



Linnéuniversitetet

Kalmar Växjö

Kandidatuppsats

Natur och Djurs påverkan på den upplevda hälsan



Författare: Melinda Andersson

Handledare: Jesper Andreasson

Examinator: Jonas Ahnesjö

Termin: VT14

*Ämne: idrottsvetenskapliga
programmet*

Nivå: kandidatexamen

Kurskod: 2IV10E-VT14

Abstrakt/sammanfattning

Bakgrund:

Vår upplevda hälsa kan påverkas av hur vi lever, hur vi tänker och av vår omgivande miljö. Idag lever vi i ett individsamhälle, där fokus ligger på den enskilde individen och skapandet av en egen identitet. Detta skapar stress, krav och den psykiska ohälsan ökar. Idag finns det forskning som visar att djur och natur har positiva effekter på människors upplevda hälsa. Genom denna forskning har verksamheter med hjälp av djur och natur skapats för att få personer med psykisk ohälsa att uppleva en bättre hälsa. Ett exempel på en verksamhet grön/djur rehabilitering.

Syfte:

Syftet med detta arbete är att få en förståelse för hur rehabiliteringsprocessen inom grön/djurerehabilitering, där djuren och naturen är grunden för hälsoarbetet, påverkat deltagarnas hälsa i form av beteende, sätt att tänka, syn på sig själv och social samvaro.

Metod:

Undersökningen skedde via en kvalitativ metod genom enskilda intervjuer. Intervjuerna skedde genom telefon eller direkt intervjuer. Intervjugruppen bestod av fyra personer som genomgått grön/djur rehabiliteringen, samt två handledare som stöd. Alla intervjupersoner kom från samma rehabiliteringsverksamhet.

Resultat och analys:

Resultatet som togs fram visade att djuren och naturen hade flera positiva effekter på deltagarnas upplevda hälsa både direkt och i ett långsiktigt perspektiv. Djuren och naturen skapade en kravlös miljö där fokus på den enskilde individen försvann. Detta medförde att de slutade fokusera på identitetskapandet vilket minskade pressen, stressen och det skapade en avslappning. Detta gjorde att de på ett avslappnat sätt kunde lära sig förändra sitt tänkande, beteende (identiteten) för att uppleva en bättre hälsa efter rehabiliteringen. Miljön hjälpte även till att skapa bättre självkänsla, självförtroende, sätta gränser och skapade även en form av social gemenskap.

Diskussion:

Resultatet som togs fram visade liknande resultat som annan forskning. Det som även visades var att vissa fördelar skedde enbart i regelbunden kontakt med naturen eller djuren. Dock hjälpte miljön till för att skapa en identitetsförändring där de ändrade synen på sig själv, tankesättet, sitt beteende även efter rehabiliteringen för att fortsätta jobba med sig själv för att uppleva en bättre hälsa.

Nyckelord

Hälsa, djur, natur, grön/djur rehabilitering

Tack

Jag vill tacka min handledare Jesper Andreasson för all tålamod och hjälp, sedan ett stort tack till deltagarna och handledarna på grön/djurrehabiliteringsverksamheten som har visat ett stort intresse och hjälpt mig mycket för att få fram material till arbetet.

Innehåll

1 Inledning	1
1.1 Bakgrund	2
1.1.1 Att ha Hälsa	2
1.1.2 Betydelsen av djur och natur	3
1.1.3 Beskrivning av grön/djurrehabilitering	5
1.2 Syfte	6
1.3 Frågeställning	6
1.4 Disposition	7
2. Teori	8
2.1. Identitet	8
2.2. Gemeinschaft och gesellschaft	9
3. Metod	12
3.1. Kvalitativ metod	12
3.2. Intervjuer och genomförande	12
3.3. Urval	14
3.4. Tillvägagångsätt	15
3.5. Metod-diskussion	16
3.6. Reliabilitet och validitet	17
3.7. Etik	18
4. Analys och Resultat	20
4.1. Upplevd hälsa innan rehabiliteringen	20
4.2. Upplevd hälsa under rehabiliteringstiden.	25
4.3. Att se på hälsan efter rehabiliteringen	30
4.4. Sammanfattning av resultatet av frågeställningarna	33
5. Diskussion	35
6. Referenser	39
Bilagor	41

1 Inledning

Väl framme stiger jag ur bilen och hör porlandet från bäcken som sträcker sig vid sidan om gården. Det luktar en blandning av ladugård och häst. Jag ser flera röda byggnader framför mig, varav en ser ut som en stuga i gammaldags stil. På väg in mot byggnaderna möts jag av en katt som kommer mot mig. Katten slingrar sig mot mina ben och går sedan tillbaka till stugan den kom från. Vid stugans veranda sitter en kvinna i 50års åldern på några vita trädgårdsmöbler i vårsolen. Katten hoppar upp och lägger sig i hennes knä. Kvinnan hälsar och ler försiktigt när jag går förbi. Jag går vidare mot stranden, där finns en nybyggd brygga. Det knakar när jag går ut på den. Längst ut på bryggan står en röd bastubyggnad. Där sätter jag mig på en bänk med bastun som ryggstöd och tittar ut på vattnet och den skog som börjar vid gårdens slut.

Beskrivningen ovan visar på ett sätt att se på djur och natur som något avstressande och en miljö som skiljer sig från stadssamhället. Denna beskrivning kan föra tankarna vidare mot en romantiserad bild av det bondesamhälle som fanns för 200-100 år sedan, vilket Frykman och Lövgren (1979; 21-26) nämner som den tid där ”klockan” följde naturens och djurens behov.

Att vistas i naturen/arbete med djuren var vardagliga sysslor under bondesamhället och detta är något som människor inspirerats av för att kunna utnyttjas i nutid i ett hälsoförbättrande syfte. Att använda sig av befintliga gårdar för att bedriva olika typer av verksamheter där djur och natur är grunden för arbetet är något som med tiden har utvecklats. Verksamheterna är medvetet uppbyggt kring det som gårdsmiljön har att erbjuda för att uppmuntra deltagarna till självutveckling och få en inre balans. Gårdsmiljön kan ge en bild av det lugna, fridfulla livet som skapats i kontakt med djur och natur. Detta kan därför ses som en kontrast till den statslandskapsmiljö som de flesta vardagligen lever i. En typ av verksamhet som bedrivs är bland annat rehabilitering för ohälsa och kallas grön/djur rehabilitering.

Detta arbetssätt där djur och natur används i hälsofrämjande syfte, är något som ligger till grund för denna uppsats. Då denna form av verksamhet är relativt ny, så vore det intressant att undersöka hur människorna som genomgått en sådan form av rehabilitering upplevt att djuren och naturen hade påverkat deras psykiska hälsa. För en mer ingående beskrivning finns i syftet och frågeställningarna.

1.1 Bakgrund

Uppsatsen handlar i grunden om människors hälsa där djuren och naturen är förändringsfaktorn. Därför kommer bakgrundskapitlet ta upp hur man kan förstå människors hälsa samt hur forskningen ser på välbefinnande. Det kommer även berättas om hur man kan se på djur och naturens betydelse för människor.

1.1.1 Att ha Hälsa

För att skriva en uppsats relaterad till verksamheter som arbetar med djur och natur i ett hälsosyfte, krävs olika kunskap beroende på olika perspektiv såsom samhällets utveckling och social påverkan. Genomgående arbetar man dock med hälsa och i denna uppsats diskuteras hälsa som ett välbefinnande. Därför krävs det en förståelse för hur denna typ av hälsa skulle kunna ses och vad forskningen ser på ett bra välbefinnande.

Enligt Brülde och Tengland (2003, refererad i Winroth och Rydqvist ,2008;16) betyder hälsa som ett välbefinnande att ”må bra”. Det påverkas av personens egen upplevelse, personlighet, synen på sig själv och på andra med mera.

Enligt Winroth och Rydqvist (2008;23-24) så kan det upplevda välbefinnandet påverkas av hur vi lever (fysiska, psykiska, sociala och existentiella faktorer) och hur vi tänker. Att vara fysisk aktiv, kunna hantera stress och återhämta oss är viktiga saker för att kunna förbättra vår hälsa (Winroth och Rydqvist, 2008;106-107). De menar att välbefinnandet kan påverkas av den omgivande miljön, hur vi tolkar den och situationer som uppkommer. Kostenius och Lindqvist (2006;35) menar att samhället har en avgörande roll för vårt välbefinnande och hur vi påverkas av den. Relationer kan även ha en viktig del i hur vi upplever vårt välbefinnande. Ensamhet och brist på social gemenskap kan enligt Rustøen (1993) påverka livskvalitén. Enligt honom är det viktigt att ha kvalitét i relationerna, där man känner samhörighet, stöd och hopp. När det gäller dagens situation så kan vi konstatera att den psykiska ohälsan har ökat under 1990-talet och 2000-talet, enligt forskning från Socialstyrelsen (2013). Data från 2011 visar att det fortsätter öka, främst bland ungdomar (Socialstyrelsen, 2013).

Att leva i ett kunskapssamhälle kan enligt Winroth och Rydqvist (2008;106) leda till höga krav och tidseffektivitet, då vi strävar efter att hitta en egen identitet, prestera och visa att man är bra nog. Detta kan leda till stress och ohälsa. Ett samhälle kan se ut på många olika sätt (kulturer, religioner m.m.) och hur man lyckas leva i samhället spelar en stor roll för hälsan. Som Frykman och Lövgren (1979) menade så har människornas syn på sig själv, varandra, tiden, pengar och stressen förändrats oerhört från den epok då bondesamhällets epok. I bondesamhället träffade man bara dem i sin egen by eller grannbyn och de hjälptes åt med djuren och skördarna. Det fanns inte så många val i hur man ville leva sitt liv. Man var det man föddes till att bli och fick rätta sig mycket efter det.

Det finns olika perspektiv relaterat till att arbeta med att förbättra hälsa. Medin och Alexandersson (2000;140-144) nämner två olika arbetsätt för att förbättra människors hälsa. Ett preventivt arbete innebär att lindra, bota eller förebygga att ohälsa sker. I det promotiva arbetssättet jobbar man för att förbättra/främja människors hälsa genom att förbättra de faktorer som gör att vi har hälsa. I denna uppsats kommer båda arbetssätten beröras.

Sammanfattningsvis kan man utifrån forskningen säga att upplevd hälsa och välbefinnandet kan påverkas av många olika saker, men samhället har en stor inverkan både på vårt sätt att tänka, vår omgivande miljö och i våra relationer.

