



EXAMENSARBETE

Våren 2013

Sektionen för hälsa och samhälle

Folkhälsovetenskap och Pedagogik

Det handlar ju inte bara om att vi sätter dig på en sten mitt i skogen

– Om fenomenet natur och hälsofrämjande arbete

Författare

Sophie Sjöberg

Handledare

Bo Nilsson

Biträdande handledare

Ingemar Andersson

Uppsats för filosofie kandidatexamen vid Högskolan Kristianstad

15 hp folkhälsovetenskap och 15 hp pedagogik (51 sid.)

Författare: Sjöberg, Sophie. (2013). *Det handlar ju inte bara om att vi sätter dig på en sten mitt i skogen - Om fenomenet natur och hälsofrämjande arbete.*

Handledare: Nilsson, Bo

Sammanfattning

Bakgrund: Tidigare forskning visar att vistelse i natur kan bidra till förbättrad hälsa och att det finns ett samband mellan människors aktivitetsnivå, psykiska hälsa och tillgång till naturmiljöer. Idag startas allt fler verksamheter både inom privat företagande och inom offentlig regi där natur används som en resurs för hälsofrämjande och förebyggande arbete. Eftersom fenomenet är ganska nytt saknas beskrivningar av området.

Syfte: Studiens syfte var att undersöka hur natur och hälsofrämjande arbete bedrivs av olika aktörer i Sverige.

Metod: Kvalitativ ansats valdes som datainsamlingsmetod. Sex djupintervjuer genomfördes med aktörer som arbetar i verksamheter inom ramen för natur och hälsofrämjande arbete. Vid intervjuerna användes semistrukturerad intervjuguide. Intervjuerna analyserades med innehållsanalys.

Resultat: Resultatet visade att aktörerna använde natur i verksamheten i form av rum, som redskap och som symbol. Aktiviteterna i verksamheterna spelade en komplex roll då både aktiviteternas symboliska värden och de konkreta aktiviteterna i sig användes som metod. Aktörerna upplevde ett starkt personligt välmående i sitt arbete och ansåg att det är en växande bransch med goda möjligheter till att bedriva verksamhet även i framtiden.

Konklusion: Området natur och hälsofrämjande arbete är ett brett område och bedrivs av skiftande verksamheter i fråga om aktiviteter, erbjudanden och inriktningar. Studien visar att områdets pedagogiska inriktningar skiljer sig från tidigare pedagogiska inriktningar inom liknande områden genom att fokusera på hur natur kan användas som ett *hälsofrämjande* verktyg.

Nyckelord: Natur, hälsofrämjande arbete, natur och hälsoaktiviteter, aktörer, småföretag, salutogent

Dissertation, in partial fulfillment of the requirements for a Bachelor's degree in Health Promotion, Kristianstad University.

Equivalence: 15 ECTS points in Public Health Science and 15 ECTS points in Education (51 p.)

Author: Sjöberg, Sophie. (2013). *It's not just like we put you on a rock in the middle of the woods - The phenomenon of nature and health promotion occupations*

Supervisor: Nilsson, Bo

Abstract

Background: Previous research shows that nature can contribute to health development and shows a correlation between people's level of activity, mental health and access to nature environments. Today we see a growing number of new operations in both the private enterprise and the public sector where nature is used as a resource for health promotion and prevention. Since the phenomenon is fairly new, descriptions of the area are poor.

Objective: The aim of this study was to investigate how the nature and health promotion work are carried out by different actors in Sweden.

Method: Qualitative approach was chosen as the data collection method. Six interviews were conducted with actors working in the field of nature and health promotion. The interviews used semi structured interview guide. The interviews were analyzed by content analysis.

Results: The results showed that the respondents use nature as a resource in their business operations, both as a room, a tool and as a symbol. The activities played a complex role since they both had a symbolic value and was used as a concrete tool. The actors however felt a strong personal wellbeing at their work and that it is a growing industry with good opportunities to conduct business in the future.

Conclusion: The area of nature and health promotion occupations is a broad field and involves diverse activities regard to activities, offers and specializations. The study also shows that the area's pedagogical orientations, differs from previous educational approaches in similar areas by focusing on how nature can be used as a *health promotion* tool.

Keywords: Nature, health promotion, nature and health activities, small business operators, salutogenic

Innehållsförteckning

Sammanfattning.....	2
Abstract	3
Förord.....	6
1 Inledning.....	7
2 Litteraturgenomgång.....	9
2.1 Hälsöfrämjande arbete.....	9
2.2 Natur och hälsa- En historisk tillbakablick.....	9
2.2.1 Klosterträdgårdarna	9
2.2.2 Parker i städerna	9
2.2.3 På hemmaplan.....	10
2.3 Är naturkänslan naturlig eller kulturlig?.....	10
2.4 Kultur i organisationer.....	11
2.5 Naturbaserade verksamheter i privat och offentlig regi.....	11
2.6 Hinder för att vistas ute i natur	13
2.7 Lärande i naturmiljöer	13
2.7.1 Skola och friluftsliv	13
2.7.2 Inom trädgårdsterapin	14
3 Teoretiska utgångspunkter.....	15
3.1 Folkhälsovetenskapligt perspektiv	15
3.1.1 Salutogenes och KASAM.....	15
3.2 Pedagogiskt perspektiv.....	16
3.2.1 Sociokulturell syn	16
3.3 Miljöpsykologiskt perspektiv.....	16
3.3.1 The healing garden school.....	17
3.3.2 The horticultural therapy school.....	18
3.3.3 The instorative school	18
4 Problemformulering och syfte	19
4.1 Syfte.....	19
4.2 Frågeställningar:	19
5 Material och Metod.....	20
5.1 Avgränsning	20
5.2 Intervju	20
5.3 Tillvägagångssätt	20

5.4 Urval	21
5.5 Datainsamling	22
5.6 Analys och tolkning.....	22
5.7 Etiska överväganden.....	23
6 Natur och hälsofrämjande arbete	25
6.1 Övergripande bild av området	25
6.2 Målet är inte att plocka blommor	26
6.2.1 Skapa närvaro.....	26
6.2.2 Kreativt skapande.....	27
6.2.3 Ta med sig verktyg.....	28
6.3 Natur som grön tråd.....	29
6.3.1 Natur som rum	29
6.3.2 Natur som symbol för livet.....	30
6.4 Naturaktiviteter har blivit inne.....	31
6.5 Ska hen betala för att gå ut i skogen?	33
6.6 Pengar är inte allt!	34
7. Diskussion.....	36
7.1 Hur används natur?	36
7.2 Naturbegreppet.....	37
7.3 Verktyg, upplevelser och reflektion	38
7.4 Symboliken i praktiken	38
7.5 Försvårande omständigheter	39
7.6 Drivkrafter och möjligheter.....	40
7.7 Metoddiskussion	41
7.8 Konklusion	42
8. Referenser	44
Bilaga 1	49
Bilaga 2	50
Bilaga 3	51

Förord

Jag fick frågan tidigt under utbildningen ”Vad vill du jobba med när du är klar?”. ”Jag svarade glatt och oproblemiskt ”Jag vill jobba hälsofrämjande med hjälp av naturen!”. Varje gång möttes jag av samma motfråga ”Men hur kan man göra det?”.

Hur det går till är vad jag med denna uppsats försökt ta reda på. Jag har spanat runt bland trädgårdarna och i skogarna runt om i Sverige och funnit att det trots allt finns några aktörer som arbetar med olika verksamheter för det som de tror på: Att naturen har mer att erbjuda oss än virke, blåbär och vilda djur.

Ett stort tack till alla som på något sätt uppmuntrat och stöttat mig under processens gång och ett speciellt riktat tack till min handledare Bo Nilsson.

Hanaskog, 2013-04-01

Sophie Sjöberg

1 Inledning

Stora delar av befolkningen drabbas årligen av psykisk och fysisk ohälsa på grund av sina levnadsvanor vilket leder till allt större samhällsproblem (Naturvårdsverket, 2006; Lisberg Jensen, 2008). Brist på naturlig eller spontan fysisk aktivitet är ett av skälen till ökad problematik kring övervikt och fetma (Lisberg Jensen, 2008). Samtidigt utsätts också den psykiska hälsan för påfrestningar till exempel i form av stress. Problemen innebär stora utmaningar för hur vi ska kunna bygga upp ett hållbart samhälle och hållbara människor (ibid). Forskningen har under de senaste åren lagt fram exempel på hur natur kan fungera som resurs vid rehabiliterande och hälsofrämjande arbete (Maller, Townsend, Pryor, Brown, & St Leger, 2005; Ulrich, 1984; Annerstedt & Währborg, 2011). Bara att få vistas ute i natur är rehabiliterande i sig visar forskning från Alnarp (Örn, 2003). För människor som befinner sig i kris, fungerar salutogena resurser i form av utomhusmiljö och sociala nätverk en stor betydelse (Ottoosson & Grahn, 2008). Det har även visats att den sociala aspekten vid till exempel friluftsliv ute i naturen kan ge en ökad känsla av sammanhang (KASAM) som är förknippad med livskvalitet och mental hälsa (Eriksson, 2007).

Kombinationen mellan till exempel fysisk aktivitet och naturupplevelser kan ha potential för hälsofrämjande arbete eftersom det finns samband mellan människors aktivitetsnivå, psykiska hälsa och tillgången till stödjande miljöer som till exempel parker och grönområden för motion och rekreation (Grahn & Stigsdotter, 2003). Ju närmare personer har till parker och grönområden, desto högre sannolikhet är det att de som bor i området är regelbundet fysiskt aktiva samt upplever mindre stress (ibid). I områden där det finns god tillgång på grönområden är hälsoskillnaderna mindre mellan grupper med hög respektive låg socioekonomisk status (Mitchell & Popham, 2008). Hälsa kan även öka bara genom att se ut genom ett fönster, något som Ulrich (1984) visade i sina studier vid ett förortssjukhus i Pennsylvania. Han fann att patienter som hade utsikt mot natur från sjukhusfönstret tillfrisknade fortare och kunde lämna sjukhuset snabbare än de patienterna med utsikt mot en tegelvägg (ibid). Studier visar dock att den typ av natur som är mer ”vild” eller mindre orörd av människan har större positiv påverkan på hälsan än den som är mer anlagd (Naturvårdsverket, 2006). I en studie av så kallade naturassisterade terapier (NAT) av Annerstedt och Währborg (2011) stöds uppfattningen om naturens positiva effekter på hälsan och att naturassisterad terapi kan fungera som effektivt resursinslag inom hälso- och sjukvården. Natur och naturrelaterade resurser har därför föreslagits kunna fungera som strategi vid förebyggandet av psykisk ohälsa samt ge ökad hälsa hos människor som bor i socialt utsatta områden: ”Nature can be seen therefore as an under-utilized public resource in terms of human health and well-being, with the use of parks and natural areas offering a potential gold mine for population health promotion” (Maller et al, 2005 s. 52). Hälsa skulle kunna främjas om det fanns tillgång till fler stödjande naturmiljöer i arbetet, i hemmet såväl som på fritiden (Abel, Abraham & Sommerhalder, 2010).

Intresset bland företag och olika verksamheter för att (t.ex. kommersiellt) använda friluftsliv, natur och hälsoaktiviteter eller hälsoträdgårdar, har ökat snabbt under det senaste decenniet (Ottoosson & Ottoosson, 2006). Området har kommit att utvecklas till en form av upplevelseekonomi där konsumtion av upplevelser, sinnliga intryck, estetiska och emotionella intryck och känslor är centrala ingredienser (Bredvold, 2011; Lash & Urry, 1994). Många privata företag och verksamheter inom området säger sig ha ett hälsofrämjande perspektiv där kurser erbjuds som t.ex. ska öka välbefinnandet, utveckla hälsa, hjälpa företag att öka arbetsglädjen och gruppgemenskap, förebygga arbetsrelaterad ohälsa samt stimulera till kreativitet.

Ett allt större ”expertvälde” i det moderna samhället såväl på den individuella som på den samhälleliga nivån medför att det konstrueras kunskap och utbildningsinstitutioner där ”experterna” erhåller kunskap (Karlsson, 2012). Detta existerar även inom natur och hälsoområdet. Intressant och betydelsefullt är utifrån vilken kunskapsmässig utgångspunkt ”experterna” hämtar sin kunskap ifrån. I kombination med den romantiska bild av natur vilken utgör grunden för vår moderna syn på natur och friluftsliv (Karlsson, 2012) kan en komplex bild av vad området erbjuder och vad som kännetecknar fenomenets karaktär. Idag finns inget gemensamt samlingsnamn för de verksamheter eller företag som erbjuder natur och hälsoaktiviteter utifrån ett hälsofrämjande perspektiv. Fortsättningsvis kommer jag därför att benämna dem som *natur och hälsofrämjande arbete* för att underlätta det fortsatta skrivandet.

2 Litteraturgenomgång

Nedan kommer aktuell litteratur och tidigare forskning att belysas. Lärande kopplat till natur kommer även att behandlas. Eftersom studien kommer att fokusera på vad *aktörerna* lägger för innebörd i naturbegreppet kommer begreppet som sådant inte att beskrivas i litteraturgenomgången.

2.1 Hälsöfrämjande arbete

Begreppet Hälsöfrämjande arbete (Health promotion) har sitt ursprung i två internationella aspekter, Public Health och Health Education, vilket gör det naturligt att teoretiska utgångspunkter och forskningstraditioner inom både folkhälsovetenskap och pedagogik bidrar till kunskapsområdet ifråga. Båda kunskapsområdena är tvärvetenskapliga och ger viktiga delar till den hälsopromotiva diskursen. Båda kunskapsområden har hämtat influenser från områden som exempelvis sociologi, psykologi, socialpsykologi, hälsoekonomi och arbetsvetenskap. Tillsammans har det bidragit till att bygga upp hälsöfrämjande arbete som idé och praktik samt lärande och förändringsarbete (Hanson, 2004). WHO beskriver hälsöfrämjande arbete som "...the process of enabling people to increase control over, and to improve, their health" (1986, s.1). Hälsöfrämjande arbete framhäver den positiva sidan av hälsobegreppet (vad är det som orsakar hälsa) samt individen satt i sammanhang där strukturella, samhällsliga och individrelaterade frågor ska ses som en helhet. Genom WHO:s definition av begreppet hälsöfrämjande arbete flyttades fokus från att handla om sjukdomsprevention och att upptäcka riskgrupper till att handla om hälsa och välmående för hela befolkningen (Naidoo & Wills, 2000). Begreppet hälsa ansågs därmed inte längre begränsande till att ligga på individens eget ansvar, utan snarare som ett gemensamt ansvar för hela samhället. För att detta ska vara möjligt krävs således att hälsöfrämjande arbete sker både på politisk och på individuell nivå för att ge ett gott resultat. WHO har därför identifierat tre olika sätt att arbeta hälsöfrämjande vilka är: genom förespråkande, möjliggörande och medlande (ibid). Förutsättningarna för hälsöfrämjande arbete formas främst av olika aktörer i samhället såsom staten (t.ex. genom lagstiftning), landsting och kommuner, organisationer, grupper, individen (stödande miljöer, levnadsvanor och värderingar) och arbetsplatsen (Statens folkhälsoinstitut, 2010).

2.2 Natur och hälsa- En historisk tillbakablick

I ett historiskt perspektiv har människor använt natur som resurs vid hälsöfrämjande och rehabiliterande arbete länge. Nedan följer en kort historisk överblick utifrån ett västerländskt perspektiv.

2.2.1 Klosterträdgårdarna

Under medeltiden var klostren centrum för medicin, kultur och bildning. I många av klostrens trädgårdar fanns grönsaksodling, medicinalväxter, blomstergård, fruktträdgård och vingård (Blennow, 2002). Anledningen till att klostren hade många olika grönskande gårdar var för att kunna förse sig själva och kyrkan med mat, dryck och läkemedel. Trädgårdarna fungerade även som rum för meditation eftersom trädgården förknippades med lugn och ro i och med de vackra blommorna och träden (Blennow, 2002).

2.2.2 Parker i städerna

Under industrialiseringen på 1700-talet flyttade många människor in till städerna. I takt med att människor i städerna ökade i antal, ökade även sjukdomar på grund av dålig hygien och

dåliga sanitära förhållanden. Frågorna om människans behov av natur och trädgård började väckas och ledde sedan till att städer började anlägga parker. I slutet av 1700-talet lade en läkare fram en teori om varför människor på landsbygden levde längre och var friskare än de människor som levde i en stad (Grahn, 2005). Den nya teorin kom att kallas *The pythogenic Theory* eller *The theory of miasma*. Enligt teorin var anledningen till att människor på landsbygden mådde bättre än de i städerna landsbygdens tillgång till frisk luft, vatten, ljus och grönska (Gerlach-Spriggs, Kaufman, & Warner, 1998; Grahn, 2005).

Under 1800-talet fortsatte städerna att växa och med det fortsatte även fattigdom, sjukdom och dödlighet att öka. Förklaringarna om människors behov av natur genom The Pythogenic theory, blev en viktig del i arbetet med att förbättra folkhälsan (Grahn, 2005). Parker, grönområden och träd började anläggas och planteras för att få in mer grön miljö i städerna (Blennow, 2002). Vackra parker anlades även i anslutning till sjukhus i syfte att förbättra patienternas hälsa (Grahn, 2005).

2.2.3 På hemmaplan

I Sverige ordinerade den svenske kungens livmedikus Axel Munthe (1857-1949) promenader i naturen för att läka patienter och doktor Ernst Westerlund (1839-1924) ordinerade ofta sina patienter hårt arbete och motion i natur och i trädgård. Doktor Westerlund ordinerade sina patienter trädgårdsarbete i Enköpings stadspark och menade att med kombinationen av fysiskt arbete och en känsla av trygghet skulle patienterna få distans till sig själva och sitt liv. En annan svensk läkare var Poul Bjerre (1876-1964) som hävdade att den grundläggande driften hos människan är samhörighetsdriften (att känna sig som en del av någonting större) vilket även skulle fungera som motor för hela människans livsprocess. Bjerre ansåg att leva ett liv utan kontakt med naturen och dess lagar var ett hot mot människans psykiska hälsa. Enligt Bjerre behövde psykiskt sjuka och "vilsna människor" en nyorientering i sina liv för att bli friska igen, och lösningen på detta skulle vara trädgårdsarbete och naturupplevelser (Grahn, 2005).

