



LTV-fakultetens faktablad

2025:15

DOI <https://doi.org/10.54612/a.5390i3fdke>

Institutionen för människa och samhälle

Alnarp

Naturunderstödd rehabilitering på landsbygden – (NUR)

– ett projekt inom rehabiliteringsgarantin: NUR-gården Kärråkra

Författare: Mikaela Liljedahl och Sara Kyrö Wissler & Anna María Pálsdóttir

Region Skåne är ledande i Sverige med att erbjuda naturunderstödd rehabilitering, NUR, till personer som söker primärvården på grund av stressrelaterad psykisk ohälsa. NUR erbjuds som stöd i pågående behandling där vården ansvarar för patientens rehabilitering och NUR-leverantören erbjuder hälsofrämjande naturmiljöer och meningsfulla aktiviteter. Konceptet bygger på både nationell och internationell forskning kring naturens betydelse för människors hälsa. NUR i Skåne drivs av Region Skåne i samverkan med Sveriges lantbruksuniversitet. Läs gärna närmare kring NUR i Skåne på www.slu.se/nur och www.1177.se NUR på landsbygden i Skåne

Gården Naturnära Kärråkra ligger i Hässleholm, med gång- och cykelavstånd från centrum. Sedan 2022 har naturunderstödd rehabilitering (NUR) bedrivits på gården. Verksamheten är en av åtta leverantörer som har avtal med Region Skåne för att leverera NUR.

Naturen

Naturmiljön präglas av ett odlingslandskap, åkrar, ängar och betesmarker, nära ekdungar och skog. Det finns fina promenadstigar och skogsvägar i närmiljön att gå och vid dem platser att slå sig ner på, för att vara i naturen. Året runt visar fåglar sig och ibland ses rådjur beta på åkrarna. Även betande kor finns i omgivningarna under sommarhalvåret. Gården odlar allt ekologiskt för biologisk mångfald och hållbarhet.

Trädgården

På gården finns en stor trädgård som består utav flera olika trädgårdsrum såsom pergola, eld/grillplats och trädäck. Det finns gott om plats för både aktivitet och vila, att vara tillsammans med andra eller att vara själv (för social tystnad). I centrum av trädgården finns ett uppvärmt växthus som används både för aktivitet och vila året runt, extra bra under vintern vid den varma kaminen. Det finns även ett mindre odlingsväxthus i en annan del av trädgården som används främst under sommarhalvåret. De stora, mäkti-

ga lindarna omringar vildträdgården. Under lindarna finns hängmattor som man kan koppla av i. Att rikta blicken uppåt takkronan är vilsamt och skönt för både kropp och hjärna. Man tar sig runt i trädgården på anlagda gångar som omgärdas av pil- och kastanjestaket. Vid eldplatsen har man fin utsikt över en åker som går över en kulle och bortanför syns stora, gamla ekar. Här är det ofta lä, soligt och man kan upptäcka både blåmes, talgoxe och domherrar i

NUR-gården Kärråkra. Foto: Anna María Pálsdóttir



hasselbuskarna i närheten. I trädgården finns det en mängd olika växter som drar till sig insekter, fjärilar och humlor under den varma årstiden. NUR-deltagarens behov och dagsform styr val av plats för aktivitet, vila eller gemenskap och social samvaro. Aktiviteterna sker alltid utan krav på prestation och med möjlighet att ta paus. Det viktiga är att hitta en skön plats, få dagsljus och frisk luft, varje dag.

Djuren

På gården finns smådjur; kaniner, höns och katter. Det finns bikupor skyddat i söderläge bakom den stora ladan, dit vi ibland går, där man kan följa binas arbete. Biodlaren ger oss varje år honung från gården som används till bland annat våra teer. Kaniner, katter och höns kan ge känslan av lugn och avslappning men även lek och glädje. Gårdens båda katter är ofta med både i aktivitet och vid vila. Hönsen strosar runt i trädgården och ger många goda skratt. Deras ägg är vackert bruna och plockas varje dag. Vid lunchtid avnjuts medhavd lunch ofta utomhus i sällskap av hönsen.

