



SAHLGRENSKA AKADEMIN

INSTITUTIONEN FÖR NEUROVETENSKAP OCH
FYSIOLOGI
ARBETSTERAPI

UPPLEVELSEN SÄTTER SIG I KROPPEN

En kvalitativ studie om naturbaserad
rehabilitering för personer med stressrelaterad
ohälsa

Stefan Gustafsson
Angelica Rivera Johnsson

Examensarbete:	15 hp
Program:	Arbetsterapeutprogrammet
Kurs:	ARB341 Själständigt arbete i arbetsterapi (examensarbete)
Nivå:	Grundnivå
Termin/år:	VT 2023
Handledare:	Freid Rosstorp, leg. arbetsterapeut
Examinator:	Birgitta Gunnarsson, docent, leg. arbetsterapeut

Sammanfattning

Examensarbete:	15 hp
Program:	Arbets terapeutprogrammet 180 hp
Kurs:	ARB341 Självständigt arbete i arbetsterapi (examensarbete)
Nivå:	Grundnivå
Termin/år:	VT 2023
Handledare:	Freid Rosstorp, leg. arbetsterapeut
Examinator:	Birgitta Gunnarsson, docent, leg. arbetsterapeut
Sökord:	Arbets terapi, Naturbaserad rehabilitering, Stressrelaterad ohälsa

Bakgrund	Det är i stor utsträckning genom görandet som människor utvecklas och detta kan ses som en livslång förändringsprocess. Det höga tempot i dagens samhälle kan ha konsekvenser i form av stress och ohälsa och utifrån ett aktivitetsvetenskapligt perspektiv kan det också ha allvarliga konsekvenser för en persons känsla av mening och sammanhang. Sjukskrivningar som beror på stress ökar, däribland utmattningssyndrom. Naturbaserad rehabilitering (NBR) är en form av rehabilitering som har visat sig bidra till ökad upplevelse av aktivitetsbalans hos personer med stressrelaterad ohälsa. Det finns begränsad mängd studier som belyser NBR utifrån ett aktivitetsvetenskapligt perspektiv, arbetsterapeuters erfarenheter av NBR, samt deras erfarenheter av hur NBR kan bidra till en förändringsprocess för personer med stressrelaterad ohälsa.
Syfte	Studiens syfte var att undersöka arbetsterapeuters erfarenheter av hur Naturbaserad rehabilitering kan bidra till en förändringsprocess för personer med stressrelaterad ohälsa.
Metod	Kvalitativ studie med induktiv ansats. Datainsamling gjordes genom semistrukturerade intervjuer med arbetsterapeuter som har erfarenhet av NBR och stressrelaterad ohälsa. Analys genomfördes utifrån Granheim och Lundmans metod för kvalitativ innehållsanalys.
Resultat	Den kvalitativa innehållsanalysen resulterade i tre huvudkategorier med nio underkategorier. Huvudkategorierna som framkom var: <i>Att uppleva ett mer hållbart görande och varande</i> , <i>Delta i ett stödjande sammanhang</i> och <i>Vilka förutsättningar finns för förändring</i> . För att uppnå ett mer hållbart görande och varande kan personer med stressrelaterad ohälsa ha behov av att öva på att göra annorlunda i ett stödjande sammanhang. Den personliga upplevelsen i aktiviteter och aspekter såsom tempo och kravnivå kan påverka upplevelsen av aktivitetsbalans och vara av betydelse för återhämtning vid stressrelaterad ohälsa.
Slutsats	Studien visade att NBR innehöll flera olika element som kunde bidra till en förändringsprocess hos deltagare med stressrelaterad ohälsa. Arbetsterapeuters expertis inom NBR samt deras kunskap om deltagarnas situation och kontextuella omständigheter vid stressrelaterad ohälsa tillför en fördjupad förståelse kring hur NBR kan bidra till denna målgrupps förändring i aktivitetsliv och därmed påverkan på deras hälsa.

Abstract

Thesis:	15 hp
Program:	Occupational Therapy program 180 hp
Course:	ARB341 Bachelor thesis in Occupational therapy
Level:	First Cycle
Semester/year:	ST 2023
Supervisor:	Freid Rosstorp, OT Reg
Examiner:	Birgitta Gunnarsson, Associate Professor, OT Reg
Keyword:	Occupational Therapy, Nature-Based Rehabilitation, Stress-Related Illness

- Background** To a large extent is through doing that people develop, and this can be viewed as a lifelong process of change. The high tempo in today's society can have consequences in the form of stress and poor health; from the perspective of occupational science, it can also have serious consequences for the human sense of meaning and context. Sick-leave due to stress is at an increase, which includes stress-related exhaustion. Nature-based rehabilitation (NBR) is a form of treatment that has been shown to contribute to an increased experience of occupational balance amongst people with stress-related illness. There is a marginal number of studies exploring NBR from the perspective of: occupational science, the experiences of occupational therapists within NBR and their experiences of how NBR can contribute to a process of change amongst people with stress-related illness.
- Aim** The aim of this study was to explore the experiences of occupational therapists within nature-based rehabilitation, with a focus on how nature-based rehabilitation can contribute to a process of change amongst people with stress-related illness.
- Method** Qualitative interview-study with an inductive approach. Data collection was performed through semi-structured interviews of occupational therapists with experience of NBR and stress-related illness. The analysis was performed according to Granheim and Lundmans method for qualitative content analysis.
- Result:** The qualitative content analysis resulted in three categories and nine subcategories. The three main categories were: *Moving towards a sustainable experience of doing and being*, *Being part of a supportive context* and *What are the conditions for change*. To come to a more sustainable sense of doing and being, people with stress-related illness may need to practice different approaches of doing within a supportive context. The individual experience of occupations and aspects such as tempo and level of performance may be important to consider when looking at the activity-balance and recovery of people with stress-related illness.
- Conclusion** This study suggests that NBR contains several elements that could contribute to a process of change among people with stress-related illness. The expertise of the occupational therapists within NBR and their knowledge of the participants' situation and the contextual circumstances surrounding stress-related illness add a deepened understanding of how NBR can contribute to change in the occupational lives and health of the target group.

Innehållsförteckning

Bakgrund	1
Syfte	2
Metod	2
Urval	2
Datainsamling	3
Databearbetning	3
Etiska överväganden	4
Resultat	5
Uppleva ett mer hållbart görande och varande	5
Sänka prestationskrav	6
Sakta in, landa och pausa	6
Se till egna behov och värderingar	7
Delta i ett stödjande sammanhang	7
En bekräftande miljö	7
Arbetsterapeuten som guide	8
Naturen som existentiellt rum	8
Vilka förutsättningar finns för förändring	9
Verksamhetens ramar	9
Att vara redo för deltagandet	9
Samhället idag	10
Diskussion	10
Metoddiskussion	10
Resultatdiskussion	12
Slutsats	14
Referenser	14

Bakgrund

Det är i stor utsträckning genom görandet som människor utvecklas och förändras och detta kan ses som en livslång process (1). Individuella förändringsprocesser innefattar personens vilja, vanor och utförandekapacitet och dessa faktorer interagerar med miljön som både kan hindra och möjliggöra för förändring (1). Det höga tempot i dagens samhälle kan ha konsekvenser i form av stress och ohälsa och utifrån ett aktivitetsvetenskapligt perspektiv kan det också ha allvarliga konsekvenser för en persons känsla av mening och sammanhang (2). Sjukfrånvaro som beror på psykisk ohälsa har sedan 2010 ökat och idag står den psykiska ohälsan för nästan hälften av alla sjukskrivningar (3). I huvudsak är det sjukskrivningar som beror på stress som ökar, däribland utmattningssyndrom (UMS) (3). Under 2021 var det i Sverige 15 procent av befolkningen mellan 16–84 år som uppgav att de kände sig stressade (4). Kvinnor uppgav i större utsträckning än män att de kände sig stressade (4). Upplevd aktivitetsobalans har i en studie visat sig förutsäga stressrelaterad ohälsa hos kvinnor och män, i studien framkom även att olika aspekter av aktivitetsobalans kunde förutsäga stressrelaterad ohälsa (5). En förändringsprocess med målet att uppnå ökad aktivitetsbalans kan ses som en process där personen reflekterar över aktiviteter värden och betydelse, prioriterar bland aktiviteter och gör ändringar i aktivitetsmönster med fokus på hälsa och välmående (6). Denna process påverkas ständigt av förändringar i miljön (6).