2.3 Är naturkänslan naturlig eller kulturlig?

Under 1800-talet romantiserade borgerligheten natur (Frykman & Löfgren, 1979). I dessa kretsar skildes tydligt mellan stad och land och arbete och fritid. Trenden tog sin början i Frankrike under upplysningen med Rousseau, vilket senare ledde till att romantiken och kärleken till naturen spred sig till resten av Europa (Sjögren, 2006). Att svenskarna är ett naturälskande folk har även ett ursprung i de hälsoinriktade uppfostringsprogram som genomfördes under nittonhundralets början (Frykman & Löfgren, 1979).

Uppfostringsprogrammen krävde kontroll över den egna kroppen och i den fysiska omgivningen. Idén om en sund kropp, gymnastik och vistelse i natur bidrog enligt Frykman och Löfgren (1979) till att utveckla Svergie från ett fattigt land till ett välfärdssamhälle och ledde till en ny kulturell identitet. Annick Sjögren (2006, s.52) beskriver denna kulturella identitet som att "drömmen om stugan vid sjön präglar den svenska folksjälén" och som "den svenska söndagsutflykten sker i skidspåret, i rad efter varandra, eller i skogen för att plocka svamp". Att njuta av natur kräver en viss fostran (ibid). Det kan börja på dagis med galonbyxor och plask i vattenpölar, för att senare i skolan åka på skid- och skridskoåkning, vandringshelger och kanotutflykter.

Under 1990-talet ökade debatten om huruvida kärleken till natur är biologiskt knuten eller social konstruerat (Mårtensson, Lisberg Jensen, Söderström & Öhman, 2011). Den ena sidan menade att biologin styr oss helt och hållet. Den andra sidan menade att det mänskliga

beteendets oförutsägbarhet, med stort fokus på kulturen eller uppväxten var den styrande faktorn. De menade att den sociala konstruktionen, alltså samhällseliga överenskommelser mellan individer är det som är mest avgörande för våra upplevelser och värderingar (ibid). Ett mer tvärvetenskapligt förhållningsätt för att försöka förstå människans relation till natur finns också där det handlar om att se natur (i det här fallet den mänskliga biologin) som: ”.....bärare av den mänskliga specialiseringen på kunskapsöverföring och kollektiva värderingar” (ibid, s. 40).

Daun (2006, s. 56) menar att det finns en kulturellt präglad sinnlighet kring natur som kan liknas vid religiösa fenomen: ”När svenskarnas påstådda brist på religiositet diskuteras brukar den Nordiska naturkänslan lyftas fram som ett motargument. Är det inte här fråga om ett slags andlighet? Upplevelsen av denna totala delaktighet borde väl kallas sakral; att likställa sig med trädet, mossan, skalbaggen och allt annat växande”. Löfgren & Frykman (1979) menar att det i det gamla bondesamhället fanns en syn på naturen som ett produktionslandskap samtidigt som det existerade en syn att naturen som ett hem för andliga fenomen. Andligheten bestod i en tro på att det i skogen fanns vättar, maran och gastar, samtidigt som relationen till vädrets makter var mer tvetydig. Andligheten i skogen i det gamla bondesamhället kan däremot anses skilja sig ganska mycket åt från den som angår dagens svenskar när de t.ex. är ute och går en skogspromenad (Daun, 2006).

2.4 Kultur i organisationer

Begreppet organisationskultur kan definieras som något en organisation ”är” snarare än ”har” (Meek, 1988). För en organisation kan vissa fenomen vara väldigt viktiga även om de empiriskt inte går att bevisa, vilka brukar benämnas som myter (Alvesson & Berg, 1992). Myterna är kulturellt bundna fenomen som sällan ifrågasatts inom kulturen (Alvesson & Berg, 1992). Enligt Schein (1990) består organisationskulturer av vissa gemensamma attityder, värderingar och antaganden. Gemensamma värden är betydande för att skapa balans inom en organisation eftersom de syftar till att skapa förutsägbarhet och mening hos de individer som befinner sig inom den. Schein (1990) menar att organisationskultur kan beskrivas utifrån tre nivåer: artefakter, värderingar och normer samt grundläggande antaganden. Han menar att dessa liknas vid ett isberg. Av det som syns ovanför vattnet av isberget finns kulturens artefakter, vilka kan vara fenomen som är synliga men som inte kan förstås fullt ut för en person som inte är insatt i kulturen. Kategorin innefattar allt från organisationens fysiska layout, klädkod eller emotionella uttryck (Schein, 1990). Enligt Schein är det som ligger precis vid vattenytan av isberget en kulturs normer och värderingar, vilka kanske inte går att se genom enbart observation. Normer och värderingar inom en organisationskultur handlar om vad som anses vara bra eller dåliga beteenden. Inom organisationen kan det handla om outtalade eller undermedvetna normer och värderingar. Den sista nivån ligger under vattnet vilket är en kulturs grundläggande uppfattningar och antaganden. Det som finns inom den sista nivån kan vara väldigt svårt att få grepp om för en person som befinner sig helt utanför kulturen, eftersom grundläggande antaganden är omedvetna och tas för givna av individerna inom organisationens kontext.

2.5 Naturbaserade verksamheter i privat och offentlig regi

En generell definition av ett naturbaserat företag är att de använder sig av natur på något sätt eller är relaterad till natur i arbetet (Nybakk & Hansen, 2008). Majoriteten av de som arbetar med denna typ av företag arbetar på halvtid eller deltid som ett komplement till annat yrke (Komppula, 2006). De flesta naturbaserade företag är små men deras utveckling sker oftast i

samverkan med andra småföretag eller i nätverk (Nybakk & Hansen, 2008). Småföretagare gynnas av att ta tillvara på den innovationskraft och idériakedom som ofta finns (Nybakk & Hansen, 2008). De flesta företag och verksamheter som erbjuder naturbaserade aktiviteter tillhör kategorin landsbygdsturism (Komppula, 2006). Landsbygdsturism eller naturturism (som är ett mer välkänt begrepp) definieras även bestående av tre element: utbildning, rekreation och äventyr (Swarbrooke, Beard, Leckie, & Pomfret, 2003; Mehmetoglu, 2007). Företag kan ha många olika mål med verksamheten som t.ex. vinstintresse (Hanson, 2004). För många småföretagare är däremot inte det primära målet att driva ett vinstdrivande företag utan snarare att arbeta med det egna intresset (Torstek, 2000). Socialt förverkligande är ett sätt att öka välbefinnande i arbetet. Stimulerande arbetsuppgifter eller balans mellan utmaning i förhållande till förmåga i arbetet gör att individen kan utvecklas (Kazemi, 2009; Csíkszentmihályi, 1999). Anledningen att starta eget företag kan även bero på ett ökat kundintresse (Hanson, 2004).

Den närmaste beskrivningen där företag och verksamheter erbjuder *hälsorelaterade* tjänster med natur som resurs ges av Skogsstyrelsen vilka kallar det för "Gröna välfärdstjänster" (Skogsstyrelsen, 2011). Enligt Skogsstyrelsen är Gröna välfärdstjänster ett samlingsnamn för tjänster där natur eller lantbruket används för hälsofrämjande eller förebyggande insatser. Utbudet kan bestå i omsorgstjänster, utomhuspedagogik, rehabiliteringstjänster eller arbetslivsinriktade insatser för olika målgrupper i samhället. Gröna välfärdstjänster kan också handla om friskvårdstjänster i skog och natur. Kunden till Gröna välfärdstjänster kan t.ex. vara privatpersoner, företag (som erbjuder friskvård eller rehabilitering till sin personal), skolan och arbetsförmedlingen. Tjänsterna kan tillhandahållas av småföretagare och köpas av offentliga och privata aktörer.

Lantbrukarnas riksförbund (LRF) började 2002 undersöka vilka möjligheter som fanns för landsbygdsföretag att bredda sin verksamhet till att erbjuda så kallad Grön rehabilitering (Abramsson & Tenngart, 2003). En förstudie genomfördes (ibid) vilken har följts upp med inventeringar av forskning och organisationer. Idag arbetar LRF med koncepten Grön omsorg (för personer med särskilda behov) samt Grön rehabilitering (för ex. långtidssjukskrivna). Ett tredje koncept, Naturlig laddning vände sig till den privata sektorn och erbjöd förebyggande och friskvårdande aktiviteter kopplade till naturupplevelser (Jochnick Sandell, 2006).

Andra aktör inom området är alla terapi/rehabiliteringsträdgårdar runt om i landet. Ett av de mest kända exemplen är Alnarps rehabiliteringsträdgård som drivs av Sveriges lantbruksuniversitet i Alnarp. Rehabiliteringsträdgård eller terapeutisk trädgård har som syfte att rehabilitera och stärka människors hälsa t.ex. efter en lång tids sjukdom (Grahn, 2005). De som arbetar i en rehabiliteringsträdgård använder trädgården som det främsta redskapet, vilket kallas för trädgårdsterapi. Odling ses som en av de huvudsakliga aktiviteterna inom trädgårdsterapi, samtidigt som den gröna miljön i sig fungerar som en tyst terapeut i och med sin icke invaderande eller stressande närvaro (Grahn, 2005). Ett av de viktigaste målen med en rehabiliteringsträdgård är att förbättra hälsan hos såväl patienter och besökare som hos personal, genom att vistas i miljön (Ulrich, 1993).

Offentliga verksamheter och aktörer som arbetar med natur och hälsa har ofta gemensamt att de ska fungera som en plattform för rehabilitering och/eller att öka individens möjlighet att återgå till arbete efter lång tids sjukskrivning (Ahlborg & Sahlin, 2010; Grahn et al, 2010).

2.6 Hinder för att vistas ute i natur

För att få en bild över vilka hinder som kan ligga till grund för utevistelse återgers här en enkätundersökning genomförd i några städer runt om i Sverige (Grahn & Stigsdotter, 2003). I undersökningen sökte forskarna svara på vad människor upplevde för hinder till att besöka stadens grönområde. Vanligaste svaret var tidsbrist, därefter följde avstånd som de flesta upplevde vara ett hinder. Större avstånd medförde att det gick åt mer tid att ta sig till ett grönområde. Slutligen upplevdes otrygghet, speciellt kvällstid vara ett av de största hindren. Ovana och otrygghet hindrar många människor att ta sig ut i natur enligt Naturvårdsverket (2006). Många människor kan dessutom vara rädda för att bli överfallna eller att gå vilse i naturen (Ottosson & Ottosson, 2006). Naturvårdsverket (2006) föreslår därför att natur borde göras mer tillgänglig med hjälp av t.ex. information, kartor, skyltning och kunniga naturguider.

Grupper med behov av stödjande miljöer och fysiska hinder i form av rullstolsbundenhet eller ålder kan ha svårare att ta sig ut till ett grönområde eftersom det kan innebära alltför höga fysiska utmaningar (Bengtsson, 2003). I en undersökning genomförd på Solberga äldreboende (Lenninger, Olofsson & Thelander, 2002) beskrivs vilka olika faktorer som gör att olika grupper är beroende av hjälp vid utevistelse. Grupper som speciellt beskrevs som utsatta var rullstolsburna och personer med demensdiagnos. Alla grupper angav att det var särskilt viktigt att veta att hjälp fanns att få om man gick vilse eller ramlade vid utevistelse. De angav därför att det var viktigt att ha någon med sig som sällskap för att känna trygghet (ibid).

2.7 Lärande i naturmiljöer

Skola, friluftsliv och trädgårdsterapi utgår ofta från olika pedagogiska teorier och modeller kopplat till natur. Pedagogiken finns för att underlätta lärandet (skolan), vägleda människor ut i naturen (friluftslivet) samt bidra till ökad hälsa i rehabilitering (trädgårdsterapi).

2.7.1 Skola och friluftsliv

Användningen av natur som resurs i skolan kan ha stor betydelse för elevers undervisning och inläring, eftersom forskning tyder på att kontakt med gröna miljöer under skoltiden ger ökad prestation i strukturerade uppgifter som kräver direkt uppmärksamhet (Carrus, Pirchio, Passiatore, Mastandrea, Scopelliti & Bartoli, 2012). Grahn (1997) visade i sina studier hur förskolebarns motorik och koncentrationsförmåga var bättre för de barn som hade tillgång till mycket natur på förskolan till skillnad från de barn som hade tillgång till mindre natur. Brügge, Glantz, & Sandell (2007) menar därför att det finns en stor potential för undervisning i naturmiljöer eftersom elever där befinner sig i en ”verklig situation” där elevens alla sinnen påverkas.

När organisationer för friluftsliv och naturturism växte fram under 1800-talet fanns förutom naturintresset även ett starkt argument för pedagogiska ambitioner (Sandell & Sörlin, 2008). Svenska turistföreningens motto ”Känn ditt land” kan ses vara en bild av detta eftersom verksamheten syftade till att göra det lättare och mer tillgängligt för människor att möta det svenska kulturlandskapet genom information, vägledning och stuguthyrning (Sandell & Sörlin, 2008). Friluftstraditionen i Norden definieras ofta som en folklig aktivitet, enkelhet samt visad hänsynsfullhet genom allemansrätten (Sandell & Sörlin, 2008).

Friluftspedagogiken ska dock inte förväxlas med utomhuspedagogiken, eftersom den senare huvudsakligen existerar i skolvärlden. Friluftslivet finns däremot som ett allmänt fenomen i samhället vilket kan användas i pedagogiska sammanhang (Brügge et al, 2007). Ytterligare

skillnad är att utomhuspedagogiken fokuserar på lärandet medan det i friluftslivspedagogiken handlar om en fostran där värdet ligger i att utveckla en personlig relation till naturen utifrån den egna upplevelsen (Brügge et al, 2007). Inom friluftslivspedagogik handlar det ofta om att få en helhetsupplevelse som både har en estetisk och emotionell funktion (Brügge et al, 2007).

2.7.2 Inom trädgårdsterapin

Inom trädgårdsterapin utförs olika typer av aktiviteter som kreativitetsövningar, sinnesstimulans och reflektion som en del av terapeutiska behandlingar (Welén-Andersson & Bengtsson, 2010). I trädgårdsterapi används trädgårdens natur, växter och den närhet människor känner till natur som verktyg i rehabiliteringsprogrammen (Simson & Straus, 1998). Jernberg (2001) menar att det inom trädgårdsterapiverksamheter finns tre olika perspektiv på syftet med trädgården som ofta gestaltas samtidigt. Det första är det upplevelsebaserade perspektivet, där syftet med trädgården är att deltagaren ska kunna uppleva trädgården med alla sina sinnen. Trädgården ska innehålla delar för "bara vara", social samvaro samt reflektion i avskildhet. Det andra perspektivet är att trädgården ska vara uppbyggd på ett sådant sätt att trädgården uppmuntrar till inspiration och erbjuder meningsfulla aktiviteter hela året. Det tredje perspektivet är att trädgården ska utformas på sådant sätt att den är anpassad efter individuella funktionsnedsättningar.

Ett annat begrepp som blivit alltmer förekommande är mindfulness (medveten närvaro). I bland annat Alnarps rehabiliteringsträdgård erbjuds mindfulnesssträning som en del i den rehabiliterande behandlingen (Grahn et al, 2010). Mindfulness kommer ursprungligen från en österländsk buddhistisk filosofi där de buddhistiska munkarna under tusentals år använt meditation för att uppnå en känsla av välbefinnande och hälsa (Chiesa & Serretti, 2011). Inom mindfulnessbegreppet finns inga utstakade mål, utan människor tränas till att helt förutsättningslöst bli mer uppmärksamma och medvetna på sina sinnen, tankar och känslor i nuet och att leva på ett mer närvarande sätt (Williams, 2008). Genom att uppmärksamma nuet kan individen bli medveten om sina egna behov och resurser och på detta sätt långsamt påverka och förändra sin situation (Nilsson, 2004). När individen fokuserar sin uppmärksamhet på ett föremål eller en aktivitet utanför sig själv, på exempelvis hur ett träd ser ut, hur barkens struktur känns mot handen, hur bladens form silar solljuset eller hur det känns att sitta och luta sig mot trädet, kan individen lämna sina egna bekymmer och problem (ibid).

3 Teoretiska utgångspunkter

I detta avsnitt kommer en redogörelse över de teoretiska utgångspunkter som har legat till grund för analys av studien. Teoretiska utgångspunkterna utgår från ett folkhälsovetenskapligt, pedagogiskt och miljöpsykologiskt perspektiv.

3.1 Folkhälsovetenskapligt perspektiv

Det folkhälsovetenskapliga perspektivet utgår från den salutogena synen på hälsa, där fokus ligger på vad det är som gör att människor förblir friska. I nedanstående text kommer det salutogena perspektivet i allmänhet samt Aaron Antonovskys begrepp Känsla av sammanhang i synnerhet att beskrivas.

3.1.1 Salutogenes och KASAM

Salutogenes (hälsans ursprung) är ett viktigt nyckelbegrepp inom den folkhälsovetenskapliga diskursen och myntades av forskaren Aaron Antonovsky (Antonovsky, 1979). Begreppet innebär ett fokus på de resurser som bibehåller och förbättrar utvecklingen mot hälsa, i motsats till begreppet *patogenes* som fokuserar på hinder och ohälsa. Antonovsky beskrev hälsotillståndet utifrån ett kontinuum (en obruten följd) som innebär att vi rör oss mellan två motsatta poler där den ena ytterligheten är fullständig hälsa och den andra är fullständig ohälsa.

