

MITT JOBB

Anna Geite

Arbetar som: Projektledare för Växtplats Rosengård på Botildenberg i Malmö.

Yrkesbakgrund: Arbetsterapeut sedan 1993. Senast verksamhetschef för Alnarps rehabiliteringsträdgård.

Fritid: Konstnärligt aktiv, är utbildad konstterapeut. Barnbarnen och naturen.

Vad ingår i din roll som projektledare?

– Dels handlar det om rapportering till Europeiska socialfonden (som finansierar Växtplats Rosengård), men även till Arbetsförmedlingen som finansierar odlingsförberedelserna. Jag är också sammankallande till styrgruppsmöten och ser till att det sker ett utvecklingsarbete även på den nivån, i den gruppen sitter representanter från Arbetsförmedlingen, Jobb Malmö, Stiftelsen Botildenberg, SLU och näringslivet. Min uppgift är också att hela tiden se till att det som planeras genomförs. Sedan har jag också nära samarbete med arbetsgruppen och handläggarna, som rekryterar deltagare. Men min närmaste grupp är ett team på fyra personer som jobbar direkt med deltagarna.

Vilka utmaningar har du mött hittills?

– Det handlar om utmaningar på alla nivåer. I dag har vi bland annat diskuterat hur vi ska hantera säkerhetsaspekten på praktikplatserna och att få deltagarna att använda den säkerhetsutrustning som krävs på byggarbetsplatser, många är inte vana vid det från sina hemländer. Till stor del handlar det om att skapa förståelse för varandra.

Vad är roligast med ditt jobb?

– Utmaningar är väldigt roligt, att lära känna nya människor och alla nya möten. Och inte minst den här platsen som är speciell och spännande, jag är så nyfiken på hur det ska bli.

Berätta om miljön du jobbar i nu?

– Botildenberg är en gammal herrgård som byggdes i slutet av 1800-talet omgiven av stora grönområden med möjlighet att odla. Huset har bland annat använts som barnhem men har stått tomt under många år och håller nu på att renoveras, tanken är att det ska rymma olika verksamheter, bland annat utbildning, aktivitetskök, restaurang och kafé. Förhoppningsvis är allt färdigt om drygt ett år och vi kan flytta från våra paviljonger.

Vilka visioner har du för Växtplats Rosengård?

– Jag vill att det här ska bli en plats där människor, kulturer och företag möts och att det leder vidare till samarbeten och hållbara arbeten. Att vi släpper in nyanlända i samhället och lär oss att ta vara på och se varandras resurser – vi kan lära av varandra.

ANKI WENSTER

Grogrund för nya jobb i Rosengård

Växtplats Rosengård är sedan i januari **Anna Geites** nya arbetsplats – målet är att hjälpa nyanlända och utrikesfödda ut på arbetsmarknaden, men också att utbilda företag om mångfald och social hållbarhet.

Vilka personer slussas in i projektet och hur ser upplägget ut?

– Nyanlända, men även utrikesfödda som bor i närområdet som kanske varit här några år men inte kommit vidare in på arbetsmarknaden. Vi satsar i första hand i stadsdelen Rosengård, men tanken är att så småningom ta emot deltagare från hela

Malmö. Deltagarna arbetstränar under tio veckor och matchas sedan till praktik på företag som är intresserade av att anställa medarbetare. Det handlar om en praktikperiod på tolv veckor inom bygg- och fastighetsskötsel och gröna näringar, både odling och inom lantbruk med allt vad det omfattar.

”Människan är en skapande individ”

text Frida Funemyr • foto privat

Anna Geite är uttryckande konstterapeut. Hon arbetar som vilken terapeut som helst men metodiken hon utgår ifrån bygger på de kreativa verktygen, som bild, musik, drama, rörelse och lyrik.

Anna är i grunden arbetsterapeut och har jobbat i Alnarps rehabiliteringsträdgård i många år och jobbar nu inom primärvården på olika vårdcentraler. På båda dessa arbetsplatser har Anna träffat många som är sjuka på olika sätt.