Verksamheten och NUR-program

På Naturnära Kärråkra bedrivs NUR året runt med undantag för sommaruppehåll samt jul- och nyårshelger. Intagning sker löpande, vilket innebär att deltagarna kan påbörja sin NUR när det passar i deras rehabiliteringsprogram. Det bedrivs NUR på tisdagar, onsdagar och fredagar klockan 9-13. NUR-programmet pågår under åtta veckor för var och en av deltagarna.

Strukturen för dagen

Dagen inleds med samling i växthuset eller utomhus i trädgården beroende på väder och årstid. Det bjuds på te, ofta gjord på trädgårdens örter och växter. Det finns även knäckemacka och örtsalt för den som

behöver. Vi landar tillsammans och känner in dagen.

– Efter samlingen erbjuds egen tid på valfri plats, i syfte känna efter vilka behov som finns, av aktivitet, vila och/eller återhämtning. Deltagaren kan på egen hand vistas i stillhet och ensam för att ytterligare landa och komma till ro.

– Efter egen tid erbjuds olika aktiviteter utefter årstid och intresse/behov hos deltagaren. Det kan t.ex. vara naturpromenad, trädgårdsaktiviteter eller skapa med naturmaterial.

– Vid lunchtid njuter vi av medhavd mat. Därefter finns möjlighet till aktivitet eller vila.

– Dagen avslutas klockan 13 med en gemensam samling där vi rundar av dagen.

Aktiviteter och återhämtning

Det erbjuds dagligen olika aktiviteter på gården som NUR-deltagarna kan vara med på, där deltagaren kommer i kontakt med naturen. Aktiviteterna sker till största delen utomhus. Det finns en uppvärmd lokal med kamin att vara i eller i det uppvärmda växthuset. Det odlas både bär, grönsaker och blommor på gården. Att göra eget örtsalt har blivit populärt, med en mängd doftupplevelser när örterna plockas. Örtribatten finns centralt belägen i trädgården. Flädersaft är ett annat populärt inslag varje år och väcker ofta fina sommarminnen hos deltagarna. Under sensommaren brukar vi plocka dahlior och solrosor och göra fina buketter att ta med hem och njuta av. På hösten finns möjlighet att plocka svamp i skogen. Under vintern kan man prova tälja en slev eller smörkniv, nål-tova eller göra ”moln” av torkade växter, skapa bihotell, göra egen fågelmat som hängs ut i fågelmataren intill växthuset samt göra upp eld med tändstål. Naturpromenader erbjuds under årets alla årstider.

På gårda finns storvuxna träd som är både vackra och ger skugga. Foto: Anna María Pálsdóttir





I växthuset på Kärråkra. Foto: Anna María Pálsdóttir

Personalen

Verksamheten leds av Mikaela Liljedahl, leg. Arbets-terapeut, friskvårdsguide och utbildad i Häng med oss ut-metoden. Mikaela har mångårig erfarenhet bland annat av psykiatri, neuropsykiatri och arbets-rehabilitering. Utöver Mikaela arbetar även Elise Schut-Verheul som handledare i verksamheten.

Kontaktperson:

Mikaela Liljedahl

Telefon: 0723-100974

E-post: naturnarakarrakra@gmail.com

Besöksadress: Kärråkra 974, 281 50 Hässleholm

Foto: Anna María Pálsdóttir



Fakta – Naturunderstödd vård i Skåne

NUR-interventionen är ett komplement till annan behandling för att stödja patientens återhämtningsprocess som ett led i återgång till arbete. Målgruppen för NUR är personer som sökt vård för stressrelaterad psykisk ohälsa såsom utmattningssyndrom, mild till måttlig depression och/eller ångest (F43.8A, F32.0, F32.1 samt F41), en målgrupp med tendens till social isolering och passivitet.

Verksamheten anpassas efter deltagarnas behov och förutsättningar. Deltagarna ska alltid kunna känna att de kan vara precis så som de är, och slappna av i det. Här finns inga som helst prestationskrav och därför heller inga krav på att vara social om man inte vill eller orkar.

Alla vårdcentraler och psykiatrimottagningar i Region Skåne kan erbjuda NUR för sina patienter. Vårdenheter med intresse av att erbjuda NUR ska anmäla sig som NUR-enhet samt se till att utsedd koordinator genomgår utbildning. Mer information till dig som vårdgivare finner du på www.skane.se/nur.

