

# Naturbaserade interventioner som ett komplement till traditionell terapi för att främja psykisk hälsa

- En kvalitativ studie om användning av både djur och natur för att främja psykisk hälsa

Jenny Maria Ahlstedt

2019

Examensarbete, Grundnivå (kandidatexamen), 15 hp  
Folkhälsovetenskap  
Folkhälsostrategi för hållbar utveckling  
Forskningsmetoder i folkhälsovetenskap II och Examensarbete

Handledare: Lars Hillström  
Huvudhandledare: Cornelia Wulff Hamrin  
Examinator: Gloria Macassa



## **Abstract**

Ahlstedt, J. M. (2019) *Nature-based interventions as a complement to traditional therapy to promote mental health. A qualitative study on the use of both animals and nature to promote mental health.* Bachelor thesis in Public Health Science. Department of Occupational and Public Health Science. Faculty of Health and Occupational Studies. University of Gävle, Sweden.

The **aim** of this study was to investigate how professionals in nature-based interventions work to promote mental health. The study focused on how professionals find that nature-based interventions are a complement to the traditional therapy for preventing mental illness and promoting mental health. It also addresses what challenges exist in maintaining of nature-based interventions.

**Methods:** This is a qualitative, inductive study where semi-structured interviews were used. The interviews with five professionals were recorded to facilitate transcription and after that a systematic thematic analysis was started to find patterns and codes in the respondents' answers. The **results** from this study showed the importance of having both preventive and promotional interventions and that the activities performed are meaningful. Gardening, nature and animal-assisted therapy were central activities. It is a stress-free environment, focusing on the individual in the group. The challenges for the businesses are lack of support from society and traditional health care. Many people have been helped by nature-based interventions as a complement to traditional therapy.

**Conclusion:** Mental health is an important issue to tackle and therefore supplementary treatment is needed. Nature-based interventions are needed as a complement to traditional therapy to prevent mental illness and promote mental health.

*Keywords: mental health, nature-based interventions, Alnarp method, traditional therapy*

## Sammanfattning

**Syftet** med studien var att undersöka hur yrkesverksamma inom naturbaserade interventioner arbetar för att främja den psykiska hälsan. Undersökningen fokuserar på hur yrkesverksamma upplever att naturbaserade interventioner är ett komplement till den traditionella terapin för att förebygga psykisk ohälsa och främja psykisk hälsa. Ett annat syfte med studien var att undersöka vilka utmaningar som finns med upprätthållandet av naturbaserade interventioner.

**Metod:** Detta är en kvalitativ, induktiv studie med semi-strukturerade intervjuer. Fem yrkesverksamma intervjuades och intervjuerna spelades in för att underlätta vid transkriberingen. Efter transkriberingen inleddes en systematisk tematisk analys för att hitta mönster och koder i respondenternas svar.

**Resultatet** från denna studien visar att det är viktigt med både förebyggande och främjande interventioner och att aktiviteterna som utförs är meningsfulla. Trädgårdsarbete, vistelse i naturen och djurterapi var centrala delar av interventionen. Det är en stressfri miljö som deltagarna befinner sig i, med fokus på individen i gruppen. Traditionell terapi behövs också och därför är naturbaserade interventioner ett bra komplement till den traditionella terapin. Alla aktiviteter är grundade i evidensbaserad forskning och det är en relativt billig verksamhet. Utmaningar med upprätthållandet av verksamheterna är svårigheten med att få finansiellt stöd. Andra utmaningarna för verksamheterna är brist på stöd från samhället och den traditionella terapin. Deltagarna har ofta hamnat i existentiella dilemman där de tvivlar på sig själva och här kan den gröna vården gå in och hjälpa till. Det är ingen intervention som passar alla, men väldigt många har blivit hjälpta.

**Slutsats:** Naturen kan ses som en stresslindrande faktor för att förebygga psykisk ohälsa och främja psykisk hälsa och är därför betydelsefull för folkhälsan. Naturbaserade interventioner behöver implementeras som ett komplement till traditionell terapi för att förebygga psykisk ohälsa och främja psykisk hälsa.

*Nyckelord: psykisk ohälsa, naturbaserade interventioner, Alnarpsmetoden, traditionell terapi*

## **Förord**

Jag vill rikta ett stort tack till alla vars medverkan gjort det möjligt för mig att producera detta examensarbete. Naturens positiva påverkan på hälsan har intresserat mig länge och tack vare denna utbildning fick jag utöka mina kunskaper inom ämnet.

Ett stort tack till min handledare Lars Hillström och min huvudhandledare

Cornelia Wulff Hamrin som båda har hjälpt och uppmuntrat mig under examensarbetets gång.

Jag vill även tacka mina respondenter som ville dela med sig av sina erfarenheter kring naturbaserade interventioner, det hade inte gått utan er.

Sist, men inte minst vill jag tacka mina vänner Anton Rann Åkerlund, Martin Sellfrid och Lovisa Swedin. Vi har stått vid varandra sida under hela processen, peppat varandra, gett råd och lyft varandra. Jag är lyckligt lottad som kan kalla er mina vänner.

Tack till er alla för ert stöd och er hjälp under detta examensarbete.

# Innehållsförteckning

<b>1. Bakgrund</b> .....	1
1.1 Psykisk ohälsa.....	1
1.2 Traditionell terapi för att främja psykisk hälsa.....	3
1.3 Natur och djur som resurs för den psykiska hälsan.....	3
1.4 Naturbaserade interventioner.....	4
1.5 Agenda 2030 och hållbar utveckling.....	5
<b>2. Problemformulering</b> .....	7
<b>3. Syfte</b> .....	8
<b>4. Frågeställningar</b> .....	8
<b>5. Metod</b> .....	8
5.1 Design.....	8
5.2 Urvalsmetod.....	9
5.3 Datainsamlingsmetod och frågeinstrument.....	9
5.4 Genomförande.....	9
5.5 Dataanalys.....	10
5.6 Etiska överväganden.....	11
<b>6. Resultat</b> .....	11
<b>7. Diskussion</b> .....	16
7.1 Resultatdiskussion.....	17
7.2 Metoddiskussion.....	21
<b>8. Slutsats</b> .....	23
<b>9. Källförteckning</b> .....	24
<b>10. Bilaga 1 Intervjuguide</b> .....	29
<b>11. Bilaga 2 Informationsbrev</b> .....	31

# 1. Bakgrund

## 1.1 Psykisk ohälsa

Den psykiska ohälsan har under de senaste tjugo åren ökat i Sverige och varannan svensk riskerar att drabbas någon gång under livet. I en undersökning 2018 uppgav 17 procent av Sveriges befolkning att de ansåg sig ha nedsatt psykiskt välbefinnande, lite högre andel för kvinnor (20 procent) än för män (14 procent). Antalet sjukskrivningar på grund av psykisk ohälsa ökar kraftigt och stress är den vanligaste orsaken. Svåra besvär av nedstämdhet, ångest, oro och sömnsvårigheter har blivit vanligare och depression är den vanligaste psykiatriska diagnosen i Sverige. En av fem personer uppger att de någon gång fått diagnosen depression, vilket gör det till ett stort folkhälsoproblem (NSPH 2016). År 2014 försökte 8251 personer i Sverige ta sitt liv och av dessa dog 1531 personer. Den största riskgruppen för självmordstankar är homo- och bisexuella personer (ibid.).

Psykisk hälsa innebär inte enbart frånvaro av ohälsa utan även en känsla av välbefinnande (Hadavi 2017). Välbefinnande innefattar det psykiska, fysiska och sociala planet och kan se olika ut för olika individer och grupper i samhället. Genom hälsofrämjande arbete får individer verktyg för att själva ta kontroll över sin hälsa, att identifiera sina behov och tillfredsställa dem (ibid.).

Idag är det många som sjukskrivs för stress och hamnar utanför den trygghet och gemenskap de haft med andra på exempelvis arbetsplatsen. Aaron Antonovsky undersökte hur stress påverkar hälsan (Lindström & Eriksson 2006). Enligt Antonovsky upplever alla personer stress, men hur individen hanterar stressen och hur hälsan påverkas är det intressanta. I det salutogena perspektivet ses individen som en aktiv deltagare och hälsopromotion är en viktig komponent för individen att uppnå en god hälsa. För att uppnå god psykisk hälsa och välbefinnande behöver personer ha en känsla av sammanhang (KASAM). De tre komponenterna *begriplighet*, *hanterbarhet* och *meningsfullhet* är avgörande för att kunna hantera stress och motgångar i livet. Begriplighet innebär att individen förstår sin omvärld och därigenom kan förstå verkligheten. Hanterbarheten innefattar att individen har resurser för att klara av de krav och problem som uppstår i vardagen. Varje individ behöver även känna meningsfullhet i livet, att det de gör har en mening och uppfyller ett syfte. Studier visar att det är viktigt för personer med psykisk ohälsa att få uppleva en känsla av sammanhang. Att få verktygen för att klara av nya utmaningar i vardagen och känna en gemenskap med andra som är i samma situation (Lindström & Eriksson 2006).