– Jag är en kreativ person, dessa konstformer har alltid legat mig varmt om hjärtat. När klienter inte har ord så kan man utgå från dessa olika verktyg istället. De är så tätt kopplade till vår existens. Framförallt har jag mött många med smärta och utmattnings hos vilka känslor inte alltid har ord. Om man bara pratar fastnar man lätt i det destruktiva. Men när man upptäcker sig själv genom de kreativa metoderna, då är det individen som ger sig själv svar och svaren är ofta väldigt hoppfulla.

Anna berättar att det finns så mycket glädje i denna terapi och att metodiken på så vis är väldigt potent.

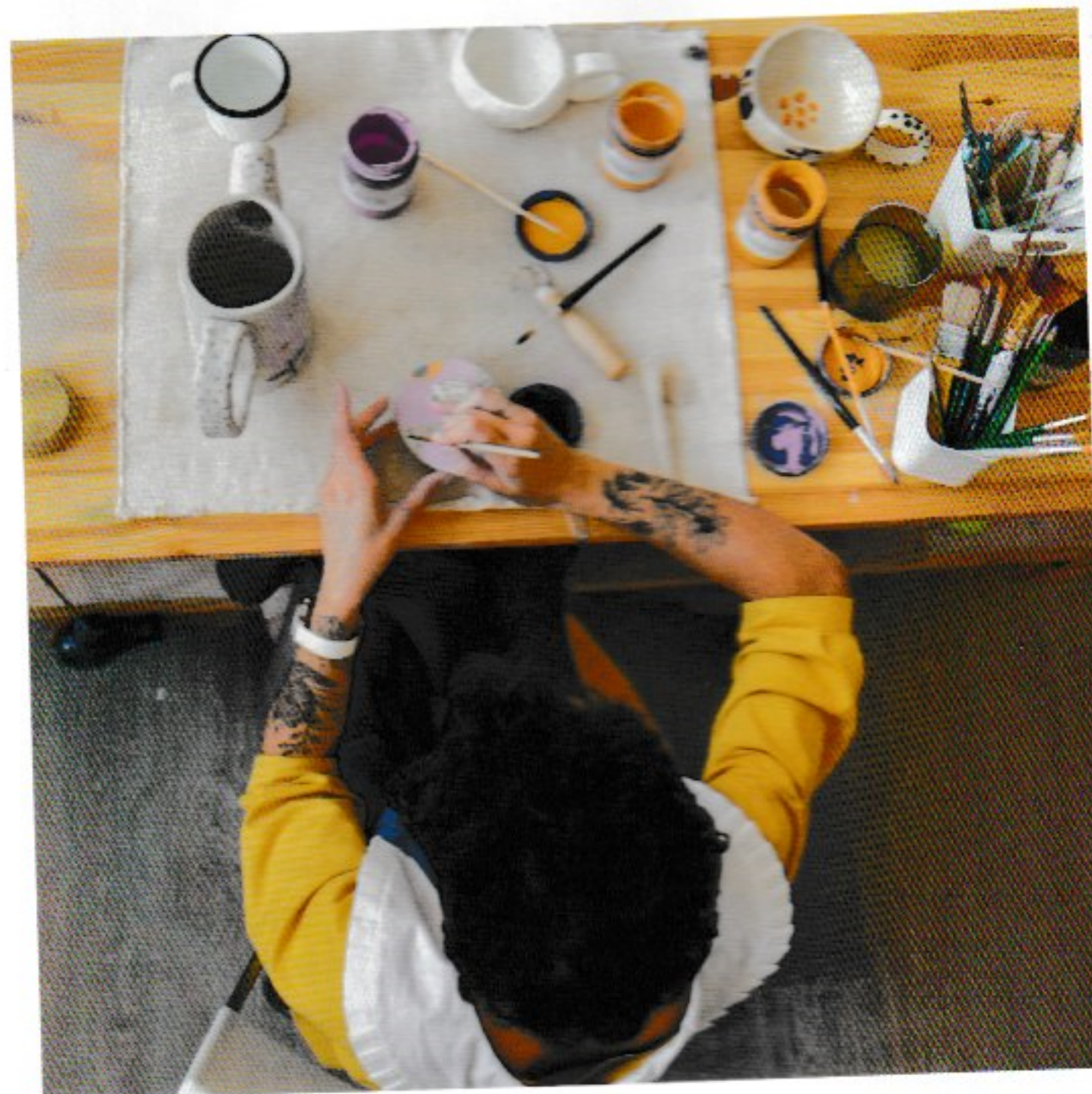
– Jag skulle vilja säga att man kommer snabbare till kärnan genom dessa metoder. Man behöver inte ha förkunskaper utan utgår ifrån sin egen kapacitet, man använder ofta det abstrakta i sitt skapande och det behöver inte föreställa något speciellt. Metodiken går sedan ut på att man till exempel från en bild skapar en text där man fördjupar förståelsen hos individen själv.