Naturbaserad rehabilitering (NBR) är en form av rehabilitering som har visat sig bidra till en ökad upplevelse av aktivitetsbalans hos personer med stressrelaterad ohälsa (7). NBR som äger rum i Sverige omfattar vanligtvis en speciellt designad eller utvald naturmiljö (8). Det ges även möjlighet till att delta i evidensbaserade terapeutiska aktiviteter som integreras i naturmiljön utifrån professionella kompetenser. NBR utvecklades av Sveriges Lantbruksuniversitet (SLU) Alnarp utifrån att det fanns en brist på evidensbaserade metoder för att rehabilitera personer med stressrelaterad ohälsa (8).

Ordet stress används allt mer i vår vardag där de flesta har en egen uppfattning om vad det innebär (9). Stress kan därför på ett sätt ses som ett modeord som illustrerar tiden vi lever i nu. Det finns idag ingen tydlig plats inom klassifikation eller diagnostiska manualer för stress, detta beror på att det inte finns en allmängiltig definition för att objektivt beskriva stress. För att tydliggöra vad som avses vid diagnostik adderas därför ofta andra begrepp som utmattning och depression (9). UMS är sedan 2005 en medicinsk diagnos i Sverige då den godkändes av Socialstyrelsen (10). Diagnosen innebär att personen upplever tydlig psykisk och fysisk utmattning efter en lång tids stresspåslag (11). Personen upplever symtom som trötthet/utmattning, kognitiv nedsättning, ökad stresskänslighet och sömnsvårigheter (10). Av alla symtom är utmattningen det som vanligast framträder. I aktivitet visar sig detta i lindriga fall genom att personen fort blir onormalt trött och behöver lång tid för återhämtning efteråt. I allvarliga fall påverkas alla aktiviteter både på arbetet och hemma med anledning av personens utmattning. Den kognitiva nedsättningen varierar och medför en känslighet för intryck, liksom svårighet att fokusera (10). Personer med UMS har beskrivit att vardagen påverkas i stor utsträckning med anledning av att den kognitiva nedsättningen och den paralyserande tröttheten medför svårigheter att engagera sig och delta i vardagen (12). Känslor av maktlöshet och bristande förmåga, liksom tankar om att uppleva sig vara vilse och fast och tankar om livets mening kan uppstå. Livet kan uppfattas som att vara på paus och möjligheter till förändring som begränsande (12).

Flera studier har visat att NBR kan vara av betydelse vid rehabilitering av personer med stressrelaterad ohälsa (7, 13–16). Deltagare i NBR med stressrelaterad ohälsa har uppgett att

de upplevt ökad egenmakt och återhämtning (13). I en annan studie framkom att NBR kan vara effektivt vid långvarig stressrelaterad ohälsa, speciellt i de fall då annan rehabilitering varit överksam (14). Studien visade även på att deltagarna upplevde att den naturliga miljön bidragit till ökad känsla av lugn, trygghet och tillhörighet samt att deltagandet i NBR bidragit till ökad självkänedom och självacceptans. Deltagarna upplevde också att de nya perspektiv de fick tillgång till genom att delta i NBR hjälpte dem att gå vidare i livet (14). I en studie där kvinnor med stressrelaterad ohälsa deltog i NBR framkom det att de upplevde att den skyddade miljön och de aktiviteter som de deltog i bidrog till nya insikter och inspirerade till förändringar i vardagen som ledde till ökad känsla av aktivitetsbalans (15). En annan studie visade att deltagarna efter NBR upplevde en förändring som innebar att vardagens aktiviteter ofta hade mer fokus på naturen och kreativitet (16). Deltagarna upplevde även att de hade hittat ett lugnare tempo i vardagen. Efter NBR hade de dessutom ökat sin mängd sociala interaktioner (16). Deltagande i NBR kan alltså vara en del av att förändra individens förhållningssätt i dagliga aktiviteter.

Som tidigare nämnts finns studier som har haft fokus på hur personer med stressrelaterad ohälsa upplevt NBR (7, 13–16). Det finns dock sparsamt med studier som belyser NBR utifrån ett aktivitetsvetenskapligt perspektiv. Det finns även brist på studier kring arbetsterapeuters erfarenheter av NBR, samt deras erfarenheter av hur NBR kan bidra till en förändringsprocess för personer med stressrelaterad ohälsa. Detta är ett problem då evidensbaserad vård bygger på en kombination av personens erfarenhet och önskemål, bästa tillgängliga kunskap, personens situation och kontextuella omständigheter och professionell expertis (17). Arbetsterapeuters expertis inom NBR samt deras kunskap om deltagarnas situation och kontextuella omständigheter vid stressrelaterad ohälsa är därför av vikt att utforska, då det bidrar till fördjupad förståelse kring hur NBR kan bidra till denna målgrupps förändring i aktivitetsliv och därmed påverkan på deras hälsa. Vidare främjar detta även den evidensbaserade vården. Denna studie syftar därför till att belysa arbetsterapeuters erfarenheter av att arbeta med personer med stressrelaterad ohälsa med fokus på förändringsprocesser.

Syfte

Studiens syfte var att undersöka arbetsterapeuters erfarenheter av hur Naturbaserad rehabilitering kan bidra till en förändringsprocess för personer med stressrelaterad ohälsa

Metod

Studien genomfördes med en kvalitativ design med induktiv ansats (18) och där semistrukturerade intervjuer användes (19) som datainsamlingsmetod för att ta del av arbetsterapeuters erfarenheter av NBR. En kvalitativ ansats var lämplig då målet var att samla in data som handlade om erfarenheter (18).

Urval

Inklusionskriterierna för den här studien baserades på att arbetsterapeuterna hade arbetat eller arbetade inom NBR för personer med stressrelaterad ohälsa. Genom ett strategiskt urval (18) tillfrågades arbetsterapeuter med erfarenhet av NBR om att delta i studien. För att få kontakt med arbetsterapeuter med erfarenhet av NBR utgick författarna från en kontaktlista på Gröna Rehabs hemsida (20) som listar verksamheter som arbetar med Grön Rehabilitering i Sverige. Mail skickades till samtliga verksamheter för att undersöka om det fanns arbetsterapeuter inom verksamheten och som hade intresse för att delta i studien. Författarna gjorde också ett

inlägg i Facebookgruppen “Arbetsterapeuter i Sverige“ där de beskrev studiens syfte och efterlyste arbetsterapeuter med erfarenhet av NBR. Totalt anmälde tio arbetsterapeuter intresse. Utifrån inklusionskriterierna för studien var sju arbetsterapeuter aktuella för deltagande, varav en arbetsterapeut senare avböjde att delta. Totalt inkluderades sex arbetsterapeuter i studien med en geografisk spridning i södra och mellersta Sverige. Samtliga arbetsterapeuter samt arbetsterapeuternas chefer fick informationsbrev skickade till sig via mail med information om studien samt samtyckesblankett till deltagande. Samtliga arbetsterapeuter var kvinnor och hade arbetat med NBR inom verksamheter som rehabiliterade personer med stressrelaterad ohälsa mellan ett och ett halvt år till tio år. De hade arbetat som arbetsterapeuter mellan tio och 28 år.