1.1.2 Betydelsen av djur och natur

Då djuren och naturen är grunden för den miljö deltagarna lever i och även utgör en viktig del i syftet för uppsatsen, så är det viktigt att få en förståelse för vad djur och natur har betytt för mänskligheten genom tiderna.

Sättet att se på djur och natur har skiljt sig beroende på vilken tidsperiod man lever i. Förr lade bönderna upp sitt liv efter säsongerna och djurens behov. De lärde sig allt om naturens egna krafter och djuren sågs som en jämnbördig med dem själva (Frykman och Lövgren, 1979).

För bara 100 år sedan så var det så många som åtta av tio som bodde på landet. Nu är det åtta av tio som bor i en tätort, vilket betyder att samlivet med djuren och naturen har förändrats och har blivit mer avhållssam (Brugge och Glantz m.fl.) 2007;8). Närheten

till det enkla (där man använder djuren och naturen som en del av det dagliga livet exempelvis tillverkar/plockar sin egen mat eller går ut i skogen och hugger ved) har till stora delar försvunnit från vardagslivet. Detta har gjort att relationen mellan människan och djuren/naturen har förändrats.

När industrialiseringen fick fart så blev tiden en faktor som började existera mer som en resurs och tiden fick därmed en annan betydelse för vårt sätt att leva. Sättet att tänka, producera, sociala relationer, ekonomisk medvetenhet förändrades. Djuren/naturen blev mer som en fritidssysselsättning än en del av livet/arbetet (Frykman och Lövgren, 1979).

I och med att den materiella standarden ökade och att jobben möjliggjorde för en fritid, med hjälp av exempelvis semesterbidrag, sökte sig många ut i naturen när chansen fanns och begreppet friluftsliv fick sin betydelse (Brugge och Glantz m.fl.), 2007;10). Man såg nu naturen som något enkelt, otämjt och vackert som utstrålade friskhet jämfört med storstäderna och fabriker. Naturen blev nu levande och besjälad. Den sågs som något som skapade hälsa och friskhet jämfört med det konstlade, produktiva stadssamhället (Frykman och Lövgren, 1979).

Idag finns det forskning som visar att naturen och det gröna i vår närhet har en viss effekt på vårt välbefinnande. Forskare har visat (Irvine K. N. m.fl.), 2013), (White M. P. m.fl.), 2013) att personer som ofta besökte grönområden eller personer som bodde i områden med mer grönområden hade ett högre välbefinnande, fann avslappning och hade lägre psykisk ohälsa än personer som bodde i områden med mindre grönområden eller som besökte dessa mer sällan. Naturmotiv i rummen hos stressade personer har även visats ha en positiv effekt. Detta har visats genom att blodtrycket och pulsen varit lägre än hos personer som inte hade dessa naturmotiv i rummen (Ulrich R. 1993), (Ulrich R, 1999). Ulrich (1999) visade genom sin forskning att antalet alfavågor i hjärnan var högre, när de visade bilder på natur än om de visade stadslandskap. Hög grad av alfavågor visar att hjärnan befinner sig i ett avslappnat tillstånd.

Ökad koncentrationsförmåga (Ottosson J, Grahn P, 2005), att kunna tänka klarare, sätta upp mål och klara dem (Cimprich B, 1993) var effekter som visades om personer var i naturen regelbundet (några dagar i veckan).

Det finns även studier gjorda på vissa terapiformer där djur eller naturen har varit grundfaktorn.

I en studie (Adevi A.A, Lieberg M, 2012) fick personer med psykisk ohälsa vistas i en terapiträdgård med olika naturliga inslag. I denna studie fick de fram att deltagarna kände sig som en del av något större, de kände ett tillhörande. Deltagarna hittade personliga platser där de kände trygghet, livsglädje och återhämtning. De fick även lättare att öppna sig och få sociala kontakter.

Även en studie där deltagare fick arbeta på en lantgård med olika djur har gjorts (Pedersen I, Nordaunet T, m.fl.), 2011). Genom att deltagarnas beteende iaktogs samt en enkät fylldes i, kunde man se hur deltagarna förändrades. Resultatet visade att de blev mer självdrivande och jobbade bättre med tiden. De blev därför mer bekväma, självsäkra och vågade mer. Deras ”Self-efficacy”-nivå ökade och även ångest nivån minskade.

Annan forskning visar att djur kan ha en stor betydelse för människans sociala hälsa. Strang (2000) visade att ensamma människor upplever sig mindre ensamma om de hade en hund i närheten. En studie (Beck-Friis, 1999) visade även att dementa personer lättare kan skapa en kommunikation med människor om det finns ett djur i närheten

Det finns även studier som visar att husdjursägare har lägre blodtryck än andra (Anderson, Reid, Jennings, 1992).

Trots att det finns forskning som visar att djur och natur på olika sätt har en viss positiv effekt på människan och välbefinnandet, vore det intressant att fortsätta utvidga detta. Det som är intressant att fortsätta undersöka är hur miljön, med djur och natur som grund påverkar hälsan hos olika personer. Det handlar främst hos de som har haft psykisk ohälsa, då resultatet kanske skulle visat sig mer tydligt. Det skulle även vara intressant att få mer ingående upplevelser, samt hur djuren/naturen påverkar deras liv efter rehabiliteringen.

1.1.3 Beskrivning av grön/djurrehabilitering

Genom verksamheten grön/djurrehabilitering, som drivs i en gårdsmiljö tillsammans med djur och naturaktiviteter, blir människor med psykisk ohälsa inslussade för att med tiden kunna återgå till arbete och ett vardagsliv igen. Deltagarna genomgår en form av förändringsprocess där de från början upplever ohälsa, genomgår en grön/djurrehabilitering och kommer sedan ut i vardagslivet igen.

1.2 Syfte

Syftet med detta arbete är att få en förståelse för hur rehabiliteringsprocessen inom grön/djurrehabilitering, där djuren och naturen är grunden för hälsoarbetet, påverkat deltagarnas hälsa i form av beteende, sätt att tänka, syn på sig själv och social samvaro.

En intervjuundersökning av de som genomgått grön/djurrehabilitering samt stödjantintervjuer från verksamhetsledarna utförs med syfte att få en helhetsbild av hur djuren och naturen under rehabiliteringen kan påverka deltagarnas upplevda hälsa.

1.3 Frågeställning

1. Hur ser människorna som kommer till verksamheten på sig själv och sin upplevda hälsa innan grön/djurrehabiliteringen?
2. Hur anser deltagarna att djur och naturen påverkade dem och deras upplevda hälsa under rehabiliteringen?
3. Vad medför miljön under rehabiliteringen för effekter på deltagarna och den upplevda hälsan i det vardagliga livet efter rehabiliteringsperioden?

1.4 Disposition

Den här uppsatsen kommer handla om hur deltagare under en grön/djurrehabilitering upplever att djuren och naturen påverkar deras hälsa, därför kommer ett visst upplägg av uppsatsen ske.

Först beskrivs uppsatsens teorier identitet, gemeinschaft och gesellschaft som kommer vara utgångspunkter för analysen. Därefter följer ett metodavsnitt där den kvalitativa metoden diskuteras, samt hur undersökningen lades upp och en diskussion om urvalet och tillvägagångsättet. Sist i metodavsnittet finns en diskussion om uppsatsens reliabilitet/validitet samt om etik.

Följande avsnitt presenterar resultatet. Där kommer frågeställningarna besvaras och analyseras tillsammans med teorierna.

Efter resultat/analysdelen kommer ett avsnitt i form av en sammanfattning av resultatet av frågeställningarna.

Slutligen kommer en diskussion redovisas.

2. Teori

Det finns mycket forskning om hur olika forskare ser på välbefinnande och vad/hur det skulle påverkas. Genom bakgrundsdelen har det diskuterats att man själv som person och samhället/omgivningen kan ha en stor påverkan på välbefinnandet. Hur en person beter sig i en viss situation, hur hen tänker och ser på sig själv skulle därför kunna ha en stor betydelse för personens upplevda hälsa. Hur vi därmed är som personer skulle kunna ses som en del av vår identitet och något som påverkar hälsan. Därmed kommer teorin kring identitet diskuteras i detta avsnitt. Människan är även en social varelse som har behov av en gemenskap med andra människor. Interaktionen med andra människor kan dock ske på olika sätt och hur vi lever tillsammans med andra människor har en stor betydelse för människans upplevda hälsa. Därför kommer denna del av arbetet även ta upp den socio teoretiska bilden av begreppen *gemeinschaft* och *gesellschaft*. Dessa beskriver hur man kan se på en gemenskap mellan människor på olika sätt.

2.1. Identitet

Det finns inget klart vad identitet kan betyda, då det har så många olika betydelser enligt forskare, men enligt Winroth och Rydqvist (2008;68) betyder personligheten och identiteten en stor del för den upplevda hälsan och välbefinnandet.

Det finns de teoretiker som menar att kroppen och identiteten har en biologisk grund. Med detta menas att identiteten är något man föds med och redan finns inom oss. Detta utgör därför från början en viss framställning i samhället, till exempel kön eller etnicitet (Winroth och Rydqvist, 2008:66–67).

Det finns även en teoretisk bild där identiteten skapas i en process genom livet och kallas konstruktionism. Identiteten förändras och utvecklas genom livet beroende på samhällsförändringar, kultur eller tidsepok. Identiteten formas av vilka sociala sammanhang man hamnar i och därmed vilka människor man möter i ens omvärld (Hammarén N, Johansson T, 2009;11).

Identiteten är därmed något som visar vem man är både utåt och på insidan. Det kan handla om hur man framställer sig själv eller vad man vill förknippa sig med, till

exempel yrke, klädstil, livsstil, hobbies, sociala omkrets med mera. Identiteten kan även vara en del av personligheten och därmed vilka egenskaper man har, samt hur man beter sig i olika situationer (Hammarén N, Johansson T, 2009)

Hammarén och Johansson (2009) menar att identitetsskapandet har förändrats med tiden. Under renässansen var djuren och naturen människans liv och man levde väldigt enkelt i samvaro med dem och de få människorna man träffade. Identitetsskapandet var därmed litet och man föddes in i sin identitet. Var föräldrarna bönder, blev man själv bonde. Det fanns inte så många valmöjligheter kring vem man skulle vara. När industrin utvecklades började dock människorna ta mer avstånd från djuren och naturen (Hammarén N, Johansson T, 2009;49-51). Det skapades andra sätt att leva på, än av sin gårdproduktion. Idag har vi fått det bekvämare och behöver inte tänka på överlevnad på samma sätt och därmed har fler val i hur man vill leva skapats. Tankarna går istället till den enskilde individen och varje persons identitetsskapande.