Vad är det som är helande för människan i skapandet?

– Människan är en skapande individ. Allt du skapar kommer inifrån dig själv. När man får bilden man skapat så kan man prata om bilden och inte om dig. Det blir på så vis mindre direkt. Detta är som en snällare genväg. Ibland kan ord kännas mer konfrontativa.

Finns det någon forskning som visar på att det funkar?

– Ja, det finns en hel del som visar detta. Margareta Wårja har gjort forskning för Karolinska institutet med kvinnor som haft



Anna Geite
jobbar som arbetsterapeut och
uttryckande konstterapeut
på olika vårdcentraler



olika cancerformer. Dessa kvinnor har tack vare kreativ terapi blivit vänner med sina nya kroppar efter cancer.

– Jag skulle säga att vi är väldigt KBT-inriktade här i Sverige medan man kommit längre i våra grannländer. Melinda Meyer, en terapeut och forskare i Norge, har gjort forskning på ensamma flyktingbarn där man använt denna metodik med lyckade resultat. Även i Danmark använder man sig en hel del av den här formen av terapi.



Trädgården ger utmattade ny kraft!

Naturen förebygger inte bara ohälsa. Den kan också hjälpa till att läka utmattningssyndrom och depression.

Text: Eva Olsson

Foto: Annie Hedberg, Shutterstock

På flera håll i landet finns terapiträdgårdar, som anlagts med syfte att vara läkande och avstressande. Konceptet har tagits fram vid Lantbruksuniversitetet i Alnarp och forskningen är uppmantrande.

– Vistelse i rehabträdgård har visat goda effekter vid utmattningssyndrom. Många kan återgå till arbete, ofta efter att ha varit sjukskrivna i flera år. Antalet sjukhusbesök och inläggningar samt medicinförbrukning har minskat, berättar Anna Greite, arbetsterapeut och verksamhetschef vid terapiträdgården i Alnarp.

Och framför allt – livskvaliteten förbättras hos

människor som annars ofta lever på sparlåga.

– De som varit här ökar antalet aktiviteter i vardagen som skänker glädje och rekreation. Utvärderingen görs efter ett år, så det handlar inte om några snabbt övergående effekter.

Stresshantering i terapiträdgårdar anses idag så pass väldokumenterat att det används inom svensk sjukvård. Metoden kallas Naturunderstödd rehabilitering eller Grön rehab.

– Vi har utbildat vårdpersonal från olika delar av landet, säger Anna Greite.

På vissa håll kan personer med utmattningssyndrom också erbjudas några veckors vistelse på lantgård.

Viktig forskning

Forskningen vid Alnarp går vidare. Just nu undersöker man hur terapiträdgården fungerar för personer som

haft stroke, alltså propp eller blödning i hjärnan.

– De psykiska effekterna av en stroke brukar vara minst lika besvärliga som de fysiska, säger Anna Geite. Ofta lider patienterna av en hjärntrötthet och har svårt att ta

in nya intryck. Vi vill se hur de påverkas av att vistas i en grön miljö. Resultaten väntas färdiga till hösten.

Alnarps terapiträdgård har också välkomnat flyktingar.