Datainsamling

Data samlades in genom semistrukturerade intervjuer med utgångspunkt från en intervjuguide med öppna frågor och följdfrågor (19). Intervjuguiden innehöll också åtta bakgrundsfrågor som hade för avsikt att ge en bakgrundsbeskrivning av arbetsterapeuterna och verksamheten. Initialt bestod intervjuguiden av 14 frågor som hade för avsikt att ge svar på studiens syfte. Efter första intervjun lades ytterligare två frågor till i intervjuguiden som syftade till att beröra vilka utmaningar och behov arbetsterapeuterna såg för att deltagarna inom NBR skulle kunna starta en förändringsprocess; *“Ser du att det finns utmaningar/svårigheter med NBR när det kommer till deltagarnas förändringsprocess? Om ja, vilka?”* och *“Har du (som AT) observerat behov hos deltagarna med stressrelaterad ohälsa som är svåra att bemöta i en verksamhet som fokuserar på NBR?”*. Efter detta tillägg bestod intervjuguiden av totalt 16 frågor. Frågorna berörde arbetsterapeuternas erfarenheter av deltagarnas aktivitetsliv, hur aktiviteterna inom verksamheterna bidrog till en förändringsprocess för deltagarna, aktiviteternas karaktär och frågor om miljö och sammanhang. Exempel på frågor var: *“Bidrar de olika aktiviteterna till en förändringsprocess hos deltagarna? Om ja, kan du ge exempel på hur de olika aktiviteterna kan bidra till en förändringsprocess hos deltagarna?”* och *“Är det sociala sammanhanget viktigt i rehabiliteringsprocessen? Om ja, på vilket sätt?”* Följdfrågor ställdes när detta ansågs vara av relevans för fördjupad förståelse. Arbetsterapeuterna fick efter intervjun även frågan om de önskade tillägga något som författarna inte hade frågat om. Intervjuerna genomfördes på plats eller via videosamtal utifrån arbetsterapeuternas önskemål samt geografiskt avstånd och varade mellan 50–60 minuter. Båda författarna närvarade vid samtliga intervjuer där författarna turades om att leda intervjun respektive vara medlyssnare. Intervjuerna spelades in i ljudformat via diktafon och mobiltelefon och transkriberades sedan ordagrant.

Etiska överväganden

Det transkriberade materialet bestod totalt av 84 sidor transkriberad text. Efter att det inspelade materialet transkriberats utfördes en kvalitativ innehållsanalys enligt Graneheim och Lundman (21). Författarna bearbetade hälften av det transkriberade materialet vardera och valde ut meningsbärande enheter som svarade mot syftet. De meningsbärande enheterna kondenserades och tilldelades koder, därefter delades koderna in i kategorier och underkategorier i enlighet med Graneheim och Lundman (21). Båda författarna var sedan delaktiga i att analysera materialet i sin helhet. Vid analysprocessen diskuterade författarna koder, kategorier och underkategorier och dessa flyttades och justerades under arbetets gång vilket resulterade i tre kategorier med sammanlagt nio underkategorier. Tabell 1 visar exempel på databearbetningen. Författarna hade förförståelse gällande naturen och stressrelaterad ohälsa utifrån personlig erfarenhet, yrkesmässig erfarenhet och tidigare utbildningar. Avseende NBR hade båda författarna ett intresse av detta men ingen erfarenhet.

Båda författarna är dessutom blivande arbetsterapeuter med kunskap kring aktivitet och delaktighet. Förförståelsen vägdes in vid analysarbetet.

Tabell 1. Exempel på databearbetning från meningsbärande enhet till kategori

Meningsbärande enhet	Kondenserad meningsenhet	Kod	Underkategori	Kategori
...jag kan inte säga att vi kanske kan förändra, värderingar sitter ofta väldigt djupt i människor hur man värderar men vi kanske kan ge en annan bild.	... kan inte säga att vi kan förändra, värderingar sitter djupt i människor. men vi kan ge en annan bild.	Värderingar sitter djupt. Kanske ge en annan bild?	Se till egna behov och värderingar	Uppleva ett mer hållbart görande och varande
...många tycker ju att det är så skönt det här att få möta bli mött av förståelse, jag kan komma till xx (verksamheten) oavsett vilket skick jag är i det finns alltid och jag har alltid välkommen ska komma tillbaka till ett sammanhang är en jättestor del av förändringsprocessen och att bli accepterad och bekräftad och sedd	...många tycker det är skönt att bli mött av förståelse, jag kan komma till verksamheten oavsett skick. Jag är alltid välkommen. Att komma tillbaka till ett sammanhang är en jättestor del av förändringsprocessen och att bli accepterad, bekräftad och sedd.	Bli mött av förståelse Komma oavsett skick Att komma till ett sammanhang Bli accepterad, bekräftad och sedd	En bekräftande miljö	Delta i ett stödjande sammanhang

Databearbetning

Då detta är en uppsats på kandidatnivå behövdes inget etiskt godkännande (22), men författarna använde ett etiskt förhållningssätt. Arbetsterapeuterna i studien informerades om att deltagandet var frivilligt och att arbetsterapeuterna när som helst kunde avbryta sitt deltagande utan att ange anledning. Ingen information av känslig karaktär samlades in. Intervjuerna tilldelas koder för att materialet skulle vara anonymiserat. Studiens fokus låg på arbetsterapeuternas professionella erfarenheter och de svarade i egenskap av rollen som legitimerad arbetsterapeut. Författarna ansåg därför att risken var låg för att arbetsterapeuterna skulle påverkas negativt av deltagandet i studien. En möjlig risk med intervjustudien var att intervjuerna tog tid från arbetsterapeuternas arbetsuppgifter vilket kunde skapa stress. Då intervjuerna begränsades till cirka 60 minuter och arbetsterapeuterna valde plats och format för intervjun ansåg författarna att denna risk var låg. Resultatet kan hjälpa till att ge mer

inblick i vilken betydelse som NBR kan ha för arbetsterapi vid rehabilitering av personer med stressrelaterad ohälsa. Resultatet kan vara ett steg på vägen till att utifrån ett aktivitetsperspektiv kunna beskriva på vilka sätt NBR kan bidra till denna målgrupps förändring i aktivitetsliv och därmed påverkan på deras hälsa. Resultatet kan även bli ett stöd för vidare forskning på området. Nyttan att medverka i studien övervägde således riskerna.

Resultat

Analysen resulterade i tre kategorier och nio underkategorier som visade arbetsterapeuters erfarenheter av hur Naturbaserad rehabilitering kan bidra till en förändringsprocess för personer med stressrelaterad ohälsa med fokus på utmattningssyndrom. Kategorierna var *Uppleva ett mer hållbart görande och varande*, *Delta i ett stödande sammanhang* och *Vilka förutsättningar finns för förändring?*, se figur 1.



Figur 1. Kategorier och underkategorier som svarar mot syftet att undersöka arbetsterapeuters erfarenheter av hur Naturbaserad rehabilitering kan bidra till en förändringsprocess för personer med stressrelaterad ohälsa.

Uppleva ett mer hållbart görande och varande

Kategorin handlar om fokusområden som arbetsterapeuterna beskriver där deltagarna i NBR får möjlighet att i aktivitet öva på att göra och vara på ett för deltagarna annorlunda vis. De aktiviteter som utfördes i verksamheterna var bland annat olika kreativa hantverksaktiviteter, trädgårdsaktiviteter, mindfulnessövningar, yoga, qi gong, samt att uppleva naturen antingen aktivt genom exempelvis promenader eller mer passivt genom att ta in naturen med sinnena. Målet var att hitta ett mer hållbart förhållningssätt till görande och varande.

Arbetsterapeuterna beskrev hur deltagarna initialt hade stort behov av att få hjälp att landa och vara i nuet, för att sedan gradvis börja upptäcka glädjen i lustfyllda aktiviteter och efterhand börja ta mer aktiva steg mot förändringar i vardagen.

Sänka prestationskrav

Vid intervjuerna med arbetsterapeuterna framkom att en övervägande del av deltagarna i NBR var personer med utmattningssyndrom. Deltagarna hade varit sjukskrivna från några veckor till tio år, några hade småbarn, några var ensamstående föräldrar. Ofta hade deltagarna innan de blev sjukskrivna varit högpresterande personer och detta var något som kunde kvarstå i deras aktivitetsmönster och visa sig i aktivitet. Arbetsterapeuterna beskrev att deltagarna hade blivit sjuka av stress bland annat på grund av deras högpresterande förhållningssätt till arbete, fritid och hushållsaktiviteter. Arbetsterapeuterna beskrev hur deltagarna fick öva på att släppa prestationskrav i de olika aktiviteterna som utfördes i verksamheterna, exempelvis i skapande aktiviteter som bild och hantverk.