Psykisk ohälsa kostar samhället cirka 135 miljarder kronor varje år (NSPH 2016). Det behövs insatser för att förebygga psykisk ohälsa och främja psykisk hälsa. Regeringen vill erbjuda kostnadseffektiva insatser för individer och grupper som drabbats av psykisk ohälsa. Regeringen har arbetat fram fem fokusområden som riktar sig till alla i samhället, både de som mår psykiskt bra, men också till dem som mår psykiskt dåligt. Fokusområdenas utgångspunkt ligger i hur alla i samhället kan samverka för att jobba med både enskilda personers behov såväl som befolkningens:

1. Det främjande och förebyggande arbetet behöver utföras i hela samhället, på alla arenor och på samma sätt. Psykisk ohälsa måste synliggöras och kunskapen om det måste öka för att undvika fördomar och stigmatisering. God psykisk hälsa leder till både social utveckling hos individen samt en ekonomisk utveckling för samhället.
2. Det är viktigt med rätt insatser tidigt och i rätt tid för att hjälpa den drabbade. Primärvården har huvudansvaret för psykologisk behandling och behövs för att avlasta den psykiatriska vården.
3. Psykisk ohälsa ter sig olika hos olika individer och statistik visar vilka grupper i samhället som löper störst risk att drabbas av olika sorters psykisk ohälsa. Därför behöver resurserna fördelas aktivt på de mest utsatta grupperna för att alla ska ha rätt till en jämlik och god vård samt god psykisk hälsa.
4. Delaktigheter och rättigheter är viktiga för personer med psykisk ohälsa. De har rätt att vara med i planeringen och genomförandet av insatserna. Det finns brister i vården och kunskapen hos vårdpersonalen måste utvecklas.
5. Aktörerna i samhället måste samverka med varandra för att främja, förebygga och stödja individer och grupper som har drabbats eller löper risk för att drabbas av psykisk ohälsa. Alla har ett gemensamt ansvar för den psykiska hälsan (NSPH 2016).

För folkhälsans skull är det viktigt att både hitta en förebyggande intervention för personer som ligger i riskzon för att drabbas av psykisk ohälsa, samtidigt som främjande insatser behöver implementeras. Naturen är inbjudande, kostnads- och biverkningsfri och därför borde användningen av naturen som resurs för att arbeta med den psykiska hälsan vara ett bra alternativ både för individen och för samhället.



## **1.2 Traditionell terapi för att främja den psykiska hälsan**

Den traditionella hälso- och sjukvården (terapi) belastas hårt till följd av ökad psykisk ohälsa och samverkan mellan den psykiatriska vården samt hälso-och sjukvården brister (IVO 2018). Den psykiatriska vården har problem med långa väntetider och dessutom saknas det ofta kompetent personal för att hjälpa patienterna (ibid.).

Personer med psykiska besvär kan vända sig till den traditionella terapin för att få hjälp (Psykologiguiden 2018). Den traditionella terapin syftar till att behandla psykiska besvär och den vanligaste behandlingen är psykoterapi och den kombineras ofta med medicinering. Metoderna är inriktade på bland annat depression, stress och ångest (ibid.). Depression är en vanlig diagnos vid psykisk ohälsa och behandling består oftast av medicinering med antidepressiva läkemedel (Socialstyrelsen 2017).

Företagshälsovårdens rehabilitering består av fysisk aktivitet på recept, rådgivning, medicinering, sjukskrivning anpassad efter individen samt en nära dialog med arbetsgivaren för att återkomsten till arbetet ska underlätta för individen. I en studie gjord i södra Sverige användes naturbaserade interventioner som ett komplement till företagshälsovårdens rehabilitering för att främja den psykiska hälsan. Studien visar att självskattad utbrändhet, depression och ångest minskade och välbefinnandet ökade efter avslutad terapi. Studien visar att den traditionella terapin kan förstärkas med hjälp av naturbaserade interventioner (Sahlin, Ahlborg, Tenenbaum & Grahn 2015).

## **1.3 Natur och djur som resurs för den psykiska hälsan**

Studier visar att kontakt med naturen har positiva effekter på den psykiska hälsan såsom minskade stress- och ångestnivåer, ökad självkänsla och självdisciplin, förbättrad fysisk och allmän hälsa samt att naturen hjälper hjärnan att varva ner kognitivt och ger bättre sömn (Pearson & Craig 2014).

De två teorierna som förklarar de positiva effekterna av kontakt med naturen är *Attention restoration theory* och *Psycho-evolutionary theory*. *Attention restoration theory* är framtaget i takt med att människan idag utsätts för ofrivillig stimulans, exempelvis reklam, vilket i sin tur kan leda till utmattning. Teorin baseras på att naturen kan häva mental utmattning eftersom en avsiktlig stimulans av naturen kan utsöndra en känsla av tillfredsställelse och lugn. För att uppnå restoration behöver människan undkomma den stressiga vardagen och komma ut i den lugna naturen. *Psycho-evolutionary theory* baseras på att naturen kan inge en positiv känsla som i sin tur leder till restoration och stressåterhämtning.

Stress är kroppens sätt att fysiologiskt eller psykologiskt reagera på situationer som upplevs hotande eller skrämmande. De fysiologiska reaktionerna kan vara kardiovaskulära, hjärtklappning uppstår och de psykologiska handlar om känslor. Idag kan människor både uppleva en mental utmattning på grund av överstimulans, men även negativa känslor av understimulans. Därför är det viktigt att tänka på både stressåterhämtning och restoration av negativa tankar (Pearson & Craig 2014).

För att uppnå restoration är utformningen av miljön betydelsefull (Stigsdotter, Corazona, Sedenius, Refshauge & Grahn 2016). Studier visar att en isolerad, rofylld plats med möjlighet till överblick av resten av miljön är viktig för att känna både trygghet och avslappning som kan leda till restoration. Även miljöer som beskrivs som tillflyktsplatser, rika på arter och naturliga upplevs leda till restoration. Tillflyktsplatser överensstämmer med psycho-evolutionary theory om att komma ifrån den stressiga vardagen (ibid.).

Att addera djur har i flera studier visat sig vara positivt för den psykiska hälsan. Fördelar med djur är att de varken pressar eller stigmatiserar individen. Det kan vara lättare att umgås med djur än med människor och därför kan djurterapi vara betydelsefullt för människor som lider av psykisk ohälsa. Deltagarna i studien fick en känsla av sammanhang, lugn och meningsfullhet vid kontakt och omhändertagande av djur (Granerud & Eriksson 2014).

#### **1.4 Naturbaserade interventioner**

Naturbaserade interventioner är ett paraplybegrepp och under detta finns exempelvis samtalsterapi i naturen, trädgårdsterapi, djurterapi samt naturbaserad rehabilitering. Interventionerna kan antingen vara förebyggande av psykisk ohälsa eller främjandet av psykisk hälsa. Intervention är en åtgärd eller behandling och används för att skapa förändring (Psykologiguiden 2019b).

Eftersom studier visar att naturen har en förbättrad effekt på den psykiska hälsan har naturbaserade metoder arbetats fram för att hjälpa personer som drabbats av psykisk ohälsa, detta kan i sin tur förbättra folkhälsan. Riksdagsförvaltningen (2017) har godkänt rehabiliteringsträdgårdar som en ersättning till medicinska behandlingar vid bland annat stressrelaterade tillstånd. De poängterar att interventionen upplevs vara snabbare och biverkningarna färre, dessutom kostar det mindre för samhället (ibid.). Naturbaserad terapi är en terapiform som innebär att använda naturen som arena för att förbättra den psykiska hälsan. I djurterapi är det vanligast att hundar, hästar och katter används, men även bondgårdsdjur som getter, höns och grisar är vanliga.

Sverige lantbruksuniversitet (SLU) både forskar och utbildar personer inom trädgård, växter, landskap och jordbruk (Grahn & Ottosson 2010, ss.13–27). Där används Alnarpsmetoden som innefattar bland annat trädgårdsarbete, hantverk, vistelse i natur, psykoterapi samt mindfulness- och avslappningsövningar. Inklusionskriterierna för deltagande är att personerna varit sjukskrivna i ett till fem år och lider av stress med en eller flera av dessa diagnoser: utmattningssyndrom, depression eller ångest. Samverkan sker med försäkringskassan för att påvisa att personerna deltar i rehabilitering och ska få stöd. Målet med rehabiliteringen är att deltagarna ska återgå till arbete, studier eller annan aktivitet. En uppföljning med deltagarna sker tre månader efter rehabiliteringens slut. Trädgården är omarbetad för att passa olika behov med både lugna och vilda miljöer. Deltagarna ska kunna skapa kontakt både med naturen och personalen. Rehabiliteringen har rutiner med tid både för aktiviteter och vila. Aktiviteterna sker både i grupp för att skapa samvaro och trygghet, men även individuellt för att kunna anpassa dagen efter behov (ibid.). Alnarpsmetoden är även ett verktyg för att skapa stödjande miljöer för personer som drabbats av stressrelaterad psykisk ohälsa (Grahn & Ottosson 2010, ss.13–27). Det är viktigt att umgås med likasinnade för att både kunna ge stöd åt andra och även få stöd. Även stödet från personalen är viktig, något som ofta brister i traditionell terapi. Stödjande miljöer skapar förutsättningar för individer att främja sin egen hälsa (Haglund 1996). Det är en nyckelstrategi för hälsofrämjande arbete och skapar förutsättningar för en positiv hälsoutveckling.

### 1.5 Agenda 2030 och hållbar utveckling

Agenda 2030 är en handlingsplan för att uppnå en social, ekonomisk och ekologiskt hållbar planet. Detta förutsätter att alla jobbar mot samma mål. 17 globala mål med 169 delmål har arbetats fram med fokus på människor, planeten, välbefinnande, fred och partnerskap. Förhållandet mellan människan och naturen ska upprätthållas utan att skada naturen och dess tillgångar (Regeringskansliet 2016).



