchinson, S. (2011). Embedded Spirituality: Gardening in Daily Life and Stressful Life Experiences. *Scandinavian Journal of Caring Sciences*, 25(3), 567-57.

## Bilaga 1

### Intervjuguide

#### Formalia:

Du har rätt att när som helst avbryta, eller ta tillbaka din medverkar i studien, även efter intervjun och du väljer själv vad du vill dela. Materialet kommer att spelas in och sedan förstöras, det kommer inte att användas utanför den här studien. Om jag använder citat av dig i studien kommer jag att använda ett alias eller på annat vis anonymisera, så att citaten inte går att koppla till dig. Godkänner du att citat av dig kan komma att användas?

#### Struktur på intervjun:

Detta kommer att vara en ganska öppen intervju, det innebär att jag inte kommer ha särskilt många frågor utan att intervjun kommer se ut mer som ett samtal där jag frågar vidare om det är något jag vill veta mer om. Tanken är att vi ska prata utifrån din upplevelse av grön rehabilitering, men först tänkte jag att du kan få ge mig lite bakgrund.

#### Frågor:

Vilket rehabiliteringscenter? När? Hur lång behandling?

Berätta lite om bakgrunden till varför det blev just grön rehabilitering.

Hur har behandlingen varit upplagd?

Vad är din upplevelse av... [de olika momenten]?

#### Fördjupande frågor:

Berätta mer om...

Kan du ge exempel på..?

Eventuella frågor om detta inte framgått under intervjun:

Är du nöjd med behandlingen?

Har du haft någon existentiell upplevelse kopplad till naturen under behandlingen?

## Bilaga 2



?

?

### Har du erfarenheter av trädgårdsterapi eller grönrehabilitering?

?

I så fall vill jag gärna intervjua dig om din upplevelse av detta, som en del av en intervjustudie och ett examensarbete på psykologprogrammet. Jag söker med andra ord dig som deltar eller deltagit i trädgårdsterapi/grön rehabilitering och är intresserad av din upplevelse av behandlingen. Det övergripande syftet med studien är att undersöka hur olika faktorer samverkar i behandlingen.

?

Intervjuerna kommer vara ca 45 minuter och du väljer själv vad du vill dela. Du kan också när som helst och utan att uppge skäl avbryta ditt deltagande.

?

Studien följer forskningsetiska principer och allt material kommer att oidentifieras och behandlas konfidentiellt. Uppgifterna kommer endast att användas inom ramen för denna studie och kommer att raderas då arbetet är slutfört.

?

Examensarbetet utförs via Göteborgs universitet, psykologiska institutionen, under handledning av Cecilia Bergstad, docent i psykologi.

?

För mer information eller anmälan av intresse maila mig på: [gusnolmab@student.gu.se](mailto:gusnolmab@student.gu.se)

?

Tack för visat intresse!  
Maja Nolbrant

?