De får en kniv och så säger vi ja men välj ett ämne, tälj om du vill, pausa när du känner att du behöver. Vill du inte tälja så gör du inte det. Det är ganska fascinerande att se hur många som genast går igång och börjar tälja jättemycket då, fast vi säger att vi, vi kommer inte ha smörknivsutställning efter det här utan det handlar inte om att det ska bli ett resultat... så är det väldigt många som fast dom aldrig någonsin har täljt innan så har de tanken på att de måste prestera fram ett resultat.

- Arbetsterapeut 1

Sakta in, landa och pausa

Vanligt förekommande aktivitetsproblem som arbetsterapeuterna såg hos deltagarna i NBR var att de var känsliga för intryck som ljud och ljus och att vara bland många människor. Kognitiva svårigheter som uppstått som en konsekvens av utmattningen gjorde att deltagarna hade svårt att upprätthålla koncentration under en längre tid. Då deltagarna lätt blev trötta behövde de pausa i aktiviteter och vila regelbundet. En av arbetsterapeuterna beskrev att personer med en utmattning ofta först fick problem med sömnen vilket leder till trötthet och kognitiv påverkan. Den kognitiva påverkan leder till att aktiviteter tar längre tid vilket i sin tur får som konsekvens att det finns mindre tid till återhämtande aktiviteter.

Arbetsterapeuterna beskrev hur de på olika sätt skapade möjligheter för deltagare i NBR att öva på att göra saker långsamt, landa och ta pauser. Detta kan ske genom exempelvis mindfulnessövningar, qi gong och yoga, och obligatoriska vilopauser. Deltagarna fick stöd i att öva på detta i verksamhetens olika aktiviteter och arbetsterapeuterna såg ofta en förändring där deltagarna hittade nya förhållningssätt och kunde landa i sig själva och på så vis även "hitta sig själva" igen. Fokus låg på att öva på att sakta in, landa och pausa i aktiviteter i ett sammanhang och med stöd. Att göra saker långsamt beskrevs av en av arbetsterapeuterna som normbrytande i dagens samhälle och denne betonade att det därför är av värde att öva på att sänka tempot och ta pauser tillsammans med andra. Alla arbetsterapeuterna beskrev att det fanns ett tydligt fokus på att använda sinnesförmågor som metod för att stimulera återhämtning och väcka fascination. Naturen och naturmaterial beskrevs erbjuda en mjukare form av stimulans som hjälper deltagarna att vara i nuet. Arbetsterapeuternas erfarenheter är att den naturliga miljön i kombination med ett långsammare tempo är effektivt för att slå på kroppens lugn- och ro-system hos deltagare med stressrelaterad ohälsa.

Att liksom fokusera på att lyssna på träden eller liksom känna på trädstammen, dofta på jorden. Då kan du inte vara framme eller bakom, du är här och nu och det blir så effektivt. Och särskilt känsel, doft, som är de starka sinnena. Att använda dem i naturen där bara den spontana uppmärksamheten får flöda i stället för den riktade uppmärksamheten. Det är, asså

jag har, det är så effektivt för just det parasympatiska. Och det blir ju det, det talar ju om för varenda cell i hela din kropp att du är lugn, du är trygg liksom. - Arbetsterapeut 4

Genom olika övningar och aktiviteter stöttades deltagare i NBR till att landa på platsen och i den egna kroppen. Arbetsterapeuterna beskrev hur deltagarna uppmuntrades till att pausa i utförandet av olika aktiviteter, exempelvis hantverksaktiviteter. De aktiviteter som deltagarna i NBR deltog i var specifikt utvalda av arbetsterapeuterna och det professionella teamet just för att det skulle vara möjligt att pausa i aktiviteten. Som ett exempel på detta beskrev en av arbetsterapeuterna att de vid hantverksaktiviteten tovning specifikt hade valt metoden torrtovning med nål, som innebär möjlighet för pauser. Det kan jämföras med tovning med såpa och varmvatten, där man måste fullfölja processen och bli klar. Arbetsterapeuterna beskrev även att deltagarna i NBR i början ofta hade svårt att göra saker långsamt eller att bara vara, samt att de hade speciellt svårt att ta paus när andra arbetar. Genom att öva på dessa saker under stöd och guidning blev det efterhand lättare för deltagarna och de kunde börja forma nya vanor i vardagen hemma.

Se till egna behov och värderingar

Arbetsterapeuterna beskrev hur deltagarna inom NBR fick möjlighet att öva på att känna in egna behov då detta är något som deltagarna ofta haft svårt med: *"Många som kommer till oss är ju jättebra... har sett alla andras men inte sina egna så. Också att reflektera kring hur kommer det sig att det varit så i ditt liv och få tag i olika verktyg och nycklar."* -

Arbetsterapeut 2. Vad behöver jag, vad vill jag och vad värderar jag? Vad upplever jag som lustfyllt eller meningsfullt? Inom NBR används ett "smörgåsbord" av aktiviteter och den naturliga miljön som resurser för att ge möjligheter för deltagarna att bli mer medvetna i sina val, att lyssna in sig själva och höra den egna rösten. Här inkluderas även konversationer som arbetsterapeuterna har med deltagarna kring vardagslivet och hur deltagarna förhåller sig till det, hur de kan göra förändringar för att leva mer i enlighet med egna behov och värderingar. Arbetsterapeuterna beskrev hur de gav deltagarna stöd i att arbeta med sina värderingar och prioriteringar i vardagen: *"Man kan liksom inte lära någon annan värderingar för de sitter ju så i en själv, men att kasta upp dem i luften och titta på dem... varför värderar jag något på ett visst vis?"* - *Arbetsterapeut 1.*

Delta i ett stödjande sammanhang

Denna kategori handlar om det stödjande sammanhanget som en viktig bidragande faktor i deltagarnas förändringsprocess.

En bekräftande miljö

Arbetsterapeuterna beskrev att deltagarna ofta hade minskat sina sociala liv och ibland kunde vara socialt isolerade när de först kom till verksamheten. Utifrån arbetsterapeuternas beskrivningar var det sociala sammanhanget och den bekräftande miljön av stor betydelse för deltagare inom NBR. Alla verksamheter som var representerade arbetade gruppbaserat med ett varierat antal deltagare. Deltagarna lärde sig av varandra, delade erfarenheter, speglade sig i varandra och upplevde förståelse. Flera arbetsterapeuter uttryckte att den bekräftande miljön som formades av personal och deltagare bildade en kravlös och trygg atmosfär där deltagarna kunde komma som de var. Arbetsterapeuterna beskrev att många av deltagarna med stressrelaterad ohälsa hade tappat mycket av sitt sociala umgänge under utmattningen och att det i början var ett stort steg att komma till verksamheten och delta i grupp. Efter några veckor hade de flesta dock successivt kommit in i det sociala. Arbetsterapeuterna uttryckte även att detta med att öva på att vara del av ett socialt sammanhang igen är en viktig del av rehabiliteringsprocessen.

Det beskriver de ju själva också att det kan ju vara helt otroliga livsavgörande förändringar på sätt och vis. Att man ser att, kan jag sitta här? Jag trodde aldrig att jag skulle kunna vara i normala sammanhang och gå i, sitta i en grupp och prata. Nu efter tre veckor sitter jag här och pratar och skrattar med andra.

- Arbetsterapeut 3

Arbetsterapeuterna erfor att deltagarna i NBR bidrog genom att ta hand om varandra och se till att alla kände sig inkluderade. Genom det sociala sammanhanget upplevdes det som att deltagarna upplevde acceptans och blev bekräftade och sedda. Arbetsterapeuternas erfarenhet är att det betyder mycket för deltagaren att inte känna sig ensam samt att uppleva att någon saknar en vid frånvaro.