Hälsa <-----> **Ohälsa**

Genom att sätta de olika ytterligheterna i vardera änden, bildas synen på att begreppen inte är antingen eller, utan snarare pendlande. Kaos och stress är alltid närvarande men det intressanta är inte vad som orsakar sjukdom utan hur vi, trots påfrestningar kan ha hälsa. Grunden i den salutogena idén är att utgå ifrån vad som bidrar till att vidmakthålla en människas hälsa och/eller vad som främjar hälsan, för att kunna röra sig mot hälsopolen. Antonovsky menade att såväl strukturella som individuella faktorer utgör bestämningsfaktorer för hälsan. Att förstå samspelet mellan individens egna resurser och dennes livsvillkor (d.v.s. helheten), utgör därmed en viktig utgångspunkt för hälsopromotion på salutogen grund. Ett kärnkoncept som är väsentlig inom den salutogena teorin och för denna studie är begreppet KASAM. Antonovskys beskrivning av KASAM är:

...en global hållning som uttrycker i vilken utsträckning man har en genomträngande och varaktig men dynamisk känsla av tillit till att (1) de stimuli som härrör från ens inre och yttre värld under livets gång är strukturerade, förutsägbara och begripliga, (2) de resurser som krävs för att man ska kunna möta de krav som dessa stimuli ställer på en finns tillgängliga, och (3) dessa krav är utmaningar värda investering och engagemang (Antonovsky, 1987, sid 46).

KASAM speglar en människas förmåga att utnyttja tillgängliga resurser för att hantera stressade situationer. Det är ett personligt sätt att tänka, vara och handla som ger människor förmåga att identifiera och använda de tillgängliga resurserna. KASAM formas av tre element vilka är *begriplighet*, *hanterbarhet* och *meningsfullhet* (Antonovsky, 1979). Begreppet begriplighet syftar till en människas grundläggande upplevelse av att det som sker i och utanför individen är förutsägbart, begripligt och strukturerat. Hanterbarhet syftar till människans upplevelse av påverkansmöjligheter samt att de resurser som krävs finns tillgängliga. Meningsfullhet syftar till människans känsla om livets utmaningar har något

värde och om meningsfullheten i att investera sitt engagemang i det. Sammanfattningsvis kan sägas att KASAM inte är synonymt med hälsa utan något som bidrar till att upprätthålla hälsa.

3.2 Pedagogiskt perspektiv

Studiens pedagogiska perspektiv bygger på en sociokulturell syn på lärande, vilket utgår från att mentala processer är något som utvecklas i samspel med den omgivande världen. Synsättet har valts för att förstå hur kunskap tillägnas mellan människor, vilket i det här fallet handlar om den kontext och kunskapsutbyte som finns inom de undersökta verksamheterna.

3.2.1 Sociokulturell syn

Sociokulturellt perspektiv på lärande har sitt ursprung i den sovjetiske psykologen Lev Vygotskij's teorier om att allt lärande sker i det kollektivt medvetna och det individuellt spontana (Vygotskij, 1978). Enligt Vygotskij sker lärandet i samspel med omgivningen, vilket är en ständigt pågående process. Kunskap skapas även mellan människor när de gemensamt hanterar olika situationer som uppstår. I Sverige företräds det sociokulturella perspektivet framförallt av Roger Säljö som liksom Vygotskij menar att "Lärande är en aspekt av mänskliga handlingar och måste förstås som en integrerad del av sociala praktiker" (Säljö, 2005, s.16). Lärandet består i att vi approprierar (tillgodogör oss) sätt att förhålla oss till och förstå den omvärld vi lever i. Säljö använder en rad olika begrepp för att förstå det mänskliga lärandet som "redskap". Med redskap menar Säljö de resurser som gör det möjligt för människan att förstå den kulturella omgivningen och för att agera i den, alltså både fysiska och intellektuella resurser. Med intellektuella redskap menas språket, förmåga till reflektion och logiskt tänkande, medan de fysiska redskapen kan vara verktyg och mätinstrument. Intellektuella och fysiska redskap kallar Säljö (2005) för artefakter. Människor blir delaktiga i den språkliga kunskapen genom argumentation och meningsutbyte.

Ytterligare nyckelbegrepp inom det sociokulturella perspektivet är sociogenes vilket kan ses som ett antagande om att kunskaper och färdigheter förädlas när olika mänskliga verksamheter utvecklas (Säljö, 2005). Vi föds in i en viss kultur och får på så vis kunskap om den specifika omgivningen och hur omvärlden bör uppfattas, genom att vi börjar använda oss av samma medierande redskap. Därmed kommer vi också att uppfatta världen på ett likartat sätt (Säljö, 2005). Säljö menar att människors kunskaper och färdigheter är sammanlänkade med de redskap som var och en har tillgång till. Vidare menar han att det människor lär sig är hur vi ska använda de medierande redskapen till specifika syften (ibid).

3.3 Miljöpsykologiskt perspektiv

I studien har det empiriska materialet även tolkats utifrån ett miljöpsykologiskt perspektiv. Miljöpsykologi kan beskrivas som:

... ett tvärvetenskapligt forskningsfält som omfattar olika discipliner och forskningsområden, som till exempel samhälls- och landskapsplanering, arkitektur, kulturgeografi, pedagogik, psykologi, sociologi, antropologi och biologi. Miljöpsykologin lägger tonvikt vid den fysiska miljöns kulturella, sociala och samhällseliga förutsättningar för bland annat lärande- och utvecklingsprocesser och utgår från ett interaktionistiskt/transaktionistiskt perspektiv. Samspelet betraktas som ett

dynamiskt utbyte mellan människa och miljö; människor påverkar och påverkas av sin miljö. (Björklid, 2004, s. 320).

Inom ramen för t.ex. naturterapi och rehabiliteringsträdgårdar används miljöpsykologiska teorier och förklaringar till varför natur bidrar till hälsa och välbefinnande (Grahn & Ottosson, 2010). Dessa teorier kan delas upp i tre olika skolor (Stigsdotter & Grahn, 2002) vilka sammanfattas nedan:

3.3.1 *The healing garden school*

The healing garden school (Resorativa förklaringsmodeller) utgår från att det är människans upplevelse av naturen, trädgården eller parker som är restorativ eller återhämtande. Den fokuserar därför mer på själva platsens utseende och omgivningar och mindre på den eventuella aktiviteten som utförs (Stigsdotter & Grahn, 2002). The healing garden school kan ses vara uppbyggd utifrån tre olika teorier. Den första teorin bygger på Roger Ulrichs forskning kring hur människor tolkar informationen från miljön reflexmässigt i budskap som trygghet eller fara (Ulrich, Simons, Losito, Fiorito, Miles, & Zelson, 1991). Människan ses som en biologisk varelse anpassad för ett liv nära naturen. Människans instinktiva natur gör det möjligt för henne att ”känna av” vilka miljöer som är naturliga och trygga och vilka som inte är det. I ”naturliga” miljöer som är öppna, ljusa och savannliknande, slappnar människan av eftersom det liknar människans ursprungliga hem. I staden däremot, kan människan inte använda sina instinktiva reflexer på samma sätt, utan är istället hänvisad till att använda sig av sitt logiska tänkande (Stigsdotter & Grahn, 2002).

Den andra teorin bygger på det faktum att människan har två olika typer av uppmärksamhet; den *spontana* uppmärksamheten och den *riktade* uppmärksamheten (Kaplan & Kaplan, 1989). Den riktade uppmärksamheten är den vi använder oss av i vårt dagliga liv och som kräver mycket energi av oss. Vi använder den riktade uppmärksamheten när vi kör bil, fördjupar oss i pappersarbete eller gör något annat som kräver precis uppmärksamhet. Vi kan med den fokusera på det som behöver göras och sortera det som är mest relevant. Den riktade uppmärksamheten kräver dock mycket ansträngning eftersom vi människor har svårt att orka med att sortera all information som bombarderar oss dagligen (Stigsdotter & Grahn, 2002). Den spontana uppmärksamheten kräver däremot liten ansträngning. Det är den vi använder när vi till exempel hör hur det prasslar till i en buske eller ser en ljusstrimma reflekteras i en sten. Eftersom den spontana uppmärksamheten kräver liten ansträngning av oss, har vi praktiskt taget obegränsat mycket av den (Stigsdotter & Grahn, 2002). För att vi ska kunna återhämta oss behöver vi befinna oss i miljöer där den spontana uppmärksamheten kan användas. Vi behöver vara i en sådan miljö för att slippa sortera och prioritera. När forskarparet Kaplan och Kaplan i slutet av 70-talet började studera ett vildmarksprojekt i USA var syftet med undersökningen att se vad som hände med de deltagare som var med i projektet (Ottosson & Ottosson, 2006). Resultatet av studien var att deltagarna i vildmarksprogrammet tyckte att upplevelsen var vilsam och till och med helande. Vidare fann deltagarna naturen tröstande och kraftfull (ibid). Forskarparet menar att naturen är en av de miljöer som fungerar bäst för återhämtning på grund av att vi där inte behöver använda oss av den riktade uppmärksamheten (Kaplan & Kaplan, 1989).

Den tredje teorin handlar om att hälsa kan uppnås utifrån det faktum att natur inte ställer några höga krav på oss (Stigsdotter & Grahn, 2002). En person som drabbats av ett trauma, sorg eller sjukdom behöver en omgivning som inte ställer höga krav. En familj eller närstående kan vara mer krävande än personer som är mindre bekanta. Djur ställer mindre krav än människor eftersom de inte kan ljuga eller skuldbelägga. Växter kräver mindre än djur eftersom de inte kan springa iväg eller visa otacksamhet. Stenar och vatten kräver minst

eftersom de finns där hela tiden (Ottozon, 1997). Generellt sett hävdar teorin att den mer "vilda" naturen ställer mindre krav på oss än en trädgård eftersom det i trädgården kan byggas in krav i själva konstruktionen (Stigsdotter & Grahn, 2002). Sammanfattningsvis handlar The healing garden school om att "bara vara", slappna av och uppleva i naturen eller trädgården för att nå önskad hälsoeffekt.

3.3.2 The horticultural therapy school

Inom The horticultural therapy school handlar det om att det är aktiviteterna i till exempel en trädgård som skapar hälsa. Trädgårdsaktiviteter som till exempel odling, rensning av ogräs, vattna blommor etc. är några exempel på vad arbete i trädgård kan innefatta. Enligt teorin är det själva arbetet i trädgården som genererar hälsa (Stigsdotter & Grahn, 2002). Till skillnad från The healing garden school där teorierna byggde på att bara vara, slappna av och uppleva bygger alltså the horticultural therapy school på att göra och att utföra aktiviteter.

Kielhofner (1995) menar att människan i grunden är en aktiv varelse och att aktivitet i sig är någonting positivt och viktigt för hennes hälsa. Genom att genomföra en aktivitet kan människan stärka sin självuppfattning och på så vis känna sig belönad.

Samspelet mellan individen och hennes omgivande miljö är viktig för att individen ska kunna utnyttja sina färdigheter på bästa sätt. Det måste därför finnas en balans mellan omgivningens krav, individens förmåga och aktivitetens utmaning. När en människa får använda sitt huvud och sin kropp till meningsfulla aktiviteter och sysslor kan en känsla av belöning infinna sig (Csíkszentmihályi, 1999; Kielhofner, 1995; Iwarsson & Ståhl, 2003). Människor upplever en aktivitet som lustfylld när det finns en balans mellan utmaning och förmåga

(Csíkszentmihályi, 1999). Om en människa får utföra meningsfulla aktiviteter som ger njutbara upplevelser, kan koncentrationen på själva aktiviteten bli så stark att medvetenheten om tid och rum försvinner helt, vilket kan göra att vi kan få så kallade flow-upplevelser (ibid).

Rasulzada (2007) påvisar i sin avhandling ett samband mellan kreativitet och välbefinnande.

Avhandlingen uppvisar liknande resultat som Csíkszentmihályi (2006) kommit fram till.

Rasulzada (2007) beskriver att utmaning och aktivitet är positivt för att människor ska uppleva entusiasm. Inom trädgårdsterapin anses att trädgårdsarbete kan stimulera till ett stort antal kognitiva processer vid fysiska övningar, vilket kan ge självbelönande och flow upplevelser (Stigsdotter & Grahn, 2002).

3.3.3 The instorative school

Inom The instorative school, förut kallad the cognitive school, anses hälsoeffekterna komma från vistelser och aktiviteter i trädgård i kombination med individens bakgrund och personlighet (Stigsdotter, 2005). The instorative school skulle kunna ses som en kombination av de två första skolorna men med skillnaden att den tar större hänsyn till att veta vem människan är, bakgrundshistoria osv, för att önskade hälsoeffekter ska uppnås. En människas barndom och erfarenheter hänger ihop med vad denne har för upplevelser av en speciell smak, doft, syn, naturmiljö och så vidare. Om en person har positiva minnen av en speciell doft kommer den även att framkalla en positiv känsla för den personen. De miljöer som personer känner tillhörighet till, är också de miljöer som personen i fråga föredrar bäst. Inom The instorative school handlar det därför om att fånga de för den personen mest betydande miljöerna och utnyttja dem för att uppnå uppbyggande processer (Stigsdotter & Grahn, 2002). Studier har även visat att människor känner sig mer hemma i den typ av landskap som de växt upp i och att detta har betydelse i valet av den rekreativa aktivitet de sedan väljer (Adevi & Grahn, 2011).

4 Problemformulering och syfte

En stor del av dagens forskning inom natur kopplat till hälsa grundar sig i trädgårdsterapi och har tydligt rehabiliteringsfokus. Författaren anser att det saknas en gemensam beskrivning av vad fenomenet natur och hälsofrämjande arbete kan innebära. Ett fenomen måste förstås i relation till omgivningen d.v.s. som en del av ett kulturellt och komplext sammanhang. Studiens ambition är att lämna bidrag till en förståelse av fenomenet natur och hälsofrämjande arbete.

4.1 Syfte

Studiens syfte är att undersöka hur natur och hälsofrämjande arbete bedrivs av olika aktörer i Sverige.

4.2 Frågeställningar:

- ❖ -Hur används natur i verksamheten?
- ❖ -Vilken innebörd lägger aktörerna i naturbegreppet?
- ❖ -Vilket lärande sker i verksamheten?
- ❖ -Vilka motiv anges till varför de arbetar som de gör?

5 Material och Metod

I detta avsnitt kommer en redogörelse för det material och metod som använts vid insamling och analys av data samt den process studien följt.

5.1 Avgränsning

För att svara på syftet och frågeställningen krävdes en tydlig avgränsning. Natur och hälsoarbete är ett brett område uppdelat i många delar och består av många olika varianter; alltifrån exempelvis trädgårdsterapi vid behandling av personer som lider av utmattningssyndrom till naturvägleda aktivitetsdagar ute i skogen. Det kan därmed innebära att verksamheter kan ha en tydlig rehabiliteringsinriktning eller en mer hälsofrämjande inriktning där natur är i fokus. Studien begränsades därför till att fokusera på de verksamheter som arbetar utifrån ett hälsofrämjande perspektiv där natur beskrivs vara en viktig del i verksamheten. Genom att avgränsa studien blev det enklare att fokusera på det som faktiskt skulle undersökas.

5.2 Intervju

Valet av intervju som metod grundade sig i en vilja att söka en djupare förståelse för människors egna upplevelser och uppfattningar i relation till det valda ämnet. Kvale & Brinkmann (2009, s. 17) beskriver att ”Den kvalitativa forskningsintervjun försöker förstå världen från undersökningspersonens synvinkel, utveckla mening ur deras erfarenheter, avslöja deras levda värld som den var före de vetenskapliga förklaringarna”. För att få en förståelse för vad aktörer anser vara natur och hälsofrämjande arbete räcker det inte att bara ’gå fram och fråga’. Det krävs även att få komma nära dem som befinner sig i denna situation för att kunna förstå den. Studiens ambition var inte enbart att förklara fenomenet, utan även få en djupare förståelse för det som studeras. Huruvida resultatet av studien är generellt antagbart är inte det väsentliga (Holme & Solvang, 1997), även om det går att göra vissa antaganden. Intervjuer ansågs därför vara ett bra och relevant metodval för studien.

5.3 Tillvägagångssätt

Med tanke på det relativt låga antalet verksamheter som bedriver eller arbetar inom ramen för natur och hälsa sattes det enda kravet på medverkande att de bedrev eller arbetade *hälsofrämjande* med natur i någon form. Urvalet av deltagare vid kvalitativa studier behöver inte vara representativt för populationen utan ska vara heterogent inom vissa bestämda ramar (Trost, 1997). Val av medverkande företag och verksamheter styrdes till stor del av hur aktiv verksamheten var. Eftersom avsikten för studien inte var att göra en generalisering av hela populationen behövde urvalet inte vara representativt. Därmed kunde ett tillfällighetsurval göras, dvs. valet sker utifrån företagets tillgänglighet eller aktivitetsnivå (Holme & Solvang, 1997). För att finna informanter var det första steget att identifiera vilka företag och verksamheter som arbetar hälsofrämjande med natur i någon form. Inledningsvis användes internet och sökmotorn Google som resurs med sökorden: natur, hälsa och hälsofrämjande. De aktörer och verksamheter som sedan identifierades var naturterapeuter med olika inriktningar, rehabiliterings och hälsosträdgårdar, privata företag med anknytning till naturturism och/eller natur och hälsa, statliga förvaltningsmyndigheter, regionala

intresseorganisationer samt projekt med natur och hälso- anknytning i kommunal och regional regi. De företag och verksamheter som kontaktades valdes ut efter att ha studerat ett antal olika hemsidor från respektive verksamhet på internet. Detta gav en överblick över vilka företag och verksamheter som fanns inom området och vilka som aktivt bedrev verksamhet inom det studerade området. Sammanlagt kontaktades 38 olika verksamheter på detta sätt. Av dessa talade författaren med några via telefon och några kontaktades via mejl. Vid kontakt förmedlades undersökningens bakgrund och syfte. Därefter gavs förfrågan om de ville delta i djupare intervjuer. Vid den inledande rundringningen (när informanter eftersöktes) var det flera personer som visade intresse för studien, men som ändå valde att tacka nej till djupintervju. Även om dessa personer inte valde att ställa upp i den längre djupintervjun gav de frivilligt intressant och relevant (om än något knapphändig) information om den egna verksamheten. Författaren gjorde vissa anteckningar utifrån den lämnade informationen, vilket gav en översiktlig bild över området. Den översiktliga bilden presenteras senare i 6.1.