I dagens samhälle möter människor ständigt nya människor och får influenser från flera håll. Människor föds inte längre in i samma slutna identitet, utan det finns val i vad man vill göra och vem man vill vara, vilket även påverkas av vilka människor vi möter i livet. Det finns en stor möjlighet att välja sin egen livsstil och gå sin egen väg, jämfört med under renässansen (Hammarén N, Johansson T, 2009;30).

I uppsatsen ses identiteten som en del av deltagarnas personlighet. Identiteten förknippas med vem de är, hur de tänker och hur de beter sig i vissa situationer. En identitet förändras beroende på miljö, sociala relationer och erfarenheter. I uppsatsen följs deltagarnas rehabiliteringsprocess och därmed även hur de förändras identitetsmässigt. Därför kommer identiteten vara som en del i deltagarnas syn på sig själva, deras beteende, vilka de är och därmed som en viktig del i den förändringsprocess som påverkar deras hälsa.

2.2. Gemeinschaft och gesellschaft

Att människor lever med andra människor på olika sätt är en självklarhet. I mötet med andra människor skapas många olika sociala relationer, däribland samboskap, släkt, idrottslag, klasskamrater, kollegor med mera. Den känslomässiga närheten mellan två parter i en relation kan dock se olika ut, skilja sig mellan olika kulturer och påverkas av

hur samhället är uppbyggt. Tönnies (2001) har fått fram en teori om hur ett socialt nätverk kan se ut. Begreppen heter Gemeinschaft och Gesellschaft och diskuterar hur man kan se på människan i ett socialt sammanhang och dess gemenskap till andra människor. Relationer och socialt sammanhang har en stor betydelse för den upplevda hälsan och därmed skulle även de två olika synsätten på gemenskap påverka hälsan. Begreppen beskriver två synsätt relaterat till social samvaro mellan människor. I samhället möts man av relationer som berörs av båda begreppen.

Gemeinschaft och Gesellschaft skiljer sig på det sätt att Gemeinschaft bygger på en känslomässig kontakt mellan människor. Man umgås med varandra för ett speciellt känslomässigt värde där känslan av större identitet och samhörighet kan finnas, exempelvis släktskap, vänner, partnerskap med mera. När det gäller Gesellschaft så får människor ett samfund med varandra genom ett gemensamt mål eller ett intresse. Den sociala relationen sker endast om båda parter själva får ut något av det, till exempel kundmöten, kollegor, lagkamrater med mera (Tönnies m.fl.)2001)

Gemeinschaft:

Begreppet Gemeinschaft skulle kunna beskrivas som att ha en gemenskap med några människor där man verkligen känner varandra och hjälper varandra för att skapa ett starkt känslomässigt band. Exempel på relationer som liknar Gemeinschaft är familjerelationer, släktskap och nära vänner. Ömsesidiga känslor, vördnad och välvilja är grunden för denna teori enligt Tönnies (2001;69-98). Relationen handlar mycket om att kunna känna en samhörighet, trygghet och glädje med något. Det är viktigt att det finns någon man kan få hjälp av, prata med och som finns vid ens sida, för att man ska må bra. Denna form av gemenskap kan bildas när den enskilde individen inte är i fokus. Det skapas en samhörighet till gruppen där man själv inte sticker ut. Man behöver inte bevisa något för att ingå i gruppen utan individerna är sammansvetsade med varandra utifrån en relation som bygger på speciella känslor mellan medlemmarna.

En annan gemenskap som liknar Gemeinschaft är den gemenskapen som fanns hos bönderna förr i tiden, då de hjälpte varandra med gårdarna. Det var byn som de levde för och man följde gruppens vilja, vilket skapade en tät relation till de närmsta bymedlemmarna. De levde ett kollektivt liv och kom själva överens om saker och hjälpte varandra.

Gesellschaft:

Teorin om Gesellschaft beskrivs som en storskalig gemenskap, som inte är lika stark i sin närhet som Gemeinschaft. Idag kan många relationer betraktas som denna typ av gemenskap mellan människor, då samhället är ett individsamhälle där vi ofta gör saker för oss själva och vår egen utveckling. I denna form av gemenskap lever man fortfarande i ett samhälle tillsammans, men den starka känslomässiga känslan som håller ihop oss finns inte där.

Människor träffar varandra och bildar en gemenskap av en orsak. Detta kan vara att man samarbetar med varandra för att de två parterna har en gemensam nämnare. Det kan vara ett intresse eller gemensamt mål, till exempel lagkamrater eller arbetskamrater. Trots att de två människorna håller ihop, så ligger fokus på den enskilde individen där man själv vill utvecklas, tjäna pengar, men samarbetar för att båda ska nå framåt. Om man som individ inte själv får ut något i gengäld för en tjänst, så utför man den inte. Så länge det sker ett utbyte mellan de två olika parterna så fortsätter dock den sociala gemenskapen ske. Individen sätter sin egen utveckling i första hand och jobbar för att skapa sin egen identitet, istället för en familjär samhörighet som i Gemeinschaft.

I Gesellschaft går individen före gruppens vilja. Man blir mer självständig, men det skulle också kunna skapa en form av ensamhet (Tönnies, 2001).

Till skillnad från gemeinschaft-samhället som kännetecknas av det gamla bondesamhället, så kan Gesellschaft-samhället likna mer det storstadssamhälle som finns idag med människor som gör val för sin egen utveckling.

Beroende på hur samhället ser ut kan därför relationerna och gemenskapen se väldigt olika ut. Vilken social gemenskap man har kan därmed påverka hälsan. I uppsatsen, där deltagarna gör ett miljöombyte, skulle även den sociala faktorn kunna förändras och vara en viktig del i deras hälsoförbättring. Därför anses gemenskapen ha en stor betydelse för hur vi ser på identiteten och hur vi upplever vår hälsa. Att därför använda sig av dessa gemenskapsteorier i analysen skulle därför kunna vara ett bra sätt att diskutera samhällets, relationers och miljöns betydelse för människors hälsa.

3. Metod

3.1. Kvalitativ metod

Då syftet söker en förståelse av deltagarnas upplevelser, anpassades valet av metod efter detta. Därför blev valet naturligt en kvalitativ metod i form av intervjuer för att få en djupare förståelse av människornas upplevelser och tankar. Enligt Kvale och Brinkman (2009;16-17) så ger intervjupersonernas berättelser av sina erfarenheter en kunskap om personernas egen synvinkel av ämnet. Det var viktigt att få berättande och upplevelsebaserade svar av intervjupersonerna för att få en inblick i hur miljön och verksamheten påverkade dem och vad de ansåg var viktigt för deras hälsa. Genom intervjuerna kunde intervjupersonerna själva välja vad de ville/tyckte var viktigt att berätta om. Alla intervjupersoner var kvinnor. Det kommer dock inte ske någon fullständig analys utifrån genus då valet av deltagare inte bestämdes efter kön.

3.2. Intervjuer och genomförande

Enskilda intervjuer valdes för att få en inblick av varje enskild människas tankar och upplevelser. Det var viktigt att få fram känslig information om varje enskild persons liv och hälsoupplevelser, men detta skulle även kunna upplevas som väldigt känslig information för vissa deltagare. Därför ansågs enskilda intervjuer som bästa alternativet. Detta valdes för att minska risken att intervjupersonens tankar skulle påverkas av någon annan och att de skulle våga prata om känsliga ämnen. Bryman och Bell (2005;402) menar att enskilda intervjuer är det bästa alternativet när situationen kan skapa obehag i form av detaljerade beskrivningar av privatlivet.

Inför intervjuerna med deltagarna konstruerades en intervjuguide i form av tre teman (se bilaga A). Det första temat handlade om hur personen såg på sig själv, omgivningen och djur/naturkontakten innan rehabilitering. Det andra temat handlade om hur djur/naturkontakten påverkade deras hälsa och tillstånd under rehabiliteringen. Det sista temat handlade om synen på deras välbefinnande och djur/natur relationen efter rehabiliteringen. De teman som användes, valdes för att skapa en form av kronologi där djuren och naturen var deras förändring.

För att få mer stöd bakom själva uppsatsen, bakgrunden till verksamheten och intervjuerna till deltagarna, skapades även en intervjuguide till dem som arbetade på verksamheten. Intervjuerna behövdes för att få ett bredare underlag, men användes främst som stöd till deltagarnas intervjuer. Till denna intervjuguide användes därför andra teman (se bilaga B). Det första temat var deras bakgrund och det andra var verksamhetens uppbyggnad. Det tredje temat var deras syn på hur djur/natur påverkar människors upplevda hälsa. Det fjärde var hälsa efter rehabilitering. Dessa teman användes för att få ett helhetsperspektiv av verksamheten och hur de jobbade med djuren och naturen för att påverka deltagarnas upplevda hälsa.

Med hjälp av semistrukturella/standardiserade frågor inom varje tema, så berättade de intervjuade om sina upplevelser inom området. Frågorna var öppna och intervjupersonerna bestämde själva vilka erfarenheter och tankar kring ämnet de ansåg var viktiga att prata om, så länge de berörde de avsedda områdena. Patel och Davidson (2003;73) nämner att om man har en låg grad av standardisering och strukturering, så är det viktigt att ändå täcka alla delområden inom ämnet. Man kan då formulera frågor i förväg eller ha vissa teman som man ska prata inom, vilket gjordes i denna uppsats.

Intervjuerna skedde vid de flesta tillfällena genom telefon, med undantag för en intervju som skedde genom direktkontakt i hens hem.

I intervjun som skedde i direktkontakt så fick intervjupersonen själv välja om den skulle ske i hens hem eller på en lokal plats. Detta för att skapa en miljö där brukaren kände sig trygg, samt att det skapade ett förtroende till intervjupersonen. Bryman och Bell (2005;143) säger att en tillitsfull relation till intervjuaren och trygg miljö är viktigt för att intervjupersonen ska kunna känna sig säker.

Intervjuerna spelades även in. Inspelningen skedde för att det inte skulle bli några misstolkningar om vad deltagaren faktiskt sade och menade. Enligt Bryman och Bell (2005;376) så är inspelningar nästan obligatoriska. Om en intervju inte spelas in så är det svårt att göra en noggrann analys och chansen till misstolkningar ökar. Patel och Davidson (2003;83) nämner även att det är viktigt för att få svaren registrerade exakt.

Till en början tänktes alla intervjuer ske i direktkontakt, då jag ansåg att det var lättare att föra ett samtal om man såg varandras kroppsspråk, vilket även skulle kunna leda till personligare kontakt och djupare samtal. Bryman och Bell (2005) stärker denna tanke genom att påpeka att fördelen med direkt kontakt jämfört med telefonsamtal är att man

kan se hur en intervjuperson reagerar på en viss fråga och att det är lättare att skapa en tillitsfull relation mellan intervjuaren, vilket anses viktigt i en intervju.