Arbetsterapeuten som guide

Arbetsterapeuterna beskrev på olika sätt hur de guidade deltagare i NBR i görandet av olika aktiviteter i verksamheten samt i miljön. Bland annat kunde detta vara genom att de som arbetsterapeuter anpassade aktiviteterna, hittade rätt svårighetsgrad och en lagom utmanande nivå för deltagaren. Då många deltagare i NBR hade svårigheter med trötthet och att hålla fokus behövde arbetsterapeuterna hitta aktiviteter med lagom svårighetsgrad. Om någon deltagare kände att hen ville ha en utmaning höjde arbetsterapeuterna svårighetsgraden och på så vis anpassades aktiviteter utefter deltagarnas förmåga och intresse vilket kunde leda till upplevelser av lustfylldhet i aktiviteter. Arbetsterapeuterna samtalande med deltagarna kring aktivitetsbalans och de skapade även möjlighet för att öva på att hitta balans i det aktiva görandet av aktiviteter. Arbetsterapeuterna hjälpte deltagarna i NBR att utforska nya aktiviteter som de inte testat att göra innan. I görandet av aktiviteter synliggjordes ofta deltagarnas beteendemönster vilket gav arbetsterapeuterna möjlighet att guida deltagarna till att hitta nya och mer hållbara förhållningssätt som även kunde integreras i vardagen.

Genom att göra något på ett annorlunda sätt, att man börjar göra så i sin vardag. Jag tycker ju efter att jag har jobbat, ja men så här upplevelsebaserat, så vill jag aldrig gå tillbaka till att bara stå och hålla i en föreläsning eller berätta för någon hur de ska göra. Utan den här förändringsprocessen, asså det blir en helt annan kraft i den om man också får hjälp med att göra annorlunda.

-Arbetsterapeut 5

Arbetsterapeuterna hade också en guidande roll i miljön, där deltagarnas upplevelser av naturen och sinnena stod i fokus. De fungerade som en guide i att hjälpa deltagarna att upptäcka miljön. På så vis möjliggjordes nya upplevelser av att vara i naturen och av att vara med sig själv och i den egna kroppen. Flera av arbetsterapeuterna betonade vikten av att få öva på att göra på ett annat sätt under handledning och i ett stödjande sammanhang. Genom ett medvetet användande av miljön och aktiviteter guidade arbetsterapeuterna deltagarna i NBR till nya upplevelser. Arbetsterapeuternas erfarenhet är att upplevelsen sätter sig i kroppen på ett annat sätt än teoretisk kunskap. Att hjälpa deltagare att knyta teori till praktik beskrevs av arbetsterapeuterna som viktigt för att de skulle kunna ta med sig de nya erfarenheterna in i andra miljöer och sammanhang.

Naturen som existentiellt rum

Alla verksamheter integrerade sitt arbete med naturen, de är i naturen, upplever den och arbetsterapeuternas erfarenheter visade på att naturen blev som ett existentiellt rum för deltagare i NBR att finna stöd eller tröst. Upplevelser i naturen fick ofta ett symboliskt värde för deltagare och i naturen hittade de platser där de kunde spegla sitt eget mående och finna känslor av hopp och meningsfullhet.

...det kunde man känna med stressrelaterad ohälsa att det är liksom kaos, men någonstans är allt som vanligt. Vitsipporna kommer upp varje vår, dom kommer upp, dom blommar det

finns något hopp, en förtröstan liksom med det som apropå meningsfullheten...det blir
nån..aaa, det blir en känsla av fotfäste alla gånger. -Arbetsterapeut 4

Arbetsterapeuterna menade att naturen kunde vara en plats för deltagarna i NBR där de kunde uppleva samhörighet. I naturen är de inte ensamma och det är ingen som dömer dem där. Naturen beskrivs som en kravlös miljö som alltid finns där. Det är en trygg plats där deltagarna får plats att upptäcka sig själva, reflektera och synliggöra sitt eget mående. Vissa deltagare beskrevs initialt ha haft rädslor för den vilda naturen, men flera av arbetsterapeuterna beskrev att dessa deltagare efterhand ofta utvecklade en stark relation till naturen och upplevde att den blev av stor betydelse.

Vilka förutsättningar finns för förändring

Denna huvudkategori handlar om att det finns olika förutsättningar för deltagarnas förändringsprocess som kan både hindra och möjliggöra. Dessa förutsättningar finns enligt arbetsterapeuterna på individnivå men även på verksamhets- och samhällsnivå.

Verksamhetens ramar

Verksamheterna drevs av olika aktörer som påverkade vilka förutsättningar som gavs i form av resurser när det kom till vilka professioner som arbetar med målgruppen, hur många professionerna var och vilken lokal eller plats verksamheten förfogade över. Professionerna inom verksamheterna kunde vara exempelvis arbetsterapeuter, fysioterapeuter, psykologer, psykoterapeuter och trädgårdsmästare som på olika sätt stöttade deltagarnas förändringsprocess utifrån de olika yrkesspecifika kompetenserna. Längden på deltagarnas rehabiliteringsperiod varierade inom verksamheterna från tio till 28 veckor. Antalet tillfällen i veckan deltagarna deltog i verksamheterna varierade mellan två till tre gånger i veckan och två till sex timmar per tillfälle. Gruppstorleken varierade från fyra till åtta personer. De olika verksamheterna hade olika mål, en del betonade att deltagarna skulle komma ut i arbetsträning eller arbete, medan andra verksamheter lade en större betoning på att hitta ett hållbart vardagsliv som mål: *“...målet är att omvärdera och förändra sitt vardagsliv helt enkelt. Att leva på ett mer hållbart sätt för sig själv och också till andra, det tänker jag. Vardagsbalans.”* - Arbetsterapeut 5. Denna skillnad i beskrivningarna kring målet med rehabiliteringen berodde också delvis på om arbetsterapeuterna svarade utifrån vad verksamheten hade som mål, eller vilka mål de själva hade utifrån ett personligt eller arbetsterapeutiskt perspektiv.

Transitionen ut ur verksamheterna såg olika ut avseende hur planeringen framåt såg ut för deltagarna. En del verksamheter hade en mer tydlig koppling till vardagslivet som skulle komma senare i form av exempelvis kontakt med arbetsplats medan andra inte hade det. Vid de verksamheter där det på grund av olika omständigheter inte fanns en tydlig plan framåt för deltagarna kring vad som skulle hända efter deltagandet i NBR, uttryckte arbetsterapeuterna att de upplevde att deltagarna upplevde stor stress inför avslutandet av deltagandet i verksamheten. Den kortaste rehabiliteringsperioden var tio veckor vilket beskrevs som en kort tid för deltagare med utmattning: *“Vi har dem i tio veckor, det är en ganska kort tid när man pratar om utmattning, man fixar ju inte, det är ju ingen quick fix på utmattningar.”*
- Arbetsterapeut 1

Att vara redo för deltagandet

Flera av arbetsterapeuterna beskrev att det var viktigt att deltagarna var i rätt fas och hade rätt personliga förutsättningar för att vara redo för deltagandet i NBR. Det var viktigt att deltagarna började sitt deltagande i rätt skede i förändringsprocessen och att deltagarna var mottagliga och motiverade till att delta. En av arbetsterapeuterna beskrev att när deltagaren

börjar bli lite rastlös av att bara gå hemma, då är det ett bra läge att påbörja deltagandet i NBR:

Då har de ofta varit sjuka i ett halvår, ett år är ganska vanligt och att de kan vara väldigt utmattade till att börja med och inte orka någonting och när de börjar känna att de börjar bli lite rastlösa av att bara gå hemma då brukar det vara ett bra läge att komma till oss. Nu är inte alla i precis rätt läge när alla kommer till oss. Vi har en del som har varit, kommit och känt nämen det blir för mycket, jag orkar inte, jag får inte in det ni säger. Jag är här det känns bra men det var inte den bästa situationen. Då kan dom komma tillbaka efter ett tag, några månader till och så får dom gå en gång till. -Arbetsterapeut 6

En av arbetsterapeuterna beskrev även att om en person sov till sent på eftermiddagen kanske hen inte var redo att komma till verksamheten och vara på plats klockan nio. Då ansåg hon att det kanske var bättre att vänta en period tills personen var redo.

