



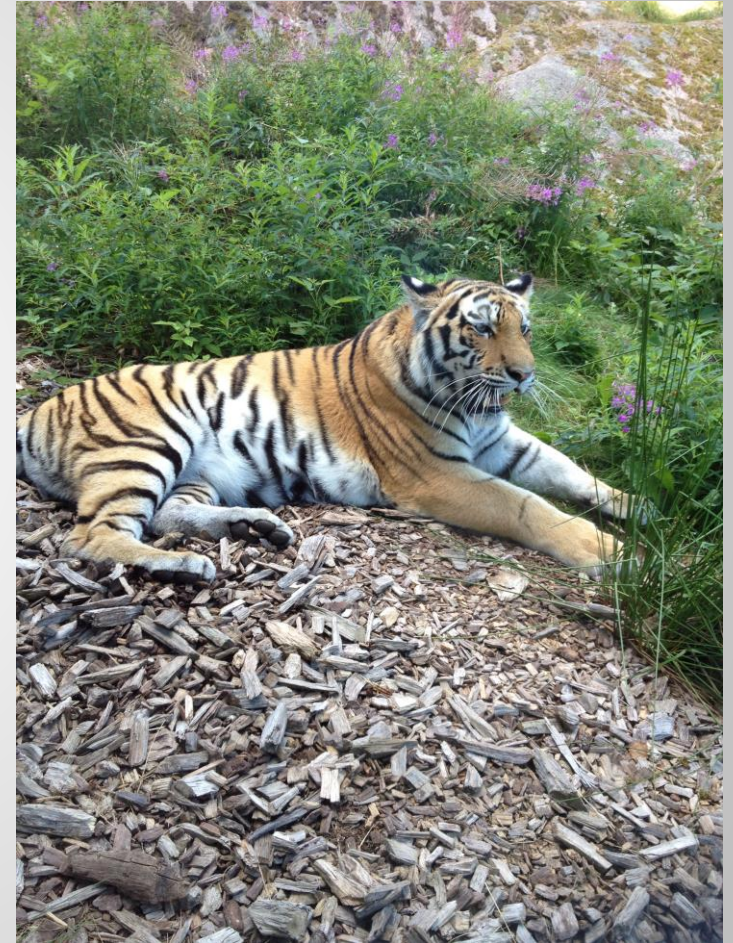
Naturunderstödd rehabilitering
—
*Utvärdering av Djur & Naturkurser
på Nordens Ark.*

Nordens Ark 2 oktober 2019

Eva Sahlin
Fil.dr
Institutet för stressmedicin

Innehåll

- Använda naturen för rehabilitering o prevention
- Utvärdering av
Djur & Naturkurser
- Varför fungerar det-
Teorier



Gröna Rehab

Göteborgs botaniska trädgård

för Västra Götalandsregionens egna anställda



Är det möjligt att starta om en
avstannad rehabiliteringsprocess?

- Rehabilitering för långtidssjukskrivna 28 veckor - 3 tim/dag- 3 dgr/vecka
- (stresshanteringskurs 12 veckor 2 eftermiddagar/vecka)
- Information om Gröna Rehabs modell