Dock kunde urvalsgruppen lätt variera i hälsostatus och få panikkänslor om det blev för mycket bestämda tider. Dessutom fanns svårigheter att hitta lämpliga tider samt rent ekonomiska frågor, vilket gjorde det svårt att utföra direktintervjuer. Genom telefonintervjuer kunde därför intervjupersonen själv få välja exakt när de kände för att prata och jag som intervjuare behövde inte spendera restid och pengar på långa resor. Därför ansågs detta ändå som det bästa alternativet, både för mig som intervjuare samt intervjupersonerna. Bryman och Bell (2005) nämner att en fördel med telefonintervjuer är just att de sparar tid och pengar för intervjuaren, vilket var viktigast i denna situation.

Då intervjuguiden var ganska öppen, var det särskilt viktigt att hänga med i intervjun och ställa följdfrågor. Detta gjorde att det ställde extra krav på mig som intervjuare, och under vissa intervjuer var det särskilt svårt att slingra sig in och verkligen få reda på det som man ville få reda på.

3.3. Urval

Urvalet styrdes framförallt av syftet, som utgick från hur deltagare på en grön/djur rehabilitering upplevde sin vistelse och hälsa. Därför valdes endast intervjupersoner som deltagit i en grön/djur rehabilitering. Rehabiliteringsverksamheten var även speciellt till för olika former av psykisk ohälsa. Urvalet i undersökningen var framförallt de som genomgått rehabiliteringen. Som stöd intervjuades även de som jobbade på verksamheten. Detta berodde på att det var viktigt att få flera perspektiv samt ett helhetsperspektiv, vilket kunde göras om man även hade de anställdas tankar kring verksamheten och dess uppbyggnad. De som genomgått rehabiliteringen hade befunnit sig på gården mellan två och fyra dagar per vecka i ungefär ett år. Alla som genomgått den hade avslutat sin rehabilitering när intervjun genomfördes och därmed påbörjat sitt vanliga liv. Detta skulle därför ge en klar bild och ge svar på syftet.

3.4. Tillvägagångsätt

För att intervjua människor som genomgått denna rehabiliteringsform, kontaktades verksamheter som håller på med grön/djurrehabilitering mot psykisk ohälsa.

Kontakten togs upp med två olika verksamheter, för att lättare få kontakt med personer som genomgått rehabiliteringen. Då brukarna levde under sekretess, var verksamheterna själva tvungna att ta första kontakten med de eventuella intervjupersonerna och få deras godkännande. Inledningsvis kontaktades bara en verksamhet. Då de ställde upp, så antog jag att den verksamheten kunde få fram de intervjupersoner som behövdes. Dock visade det sig att det var svårt för dem att få tag i personer, vilket gjorde att det drog ut på tiden. I och med att denna typ av verksamheter är relativt nya, så har många av deltagarna nyligen slutfört rehabiliteringen och har problem med hälsan. Att ställa upp i en känslig intervju i ett sådant läge skulle kunna vara problematiskt för dem och därför minskade antalet eventuella intervjupersoner drastiskt.

Jag valde därför även att kontakta ytterligare en verksamhet som håller på med samma koncept, för att få tag i mina intervjupersoner. Jag fick till en början ett godkännande, men på grund av verksamhetsledarens val att inte vilja utsätta denna känsliga grupp för intervju ändrade ledaren sig efter en tid och jag fick därför inga därifrån. Vid detta tillfälle var det för sent att kontakta ytterligare en verksamhet.

Från den första verksamheten fick jag slutligen namn och telefonnummer till fyra personer som godkänt att ställa upp på en intervju. Innan intervjuerna påbörjades så ställdes ett antal grundfrågor genom telefon till en av arbetarna på verksamheten, för att få bakgrundsinformation till vad intervjupersonerna gått igenom och hur allt hängde ihop. Detta för att lättare hålla de andra intervjuerna.

För att få ett helhetsperspektiv på en och samma verksamhet så gjordes även en längre intervju vid ett senare tillfälle med de två anställda. En intervjuguide framställdes även till de anställda. Sammanfattningsvis har fem av intervjuerna skett genom telefon och en via direktintervju i hens hem.

Intervjuerna inleddes med en deltagarintervju följt av intervjuer med de två anställda och till sist de resterade intervjuerna med deltagarna.

Efter samtliga intervjuer så gjordes även en observation på gården där verksamheten hölls. Detta skedde när verksamheten inte var igång. Observationen var till för att få en inblick i den miljön de vistades i. Enligt Bryman och Bell (2005;335) ger observerande studier en fördjupad uppfattning av människorna i den miljöns verklighet.

3.5. Metod-diskussion

Något som kunde gjorts annorlunda var upplägget av intervjuerna. Den första intervjun tog endast 30 minuter. Vi hade både förberett oss på en lång intervju, vilket skapade en viss stress för deltagaren att gå igenom frågorna fort. Tempot gjorde att jag som intervjuledare hade svårt att hinna tänka efter och därmed komma på följdfrågor för att få ett djupare samtal. Svaren blev lätt korta och den riktiga upplevelsen kom inte riktigt fram.

Den intervjuguide som tagits fram var också svår att använda, då många frågor var liknande och lite svåra att förstå skillnaden på. Jag kände nog även att jag var för fokuserad vid intervjuguiden och att anteckna det som sades. Därför fokuserades det mer på detta istället för att verkligen lyssna och hitta andra frågor kring ämnena.

Inför den andra intervjun gjordes det några förändringar: den utsatta tiden ändrades, mängden anteckningar minskade och stödfrågorna justerades. Detta stöds av Kvale och Brinkman (2009;147-195) som skriver att frågorna ska vara väl anpassade för att det ska bli en bra intervju. De nämner även att omfattande anteckningar kan störa själva intervjun och samtalsflödet.

Efter den första intervjun med brukaren intervjuade jag de båda anställda, vilket jag borde ha gjort innan första intervjun, då detta gav en större grund att stå på. Enligt Kvale och Brinkman (2009;98) så krävs det att man har mycket kunskap om ämnet, för att kunna ställa bra andra frågor. I detta fall kan kunskap om ämnet vara kunskap om verksamheten.

Den andra intervjun blev mer öppen och upplevelsen berättades på ett annat sätt, vilket kunde bero på mina förändringar av frågorna, anteckningarna, tiden och att handledarintervjuerna gjordes innan intervjun. Intervjun var även en ”andsikte mot andsikte”- intervju och därför kändes den mer personligare och öppen.

Med tiden ökade förståelsen att kunskapen om verksamheten och upplägget var viktigt för att intervjun skulle bli bra och innehållsrika. Därför skulle intervjuerna med handledarna och besöket på verksamheten skett innan intervjuerna med deltagarna.

Dessutom hade deltagarna även svårt att komma ihåg vad de gjorde och hur de kände under vissa rehabiliteringsaktiviteter. Att göra enskilda intervjuer genom telefon som gjordes i denna undersökning var bra efter deras förutsättningar, men det hjälpte inte deras minne. Deras minne skulle ha kunnat bli bättre om man istället gjorde fokusgruppintervjuer av personer som var där under samma period.

3.6. Reliabilitet och validitet

Inom kvalitativ forskning vävs mycket av validiteten och reliabiliteten samman och sker genom hela processen från tematiseringen till sammanställningen av resultatet (Kvale och Brinkman 2009;246).

Begreppet validitet i en kvalitativ studie kan bland annat kopplas till om forskaren har underlag genom datainsamlingen för att kunna tolka den livsvärld som ska studeras (Patel och Davidson, 2003;103). I undersökningen intervjuades brukare som genomgått rehabiliteringen, men som stöd intervjuades även handledarna och det gjordes en mindre observation av platsen. Detta skapar ett bredare underlag för analysen. Patel och Davidson (2003;105) nämner att om forskaren väljer flera olika metoder så skapas ett bredare underlag med rikare tolkningar. Det är viktigt att tolkningarna kan bedömmas trovärdiga menar Patel och Davidson (2003;103) samt att läsarna ska kunna följa de val som gjorts och göra sina egna tolkningar. Att därför använda deltagarnas tankar, citat blandat med teori och analys, som gjorts i undersökningen, var därför viktigt för att skapa en chans för läsarna att göra egna tolkningar. Det gjordes även en beskrivning av forskningsprocessen där man kunde följa alla val som gjordes.

Bryman och Bell (2005;322-365) säger att en kvalitativ studie är flexibel och anpassas efter intervjupersonernas uppfattningar och synsätt. För att få fram den individuella berättelsen anpassades intervjun efter intervjupersonen. Att därför anpassa sig genom att avvika från intervjuguiden och ordningsföljden (inom teman) när det behövdes var viktigt för att få en bra berättelse, vilket gjordes i undersökningen. Bryman och Bell (2005;322-365) menar att trots att intervjuerna inte blir identiska, så ger intervjun den

kunskapen som behövs för att få ett resultat som verkligen kan ge svar på syftet och därmed ge hög validitet.

När det gäller reliabiliteten menar Kvale och Brinkman (2009;263) att den kan påverkas av intervjuaren, beroende på hur han/hon ställer frågor. Att undvika ledande frågor och blanda in sitt eget intresse/tankar kring ämnet var något som hela tiden närvarande vid de genomförda intervjuerna för att inte påverka intervjupersonernas svar.

Under själva intervjuerna användes diktafon, samt vissa anteckningar, för att säkerhetsställa att det intervjupersonernas svar blev rätt skildrade. Därmed minskade chansen att ha misstolkat intervjuerna. Som tidigare nämnts, så anser Bryman och Bell (2005;376) att inspelningar är viktiga då det minskar chansen för omedvetna tolkningar, möjliggör för noggrannare analys samt att det förbättrar minnet. Ljudet var inte alltid perfekt, så vissa små delar av intervjuerna togs bort för att minska risken för misstolkning. Enligt Kvale och Brinkmann (2009;200) så är klara transkriberingar viktigt för ökad reliabilitet. Misstolkningar av ord kan skapa en helt annan betydelse av texten och ge ett helt annat resultat, därför var det särskilt viktigt att minska chansen för detta.

3.7. Etik

Alla har rätt att ha ett eget privatliv och till stora delar bestämma över sitt eget liv. Därför är etiken en väldigt viktig del när det gäller kvalitativ forskning, då forskningen innebär att gå in i andras privatliv och offentliggöra den. Detta betyder att hela tiden väga olika val, för att intervjupersonen ska känna sig säker och fri (Kvale och Brinkmann, 2010;78).

