

# Natur och hälsa- naturunderstödd hälsoutveckling och rehabilitering i Falun 2012-2022



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

Sommaren 2012 startade en ny verksamhet med inriktning naturunderstödd rehabilitering, kallad Grön förrehabilitering. Verksamheten har under tio års tid erbjudit naturunderstödd förberedande insats innan arbetslivsinriktad rehabilitering till vuxna personer som under en lång tid varit utanför arbetsmarknaden på grund av fysiska, psykiska eller sociala orsaker.

Samordningsförbundet Finsam Falun har varit huvudsaklig finansiär. Region Dalarna, Hälsofrämjande och hållbar utveckling har varit ansvarig utförare i samarbete med Fornby folkhögskola. Verksamheten har under åren utvecklats och kompletterats med naturunderstödda insatser till fler målgrupper, bland annat nyanlända kvinnor och män i behov av praktiskt språkstöd. Hösten 2022 avslutas verksamheten då nödvändiga beslut om fortsatt finansiering inom reguljär verksamhet inte har fattats. I rapporten följer här en bakgrund med den kunskapsgrund baserad på forskning som verksamheten vilar på och därefter en beskrivning av hur verksamheten har utvecklats med fokus på innehåll, upplägg och resultat. Rapporten avslutas med en diskussion och konkluderande slutord.

## Bakgrund

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

### Teorier och modeller

Samspel med natur och djur erbjuder människor både vila och aktivitet, främjar återhämtning och återuppbyggnad på ett sätt som är särskilt lämpligt vid rehabiliterande insatser. Forskningen förklarar detta bland annat utifrån naturmiljöns frihet från både tidspress och sociala krav. Årstiderna kommer och går. Djuren har ingen dold agenda, utan upplevs som ärliga och sanna. Kommunikationen sker ordlöst. Det skapar en trygghet och kan underlätta för oss människor att lägga märke till våra egna behov och kan vara en hjälp i att förändra vår egen livsrytm, vår syn på balans i vardagen, på olika aktiviteters värde och vår syn på förändringar i livet som också kommer och går. En nyligen publicerad forskningsgenomgång av Coventry och kollegor (2021) visar att naturbaserade interventioner gav statistiskt säkerställd förbättring av depression och ångest och minskade negativa känslor.

Teorier inom ekopsykologi och ekoterapi, med sin grund inom socialpsykiatri, psykologi och ekologi, har växt fram sedan 1960-talet som ett svar på den ökande industrialiseringen och de risker för miljöförstöring och de hälsorisker som följer av den utvecklingen (Chaudhury & Banerjee, 2020). Det är inte minst aktuellt idag med klimatförändringar och hälsoutmaningar till följd av pandemier och en ökande psykisk ohälsa. Ekoterapi hjälper människor att komma till rätta med psykisk och fysisk ohälsa genom att ge möjlighet att anknyta till natur, såväl vild som skapad och till djur (Chalquist, 2009). Naturens ekosystem erbjuder en form av tjänster som är svåra att åstadkomma på andra sätt eller i annan miljö. Naturvistelsens effekter i form av mental vila, återhämtning men även stimulans till fysisk aktivitet och utveckling av sociala band är i princip gratis. Det är en form av ekosystemtjänster som kan tillvaratas för rehabiliteringsinsatser där klienten under handledning och med stöd av en veckorutin lotsas in i att vinna erfarenhet av de restaurativa effekterna av regelbunden kontakt med natur och djur (Håkanson och kollegor, 2008; Pálsdóttir, 2014).

Teorin om stödjande miljöer (Supportive Environment Theory) som förklarar människans behov av stödjande naturmiljöer och aktiviteter för att utvecklas både fysiskt och mentalt och för att behålla eller återfå hälsan beskrivs av Grahn och kollegor, 2010. Samma forskare har definierat åtta upplevelsequaliteter som dessa stödjande naturmiljöer bör innehålla för att bidra till bättre välmående och hälsa. Det ger oss hjälp att i praktisk verksamhet öka tillgänglighet till sådana miljöer. Till de viktigaste kvaliteterna hör att de erbjuder "social tystnad", "rymd", "lugn och ro" och att de ger en känsla av att som deltagare vara i en tillåtande och accepterande miljö, långt ifrån vardagens distraktioner (Pálsdóttir, 2014).

Inom arbetsterapi och särskilt inom psykiatrisk rehabilitering ligger ett stort fokus på att främja återhämtning från ohälsa. Personlig återhämtning är en subjektiv, individuell, process som handlar om att få hjälp att utveckla en ny mening och syfte i livet trots förekomst av sjukdom eller vissa symtom. Modellerna utgår från en helhetssyn på hälsa och är bredare än det strikt medicinska begreppet klinisk återhämtning, som i första hand innebär att helt ta bort sjukdom eller minska symtom (Argentzell & Hultqvist, 2020). Ett väl utvärderat ramverk för personlig återhämtning har utvecklats av Leamy och kollegor (2011), som kallar referensramen CHIME. Det är en förkortning för de fem ingående nyckelbegreppen: tillhörighet (**C**onconnectedness), hopp och optimism (**H**ope and optimism), identitet (**I**dentify), mening (**M**eaning) och egenmakt (**E**mpowerment).