Med inspiration av  
Regeringskansliet 2017

Det tredje globala målet som Agenda 2030 arbetar med handlar om att skapa samhälleliga förutsättningar för människor att uppnå en god och jämlik hälsa. I delmål 3.4 vill regeringen främja den psykiska hälsan och välbefinnandet (ibid). Sveriges kommuner och landsting samt staten vill både främja psykisk hälsa och implementera förebyggande insatser mot psykisk ohälsa (Regeringskansliet 2018).



Med inspiration av  
Regeringskansliet 2017

Mål 15 syftar till att bevara skogen och naturen för människans hälsa och för en hållbar framtid (Regeringskansliet 2018). Genom att vistas i naturen ökar potentiellt medvetenheten kring beteende och kan skapa en bättre förståelse för naturens vikt för människan.

SLU vill rikta verksamheten mot de folkhälsopolitiska målen om en jämlik hälsa samt mot hållbarhetsmålen i Agenda 2030. De vill gemensamt med politiker och tjänstemän som arbetar med folkhälsofrågor samt organisationer och företag som använder naturbaserade interventioner i sitt arbete arbeta fram metoder för att lösa folkhälsoproblem (SLU 2019).

För att uppnå ett hållbart samhälle är det viktigt att arbeta med social delaktighet, främja välbefinnandet, uppbyggandet av resurser som främjar hälsa både på individ- och samhällsnivå samt en av de viktigaste utgångspunkterna, att minska ojämlikheter i hälsa (Folkhälsomyndigheten 2013). De tre dimensionerna social, ekologisk och ekonomisk hållbarhet måste vara i balans för att uppnå hållbar utveckling (Burlis 2007).

Den sociala hållbarheten stärks i naturbaserade interventioner när många av aktiviteterna utförs i grupp och deltagarna får en känsla av sammanhang och delaktighet (ibid.). Deltagarnas självförtroende och självkänsla ökade i takt med att de lärde sig nya meningsfulla saker tillsammans (Granerud & Eriksson 2014). Den sociala aspekten av naturbaserade interventioner är uppskattad av deltagare eftersom de gemensamma aktiviteter skapar en sammanhållning i gruppen. Interagerandet med andra i samma situation som en själv underlättar för individerna att delta i sociala sammanhang utanför terapin (ibid.).

Ekologisk hållbarhet och folkhälsan kan förbättras om människor vistas mer i naturen (Bergström & Tornvik 2012). Människans vistelse i naturen kan skapa bättre förståelse för den ekologiska hållbarheten och vikten av att underhålla naturen på ett hållbart sätt (ibid.).

Ekonomisk hållbarhet kan uppnås när människor vistas i natur eftersom det bidrar till en förbättrad folkhälsa och det kan i sin tur leda till lägre vårdkostnader och ökad sysselsättning. En studie på 10,000 personer i Norge visar att en daglig 10–15 minuter vistelse i naturen kan bidra till en välfärdsvinst på 250 miljoner norska kronor årligen (ca 273 miljoner svenska kronor).

Det är viktigt att agera nu eftersom studier finns på att sambandet mellan hälsa, naturbaserade interventioner och minskade vårdkostnader kan bidra till ekonomisk hållbar utveckling (Bergström & Tornvik 2012).

## **2. Problemformulering**

I Sverige har den psykiska ohälsan ökat under de senaste tjugo åren och varannan svensk riskerar att drabbas av psykisk ohälsa någon gång under livet. Stress, ångest och oro har ökat bland befolkningen och depression är den vanligaste psykiatriska diagnosen, vilket gör det till ett stort folkhälsoproblem.

Regeringen har arbetat fram fem fokusområden för att förbättra den psykiska ohälsan och främja den psykiska hälsan för hela befolkningen. De vill erbjuda kostnadseffektiva insatser tidigt för att det ska gynna både individen och samhället. Psykisk ohälsa måste synliggöras och kunskapen måste öka för att undvika fördomar och stigmatisering. God psykisk hälsa leder till både social utveckling hos individen samt en ekonomisk utveckling för samhället. Det är viktigt med rätt insatser tidigt och i rätt tid för att hjälpa den drabbade.

Psykisk ohälsa ter sig olika hos individer och statistik visar på vilka grupper i samhället som löper störst risk att drabbas av olika sorters psykisk ohälsa. Därför behöver resurserna fördelas aktivt på riskgrupperna för att alla ska få tillgång till en jämlik och god vård samt god psykisk hälsa. Aktörerna i samhället måste samverka med varandra för att främja, förebygga och stödja individer och grupper som har drabbats eller löper risk för att drabbas av psykisk ohälsa. Alla har ett gemensamt ansvar för den psykiska hälsan.

Studier har visat att den traditionella terapin har brister för att hjälpa personer med psykisk ohälsa och kan dessutom vara dyrt för individen. Naturen är en viktig resurs för att främja psykisk hälsa och ett bra komplement till den traditionella terapin. Därför har förebyggande och främjande insatser efterfrågats.

Denna studie handlar om hur naturbaserade interventioner, enligt yrkesverksamma uppfattningar och upplevelser, kan fungera som ett komplement till den traditionella terapin för att främja den psykiska hälsan och förebygga psykisk ohälsa. Samt hur yrkesverksamma arbetar med interventionerna och vilka problem de ser med vidmakthållandet. Det finns flera typer av naturbaserade interventioner men denna studie kommer att fokusera på trädgårdsterapi, rehabilitering, naturunderstödda aktiviteter samt djurterapi.

### **3. Syfte**

Syftet med studien är att undersöka hur yrkesverksamma inom naturbaserade interventioner arbetar för att främja den psykiska hälsan. Undersökningen fokuserar på om yrkesverksamma upplever att naturbaserade interventioner är vara ett komplement till den traditionella terapin för att förebygga psykisk ohälsa och främja psykisk hälsa. Ett annat syfte med studien var att undersöka vilka utmaningar som finns med upprätthållandet av naturbaserade interventioner.

### **4. Frågeställningar**

1. Hur arbetar yrkesverksamma med naturbaserade interventioner för att främja den psykiska hälsan?
2. På vilka sätt upplever de yrkesverksamma att naturbaserade interventioner kompletterar den traditionella terapin för att främja psykisk hälsa?
3. Vilka utmaningar upplever yrkesverksamma att det finns med vidmakthållandet av naturbaserade interventioner?

### **5. Metod**

#### **5.1 Design**

En kvalitativ ansats har tillämpats för att undersöka yrkesverksammars uppfattningar om naturbaserade interventioner för att förebygga psykisk ohälsa och främja psykisk hälsa. Ett fenomenologiskt perspektiv användes för att beskriva ett fenomen utifrån människors erfarenheter och upplevelser (Olsson & Sörensen 2013, s.171). Subjektivitet är viktigt i det fenomenologiska perspektivet, vilket innebär att undersökningsledaren har en nära kontakt med respondenterna och samlar själv in data. Även respondentens subjektiva, personliga upplevelse är intressant att undersöka (Justesen & Mik-Meyer 2010, s.19). Ett induktivt tänkande användas för att potentiellt öka kunskapsmängden och skapa teorier utifrån upptäckter i verkligheten (Olsson & Sörensen 2013, s.48).

## **5.2 Urvalsmetod**

Meningsfullt urval ligger till grund för urvalet eftersom målet med studien är att hitta informationsrika respondenter som kan berätta mycket om ämnet (Palinkas et al. 2015). Respondenterna valdes ut eftersom de potentiellt har erfarenhet och uppfattningar om naturbaserade interventioner (ibid.). Inklusionskriterierna för urvalet var yrkesverksamma inom naturbaserade interventioner som använder Alnarpsmetoden i sitt dagliga arbete. De fem respondenterna har arbetat med detta i 4–28 år. Arbetet kan bestå av förebyggande eller främjande interventioner. Målet var att få respondenter från olika delar av Sverige, vilket förmodades ge en spridning på erfarenheter, arbetsmetoder och förutsättningar. Urvalet av yrkesverksamma personer skedde även ur ett etiskt perspektiv eftersom de inte behövde uttala sig om personliga upplevelser.

## **5.3 Datainsamlingsmetod och frågeinstrument**

För att besvara syfte och frågeställningar användes semistrukturerade intervjuer (Justesen & Mik-Meyer 2010, ss.46–47). Den insamlade empirin har bestått av intervjuer med fem respondenter inom naturbaserade interventioner. En intervjuguide sammanställdes med fyra öppningsfrågor och därefter elva frågor i enlighet med syftet. Fyra teman skapades utifrån syftet; bakgrund, arbetet med att främja psykisk hälsa, utveckling och resurser. Öppningsfrågorna ställdes för att underlätta för undersökningsledaren vid transkriberingen vilken intervju som behandlades samt för att klargöra vilken position respondenten har. Under temat ”bakgrund” ställdes allmänna frågor om verksamhet och potentiell erfarenhet av traditionell terapi. Syftet med temat ”arbetet med att främja psykisk hälsa” var att respondenten skulle berätta mer detaljrikt om hur de arbetar med att förebygga psykisk ohälsa och främja psykisk hälsa. De två sista teman ”utveckling” och ”resurser” kändes viktiga eftersom ekonomi och ny forskning är av stor vikt för att kunna ha en sådan verksamhet samt att kunna argumentera för interventionen. Digital inspelning användes för att underlätta transkriberingen. Intervjupersonerna benämns som respondenter.

## **5.4 Genomförande**

Den inledande kontakten med respondenterna togs via telefon och efter visat intresse från respondenten skickades ett informationsbrev ut via mejl. En pilotintervju genomfördes för att säkerställa att intervjufrågorna var användbara och förståeliga.