5.4 Urval

Av de personer som blivit kontaktade via telefon visade 6 stycken intresse av att utföra en längre intervju. Av de som blivit kontaktade via mejl visade två personer intresse av att genomföra en intervju. Efter visat intresse från de sammanlagt åtta personerna skickades informationsblad ut till alla berörda (bilaga 1). Därefter tackade totalt sju personer ja till att bli intervjuade. Ett samtyckesavtal skickades då ut till dessa sju (bilaga 2).

Undersökningsgruppen bestod därefter av sju yrkesverksamma personer inom området natur och hälsa. Samtliga deltagare var kvinnor med tillhörande verksamhet spridda runt om i Sverige. Deltagarna arbetade med skiftande uppgifter, och hade olika utbildningsbakgrunder. En av intervjuerna uteblev då deltagaren inte längre hade möjlighet att delta.

Intervjupersonerna kom slutligen att utgöras av sex yrkesverksamma personer inom området natur och hälsofrämjande arbete. Fyra av kvinnorna var egenföretagare och två av kvinnorna arbetade i en hälsoträdgård som bedrevs av en kommun. För att dölja deras identitet har jag valt att ge dem fingerade namn:

Susanne har ett eget företag som naturterapeut och driver även en egenutvecklad naturterapeutskola som hålls ute i skogen. I företaget erbjuder hon behandlingar, kultur och utbildning. Susanne har många års erfarenhet inom den naturterapeutiska branschen.

Eva driver eget företag där hon bland annat erbjuder olika kurser inom natur, hälsa, kreativt skapande och kost. Hon vänder sig i sina kurser till kvinnor som arbetar på landet med egna företag, men även till privatpersoner och företag. Hon driver företaget med gården som bas.

Karin har ett eget företag där hon erbjuder personalaktiviteter och föreläsningar om trädgården och naturens betydelse för hälsan. Hon erbjuder även inspirationskurser i kreativitet och hantverk. Hon är i startgruperna för Grön rehabilitering, vilket är ett rehabiliteringsprojekt. Hon är även ansluten till FAR (Fysisk aktivitet på recept).

Marianne jobbar som enhetschef och personalansvarig i en hälsoträdgård. Hon har även varit med från starten och har då främst varit den som hållit i föreläsningar om hälsa. Hälsoträdgården bedrivs av kommunal regi och vänder sig till anställda tjänstemän som befinner sig i riskzonen att drabbas av stressrelaterad ohälsa. Kurserna använder trädgård och natur som utgångspunkt i det hälsofrämjande arbetet.

Louise har ett eget företag och säljer det hon kallar gröna hälsotjänster vilket t.ex. innebär stresshanteringskurser, föreläsningar om natur och hälsa samt mindfulnesssträning i skogen. Hon har inte mycket tid till den egna verksamheten eftersom hon också jobbar som hälsokoordinator.

Stina jobbar som trädgårdsmästare i en hälsoträdgård som bedrivs av en kommun. Stinas roll är att finnas i trädgården som en resurs för de deltagare som kommer. Det är också hon som hjälper till att planera miljön i trädgården och sköter trädgårdens behov. Hon är även ansvarig för några av de praktiska övningarna i trädgårdsverksamheten.

5.5 Datainsamling

Intervjuguiden (bilaga 3) var semistrukturerad och utgjorde riktlinjer som underlättade för mig som intervjuare att veta att alla delar av studiens syfte täcktes in. Riktlinjerna skapades utifrån områdena; verksamhetsbeskrivning, natur, kunskaper, deltagare och framtid/utveckling. En semistrukturerad intervjuguide kan innehålla löst strukturerade teman varvid den kan ses som ett stöd under intervjuerna (Alvesson, 2011). Informanterna och intervjupersonen ges samtidigt frihet och flexibilitet att gå utanför intervjuguiden under intervjuens gång (Alvesson, 2011).

Fem av intervjuerna utfördes via telefon där deltagarna blev uppringda till sina fasta telefoner eller mobiltelefoner. Telefonintervjuerna spelades in med hjälp av ett inspelningsprogram inbyggd i telefonen. En av intervjuerna genomfördes hemma hos intervjupersonen i dennes företagslokal. Intervjun spelades då in med hjälp av diktafon. Anledningen till att fem intervjuer spelades in via telefon berodde på den stora geografiska spridningen av informanterna vilket gjorde det praktiskt omöjligt att träffas personligen. Tid och plats för intervju planerades med samtliga deltagare. Intervjuerna tog mellan 40-70 minuter. Det insamlade materialet transkriberades så ordagrant som möjligt.

5.6 Analys och tolkning

Vid analys och tolkning av intervjuerna användes kvalitativ innehållsanalys med induktiv ansats med inspiration från Graneheim och Lundman (2003). Kvalitativ innehållsanalys inriktar sig på att granska och tolka texter. Induktiv ansats innebär en fördomsfri analys av texter, som exempelvis kan vara baserade på människors berättelser om sina upplevelser. Genom att tolka texten från intervjuerna på en manifest och latent nivå kunde författaren ”läsa mellan raderna” vid analys av materialet.

Analysen började med att de sex genomförda intervjuerna transkriberades. Alla intervjuer lästes igenom några gånger för att få en överblick och helhet över vad som uttrycktes i materialet. Redan på denna nivå började analysarbetet genom att skriva korta kommentarer vid de stycken som kunde vara av särskild relevans för studien. Därefter identifierades meningsbärande enheter, det vill säga de meningar eller stycken i texten som värderades som meningsbärande och stämde in på studiens syfte (Lundman & Hällgren Graneheim, 2008). De meningsbärande enheterna kondenserades sedan för att texten skulle bli kortare och på så vis mer lätthanterlig. Författaren strävade efter att bevara det centrala innehållet i meningarna för att undvika att något betydelsefullt skulle försvinna. Varje kondenserad mening genomgick en abstraktion, den gavs en egen kod (Lundman & Hällgren Graneheim, 2008). Koderna fungerar som rubrik eller etikett på en meningsbärande enhet, innehållet abstraheras men

behåller fortfarande sitt sammanhang. Nästa steg i analysprocessen fortsatte med en kategorisering. Koderna delades in i kategorier, där flera koder med liknande innehåll som andra koder delades in i samma kategorier. Kategorierna ska täcka alla data, inget ska hamna mellan två kategorier eller sorteras i fler än en. Det ska finnas kategorier så att inga data som svarar på syftet utesluts. Underkategorier kan uppkomma (Graneheim & Lundman 2008), vilket blev fallet i analysprocessen. Genom analysprocessen kom till en början 8 kategorier fram, som sedan omarbetades till 5 kategorier och 5 underkategorier.

5.7 Etiska överväganden

Kvale och Brinkmann (2009) beskriver fem etiska riktlinjer som bör vara utgångspunkt för hela forskningen:

Informerat samtycke: Informerat samtycke betyder att undersökningspersonerna får information om undersökningens generella syfte, om hur undersökningen är upplagd i stort och om vilka risker och fördelar som kan vara förenade med att delta i forskningsprojektet. Informerat samtycke innebär också att undersökningspersonerna deltar frivilligt i studien och har rätt att avbryta när som helst under studiens gång, för att förhindra påtvingat inflytande. Det informerade samtycket uppfylldes vid de utskickade informationsbladen (bilaga 1) och samtyckesavtalen (bilaga 2) samt innan varje intervju för att bekräfta att intervjupersonen förstått tidigare information.

Konfidentialitet: Konfidentialitet i forskning betyder att privata data som identifierar undersökningspersonerna inte kommer att redovisas. Att skydda undersökningspersonernas privatliv genom att förändra namn och identifierande drag är ett viktigt inslag vid redovisning av t.ex. intervjuer. Innan undersökningen inleds är det även viktigt att det är klart uttalat vem som kommer att få tillgång till materialet. Konfidentialitet har uppnåtts i studien genom att använda fingerade namn på intervjupersonerna och att insamlade data förvarats på sådant sätt att ingen obehörig har haft tillträde till materialet.

Konsekvenser: Den etiska principen om fördelaktighet innebär att risken att en undersökningsperson lider skada ska vara så liten som möjligt. Konsekvenserna av t.ex. en intervjuundersökning måste uppmärksammas, vad gäller både den möjliga skadan för undersökningspersonerna och de förväntade fördelarna med att delta i undersökningen. Detta innebär ett ansvar för författaren att tänka igenom de möjliga konsekvenserna inte bara för de personer som deltar i undersökningen utan även för den större grupp som dessa representerar.

Nyttjande: I informationsbrevet (bilaga 1) gavs information om att uppgifter insamlade om de enskilda personerna endast kommer att användas för forskningsändamål. Genom informationsbrevet informerades även informanterna att intervjumaterialet förstörs när studien är klar.

Forskarens roll: Ett moraliskt forskningsbeteende omfattar även forskaren själv, dennes känslighet och engagemang för moraliska frågor och handlingar. Författaren behöver kunskap om hur etiska frågor kan identifieras samt ett ansvar att handla på lämpligt sätt i etiska frågor. Vid en intervjuundersökning har forskaren en stor betydelse under själva intervjuandet eftersom det är intervjuaren själv som är det viktigaste instrumentet vid förvärvandet av kunskap.

Vid den inledande ”rundringningen” lämnade många personer frivilligt information om sina egna erfarenheter från sina respektive verksamheter. Detta gjordes efter att författaren

presenterat sig själv (som student från högskolan) och syftet med studien. Några av dem avböjde då att delta i längre djupintervju men ville ändå delge sina erfarenheter. Anledningar till varför de valde att inte delta i djupare intervjuer kunde t.ex. vara att de ansåg att de hade "för lite verksamhet igång" eller "för liten erfarenhet av att driva verksamheten". De flesta ville däremot berätta det de trots allt hade erfarenhet av, eftersom de ansåg att området var viktigt. Personerna var införstådda med att den information som de delgav kunde komma att användas i studien. Författaren skrev ned centrala budskap i form av stödanteckningar för hand under samtalens gång. Denna information ville författaren inte gå miste om. Därför bedömdes att det generella resultatet (eller kollektiva bild) utifrån "rundringningen" hade tillräcklig relevans för att ta med i studien för att på så sätt få en övergripande bild av området.

Övriga etiska avgöranden skedde inte på något särskilt stadie av intervjuundersökningen utan aktualiseras under hela undersökningsprocessen.

6 Natur och hälsofrämjande arbete

Resultatdelen är uppdelat i två delar. Den första delen 6.1 innehåller en övergripande bild som förmedlats i telefonsamtal med olika personer som arbetar inom området natur och hälsofrämjande arbete.

Den andra delen från och med 6.2 till och med 6.6 bygger på intervjuerna med de sex huvudinformeranterna. Den andra delen är uppdelad utifrån fem kategorier som konstruerades i analysen. De två första kategorierna innehåller även de konstruerade underkategorierna. Utifrån allt insamlat material har författaren försökt att se kopplingar med uppsatsens syfte som är att *undersöka hur natur och hälsofrämjande arbete bedrivs av olika aktörer i Sverige* med frågeställningarna:

- ❖ -Hur används natur i verksamheten?
- ❖ -Vilken innebörd läggs aktörerna i naturbegreppet?
- ❖ -Vilket lärande sker i verksamheten?
- ❖ -Vilka motiv anges till varför de arbetar som de gör?

6.1 Övergripande bild av området

Utifrån inledande telefonsamtal med personer som arbetar inom ramen för natur och hälsofrämjande arbete tecknades en översiktlig kollektiv bild av området. Alla var småföretagare men berättade att de fick ha verksamheten som bisyssla och jobba med något annat på sidan om för att klara sig ekonomiskt. Gemensamt för samtliga aktörer var att de erbjöd olika tjänster där natur användes som en resurs för hälsofrämjande arbete. Olika metoder för arbetet användes och varierade med den enskilda företagarens inriktning och specialkunskaper. Några av de tjänster som erbjöds var: mindfulnesssträning ute i naturen, grupp och ledarskapsutveckling, personlig utveckling, stressreducering, kreativt skapande och föreläsningar om natur och hälsa. Kurserna kunde vara uppbyggda på följande sätt: att med hjälp av olika övningar och aktiviteter där utomhusmiljön och naturmaterial användes som redskap guidades deltagare ute i naturen till en fördjupad kontakt med sig själva, varandra och den omgivande naturen. Natur (främst skogen) användes som plats att vara på för utveckling av hälsa, återhämtning och kreativt skapande. Poängen med att kurserna hölls i utomhusmiljö var att det ansågs vara lättare att stimulera deltagarnas alla sinnen och att få igång kreativa processer.

Flera av aktörerna ansåg att människor inte själva tar sig tid att gå ut i naturen längre, till exempel på grund av överfulla tidsscheman, stress, rörelsehinder eller rädsla. De menade att deras arbete därför kan ha en viktig funktion eftersom de kan erbjuda människor guidning till utevistelse och hjälpa flera olika grupper att få en njutningsfull upplevelse ute i naturen med hjälp av olika aktiviteter och övningar. Däremot förmedlade de flesta en generell bild av att det är svårt att arbeta som egen företagare inom området. Förklaringen var att området är relativt nytt. Författaren fick känslan att företagen har svårt att etablera sig eftersom de flesta i allmänheten inte riktigt vet vad företagen har att erbjuda. Aktörerna efterfrågade en bro mellan deras kunskaper och tjänster och ut till allmänheten och gav olika konkreta förslag på vad en sådan ”bro” skulle kunna innebära. Många talade om att det skulle vilja se mer stöd från samhället och politiskt håll vilket skulle kunna underlätta arbetet avsevärt, genom till exempel information, bidrag eller subventionerade tjänster som *fysisk aktivitet på recept* (FAR) eller det redan politiskt föreslagna *natur på recept* (NAR).

Däremot är det samlade intrycket att företagarna ansåg att det finns ett positivt intresse och ett behov hos allmänheten att utnyttja tjänsterna när de väl får mer information om vad de faktiskt har att erbjuda. De flesta aktörer hade en positiv framtidssyn och upplevde att tjänster av detta slag kommer att vara mer eftertraktade i framtiden och att det för tillfället befinner sig ”i sin linda”.

6.2 Målet är inte att plocka blommor

Kategorin handlar om vad informanterna gör i verksamheterna och hur de förmedlar sin kunskap till deltagare. Tre underkategorier har formulerats vilka speglar olika delar av temat; *Skapa närvaro, Kreativt skapande, Ta med sig verktyg*.

6.2.1 Skapa närvaro

Informanterna erbjöd kurser som handlade om självutveckling och medvetandegörande av individens eget välmående och personliga behov. De arbetade, med hjälp av olika sinnesupplevelser med att skapa medveten närvaro hos deltagare. De pratade om hur de genom olika övningar försökte få deltagarna att stimulera olika sinnen för att bli mer ”här och nu”. Susanne berättade till exempel att det i hennes naturterapeututbildning ingick att deltagarna skulle sitta ute i skogen en hel natt. Övningen kunde ses som ett tillfälle för deltagaren att ”hitta sig själv”, ”söka egna svar” och som en tid att ge sig själv.

.../ Det handlar om att då går du ut i naturen och sätter dig, och där söker du dig inåt. Samtidigt som du upplever naturen på natten, som är en väldigt speciell upplevelse .../ För att möta naturen och möta sig själv. (Susanne)

Även de andra informanterna använde sig av sinnesupplevelser som metod i kurserna. Att arbeta med sinnesupplevelser angavs till exempel vara ett sätt att få deltagarna att styra sin koncentration för att bli medveten om den egna kroppen.

.../sen kan det vara att man får känna på ett ludet blad eller att man får ta på en grankotte. (Karin)

De arbetade även med att på olika sätt skapa en känsla av avslappning hos deltagare och att ge dem tid till att ”bara vara” och uppleva naturen som ett sätt att komma ner i ett lugn och som ett avstressande inslag.

De kan bada, basta och de kan bada i ett kar som vi har ute. Då kan de också sitta där på natten och så och se på stjärnhimlen som ett tak och sen snön, och så sitta i detta varma är väldigt avstressande och en lugn upplevelse. (Susanne)

En av informanterna berättade hur hon använde sig av den mjuka mossan på marken som en del av en sinnesövning. Mossan var däremot bara en del av upplevelsen, andra sinnesintryck som att höra ljud från naturen spelade en lika stor roll.

Man hör ju vind och kanske en polande bäck och allt sånt där det hörs ju på ett helt annat sätt när man ligger ner på marken mot när man bara går igenom skogen. Man hör fåglar hur de pratar med varandra och det kan vara något djur som tar sig förbi. (Louise)

Några av informanterna erbjöd kurser riktade till personalgrupper där aktiviteterna kunde handla om att skapa samspel i gruppen, lösa konflikter eller lära känna varandra. Informanterna arbetade då med att stimulera till lekfullhet, reflektion och kreativitet i olika

övningar. Louise berättar om när hon hade en personalgrupp hos sig där det handlade om att stärka gruppen. Hon byggde då upp en slags hinderbana i skogen där deltagare sedan skulle försöka ta sig igenom fallna träd, genom buskar och förbi grenar. De olika hindren symboliserade hinder i det verkliga livet och hur individen kan ta sig förbi ett sådant hinder. En av övningarna gick ut på att alla i personalgruppen skulle klättra upp på ett större stenblock, vilket skulle illustrera hur arbetsgruppen skulle kunna lösa problem tillsammans.