En annan teori som används mer och mer inom arbetsterapi och som kan antas bidra till de läkande effekter som kontakt med natur och djur kan ge upphov till är den om sensorisk integrering och sensorisk modulering. Det vill säga hur vi tolkar, bearbetar och anpassar oss till de olika sinnesintryck vi ständigt tar in från vår miljö och från vår egen kropp (Tjörnstrand & Argentzell, 2020). Här pågår forskning idag, som kan komma att ytterligare klargöra dessa processer kopplat till effekter och upplevelser av naturbaserade och djurunderstödda insatser.

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

### **Vinster med naturbaserad rehabilitering**

Behoven av sjukvård och rehabilitering är ständigt höga och ökar nu, mycket på grund av psykisk ohälsa. Det finns ett stort behov av innovativa insatser som utförs i samverkan med Hälso- och sjukvården, kommuner och civilsamhället för att möta de samhällsutmaningar som skillnader i hälsa, ökande psykisk ohälsa, långtidssjukskrivning och utanförskap medför (Försäkringskassan, 2020). Psykisk ohälsa står idag för drygt hälften av all sjukskrivning. Det är de stressrelaterade sjukdomarna som står för huvuddelen av sjukskrivningsdagarna och här sker en ökning. Det är övervägande kvinnor som är sjukskrivna för stressrelaterad sjukdom, idag så mycket som 79%. (Försäkringskassan, 2022). Det medför självklart ett stort personligt lidande och risk för förvärrat hälsotillstånd, då långvarig stress ger ökad risk för många allvarliga sjukdomar som t ex depression, hjärt-kärlsjukdom och diabetes. Samhällsekonomiskt är kostnaderna enorma. I Sverige kostar sjukskrivning på grund av psykisk sjukdom mer än 30 miljarder kronor per år (Skandia, 2021).

Studier har visat att naturbaserad teamledd rehabilitering kan leda till minskad vårdkonsumtion, särskilt vad gäller besök i primärvård och psykiatri (Sahlin, 2014; Währborg och kollegor, 2014). Eva Sahlin har, 2014, även gjort en ekonomisk uppföljning av verksamheten vid Gröna Rehab i Göteborg som vid den senaste uppföljningen av Pauli, 2019, visar att insatsen om 27 veckors naturbaserad rehabilitering var återbetald och började generera vinst efter ca 7 månader för en deltagare som återgår i arbete.

I Skandias rapport, 2021, redovisas att kostnaderna för sjuknotan på grund av psykisk ohälsa i Sverige uppgick till närmare 31 miljarder kronor år 2021. För Dalarnas del, 672 miljoner och i Falu kommun uppgick motsvarande kostnad till 150 miljoner kronor 2021. Om antalet dagar med

sjukpenning eller rehabiliteringspenning minskade med en tredjedel skulle Sverige spara 22 miljarder kronor per år. För Dalarnas del är den vinsten 515 miljoner kronor och för Falu kommun, 100 miljoner kronor per år (Skandia, 2021). Ekberg och kollegor, 2017, visar i en studie från Linköpings universitet att sjukskrivning medför samhällsekonomiska kostnader på runt 100 000 kr per år och person enbart baserat på det produktionsbortfall som uppstår.

Även om forskning pågår är kunskapen om vilka rehabiliteringsinsatser som är bäst lämpade för att minska sjukskrivning på grund av stressrelaterad ohälsa ännu idag sparsam. Utbudet av insatser är inte så brett och individanpassat som efterfrågas både av patienter och från beslutsfattare och politiker nationellt. Naturbaserade interventioner har dock i flera studier visat sig vara en insats som ger lika bra resultat och långtidseffekter som validerade behandlingsprogram med KBT (Corazon och kollegor, 2018). En nyligen utkommen, omfattande, kunskapssammanställning inom området utomhusrehabilitering slår fast att evidensläget för behandling av psykisk ohälsa i utomhusmiljöer är idag högt (Grahn, 2022).

Under de tio år som Natur och hälsa har bedrivit sin verksamhet i Falun har kunskapsläget och evidensen inom området successivt ökat och vi kan idag vetenskapligt belägga fler av de resultat som personal och deltagare i verksamheten har sett och upplevt från starten.

## Genomförande

Natur och hälsa i Falun startade sin verksamhet år 2012 då samverkansförbundet Finsam Falun såg behovet av en förrehabiliterande insats med mycket låg tröskel för deltagande och ville starta ett projekt i samarbete med landstinget. Grön förrehabilitering var den första gruppverksamheten och startades av dåvarande Landstinget Dalarna.

År 2016 utökades verksamheten med ytterligare ett steg, Steg 2, med målet att erbjuda naturunderstödd aktivitet till personer för att komma närmare praktik och återgång till arbete/studier. Hösten 2016 gjordes i ett projekt tillsammans med Arbetsförmedlingen även en förstärkt satsning på praktisk språkträning och hälsofrämjande insatser för nyanlända kvinnor och män i etableringsfas. Denna verksamhet införlivades senare i Steg 2.