I valet av intervjupersoner valdes bara personer som genomgått rehabiliteringen och som inte var aktiva deltagare vid tillfället då undersökningen gjordes. I och med att verksamhetens personal kände deltagarna valde de ut personer som de trodde skulle ha tillräckligt bra psykisk hälsa för att klara av och vilja delta i en intervju. Detta var viktigt för att frågorna kunde vara för känsliga om personen inte varit tillräckligt psykiskt stark, vilket var viktigt då man enligt de etiska riktlinjerna (Vetenskapsrådet)

ska skydda individen mot psykiska skador. Enligt Kvale och Brinkman (2010;190) så är kvalitativa metoder särskilt etiskt svåra då man vill ha så pass mycket kunskap om människors liv att det kan bli att man går över individens personliga gräns. Det var därför viktigt att tolka deltagarens språk under intervjun, för att inte såra personen.

Enligt vetenskapliga rådets riktlinjer (Vetenskapsrådet) så finns det fyra delar som ska upprättas för att forskningen ska vara etiskt skyddande för individen. Det handlar om att ge individen information om uppsatsen, att personen har rätt att bestämma över sitt medverkande, att sekretessen finns, samt att uppgifterna bara används till forskningen.

Innan intervjuerna var jag noggrann med att berätta vem jag var, syftet med studien, vad som skulle hända med intervjuerna, samt anonymitet. Jag frågade om de var villiga att delta efter att ha gett dem informationen om studien, vilket var viktigt för informationskravet som vetenskapliga rådet ger ut (vetenskapsrådet). Förutom att få deras medgivande så stärkte jag deras samtycke genom att de fick vara med och bestämma hur intervjun skulle gå till (telefon, skype eller ”andsikte mot andside”). Vid direktintervjun fanns möjligheten att vara på en offentlig plats eller hemma hos dem. Detta gjordes för att de skulle känna sig tryggare och bekvämare.

När det gäller inspelningen så valde jag i första hand att spela in intervjuerna för att kunna skriva vad personerna egentligen menade. De fick dock välja själva om de ville bli inspelade eller inte. Här såg jag ett problem om vad som egentligen skulle vara etiskt korrekt i valet om inspelning. Personerna måste alltid välja själva om de vill bli inspelade eller inte, men om man inte spelar in det, så är chansen större att man inte skriver exakt vad de menade och säger. Detta eftersom att man inte hinner skriva allt som sägs. Kvale och Brinkmann (2010;79) nämner nämligen att en viktig del i det etiska perspektivet är att säkra intervjupersonens konfidentitet i analysen, men även att inspelning måste ske på deras eget godkännande.

En annan viktig del är att öka sekretessen enligt de etiska riktlinjerna (Vetenskapsrådet). För att öka detta så behöll jag endast deltagarnas personuppgifter för mig själv och raderade deltagarnas namn samt inspelningarna efter användning. I resultatet förknippades varje enskild deltagare istället bara med en siffra samt om de var brukare eller handledare på verksamheten. Verksamhetens namn har heller aldrig nämnts i uppsatsen. De uppgifter som fåtts genom intervjuerna har endast använts för denna uppsats ändamål.

4. Analys och Resultat

Resultatet som togs fram framställdes genom tre kategorier. Den första delen berättade om människornas välbefinnande innan rehabiliteringen. De berättade om sin bakgrund, hur de såg på sig själva, sin hälsa och hur samhället påverkade dem. Den andra delen handlade mycket om verksamhetens uppbyggnad för deltagarnas utveckling och hur deltagarna upplevde sin rehabiliteringsperiod kopplat till deras välbefinnande. I denna del ingår hur djuren och naturen påverkade dem. Den tredje delen handlade om livet efter rehabiliteringen och om rehabiliteringen kunde hjälpa deltagarna tillbaka till en vardag med bättre upplevd hälsa.

4.1. Upplevd hälsa innan rehabiliteringen

Alla deltagarna upplevde psykisk ohälsa innan de kom till rehabiliteringen och de hade en längtan till att komma utomhus. Alla deltagare var också positiva till grönrehabilitering innan de började. Deras intresse för djur och natur skiljde sig dock åt, men det fanns alltid något som deltagarna var intresserade av. Det fanns exempelvis några som inte hade något intresse för djur, men de gillade att pyssla i trädgården. Det fanns även de som älskade djur, men inte alls var intresserad av trädgårdsarbete.

Alla deltagarna som var med i undersökningen var kvinnor mellan 42-56år och som vanligtvis bodde inne i en större tätort. Tre av deltagarna bodde ensamma, varav två hade någon form av husdjur. Den fjärde deltagaren hade inga husdjur, men bodde tillsammans med en familj.

Deltagarna upplevde någon form av psykisk ohälsa till exempel ångest, depressioner eller utmattningsdepressioner, vilket gjorde att de kom till rehabiliteringen för att få hjälp.

Deltagarnas orsak till sin psykiska ohälsa kunde bero på olika saker. En person fick drastiska förändringar i sitt liv i form av dödsfall av närstående. Hundarna hade även avlivats samt att sambon lämnat henne. Hon kände därför en stark oro över framtiden då hon inte hade någon att be om hjälp längre. Hon kände en press kring hur hon skulle

klara av allt själv. Detta gjorde att en enorm oro och panikångest skapades inför framtiden samt att hon kände sig väldigt ensam. En annan person hade för mycket att göra, då hon ställde för höga krav på att hinna med allt och samtidigt sköta det bra. Hon hade heltidsjobb, studerade och hade barn att ta hand om, vilket tillslut tog ut sin rätt. Den tredje personen hade kronisk depression och hade svårt att ta sig för saker. Hon blev väldigt lätt stressad om det blev för mycket och fick därför panikångestattacker. Den fjärde hade också ett antal dödsfall inom en kort tid som orsakade depression. Hon var även överstressad, hade ångest och kunde inte lugna ner sig.

— *”Du sa att du blev utbränd?(intervjuare)*

— *Mm. Jo, men jag blev. Jag var ju mycket. Alltså innan jag blev sjukskriven så mådde jag mycket bättre konstigt nog, men då gick ju allt runt. Det var ju ekorrhjulet som snurrade och då. När jag blev tillfrågad. Hur orkar du med allt och jag skrev också mitt examensarbete och skulle gå på någon tentamen till specialist. Ja det var, jag skrattade bara så här, men det går ju, ser du. Med tre små barn och allt, å en man som jobbar väldigt mycket och det gick ju. Men när jag blev sjukskriven så, föll jag i ett djupt hål, kan jag säga och mådde till en början mycket sämre. Men det hade nog inte gått hur länge som helst. (informant)*

(Deltagare 3)

Den här personen hade för mycket måsten i sitt liv som skulle göras. Hon jobbade, hade småbarn och pluggade samtidigt. Hon ville för mycket. När hon blev sjukskriven kände hon sig till en början mycket sämre, då hon inte behövde gå till jobbet längre. Innan dess hade hon alltid något att göra, vilket gjorde att hon inte hann känna efter hur hon mådde.

Deltagarna kände bland annat en press på sig att behöva prestera och hinna med mycket. Detta ledde till ångest och stress. Detta skapade ohälsa. Handledaren nämnde pressen som ett samhällsproblem.

”Jag tror att det har med samhället att göra, som samhället ser ut idag. Vi kvinnor ska göra väldigt mycket, vi är väldigt duktiga och vi ska hinna väldigt mycket och vi rör liksom inte ihop vår situation. Jag tror det. Sen kan det nog bero på väldigt mycket mer, men om du vill ha ett kort svar så tror jag att det kanske är som det ser ut i samhället egentligen. Krav alltså, att det är. Många utav dem har ju också gått på utmattningsdepressioner och duktiga. Jätteduktiga kvinnor, de har presterat mycket, men inte orkat.”

(Handledare 2(6))

I samhället ska vi hinna med mycket, vara duktiga och prestera som enskilda individer. Detta skapar stress och man har inte tid att hjälpa varandra. Handledaren nämnde specifikt att kvinnor ska göra väldigt mycket. De ska vara duktiga och hinna med mycket.

Som tidigare visats, så påverkar samhället hur deltagarna mådde. Människorna som intervjuades hade ett visst sätt att se på sig själva, vilket i sin tur påverkade deras upplevda hälsa. Alla människor vill identifiera sig som någon, men deltagarna ställde krav eller en press på sig själva som de inte riktigt klarade av, och detta skapade stress. De ville identifiera sig med något som de inte riktigt var kapabla till och det skapade en form av besvikelse på sig själv. Det fanns även en stor osäkerhet bland dem, att de inte trodde på sig själva. En deltagare berättar hur hon kände.

”... Alla som är mitt i arbete, jobbar 100 %, skjutsar omkring sina barn har aldrig tid, är alltid glada, framgångsrika, unga, lite så. Å då är det inte så lätt att prata om, jag mår inte bra, jag är utbränd, jag orkar inte, jag jobbar inte. Det får man skämmas för, och det tog lång tid, tills jag slutade gömma mig, när jag träffade någon i staden, för jag skämdes.”

(Deltagare 3)

Att vara framgångsrik, jobba hårt och hinna med mycket och samtidigt se ung och fräsch ut menade deltagaren att alla andra var och gjorde. Detta var något hon själv kämpat för att vara och göra. Att se ung ut, vara framgångsrik och hinna med mycket var ett samhällsideal som skulle eftersträvas. Att inte klara av att leva upp till de höga kraven skapade känslor av skam och misslyckande.

Att inte stämma in i samhällets idealbild/identiteten de ville förknippas med kunde leda till ohälsa, i detta fall vara arbetslös eller inte orka med allt som skulle göras. Deltagaren berättade även att hon kände en ensamhet, då alla hade bara tid för sitt. Ingen hade tid för att lyssna och hjälpa varandra. Deltagaren förklarade att inte leva upp till kraven skapade en skam, vilket skapade en stress i sig. Detta gjorde att hon mådde sämre av att vara sjuk och hon skämdes även för att prata med någon. Skammen skapade en ensamhet.

En deltagare berättade om sina tankar när hennes närmaste försvann.