Då var det en tjej som inte ville eller vågade. Då fanns det en annan sten bredvid som hon vågade klättra upp på. Då frågade jag hur känns det här då, när alla står på en sten och så är det en tjej som står kvar på en annan sten, hur känns det? Ja men det känns inget bra. Ja men hur ska vi göra då? Ja men då fick ju alla som stod på den större stenen gå över till den tjej som stod på den mindre stenen. Då fick de hjälpa varandra att klättra ned för det var ju en bit upp. (Louise)

Att elda som en del i verksamheten var ett vanligt förekommande inslag för de flesta informanter. De flesta informanterna berättade att de vid slutet av en kursdag brukade samla deltagare runt en lägereld för att laga mat och som ett avslut på dagens övningar. Platsen för själva eldandet var oftast en färdig eldplats i skogen.

/.../ Sen så tar vi ett ordentligt *brake* där vi lagar mat över öppen eld. (Eva)

Eldningen kunde ha flera olika funktioner. Efter att en eld hade tänts utbyttes funderingar och reflektioner gruppdeltagare emellan. Därefter kunde till exempel en enklare måltid avnjutas. Några av informanterna pratade om eldningen som ett tillfälle till reflektion och som ett tillfälle att känna in sina sinnen. En informant uttryckte även att sitta runt en lägereld förutom symboliska värden även hade en sinnestimulerande roll där ljudet av att höra hur elden sprakar, dofterna från maten och elden ansågs ha en positiv effekt på deltagare.

Och när vi kommer fram till då det här vindskyddet med lägerelden och det så tar vi en kopp örte eller en kopp kaffe. Sen sätter vi oss ner och reflekterar lite över hur det är att vandra i tystnad. /.../ Framförallt att man lagar mat utomhus för det är också sån här sinnesstimulering att få äta ute och man känner dofterna och man, både från maten och elden och man hör hur det sprakar och ja... Så det är mycket sinnen som stimuleras när man är ute i naturen. (Karin)

6.2.2 *Kreativt skapande*

De flesta informanterna hade olika övningar eller kurser som utgick ifrån att arbeta med händerna på något sätt. En av informanterna beskrev detta som ett kreativt inslag där de kunde se på deltagarna att de uppslukades av att arbeta med sådana övningar som gjorde att de kunde "glömma" eventuell smärtproblematik för stunden. Vidare menade samma informant att en övning där en deltagare får göra något att ta hem kan ge en stolthetskänsla, vilket kan öka personens självförtroende.

Då var det så häftigt och se [hennes] reaktion för [hon] mådde så bra när hon fick jobba med händerna och hon sa efteråt att hon mådde liksom inte illa och hon hade inte ont. Hon hade säkert ont och mådde illa men hon hade liksom fokus på något annat, hon tänkte inte på hur hon mådde just då. Hon såg ett resultat i det hon gjorde och det hon hade gjort fick hon ta med sig hem sen. (Karin)

En annan informant berättade att hon hade lärt sig om tovning vilket hon tyckte var jätteroligt och givande. När hon sett hur givande det var att få arbeta med händerna genom tovningen så ville hon ha med det som ett inslag i sin egen verksamhet.

/.../ men det var lite tovning och det tände jag på för det var jätte häftigt! Så jag lärde mig mer om tovning och har det nu. (Eva)

En annan informant hade trädgårdsarbete som inslag i verksamheten. Hon beskrev att deltagarna fick så och skörda olika grönsaker och kryddor om de ville. Deltagarna hade inte något huvudansvar för trädgårdskötseln utan tanken var att de skulle vara frivilligt och rogivande. Av det som skördats utvanns sedan något ätbart.

/.../ vi skördar det som växer i trädgården och använder det och äter det. Gör smoothies av våra bär i trädgården, gör gröna smoothies av våra gröna bladväxter, plockar olika örter och brygger te på, Och även på grönsakerna såklart som vi odlar. (Marianne)

En av informanterna som arbetade i en kommunalt ägd trädgård, berättade att hon försökte göra så att alla som deltog i kurserna skulle få meningsfulla och roliga aktiviteter att utföra. Hon menade att om någon deltagare inte hade intresse av att delta i trädgårdsarbete, försökte hon anpassa övningarna efter deltagarens intresse.

Många säger att de tycker att det är jättetråkigt med trädgårdsarbete och då får man hitta ingångar som kan locka dem till att se glädjen i det. Sen så kan man som kontrast till det kanske gå och plocka en bukett som en sinnlig upplevelse, så det går att göra mycket. (Stina)

En av informanterna som är utbildad florist säger att hon erbjuder kurser där deltagarna kan göra olika arrangemang såsom dörrkransar och liknande. Även här visas tecken på tydlig kreativitet där kurserna anpassas efter årets alla naturskiftningar, vilka material som finns tillgängliga för tillfället och vilken årstid det är.

Nu på våren arbetar jag mycket med björkris och sly och såna saker. När man går in mot sommaren så jobbar jag mycket med gräs, gräskronor och sen hösten och vintern då blir det mycket dörrkransar och arrangemang och sen har jag alltid ser till att ha olika oljor, nu har jag ringblomsolja som står och drar och då kan man lägga in såna aktiviteter, att man gör ja, ringblomssalva, man kan göra peeling på björk, och det kan man liksom göra under hela året. (Karin)

6.2.3 Ta med sig verktyg

De flesta av informanterna ansåg att en av de viktigaste sakerna de ville att deltagare som varit med på kurserna eller i programmet skulle få med sig hem, var olika verktyg för att kunna hantera stress eller få kännedom om sina egna ”stressorer”.

/.../ där gäller det ju då att hitta sin grej som man känner att det här kan jag använda mig av när jag blir stressad.(Karin)

Informanterna tog även upp bitar som att ge deltagare möjlighet att se att det finns andra sätt att tänka eller ändra tankebanor. På grund av den begränsade tid några av informanterna kunde ha med deltagarna, insåg de att kurserna kanske inte skulle bidra till att förändra hela deltagarens liv till att denne gör verkliga livsstilsförändringar. Huvudsaken kunde istället vara att visa deltagarna att det finns lite olika sätt att tänka och kanske bidra till att ”få upp ögonen på deltagarna”.

Förhoppningsvis så kanske de tar med någonting av det till sin vardag att ”ja men gud jag kanske skulle ta och gå ut lite oftare och jag kanske ska ta med mig mina barn ute i skogen och göra det eller, jag tyckte om att fiska när jag var ung, det kanske jag skulle göra”. Då har jag ju ändå väckt någonting hos dem. Då känner jag mig nöjd. (Louise)

Några av informanterna uttryckte att målet med deras verksamheter inte är att få deltagarna naturintresserad, utan att naturen bara ska fungera som ett verktyg för att lättare lära och hjälpa deltagare till att få kännedom om stressorer, vad som ger en person vila och återhämtning, saker som kan vara roliga att göra eller skapa kreativitet.

Det är ju det vi vill lyfta fram, inte att vi måste odla blommor liksom eller någonting annat utan att lyfta fram naturen och det grönas betydelse. (Marianne)

Något som var återkommande för informanterna var att de alla arbetade med olika upplevelser som ett sätt för att få deltagare att lära sig något. En av informanterna uttryckte speciellt att de alltid efter en föreläsning försökte utföra en övning där deltagarna fick arbeta med händerna eller röra på kroppen för att lättare ta in det som sagts under föreläsningen.

/.../det handlar om att bara ta kanske utifrån kost så kan man prata om hur viktigt det är att äta det gröna och då kan det vara att vi gör till exempel en grön smoothie eller förädlar för att göra örtsalt för att få en smakupplevelse och hela sinnesupplevelsorna. (Stina)

Alla informanter pratade om hur viktigt det var med reflektion. De vävde in olika tillfällen efter varje moment där det alltid skulle finnas tid för reflektion. Reflektionerna handlade om hur saker kändes, vilka tankar som fanns efter genomförda aktiviteter, vad deltagarna har med sig och så vidare. Ofta kunde en genomförd dag avslutas med en sammanfattande reflektion mellan deltagarna. En sekundär anledning till att ha avslutande reflektioner kunde också vara ett sätt för informanterna att få en ”snabbutvärdering” av vad deltagarna tyckte om kursen/behandlingen.

Och i konceptet eller i de här tankarna är ju också att man delar de här tankarna med resten av gruppen och man berättar för varandra vad man har upplevt. Därför att både att de ska kunna sätta ord på sina upplevelser gör ju att den blir starkare och man stannar upp med den... (Eva)

Sammanfattningsvis handlar *Målet är inte att plocka blommor* om att en del av informanternas arbete gick ut på att aktivera grupper och skapa gemenskap i naturmiljö samt informera om hälsa, natur och stresshantering, erbjuda personliga samtal eller att ha kurser i kreativt skapande.

6.3 Natur som grön tråd

Kategorin beskriver hur natur används i verksamheten och vilken innebörd aktörerna lägger i naturbegreppet. Den består av två underkategorier: *Natur som rum* och *Natur som symbol för livet*.

6.3.1 Natur som rum

Gemensamt för alla informanterna var att de använde sig av utemiljön som rum att vara i för kursverksamheterna. På vintern eller vid dåligt väder kunde dock vissa problem uppstå, vilket gjorde att vissa kursmoment kanske fick ändras eller till och med genomföras inomhus. Informanterna hade däremot som ambition att de flesta aktiviteter skulle vara förlagda utomhus eftersom att själva utevistelsen *i sig* var det mest centrala för verksamheten.

/.../ vi har också kört såna där varianter där det nästan har regnat hela tiden men det har ändå blivit jättehäftigt, men då har man ju sen fått gått in så man fått torka sig och äta lite och sådär. (Eva)

Eftersom informanterna ansåg att utevistelsen *i sig* var en av de mest centrala bitarna för verksamheten ansågs det även som viktigt vilken *typ av natur* som agerade rum. Att det är skogsmiljö, eller i närheten av en skog, öppna landskap och en kombination av vild och odlad natur var de mest populäraste svaren. Några av informanterna menade att den omgivande miljön var viktigast vid valet var verksamheten skulle förläggas från allra första början.

Det är ju också en av anledningarna till varför just den här platsen valdes. Både att huset fanns och att det gick och renovera och att det finns då både öppna landskap och det finns skogen och det finns åkrarna och beteshagarna och så vidare. (Marianne)

En av informanterna upplevde att det var väldigt positivt för verksamheten att ha tillgång till och att vistas i en skogsmiljö som uppfattas som så kallad naturskog, vilket kännetecknas av att den varit opåverkad av människan tillräckligt länge för att ha återfått mycket av de egenskaper som kännetecknar en urskog.

Vi har varit mycket i den skogen, skogsmiljö med närhet till sjö. Den här skogen vi har varit i tror jag är klassad som urskog, det är en väldigt gammal och fin skog. Det är väldigt fin luft också, det är mycket lavar som hänger på träden och mossor. (Louise)

En av informanterna uttryckte att det kan vara en häftig känsla för många människor att få uppleva hur det kan vara att vistas mitt i en skog. Särskilt viktigt menar hon att det kan vara för de människor som bor i städerna och som kanske inte har tillgång till skog annars, att få komma ut i skogen ibland.

Dels är det ju då upplevelsen av att vara mitt i naturen. Du märker att vi är mitt i den här. /.../ Sen att du är mitt i skogen är ju en upplevelse för många som kommer hit. Att vara i det. (Susanne)

Vidare menade de flesta informanterna att den tystnad som kan upplevas i en skog har väldigt stor betydelse för verksamheten, eftersom de märker på deras deltagare att det finns ett behov av att uppleva tystnad. De menade att för de besökare som kommer från en stressig miljö (t.ex. från en stad), ses tystnaden som en förutsättning för att en miljö ska upplevas som mindre stressande, vilket en skog kan erbjuda.

En sak som jag upplever när det är folk här, det är att man tycker att det är tyst. (Tystnar en stund för att lyssna till tystnaden). Du hör här är jättetyst. Och det är väldigt få platser som det är jättetyst på. Så det är ju en grej, att uppleva tystnaden, man hör ju inte den förrän man hör den. (Susanne)

6.3.2 Natur som symbol för livet

Natur fick även en symbolisk funktion i informanternas arbete. Till exempel menades att det var viktigt att följa naturen och dess rytm, eftersom det som sker i naturen kan jämföras med det som sker inom människor. Informanterna menade att de genom olika övningar implementerade dessa tankar hos deltagare, som t.ex. att naturen har sin egen gång vilket inte går att påverka hur som helst. De menade att det på samma sätt som i livet inte går att påverka allting, behöver vi lära oss (eller få verktyg) hur vi ska förhålla oss till det.

För det är ju så att i naturen kan man ju inte påverka någonting: det är som det är. Är det dåligt väder så är det dåligt väder. Är det en kall sommar så är det en kall sommar det är inget jag kan göra något åt. (Karin)

På samma sätt som ovan uttrycktes synen på en människas behov symboliskt sammanbunden med till exempel en plantas eller ett träds behov. Med detta ville de belysa det faktum att på samma sätt som en planta behöver näring och omtanke för att växa och överleva, behöver även en människa det.

Det kan vara att man sår tillsammans, man pratar om vad ett frö behöver för att bli till en planta som man liksom sen kan skörda. (Stina)

Naturupplevelsen beskrevs av en av informanterna som en dimension som är svår att benämna med något annat ord än religiös. Hon menade att det i naturen finns någonting som är större än individen, som griper tag, frambringar en känsla av att vara liten inför någonting, men som samtidigt ger möjlighet att hämta någon sorts själslig styrka.

Ja, naturens energi och naturens skönhet, naturens tystnad. Himlens oändliga perspektiv, månen, månstrålar och solen, himla-kropparna, gräset på marken, fukten i myllan, luta mig mot en sten. (Susanne)

Vidare uttryckte Susanne en känsla av att naturen är levande och kommunicerande. Hon menade att människan är en del av naturen och därför bör sträva efter att vara så naturlig som möjligt. Hon menade också att vi inte riktigt kan skilja på natur och naturligt och ansåg att det är ungefär samma sak och att det var viktigt att försöka "hitta tillbaka" till naturkänslan eftersom den har gått förlorad idag.

Många av mina kollegor inklusive jag själv har,[en syn på naturen som] inte besjälad i form av att det är mänskligt utan besjälad i form av att det är levande. Kanske till och med det kan kommunicera. Att det är vi kanske som inte förstår. (Susanne)

Några av informanterna pratade om olika fenomen som kan tolkas som en kulturellt idyllisk syn på natur. Dessa fenomen upplevdes vara något positivt och spelade en betydande roll i verksamheten som t.ex. betande kor på en äng och fågelkvitter.

Och där är ju ett rikt djurliv. Det finns mycket fåglar, det finns kor och hästar som betar precis intill. (Marianne)

Sammanfattningsvis handlar *Natur som grön tråd* om hur informanterna använde natur och naturens symboler i verksamheten. Dels användes natur som ett rum att vara i och för att stimulera till skapandeprocesser, förändringsarbete och rekreation. Natur användes också som symboliskt verktyg i olika övningar. Natur kunde även ha en andlig funktion.

6.4 Naturaktiviteter har blivit inne

Kategorin handlar om vad aktörerna anser är de bidragande faktorerna till att den här typen av tjänster och verksamheter ökat. De upplever att anledningarna till deras verksamhets uppkomst beror på en mängd olika faktorer. Dels att de har ett inneboende intresse av natur och hälsa förstås, men de upplever även en ökad stark efterfrågan från människor och samhället i stort av att använda natur i det hälsofrämjande arbetet.

/.../ det är ju på gång det här med att använda sig av naturen mer och mer. Man ser det finns ju jätte mycket reportage och man ser fler och fler rapporter kring det här. (Karin)

En av informanterna menar att många deltagare som besöker henne anser att hennes behandlingar och det hon erbjuder i verksamheten känns som en mjukare väg att gå än att ta medicin. Istället för att gå till sjukvården och ta mediciner eller få traditionell behandling, anser hon att hennes verksamhet erbjuder ett mjukare alternativ.

Nu tycker jag att folk kommer för att vårda det friska, de tycker att det är en mildare väg till hälsa att använda naturpreparat istället för kemisk medicin, syntetisk medicin. (Susanne)

Vidare upplever Susanne att det kommer många deltagare till henne på grund utav att de vill prova något nytt när konventionell medicin inte har fungerat alls.

/.../ idag så har du alltifrån läkare och sjuksköterskor, psykologer alltså fina akademiska utbildningar som har gått i många, många år i sjukvården som tycker att det räcker inte, jag vill något mer. Jag provar det här. (Susanne)

Informanterna upplever även att den här typen av tjänster har blivit lite trendigt. Några av informanterna förklarar att de märkt av att några av de företag som skickar ut anställda på en personalaktivitet hos dem vill ha en rolig stund och göra någonting nytt. De upplever att detta är lite trendberoende, att det är den här typen av aktivitet som kanske syns lite extra mycket för tillfället.

Det kanske kan vara annorlunda, det kanske kan vara ett roligt sätt att få lugna ned sig istället för att stressa upp sig när man gör saker och ting. Det har även blivit lite inne, lite poppis och göra lugnare saker. (Eva)

Några av informanterna upplever att en av orsakerna till att behovet av den här typen av verksamheter och tjänster har ökat beror på en ökad miljömedvetenhet och miljötänk i samhället. Återigen betonar de att det är en del av en samhällstrend.

Man märker att det i samhället finns ett behov av att hitta tillbaka till det ursprungliga. Det här med att börja odla. /.../(Karin)

Att det tillkommit mer forskning och studier om naturens positiva hälsoeffekter ansåg de flesta av informanterna som en av de mest bidragande orsakerna till att verksamheter av den typ de bedrev ökat under de senaste åren. Studierna var däremot inte något som behövdes för att få folk att förstå att det är bra att vistas i naturen, utan snarare som en bekräftelse på det människor redan visste.

Det vet ju både du och jag att man mår bättre när man är ute, det känner man ju på något sätt. Nu har det ju också börjat komma ganska mycket vetenskap, undersökningar och studier som bekräftar det här och det hör ju folk på något sätt talas om och sen så blir det ”ja jag har rätt i det jag upplever, jag kanske ska använda det här liksom för att må bättre själv”. (Eva)

Sammanfattningsvis handlar *Naturaktiviteter har blivit inne* om vad informanterna anser vara de bidragande faktorerna till att den här typen av tjänster ökat. De flesta menade att det är en form av samhällstrend där människor börjat intresserat sig mer för kopplingen mellan natur och hälsa samt att hitta nya alternativ till den traditionella sjukvården.