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

Varje individs utveckling har fått växa fram genom ett upplevelsebaserat lärande, där även små händelser och möten kan få stor betydelse för den enskilda personen. Verksamheten har erbjudit aktiviteter från att "bara vara" och vila till aktiviteter som syftar till att stärka deltagarnas egen kraft och styrka (empowerment) och att våga utmana sig själva. Personalens hållning har varit att möta deltagarna förutsättningslöst med låga krav, accepterande, motiverande och stödjande.





Bild 1, Sjulsarvsbacken



Bild 2, Vassbo

Verksamheten utgick sedan år 2014, efter ett par år där olika platser provades, ifrån en gård i Lugnets naturreservat, bild 1. Det charmiga huset med sin uppväxta, lummiga och artrika trädgård med närhet till skog och friluftsområden var en perfekt utgångspunkt för naturunderstödd rehabilitering under hela året. Från år 2021 hade verksamheten även tillgång till Vassbo, beläget mellan Falun och Borlänge. Där fick vi även tillgång till växthus. Hela verksamheten flyttade dit hösten 2021, bild 2.

Vid hästunderstödda aktiviteter var verksamheten förlagd till en hästgård utanför Falun. Då stod aktiviteter och samspel med hästar i fokus, bild 3.

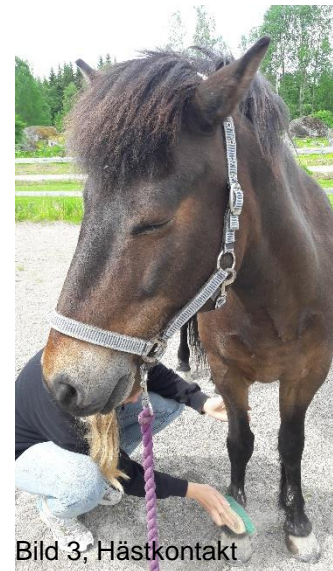


Bild 3, Hästkontakt

I fig 1. på nästa sida beskrivs schematiskt en översikt över de olika ingående verksamheterna som utvecklades under perioden 2012–2022, varifrån deltagarna rekryteras och hur vägarna vidare ser ut efter avslutad insats. De gröna rutorna representerar verksamhetens insatser. De huvudsakliga målen för verksamheten har varit att deltagarna ska kunna ta steg vidare mot arbetslivsinriktad rehabilitering och att de ska uppleva förbättrad självskattad hälsa.

## Natur och hälsa

### Natur- och djurunderstödd rehabilitering och hälsoutveckling

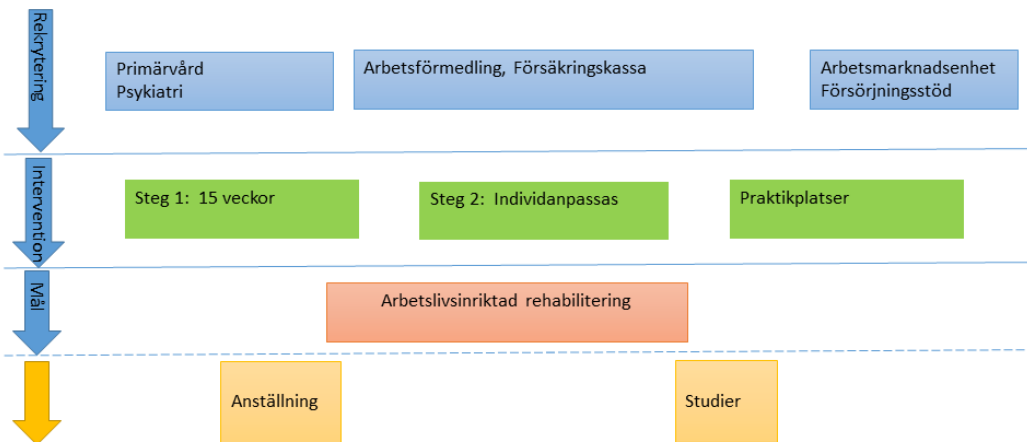


Fig 1. Skiss över verksamheter och vägar till och från Sjulsarvsbacken 2012-2022

Grön förrehabilitering och Naturunderstödd aktivitet har finansierats huvudsakligen av samordningsförbundet Finsam Falun och projektägare har varit Region Dalarna, Hälsöfrämjande och hållbar utveckling, Central förvaltning i samarbete med Kultur- och bildning via Fornby folkhögskola. Samarbetet med Fornby folkhögskola etablerades tidigt, då folkhögskolan som organisation har ett unikt pedagogiskt och inkluderande arbetssätt som verksamheten kunde inspireras av och ta del av. För de deltagare som det var aktuellt var det naturligt att motivera till att ta steg mot att komplettera sin utbildning inom folkhögskolans ramar. Dessutom har olika samarbeten kring etablering och etableringskurser kunnat genomföras.