Naturunderstödd ”grön” rehabilitering

**Trädgård/natur-miljö
+
Multidisciplinärt team
+
Terapeutiska
aktiviteter**

Foto: Eva Lena Larsson

Teamet på Gröna Rehab

Från den gröna sektorn

- Trädgårdsmästare
- Biolog



Från den vita sektorn

- Arbetsterapeut
- Psykoterapeut/psykolog
- Sjukgymnast/fysioterapeut



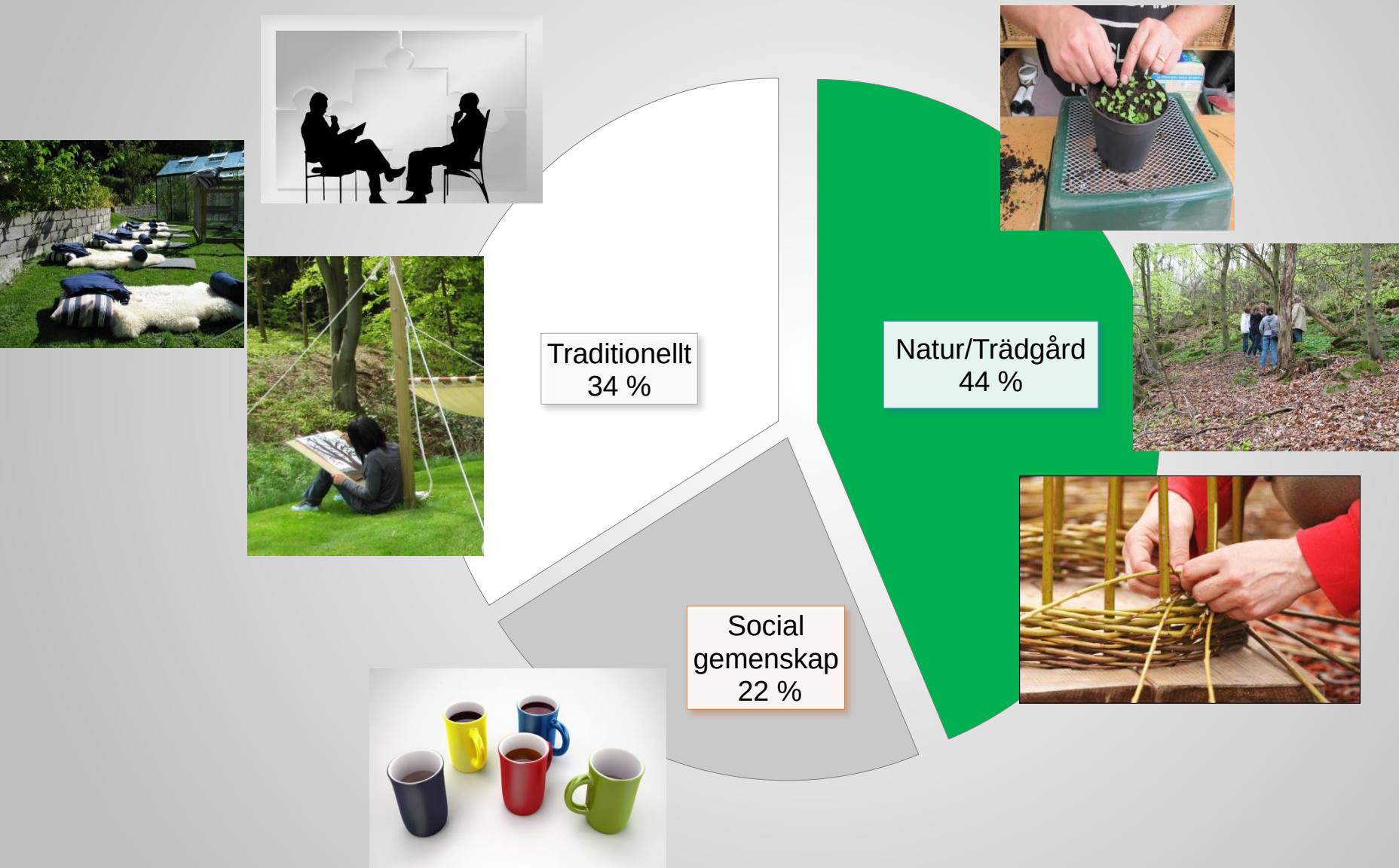
Innehåll i Gröna Rehabs modell



Foto: Gröna Rehab



Gröna Rehab är ett paket



Avspänning utomhus överlägset inomhus



"Det är ju mer effektivt ute än vad det var inne, kunde jag känna."

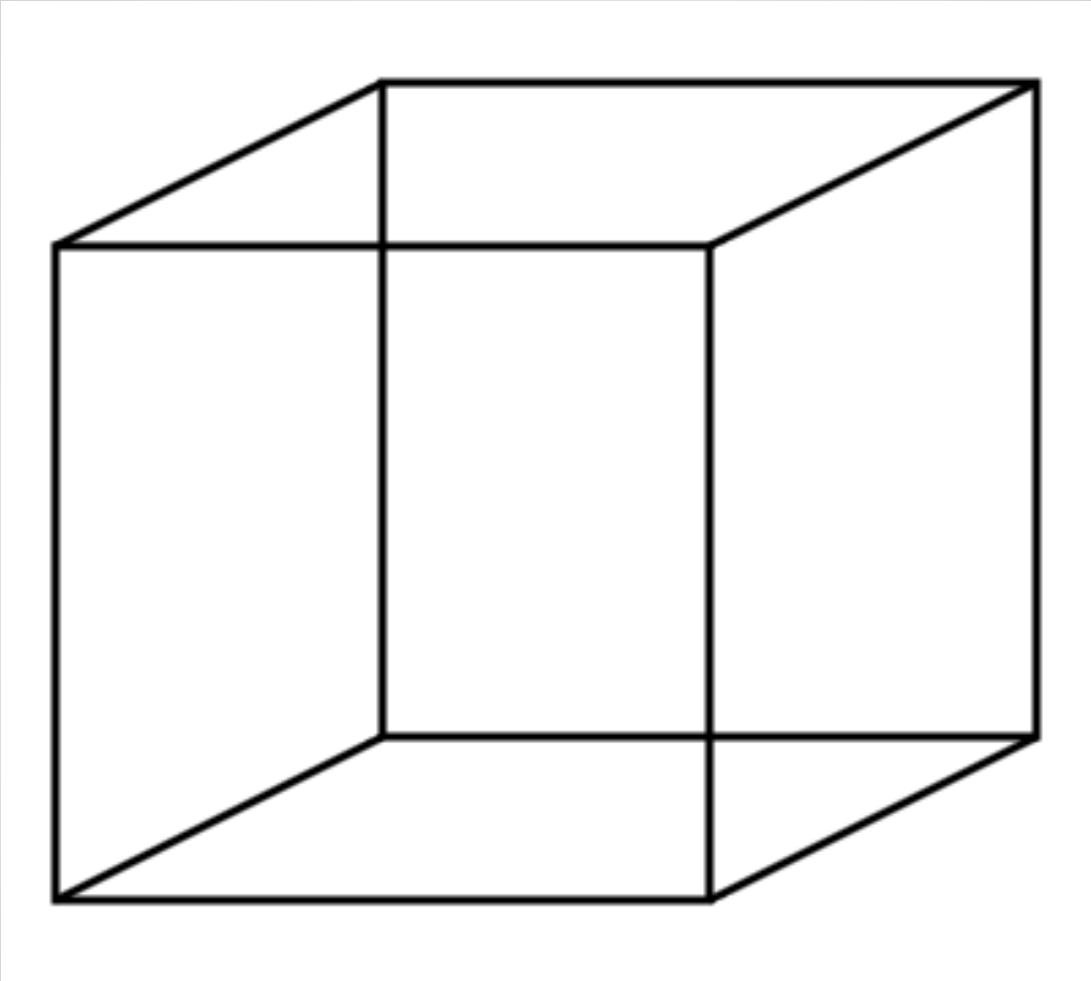


"Fåglarna sjunger, du känner solen, vinden-sinnena blir på nåt sätt mer alerta."