Pilotintervjun gick enligt förväntan och svaren har använts i analyseringen. Öppna frågor ställdes till respondenterna vilket gav utrymme för uppföljningsfrågor och sonderingsfrågor. Frågorna ställdes på samma sätt till alla respondenter, men kunde förekomma i olika ordning beroende på respondentens svar. Den första intervjun gjordes på respondentens arbetsplats i ett växthus, medan de resterande intervjuerna genomfördes via videosamtal på Skype eftersom respondenterna befann sig på olika orter runt om i Sverige.

Denna datainsamlingsmetod var både tids- och kostnadseffektiv. En inbjudan till Skype skickades ut till alla respondenter dagen innan intervjun för att underlätta för respondenterna. Intervjuerna varade i 30–40 minuter. Mobilen användes för digital inspelning för att underlätta för transkriberingen. Undersökningsledaren utförde transkriberingen och hjälpmedlen var mobilen där ljudinspelningen fanns samt att allt skrevs ner i ett Word dokument. För att tydliggöra undersökningsledarens fråga och respondentens svar färglades respektive talare olika. Hummanden, tvekande ord som ”eh” och utfyllnadsord som ”ju” raderades ur transkriberingen.

## **5.5 Dataanalys**

En transkribering genomfördes efter varje intervju. En kvalitativ tematisk analys har använts som metod för att identifiera och analysera innehållet i transkriberingen (Clarke & Braun 2006). En tematisk analys bryter ner transkriberingen och påvisar i detalj de viktigaste resultaten (ibid.).

Steg 1. Efter varje utförd intervju genomfördes en transkribering och materialet lästes igenom en gång och därefter påbörjades analyseringen.

Steg 2. Intressanta svar som respondenterna gett ströks under och omvandlades till koder.

Steg 3. Under analysens gång dök potentiella subteman upp och dessa skrevs ner i ett dokument. Detta underlättade för analyseringen när det var tydligt vad som var viktigt.

Steg 4. I detta steg kontrollerade undersökningsledaren att koderna stämde överens med subteman.

Steg 5. Namnet på subteman utvecklades och koderna placerades in under rätt subtema.

Steg 6. En figur sammanställdes över koder, subtema och tema samt att varje subtema förklarades djupare under figuren.



## 5.6 Etiska överväganden

Informationskravet syftar till att personer som deltar i undersökningen ska få information om exempelvis metod och syfte. I informationskravet ska även samtycke till studien ges. Samtyckeskravet innebär att deltagarna frivilligt avgör om de deltar och att de kan välja att lämna studien när som helst. Konfidentialitetskravet medför att alla personuppgifter ska förvaras på ett sådant sätt att andra inte har möjlighet att komma åt dem. Nyttjandekravet innebär att alla uppgifter som samlas in enbart ska användas för undersökningsändamålet (Olsson & Sörensen 2013, ss.84–85). Studien har tagit hänsyn till dessa etiska överväganden genom att informera respondenterna i ett informationsbrev (se bilaga 2) samt under intervjun.

## 6. Resultat

Figuren nedanför består av två teman: *mål med verksamheten* och *förutsättningar*. Under *mål med verksamheten* finns två subteman: *mål och aktiviteter*. Under temat *förutsättningar* finns subteman *styrkor, resurser* och *utmaningar*. Under respektive subtema finns koder uppräknade lodrätt.

<b>Tema</b>	<b>Mål med verksamheten</b>		<b>Förutsättningar</b>		
<b>Subtema</b>	<b>Mål:</b>	<b>Aktiviteter:</b>	<b>Styrkor:</b>	<b>Resurser:</b>	<b>Utmaningar:</b>
<b>Koder</b>	Återgå till arbete eller studier	Fika och samling	Krav- och stressfri miljö	Samverkan med olika aktörer	Lågt stöd från samhälle och vita vården
	Öka den psykiska hälsan	Trädgårdsarbete	Rutiner	SLU och Alnarp	Psykisk ohälsa
	Återhämtning	Aktiviteter i naturen	Natur och djur som resurs	Arbetsförmedlingen	Utlandsfödda
	Komplettera vita vården med grön vård	Traditionell terapi	Social gemenskap och KASAM	Försäkringskassan	Existentiellt dilemma
	Förebygga och främja	Snickra	Individuellt anpassat	Jordbruksverket	Blandade diagnoser
	Meningsfulla aktiviteter	Umgås med djur	Komplement till traditionell terapi	Goda forskningsresultat	Låga finansiella resurser
	Lära sig samarbeta	Kroppsmedveten terapi	Grundat i evidensbaserad forskning	Konferenser	Passar inte alla
	Ingjuta självförtroende och hopp	Vägleda i svenska språket och kulturen	Billig verksamhet	Regionfinansierad	Tillgänglighet/framkomlighet

Figur. 1 *Mål och förutsättningar för verksamheten.*

Nedan tydliggörs figur 1.

Tema *mål med verksamheten* syftar till frågeställning ett:

Hur arbetar yrkesverksamma med naturbaserade interventioner?

Under detta tema framkommer subteman mål och aktiviteter:

## **Mål**

*Det är ju naturunderstödd verksamhet som riktar sig till vuxna personer som står långt ifrån arbetsmarknaden av olika orsaker. Det kan vara att man varit sjukskriven länge eller arbetslös länge eller andra sociala orsaker till det. Och målet är att ta steg närmare arbete eller studier. Det kan också vara nyanlända personer eller personer som behöver en praktisk språkträning. Men det blir ju med naturen och djurkontakt som resurs då.*

(Respondent från verksamhet 4)

Respondenterna berättade att målet med naturbaserade interventioner är att återgå till arbete eller studier. Nyanlända är en stor del av klientelet och därför är målet att lära dem mer om Sverige och lära dem svenska. Alla respondenter uttryckte vikten av att deltagarna arbetar med sig själva utifrån dagsformen vilket ökar deras självförtroende och därmed även den psykiska hälsan. Det är viktigt att aktiviteterna är meningsfulla och fyller ett syfte, vilket kan vara att slappna av och njuta av dagen eller aktiviteter där de får använda kroppen. Att lära sig samarbeta med andra och lyssna på varandra är viktigt. Återhämtning i naturen är grundidéen för allas verksamheter. Respondenterna poängterade att den vita vården måste kompletteras med den gröna för att få en hållbar livsstil. En av verksamheterna arbetar endast med att förebygga psykisk ohälsa medan resten arbetar med att främja psykisk hälsa. Forskning är viktigt samt att anpassa verksamheten efter hur forskningen utvecklas. Eftersom många av deltagarna lider av existentiella dilemman är det viktigt att ingjuta självförtroende och hopp hos deltagarna för att de ska kunna se en ljus framtid.

## **Aktiviteter**

*Vi säger tillfälle ett. Så introducerar jag aktiviteten i trädgården, görandet kommer först och upplevelsen kommer först. Så att inte jag har gått in med en massa ord och tolkat vad som händer. Utan de får uppleva det själv. Och går dom hem och försöker, det är inte så att man har en läxa, utan man har ett erbjudande om att söka upp tillfällena under den kommande veckan att prova på det hemma i sin vardag. För det är väldigt viktigt att man förankrar det i vardagen. (Respondent från verksamhet 2)*

Samlingarna i början och slutet av dagen var viktiga för att skapa en gemenskap mellan deltagarna. Aktiviteterna på de olika verksamheter är relativt lika eftersom de utgår ifrån Alnarpsmetoden.

Vissa gårdar har enbart naturen som resurs, medan andra gårdar även har djur som resurs. Alla har gruppverksamhet, men allt är individuellt anpassat. Trädgårdsarbetet är en röd tråd hos alla verksamheter och denna aktivitet tar upp mest tid under dagarna. Även att snickra och restaurera gården är en viktig del av aktiviteterna. Fika är en central del av gruppverksamheten när de både samlas och förbereder sig för dagen samt har en reflekterande avslutning i slutet av dagen. Den traditionella terapin med samtal är även en viktig del för att förebygga eller främja den psykiska hälsan. Vissa av gårdarna har även häst och/eller hundterapi och en del gårdar har höns som deltagarna får umgås med.

Kroppsmedvetenhet är viktigt ämne och det tränades på genom exempelvis dansterapi eller hästridning. Eftersom många är utlandsfödda har de även svenska träning på verksamheterna.

Tema *Förutsättningar* syftar till frågeställning två:

På vilka sätt upplever de yrkesverksamma att naturbaserade interventioner kompletterar den traditionella terapin för att främja psykisk hälsa?

Under detta tema framkommer subteman styrkor och resurser:

## **Styrkor**

*Allting är frivilligt och vi har ett individuellt fokus. Men vi börjar dagen där, året runt sitter vi i växthuset en halvtimme på förmiddan och går igenom smörgåsbordet, beroende på årstiden, vad vi har att göra idag. Patienterna har inget ansvar för skötseln av trädgården, dom har ansvar att ta hand om sig själva och dom övar på att ta hand om sig. Lära sig och lyssna in på vad dom själva behöver just nu.*

(Respondent från verksamhet 5)

*Den bästa återhämtningsmiljön är naturen där vi känner oss trygga. Där vi tillhör en grupp och vi har närhet till vattnet. Jag tror att det är ett väldigt, väldigt viktigt komplement där vi behöver få flera att inse att det är där vi återhämtar oss bäst.*

(Respondent från verksamhet 3)

Hos alla var de viktigaste styrkorna med verksamheten kravlösheten och stressfriheten. Deltagarna ska komma ut ur kamp och flykt systemet och gå in i lugn och ro systemet. Rutiner anammas och försöker följas varje dag. Deltagarna får ta allt i sin egen takt och lära sig hur mycket de orkar med. Naturen och djuren är en bra resurs för återhämtning och som ett komplement till traditionell terapi. Naturen är en röd tråd hos alla verksamheter och djuren hjälper även till i återhämtningsprocessen. Forskning visar att gruppaktiviteter är viktiga för att öka den sociala gemenskapen och få deltagarna att känna tillit till andra och få en känsla av tillhörighet och sammanhang. Därför används gruppverksamhet som ett verktyg, men allt är ändå individanpassat. På en av verksamheterna har de öppen in- och utslussning, vilket innebär att deltagarna är i olika skeden av återhämtningsprocessen.