– De har ofta traumatiska upplevelser av krig och liknande

bakom sig. Vi gör nu en pilotstudie för att se om naturupplevelser kan minska deras stress. Framöver vore det också intressant att följa upp personer som blivit friska från livshotande sjukdomar, som cancer. Även detta är en kraftig form av stress som kan leva kvar i kroppen. ■



Anna Greite

Alnarp satsar på trädgårdsterapi

Rehabiliteringsträdgården i Alnarp anlades 2002, för att studera hur vistelser i trädgårdsrum kan hjälpa människor med stressrelaterade sjukdomar. Trädgården och naturen genomsyrar hela verksamheten och utemiljön används till rekreation, reflektion och närvaro i stunden.

Deltagaren uppmanas att finna sitt sätt att kommunicera med trädgården och naturen. Det kan vara att så ett frö, rensa ogräs eller att bara vara i en omgivning som på ett vilsamt sätt ger återhämtning. Det kan också

vara att promenera, kanske utforska trädgården och öppna sina sinnen för naturen. Mer info på www.slu.se

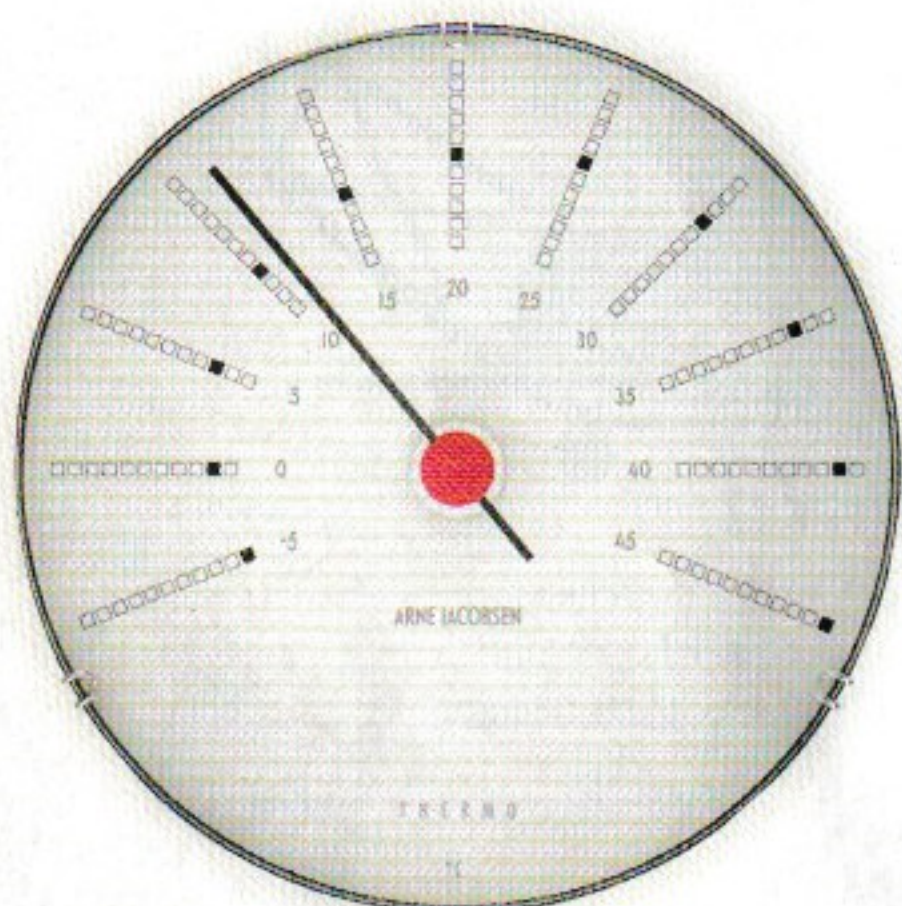
Nästa vecka:
Kalla fingrar – mitt i sommaren