Samhället idag

Dagens samhälle beskrevs av arbetsterapeuterna som bidragande orsak till deltagarnas aktivitetsproblematik men sågs också vara en del i förutsättningar för en förändringsprocess. Arbetsterapeuterna reflekterade kring dagens krav på människan och framförallt arbetande människor. De delade även tankar kring hur dagens samhälle förväntar sig att människor ska vara konstant tillgängliga och uppkopplade och att det finns ett mer konstant flöde av information och intryck i dagens samhälle: *“Förr så hade man ju arbetstider som slutade ofta på eftermiddagen och så stängde affärerna klockan sex så då kunde man inte handla efter det och sedan så slutade Tv:n att sända någonting runt klockan 11.”* - Arbetsterapeut 6. Några av arbetsterapeuterna uttryckte även tankar kring hur teori ofta värderas högre än praktik i dagens samhälle: *“Men där hade vi problemet med att då tyckte försäkringskassan att dom bara skulle vara med på teoridelarna. De kan väl komma och lyssna på föreläsningen och inte va med på resten? Det tänker jag är ganska talande för vår samtid.”* - Arbetsterapeut 5. Flera av arbetsterapeuterna reflekterade kring varför vi blir sjuka i dagens samhälle. En av arbetsterapeuterna beskrev att människan idag har blivit som stora huvudfotingar med liten kropp och stort huvud och hon betonade att görandet är den enda medicinen mot detta. Flera av arbetsterapeuterna beskrev även hur de reflekterade med deltagarna kring hur dagens samhällsstrukturer påverkar människors hälsa och välmående. Arbetsterapeuterna beskrev att deltagarna i NBR ofta hade skuld känslor kring att ha blivit sjuka av stress. En viktig del i dessa samtal var att deltagarna skulle befrias från skuld känslor genom att samtala kring hur samhället idag gör människor sjuka av stress. För deltagarna kunde det vara av stor betydelse att reflektera kring att felet kanske inte låg i dem själva, utan att stress och utmattning är normala och kanske till och med sunda reaktioner på ett ohållbart tempo och samhällsklimat.

Diskussion

Metoddiskussion

Enligt Granheim och Lundman stärks en studies trovärdighet om det finns en tydlig ”röd tråd” genom hela arbetet (21). Denna studies trovärdighet kan därför anses stärkas av att bärande begrepp som är viktiga för att läsaren ska kunna tolka och förstå resultatet introduceras i bakgrunden för att sedan användas konsekvent genom hela arbetet. I följande metoddiskussion kommer studiens trovärdighet att diskuteras utifrån begreppen giltighet, tillförlitlighet, delaktighet och överförbarhet (21).

Giltighet

I analysprocessen avvägde författarna till denna studie noggrant om de meningsbärande enheter som valdes ut svarade mot studiens syfte, vilket gjordes för att stärka studiens giltighet. De arbetsterapeuter som deltog i denna studie hade arbetat inom yrket i tio-28 år och inom NBR i ett och ett halvt år till tio år vilket talar för en god giltighet då det fanns en riklighet och variation i erfarenheter. En möjlig nackdel vid denna studie var att intervjuguiden var lång med totalt 16 frågor och vid några intervjuer upplevde författarna att det var svårt att hinna ställa fördjupande följdfrågor och ändå hinna avsluta inom tidsramen för intervjun. Samtliga informanter var dock erfarna arbetsterapeuter som ofta bidrog med utvecklande svar på de frågor som ställdes vilket bidrog till studiens giltighet. Något som talar för en svagare giltighet skulle kunna vara att samtliga deltagare var kvinnor. Att alla deltagare var kvinnor speglar samtidigt på ett sätt hur könsfördelningen ser ut i arbetsterapeutyrket idag. År 2020 var det 93% av alla yrkesverksamma arbetsterapeuter som var kvinnor (23) och därför kan urvalet, trots att inga män deltog i studien, ses som representativt för yrket. Andra aspekter som stärker denna studies giltighet är att det finns en tydlig beskrivning av urval och analysmetod samt att citat från intervjuerna presenteras.Handledare och klasskamrater har varit med och granskat resultatet och bidragit med sina perspektiv på arbetet vilket skulle kunna ses som en slags validering som stärker studiens giltighet.

Tillförlitlighet

Något som talar för en god tillförlitlighet i denna studie är att det finns en noggrann beskrivning av analysarbetet. Författarna har dessutom genomfört delar av analysen tillsammans vilket ökar tillförlitligheten. Då intervjuerna var semistrukturerade ställdes olika följdfrågor vid olika intervjuer. Att arbetsterapeuterna fick olika följdfrågor bidrog dock till en större variation i den data som samlades in. För att stärka tillförlitligheten ställde författarna frågor till arbetsterapeuterna som var med i studien om eventuella svårigheter med NBR avseende förändringsprocessen och deltagarnas behov för att undersöka om det fanns några negativa eller utmanande aspekter av NBR.

Delaktighet

En fördel vid denna studie var att båda personer som genomförde intervjuerna hade förkunskaper kring arbetsterapi och intresse för naturbaserad rehabilitering vilket kan ha bidragit till att fördjupa materialet genom en god förmåga till att ställa fördjupande följdfrågor. Då författarna turades om att leda intervjuerna kunde den person som inte ställde huvudfrågorna lyssna aktivt och ställa följdfrågor vilket skapade goda möjligheter för att fördjupa materialet. Då datainsamlingen utfördes genom semistrukturerade intervjuer var författarna delaktiga i utformandet av det insamlade materialet, vilket är oundvikligt i denna form av intervjustudie. För att skapa en större distans till materialet inför analysen diskuterade författarna den egna förförståelsen sinsemellan. Genom att medvetandegöra den egna förförståelsen ansågs chanserna öka för att förförståelsen skulle kunna användas mer som ett redskap än ett hinder i analysprocessen. För att minska risken för felaktiga tolkningar av det som intervjupersonerna förmedlat diskuterade författarna vid behov kodernas betydelse och meningsinnehåll sinsemellan genom att gå tillbaka till den ursprungliga meningsbärande enheten och tillsammans reflektera över dess innebörd. Under hela analysprocessen strävade författarna efter att distansera sig ifrån materialet för att lyfta fram det som arbetsterapeuterna förmedlat samt för att uppnå en högre abstraktionsnivå i resultatet.

Överförbarhet

Bedömningen av denna studies överförbarhet underlättas av att det ges en noggrann beskrivning av urval, deltagare, datainsamling, analys och studiens kontext, vilket ger läsaren möjlighet att själv bedöma överförbarheten. Utöver att denna studie var av kvalitativ ansats

kan bristen på allmän definition av NBR anses vara en aspekt som påverkar överförbarheten. I denna studies bakgrund presenteras dock vilken definition av NBR som detta arbete utgår ifrån vilket ger läsaren möjlighet att själv reflektera kring hur detta påverkar överförbarheten. Författarna anser att resultatet är överförbart för verksamheter som arbetar med NBR utifrån den definition som används i denna studie. Resultatet belyser dessutom viktiga aspekter för målgruppen personer med stressrelaterad ohälsa som kan vara relevanta även i andra sammanhang där arbetsterapeuter arbetar och kan på så vis inspirera vidare forskning och interventioner för målgruppen.

Resultatdiskussion

NBR visade sig innehålla flera dimensioner som kan bidra till en förändringsprocess för personer med stressrelaterad ohälsa. Förutsättningar som fanns på individnivå, verksamhetsnivå och samhällsnivå var viktiga delar i personens förändringsprocess, liksom möjligheten att delta i ett stödande sammanhang och att uppleva ett hållbart görande och varande.