Detta kan både vara skrämmande för de nya att se andra som kommit mycket längre, men det kan även vara hoppningivande att se att många börjar må bättre. Det är även viktigt för de som kommit längre i processen att se hur långt de själva kommit och att de kan hjälpa de nya. Varje individ är unik och behöver hjälp på olika sätt. Det är viktigt att jobba med och belysa det friska. Respondenterna uttryckte glädjen över den forskning som hela tiden utvecklas och bevisar att resultaten från naturbaserade interventioner är goda. En av verksamheterna visade att 90 procent av deras deltagare går vidare från den gröna förrehabiliteringen på 15 veckor till den andra rehabiliteringen som heter naturunderstödd aktivitet. Därefter finns även en etableringskurs som deltagarna får gå. Efter att dessa rehabiliteringar är avslutade tar 75 procent steget ut från verksamheten ut till arbete eller studier. Verksamheten i sig är billig och därför en bra intervention för både deltagare och samhället att backa upp.

## Resurser

*”Så har jag i vissa fall samarbete med företagshälsovård också så det går igenom deras avtal och så.”*

(Respondent från verksamhet 2)

*”Och vi har jättebra samarbete med arbetsförmedlingen.”*

(Respondent från verksamhet 1)

*”Vi samarbetar med Alnarp i detta projekt och där kommer vi att ha med dom, ihop med Lunds universitet.”*

(Respondent från verksamhet 3)

Samverkan är A och O för att verksamheterna ska gå runt. Alla verksamheter har samarbete med SLU och Alnars rehabiliteringsträdgård. De har även samarbete med försäkringskassan och arbetsförmedlingen och deltagarna kommer ofta från etableringsprogrammet eller jobb-och garantiprogrammet. För att bli godkänd av försäkringskassan måste det finnas en psykiatriker och en samtalsterapeut på verksamheten.

De söker finansiellt stöd från bland annat jordbruksverket för nuvarande projekt. Flera av verksamheterna deltar i konferenser som ordnas och där framkommer även ny forskning och resultat från dessa och en resurs är att resultaten är goda. En av verksamheterna är regionfinansierad och att få den acceptansen och förtroendet av regionen är ett steg i rätt riktning.

Under tema *Förutsättningar* finns även subtema *Utmaningar* som syftar till frågeställning tre:

Vilka utmaningar upplever yrkesverksamma att det finns med vidmakthållandet av naturbaserade interventioner?

## **Utmaningar**

*Jag tänker också som samhället ser ut idag. Att gå i en traditionell rehabilitering och sitta i ett sterilt rum och samtala eller vara i grupp, i ett sterilt grupprum och lära sig och förstå stressmekanismer. Vi kommer från naturen och vi behöver naturen och det behöver implementeras i samhället i stort.*

(Respondent från Verksamhet 5)

*Det är som en existentiell livskris dom hamnar i, det dom har brunnit för och tyckt har varit vansinnigt roligt och varit duktiga på det kan dom oftast inte längre göra. Då hamnar dom i ett tomrum och tänker "vem är jag" "vad ska jag göra nu då". "hur ska det gå med mig nu". Jätte, jättesvårt och tungt, men då står vi för hoppet. Vi vet av erfarenhet att det går att komma tillbaka och det blir bättre än det var innan.*

(Respondent från verksamhet 5)

Inom alla verksamheter finns det utmaningar och den största utmaningen är det låga stödet från samhället och den vita vården. Utmaningen både för deltagare och yrkesverksamma är den psykiska ohälsan. Den kan te sig på olika sätt hos olika individer och deltagarna behöver lära känna sig själva och även de yrkesverksamma behöver lära känna deltagarna. Det är viktigt både för deltagarna och yrkesverksamma att diagnoserna inte blir för blandade, utan att deltagarna får umgås med likasinnade.

Människor som kommer från krigsdrabbade områden har sällan planerat för morgondagen och detta innebär ett problem när de kommer till Sverige. Många av dessa är också analfabeter och har ännu inte lärt sig det svenska språket. De tar dagen som den kommer, men de behöver lära sig planera för sin framtid.

Den existentiella krisen blir svår att hantera vid till exempel utmattningssyndrom och det som personer funnit glädje i är plötsligt inte roligt längre. Då är det viktigt att hitta likasinnade att prata med och även få hjälp av professionell personal.

Trots att verksamheten är billig behöver de yrkesverksamma få sin lön och verksamheten behöver extra pengar för att exempelvis bygga växthus. En av verksamheterna hade utebliven lön i två år och eftersom finansiella resurser måste sökas för varje projekt är detta inte ett hållbart system. Interventionen passar inte alla, till exempel för personer som lider av allergier eller har nedsatt fysisk förmåga (rullstol). Utmaningar med tillgänglighet och framkomlighet fanns på vissa av verksamheterna.

## **7. Diskussion**

Resultat i studien visar att målen med verksamheten är att deltagarna ska återgå i arbete eller studier, den psykiska hälsan ska öka och det är viktigt med återhämtning. Målet är att naturbaserade interventioner ska komplettera den traditionella terapin med både förebyggande och främjande insatser. Verksamheten består av meningsfulla aktiviteter där deltagarna ska lära sig samarbete med varandra och de yrkesverksamma ska inge självförtroende och hopp till deltagarna.

Aktiviteterna börjar med en samling och fika varje morgon. Därefter finns det olika meningsfulla aktiviteter att välja mellan. Till exempel trädgårdsarbete, traditionell terapi, aktiviteter i naturen, snickra, umgås med djur, kroppsmedveten terapi och vägledning i svenska språket och kulturen.

Styrkorna med verksamheten är att det är en krav- och stressfri miljö med rutiner. Naturen och djuren är en betydelsefull resurs för att förebygga psykisk ohälsa och främja psykisk hälsa. Sociala gemenskapen och KASAM är viktigt, men att ändå ha ett individuellt anpassat schema gör det till ett bra komplement till traditionell terapi. Att alla aktiviteter är grundade i evidensbaserad forskning gör att verksamheten känns mer trovärdig. Dessutom är verksamheten billig.

Resurserna för verksamheten handlar i grund och botten om samverkan. Samverkan med SLU, Alnarp, arbetsförmedlingen och försäkringskassan. Finansiellt stöd fås från Jordbruksverket för projekt, men även från regionen. Det ordnas konferenser för yrkesverksamma för att de ska få ta del av ny forskning och forskning inom detta område visar på goda resultat att deltagarna återgår i arbete efter interventionen.

Utmaningarna är att verksamheterna får lågt stöd från samhället och den traditionella terapin samt att de finansiella resurserna är låga. Den psykiska ohälsan är utmaningen och det är viktigt att inte blanda diagnoser. Existentiella dilemman är vanligt för sjukskrivna. Utlandsfödda personer kan ha svårt med det svenska språket och kulturen och många är även analfabeter. Det är en intervention som inte passar alla, det kan bero på att det inte är tillgängligt, att personer lider av allergier eller fysiska funktionsnedsättningar som gör framkomlighet i naturen svårt.

## 7.1 Resultatdiskussion

### **Hur arbetar yrkesverksamma med naturbaserade interventioner för att främja den psykiska hälsan? Tema: *Mål med verksamheten*. Subtema: *Mål och aktiviteter***

Bristen på väletablerade interventioner har drivit forskningen vidare och naturbaserade interventioner har utformats som ett komplement till traditionell terapi (Sahlin, Ahlberg, Tenenbaum & Grahn 2015). Alla som deltog i de naturbaserade interventionerna var sen flera år tillbaka sjukskrivna och målet var att alla skulle återgå i arbete eller studier. Studier indikerar på att denna form av intervention ger goda resultat för att uppnå detta mål. En av verksamheterna hade gjort en utvärdering som visade att 65 procent av deltagarna tog sig ut i arbets-, eller studielivet direkt efter avslutad rehabilitering.

Pálsdóttír, Persson, D., Persson, B. & Grahn (2014) visade i sin studie att 63 procent av deltagarna i ett 12 veckors naturbaserat rehabiliteringsprogram återgick till arbete eller studier inom ett år efter avslutad rehabilitering.

Aktiviteterna på verksamheterna är utformade enligt Alnarpsmetoden och är evidensbaserade, de fyller ett syfte genom att utföra aktiviteter från den traditionella terapin i naturen och därmed få återhämtning samtidigt som de får arbeta med sig själva.