"Det kom nån surrande humla och det kittlade lite i gräset, vi låg ner. Och solen kom och värmdde och så- fåglarna kvittade. Det blev för mycket! För många intryck!"



Necker Cube Pattern Controll Test



Guidade naturvandringar



- **Stimulerande kunskap i lättsmält förpackning**
- **Annat fokus**
- **Nya intressen**
- **Användning av naturen**
- **Existentiella reflektioner**

Naturen – i läkeprocessen

Att uppleva existentiella dimensioner

Påverkan av naturen

- Få modeller-
Öppnade ögon
- samhörighet
- Andliga/ religiösa
reflektioner/
upplevelser

Acceptans

- Att acceptera sig
själv
- Att bli accepterad av
andra
- Återuppbyggande av
egenvärdet/själv

8 kategorier för existentiell hälsa

(WHO, 2002)

Koppling till naturupplevelser:

Peak experiences (Wuthnow, 1978)

Vara en del i ngt större (Kaplan & Talbot, 1986)

Guidade naturvandringar (Sahlin et al, 2012)

Wuthnow, R. (1978). Peak experiences: Some empirical tests. *Journal of humanistic psychology*, vol. 18 (3),

Talbot, J.F. & Kaplan, S. (1986). Perspectives on wilderness: re-examining the value of extended wilderness experiences. *Journal of environmental psychology*, vol. 6,

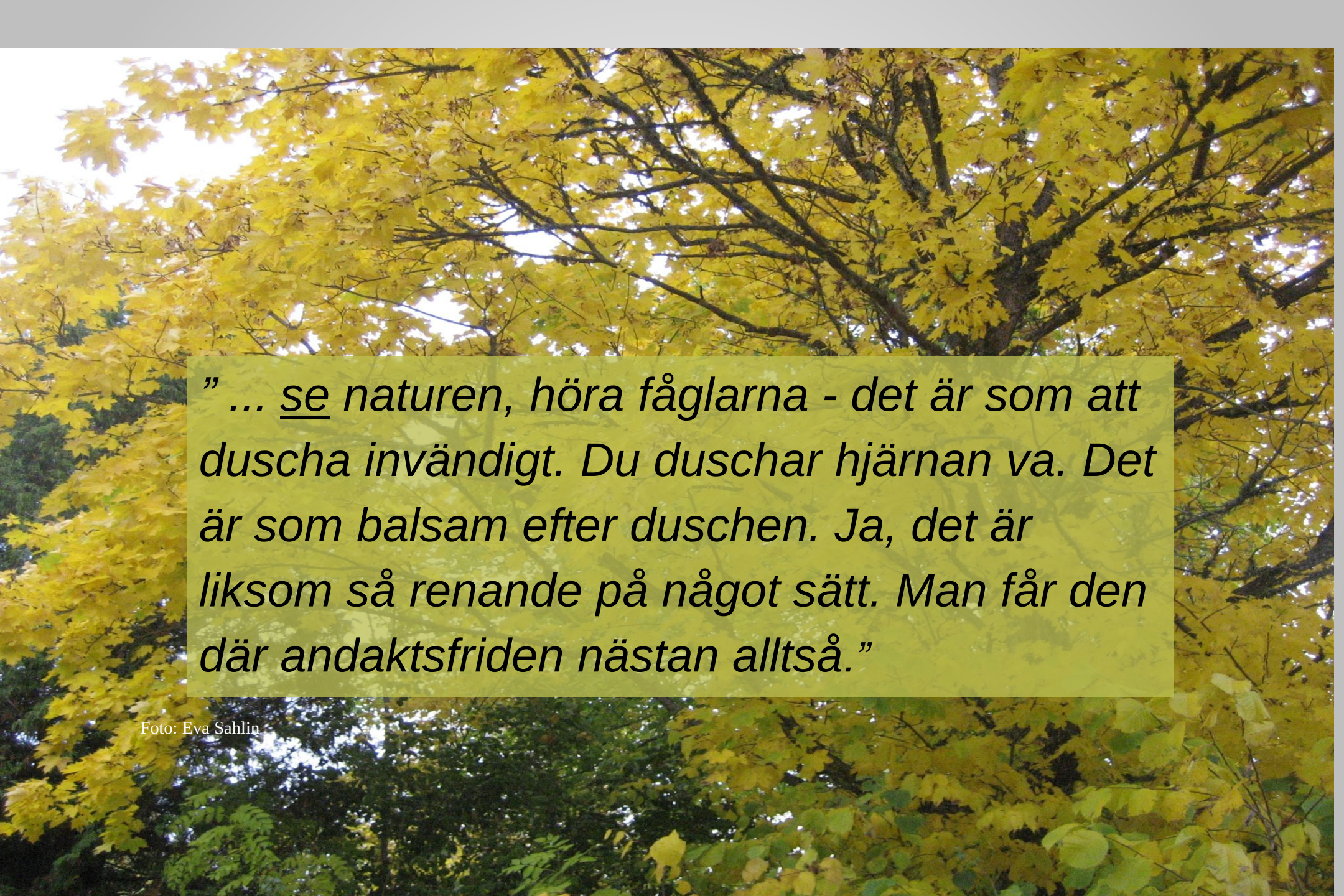


Symboler och bilder till tröst och modell

Foto: Eva Sahlin



”det kanske är okej att ha en period i livet då man inte är så i fas med sig själv och inte orkar lika mycket. För det är så, naturen är skapt på nåt sätt så man kanske behöver gå lite i dvala ibland för att kunna komma upp och blomma igen.