JUST NU

MILJÖMÄRKTA VÄRMELJUS

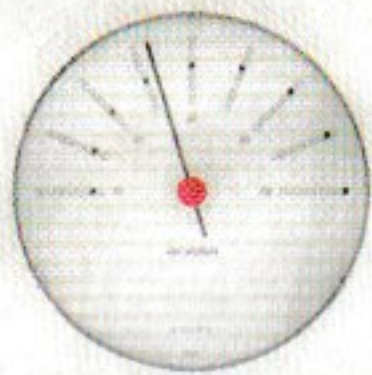
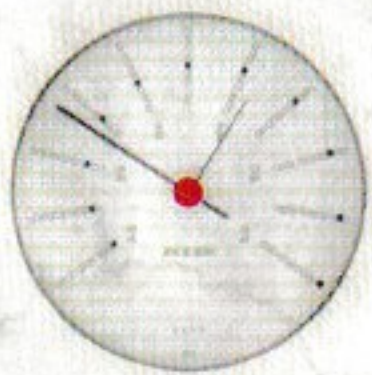


De traditionella i aluminium hamnar ofta i soporna och ger stora koldioxidutsläpp. Välj i stället ett smart refillsystem för glaskoppar med löstagbar botten. Stearinljusen är desutom fria från paraffin och palmolja. "Reluminus", startkit, 39 kr, refill 20-pack, 39 kr, Clas Ohlson.



KOLL PÅ MINUSGRADERNA

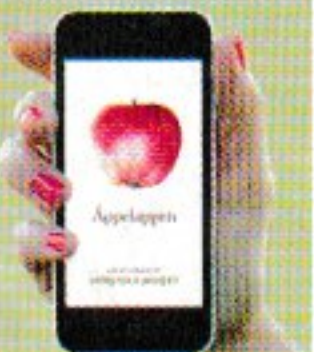
Nu finns förutom ett väggur även en termometer, barometer och hygrometer i Arne Jacobsens klassiska design. Uren kallas "Bankers Clock", då de gjordes för Danmarks Nationalbank 1971. Varje del i väderstationen, diam 12 cm, kan köpas för sig för 999 kr, från Rosendahl.



GLÖM INTE ÄPPELAPPEN!

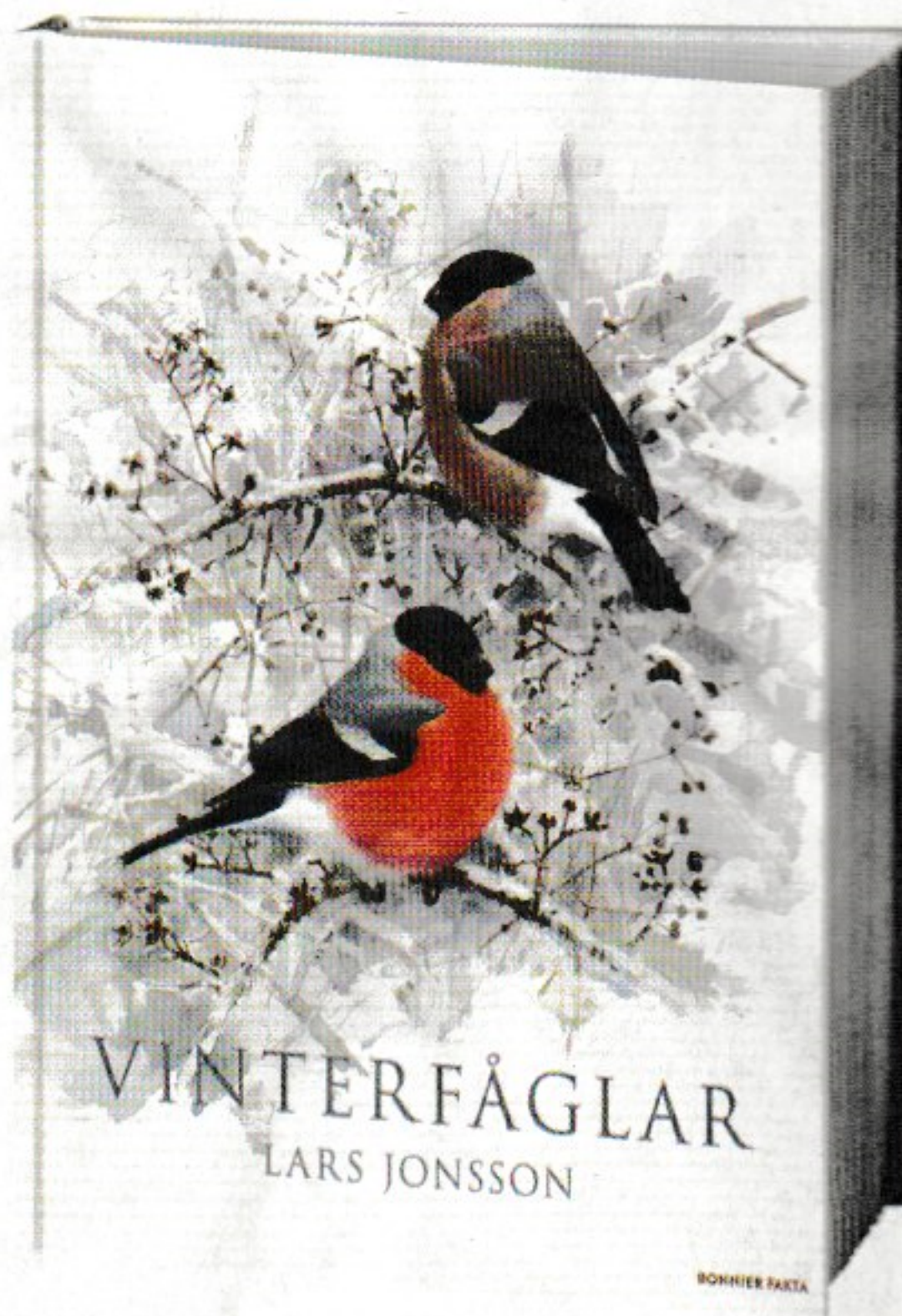
Vi är många som tacksamt plockar gamla äppelsorter i trädgården – utan att ha en aning om vad de heter. "Äppelappen" från Nordiska museet hjälper till med namnbestämningen och har nu uppdaterats sedan förra året.