Under NUR-veckorna har verksamheten regelbunden kontakt med NUR-koordinatören. Deltagaren har kontakt med vården för andra insatser. Halvvägs in i NUR-insatsen hålls ett så kallat mittmöte, där deltagare, koordinator, behandlare från vårdcentralen, försäkringskassan, arbetsförmedlingen (om aktuellt) och personal från verksamheten stämmer av hur deltagaren hittills upplevt NUR, och påbörjar en planering för nästa steg efter NUR-veckorna.

Mer om NUR-konceptet i Skåne

Olszewska-Guizzo, Agnieszka ;Taufer, Francesca; Benzar, Annetta; Kyrö Wissler, Sara; Hedblom, Marcus; Pálsdóttir, Anna María (2025). Visual Quality Assessment of Outdoor Settings for Nature-Based Interventions in Sweden Using the Contemplative Landscape Model. [LTV-Factsheet number 2](#). Dept. of People and Society, SLU, Alnarp.

Pálsdóttir, A.M. & Kyrö Wissler, S. (2021). Alnarps rehabiliteringsträdgård som forskningsarena. Grunderna för nytt rehabiliteringskoncept implementerad inom hälso- och sjukvården i Skåne. LTV-Fakultetens [Faktablad nr 13](#). Inst. För Människa och samhälle (IMS), SLU.

Kyrö Wissler, S. & Pálsdóttir, A.M. (2021). Naturunderstödd rehabilitering (NUR) på landsbygd. – Skånemodellen. Myndighetssamverkan kring stressrelaterad psykisk ohälsa. LTV-Fakultetens [Faktablad nr 14](#). Inst. För Människa och samhälle (IMS), SLU.

Pálsdóttir, A.M. & Kyrö Wissler, S. (2021). Naturunderstödd rehabilitering på landsbygden (NUR) – Skånemodellen. Kravspecifikationer för verksamheter som driver och är upphandlade NUR leverantörer. LTV-Fakultetens [Faktablad nr 15](#). Inst. För Människa och samhälle (IMS), SLU.

(<https://www.1177.se/Skane/undersokning-behandling/behandlingar-vid-psykiska-sjukdomar-och-besvar/naturunderstodd-rehabilitering-pa-landsbygd-i-skane-n>)

Kontakt SLU –

myndighetssamverkan NUR i Skåne

[Sara Kyrö Wissler](#), projektledare Campusutveckling, Hon arbetar med utvecklingen av universitetscampuset i samverkan med Akademiska hus och Lomma kommun. Har sedan 2008 arbetat med myndighetssamverkan och konceptutveckling av interventioner kopplade till Alnarps rehabiliteringsträdgård och NUR. Har uppdrag med att kvalitetssäkra NUR modellen samt verksamheterna med avtal med Region Skåne.

[Anna María Pálsdóttir](#), docent och universitetslektor i miljöpsykologi.

Hon arbetar med konceptutveckling och vetenskapliga utvärderingar av naturunderstödda interventioner som bedrivs i olika utemiljöer för olika målgrupper samt utvecklingen av kvalitetskriterier för hållbara hälsofrämjande utomhusmiljöer såsom NUR verksamheter. Har uppdrag med att kvalitetssäkra NUR modellen samt verksamheterna med avtal med Region Skåne.

Författare

Mikaela Liljedahl,
verksamhetschef, leg. Arbetsterapeut, friskvårdsguide
naturarakarrakra@gmail.com

Sara Kyrö Wissler
Projektledare
Avdelningen för infrastruktur och lokaler, SLU
sara.kyro@slu.se

Anna María Pálsdóttir
Docent och universitetslektor
Institutionen för Människa och samhälle, SLU
anna.maria.palsdottir@slu.se
ORCID <https://orcid.org/0000-0002-4561-5792>



Naturunderstödd rehabilitering (NUR) på landsbygden i Skåne– ett projekt inom rehabiliteringsgarantin: NUR-gården Kluvhult

Ansvärgivare: Institutionen för människa och samhälle, SLU, Sveriges lantbruksuniversitet. År 2026 **Layout:** Marc Strömbäck/SLU

© Mikaela Liljedahl, Sara Kyrö Wissler, Anna María Pálsdóttir