Flera av arbetsterapeuterna uttryckte tydligt fokus på att skapa möjligheter för deltagarna att uppleva ett annorlunda görande och varande och lyfte att det i dagens samhälle ofta läggs ett större värde på teoretisk kunskap än på att uppleva i aktivitet. Dessa beskrivningar kring vikten av upplevelsen kan kopplas till begreppet aktivitetsbaserad arbetsterapi (24), vilket kan beskrivas som att det aktiva görandet används som metod för både bedömningar och interventioner. Att arbeta med upplevelsen i fokus var utifrån arbetsterapeuternas erfarenheter ett effektivt sätt att rehabilitera personer med stressrelaterad ohälsa då upplevelsen "sätter sig i kroppen" på ett annat sätt än teoretisk kunskap.

Det upplevelsebaserade arbetssättet beskrivs även som effektivt för att skapa möjligheter till att stimulera kroppens lugn- och ro-system. De aktiviteter som arbetsterapeuterna beskriver att de gjorde i verksamheterna matchar människors rapporteringar av aktiviteter som de upplever som återhämtande och dessa aktiviteter associeras med upplevelser av vila, njutning och att "vara i nuet" (25). Den naturliga miljön var utifrån arbetsterapeuternas erfarenheter en viktig bidragande faktor som möjliggjorde upplevelser av återhämtning i aktiviteterna. En annan aspekt som arbetsterapeuterna betonade som viktig för upplevelsen av återhämtning var tempot i aktiviteterna. Clark F (2) argumenterar för att aktivitetsvetenskaplig forskning har lagt ett större fokus på hur mycket som personer gör utan att också ta hänsyn till vilket tempo som aktiviteter utförs i och vilken betydelse detta har för meningsupplevelsen och känslan av sammanhang. Arbetsterapeuternas erfarenheter var att ett lugnare tempo är en viktig ingrediens i NBR som möjliggör återhämtning. Arbetsterapeuterna beskrev även hur de guidade deltagarna i att hitta en balans mellan aktivitetens krav och den egna förmågan, vilket kan kopplas till en beskrivning av aktivitetsbalans som en balans mellan krävande, flödande och lugnande upplevelser i aktiviteter (26).

Även om aktiviteterna inom NBR var specifikt utvalda för att bidra till en förändringsprocess behövde det alltså inte nödvändigtvis vara den specifika aktiviteten som var av vikt inom NBR. Fokus verkade snarare ligga på hur aktiviteten användes för att belysa olika aspekter såsom exempelvis den personliga upplevelsen, tempo, prestationskrav och sinnesupplevelser och hur dessa påverkade deltagares mående och utveckling. Denna form av användande av aktiviteter skulle kunna beskrivas som att använda aktivitet som medel eftersom arbetsterapeuterna använde aktiviteter som medel för att skapa nya erfarenheter och synliggöra områden där deltagarna var i behov av förändring. Enligt McLaughlin Gray's (27) definition av aktivitet som medel inom arbetsterapeutiska interventioner ska aktiviteten dock

bland annat vara personligt relevant samt målstyrd. Utifrån ett fokus på personens upplevelse i görandet kan aktiviteter dock upplevas som meningsfulla och givande utan att de nödvändigtvis är målinriktade eller fokuserar på ett slutresultat (26). Frågan är om det stjälpmer mer än det hjälper att arbeta med målformulering med personer med stressrelaterad ohälsa då de lätt hamnar i ohållbara mönster av prestation?

Resultatet visar på att deltagare med stressrelaterad ohälsa har behov av stöd i förändringsprocessens olika stadier. Resultatet bekräftar därmed även en tidigare studie som fokuserade på hur kvinnor med stressrelaterad ohälsa upplevde deltagandet i NBR (28). Studien visade på att den skyddade miljön som verksamheten skapade bidrog till nya insikter och inspirerade förändringar i vardagen. Kvinnorna gick igenom fyra olika faser under rehabiliteringen; att vara i en atmosfär av acceptans, att vara uppslukad i nuet, oro över att koppla upplevelser till vardagliga livet och ett överbryggande av rehabiliteringen till vardagen (28). Personer med stressrelaterad ohälsa och utmattning har alltså olika behov i förändringsprocessens olika stadier och en ökad kunskap kring detta kan bidra till den evidensbaserade vården.

Arbetsterapeuternas erfarenheter visade på att naturen kan fungera som ett existentiellt rum för deltagare inom NBR där de kan finna stöd, tröst eller samhörighet. Liknande fynd gjordes i en studie där den existentiella erfarenheten hos personer med utmattningssyndrom undersöktes (29). Utmattningen upplevdes väckta existentiella frågor kring mening och existens och att personerna upplevde att det i samhället saknas verktyg för att handskas med existentiella utmaningar. För att komma vidare ur utmattningstillståndet var det väsentligt för personerna att kunna dela och reflektera kring de existentiella erfarenheterna (29). I en studie inom naturbaserad terapi framkom att den naturliga miljön väckte upplevelser av spirituellt natur, känslor av tillhörighet till ett större sammanhang och upplevelser av att hitta sig själv (30). Det arbetsterapeuterna beskrev och det studierna visade är att naturen kan ha en verkan på förändringsprocessen och att naturen skulle kunna fungera som en plats att reflektera över de existentiella utmaningar som kommer med stressrelaterad ohälsa.

Utifrån arbetsterapeuternas beskrivningar framkom att målgruppen inom NBR med stressrelaterad ohälsa framför allt bestod av kvinnor och att en övervägande del hade utmattningssyndrom. Flera arbetsterapeuter beskrev att rehabiliteringstiden för deltagarna var väsentlig för att de skulle kunna återgå till det liv som väntade efter deltagande i NBR, beskrivningar som går i linje med en annan studie som visat på ett positivt samband mellan längre rehabiliteringstid och återgång till arbete (31). Då dagens sjukvård strävar efter att vara personcentrerad kan det även vara relevant att fråga sig om längden på rehabiliteringsperioden vid utmattning kunde anpassas efter individuella behov i stället för förutbestämda ramar? Några förklaringar Försäkringskassan ger kring den ökade mängden sjukskrivningar avseende stressrelaterad ohälsa är familjesituation, kontaktyrken och arbetsrelaterad stress (3). Människor blir alltså ofta sjuka av stress utifrån en kombination av personliga och samhälleliga faktorer vilket väcker frågan om ansvaret för att så många människor blir sjuka av stress idag ligger på individen eller samhället? Flera av arbetsterapeuterna betonade att mer av ansvaret behöver flyttas från individen till en samhällsnivå. Då många blir sjuka av stress är det viktigt att fortsätta utveckla verk samma arbetsterapeutiska interventioner för att rehabilitera människor med stressrelaterad ohälsa. Samtidigt kanske framtidens arbetsterapi

också behöver fokusera på att bryta ohållbara normer kring görande och bidra till förändringar på samhällsnivå?

Slutsats

Denna studie visade att NBR innehöll flera olika delar som kunde bidra till en förändringsprocess hos deltagare med stressrelaterad ohälsa. Olika verksamheter som arbetar med NBR har dock olika förutsättningar och ramar för rehabiliteringen vilket kan ha en inverkan på deltagarnas förändringsprocess. För att uppnå ett mer hållbart görande och varande kan personer med stressrelaterad ohälsa ha ett behov av att öva på att göra annorlunda i ett stödjande sammanhang där både gruppen och miljön bidrar. Diverse aktiviteter användes som medel inom NBR för att möjliggöra nya upplevelser och skapa nya förhållningssätt. Resultatet belyser att aktivitetsbalans kan ses utifrån flera perspektiv. Den personliga upplevelsen i aktiviteter och aspekter såsom tempo och aktiviteters krav kan påverka upplevelsen av aktivitetsbalans och kan vara av betydelse för återhämtning vid stressrelaterad ohälsa. I ett samhälle där allt fler människor blir sjuka av stress kan det vara av värde för framtidens arbetsterapeutiska praxis att vidare utforska värdet i naturens existentiella dimension. Framtida forskning skulle även kunna på ett mer fördjupat plan undersöka hur arbetsterapeuter inom NBR använder sig av aktiviteter och naturliga miljöer som medel vid stressrelaterad ohälsa.