6.5 Ska hen betala för att gå ut i skogen?

Några av informanterna upplevde en viss frustration i att området natur och hälsofrämjande inte hade en klar definition samt att människor därför inte riktigt kunde förstå vad de egentligen hade att erbjuda i kurserna. Det medförde vissa svårigheter i hur de skulle marknadsföra sina aktiviteter. Informanterna menade att de ofta upplevt att människor kommit fram och frågat dem om varför de som deltagare skulle behöva betala för att gå ut i skogen. Mycket av informanternas arbete gick därför ut på att förklara att de erbjöd något mer än bara guidning ute i skogen.

/.../ det handlar inte bara om att jag tar ut människor och sätter dem på en sten ute i skogen, utan det handlar ju också om ett koncept där jag tar ut människor och gör avspänningsövningar och andra övningar så att deltagarna får verktyg med sig hem. (Karin)

Känslan av en slags frustration återkommer hos andra informanter som upplever att vissa människor blandar ihop naturturism och att arbeta inom området natur och hälsofrämjande arbete. En av anledningarna ansågs vara naturturismens framfart och popularitet. Människor har generellt mer kunskap om naturturism och vad som förväntas av dem när de deltar i en sådan aktivitet.

/.../ Men det är ju för att folk inte förstår vad man gör kanske. Att gå på bäversafari då förstår man att då åker man ut med en liten eka och så ska man titta efter bäver och man får se hur den bygger sitt bo. (Louise)

Känslan av att ständigt försöka hitta nya lösningar på hur de skulle locka nya deltagare till kurserna kunde ibland upplevas som krävande eller stressande. De flesta av de informanter som hade egna företag poängterade ofta att det krävdes ett brinnande intresse för att jobba med natur och hälsofrämjande arbete eftersom det annars kunde ta ganska hårt på de egna krafterna.

/.../ man kan liksom inte sitta och vänta och tro att någon kommer utan man måste vara ruskigt aktiv hela tiden. (Eva)

De av informanterna som arbetade vid en hälsoträdgård ägd av kommunen kunde ibland uppleva att det kom deltagare på kurserna som inte var så intresserade av natur. Anledningen till det var att de som kom till hälsoträdgården ofta var skickade av sin chef som kanske hade uppfattningen att denne hade ett behov att ”stressa ner”. Informanternas uppgift blev därför ofta att försöka hitta något meningsfullt och glädjefyllt för den deltagaren att göra istället för trädgårdsarbete, så att deltagaren skulle få en så bra upplevelse som möjligt. Vid sådana tillfällen var det bra att det fanns en varierande naturmiljö i anslutning till verksamheten som t.ex. en skog. Då kunde den person som inte var trädgårdsintresserad gå en ”sinnelig” skogspromenad och på så vis få en positiv upplevelse av vistas i naturmiljö.

/.../ om man då tar de här personerna som kanske inte är jätteintresserad av trädgård och växterna på det sättet, de tycker att det är väldigt skönt att kunna gå ut och gå i skogen och får ändå en positiv upplevelse av naturen och det gröna. (Marianne)

Några av informanterna menar att det kan försvåra arbetet, speciellt i många praktiska övningar, när vissa deltagare inte har tagit med sig tåliga kläder eller ens tillräckligt med varma kläder, trots att de vet att de kommer att vistas i skogen en hel dag. Övningarna måste då ändras eller anpassas för att inte förstöra någon deltagares kläder. Vidare menar de att en del deltagare kan känna en stark rädsla för att vistas ute i naturen. När detta händer går mycket tid åt att guida dessa människor till att känna sig trygga i att vistas i utemiljön. Detta

fick göras med lekfullhet för att deltagarna skulle slappna av och känna att det var roligt och lite spännande ute i naturen.

För det är så här att det inte alltid är så lätt att få med alla ut i naturen därför att alla inte tycker om naturen. Man är rädd för naturen och vissa har inte kläder för att vara ute i naturen och det är mycket sådant här som spelar in. (Karin)

Sammanfattningsvis handlade *Ska hen betala för att gå ut i skogen?* om vad informanterna ansåg vara hinder för att bedriva verksamheten eller vad som ansågs vara försvårande omständigheter i arbetet. För egenföretagarna berodde det främst på att området natur och hälsofrämjande arbete är nytt vilket medförde att många människor kände en osäkerhet inför vad de egentligen skulle betala för i kurserna.

6.6 Pengar är inte allt!

Informanter som var egenföretagare upplevde att verksamheten inte drog in några större summor pengar. Arbetet gav ändå mycket tillbaka i form av andra värden ansåg de, som känslan av att kunna styra sin egen tid, få komma ut i naturen själv och se att de ”väckt något” hos de som deltagit i deras kurser. Känsla av att vara oberoende, frihetskänslor och en flexibilitet för den egna verksamheten och att inte vara bunden till ett visst schema utan istället anpassa dagen på ett eget sätt ansågs väldigt värdefullt.

/.../ men just det här att kunna vara hemma, jobba hemifrån, vilket jag tycker är jättehäftigt och kunna gå ut och fodra hästarna på lunchen och kunna ta hunden och gå ut i skogen en sväng när det liksom är blå himmel och mycket snö och sådär, det är ju värt hur mycket som helst. (Eva)

En av deltagarna upplevde att naturen gav henne en underbar arbetsplats att vara på. I och med att hennes verksamhet baserade sig på utevistelse kunde hon göra det hon tyckte var allra roligast: Att vara ute i naturen. På det sättet gav arbetet ett mervärde och känslan av att verkligen få göra det hon brann för.

Det är jättespännande! Och sen i och med att jag gör sådana här saker då får ju jag komma ut i skogen och får påfyllnad jag också! /.../ Det här är ju inte bara ett vanligt jobb det här är ju verkligen jätte härligt! (Louise)

En annan informant upplevde en känsla av lugn när hon kom till sin arbetsplats. Eftersom hon både hade en arbetsplats inne i en stad på ett kontor och var ute i en trädgårdsverksamhet upplevde hon en markant skillnad i hennes eget välmående när hon jämförde hur det var att sitta inne i staden på sitt kontor och när hon kom ut till trädgården.

S: Känner du någon skillnad då att vara inne i staden och vara ute i trädgården?

Jätte stor! Jätte skillnad! Kör man ner bilen där på grusvägen ner mot vårt hus så tänker man ja! Då sjunker pulsen och sinnet öppnar sig lite mer. Det är verkligen påtagligt tycker jag. För mig personligen. Det är en fantastisk arbetsplats. (Marianne)

De av informanterna som var småföretagare ansåg att det primära målet med verksamheten inte vara att tjäna några större summor pengar. Naturligtvis ville de inte förlora pengar på verksamheten, men pengar var inte det viktigaste. En av informanterna var osäker om verksamheten gick runt överhuvudtaget och en annan informant var tvungen att ha ett jobb på sidan av verksamheten för att kunna arbeta med det som de tyckte var allra roligast.

Nej alltså jag vete sjuttsingen, det går väl kanske precis runt om man säger... (Eva)

Att se att de hade ”väckt något” hos deltagare och insikten om att ha gett deltagare nya sätt att tänka eller skapat positiva förändringar gav en meningsfullhet i arbetet vilket gemensamt för alla informanter var det överlägset viktigaste argumentet för att arbeta i verksamheten.

Man får en otrolig upplevelse av att dels av vad deltagare tycker men framförallt för att man ser sådana fantastiska saker med de personer som kommer till oss och det blir ju tydligt att det vi gör är viktigt och skapar goda förändringar. (Stina)

En annan informant ansåg att bekräftelsen från deltagarna var oerhört betydande för hennes arbete. Hon upplevde att alla positiva reflektioner från de som deltagit i någon av hennes kurser eller behandlingar fungerade som den största belöningen eftersom hon då fick en bekräftelse på att det hon gjorde var meningsfullt.

För mig räcker det med alla mejlen, det räcker med att folk bekräftar ”Ja, det här har varit bra för mig, det här har jag blivit stark av och kunnat gå vidare”. Det räcker. Det räcker som bevis för mig, det räcker också som min belöning. (Susanne)

Sammanfattningsvis handlade *Pengar är inte allt!* om vad informanterna angav som de viktigaste motiven till att arbeta med området. Det som ansågs vara mest betydande var inte att tjäna pengar, utan att få arbeta med det som var deras största intresse samt att känna att de gjorde något meningsfullt för någon annan.

7. Diskussion

Diskussionskapitlet utgår från resultatet som sätts i relation till tidigare forskning och egna reflektioner. I diskussionskapitlet har underrubriker lagts till för att underlätta läsandet. Slutligen följer en metoddiskussion och studiens konklusion.

7.1 Hur används natur?

Natur användes i verksamheten dels som ett rum att vara i och dels som ett redskap för att stimulera till miljöpsykologiska effekter hos deltagare. Genom att till största delen förlägga kursverksamheterna utomhus och använda naturen som ett rum att vara i menade informanterna att det var lättare att skapa hälsa hos deltagare på grund av de hälsovinster natur ger. De menade även att det var lättare att lära ut kunskaper och stimulera deltagare till utvecklande processer eftersom natur förbättrar koncentrationsförmågan, vilket även bekräftas av tidigare studier av Carrus et al (2012) och Grahn (1997). Eftersom natur fungerade som rum för de olika verksamheterna ansågs det betydande vilken typ av natur som fanns att tillgå i den omgivande utemiljön. De mest attraktiva miljöerna att ha som rum var öppna landskap, närheten till en skog och vatten. Ulrich (1993) menar att bara genom att se på en viss typ av natur inger den ett lugn hos människan. Allra bäst fungerar den typ av natur som har savannliknande miljöer som öppna landskap, glesa skogar med fri sikt eller utsikt över vatten. Ulrich (1993) menar att anledningen till att vi föredrar den här typen av natur är för att det påminner oss om vårt ursprung från de afrikanska savannerna. Det ligger i vårt undermedvetna vilket gör att vi känner oss mer trygga i miljöer som påminner oss om vårt ”urhem”. En av informanterna beskrev att platsen för verksamheten valdes på grund av att det fanns öppna landskap, åkrar och beteshagar, vilket kan liknas vid Ulrich (ibid) teori om exempelvis den öppna savannens betydelse. Även närhet till eller att vistas i en skog beskrevs som en stor fördel för verksamheterna. Människor föredrar oftast att vara i en ljus och öppen tallskog eller i en skog med anslutning till sjö framför en mörk granskog (Sonntag-Öström, Nordin, Slunga Järholm, Lundell, Brännström & Dolling, 2011).

Undersökningen visar hur informanterna använde sig av ”naturens tystnad” i verksamheterna. De menade att det finns ett stort behov hos människor av att få vara i tystnat, speciellt för de deltagare som besöker dem i deras verksamheter. Bilden bekräftas även i en undersökning av Grahn och Stigsdotter (2003). När de undersökte vad människor skulle ge för råd till en vän som kände sig stressad svarade de flesta att de skulle rekommendera dem att ta en promenad i skogen, lyssna på lugn musik eller vila i en tyst park. Informanterna jämförde ljudet i en stad och den tystnad som kan upplevas ute i naturen och menade att tystnaden är en av de viktigaste faktorerna för att deltagare ska må bra och komma ner i varv under kurserna. Tystnaden som kunde upplevas ute i naturen sågs därför som ett betydande redskap i verksamheten. Tystnaden i naturen är dock inte alltid helt tyst. I naturen finns fågelkvitter, vindsus och grenar som brakar, vilket kan indikera på en syn att det är skillnad på tyst och tyst. Ett vanligt svar från informanterna angående tystnaden var att människor som bor i städerna upplever en mer bullrig miljö. När de sedan kommer ut till naturen där det är tyst, blir de lugnare. Benfield, Bell, Troup och Soderstrom (2010) menar att en av de största anledningarna till att besöka grönområden är för att kunna fly från alla stadsljud och att de ljud som naturen gett upphov till ger människor avslappning medan ljud skapade av människan gav upphov till minskad lugn och ro. Studien verkar överensstämma med de svar informanterna gav.

7.2 Naturbegreppet

Informanterna ansåg att det var viktigt för stadsbor att få uppleva natur. Även om studier visar att natur kan ge positiva hälsoeffekter hos människor, är frågan om alla verkligen tycker om och är intresserad av natur eller borde göra det? Löfgren och Frykman (1979) menar att den syn på natur som finns i det svenska samhället måste förstås i relation till en kulturellt präglad syn. Informanterna beskrev en komplex bild av begreppet natur där den både kunde innebära natur i bemärkelse av den mer ”vilda utemiljön” utan påverkan av människan samtidigt som de även beskrev natur kopplat till trädgård som är en ordnad form. Begreppet natur blev ännu mer komplext när en av informanterna menade att det inte gick att skilja på det som var natur och det som var naturligt. Kan då natur finnas överallt? Förändringar i levnadssätt från att vi gått från ett traditionellt bondesamhälle där naturen sågs som ett produktionslandskap till att fler människor bor i städerna, har gjort att många som idag menar ”naturen” snarare syftar på rekreation eller platser man rör sig i när man ska ut på vissa typer av fritidsaktiviteter (Johansson, 2001). För informanterna innefattade naturbegreppet således skog (helst äldre skog), öppna beteslandskap, trädgårdar och annan utemiljö. Tättbebyggda områden som en stad klassificerades av informanterna inte som natur.

En av informanterna tar upp det andliga perspektivet som kan upplevas i naturen och menar att naturen kan ses som besjälad. Daun (2006) menar att andlighetsperspektivet kopplat till naturen är en kulturellt präglad sinnlighet som existerar hos många svenskar. Även Frederickson och Anderson (1999) hävdar att vistelse i natur kan ge inspiration åt tankar om andlig mening och eviga processer. Detta stöds av en av informanterna i studien som menar att naturens olika dimensioner som månstrålar, skönhet och solen kan ge en form av perspektiv på människans litenhet och naturens självfullhet.

Samtliga informanter menar att eldning var ett betydande inslag för verksamheterna. Elden var förknippad med avkoppling, social samvaro, en plats för reflektion och där all matlagning skedde. Även sinnesupplevelser som att höra eldspraket från lågorna, rökluft och ljuset från elden ansågs vara betydande. Eldstaden har länge varit oerhört betydande för människor i Norden, som kännetecknas av långa vintrar och kalla nätter (Ryd, 2005). Med tanke på Nordens vintrar och kyla var elden en absolut nödvändighet. Eldstaden spelade även en social funktion som medelpunkt och källa till värme, ljus och trygghet (ibid). Även om eldens betydelse inte är lika nödvändig för vår överlevnad idag, kan den fortfarande ha en social funktion som den självklara mötesplatsen för matlagning, värme och trygghet. Enligt Säljö (2005) är fysiska redskap kulturella resurser som har till syfte att se till att kunskaper och färdigheter lever vidare i samhällen. Genom kollektiva erfarenheter lär vi oss att hantera den kontext vi befinner oss i samtidigt som den hela tiden utvecklas. Begrepp och företeelser som för oss verkar självklara har i själva verket utvecklats under lång tid, men när de väl finns där bestämmer de vårt sätt att se på natur, samhälle och i det här fallet, eldning. Eldningen benämndes ofta som ett naturligt och självklart inslag i verksamheterna, vilket kan indikera på att eldningen som fenomen kan vara en slags kulturell myt inom området. Alvesson & Berg (1992) menar att kulturella myter är väldigt viktiga och sällan ifrågasätts eftersom de är så förankrade i verksamheten. Vi har därmed gått från den livsviktiga elden till den kulturella elden, där lägerelden närmast har en slags social funktion samtidigt som det är en av de mest centrala och icke ifrågasatta myterna i verksamheterna.

7.3 Verktyg, upplevelser och reflektion

Det framkom ur de flesta av informanternas utsagor att de arbetade med sinnesstimulering, kreativitetsövningar och reflektion i respektive verksamhet. Framförallt ville informanterna utföra aktiviteterna på sådant sätt att olika sinnen stimulerades, som genom att känna på en grankotte, ett ludet blad eller ligga i mossan. Liknelser till mindfulness och makarna Kaplans teori om den spontana uppmärksamheten kan dras där det också handlar om att fokusera sin uppmärksamhet på något för att bli mer närvarande och vila tanken (Kaplan & Kaplan, 1989; Williams, 2008). Många av informanterna resonerade om olika verktyg de använde sig av för att förmedla sin kunskap om hälsa till deltagare. Verktygstänket finns även inom trädgårdsterapin (Simson & Straus, 1998). Enligt informanterna var verktygen det som deltagarna kunde ta med sig hem efter avslutad kurs för att hantera stress bättre. Det handlade då om kognitiva verktyg som att fundera över vad som var deltagarens ”stressorer”. I samma mening uttrycktes verktyg som ett mer materiellt redskap där t.ex. naturen sågs som ett verktyg. Detta indikerade en komplexitet i själva begreppet verktyg då det sågs både som ett kognitivt verktyg i form av språket, samtidigt som det även var ett materiellt verktyg liknande det inom trädgårdsterapin. Säljö (2005) menar att språket är ett av våra främsta redskap vilket möjliggör för människor att bli delaktiga i kunskapen. Genom reflektion, föreläsningar och en dialog med deltagarna gav informanterna kunskap om verktygen. Om Säljö menar att språket är ett av våra främsta redskap, var naturen informanternas främsta redskap till förmedlandet av kunskaper. Natur fungerade som det tillgängligt medierande redskapet där samspelet mellan informant, deltagare och natur stimulerade till en läroprocess om kunskapen kring den egna hälsan.