” ... se naturen, höra fåglarna - det är som att duscha invändigt. Du duschar hjärnan va. Det är som balsam efter duschen. Ja, det är liksom så renande på något sätt. Man får den där andaktsfriden nästan alltså.”

Foto: Eva Sahlin

Kan Gröna Rehab starta upp en avstannad rehabiliteringsprocess?

Resultat långtidssjukskrivna:

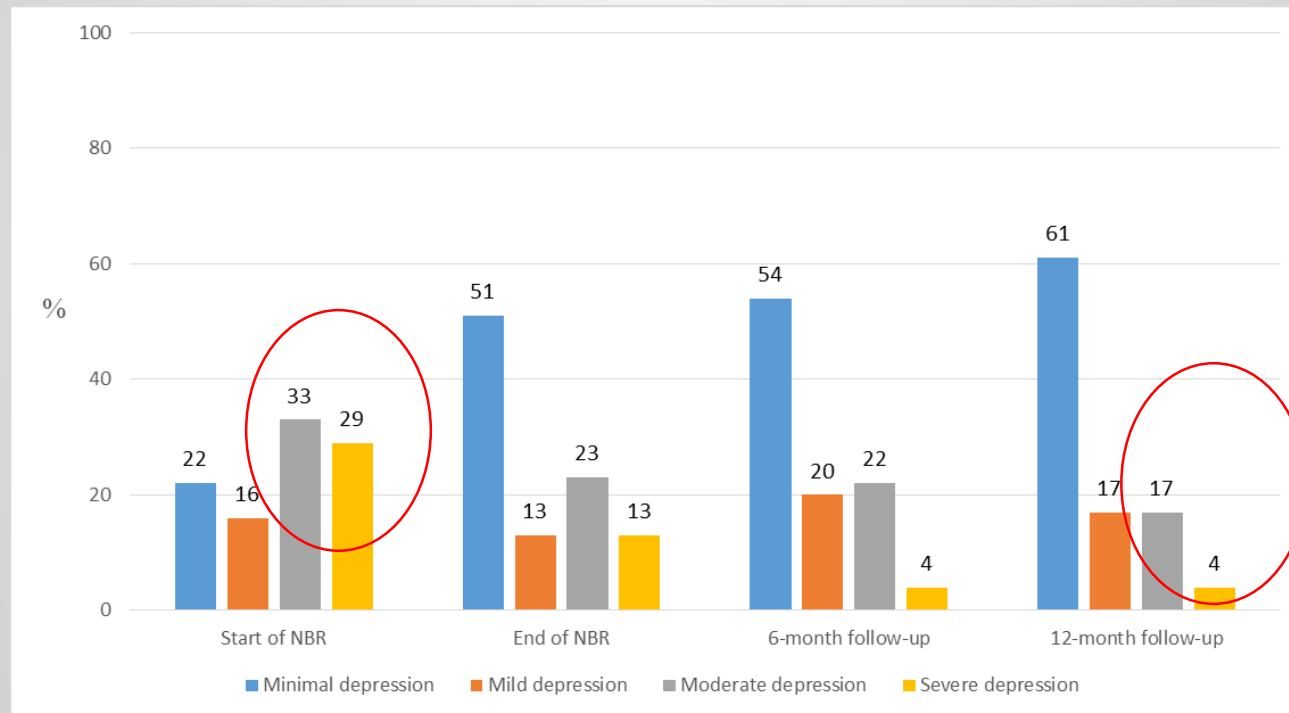


Utbrändhet
Depression
Ångest
Välbefinnande

**Signifikanta
förbättringar**

Depression

Beck's Depression Inventory



Resultat långtidssjukskrivna



Sjukskrivning
Vårdkonsumtion

**Signifikant
minskning**

**90 % i
sysselsättning**

**Hur gick det med
återgång i arbete?**

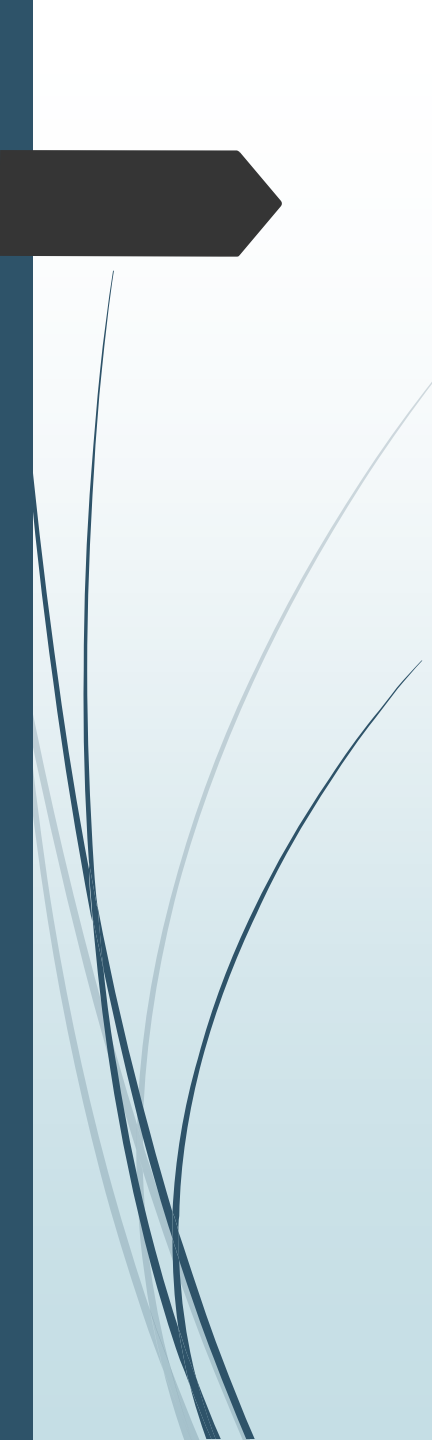


Mål och syfte med Djur & Naturkurserna

att underlätta för barn och ungdomar med funktions-varianter att vistas i naturen och få kontakt med djur.