Svara på storlek, färg, form och mognad så får du reda på namnet på ditt äpple.



Rönnbär på dörren

En kopparfärgad krans som går att öppna och fylla med det som är vackert just nu, till exempel rönnbärskvistar som även fåglar uppskattar. Krans av målad plåt, diam 40 cm, 340 kr, från Eldgarden.



Skåda vinterfåglar

Uppnosiga blåmesar, uppfordrande talgoxar och tjatrande pilfinkar. Lars Jonsson kan sina fåglar efter att ha gjort många fält-handböcker och skriver personligt i boken "Vinterfåglar". Vilken färg har till exempel lillvingen på en ung grönfinkhane? En bok för fågelbordsskådare av en av världens finaste fågelillustratörer.

"OMGE DIG MED MYCKET VÄXTER"



Anna Gelte

Natur och trädgård kan läka människor med utmattningsdepression. Det visar forskning i rehabiliteringsträdgården på SLU i skånska Alnarp. Anna Gelte som är arbetsterapeut leder verksamheten och arbetar just nu med flyktingar från Syrien.

Vad kan man göra på vintern?

– Omge dig med mycket växter. Det finns en stimulans och en läkande kraft i dem, och att följa något som lever och växer inomhus är helande. På Alnarp har vi ett växthus med flera stora gröna växter, som vi håller i gång hela vintern.

Och gröna aktiviteter?

– Vi fryser in mycket och torkar växter, året runt gör vi te på färsk citronpelargon. När man hanterar råvaror sprider det doft och smak och ger stimulans för sinnen. Vi försöker också ha en lång säsong i köksträdgården. Purjolök, jordärtskocka och grönkål kan man skörda långt in i vinter.

Kanske är det bra att vila lite också?

– Ja, det finns något med den naturliga rytmen som är skönt. Vi bor i ett klimat med årstider, och man får mindre energi på vintern. Visst kan man göra allt med artificiellt ljus, men efter en intensiv period på sommaren behöver man vila.

Anette Sievers