Ett annat sätt att lära ut var genom att arbeta med upplevelser. Informanterna använde upplevelser som ett sätt att få deltagare att lära sig, eller som en av informanterna uttryckte det: ”uppleva med sinnena”. Det handlade om att deltagare skulle uppleva naturen, skogen eller smaken av en smoothie. Jernberg (2001) menar att det upplevelsebaserade perspektivet är vanligt inom trädgårdsterapiverksamheter. Trots att informanternas verksamheter i huvudsak inte handlade om vare sig terapi eller trädgård kan vissa likheter dras eftersom de båda områdena arbetar upplevelsebaserat. Att förena teori med praktik upplevdes som en viktig del för att förmedla kunskaper i verksamheten. En av informanterna berättade att de genom att först hålla en föreläsning om t.ex. kost sedan gick ut i trädgården för att förädla någon grönsak eller ett bär för att göra en nyttig smoothie. Tanken med att arbeta på det här sättet var att deltagarna lättare skulle ta till sig av budskapet. Dewey (2004) menar att teori och praktik går hand i hand. Utan att praktiskt genomföra något ter sig teorin obegriplig och vise versa.

7.4 Symboliken i praktiken

Övningarna och aktiviteterna som erbjöds i informanternas kurser handlade ofta om personlig utveckling, att utveckla hälsan eller stimulera till kreativitet. Övningarna i sig verkade dock inte vara det mest centrala utan snarare de symboliska värden som övningen kunde ge. Kilhofner (2006) menar att hur en person upplever och utför en uppgift beror på det dynamiska samspelet mellan individen, uppgiften och miljön. Några av övningarna handlade till exempel om att se likheter med växter och människors behov. På samma sätt som en planta eller växt behöver näring behöver även en människa det, vilket kan illustrera ett symboliskt samspel. Några av informanterna beskrev hur de i olika övningar arbetade med att skapa grupp gemenskap hos t.ex. en personalgrupp. Deltagarna kunde då få till uppgift att ta sig igenom olika hinder som fallna grenar för att ta sig fram till ett mål. Där var hindren i övningarna symboliskt sammanbundna med hinder i det verkliga livet. Styrkan i övningarna

verkar därför vara att se det symboliska i dem och relatera dem till sin egen vardag. Informanterna beskrev även att det var viktigt att deltagarna fick utföra aktiviteterna i sin egen takt och att ingen skulle känna sig tvingad till att göra någon övning. Om det fanns något som deltagaren inte var intresserad av (som trädgårdsarbete) var det informanternas uppgift att med lekfullhet inspirera deltagare till ett alternativ som kunde vara lika meningsfullt och stimulerande. Människor upplever en aktivitet som lustfylld när det finns en balans mellan utmaning och förmåga (Csíkszentmihályi, 1999). Det fanns även andra övningar där det mer handlade om den konkreta övningen och inte om det symboliska som t.ex. att kratta löv, göra dörrkransar, tovning, göra salva av örter eller andra saker där deltagarna fick jobba med händerna. När deltagare får göra den här typen av övningar är det lättare att de hamnar i det som Csíkszentmihályi (1999) kallar för flow. De symboliska övningarna kan också jämföras med det som händer med människor i det som Kaplan och Kaplan (1989) kallar den spontana uppmärksamheten. Både flow och den spontana uppmärksamheten står för något som ofta är lugnande och harmoniskt och det är möjligt att gå in i dessa känslor och vila från den riktade uppmärksamheten.

7.5 Försvårande omständigheter

Enligt Komppula (2006) arbetar de flesta småföretagare endast på halvtid eller deltid och har den egna verksamheten på sidan om ett annat arbete som ger högre inkomster. Detta stämmer även in på studiens aktuella område då många småföretagare angett samma bild. De upplevde alla att det varit svårt både ekonomiskt och marknadsföringsmässigt att starta upp sin verksamhet från början. Även majoriteten av de personer författaren var i kontakt med vid den inledande rundringningen upplevde samma sak. Vissa av dem berättade att de behövde ha en annan inkomstkälla på sidan om den egna verksamheten för att säkerställa att de inte skulle ”stå utan” inkomst. Intervjupersonerna som arbetade i en hälsoträdgård tog däremot aldrig upp problemet då deras löner sköttes av kommunen.

Alla informanter var eniga om att det var fullt möjligt att ha kurser och aktiviteter även på vintern. Dock krävde det ganska mycket kreativitet och en hel del flexibilitet eftersom det kunde innebära snabba ändringar i de olika kursmomenten. Enligt Fernström (2005) är det viktigt för småföretag att skapa aktiviteter och erbjudanden som kan locka kunder även när det är lågsäsong för att inte gå med förlust. Sådant som dåligt väder, snö eller brist på lokal tvingade informanterna att komma på nya lösningar, när det inte alltid gick att vara utomhus. Även Gehl (2010) menar att vädret kan hindra oss från att vistas utomhus. Eftersom vi inte kan påverka vädret kan vi istället påverka hur vi förhåller oss till det och komma på lösningar. Vid dåligt väder valde många informanter att jobba mer med naturmaterial inomhus, elda eller ha föreläsningar inomhus. En av informanterna berättade att hon ville bygga ett klubbhus för att även kunna erbjuda kurser på vintern. Page och Conell (2006) menar att genom att förlänga säsongen genom att utveckla aktiviteter kan småföretagare lättare hantera säsongbetoningen.

Samtidigt som informanterna upplever ökad efterfrågan hos företag att välja mer förebyggande eller hälsofrämjande insatser för sina anställda, upplever de samtidigt att det fortfarande är väldigt många som inte känner till att det finns aktörer som erbjuder denna typ av tjänster. Informanterna upplevde att detta var ett hinder och en av informanterna beskriver hur ”man måste vara ruskigt aktiv hela tiden” för att marknadsföra sin verksamhet. Informanterna beskrev även att de ofta träffade människor som inte förstod deras koncept eller vad de skulle betala för (att gå ut i naturen är ju gratis). Bilden av att det är svårt att

förmedla tjänster av detta slag stämmer överens med uppfattningen hos de människor Ottosson & Ottosson (2006) varit i kontakt med som jobbade i liknande verksamheter. Informanterna upplevde att de fick lägga mycket tid på att förklara att det inte bara handlade om att de tog ut människor i skogen och satte dem på en sten. Verksamheterna handlade även om mer än att aktivera grupper och skapa gemenskap i naturmiljö. De flesta arbetade med att hålla i föredrag, informera om hälsa, natur och stresshantering, erbjuda personliga samtal eller att ha kurser i kreativt skapande.

Vanliga hinder för att bedriva verksamheten var att vissa människor kände sig rädda när de vistades i naturen. Informanternas arbete låg därför i att guida dessa människor till att inte känna rädsla. Bengtsson (2003) menar att rädslan av att vistas i naturen kan ligga i att känna sig hotat av överfall eller att göra sig fysiskt illa utan att hjälp finns att tillgå. Andra problem informanterna upplevde var när deltagare inte hade tillräckliga kläder med sig. Mårtensson et al (2011) menar att naturen både kan vara krävande och hård när friluftaktiviteter ofta innebär att röra sig i tuff terräng, vilket kan kräva rejäla skor och oömma kläder samt ett en hel del förberedelser.

7.6 Drivkrafter och möjligheter

Några av småföretagarna uttryckte att arbetet inte gav en ekonomisk vinst, men upplevde ändå ett slags mervärde i det de gjorde som vägde tyngre än att tjäna pengar. Torstek (2000) menar att många småföretag startar utifrån andra orsaker än att tjäna pengar, såsom företagarnas egna önskningar och drömmar eller från ett ökat kundintresse. Informanterna bekräftade många gånger att natur och hälsa var deras intresse, vilket även var det huvudsakliga skälet till varför de startat företaget. Även Fernström (2000) menar att det viktigaste argumentet för småföretagare att driva en verksamhet är för att det är roligt och skapar högre livskvalitet genom att få arbeta med det som är ens intresse. Att uppleva ett starkt KASAM i arbetet kan även vara en anledning till att vinstintresse inte är den starkaste drivkraften att driva ett företag (Hanson, 2004). Samtliga informanter upplevde arbetet som väldigt meningsfullt. Meningsfullhet är en av de tre komponenterna i Antonovskys (1979) KASAM-begrepp tillsammans med hanterbarhet och begriplighet. När informanterna sa att de upplevde en känsla av att de ”väckt något” hos sina deltagare kan det tolkas som att de därför såg sitt arbete som meningsfullt. Vidare tog de av informanterna som är egna företagare upp att det var värdefullt att kunna styra sin arbetstid, vilket kan tolkas som att de upplevde arbetet som hanterbart. Antonovsky (1979) menar att för att en människa ska känna hanterbarhet krävs att denne känner påverkansmöjligheter och har resurser tillgängliga för att hantera situationer som kan uppstå. Informanterna tog även upp begrepp som känslan av att vara oberoende, flexibilitet i arbetet och att arbetsplatsen som sådan gav en lugn stämning eftersom den var lokaliserad i naturmiljö. Det kan tolkas som att informanterna upplevde sin arbetsplats som begriplig då Antonovsky (1979) menar att begriplighet i KASAM-begreppet syftar till en människas upplevelse om att den kontext hon befinner sig i är begriplig och strukturerad. För att knyta samman resonemanget kan informanternas KASAM i arbetet vara en av anledningarna till varför målet med verksamheten inte huvudsakligen var att gå med ekonomisk vinst.

En känsla av att natur och hälsofrämjande arbete har blivit på ”modet” är något de flesta informanter förmedlar. Området beskrivs som ”att vara i sin linda” och att allt fler företag och verksamheter upptäcker att natur kan fungera som en resurs för att skapa hälsa hos deras anställda. Informanterna menar att det finns en samhällstrend i att människor vill ”hitta tillbaka till naturen”, börja odla och ha ett miljötänk etc. De upplever även att många

deltagare tycker att det är roligt med någonting nytt och att många människor vill göra lugnare aktiviteter. Informanterna menade även att natur (ibland) kan vara ett alternativ till sjukvården. Studier bekräftar att natur kan vara ett alternativ till sjukvården då det t.ex. visat sig att skogsvistelse har positiv effekt för personer med utmattningssyndrom (Sonntag-Öström et al, 2011; Annerstedt, Norman, Boman, Mattsson, Grahn, & Währborg, 2010). Informanterna menar att människor kan behöva vägledning ut i naturen idag eftersom de kanske inte annars gör det själva. De menar att det kan bero på tidspress, stress och att allt fler bor i städerna där natur finns i mer begränsad form. Studier visar att tidsbrist och avstånd från bostaden är två av de främsta anledningarna till varför människor väljer bort naturvistelser (Grahn & Stigsdotter, 2003). Människor som har femtio meter till närmsta grönyta vistas där dubbelt så mycket och dubbelt så länge som de människor som har en kilometer till närmsta naturområde (ibid). Människor som bor i städerna kan därför ha större behov av att guidas ut i naturen än de som har tillgång till ”närnatur”. Informanterna menar även att det främst är människor i städerna som behöver guidas ut eller ”hitta tillbaka till det naturliga”, vilket beror på att de blir mer stressande genom att befinna sig i en stadsmiljö. Det stämmer väl överens med teorin om den riktade och den spontana uppmärksamheten. Människor i städerna är mer hänvisad till att använda sig av sitt logiska tänkande, vilket kräver en mer riktad uppmärksamhet (Kaplan & Kaplan, 1989), vilket i sin tur kan leda till mer stress (Stigsdotter & Grahn, 2002; Kaplan, 1995).

7.7 Metoddiskussion

Valet att använda kvalitativ metod i form av intervjuer ansågs lämplig eftersom det gav en fördjupad förståelse för det valda fenomenet (Kvale & Brinkmann, 2009). Fördelarna med att göra kvalitativ intervju är att det går att skaffa en ökad förståelse för det sociala fenomen som studeras, vilket möjliggör en beskrivning av helheten satt i sitt sammanhang, i jämförelse med t.ex. kvantitativa metoder (Ryen, 2004). Kvalitativa metoder syftar till att fånga egenarten hos den enskilda individen och dennes livssituation (Kvale & Brinkmann, 2009). Trots att de flesta av intervjuerna utfördes via telefon gav intervjuerna mer än bara de ord som kommunicerades såsom tonfall. Tonfall kan aldrig framkomma i en enkät (Kvale & Brinkmann, 2009). Den närkontakt kvalitativa undersökningsmetoder skapar öppnar upp för en bättre uppfattning av den enskildes livssituation eftersom syftet med kvalitativa intervjuer är att gå på djupet och inte på bredden (ibid). Nackdelarna med att genomföra intervjuer är att såväl genomförandet som tolkningen av materialet är tidskrävande och att det även behövs mycket förarbete i utformningen av intervjuens struktur. Valet att använda en semistrukturerad intervjuguide med teman visade sig vara fördelaktigt. Genom att ställa öppna frågor utifrån intervjuguidens teman (vilka relaterade till informanternas egna erfarenheter) gavs möjligheter för dem att utveckla sina egna idéer, förklara sina tankar och ta upp det de anser vara det mest väsentliga. Kvale (1997) menar att intervjuer är en av de mest flexibla metoderna för insamling av data, eftersom de möjliggör en undersökningsinriktning som utvecklas och förändras under arbetets gång.

Att ha en diktafon med sig har underlättat arbetet, liksom att ha en inbyggd inspelningsfunktion i telefonen. Intervjuerna behövde därmed inte skrivas ned för hand i sin helhet utan det räckte att göra vissa anteckningar. Det kan finnas detaljer i studien som kan vara igenkännande för personer som är involverade inom det aktuella området vilket kan innebära ett igenkännande av person eller verksamhet. Det är dessutom förhållandevis få aktörer som arbetar inom området natur och hälsa i Sverige vilket kan öka möjligheterna för igenkännande. I studien har hänsyn tagits till detta genom att använda fingerade namn för att undvika igenkännbarhet för utomstående.

Vid kvalitativa studier används inte validitet och reliabilitet, utan begreppen tillförlitlighet, beroende och överförbarhet för att säkerställa en kvalitativ studies trovärdighet (Graneheim & Lundman, 2004). Under hela arbetets process har syftet och dess frågeställningar hållits i åtanke för att nå en hög tillförlitlighet i studien. Tillförlitlighet innebär att studien mäter det som studien avser att mäta. Intervjuguiden var därför semistrukturerad och bestod av öppna frågor utifrån teman vilka relaterade till syftet. Intervjuerna spelades in med hjälp av inspelningsfunktion i telefonen eller med hjälp av en diktafon för att kunna transkribera intervjuerna korrekt. Genom att transkribera materialet så ordagrant som möjligt och ha dem inspelade gavs möjligheten att gå tillbaka och lyssna igenom materialet flera gånger för att säkerställa att inget väsentligt missats. Proceduren anses öka tillförlitligheten (Graneheim & Lundman, 2004). Svaren eller uppfattningarna är beroende av intervjupersonens dagsform och på eventuella störningar utifrån (Kvale & Brinkmann, 2009). Att samla in data med hjälp av diktafon eller inspelningsprogram via telefonen kan kännas obehagligt för informanterna. Alla godkände dock att bli inspelade på det här sättet. En av intervjupersonerna som blev intervjuade via telefon uttryckte i början av intervjun ett visst obehag av att bli intervjuad utan att träffas personligen. Under samtals gång fortlöpte intervjun ändå utan problem. Vid en av intervjuerna körde informanten bil under tiden intervjun pågick, vilket störde intervjun avseendevärt. Utan störningar hade intervjupersonen eventuellt kunnat beskriva sina tankar mer utförligt.

Begreppet överförbarhet syftar till hur studiens resultat anses vara generaliserbar i andra sammanhang (Graneheim & Lundman, 2004). För överförbarheten kan analysen av resultatet vara något som påverkat. Det finns en möjlighet att en annan person hade tolkat resultatet på ett annat sätt än vad som nu presenterats (Ryen, 2004). Intervjupersonernas svar ska inte tolkas som en "faktisk" sanning som gäller i alla lägen av personens liv. Svaren ska tolkas som att de är satta i sitt sammanhang och för den stunden som personen svarade på frågorna (ibid). Även om inte en absolut sanning eller illustration av verkligheten i intervjuerna går att få, går det att få viss information om hur verkligheten kan se ut. En lämplig attityd är att se att deltagarna har en viktig roll för den gemensamma kunskapsutvecklingen under processens gång (Springet, 2001). Eftersom de flesta av småföretagarna inom området natur och hälsofrämjande arbete gav ungefär samma bild av området är det dock tänkbart att liknande svar skulle gå att få genom att studera andra aktörer utifrån liknande kontexter.

7.8 Konklusion

Studiens resultat visar att området natur och hälsofrämjande arbete är ett brett område med skiftande verksamheter i fråga om aktiviteter, erbjudanden och inriktningar. Ur studien framkommer att det finns en viss trend kopplat till området där verksamhetsutövarna anser att intresset bland allmänheten av att delta i natur och hälsobaserade aktiviteter ökat. Studien visar också att småföretagarna inom området har ett brinnande intresse för sitt arbete, där målet huvudsakligen inte är att tjäna pengar. Istället framträder en hälsokoppling, där verksamhetsutövarna anser att verksamheten ger dem själva hälsovinster i form av mervärde och högre KASAM samtidigt som de kan erbjuda hälsa till sina deltagare.

Studien visar hur de verksamhetsansvariga småföretagarna upplever vissa hinder i och med att många deltagare inte är beredda att betala för deras tjänster. Författaren anser därför att mer resurser borde användas till att underlätta för grupper som exempelvis på grund av socioekonomiska hinder inte kommer ut i naturen ges bättre förutsättningar att ta del av natur och hälsofrämjande arbete. Riskerna finns annars att natur och hälsofrämjande arbete endast når

ut till individer med hög socioekonomisk status, som har tillräckligt med tid, ekonomi, och utbildning för att tillgodogöra sig information från området samt agera aktivt för att söka sig till verksamheterna. Eftersom hälsofrämjande arbete ska gälla för hela befolkningen och innebär ett gemensamt ansvar för hela samhället borde det ligga i samhällets intresse att stödja verksamheter inom detta område.