Frågeställningar:

1. Har kursen lett till att deltagarna är mer ute i naturen och/eller möter djur oftare?
2. Är kursen en isolerad aktivitet eller lett till något i längden?
3. Har ökad kunskap lett till ett ändrat beteende eller intresse för nya aktiviteter?
4. Har kurserna haft effekt på deltagarnas hälsa?

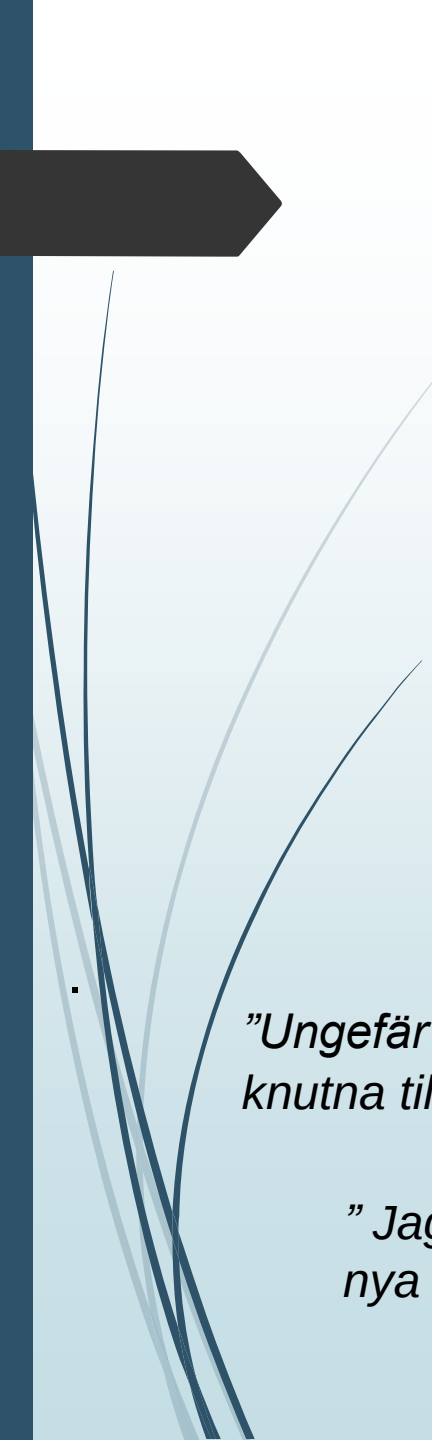


Djur & natur -kurserna

Kurserna gavs i två steg:

1. Grundkurs om 3 dagar med två övernattningar

2. Tillämpningskurs 1-2 dagar där deltagare som hade gått grundkursen tillsammans med sin/sina brukare



Har kursen lett till att deltagarna är mer ute i naturen och/eller möter djur oftare?

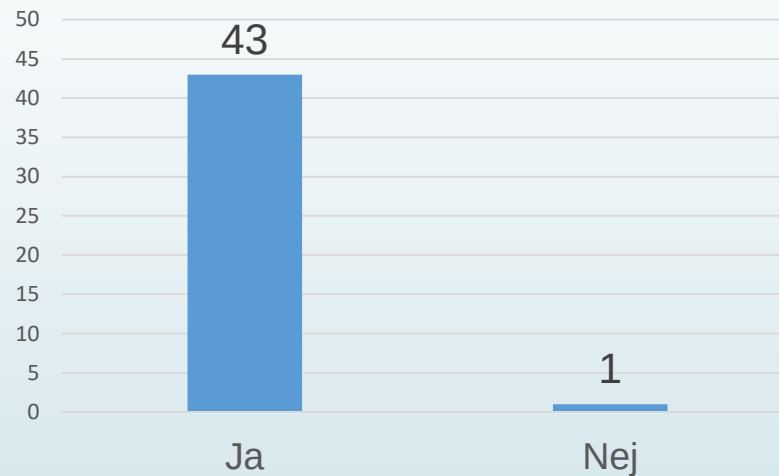
Blev kursen en isolerad aktivitet eller lett till något i längden?