Personalen i Natur och hälsa har varit två deltidsanställda och två heltidsanställda handledare med olika kompetenser som exempelvis naturhälsopedagog, musikhandledare, arbetsterapeut med certifiering i att arbeta med hästunderstödd terapi och en masterexamen i miljöpsykologi, samt lärare. Alla med olika specialkunskaper inom områdena natur-kultur-djur-hantverk-hälsa. För att arbeta med natur, trädgård och speciellt djur krävs dubbelkompetens för att säkra kvalitet, djurvälstånd och deltagarnas säkerhet. I en av tjänsterna ingick projektledarskap/samordning. Vid varje gruppstillfälle medverkade två handledare. Praktikanter kunde tas emot som ett steg vidare för deltagare som passerat Steg 2, eller för andra som gjorde arbetsträning via samverkan mellan Försäkringskassan och Arbetsförmedlingen. Projektchef har varit Region Dalarnas tidigare folkhälsochef.

## Resultat

Nedan beskrivs de ingående gruppverksamheter som har bedrivits. Varje steg inleds med en fallbeskrivning som bygger på en sammanfattning av samlade erfarenheter och återkoppling från deltagare.

### Grön förrehabilitering-Steg 1

#### *Sara*

Sara är en 37-årig kvinna som arbetat är utbildad farmaceut, men som de senaste två åren varit långtidssjukskriven på grund av utmattning. Hon är gift och har två barn i skolåldern. I dagsläget är hon mest hemma och känner sig isolerad, nedstämd, orolig och har ångest. Hon är trött och har ett lågt engagemang i vardagssysslorna och det gör att mannen, utöver sitt heltidsarbete, får ta ansvar för det mesta av hushållsarbetet och de två barnen. Det bidrar till att Sara känner sig skyldig och att hon skäms över att vara i en sådan situation. Hon är förtvivlad och vet inte vad hon ska göra åt det. Behandling med mediciner har inte hjälpt och hon orkar inte med mer krävande samtalsbehandling. Tidigare har Sara tyckt mycket om att vara ute i naturen och som ung var hon en del bland hästar och det har hon berättat för sin arbetsterapeut vid ett möte. När hennes rehabkoordinator på öppenvårdspsykiatrien föreslår henne att börja på Steg 1 i Natur och hälsas verksamhet (allmänt kallad Grön rehab) säger hon ja, trots att det innebär att hon ska åka buss för att ta sig dit. Hon påbörjar Steg 1 och får ta det väldigt lugnt i början, det räcker med att bara ta sig fram och delta i morgonfika, sedan får hon vila och delta i de erbjudna aktiviteterna utifrån dagsformen. Bäst fungerar det att vara med på lugna skogspromenader och att umgås med hästarna under guidning av handledarna. Efter ca 12 veckor märker Sara en liten skillnad i energi och ork. Hon kan nu delta mer aktivt i de olika aktiviteterna och har även några krafter kvar när hon kommer hem. Stödet och det accepterande bemötandet från handledarna, de andra i gruppen och djuren har betytt mycket och Sara säger nu att hon börjar hitta tillbaka till sig själv igen. Hon har fått med sig strategier för att lägga in återhämtning i sin vardag, som hon kämpar med att införa. Strukturen det ger att komma iväg tre gånger i veckan har hjälp till att skapa rutiner som gör tillvaron mer hanterbar och hon berättar att det känns som att tiden på "Grön" är hennes egen, något bra hon gör för sig själv. Hennes oro och ångest har lindrats något och hon kan nu känna mer av både glädje och sorg. Fortfarande är det en berg- och dalbana vad gäller orken, med en del riktigt dåliga dagar ibland då måendet faller om än inte lika djupt som tidigare. Familjen märker hennes förbättring och känner förstås lättnad och en försiktig glädje över utvecklingen. På avstämningsmötet tillsammans med Försäkringskassehandläggaren efter 13 veckor säger Sara att hon vill fortsätta till Steg 2 för att successivt öka sin aktivitetsnivå och pröva längre dagar innan hon hoppas kunna fortsätta till arbetsträning i samverkan mellan Försäkringskassan och Arbetsförmedlingen.

"Prestation har bytts ut mot acceptans och en större förståelse av mig. Att jag duger precis som jag är och sätter mina egna gränser. Att jag inte bara får det, utan ska det"

"Genom att bara få vara har jag funnit mig själv igen"

Grön förrehabilitering är den verksamhet som har bedrivits längst, sedan sommaren 2012. Det var en 15-veckors gruppverksamhet, som riktade sig till personer 16–65 år som har varit långvarigt arbetslösa eller sjukskrivna på grund av fysisk eller psykisk ohälsa. Tid för sjukskrivning eller annan offentlig försörjning innan insats var år 2021 och 2022 i medeltal 3,7 år, med en variation mellan 2 och 9 år.

Basen i verksamheten var vistelse i trädgård och skoglig miljö under alla årstider, där naturens positiva effekter på människors hälsa nyttjades.

Deltagarna kom tre dagar per vecka kl 10-14.30. De första två veckorna var det mjukstart kl 12.30-14.30. Därefter slöts gruppen och inga nya deltagare togs in. Antalet gruppdeltagare var ca 10 personer.

