

Rehab bland gräsrotterna

I naturmiljöer får hjärnan och kroppen möjlighet att återhämta sig. Verksamheten i Alnarps rehabiliterings-trädgård lyckas kombinera vila och aktivitet för att fånga upp självläkande krafter hos personer med hjärntrötthet.

Text: Anki Wenster Foto: André de Loisted

Knastrande fotsteg närmar sig. Avenbokshäcken böjer av och döljer en viloplats. Här syns man inte, men kan höra när någon kommer. Och om man vill, finns möjligheten att ta en smitväg ut och undvika ett möte.

– Att vara för sig själv i mötet med naturen har visat sig vara viktigt i återhämtningsprocessen, säger Anna Geite.

Hon är arbetsterapeut och verksamhetschef i Alnarps rehabiliterings-trädgård som ligger i Alnarpsparken – granne med Sveriges Lantbruksuniversitet, SLU, som man också tillhör – och på drygt en mils avstånd från både Lund och Malmö.

Hon visar runt i ett av trädgårdsrummen som har utvärderats att vara en restorativ miljö, det vill säga en plats som genom sin utformning har en positiv påverkan på återhämtning för personer med stressrelaterad ohälsa.

Här finns, förutom den skyddade viloplatsen, vinbärsbuskar och plommonträd som sträcker nakna grenar från en hjärtformad rabatt omgivna av tuvor av flikiga ljusgröna blad, jordgubbsplantor på väg upp.

– Det är också, ett "living lab", en miljö under ständig förändring och utveckling, säger Anna Geite.

I Alnarps rehabiliteringsträdgård korsas "vit" kompetens: arbetsterapeutiska, fysioterapeutiska och psykoterapeutiska interventioner med "grön": trädgårdsmästare och trädgårdsingenjör. Här har under många år erbjudits naturunderstödd rehabilitering, NUR, i grupp om cirka tio personer som under tolv veckor fyra dagar i veckan kommit till Alnarps.

Här har "Katarina 42 år med utmattningsdepression" och "Olof 58 år med stroke" fått stöd i processen att återhämta sig psykiskt, fysiskt, kognitivt och socialt, med goda resultat.

Teamet står nu i startgroparna för att ta emot en helt ny målgrupp, nyanlända flyktingar, som ingår i Arbetsförmedlingens etableringsuppdrag. Som grund i planeringsarbetet utgår man från tidigare forskning och erfarenhet av NUR.

Trygghet, kravlöshet och valfrihet har visat sig vara viktiga nycklar för att mobilisera deltagarnas egna självläkande krafter.

I den naturunderstödda rehabiliteringen är utgångspunkten trädgården och naturen som feno-



Anna Geite är arbetsterapeut och verksamhetschef i Alnarps rehabiliteringsträdgård. Anna-Maria Palsdottir tillhör forskningssidan och den "gröna" kompetensen. Lagom extern stimuli är viktig för personer med hjärntrötthet. Naturmiljön ska inte upplevas kravfylld eller pocka på för mycket uppmärksamhet i form av färger och dofter.

men poängterar Anna Geite. Naturen ska stimulera alla sinnen – i lagom dos – till kravlös aktivitet. Naturmiljön gör det möjligt att koppla över till den spontana uppmärksamheten som inte kräver energi. När den riktade koncentrationen får vila sker både en mental och fysiologisk återhämtning, och det parasympatiska nervsystemet aktiveras och hormoner som oxytocin frisätts.

– När det fungerar så skannar man bara av miljön och låter hjärnan vila i vaket tillstånd, då sker en återhämtning, säger Anna Geite.

Som arbetsterapeut tar hon ett steg tillbaka.

– Fokus ska ligga på miljön och inte på mina interventioner. Det kan handla om en promenad i parken eller att skörda. Meningen är att våra deltagare ska få en relation till naturen, börja utforska miljön och se vilka möjligheter de har i kommunikation med miljön.

Tidsaspekten är viktig. Man har kunnat se att deltagarna genomgår tre olika faser i rehabiliteringen, där naturen fungerar som ett stöd genom alla faser. I det första skedet är det oerhört viktigt att deltagarna känner sig trygga och sedda av personalen, säger Anna Geite, och först efter några veckor gör hon en intervju och arbetsterapeutisk bedömning.

Grön rehab

Alnarps rehabiliteringsträdgård, Sveriges Lantbruksuniversitet, startade 2002 som ett forskningsprojekt med syfte att behandla långtidssjukskrivna personer med stressrelaterad ohälsa genom naturunderstödd rehabilitering.

I teamet ingår läkare, psykoterapeut, arbetsterapeut, fysioterapeut, trädgårdsingenjör, trädgårdsmästare/landskapsarkitekt. Konceptet har visat goda resultat som upplevd ökad livskvalitet och återgång i arbete eller sysselsättning.