”Ungefär lika mycket eftersom vi har dagar knutna till uteverksamhet.”

”Vi vistades mycket ute i skog och mark men innehållet blev annorlunda.”

”Jag har haft färre aktiviteter eftersom jag har nya arbetsuppgifter.”

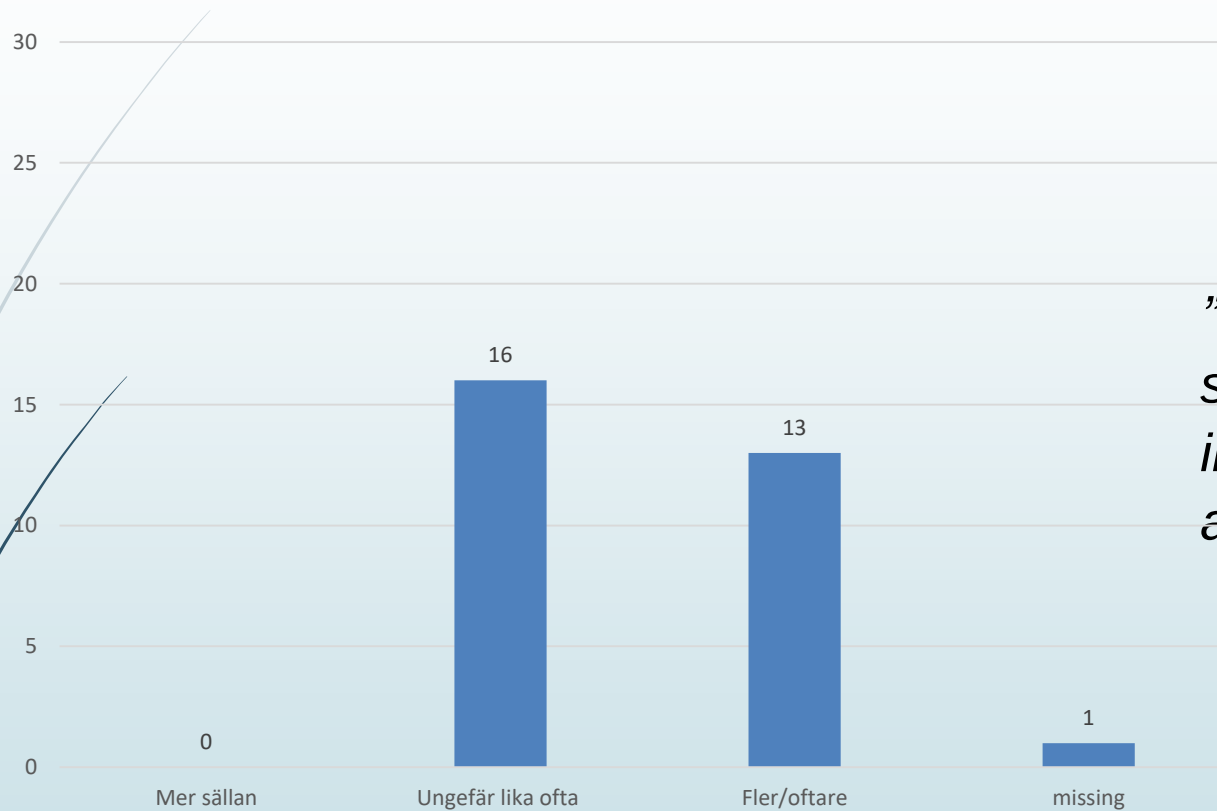
Har grundkursen gett kunskap som inspirerar till mer natur o djur?



"Kunskaper om hur jag kan jobba med assistenter/brukare/föräldrar."

"Att åter bli bekväm ute i skogen gör att jag återerövrar barndomens upptäckar-lusta. Ju mer van jag blir ju mer kan jag göra med brukarna, utifrån deras respektive förutsättningar."

Har aktiviteter knutna till kursen under perioden efter kursen till nu varit: N= 30



"Vi vistades mycket ute i skog och mark men innehållet blev annorlunda."

"Fler aktiviteter och mycket mer olika aktiviteter än innan kursen, fick upp ögonen för många olika sorters aktiviteter som jag tänkt inte ska fungera pga. av funktionsnedsättningen."

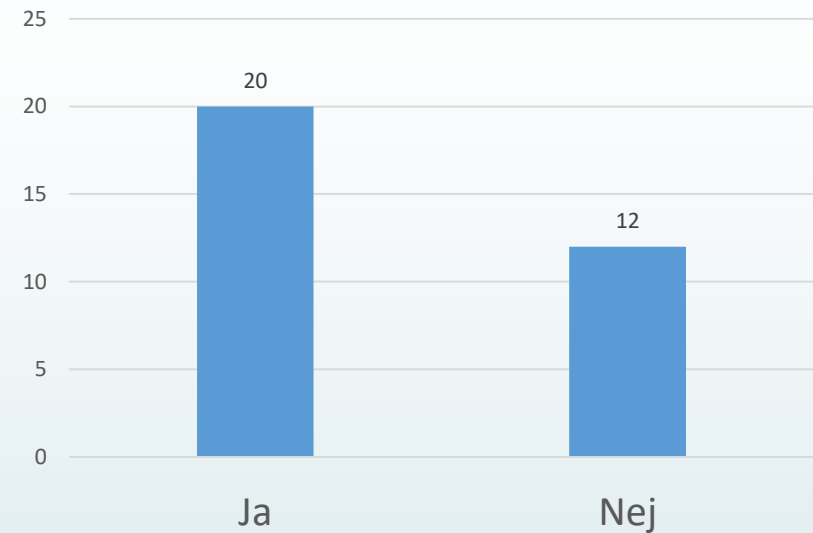
Nej. Jag skulle gjort det om min kollega inte känt sig så obekväm med det.