Referenser

1. Kielhofner G. Model of human occupation: theory and application. 4. ed. Baltimore, MD: Lippincott Williams & Wilkins; 2007. Kapitel 10, s. 183–202
2. Clark F. Reflections on the human as an occupational being: biological need, tempo and temporality. *Journal of Occupational Science*. 1997;4(3):86–92.
3. Försäkringskassan Analys och prognos. Sjukfrånvaro i psykiatriska diagnoser [Internet]. Stockholm: Försäkringskassan Analys och prognos; 2020. ISSN 1654-8574. [2023-02-26]. Hämtad från: <https://www.forsakringskassan.se/download/18.7fc616c01814e179a9f329/1656660446139>
4. Folkhälsomyndigheten. Stress [Internet]. Stockholm: Folkhälsomyndigheten; 2022 [uppdaterad 2022-03-23; citerad 2023-02-26] Hämtad från: <https://www.folkhalsomyndigheten.se/fu-stress>
5. Håkansson C, Ahlborg G. Occupational imbalance and the role of perceived stress in predicting stress-related disorders. *Scandinavian Journal of Occupational Therapy*. 2017;25(4):278–87.
6. Westhorp P. Exploring balance as a concept in occupational science. *Journal of Occupational Science*. 2003;10(2):99–106.
7. Eriksson T, Westerberg Y, Jonsson H. Experiences of women with stress-related ill health in a therapeutic gardening program. *Canadian Journal of Occupational Therapy*. 2011;78(5):273–81.
8. Sahlin E, Ahlborg G, Tenenbaum A, Grahn P. Using nature-based rehabilitation to restart a stalled process of rehabilitation in individuals with stress-related mental illness. *International Journal of Environmental Research and Public Health*. 2015;12(2):1928–51.
9. Währborg P. Stress och den nya ohälsan. 2., [rev. och utök.] utg. Stockholm: Natur och Kultur; 2009. Kapitel 3, s. 43-53
10. Internetmedicin. Utmattningsyndrom [Internet]. Utgivningsort: Stockholm. Internetmedicin; 2023 [uppdaterad 2023-02-10; citerad 2023-02-26]. Hämtad från:

<https://www.internetmedicin.se/behandlingsoversikter/arbets-och-miljomedicin/utmattningssyndrom/>

11. Socialstyrelsen. Utmattning [Internet]. Utgivningsort: Stockholm. Socialstyrelsen; 2017 [2017-01-30; citerad 2023-02-26]. Hämtad från: <https://roi.socialstyrelsen.se/fmb/utmattningssyndrom/546>
12. Alsén S, Ali L, Ekman I, Fors A. Facing a blind alley - experiences of stress-related exhaustion: a qualitative study. *BMJ Open*. 2020;10(9)
13. Pálsdóttir A, Persson D, Persson B, Grahn P. The journey of recovery and empowerment embraced by nature — clients' perspectives on nature-based rehabilitation in relation to the role of the natural environment. *International Journal of Environmental Research and Public Health*. 2014;11(7):7094–115.
14. Johansson G, Eklund M, Erlandsson L-K. Everyday hassles and uplifts among women on long-term sick-leave due to stress-related disorders. *Scandinavian Journal of Occupational Therapy*. 2011;19(3):239–48.
15. Bergenheim A, Ahlborg G, Bernhardsson S. Nature-based rehabilitation for patients with long-standing stress-related mental disorders: a qualitative evidence synthesis of patients' experiences. *International Journal of Environmental Research and Public Health*. 2021;18(13):6897.
16. Pálsdóttir AM, Grahn P, Persson D. Changes in experienced value of everyday occupations after nature-based vocational rehabilitation. *Scandinavian Journal of Occupational Therapy*. 2013;:1–11.
17. Socialstyrelsen. Att arbeta evidensbaserat [Internet]. Stockholm: Socialstyrelsen; 2020. 978-91-7555-536-2. [citerad 2023-02-27]. Hämtad från <https://www.socialstyrelsen.se/globalassets/sharepoint-dokument/artikelkatalog/ovrigt/2020-10-6930.pdf>
18. Henricson M, Billhult A. Kvalitativ Metod. I: Henricson M, redaktör. Vetenskaplig teori och metod: från idé till examination inom omvårdnad. Andra upplagan. Lund: Studentlitteratur; 2017. s. 111-19.
19. Danielson E. Kvalitativ forskningsintervju. I: Henricson M, redaktör. Vetenskaplig teori och metod: från idé till examination inom omvårdnad. Andra upplagan. Lund: Studentlitteratur; 2017. s. 143-54. Kap 9, s. 144-54
20. Västra götalandregionen, Gröna Rehab. Sök annan grön rehab [Internet]. Västra Götaland: Västra götalandregionen; 2022 [uppdaterad 2020-02-11; citerad 2023-03-13]. Hämtad från: <https://www.vgregion.se/ov/grona-rehab/sok-gron-rehab/>
21. Graneheim UH, Lundman B. Kvalitativ innehållsanalys. I: Höglund-Nielsen B, Granskär M, redaktörer. Tillämpad kvalitativ forskning inom hälso- och sjukvård. Tredje upplagan. Lund: Studentlitteratur; 2017. Kap 11, s. 219- 33.
22. Lag om etikprövning av forskning som avser människor (SFS 2003:460)[Internet]. Stockholm: Sveriges riksdag [citerad 2022-12-06]. Hämtad från: https://www.riksdagen.se/sv/dokument-lagar/dokument/svensk-forfattningssamling/lag-2003460-om-etikprovning-av-forskning-som_sfs-2003-460
23. Socialstyrelsen. Statistik om legitimerad hälso och sjukvårdspersonal 2021 samt arbetsmarknadsstatus 2020 [Internet]. Stockholm: Socialstyrelsen; 2022. Serie; 2022-9-8093. [citerad 2023-01-13]. Hämtad från: <https://www.socialstyrelsen.se/globalassets/sharepoint-dokument/artikelkatalog/statistik/2022-9-8093.pdf>
24. Fisher AG. Occupation-centred, occupation-based, occupation-focused: same, same or different? *Scandinavian Journal of Occupational Therapy*. 2013;20(3):162–73.

25. Hammell KW. Self-care, productivity, and leisure, or dimensions of occupational experience? rethinking occupational “categories.” *Canadian Journal of Occupational Therapy*. 2009;76(2):107–14.
26. Jonsson H, Persson D. Towards an experiential model of occupational balance: an alternative perspective on flow theory analysis. *Journal of Occupational Science*. 2006;13(1):62–73.
27. Gray JML. Putting occupation into practice: occupation as ends, occupation as means. *American Journal of Occupational Therapy*. 1998;52(5):354–64.
28. Eriksson T, Westerberg Y, Jonsson H. Experiences of women with stress-related ill health in a therapeutic gardening program. *Canadian Journal of Occupational Therapy*. 2011;78(5):273–81.
29. Eriksson A-K M. Vid utmattningens gräns, Utmattningssyndrom som existentiellt tillstånd, Vårdtagares och vårdgivares erfarenheter av utmattningssyndrom och rehabilitering med en existentiell ansats i svensk vårdkontext [doktorsavhandling på Internet]. Sundsvall: Mittuniversitetet; 2016 [citerad 2023-01-13]. Hämtad från: <http://miun.diva-portal.org/smash/get/diva2:1039471/FULLTEXT01.pdf>
30. Naor L, Maysseless O. The therapeutic value of experiencing spirituality in nature. *Spirituality in Clinical Practice*. 2020;7(2):114–33.
31. Grahn P, Pálsdóttir A, Ottosson J, Jonsdóttir I. Longer nature-based rehabilitation may contribute to a faster return to work in patients with reactions to severe stress and/or depression. *International Journal of Environmental Research and Public Health*. 2017;14(11):1310.