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

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

Varje dag hade vissa fasta inslag som alltid fanns med i verksamheten:

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



Under de tio år som verksamheten har bedrivits har hittills knappt 300 deltagare fördelat på 30 grupper genomfört Grön förrehabilitering. Deltagarna uttrycker i sina utvärderingar att det bästa med verksamheten är de låga kraven, att man får utvecklas i sin takt tillsammans med andra i liknande situation, natur- och hästkontakten och de meningsfulla aktiviteter som erbjuds. Många deltagare fortsätter att ha kontakt med varandra efter avslutad insats och det uppmuntras från handledarnas sida. Enligt en sammanställning av 115 självskattningsenkäter på gruppnivå ses att ca 45 % av deltagarna upplevde vardagens aktiviteter mer positivt, 76 % upplevde minskade stressnivåer, 20% upplevde förbättrad sömn, 36% hade ökat sin motivation till att genomföra nödvändiga förändringar och 38% skattade högre egenupplevd hälsa. Värt att notera är att verksamheten inte bidrog till försämrat mående.

Direkt efter avslutad insats har 76 % av deltagarna tagit minst ett steg vidare på vägen mot arbete/studier.



## Naturunderstödd aktivitet-Steg 2

*Ali*

Ali är en 45-årig man som kom till Sverige från Irak för ca 15 år sedan. Han är utbildad kock och har mest arbetat inom restaurangbranschen även i Sverige. De senaste 3 åren har han varit sjukskriven på grund av utmattning och depression. Han har ingen familj i Sverige, men släktingar som bor på annan ort. Ali har blivit isolerad och sitter mest hemma framför datorn eller tv:n, går sällan ut. Ibland kommer kompisar och hälsar på hemma. Han har slutat att åka kommunalt och tycker inte om att vara där det är mycket människor, trots att han tidigare har varit väldigt social. Det senaste året har han fått en diffus ryggvärk som kommer och går. Medicinering har hjälpt något mot depressionen, men han har varit mycket trött och det förvärrades efter en episod med Covid-19 hösten 2020. Försäkringskassehandläggaren föreslog honom att börja på Steg 1 (Grön rehab) för att få hjälp med att komma igång igen och han genomför de 15 veckorna under våren 2021. Då startade han med 2 dagar per vecka och ökade mot slutet upp till 3 dagar per vecka. Han har fått lite mer energi och känner att han nu både vill och orkar vara tillsammans med gruppen vid morgonsamling och lunch. Fortfarande är bussresorna jobbiga, men han tar bussen ibland om ingen kompis kan skjutsa. Vid avstämningsmöte med Försäkringskassan på plats i Vassbo, beslutas att Ali börjar på Steg 2. Han kommer då att gå längre dagar, 2 dagar per vecka och sysslorna blir något mer "arbetsinriktade". Det han tycker mest om är att hjälpa till med odling av grönsaker som tomater och gurka, men även att ibland laga till vegetariska rätter tillsammans med någon mer ur gruppen. Skogspromenaderna är också populära, att bara vara och att njuta av vackra vyer ger energi och glädje. Samtalen sittande runt elden har blivit mer och mer intressanta för Ali att delta i. Han har mycket att dela med sig av till de andra utifrån egna erfarenheter och han tar även till sig många råd och strategier från gruppmedlemmar och handledare att föra över till sin vardag. Dessutom är det ofta glädje och skratt vid samtalen och det var längesedan han skrattade så mycket. De dagar han inte är i Vassbo har han börjat gå ut och träffa sina kompisar igen. Dessutom börjar han fundera över framtiden. Han har tankar på att byta bana och är nyfiken på hur det är att arbeta som undersköterska. Men han behöver stöd i att sätta gränser för sig själv och inte ta på sig för mycket, för snabbt. Han tränar mycket på att avsluta de aktiviteter han är engagerad i, får hjälp med när det är dags att ta paus och kan sedan fortsätta. Att jobba på att acceptera att återhämtning är viktigt för att han ska må bra och orka i ett mer långsiktigt perspektiv. Efter 13 veckor på Steg 2, i augusti 2021 är det ett nytt möte med Försäkringskassan och då beslutas att han fortsätter på Steg 2 fram till årsskiftet, men då det börjar en ny Steg 1-grupp i september ska han prova en ny roll och göra praktik som biträdande handledare i den nya gruppen, 2 dagar per vecka till att börja med. Arbetsuppgifterna blir att ordna med morgonfika, göra upp eld, hålla i aktiviteter i växthuset och delta i planering och genomförande av övriga aktiviteter. Om allt går bra ska det efter årsskiftet hållas ett möte med Försäkringskassan och Arbetsförmedlingen för att förbereda inför utbildning eller arbetsträning. "Jag orkar mer och har fått tillbaka min framtidstro"

Naturunderstödd aktivitet (NUA) startade våren 2016 och var en individanpassad gruppverksamhet, riktad till personer 16–65 år som de senaste 3–6 månaderna varit sjukskrivna eller haft en längre arbetslöshetsperiod i behov av arbetslivsinriktad naturunderstödd aktivitet innan arbetsträning eller arbete/studier. Verksamheten tog även emot kvinnor och män i

etableringsfas i behov av praktiskt och verklighetsanknutet stöd i sin språkutveckling. Personerna stod närmare arbetsmarknaden än deltagarna i Steg 1 och kunde därför ses som ett Steg 2. Det var löpande intag och gruppen var öppen med stora möjligheter att anpassa intag, längd och avslut individuellt. Antalet gruppdeltagare var 10–12 personer. Deltagarna kom två dagar per vecka kl 9-15. Aktiviteterna genomfördes mestadels utomhus i natur och trädgård, men även hantverk, matlagning, bakning och sysslor för husskötsel ingick. Studiebesök i samhället, på olika arbetsplatser och hos studieanordnare genomfördes efter behov och deltagarnas önskemål.