— *”Ja, jag tänkte väl mest så här. Det var nog mest när min sambo flytta ifrån mig å sen, jag bara tänkte, hur jag skulle klara allting.(informant)*

— *Jag fick panik alltså å bara tänkte nu. Nu är det bara ja å min bror här alltså som är släkt. Vänner har man ju, men att. Alla vänner har ju sitt. Det är lättare med anhöriga, dom ställer upp, å så direkt.” (informant)*

(Deltagare 1)

— *”Du var ensam å orolig över hur du skulle klara av allting?(intervjuare)*

— *Ja, Jag stod min pappa väldigt nära också. Ja, han var ju väldigt mycket stöd och hjälp å så här va, innan han dog. Så att jag fick, riktig panik, med det. Hur jag skulle klara av allt. Ja allt det man ska göra. välja elavtal, å man ska välja det ena med det andra.”(informant)*

(Deltagare 1)

Deltagaren hade på kort tid förlorat många närstående och kände sig ganska ensam. Hon kände en press att själv klara av att reda ut problem och göra alla val i livet. Deltagaren beskrev även en ensamhet där det inte finns någon som kunde hjälpa henne. Detta skapade panikångest hos deltagaren. Hon påpekade framförallt att det var släktingarna som hjälpte till om man behövde hjälp. Vännerna fanns där, men hade inte lika lätt med att ställa upp.

Som deltagarna berättat så fanns det en form av identitetsproblem, där de ville identifiera sig med något som de kanske inte orkade/klarade av. Det ställdes högre krav från samhället och dem själva än vad de mårde bra av, vilket ledde till ohälsa hos deltagarna. Det beskrivs även en form av ensamhet som uppstår i samhället vi lever i. Att vi lever i ett individsamhälle där människor inte har tid att hjälpa och lyssna på varandra ansågs kunna ses som en orsak till ensamheten. Ensamheten skapade press på deltagarna att klara ut saker på egen hand.

Deltagarna led av ohälsa, men samhället hade en stor påverkan. Som tidigare berättats så lever vi i ett annat slags samhälle än för 100 år sedan, när bondesamhället levde. Människorna levde med varandra och chansen till att skapa sin egen identitet var liten. Identitetsskapandet har förändrats mycket sedan dess. Som deltagarna berättade så fanns det en press som gjorde att de var tvungna att hinna med mycket och vara på ett speciellt sätt, vilket grundar sig i deras identitetsskapande. De skapade sin egen identitet

genom att vilja göra mycket och identifiera sig som något, till exempel en bra mor, ha ett bra yrke och så vidare.

Som handledaren även nämnde så fanns det en specifik press bland kvinnor. Synen på kvinnor, män och hur de ska vara har förändrats med tiden. Förr identifierades kvinnan som husmor och skötte barnen (Frykman och Lövgren, 1979). Idag är kvinnorna ute på samma arbetsmarknad som männen och ska stå upp för att kvinnor också kan, i kampen mot det gamla stereotypa samhället. Det skulle därför kunna vara så att kvinnor måste kämpa för sin identitet för att stå emot de ideal samhället har ställt.

Att skapa sin identitet och visa sin värdighet som person genom att vara duktig och prestera, så skapar det press, vilket även handledaren nämnde som en del i samhället. Om man inte uppfyller kraven, så drar man ner det på sig själv. Detta identitetskapande kännetecknar vårt samhälle, man ska hinna med mycket och prestera. Detta gjorde att deltagarnas sätt att tänka och handlingar även blev därefter. De tänkte att de var tvungna att vara duktiga, självständiga och göra vissa grejer. De ställde press på sig själv, vilket därmed skapade stress och ångest.

Gemenskapen mellan människor påverkas också av det stora identitetsamhället. Då vi ständigt jobbar med att skapa vår identitet, skapas ett samhälle fullt av enskilda individen som går sin egen väg. Som deltagarna nämnde så påverkades de av den gemenskap som bildades när alla människor var upptagna med sitt. Detta kan jämföras med gemenskapsteorin om gesellschaft där man inte har någon nära relation, utan bara gör saker om man själv vinner något på det. I detta fall skulle människorna runtomkring inte vinna något på det. De var mer fokuserade på sitt eget och har då kanske inte tid att lyssna/hjälpa andra. Detta gjorde att deltagarna kände sig ensamma och ohälsa skapades. De nämnde dock att den allra närmsta familjen/släktingar hade en annan syn på att hjälpa till och oftast fanns där. Enligt gemenskapsteorin så kunde detta däremot ses som en Gemeinschaft-gemenskap. Problemet för deltagarna var att de närmsta anhöriga, som inte var så många, försvann från deras liv och de kände sig därmed väldigt ensamma.

4.2. Upplevd hälsa under rehabiliteringstiden.

Frykman och Lövgren (1979) berättade om böndernas livsstil där de levde med djuren och naturen. Detta är något som deltagarnas beskrivningar om deras upplevelse under rehabiliteringen gav ett intryck av. De beskrev naturen, miljön och närheten till djuren/växterna utifrån olika perspektiv, men ändå på samma sätt.

Deltagarna berättade om att miljön under rehabiliteringen gjorde att de blev ett med naturen. De kom närmare det ursprungliga och att de kom bort från det konstgjorda. En deltagare berättade om ett möte med naturen.

”- Ja, ja det fick mig också att känna, som att basta gillar inte jag, men det gjorde jag och det var underbart att basta. Jag har inte bastat i någon sådan där. De har byggt en liten bastu ute på bryggan liksom och man eldar med ved vet du. Det är inte alls som en, som en sådan här annan bastu. Utan det blir, jag kommer bara ihåg så här simhallen, torrt och äckligt. Det här är en annan slags bastu, just här och sedan gick man ut. Det fanns ju ingen dusch där utan, det var ju bara å hoppa ner i sjön då. Vi hoppade, jag hoppade ner fyra gånger tror jag trots att det var jättekallt. Det var jättehärligt alltså. Verkligen så här att man mår skitbra och bara vill fortsätta. Å, vad härligt. Mm. Å, det är nog så här back till något så här ursprung. Någoting sådant.(deltagare 2)

– Ursprungsmänniskan?(jag)

– Närmare naturen, närmare det ursprungliga inte så mycket konstgjort.(deltagare 2)”

(deltagare 2)

Deltagaren berättade att närheten till naturen på detta sätt skapade en slags frihet från det konstgjorda samhället, vilket hon mådde väldigt bra av. I detta citat sågs det konstgjorda som en bastu i en simhall och det ursprungliga blev det enkla. Det fanns inga duschar. De eldade med ved och hoppade i det kalla sjövattnet. Detta beskrev deltagaren som något jättehärligt och något hon mådde jättebra av. Deltagaren beskrev händelsen som en naturkänsla. Trots känslan av en naturupplevelse så var det ändå en ordnad plats där det fanns ting som människor hade byggt och påverkat, men på ett sätt som verkade väldigt enkelt och okonstlat. Enligt handledaren så var naturen något som

tillhörde vårt ursprung, en del av vår identitet rent biologiskt och därför något vi mådde bra av.

”Naturen är vårt ursprung, du behöver aldrig lära oss vad naturen ger oss så att säga, det finns i vårt arv. Flera generationer har redan varit där...”

Handledare 2(6)

Handledaren menade att vi biologiskt mår bra av att vara i naturen. Det är inget vi behöver lära oss utan det finns redan inom oss.

Den närhet till naturen deltagarna upplevde under rehabiliteringen skapade en speciell känsla. De kände sig som att de själva var en del av naturen och en del av allt. Miljön skapade därmed en form av avslappning och återhämtning. Detta medförde en stresshantering som fick dem att slappna av och de lämnade alla tankar och krav som de tidigare känt, bakom sig. De kände att det var en befrielse från det konstlade samhället.

”Ja, å sen har jag, alltså det blev mycket klarare för mig, att natur är något läkande för mig. Alltså själva naturen inte att göra någonting, bara vara ute. Ehm, det är. Då är alla de där miljontalsintryck som man går och invaderas med hela tiden borta. Och det är natur punkt slut. Och det är något, för mig är det väldigt bra att koppla av och stänga av ibland. Allt. Att bara sitta någonstans i naturen och andas, det kan vara väldigt bra.”

(Deltagare3).

”Att få komma hem, efter jobbet och sätta sig på en sten vid vattnet, ha en katt i knäet eller klappa en häst, så känner man hur bra man mår, det är en återhämtning för hela kroppen.”

(Handledare 2(6))

Både deltagaren och handledaren berättade om hur naturen och djuren skapade en återhämtning. De lämnade det konstlade samhället där de kände krav, press och stress. Detta gjorde att de kunde slappna av och finna ro. De samlade kraft. Att samla kraft efter jobbet ansåg handledaren var viktigt, och även något som är viktigt för alla människor, för att orka med och uppleva hälsa. De beskrev även att det konstgjorda samhället skapade en form av onaturlig trötthet då de omringades av avgaser, byggnader och en massa intryck.

En deltagare berättade att i verksamhetens miljö så fick de i sig en massa frisk luft som skapade en naturlig trötthet. De var även mer fysiskt aktiva då de var mycket utomhus, gick promenader och gjorde olika sysslor med bland annat djuren och växterna på gården. Hundarna var även en bra motivationsfaktor för att gå promenaderna. Detta bidrog till en kroppslig trötthet som de mådde bra av, jämfört med den onaturliga trötthet som mest var mental. Att använda sig av djuren/naturen för att bli mer fysiskt aktiva verkade vara en viktig del i deras hälsoutveckling och stresshantering.

Deltagarna mådde bättre när de var aktiva med växterna eller djuren vilket, enligt dem själva, berodde bland annat på att de fokuserade på något annat än sig själva. De arbetade även tillsammans med någon annan. När fokus på dem själva istället gick till växten/djuret så kände de inte samma press kring att prata med varandra. Samtalen blev därför mer naturliga. Det var då lättare för dem att föra ett samtal med varandra.

”... det är ju också, den här miljö man har, gör att det underlättar i kommunikation och samspel mellan människor. Ja, och det är en tillåtande miljö och man får fokus på något annat än sig själv, när man håller på med djuren till exempel. Så är det något annat som är viktigare, man blir inte så egofixerad eller centrerad vid sig själv”

(Handledare 1(4))

”Jag tror att det hade varit betydligt svårare att sitta i något, vitmålat rum och försöka komma igång och prata med varandra, Det hade nog underlättats mycket genom att vara ute och ta hand om växter och så ihop. Sedan står man bredvid varandra i ett litet växthus och ja, tar hand lite om växter och så börjar man helt naturligt prata om annat också, än att bara hålla på med jorden.”

(deltagare 3).

Genom djuren och växterna skapade människorna en relation med varandra. De övade på det sociala samspelet och att våga ta kontakt/hjälp från andra människor.