"Nej. Större förståelse av vikten av att vara i naturen."

"Nej. Men har absolut fått mer kött på benen och är mycket bättre på att tända eld nu."

"Använder mer känsel, känner på träd, mossor o.s.v. mycket mera och brukaren verka uppskatta det massor."

Är de besök ni gör i naturen efter kurserna av annan karaktär än innan kurserna?

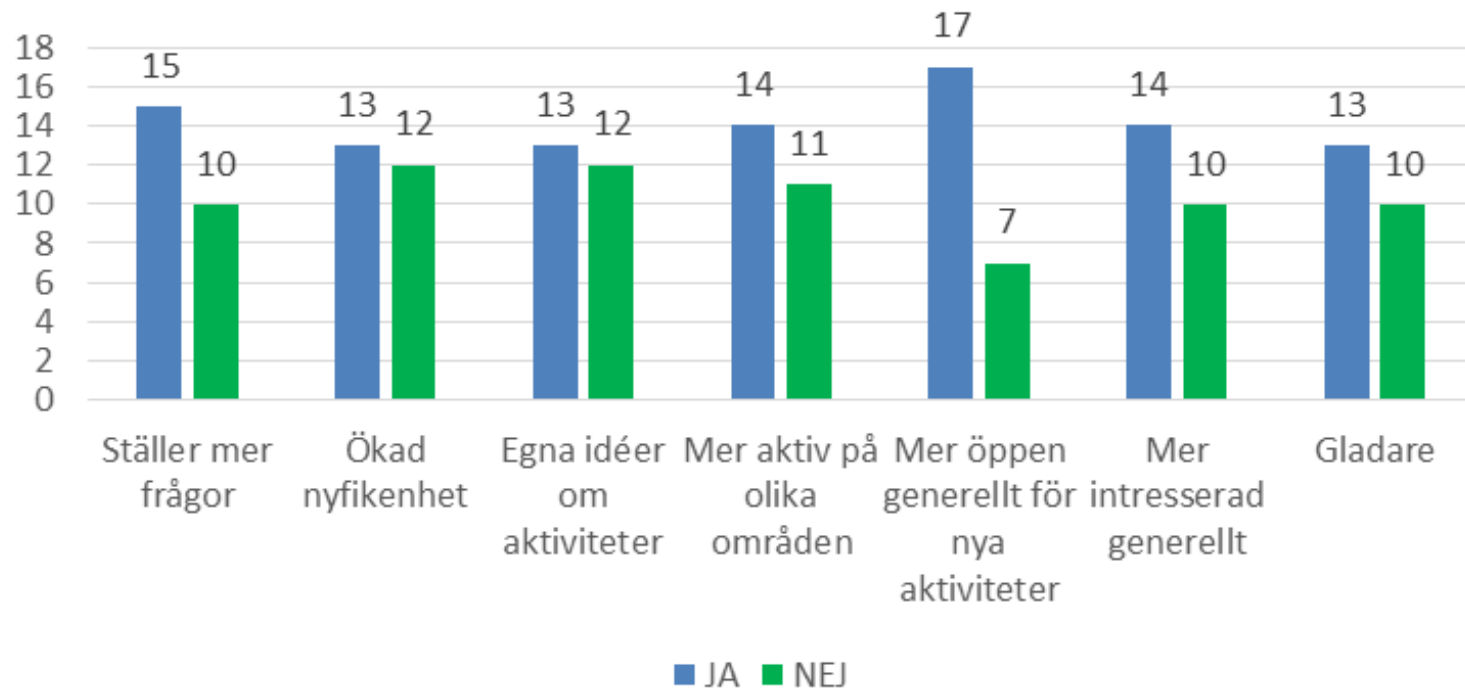


"Ja. Läger in fågelskådning, kanotpaddling, snorkling och utematlagning."

"Ja. När vi är i naturen så kan diskutera och kolla hur saker och ting ser ut. Ja. Eller prata om hur olika spår och bajs ser ut."

12-månaders uppföljning

Upplever Du att Din brukare efter aktiviteter i natur och med djur :