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

Fasta inslag som alltid fanns med i verksamheten:

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



Hittills har ca 130 deltagare genomfört NUA och en majoritet av deltagarna, 60-68 % från varje grupp har gått vidare mot praktik eller arbete/studier.

### Översikt av de olika verksamheterna 2012-2022

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

Tabell 1. Översikt över verksamheter vid Natur och hälsa 2022

Från och med januari till augusti 2022 genomfördes ett samarbete med Öppenvårdspsykiatri i Borlänge, som via bidrag från Samordningsförbundet i Borlänge, kunde köpa platser i verksamheten. Resultatet följdes upp och visade på att vissa långvariga sjukskrivningar kunde vändas och en återhämtningsprocess startas. Vårdbesöken minskade under tiden patienterna deltog i Steg 1 och Steg 2.

Några platser har också under de senaste åren sålts till Borlänge kommun, som en insats för långvarigt sjukskrivna anställda att kunna återvända till samma eller ny tjänst hos arbetsgivaren.

## Avslutande aktiviteter

Under hela 2021 och 2022 har arbete med att hitta finansiering för överföring till reguljär verksamhet pågått mer intensivt än tidigare. Ansökningar om medel från statsbidrag för God och Nära vård och Psykisk hälsa har sökts under flera års tid, men avslagits. Politiker och beslutsfattare har uppvaktats och möten har hållits såväl digitalt som på plats. Trots detta har inte nödvändiga beslut om fortsatt finansiering fattats. Delar av finansiering fanns, men inte tillräckligt för att driva verksamheten vidare. Någon nyrekrytering gick inte att genomföra, vilket resulterade i att endast en platsansvarig och en timanställd var i tjänst efter sommaren. I slutet av augusti 2022 avslutades de pågående grupperna, Steg 1 och Steg 2. Inga nya grupper startades. Lokalen i Vassbo sades upp från sista september och tidigare hade besked lämnats om att lokalen hade sålts till nya ägare. Platsansvarig fortsatte planerade möten och kontakter för avslutade deltagare och praktikanter. Lokalen tömdes och städades ur. Enligt överenskommelse med Finsam Falun påbörjades ett arbete med denna rapport för att dokumentera och samla ihop erfarenheter från hela projektet. Ett seminarium för kunskapsspridning planerades och genomfördes digitalt den 16 december. Ett drygt 50-tal deltagare, de flesta från Region Dalarna, från Falu kommun och Borlänge kommun samlades och lyssnade till bakgrund till Natur och hälsa, genomförande och en föreläsning om aktuell forskning om Naturbaserade interventioner av docent och universitetslektor Anna María Pálsdóttir vid SLU, Alnarp. Det konstaterades att vad forskningen visar stämmer väl överens med vad vi erfarit i verksamheten. Deltagarna kommenterade att det är viktigt att behålla och utforma nya, liknande verksamheter, då stora behov av kompletterande insatser finns hos grupper av patienter i både primärvård och psykiatri. Flera inom olika personalkategorier är intresserade av att arbeta med stöd av natur och djur inom Hälso- och sjukvård och kommunal verksamhet.

## Diskussion

Verksamheten startade 2012 då behovet av en lågtröskelverksamhet för personer långt ifrån arbetsmarknaden på grund av långvarig sjukskrivning eller annan orsak uppmärksammades av Samordningsförbundet Finsam Falun. Region Dalarna startade och drev verksamheten utifrån ett folkhälsoperspektiv i tio års tid med goda resultat. Många deltagare har fått stöd till avgörande förändringar i sin livssituation och många har tagit steg vidare mot arbete eller studier. Värt att notera är att deltagande i verksamheten inte bidrar till försämrat hälsotillstånd, eller andra biverkningar. Verksamheten har även bidragit till att den evidensbaserade praktiken har utökats då många studiebesök har tagits emot under åren, mestadels från olika delar av Sverige, men även från gäster så långväga som ifrån Japan. Föreläsningar har hållits för andra samordningsförbund och möten i utomhusmiljö har arrangerats för olika personalgrupper, exempelvis rehabkoordinatorer.