– Återhämtning sker när man gör saker av lust. Det behöver inte handla om pretentiösa aktiviteter, det kan vara vardagsaktiviteter, som att baka eller lyssna på musik.

Hon fortsätter:

– Men var man hämtar sin energi är en komplex och individuell fråga. Dels behöver man lära sig var man får energin och även ge sig själv utrymme. Där ser jag kreativiteten som en väg till att nå fram och hitta sig själv igen.

Gången med roströd singel svänger mjukt in till området "human doing", där trädgårdsland och pallkragar i olika höjd signalerar aktivitet. Här ligger också det nybyggda växthuset som även erbjuder ostörda samtal i vinterträdgården, bland övervintrande fikonträd och papegojblommor. Anna-Maria Palsdottir, Annas kollega, ansluter.

Hon tillhör forskningssidan på SLU, blev klar med sin avhandling 2014, och arbetar med utveckling av konceptet naturunderstödda interventioner och utformning av hälsofrämjande miljöer, och beskriver sig själv som "väldigt grön". Anna-Maria Palsdottir är i botten trädgårdsmästare från Island och har i Sverige bland annat utbildat sig till trädgårdsingenjör.

»



Det viktigaste för personer med utmattningsdepression har varit att hitta, känna, erkänna och följa sina behov igen, säger Anna Geite. Målen har ofta handlat om att kunna betala räkningarna på nätet, läsa en bok eller att kanske cykla igen.

I sin forskning har hon bland annat visat att personer med utmattningsdepression värdesätter högt att få vara ensamma i mötet med naturen. Att social tystnad är en viktig förutsättning för mental vila och ordlös kommunikation med naturen, något som inte tidigare uppmärksammats.

Bakom draperierna på de två kortsidorna i vinterträdgården döljer sig två dörrar. På växthusets ursprungliga ritning saknades utgångar och samtalsdelen var en återvändsgränd – ritningen fick ändras och kompletteras med två smitvägar.

– Rent konkret handlar det om flyktvägar. Det är en av de viktigaste faktorerna för att man ska känna sig trygg på en plats, säger Anna-Maria Palsdottir.

Deltagarna har även själva identifierat naturmiljöer som ger stöd.

– Det handlar om olika platser för olika ändamål. När jag är arg och har ett extrovert behov vill jag gå längre bort och vara för mig själv, inte synas och inte bli störd i processen. Men är man ledsen och behöver tröst söker man sig till en annan plats. Inte helt slutet, men med tillräcklig distans och något att vila ögonen på och smitvägar, säger Anna-Maria Palsdottir.

Miljön kring "lilla dammen" har många

valt som en sådan. En hörna där man sitter med ryggen i skydd av en bambuhäck, samtidigt med utsikt och lagom avstånd till förbipasserande.

En otuktad blomsteräng visade sig vara en viktig plats för personer med stroke.

– Det händer ofta att personer stod långa

"När jag är arg och har ett extrovert behov vill jag gå längre bort och vara för mig själv."

stunder på ängen, plockade blommor och arrangerade buketter och där hittade sin lust, kreativitet och balans. Och aktiverade det självbelönande systemet, säger Anna Geite.

I april är det dags att ta emot nyanlända flyktingar från arabisktalande länder. Det handlar om personer som har fått uppehållstillstånd och omfattas av Arbetsförmedlingens etableringsplan.

Bedömning har gjorts att det finns en psykisk ohälsa, som inte kräver psykiatrisk vård, men behov av rehabiliteringsinsatser. I projektet samverkar Alnarps

rehabiliteringsträdgård med Arbetsförmedlingen och med primärvården i Region Skåne, som bidrar med läkare på konsultbasis.

Meningen är att män och kvinnor mellan 25 och 50 år ska få behandling under tolv veckor i tre perioder. Tio personer i varje grupp tas emot tre dagar i veckan, fyra timmar per dag. Samtidigt som de får sfi-undervisning.

– Vi får möjlighet att i pilotprojektet grundligt utvärdera vilka aktiviteter och naturmiljöer som fungerar för personer med en annan etnicitet och kulturell bakgrund än tidigare målgrupper, säger Anna-Maria Palsdottir.

Sannolikheten är stor att flertalet av de nyanlända saknar grundtrygghet som fast bostad, och kanske anhöriga, så trygghetsaspekten blir troligtvis ännu viktigare.

– Ja, jag tror att de kommer att behöva oss i teamet mer i början, sedan vet vi inte hur reaktionerna på miljön blir, säger Anna Geite.

Hon fortsätter:

– De har haft motivation och orkat fly för att skapa sig ett nytt liv. Det finns sisu, det ska vi ta tillvara och se de här personerna som resurser. ■