Egenmakt (empowerment) används i hälsofrämjande insatser för att stärka individens *self-efficacy*, det vill säga egen förmåga att ta kontroll över sin hälsa och välbefinnande (Pálsdóttir, Persson, D., Persson, B. & Grahn 2014). Naturen används som en arena för att sporra deltagarna till att utmana sig själva och därmed få mer välbefinnande och en mer hållbart livsstil (ibid.). Deltagarna ges verktyg för att kunna utmana sin mentala förmåga utifrån sina egna preferenser och inte andras krav. Det är stress- och kravlösheten med naturen och djuren som gör att deltagarna kan utvecklas. De yrkesverksamma ingjuter självförtroende och hopp hos deltagarna för att hjälpa dem på traven. Det är viktigt att använda både förebyggande och främjande interventioner. Eftersom studier visar att psykisk ohälsa kostar samhället 135 miljarder kronor varje år så behövs även mer förebyggande insatser implementeras (NSPH 2016). Naturen kan vara bra både för förebyggande och främjande insatser eftersom det är en lugn och restorativ plats (ibid.).

### **På vilka sätt upplever de yrkesverksamma att naturbaserade interventioner kompletterar den traditionella terapin för att främja psykisk hälsa?**

#### **Tema: Förutsättningar. Subtema: Styrkor och resurser**

Alla upplever stress någon gång under sitt liv och pågår den stressen en längre tid kan den påverka kroppen negativt, både fysiskt och psykiskt (Hjärnfonden 2017). Den reaktion som uppstår vid stress brukar kallas för kamp- och flyktreaktionen (ibid.). Respondenterna påpekade under intervjuerna att det är viktigt för deltagarna att komma ur detta beteende och komma in i lugn- och ro-systemet istället. I lugn och ro systemet är det hormonet oxytocin som bidrar till att personer känner lugn och ro (Moberg Uvnäs 2000, s.41). Eftersom social samvaro är en viktig faktor för att bidra till lugn och ro är det i naturbaserade interventioner betydande att ha gruppverksamhet i kombination med individuell verksamhet. Även beröring kan bidra till detta tillstånd och därför är det betydelsefullt att ha med djur i interventionerna. Detta tillstånd kan även kopplas ihop med *Attention restoration theory* och *psycho-evolutionary theory* (Pearson & Craig 2014). Teorierna bygger på att personer ska uppleva en känsla av att fly från den stressiga vardagen och tack vare naturen komma in i lugn och ro systemet (ibid.). I detta stadium sänks stresshormonet kortisol och bidrar till återhämtning och läkande (Moberg Uvnäs 2000, s.44).



Eftersom studier visat att människor kan ha lättare att anknyta till djur än människor så kan anknytningsteorin (Attachment theory) appliceras (Zilcha-Mano, Mikulincer & Shaver 2011). Djur kan agera stöd till personer med psykiska ohälsa genom att öka självkänslan och främja den psykiska hälsan. Relationen människa-djur indikerar på att båda söker sig till varandra för att känna närhet.

Att umgås med djur i terapisyfte kan hjälpa människor att känna en anknytning till djuret som kan hjälpa dem må bättre. Problematiseringen kring anknytning är att tiden som människan och djuret spenderar tillsammans är relativt kort och därför kan det vara svårt att anknyta, men potentiellt kan det hjälpa människor att må bättre (ibid.).

Generellt finns det tre faser som deltagarna går igenom under naturbaserade interventioner (Pálsdóttir, Persson, D., Persson, B. & Grahn 2014). Dessa tre faser är ett argument till varför den traditionella terapin behöver kompletteras med denna intervention. *Inledningsfasen* finns för att de yrkesverksamma ska skapa en trygg miljö för deltagarna, både socialt och fysiskt.

Det är viktigt att skapa ett band mellan deltagare och de yrkesverksamma för att underlätta rehabiliteringsprocessen. Infinner sig inte denna kontakt kan det sätta hela interventionen på spel. I *återhämtningsfasen* finns det olika åsikter om det är bäst att vara själv för den bästa återhämtningen eller om det ska göras ihop med andra (ibid.). Enligt Alnarpsmetoden är det viktigt att utföra aktiviteter i grupp, men även individuella aktiviteter uppmuntras (Grahn & Ottosson 2010, s.142). Aktiviteterna är meningsfulla och fyller alltid ett syfte. Aktivitetsteorin syftar till att människor handlar om aktiviteterna är meningsfulla och målinriktade samt att personer formar din omvärld med andra (Psykologiguiden 2019a).

I naturen kan deltagarna uppnå såväl kognitiv som emotionell återhämtning (Pálsdóttir, Persson, D., Persson, B. & Grahn 2014). Egenmaktsfasen är den slutgiltiga fasen där deltagarna blommar ut och lär känna sig själva och vad de behöver, samtidigt som de yrkesverksamma stöder dem i utvecklingen (ibid.).

Flera av respondenterna påpekade att det nu finns evidensbaserad forskning som bevisar att denna intervention fungerar. På konferensen *djur, natur och hälsa* påpekades även detta faktum och därför vill SLU ta det till nästa nivå:

”Vår vision är att djur och natur ska bli ett självklart behandlingsalternativ likställt med traditionella behandlingar i framtida frisk-, hälso- och sjukvård.” (SLU 2019, s.1).

Undersökningsledarens åsikt är att interventionen behöver vara ett komplement till traditionell terapi eftersom många av respondenterna svarat att deltagarna kan behöva samtalsterapi och/eller medicin för att klara av vardagen och vara mottaglig för behandling, men att återhämtningen underlättar om behandlingarna sker i naturen.

## **Vilka utmaningar upplever yrkesverksamma att det finns med vidmakthållandet av naturbaserade interventioner?**

### **Tema: Förutsättningar. Subtema: Utmaningar**

I denna studie berättade respondenterna om utmaningar både för deltagare och för verksamheten i sig. Respondenterna känner lågt stöd från samhället, politiker och den vita vården (traditionell terapin), vilket är en utmaning för verksamhetens vidmakthållande. Interventionen behöver kvalitetssäkras för att påvisa att det är legitim intervention för att förebygga psykisk ohälsa och främja psykisk hälsa.

Denna kvalitetssäkring utförs av socialstyrelsen och det behöver finnas en certifiering som är riksomfattande för att alla ska jobba på samma sätt och mot samma mål (Socialstyrelsen 2012). Samtidigt är samverkan med SLU, Alnarp, arbetsförmedlingen och försäkringskassan en indikator på att samhället i högre grad har börjat acceptera naturbaserade interventioner som en förebyggande och främjande intervention för psykisk hälsa. I takt med att interventionen blir mer accepterad borde även det finansiella stödet bli tryggt. Att ansöka om pengar för olika projekt är inte hållbart utan alla naturbaserade verksamheter borde vara regions- eller landstingsfinansierade för att säkerställa inkomst.

Att lida av psykiska ohälsa kan leda till långtidssjukskrivningar. Personer som är sjukskrivna känner ett behov att komma tillbaka till arbete och hitta tillbaka till sig själva. Därför är det viktigt att umgås med andra i likadana situationer för att stärka varandra och får en känsla av sammanhang. Det är av stor vikt att inte blanda olika diagnoser, utan ha personer med samma diagnoser i samma rehabiliteringsgrupper.

Den existentiella ångesten över att inte längre ha tillhörighet till arbete, studier eller till sitt hemland kan få personer att agera destruktivt och därför är det viktigt att det finns evidensbaserade interventioner som hjälper personer tillbaka till sin identitet.

Interventionen passar inte alla, till exempel för personer som lider av allergier eller har nedsatt fysisk förmåga är det inte optimalt att röra sig i naturen. Tillgängligheten till verksamheterna måste vara enkelt för att alla ska kunna ta sig till dit. Nu går inte kollektivtrafiken till alla verksamheter utan deltagarna måste själva ta sig till platsen. Därför är det viktigt att se till att kollektivtrafiken går till och från verksamheten åtminstone två gånger om dagen från till exempel närmaste centrum så att alla kan bli inkluderade i den naturbaserade interventionen.

## **7.2 Metoddiskussion**

Trovärdighet, pålitlighet, bekräftelsebarhet och överförbarhet används för att öka tillförlitligheten i en kvalitativ studie (Tolley, Ulin, Mack, Robinson & Succop 2016 ss. 36–38).

### **Trovärdighet**

En kvalitativ ansats med ett meningsfullt urval var lämplig eftersom syftet var att undersöka yrkesverksammars subjektiva uppfattningar, erfarenheter och upplevelser. Kravet på respondenter var fyra till sex personer och denna studie bestod av fem informationsrika respondenter. Urvalet gjordes på basis av syftet och att de yrkesverksamma ska ha jobbat med förebyggande eller främjande interventioner i minst 4 år. Det var även viktigt för undersökningsledaren att respondenterna använde sig av Alnarpsmetoden och befann sig på flera olika orter i Sverige för att potentiellt få spridning på förutsättningar och arbetsmetoder. För att ytterligare öka trovärdigheten har teorier knutits an till resultatet.

### **Pålitlighet**

I kvalitativa metoder är det viktigt att regler efterföljs för metodologi och metodval, det höjer studiens pålitlighetsgrad (Tolley, Ulin, Mack, Robinson & Succop 2016 ss. 36–38) Frågeställningarna var tydligt utformade och sammanlänkade med syftet. Intervjufrågorna var kopplade till syftet och samma för alla respondenter.

### **Bekräftelsebarhet**

För att öka bekräftelsebarheten är det viktigt att inte påverka respondenterna. Partiskhet och antaganden kan påverka resultatet och det är därför angeläget att reflektera över sin egen professionella roll i intervjusituationen. Data ska reflektera respondentens upplevelse och uppfattningar, inte intervjuarens. Eftersom syftet med studien var att undersöka på vilket sätt naturbaserade interventioner kompletterar den traditionella terapin hade undersökningsledaren på ett vis påverkat resultatet mot att det är ett komplement. Men hade någon av respondenterna inte hållit med om att det är ett komplement hade det troligtvis framkommit i resultatet.