### **Verksamhetens budget och tankar kring kostnadseffektivitet**

Under år 2021 har verksamheten kostat 2 204 000 kr, vilket innebär ett underskott i förhållande till rekviderade medel. Underskottet har täckts av Regionstyrelsens förvaltning. I bakgrunden beskrevs hur liknande verksamheter kunnat påvisa att en person som går vidare till arbete efter ca sju månader har tjänat in vad insatsen har kostat och därefter genererar en samhällsekonomisk vinst. Det finns goda skäl att tro att samma förhållande gäller för verksamheten i Natur och hälsa. Om en sjukskrivning kan avslutas och personen återgår i arbete kan en vinst på minst 100 000 kr per år räknas hem, enligt Ekberg och kollegor (2017) och då enbart beräknat på en kostnad för produktionsbortfall. Det betyder att om 23 personer av de nästan 300 personer (mindre än 8%) som gått igenom verksamheten kommer i arbete och kan klara sig utan någon typ av offentlig försörjning, så motsvarar den vinsten verksamhetens hela årliga kostnad. Andra källor talar om högre belopp, beroende på hur uträkningen sker. Dessutom finns indikationer på och forskningsstöd för att deltagarna konsumerar mindre sjukvård. Vi vet att flera av deltagarna i Natur och hälsa har varit fria från inläggning i slutenvårdspsykiatri, eller drastiskt minskat antalet inläggningar under perioden de varit i verksamheten. En slutenvårdsplats inom akutpsykiatri kostar mellan 8 000 kr och 15 000 kr per dygn och på slutenvårdsavdelning inom psykiatri kostar ett dygn minst 5 000 kr, enligt Hälso- och sjukvården i Region Dalarnas prislista 2021. Även läkarbesök och andra vårdbesök i primärvård och psykiatri har, enligt våra erfarenheter och återkopplingar från verksamheterna, kunnat minska. Vi har dock inte haft varken uppdrag eller resurser att följa upp detta mer systematiskt. Tio minskade vård dygn inom psykiatri kan, utifrån dessa siffror, finansiera en plats på Steg 1 och Steg 2, samtidigt som personen tar steg i sin egen rehabilitering och återhämtning. Den kan vara mer lönsamt både ur ett personligt hälsoperspektiv och ur ett samhällsekonomiskt perspektiv att satsa på naturbaserad rehabilitering istället för att inte göra något alls förutom fortsatt sjukskrivning.



### Koppling till hållbar utveckling/Agenda 2030 och folkhälsomålen

Naturbaserade interventioner som inkluderar kontakt med natur och djur kan bidra till hållbarhetsarbetet framför allt med avseende på vissa mål:

- Mål 3. God hälsa och välbefinnande, då insatserna stödjer och främjar den personliga hälsan.
- Mål 5. Jämställdhet, då insatserna riktar sig till grupper där kvinnor är i majoritet.
- Mål 6. Rent vatten, då insatsen är icke-farmakologisk och ev. kan minska medicinanvändande.
- Mål 8. Anständiga arbetsvillkor och ekonomisk tillväxt, då återgång till arbete/studier stöds.
- Mål 10. Minskad ojämlikhet, då verksamheten riktas till sårbara grupper i samhället.
- Mål 11. Hållbara städer och samhällen, då samhörigheten med natur och djur får växa.

Verksamheten Natur och hälsa har haft som målbild att bidra till uppfyllelse av folkhälsopolitiska mål genom att erbjuda åtgärder riktade *direkt* mot de centrala livsområdena.

Syftet har varit att stödja mer jämlika villkor och möjligheter för människor i olika sociala positioner som har haft behov av en riktad insats, fig 2.



Fig. 2. De folkhälsopolitiska målen

### Slutord

Natur och hälsa har vilat på en grund av befintlig vetenskaplig evidens och evidensbaserad praktik. Resultaten har varit goda och måloppfyllelsen om stegförflyttning närmare arbetslivsriktad rehabilitering har varit god. Fortsatt kunskapsstöd och spridning till olika delar av länet behöver finnas även framledes och ett uppdrag kring organisering av detta bör utarbetas, lämpligen från Hälso- och sjukvårdens ledning inom psykiatrin då kunskapsresurser övergår dit efter årsskiftet 2022/2023.