Djuren och naturen blev därmed ett sätt att öva på det sociala samspelet, då många kände sig ensamma eller hade svårt att prata med någon. De övade därmed på att våga ta kontakt med andra människor. Djuren och naturen användes därmed som en brygga mellan människor för att indirekt skapa en bättre social kontakt. Detta var viktigt då flera deltagare hade svårt att be om hjälpen de behövde i vardagslivet. Att ha relationer

som man kunde prata med och som de vågade ta hjälp av, visade sig vara viktigt för att deltagarna skulle må bra.

De berättade även att djuren fanns där som en trygghet. De såg dem som vänner som ingav trygghet, trivsel och som lyssnade på dem när de pratade.

Handledaren berättade

”Om du vill ha ett samtal med någon som lyssnar och som har tystnadsplikt och som aldrig någonsin säger något vidare så är djuren fantastiska, de håller allt”

(Handledare 2(6)).

Med detta menade handledaren att djuren fanns där hos dem. Djuren sökte uppmärksamhet och sökte därför mänsklig kontakt. De hade tiden att vara hos människorna och lyssnade när de pratade. Djuren skapade en speciell gemenskap till människorna. Deltagarna kände därmed att det fanns någon som brydde sig om dem. Djurkontakten skapade även avslappning och en paus från alla intryck. Detta och de relationerna som bildades mellan människorna i samband med djur/trädgårdsskötseln var kanske den slags gemenskap som deltagarna till viss del saknade i vardagslivet.

Förutom den sociala biten så var verksamheten uppbyggd så att aktiviteterna valdes av deltagarna efter intresse och utveckling för att stärka dem som personer.

Två av deltagarna berättade att när de höll på med djuren var de tvungna att visa ett tydligt kroppsspråk och ha regler. Att vara med hästar innebar rädsla och en enorm respekt för vissa deltagare. När de kände kontroll över ett så stort djur stärkte deras självförtroende. En deltagare berättade att hon inte gillade hundar, men med hjälp av dem fick de träna på tydlighet och att sätta gränser.

”... Mer än att jag, lite grann så här kunde jag istället se det, att där får man faktiskt också träna på att vara tydlig och sätta gränser. Det kan också vara en fördel. Så det är ju viktigt där med djur va. Det behöver vi ju med människor också, men vi kan ju vara dåliga på det, men med djur blir det väldigt tydligt då.”

(Deltagare 2)

Deltagaren beskrev därmed att det kunde vara svårt att sätta gränser och vara tydlig med vad man vill i verkliga livet bland människor, vilket var otroligt viktigt. Detta var något

de jobbade mycket med, bland annat med hjälp av djuren. Deltagarna började tro mer på sig själva och blev bättre på att säga ifrån. Detta var viktigt när de skulle möta samhället igen. Trots att deltagaren inte gillade hundar så kände hon ändå att hon fick ut något av det. Deltagare berättade även att från början var det saker de inte alls gillade att göra, men med tiden så tyckte de om det mer och mer.

Under rehabiliteringen fanns alltid handledarna vid deras sida. De fanns alltid där som en stöttning och hjälp med att hitta lösningar för att hitta sig själv. Ju bättre deltagarna blev, desto mer klarade de sig själv. De fick med tiden planera och hjälpa till med föreläsningarna. Handledarna stod därmed ofta som en hjälp om det behövdes, som en motivationsfaktor för att få dem att testa de olika aktiviteterna och få dem att tänka på rätt sätt. Därmed är handledarnas roll viktigt, då de får deltagarna att börja tänka annorlunda, men det är miljön med djuren och växterna som står för själva arbetet.

Alla deltagare var stressade i början, vilket påverkade deras beteende och de hade svårt att slappna av. Som deltagarna sade så såg de naturen som en del av dem själva, att de blev ett med naturen och en del av dem biologiskt. Naturen var som en del av deras identitet som gjorde att de kände trygghet och avslappning. Djuren, naturen och miljön i sig medgav ett lugn, vilket påverkade deltagarnas beteende. Deltagarna förstod med tiden att det bara var de själva som kunde påverka sitt eget liv och hur de mådde. De var tvungna att förändra sitt sätt att tänka, sitt beteende och därmed en del av deras egen identitet. Med hjälp av djuren och naturen så kunde de få bort tankarna på krav och press som de annars kände. De blev mer här och nu, och slappnade av. Detta medförde en beteendeförändring där de började slappna av och stressen minskade.

Under rehabiliteringen så förstod de att det var dem själva de var tvungna att förändra för att själv kunna må bättre. Mycket av deras psykiska ohälsa berodde på att de satte krav på sig själva som de inte klarade av. De var helt enkelt tvungna att lära känna sig själv och sina gränser. De ändrade därmed sitt tankesätt för att sedan kunna ändra sitt beteende och sin livssituation. De började bland annat tro mer på sig själva och satte samtidigt mindre press på sig själva. Under rehabiliteringen så blev de starkare och vågade sätta sina egna gränser, med hjälp av djuren.

Redan under rehabiliteringen började de förändra sitt beteende i form av ökad naturvistelse och fysisk aktivitet, vilket gjorde att de mådde bättre för tillfället. Djuren var på detta sätt en bra motivationsfaktor för att öka chansen för deras

beteendeförändring, i form av promenader och fysisk aktivitet. Djuren och trädgården i sig krävde skötsel vilket även gjorde att deltagarna var tvungna att vara aktiva.

Även den sociala punkten för deltagarna var ett område som gjorde att ohälsa uppstod. I samhället i stort så är det en hel del ensamhet. Som deltagarna nämnde så kände de sig ensamma för att det inte fanns någon som lyssnade eller som de kunde be om hjälp från. Enligt Tönnies teorier finns det två olika gemenskaper mellan människor. Att känna sig som deltagarna gjorde skapade ångest och ensamhet, vilket ledde till ohälsa. Denna form av gemenskap liknar den typ av gemenskapsteori Tönnies kallar för Gesellschaft. Problemet som fanns i samhället var enligt deltagarna berättelser, att de skämdes för att de inte kände att de platsade in. De skämdes för att de mådde dåligt och det fanns ingen som hade tid att prata med dem. Själva rehabiliteringen skapade en miljö som visade en acceptans för varandra. Till skillnad från Gesellschaft så visade Tönnies en gemenskapsteori som heter Gemeinschaft som bygger på en närmare relation mellan människor. Människorna som gick på rehabiliteringen hade haft liknande negativa upplevelser innan rehabiliteringen. Samhörigheten gjorde att de skapade en identifierande gemenskap till varandra. Miljön gjorde att deltagarna fanns där för varandra och de kände en trygghet vilket liknade Gemeinschaft. Till skillnad från det urbana samhället där de kände sig ensamma, så behövde de inte längre skämmas.

Arbetet med djuren och naturen skapade även en form av miljö som gjorde det lättare för deltagarna att prata med varandra. De blev inte tvingade att prata med varandra, men det fanns möjlighet att lyssna när de stod och sysslade med sina aktiviteter. I dagens samhälle har inte människor tid med varandra och ingen lyssnar, utan det handlar bara om dem själva. Att komma till denna plats fick dem därmed att känna sig sedda och de fick hjälp och människor lyssnade på dem. De var inte ensamma längre.

Det visade sig att den sociala kontakten var viktig för människorna och att då se på olika människors relationer med varandra skulle kunna ha en stor betydelse i människornas upplevda hälsa.

4.3. Att se på hälsan efter rehabiliteringen

Hur skulle då den här rehabiliteringsformen skapa en chans för personerna så att de kunde leva ett vardagsliv efter rehab tiden i samma samhälle (dagens samhälle) utan att

må sämre igen. Där låg den riktiga utmaningen och målet med rehabiliteringen. Att hjälpa dem till ett liv efter rehabiliteringen, där de mötte samhällets miljö och krav på ett sätt där de kunde må bra efter deras egna förutsättningar.

Trots att det handlade mycket om att samhället påverkade negativt och att deltagarna mådde dåligt av att samhället gjorde dem stressade och ställde krav som de inte hanterade, så handlade det mycket om att förändra sig själv. De var tvungna att förändra en del av sig själv, deras inre identitet för att kunna leva i samhället. De behövde förändra deras sätt att se på sig själva, att tänka på rätt sätt samt hur de själva hanterade situationerna, för att kunna uppleva hälsa.

Under rehabiliteringen jobbade de med sig själva, lärde sig sina begränsningar och med hjälp av djuren/naturen bearbetades detta.

Alla deltagare förändrade sig eller sitt beteende på något sätt och upplevde en bättre hälsa än när de kom till rehabiliteringen. De minskade bland annat kraven på sig själv. Trots att det var svårt att ändra ett helt tankesätt mot sig själv så förändrades det till viss del. De trodde mer på sig själva och började tänka att de faktiskt klarade av mycket själv. De vågade även be om hjälp av andra människor. Andra fick dra ner på grejer de brukade göra, på grund av överarbete. Alla fick lära sig att prioritera och inte planera in för mycket. De fick börja tänka att ta en dag i taget för att inte bli oroliga över framtiden.

Flera av dem var stressade även efter rehabiliteringen trots att de kände bättre kontroll. De fick fortsätta med stressövningar och jobbade hela tiden med att slappna av.

Alla deltagare tog sig mer tid eller jobbade för att ta sig ut i naturen även efter rehabiliteringen, då de upplevt att detta var positivt för dem under rehabiliteringen. De sa att naturupplevelsen och promenaderna var något de ville fortsätta med då det gjorde dem avslappnade.

Deras tankesätt förändrades, men mycket av detta berodde på handledarnas arbete och samtalen mellan personerna.

Alla mådde bättre under rehabiliteringen och när de vistades i den miljön. Kontakten med djuren, naturen och växterna gav en positiv effekt. Dock skapade själva vistelsen i miljön bara en positiv effekt i det direkta skedet. När de kom tillbaka till vardagslivet var det bara vissa positiva effekter som påverkats av just natur/djur kontakten som

följde med deltagarna även efter rehabiliteringen. Detta var bland annat det ökade självförtroendet och att de vågade sätta gränser, vilket arbetet med djuren stärkte. Även den ökade sociala kontakten där de vågade prata mer, be om hjälp och umgås med andra människor var något som arbetet med djuren och naturen gav effekt för.

Detta innebar att bara vissa positiva effekter på deltagarna upplevdes i samband när de var med djuren eller i naturen. För att därmed fortsätta uppleva avkoppling och hålla ordning på sin ångest så var de tvungna att fortsätta med kontakten av djuren eller naturen även efter rehabiliteringen.

Man kan dock se att handledarnas jobb under rehabiliteringen där de hjälpte deltagarna att finna sig själva och gå i grunden med deras problem gjorde att de tänkte annorlunda och visste hur de skulle fortsätta jobba med sig själv även efter rehabiliteringen. Detta gjorde deltagarna att de kunde fortsätta jobba med sin hälsa i form av att tänka och handla annorlunda även efter rehabiliteringen. De hade fått verktyg och övningar för att kunna kontrollera vissa problem.