## **Genomförande**

Kontakt med respondenterna togs via telefon eftersom undersökningsledaren ville få snabb kontakt med potentiella respondenter. Sju respondenter ringdes upp och fem hade möjlighet att delta i studien. Alla intervjuer planerades in under en veckas tid. Därefter skickades ett informationsbrev ut till alla respondenter för att de skulle kunna läsa vad studien handlade om och bli informerade om de etiska perspektiven. Trots att ett informationsbrev skickats ut kan undersökningsledaren inte garantera att de läst brevet. Därför var det även viktigt att ta med de etiska principerna i intervjuguiden. Intervjuguiden sammanställdes för att garantera att frågorna som ställs fyller syftet. Valet av datainsamlingsmetod var semistrukturerade intervjuer baserat på intervjuguiden eftersom undersökningsledaren ville ställa samma frågor till alla respondenter. Pilotintervjun genomfördes ansikte mot ansikte, medan resten av intervjuerna genomfördes via videosamtal på Skype. Pilotintervjun togs med i materialet eftersom frågorna visade sig vara förståeliga och gav uttömmande svar.

Fördelen med Skype var att det underlättade för undersökningsledaren då respondenterna befann sig runt om i hela Sverige. Dels blev det både tidseffektivt och kostnadseffektivt eftersom Skype är gratis och inga pengar behövde spenderas på transporter, dels sparade det på miljön. Nackdelen med Skype var att inte alla hade Skype innan och var tvungna att ladda ner det samt att tekniken stundtals strulade under intervjuerna. Ljudet fördröjdes och därför blev det svårt att avgöra när respondenten pratat klart. Det var något undersökningsledaren poängterade till de andra respondenterna som intervjuades med Skype för att uppmärksamma dem på det. Intervjuerna genomfördes med en person i taget och spelades in med en mobiltelefon för att underlätta transkriberingen. Intervjuerna varade mellan 30–40 minuter och undersökningsledaren fick uttömmande svar på frågorna. Ett misstag som upptäcktes när alla intervjuer var gjorda var att få uppföljnings- och sonderingsfrågor hade ställts. Vissa delar av svaren hade kunnat förklaras djupare om dessa frågor hade ställts.

## **Överförbarhet**

Resultatet ska grunda sig i råmaterialet och tolkas logiskt. Respondenterna ska kunna relatera till resultatet och ett sätt att säkerställa att resultatet är trovärdigt är att låta respondenterna läsa resultatet. Respondenterna tillfrågades om de ville läsa igenom resultatet innan det lämnades in, men de sa att det inte är nödvändigt. Överförbarheten innebär att resultatet ska kunna överföras för att kunna genomföra en likadan studie på ett annat ställe och få samma resultat (Tolley, Ulin, Mack, Robinson & Succop 2016 ss.36–38). I denna studie stärktes detta genom en grundlig transkribering samt återgivna citat.

## **8. Slutsats**

Naturen kan ses som en stresslindrande faktor för att förebygga psykisk ohälsa och främja psykisk hälsa och är därför betydelsefull för folkhälsan. Ur en samhällsekonomisk synvinkel är det viktigt med både kostnadseffektiva och resultatrika interventioner. Resultatet från denna studie visar att naturbaserade interventioner kan fungera som ett komplement till traditionell terapi och att det därför marknadsförs som ett komplement.

Naturbaserade interventioner behöver studeras på en större population för att kunna implementeras i samhället. Majoriteten av den forskning som de beskrivs i de vetenskapliga artiklarna är resultat från studier utförda i Sverige, vilket kan antyda att Sverige har en lämplig natur och bra förutsättningar för införandet av naturbaserade interventioner.

Mer forskning krävs inom området och randomiserade kontrollerade studier på en större del av populationen skulle potentiellt kunna bidra till en ökad trovärdighet för att denna form av naturbaserad intervention fungerar samt för att interventionen ska få den kvalitetssäkring och certifiering den förtjänar.

## 9. Källförteckning

### Böcker

Grahn, P. & Ottosson, Å. (2010). *Trädgårdsterapi: Alnarpsmetoden: att ta hjälp av naturen vid stress och utmattning*. Stockholm: Bonnier.

Justesen, L. & Mik-Meyer, N. (2013). *Kvalitativa metoder*. Lund: Studentlitteratur

Moberg Uvnäs, K. (2000). *Lugn och beröring. Oxytocinets läkande verkan i kroppen*. Borås: Natur och kultur.

Olsson, H. & Sörensen, S. (2013). *Forskningsprocessen. Kvalitativa och kvantitativa perspektiv*. Stockholm: Liber AB.

Tolley, E., Ulin, P.R., Mack, N., Robinson, E-T. & Succop, S-M. (2016). *Qualitative methods in public health - A field guide for applied research*. 2. Uppl., USA: Jossey Bass.

### Elektroniska källor

Bergström, L. & Tornvik, H. (2012). *Frisk i naturen. Ett nordiskt projekt*.

Köpenhamn: nordiska ministerrådet. <http://www.diva-portal.org/smash/get/diva2:702621/FULLTEXT01.pdf>

Folkhälsomyndigheten (2013). *Hälsa 2020. Ett policyramverk för sektorsövergripande insatser för hälsa och välbefinnande i WHO:s Europaregion*. Stockholm: Folkhälsomyndigheten. <https://www.folkhalsomyndigheten.se/contentassets/0dd4f55131d5443d9b8efd36d8d7de4c/halsa-2020-sektorsovergripande-policyramverk-insatser-halsa-valbefinnande-15008.pdf>

Folkhälsomyndigheten (2016). *Psykisk hälsa- vårt uppdrag*.

<https://www.folkhalsomyndigheten.se/livsvillkor-levnadsvanor/psykisk-halsa-och-suicidprevention/psykisk-halsa/> [2019-02-25]

Folkhälsomyndigheten (2018). *Statistik över vuxnas psykiska hälsa*.

<https://www.folkhalsomyndigheten.se/livsvillkor-levnadsvanor/psykisk-halsa-och-suicidprevention/statistik-psykisk-halsa/vuxnas-psykiska-halsa/> [2019-02-19]

Hallberg, J. (2010). *Främja hälsa- en nyckel till hållbar utveckling*.

Dalarna: Landstinget Dalarna

[https://www.regiondalarna.se/contentassets/c4a9d898e48440f8a87710f34423e44d/dokument/framja\\_halsa\\_borschyr.pdf](https://www.regiondalarna.se/contentassets/c4a9d898e48440f8a87710f34423e44d/dokument/framja_halsa_borschyr.pdf)

Haglund, B. (1996). Stödjande miljöer för hälsa - en strategiskt begrepp för det hälsofrämjande arbetet. *Socialmedicinsk tidskrift*, 73 (2–3) <http://bomhag.se/SEartikel1996ismt.pdf>

Hjärnfonden (2017). *Vad är stress och vad händer i kroppen när vi stressar?*

<https://www.hjarnfonden.se/2017/12/vad-ar-stress-och-vad-hander-i-kroppen-nar-vi-stressar/> [2019-05-16]

Inspektionen för vård och omsorg (IVO) (2018). *Vad har IVO sett 2018? Iakttagelser och slutsatser om vårdens och omsorgens brister för verksamhetsåret 2018*. Stockholm: IVO.

<https://www.ivo.se/globalassets/dokument/publicerat/rapporter/rapporter-2019/rapport-vad-har-ivo-sett-2018.pdf>

Malmökommissionen (2013) *Malmös väg mot en hållbar framtid Hälsa, välfärd och rättvisa*.

Malmö: Malmö stad.

[https://malmo.se/download/18.3108a6ec1445513e589b90/1491298327791/malmo%CC%88kommissionen\\_slutrapport\\_2014.pdf](https://malmo.se/download/18.3108a6ec1445513e589b90/1491298327791/malmo%CC%88kommissionen_slutrapport_2014.pdf)

Nationell samordnare för psykisk hälsa (NSPH) (2016). *Regeringens strategi inom området psykisk hälsa 2016–2020. Dem fokusområden fem år framåt*. Stockholm: Nationell

samordnare för psykisk hälsa. [http://samordnarepsykiskhalsa.se/wp-content/uploads/2016/08/psykisk\\_halsa\\_210x240\\_se\\_webb.pdf](http://samordnarepsykiskhalsa.se/wp-content/uploads/2016/08/psykisk_halsa_210x240_se_webb.pdf)

Psykologiguiden (2018). *Olika behandlingsmetoder*. <https://www.psykologiguiden.se/rad-och-fakta/fa-hjalp/olika-behandlingsmetoder>. [2019-05-20]

Psykologiguiden (2019a). *Psykologilexikon. Aktivitetsteorin*.

<https://www.psykologiguiden.se/psykologilexikon?Lookup=aktivitetsteorin> [2019-05-20]

Psykologiguiden (2019a). *Psykologilexikon. Intervention*.

<https://www.psykologiguiden.se/psykologilexikon?Lookup=intervention>

Regeringskansliet (2016). *Att förändra vår värld: Agenda 2030 för hållbar utveckling*. Stockholm: Regeringskansliet.

[https://www.regeringen.se/49c2e4/globalassets/regeringen/dokument/finansdepartementet/agenda-2030/att-forandra-var-varld\\_agenda-2030-for-en-hallbar-utveckling.png.pdf](https://www.regeringen.se/49c2e4/globalassets/regeringen/dokument/finansdepartementet/agenda-2030/att-forandra-var-varld_agenda-2030-for-en-hallbar-utveckling.png.pdf)

Riksdagsförvaltningen (2017). *Regeringens proposition 2017/18:249 God och jämlik hälsa – en utvecklad folkhälsopolitik*. Stockholm: Riksdagsförvaltningen.