Studien visar även hur det pedagogiska upplägget i natur och hälsofrämjande arbete inte har samma mål som i utomhuspedagogiken (fokus på lärande i skolan), friluftspedagogiken (naturfostran) eller trädgårdsterapin (rehabilitering) även om vissa likheter fanns. Studien visar istället att verksamheternas pedagogiska upplägg fokuserade på att ge deltagare resurser som förbättrar utvecklingen mot hälsa. Det framkom därmed att verksamheterna arbetar utifrån kombinationen pedagogik-natur-hälsofrämjande. Vidare forskning behövs för att utforma fler vetenskapligt beprövade metoder där natur används som ett pedagogiskt redskap vid hälsofrämjande arbete.

8. Referenser

Abel, T., Abraham, A., & Sommerhalder, K. (2010). Landscape and well-being: A scoping study on the health-promoting impact of outdoor environments. *International Journal of Public Health*, 55, 59–69.

Abramsson, K., & Tenngart, C. (2003). *Grön Rehabilitering Behov, förutsättningar och möjligheter för en grön rehabiliteringsmodell*. Växjö: LRF Sydost.

Adevi, A., & Grahn, P. (2011). Attachment to Certain Natural Environments: A Basis for Choice of Recreational Settings, Activities and Restoration from Stress? *Environment and Natural Resources Research*, 1, 36-52

Alvesson, M., & Berg, P-O. (1992). *Corporate Culture and Organizational Symbolism*. Berlin: Walter de Gruyter.

Alvesson, M. (2011). *Intervjuer – genomförande, tolkning och reflexivitet*. Malmö: Liber.

Annerstedt, M., Norman, J., Boman, M., Mattsson, L., Grahn, P. & Währborg, P. (2010). Finding stress relief in a forest. *Ecological Bulletin*, 53, 33-42.

Annerstedt, M., & Währborg, P. (2011). Nature-assisted therapy: Systematic review of controlled and observational studies. *Scandinavian Journal of Public Health*, 39, 371-388.

Antonovsky, A. (1979). *Health, stress, and coping*. San Francisco: Jossey-Bass.

Antonovsky, A. (1987). *Hälsans mysterium*. Köping: Natur o Kultur.

Bengtsson, A. (2003). *Utemiljöns betydelse för äldre och funktionshindrade: kunskapssammanställning*. Stockholm: Statens folkhälsoinstitut.

Benfield, J. A., Bell P. A., Troup J. L., & Soderstrom N .C. (2010) Aesthetic and affective efforts of vocal and traffic noise on natural landscapeassessment. *Journal of Environmental Psychology*, 30, 103-111.

Björklid, P. (2004). Fakultetsopponenten sammanfattar. *Pedagogisk Forskning i Sverige*, 9 (4), 320–323.

Blennow, A-M. (2002). *Europas trädgårdar*. Lund: Signum.

Bredvold, R. (2011). *Entreprenörers fortellinger. En identitetsstudie i det upplevelsebaserte reiselivet*. Doktorsavhandling. Karlstad University Studies 2011:44. Karlstad.

Brügge, B., Glantz, M., & Sandell, K. (2007). *Friluftslivets pedagogik: För kunskap, känsla och livskvalitet*, Stockholm: Liber.

Carrus,G., Pirchio, S., Passiatore,Y., Mastandrea, S., Scopelliti, M & Bartoli, G. (2012). Contact with Nature and Children’s Wellbeing in Educational Settings. *Journal of Social Sciences*, 8 (3), 304-309.

- Chiesa, A., & Serretti, A. (2011). Mindfulness-based interventions for chronic pain: a Systematic review of the evidence. *J Altern Complement Med*, 17 (1), 83-93.
- Csikszentmihályi, M. (1999). *FLOW. Den optimala upplevelsens psykologi*. Stockholm: Natur och Kultur.
- Csikszentmihályi, M. (2006). *Finna Flow: Den vardagliga entusiasmens psykologi*. Stockholm: Natur och Kultur.
- Daun, Å. (2006). Sinnlighet i naturen. I E. Johansson (Red.), *Mångnatur- friluftsliv och naturssyn i det mångkulturella samhället*. Bromma: Mångkulturellt centrum, Naturvårdsverket.
- Dewey, J. (2004) *Individ, skola och samhälle*. Stockholm: Natur och kultur.
- Eriksson M. (2007). *Unravelling the Mystery of Salutogenesis. The evidence base of the salutogenic research as measured by Antonovsky's Sense of Coherence Scale*. Åbo Akademi University Vasa. [Doctoral thesis]. Folkhälsan Research Centre, Health Promotion Research Programme, Research Report 2007:1. Folkhälsan. Turku .
- Fernström, G. (2005) *Upplevelser är vägen till framtiden i rese- och turistindustrin*. Stockholm: Fernia Consulting.
- Frederickson, L.M. & Anderson, D.H. (1999). A qualitative exploration of the wilderness experience as a source of spiritual inspiration. *Journal of Environmental Psychology*, 19, 21–39.
- Frykman, J., & Löfgren, O. (1979) *Den kultiverade människan*. Lund: Gleerups.
- Gehl, J. (2010) *Life between buildings*. 6.e upplagan. Skive: Arkitektens förlag.
- Gerlach-Spriggs, N., Kaufman, R.E., & Warner, S.B. (1998). *Restorative gardens: The healing landscape*. New Haven, CT: Yale University Press.
- Grahn, P. (1997) *Ute på dagis*. Stad & Land 145. Alnarp: Sveriges Lantbruksuniversitet.
- Grahn, P. & Ottosson, J. (2005). A Comparison of Leisure Time Spent In a Garden with Leisure Time Spent Indoors on Measures of Restoration in Residents in Geriatric Care. *Landscape Research*, 30, 23-55.
- Grahn, P. (2005). I: P. Schmidtbauer, P. Grahn., & M. Liedberg (Red.), *Tänkvärda trädgårdar. När utemiljön blir en del av vården*. Stockholm: Formas.
- Grahn, P. & Stigsdotter, U. (2003). Landscape planning and stress. *Urban Forestry & Urban Green*, 2, 001–018.
- Grahn, P. & Ottosson, Å., (2010), *Trädgårdsterapi: Alnarpsmetoden. Att ta hjälp av naturen vis stress och utmattning*. Stockholm: Bonnier existens.
- Graneheim, U-H., Lundman, B. (2004). Qualitative content analysis in nursing research: concepts, procedures and measures to achieve trustworthiness. *Nurse Educ Today*. 2, 105-12.

- Granskär, M., & Höglund- Nielsen, B. (2008). *Tillämpad kvalitativ forskning inom hälso- och sjukvård*. Lund: Studentlitteratur.
- Hansson, A. (2004). *Hälsopromotion i arbetslivet*. Lund: Studentlitteratur
- Holme, I., & Solvang, B. (1997). *Forskningsmetodik: om kvalitativa och kvantitativa metoder*. 2:a uppl. Lund: Studentlitteratur.
- Iwarsson, S. & Ståhl, A. (2003). Accessibility, usability and universal design - positioning and definition of concepts describing person-environment relationships. *Disability and Rehabilitation*, 25, 57-66.
- Jernberg, A. (2001). *Natur och trädgård inom vård och omsorg (DFR-rapport 2001:1)*. Falun: Dalarnas Forskningsråd. Alnarp: Sveriges Lantbruksuniversitet, Institutionen för landskapsplanering.
- Jochnick Sandell, K.(2006). *Förstudie inom Grön Rehabilitering*. Hushållningssällskapet Väst
- Johansson, E. (2001). *Friluftsmuseet. Kulturens årsbok 2001*. Lund: Kulturen.
- Kaplan, S. (1995). The restorative benefits of nature: Toward an integrative framework. *Journal of Environmental Psychology*, 15, 169-182.
- Kaplan, R. & Kaplan, S. (1989). *The experience of nature*. New York: Cambridge University Press.
- Karlsson, S-E. (2012). *Från fiske och jakt till hälsofrämjande motion. Friluftsliv i förändring – en komplex historia*. Forskningsprogrammet Friluftsliv i förändring. Rapport nr 23
- Kielhofner, G. (1995). *A model of human occupation. Theory and application*. Baltimore: Williams & Wilkins.
- Komppula, R. (2006) Developing the Quality of a Tourist Experience Product in the Case of Nature-Based Activity Services. *Scandinavian Journal of Hospitality and Tourism*, 6, (2), 136–149.
- Kvale, S. & Brinkmann, S. (2009). *Den kvalitativa forskningsintervjun*. 2 uppl. Lund: Studentlitteratur.
- Lash, S. & Urry, J. (1994). *Economies of Signs & Space*. London: SAGE Publications
- Lenninger, A., Olofsson L., & Thelander, V. (2002). *Park och trädgård för äldre i särskilda boendeformer, en plats för rehabilitering och vila*. (KC rapport 11). Stockholm: Kompetenscentrum inom äldreomsorg och äldreomsorg.
- Lisberg Jensen, E. (2008) *Gå ut min själ- Forskningsöversikt om hälsoeffekter av utevistelser i närnatur*. Stockholm: Statens folkhälsoinstitut
- Lundman, B. & Hällgren Graneheim, U. (2008). *Kvalitativ innehållsanalys*. I Granskär, M. & Höglund-Nielsen, B (red). *Tillämpad kvalitativ forskning inom hälso- och sjukvård*. Lund: Studentlitteratur.
- Löfgren, O. (1979). Människan i naturen. I. *Den kultiverade människan*. Frykman, J. & Löfgren, O. Lund: Liber Läromedel.

- Mehmetoglu, M. (2007). Typologising nature-based tourists by activity—Theoretical and practical implications, *Tourism Management*, 28, (3), 651–660.
- Maller, C., Townsend, M., Pryor, A., Brown, P. & St Leger, L. (2005). Healthy nature healthy people: 'contact with nature' as an upstream health promotion intervention for populations. *Health Promot Int.*, 21, (1), 45-54.
- Meek, V. L. (1988). Organizational Culture: Origins and Weaknesses. *Organizational Studies*, 9, 453-473.
- Mitchell, R. & Popham, F. (2008). Effect of exposure to natural environment on health inequalities: an observational population study. *The Lancet.*, 372, (8), 1655 – 1660.
- Mårtensson, F., Lisberg Jensen, E., Söderström, M. & Öhman, J. (2011). *Den nyttiga utevistelsen? Forskningsperspektiv på naturkontaktens betydelse för barns hälsa och miljöengagemang.* (RAPPORT 6407) Bromma: Naturvårdsverket.
- Naidoo, J & Wills, J. (2007). *Folkhälsa och hälsofrämjande insatser.* Lund: Studentlitteratur.
- Nilsson, Å. (2004). *Vem är det som bestämmer i dit liv? Om medveten närvaro.* Stockholm: Natur och Kultur.
- Nybakk, E. & Hansen, E. (2008). Entrepreneurial attitude, innovation and performance among Norwegian nature-based tourism enterprises, *Forest Policy and Economics*, 10 (7/8), 473–479.
- Ottosson, J. (1997). Naturens betydelse i en livskris. *Stad och Land* 148. Movium/Institutionen för landskapsplanering. Sveriges lantbruksuniversitet, Alnarp.
- Ottosson, J. & Grahn, P. (2008). The Role of Natural Settings in Crisis Rehabilitation: How Does the Level of Crisis Influence the Response to Experiences of Nature with Regard to Measures of Rehabilitation? *Landscape Research*, 33, (1), 51 – 70.
- Ottosson, Å. & Ottosson, M. (2006). *Naturkraft : om naturens lugnande, stärkande och läkande effekter.* Falun: Wahlström & Widstrand.
- Page, S.J. & Connell, J. (2006). *Tourism: a modern synthesis*, 2:a uppl. London: Thomson Learning.
- Rasulzada, F. (2007). *Organizational creativity and psychological well-being : contextuel aspects on organizational creativity and psychological well-being from an open systems perspective.* (Avhandling för doktorsexamen). Institutionen för psykologi, Lunds universitet, 2007.
- Ryd, Y. (2005). *Eld: flammor och glöd - samisk eldkonst.* Stockholm: Natur och kultur.
- Ryen, A. (2004) *Kvalitativ intervju: Från vetenskapsteori till fältstudier.* Malmö: Liber ekonomi.
- Sandell, K. & Sörlin, S. (2008). *Friluftshistoria - från 'hårdande friluftslif' till ekoturism och miljöpedagogik: Teman i det svenska friluftslivets historia.* Stockholm: Carlssons bokförlag.
- Schein, E. (1990). Organizational Culture. *American Psychologist*, 45, (2), 109-119.

Simson, S.P. & Straus, M.C. (1998). *Horticulture as Therapy Principles and Practice*. Binghamton, N.Y: The Food Products Press/The Haworth Press.

Sjögren, A. (2006). Allemansrätt i själen. I E. Johansson (Red.), *Mångnatur- friluftsliv och naturssyn i det mångkulturella samhället*. Bromma: Mångkulturellt centrum, Naturvårdsverket.

Skogsstyrelsen. (2011). [Elektronisk] *Gröna välfärdstjänster hos Skogsstyrelsen*. Tillgänglig; <http://www.skogsstyrelsen.se/Projektwebbar/Halsa-over-grona-granser-/Grona-valfardstjanster/> Läst: 120325.

Sonntag-Öström E., Nordin, M., Slunga Järvalho, L., Lundell, Y., Brännström, R. & Dolling, A. (2011). Can the boreal forest be used for rehabilitation and recovery from stress-related exhaustion? A pilot study. *Scandinavian Journal of Forest Research*, 26, 245-256.

Springet, Jane. (2001) Appropriate approaches to the evaluation of health promotion. *Critical Public Health*, 11, (2), 139-151.

Statens folkhälsoinstitut. (2010). *Folkhälsopolitisk rapport 2010, Framtidens folkhälsa- allas ansvar*. Östersund: Statens folkhälsoinstitut.

Stigsdotter, U. & Grahn, P. (2002). What makes a Garden a Healing Garden? *Journal of Therapeutic Horticulture*, AHTA, 13, 60-69.

Stigsdotter, U. (2005). *Landscape Architecture and Health, Evidence-based health - promoting design and planning*. (Avhandling för doktorsexamen), 2005:55, Faculty of landscape, Horticulture and Agricultural Science.

Swarbrooke, J., Beard, C., Leckie, S. & Pomfret, G. (2003). *Adventure tourism: the new frontier*, Oxford: Butterworth-Heinemann.

Ulrich, R. (1993). *Biophilia, biophobia, and natural landscapes*. I: Kellert & Wilsson (Red.) The Biophilia hypothesis. Washington D.C.: Island Press.

Ulrich, R., Simons, R.F., Losito, B.D., Fiorito, E., Miles, M.A. & Zelson, M. (1991). Stress recovery during exposure to natural and urban environments. *Journal of Environmental Psychology*, 11, 201-230.

Ulrich, R. (1984). View through a window may influence recovery from surgery. *Science*, 224, 420-421.

Welén-Andersson, L & Bengtsson, I-L. (2010). Vägen vidare går genom trädgården. I I, af Gejgerstam, (red.), *Alnarpsmetoden Trädgårdsterapi*. Lettland: Bokförlaget Bonnier Existens.

WHO. (1986). *Ottawa charter for health promotion*. Köpenhamn: WHO Europé.

Williams, J.M., Björkander, G. & Mannheimer, E. (2008). *Mindfulness: en väg ur nedstämdhet*. Stockholm: Natur & Kultur; 2008.

Bilaga 1

Till dig som är verksamhetsansvarig

Hej!

Jag är den student som tidigare varit i kontakt med dig och som till sommaren blir färdig Folkhälso pedagog vid Högskolan i Kristianstad. Under utbildningens sista år skriver jag ett examensarbete på 30hp där jag valt att skriva om hälsofrämjande arbete relaterat till natur.

Att använda natur har runt om i världen på senare tid blivit alltmer vanligt i hälsofrämjande arbete. I Sverige har detta arbete ännu inte kommit lika långt men vi är på god väg. Att medverka i hälsofrämjande arbete med naturen som metod exempelvis genom natur- och trädgårdsrelaterade aktiviteter, kan komma att bli en uppgift för allt fler folkhälso pedagoger framöver. Genom ditt deltagande i studien kan du medverka till att ge viktig kunskap inom detta område.

Jag vill därför be dig att medverka i studien genom att besvara några frågor vid en intervju som kommer att ta cirka en timma. Om det inte är möjligt att träffas personligen, kan vårt möte ske via Skype eller telefon. Frågorna handlar om ditt arbete i verksamheten med fokus på användningen av naturen som resurs.

Deltagandet är helt frivilligt och du kan avbryta när som helst utan att ange någon orsak. Med din tillåtelse vill jag gärna spela in intervjun på band. Inspelningen kommer att förvaras inlåst, men inte tillsammans med identifierbara uppgifter. Dina uppgifter kommer givetvis att behandlas konfidentiellt. Efter genomförd studie förstörs inspelningen.

Först sedan du tackat ja till att medverka genom att skriva under och skicka tillbaka till mig bifogat samtycke, kontaktar jag dig via telefon för att bestämma tid och plats för intervjun.

Om du har några frågor eller vill veta mer, ring eller skriv gärna till mig (se nedan), eller min handledare FD Bo Nilsson, e-post: bo.nilsson@hkr.se

Jag hoppas att du vill medverka i studien även om detta kräver litet tid och engagemang från din sida.

Vänliga hälsningar

Sophie Sjöberg

Tel: 0706873467

e-post: sophiesjoberg@hotmail.com

Bilaga 2

Samtycke

Jag har tagit del av informationen om studien angående Hälsofrämjande arbete relaterat till natur.

Jag har också tagit del av informationen att deltagandet är frivilligt och att jag kan avbryta mitt deltagande närsomhelst under studiens gång.

Härmed ger jag mitt samtycke till att intervjuas och att intervjun spelas in på band.

Underskrift

Ort, datum

Namnförtydligande

Telefonnummer

Bilaga 3