Assistenternas kommentarer

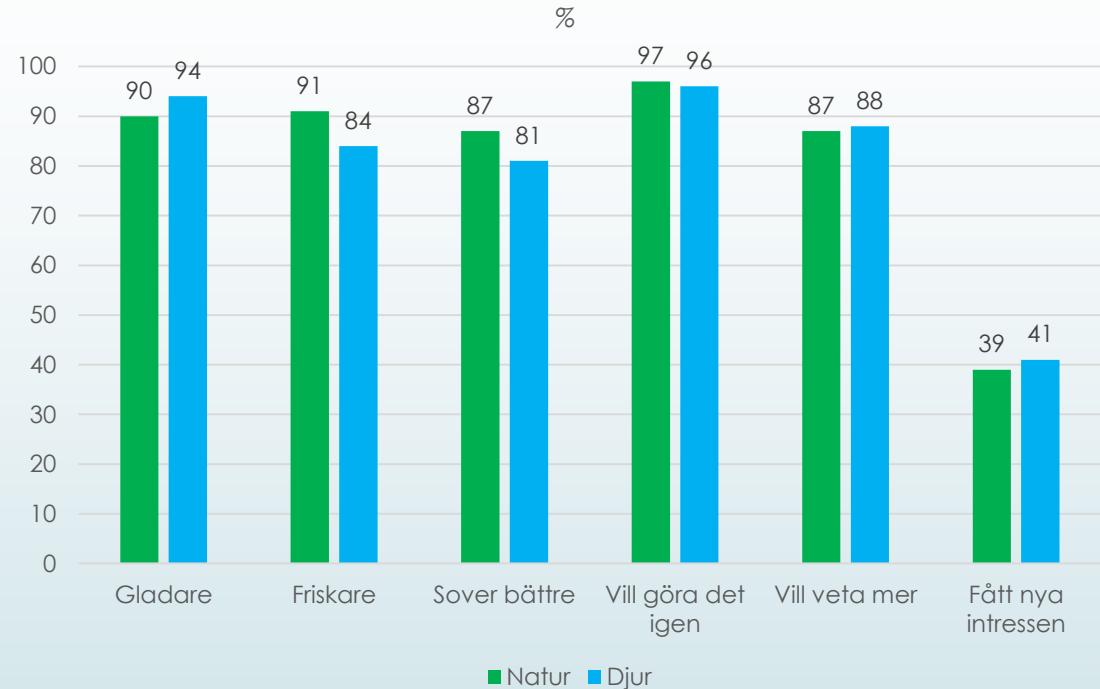
"Tiden är för kort för att göra utvärdering/dra slutsatser. Dock kan jag helt klart uppleva att våra elever i aktiviteten och efteråt mår mycket bra av dessa vistelser."

"Vet inte. Kanske precis i nuet, när vi är i aktiviteten. Hon beskriver det själv som att hon blir mer harmonisk."

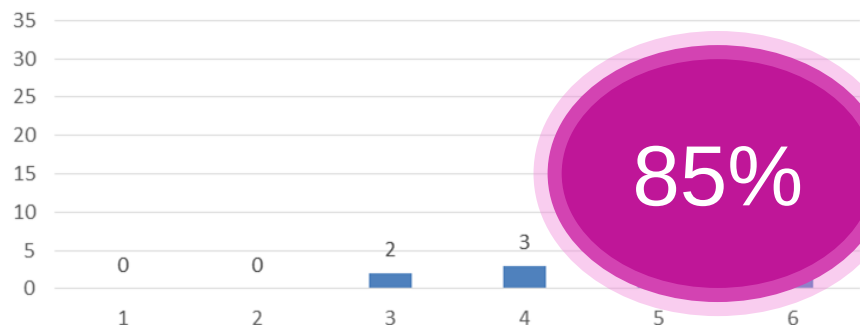
"Ja. Då vi vistas i skogen regelbundet upplever jag en annan trygghet hos min brukare att våga utforska på egen hand samt fysiskt utmana sig själv genom att gå genom snåriga kvistar kliva över."

6 månaders uppföljning

Hur mår du efter du varit i naturen eller besökt/tittat på djur. N= 32



I vilken utsträckning har Djur & Naturkursen haft betydelse för inspiration och glädje i **Ditt arbete**?

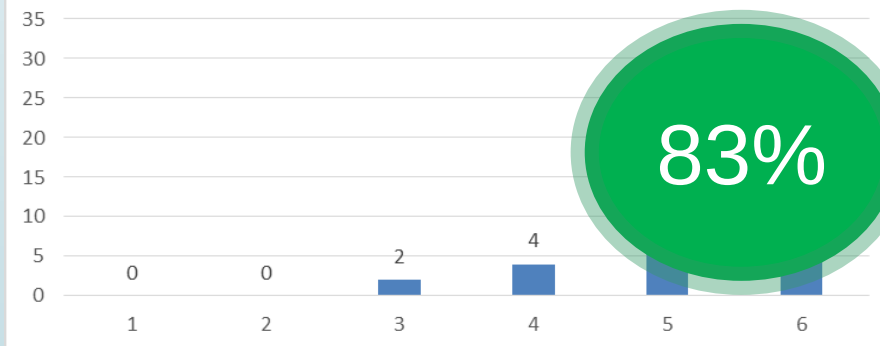


"Stor betydelse att få input för att orka ge, skulle gärna ha ett par dagar där varje år för att få energi."

"Viktigt att få in faktakunskap bakom förändringsarbete i verksamheten, därför guld värt att ha med forskare och mycket kompetenta djur/natur guider."

"Kursen var jättebra, men tror att de aktiviteter som vi ägnade oss åt är svåra att tillämpa för just min brukare."

I vilken utsträckning har Djur & Naturkursen haft betydelse för inspiration och glädje **för Din egen del**?



Forskningsstudie under arbete

Vilka resultat skulle mätas?

- ✓ Gav kursen kunskap, inspiration, säkerhet och trygghet
- ✓ Påverkades hälsa och välbefinnande

Hur?

Frågeformulär

Intervjuer