<https://data.riksdagen.se/fil/7DFAC6CD-6BBC-476E-BB21-740C5A575867>

Regeringskansliet (2018). *Handlingsplan. Agenda 2030. 2018–2020*.

Stockholm: Regeringskansliet.

<https://www.regeringen.se/49e20a/contentassets/60a67ba0ec8a4f27b04cc4098fa6f9fa/handlingsplan-agenda-2030.pdf>

SLU (2019). *Djur natur hälsa 2019. Nationell konferens om djur och natur som resurs för framtidens folkhälsa*. <https://www.slu.se/ew-kalender/2019/4/konferens-djurnaturhalsa2019/> [2019-05-17]

Socialstyrelsen (2012). *Ledningssystem för systematiskt kvalitetsarbete Handbok för tillämpningen av föreskrifter och allmänna råd (SOSFS 2011:9) om ledningssystem för systematiskt kvalitetsarbete*. Stockholm: socialstyrelsen.

<https://www.socialstyrelsen.se/Lists/Artikelkatalog/Attachments/18777/2012-6-53.pdf>

Socialstyrelsen (2017). *Vård vid depression och ångestsyndrom Vård vid depression och ångestsyndrom – Stöd för styrning och ledning Nationella riktlinjer 2017 Stöd för styrning och ledning*. Stockholm: Socialstyrelsen.

<https://www.socialstyrelsen.se/Lists/Artikelkatalog/Attachments/20743/2017-12-4.pdf>



## Vetenskapliga artiklar

Burls, A. (2007). People and green spaces: promoting public health and mental well-being through ecotherapy. *Journal of Public Mental Health*, 6(3), ss. 24–39.

<https://doi.org/10.1108/17465729200700018>

Castleberry, A. & Nolen, A. (2018). Thematic analysis of qualitative research data: Is it as easy as it sounds? *Currents in pharmacy teaching and learning*, 10(6), ss. 807–815.

<https://doi.org/10.1016/j.cptl.2018.03.019>

Clarke, V. & Braun, V. (2006). Using thematic analysis in psychology. *Qualitative research in psychology*. 3 (2), ss. 77–101. <https://doi.org/10.1191/1478088706qp063oa>

Hadavi, S. (2017). Direct and Indirect Effects of the Physical Aspects of the Environment on Mental Well-Being. *Sage Journals*, 49(10), ss. 1071–1104.

doi: 10.1177/0013916516679876.

Granerud, A. & Eriksson, B.G. (2014). Mental Health Problems, Recovery, and the Impact of Green Care Services: A Qualitative, Participant-Focused Approach. *Occupational Therapy in Mental Health*, 30(4), ss. 317–336 <https://doi.org/10.1080/0164212X.2014.938558>

Lindström, B. & Eriksson, M. (2006) Contextualizing salutogenesis and Antonovsky in public health development. *Health promotion international*. 21(3), ss. 238–244.

<https://doi.org/10.1093/heapro/dal016>

Pedersen, I., Martinsen, E.W., Berget, B. & Braastad, B.O. (2011). Farm Animal-Assisted Intervention for People with Clinical Depression: A Randomized Controlled Trial. *Anthrozoös. A multidisciplinary journal of the interactions of people and animals*. 25(2), ss. 149–160.

<https://doi.org/10.2752/175303712X13316289505260>

Pearson, D.G. & Craig, T. (2014). The great outdoors? Exploring the mental health benefits of natural environments. *Frontiers in psychology*. 5(1178). doi:10.3389/fpsyg.2014.01178

Palinkas, L., Horwitz, S., Green, C., Wisdom, J., Duan, N. & Hoagwood, K. (2015) Purposeful sampling for qualitative data collection and analysis in mixed method implementation research. *Journal of family violence*. 42(5), ss. 533–544  
<https://doi.org/10.1007/s10488-013-0528-y>

Pálsdóttir, A.M., Persson, D., Persson, B. & Grahn, P. (2014). The journey of recovery and empowerment embraced by nature - clients' perspectives on nature-based rehabilitation in relation to the role of the natural environment. *International Journal of Environmental Research and Public Health*. 11, ss. 7094–7115. doi:10.3390/ijerph110707094

Sahlin, E., Ahlborg Jr. G, Tenenbaum, A. & Grahn, P. (2015). Using Nature-Based Rehabilitation to Restart a Stalled Process of Rehabilitation in Individuals with Stress-Related Mental Illness. *International journal of environment research and public health*. 12(2) ss. 1928–1951. doi:10.3390/ijerph120201928

Stigsdotter, U. K., Corazona, S. S., Sedenius, U., Refshauge, A.D. & Grahn, P. (2016) Forest design for mental health promotion—Using perceived sensory dimensions to elicit restorative responses. *Landscape and urban planning*. 160, ss. 1–15.  
<https://doi.org/10.1016/j.landurbplan.2016.11.012>

Zilcha-Mano, S., Mikulincer, M, & Shaver, P.R. (2011). Pet in the therapy room: An attachment perspective on Animal-Assisted Therapy. *Attachment & human development*. 13(6), ss. 541–561. <https://doi.org/10.1080/14616734.2011.608987>

## 10. Bilaga 1 Intervjuguide

Dina svar kommer att behandlas så att obehöriga inte kan ta del av dem.

Undersökningens resultat redovisas endast genom teman och koder där enskilda personers identitet inte går att spåra. Ditt namn och dina kontaktuppgifter kommer att bevaras så länge som behövs för att genomföra intervjuerna. Mitt huvudsyfte med studien är att undersöka hur naturbaserade interventioner går till samt hur de skiljer sig från den traditionella terapin. Det är frivilligt att delta i studien och du har möjlighet att hoppa av när du vill.

Vill du delta i studien? Jag kommer att spela in intervjun så att jag inte missar något du säger. Godkänner du att jag spelar in intervjun?

### Öppningsfrågor

Namn:

Utbildning:

Yrkestitel:

Hur många år har du arbetat här:

### Bakgrund

1. Berätta gärna om er verksamhet och din roll.
2. Har du erfarenhet av traditionell terapi?
3. Hur kan en dag hos er se ut? Aktiviteter, sessioner med mera.

### Hur arbetar ni med att främja psykisk hälsa?

4. Hur anser du att naturbaserade interventioner kan stöda vårdtagaren/deltagaren i återhämtningen? Fysiskt, psykiskt och socialt
5. Har ni specifika metoder eller riktlinjer för ert arbete?
6. Hur anser du att naturbaserade intervention skiljer sig åt jämfört med traditionell terapi?
7. Vilka styrkor anser du att denna form av intervention har?
8. Vilka svagheter anser du att denna form av intervention har?

### **Utveckling**

9. Upplever du att naturbaserade interventioner utvecklas och ny forskning tillkommer?
10. Hur tar ni del av ny forskning och tillämpar ni den till er verksamhet?

### **Resurser**

11. Har ni tillräckliga resurser att genomföra arbetet?

Är det något du vill tillägga?

### **Sonderingsfrågor**

Berätta mer...

Hur menar du...

Kan du utveckla...

Du nämnde innan...

## 11. Bilaga 2 informationsbrev

Hej!

Jag heter Jenny Maria Ahlstedt och studerar sjätte terminen till folkhälsotraget för hållbar utveckling vid Högskolan i Gävle. Under våren kommer jag att skriva mitt examensarbete i ämnet: Naturbaserade interventioner som ett komplement till traditionell terapi för att främja den psykiska hälsan. En kvalitativ studie om användning av både djur och natur i terapi för att främja psykisk hälsa.

Syftet med studien är att undersöka hur yrkesverksamma inom naturbaserade interventioner arbetar för att främja den psykiska hälsan. Undersökningen fokuserar på om yrkesverksamma upplever att naturbaserade interventioner är ett bra komplement till den traditionella terapin för att främja psykisk hälsa.

Er kunskap och erfarenheter som yrkesverksam inom området är viktig och betydelsefull för mig. För att samla in den information jag behöver till denna studie, önskar jag därför att intervjua sex yrkesverksamma som har erfarenheter av naturbaserade interventioner. Intervjuerna är uppdelade på olika verksamheter och varje intervju beräknas ta cirka 40–50 minuter. Tid och plats för intervjuerna beslutas tillsammans med varje deltagare enligt vad som passar denne bäst. Skypeintervjuer föredras eftersom det både är tids- och kostnadseffektivt för intervjuaren. Intervjuerna kommer att spelas in med tekniskt hjälpmedel och därefter transkriberas och analyseras. Jag vill poängtera att ditt deltagande är helt frivilligt och att du närhelst du vill kan avbryta. Du avgör själv vad du vill berätta. Jag följer etiska överväganden om samtycke, konfidentialitet, information och nyttjande och din medverkan kommer naturligtvis att vara anonym. Med andra ord innebär detta att största möjliga konfidentialitet eftersträvas i undersökningen genom att ingen obehörig får ta del av det inspelade materialet. Materialet kommer bara att vara åtkomligt för mig som studieansvarig och för min handledare. I rapporteringen av resultatet kommer du som informant att avidentifieras så att det inte går att härleda resultatet till dig.

Med vänliga hälsningar:

Jenny Maria Ahlstedt

Du kan nå mig på följande telefonnummer och mejl:

0724331929 eller +358407195844

jenny.maria.ahlstedt@gmail.com