## Referenser

- Argentzell, E. & Hultqvist, J. (2020). *Återhämtning och aktivitet*. I Eklund, M., Gunnarsson, B, Hultqvist, J. (Red.) Aktivitet & relation, Mål och medel inom psykosocial Rehabilitering. (ss.49-71) Andra upplagan. Studentlitteratur.
- Chalquist C. (2009). *A look at the ecotherapy research evidence*. *Ecopsychology*. 1:64–74. doi: 10.1089/eco.2009.0003.
- Chaudhury P and Banerjee D (2020). "Recovering With Nature": A Review of Ecotherapy and Implications for the COVID-19 Pandemic. *Front. Public Health* 8:604440. doi: 10.3389/fpubh.2020.604440.
- Corazon, S.S., Karlsson, Nyed, P., Sidenius, U., Varning, Poulsen, D., Stigsdotter, Karlsson, U.(2018). *A long-term follow up of the efficacy of nature-based therapy for adults suffering from stress-related illness on levels of healthcare consumption and sick-leave absence: A randomized controlled trial*. *Int. J. Environ. Res. Public Health*.2018;15, 137. doi: 10.3390/ijerph15010137
- Coventry PA, Brown JE, Pervin J, Brabyn S, Pateman R, Breedvelt J, Gilbody S, Stancliffe R, McEachan R, White PL.(2021). *Nature-based outdoor activities for mental and physical health: Systematic review and meta-analysis*. *SSM Popul Health*. 2021 Oct 1;16:100934. doi: 10.1016/j.ssmph.2021.100934. PMID: 34646931; PMCID: PMC8498096.
- Ekberg, K., Bernfort, L., Karlsson, N., Linderoth, C., Persson, J. (2017). *Arbetsgivares kostnader, åtgärder och anpassningar för sjuknärvarande och sjukfrånvarande medarbetare - samband med återgång i arbete och production*. HELIX Rapport 17:003
- Försäkringskassan. (2020). *Sjukfrånvaro i psykiatriska diagnoser En registerstudie av Sveriges arbetande befolkning i åldern 20–69 år*. Socialförsäkringsrapport 2020:8
- Grahn, P., Tengart Ivarsson, C., Stigsdotter, U., & Bengtsson, I.-L. (2010). *Using Affordances as a Health Promoting Tool in a Therapeutic Garden*. i C. Ward Thompson, P. Aspinall, & S. Bell, *Innovative Approaches to Researching Landscape and Health* (ss. 116-154). New York, NY, USA: Routledge.
- Grahn, P.(2022). Evidensläge för behandlingsinsatser utomhus. I Engström, Å., Juuso, P., Liljegren, M., Lundmark, Alfredsson, L.(Red.) *Vård, omsorg och rehabilitering utomhus-teori, praktik och nya perspektiv*. (s. 299-316). Studentlitteratur.
- Håkanson, M., Palmgren Karlsson, C., Sallander, M., Henriksson, G. (2008). *Husdjur och folkhälsa. En forskningsöversikt om betydelsen av sällskapsdjuren och lantbrukets djur för människors hälsa*. SLU. AgroVäst.
- Pálsdóttir, A.M.(2014). *The role of nature in rehabilitation for individuals with stress-related mental disorders*. Doctoral Thesis 2014:45, Swedish University of Agricultural Science. SLU
- Pauli, E. (2019) *Utvärdering av Gröna Rehab – Uppdatering av socioekonomisk analys utifrån tidigare genomförda utvärderingar. Rapport skriven för Eva-Lena Larsson, Gröna Rehab*.
- Rydén, O., & Stenström, U. (2008). *Hälsopsykologi. Psykologiska aspekter på hälsa och sjukdom*. Stockholm: Bonnier Utbildning.
- Sahlin, E., Ahlborg, G. Jr., Tenenbaum, A., Grahn, P.(2015). *Using Nature-Based Rehabilitation to Restart a Stalled Process of Rehabilitation in individuals with stress-related mental illness*. *Int. J. Environ. Res. Public Health*.2015, 12
- Skandia. (2021). *Samhällskostnaden för längre sjukskrivningar*. Se länk nedan.
- Stigsdotter, U., Pálsdóttir, A. M., Burls, A., Chermaz, A., Ferrini, F., Grahn, P. (2011). *Nature-Based Therapeutic Interventions*. I K. Nilsson, M. Sangster, C. Gallis, T. Hartig, S. de Vries, K. Seeland, o.a., *Forests, Trees and Human Health* (ss. 309-342). Springer Science+Business Media.
- Tjörnstrand, C., Argentzell, E., (2020). *Tillämpning av sensoriska strategier*. I Eklund, M., Gunnarsson, B, Hultqvist, J. (Red.) Aktivitet & relation, Mål och medel inom psykosocial Rehabilitering. (ss. 239-251) Andra upplagan. Studentlitteratur.

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

Währborg, P., Petersson, I., Grahn, P. (2014). *Nature-assisted rehabilitation for reactions to severe stress and depression in rehabilitation garden: long-term follow up including comparisons with a matched population-based cohort*. J Rehabil Med 2014; 46: 271–276

**Länkar:**

Region Dalarna. (2022). *Naturunderstödd rehabilitering*, hemsida:  
<https://www.regiondalarna.se/plus/ovrigt/natur-och-halsa/>

Samlade länkar till forskning vid SLU, Alnars rehabiliteringsträdgård, Institutionen för människa och samhälle kan hittas här:

[Forskning och publikationer | Externwebben \(slu.se\)](#)

Sammanfattningar av forskningsprojekt vid Gröna Rehab i Göteborg kan läsas här:

[Forskning vid Gröna Rehab - Gröna Rehab \(vgregion.se\)](#)

[socioekonomisk-utvardering-grona-rehab-2019.pdf \(vgregion.se\)](#)

Skandia. (2021).

<https://www.skandia.se/globalassets/pdf/press-och-media/rapporter-och-debatt/sjuknotan-2021>.

Försäkringskassan. (2022).

[Stressrelaterade sjukskrivningar ökar igen efter pandemin - Försäkringskassan \(forsakringskassan.se\)](#)

**Stort tack till våra samarbetspartners Finsam Falun och Fornby Folkhögskola!**



Kontakt: [marie.gudmundsson@regiondalarna.se](mailto:marie.gudmundsson@regiondalarna.se)