På detta sätt kunde man se att djuren och naturen hjälpte deltagarna till en tanke/beteende (identitet) förändring, men den största delen påverkade handledarna. Som även nämndes gjorde miljön att samtalen mellan personerna gick lättare och deltagarna blev mycket lugnare. De nämnde att miljön gjorde det lättare att prata med varandra. På detta sätt så kan man säga att djuren och naturen hade en påverkan då handledarnas arbete kanske inte hade gett samma respons om de inte hade infunnit sig i den miljön.

Resultatet visade även att deltagarna upplevde ensamhet i stadsmiljön då ingen hade tid att hjälpa och lyssna på dem. I den lantliga miljön var de inte lika egocentriska och hjälpte varandra. Detta gjorde att deltagarna kände ett stöd och mådde bättre i lantmiljön där gemenskapen liknade gemeinschaft jämfört med gesellschaft. Även efter rehabiliteringen fortsatte vissa av deltagarna träffa varandra. Detta kunde bero på att de hade varit med om samma rehabiliteringsupplevelser, upplevt ohälsa och delat flera känsliga samtal med varandra. Detta kunde ha skapat en känsla av identitetssamhörighet med varandra. Att därmed vistas i en miljö med djur och natur skapar en förutsättning för en gemenskap som är bra för hälsan.

4.4. Sammanfattning av resultatet av frågeställningarna

Innan rehab:

Alla deltagare upplevde ohälsa innan de kom till rehabiliteringen, vilket yttrade sig i ångest, depressioner, stress, utmattningssyndrom m.m.

Att de upplevde ohälsa berodde på högra krav, att kunna och hinna med mycket. Det fanns få människor i deras omgivning de kunde ty sig till om de behövde hjälp eller prata, vilket skapade oro och ensamhet. De upplevde mycket stress och en dålig självbild. Vi lever i ett individsamhälle, där det ställs höga krav på att utvecklas, vara duktig och hinna med mycket (skapa en stark identitet). Detta skapar problem när man inte kan nå upp till kraven man själv och andra ställer. Att leva i ett samhälle där man tänker på sig själv och sin egen utveckling (gesellschaft) så är chansen stor att andra kommer vid sidan om. Detta skapar en ensamhet bland människor, då de inte har någon att be om hjälp från.

Under rehab:

Att komma ut i naturen skapade en känsla som gjorde att de blev en del av naturen. Detta gjorde att kraven och intrycken som de ständigt levde i försvann. De kände sig mer här och nu och tänkte inte på alla problem, vilket gjorde att de kunde slappna av. Stressen försvann och de mådde bättre. Att vara i naturen eller med djuren gjorde att de kunde samla kraft och det skapade en återhämtning. De såg den miljön som en befrielse från stadssamhället. Istället för att tänka på alla krav och allt som skulle göras, skapades ett lugn. När de slutade fokusera på sig själv och istället fokuserade på djuret eller växten försvann pressen och tankarna. Att hålla på med djuren/växterna skapade även en atmosfär som gjorde det naturligt att prata med varandra när man gjorde något tillsammans. Detta gjorde att de lättare kunde skapa sociala kontakter med andra människor. De hjälptes åt och det blev en form av gemeinschaft istället för individfokuset gesellschaft. Djuren skapade även en egen social kontakt som minskade en del av deltagarnas ensamhet. Naturen och djuren skapade även en naturlig trötthet då de blev fysisk aktiva i samband med djur/natur aktiviteterna. Detta gjorde att de blev trötta i hela kroppen och blev lugna/harmoniska. Djuren skapade en form av motivationsfaktor för att gå ut på promenaderna. Att vara med djuren ökade deras självförtroende och lärde dem sätta gränser, vilket även var viktigt för att inte ta på sig för mycket i vardagslivet.

Efter rehab:

Det riktiga syftet med rehabiliteringen var att deltagarna skulle kunna leva ett vardagsliv igen, utan att må sämre igen. Därför var det viktigt att de mötte samhällets krav på ett annorlunda sätt än tidigare. Genom rehabiliteringen fick de lära sig att tänka annorlunda, ändra sitt beteende för att minska stressen och pressen på sig själv. Genom rehabiliteringen fick de bättre självkänsla och självförtroende. De fick därmed lära sig att minska på kraven, prioritera, sätta gränser, minska på stressen och alla måsten. De fortsatte komma ut så mycket som möjligt för att kunna slappna av och minska stressen. Genom rehabiliteringen hade de även lättare för att ta sociala kontakter och hade därför lättare efter rehab att våga ta kontakt och be om hjälp.

5. Diskussion

I diskussionen diskuteras innebörden av resultatet och hur det förhåller sig till en allmän nivå.

Att byta miljö, från en stressig, kravfull, identitetskapande miljö där fokus ligger på den enskilde individen, till en miljö där arbetet skedde i och med naturen/djuren, hade enligt resultatet en stor påverkan på deltagarna under rehabiliteringen.

Hela verksamheten, upplägget och miljön stimulerade till avkoppling och utveckling. På det sättet så är det svårt att verkligen få fram hur stor del av hälsoförbättringarna just djuren och naturen hjälpte till med. Men trots detta så skapades miljön till största delen av djuren och naturen och även de flesta sysslorna på verksamheten skedde tillsammans med djuren eller i naturen på något sätt. Djuren och naturen hjälpte därför till att skapa en atmosfär av ett lugn. På så sätt skulle man kunna säga att djuren och naturen hade en relativt stor del i deltagarnas förbättrade upplevda hälsa. Som resultatet visade så blev deltagarna avslappnade och kände en harmonikänsla. Enligt Irvine (2013), White (2013) så visade de att just närheten och regelbundna besök i grönområden gjorde att deras testpersoner fann avslappning, kände högre välbefinnande och kände lägre psykisk ohälsa. Detta är något som kan jämföras med deltagarnas beskrivningar på sina upplevelser. Även Ulrich (1993, 1999) kom fram till att naturen påverkade kroppen fysiologiskt i form av sänkt puls, blodtryck vilket medverkade i en avslappning.

Som forskningen visat så skedde de fysiologiska och psykiska positiva effekterna när personerna var i direktkontakt med natur eller när naturvistelserna var regelbundna. Detta var även något som deltagarna kände av under rehabiliteringen, då de blev lugnare, harmoniska och tålmodigare när de vistades i miljön.

Att deltagarna hade en lugnare tendens och kunde slappna av även efter rehabiliteringen kan ha berott på deras fortsatta regelbundna naturvistelse hemma, vilket de även nämnde var viktigt för dem att fortsätta med, för att må bra. På det området så är det en regelbundenhet av naturmötet som behövdes för att deltagarna skulle må bra. Dock så jobbade de under rehabiliteringen även mycket med dem själva, för att förbättra självförtroende, att tänka på rätt sätt och därmed även ändra beteendet.

Deras arbete med dem själva samt identitetsförändringen skulle även ha kunnat påverka dem efter rehabiliteringen. Orsaken till detta var att under rehabiliteringen lärde de sig hur de skulle handla i vissa situationer för att bevara lugnet och slappna av, vilket de även kunde använda i vardagslivet.

Enligt deltagarna så nämnde de att djuren och naturen var något positivt för dem och att de hade en stor effekt på dem under rehabiliteringen. Som togs upp i resultatet så ansåg deltagarna att de inte trodde att de hade nått samma förbättring så snabbt om de bara hade fått sitta i ett rum. På detta sätt gav naturen, det okonstlade och djuren en snabbare möjlighet för att må bättre.

Naturen och djuren påverkade därmed deltagarna på ett sätt att de lättare kunde slappna av och ta till sig det de behövde för att kunna förändra sitt beteende (identitet). Miljön hjälpte dem att kunna tänka på ett annat sätt, vilket därmed påverkade deras hälsa.

Enligt Ottosson och Grahn (2005) så hade de fått fram att en regelbundenhet av vistelse i naturen gjorde att koncentrationsförmågan ökade. Även Cimprich (1993) hade fått fram att regelbunden naturvistelse gjorde att personer hade lättare att tänka på ett klarare sätt och sätta upp mål som man faktiskt klarade av.

Att naturen enligt forskning därmed stärker koncentrationsförmågan, gör att man tänker klarare och kan sätta upp realistiska mål påvisar deltagarnas förändringar till bättre hälsa. Att naturen därmed fanns under rehabiliteringen åstadkom troligtvis att de fick lättare att koncentrera sig och ta till sig och förstå vad de behövde göra för att må bättre. Hur vi tänker, ser på oss själva, återhämtar oss och sätter rimliga krav på oss själva anser Winroth och Rydqvist (2008) är viktigt för hur vi upplever vårt välbefinnande.

Att jobba med djur och växter skapade enligt resultatet en speciell närhet och fokus som tidigare varit på dem själva (den enskilde individen), flyttades till djuret/ växterna och naturen. Miljön stimulerade lättare till samtal och de vågade öppna upp sig, vilket de hade svårt för i vardagliga livet. Som tidigare nämnts så skapades en gemenskap som liknar gemeinschaft vid djurens närhet, jämfört med gesellschaft som sker i vardagen. Enligt forskningen kan djur eller natur skapa en atmosfär som lättare leder till kommunikation mellan människor (Beck-Friis, 1999), (Adevi A.A, Lieberg M, 2012). Detta sker genom att djuren eller naturen skapar en atmosfär som gör det lättare för

människor att öppna upp sig och inleda samtal. Detta stärker även resultatet som undersökningen fick fram, där miljön stimulerade till social gemenskap där deltagarna lyssnade, kunde prata och hjälpa varandra. Att människorna började bry sig om varandra och lyssna ändrade både synen på dem själva och på andra. Som nämndes i resultatet så påstod handledaren att de slutade vara egofixerade.

Det skulle kunna bero på att en del av kraven och pressen som människor vanligtvis har, försvinner till viss del när man är med djur eller i natur. Djuret ställer inga krav på oss att vara på ett visst sätt, har ett eget naturligt lugn och ett behov av vår omvårdning. På det sättet så skulle man kunna fokusera mer på djuret eller växten, i istället för på sig själv. Att därmed fokusera på varandra istället för sig själv kunde ha skapat en annan form av relation som de mådde bättre av.

Deras sociala erfarenhet och känslan av att veta att de inte var ensamma gjorde att de vågade ta hjälp och det stärkte deras självförtroende. Som Rustøen (1993) nämner så är det viktigt att känna samhörighet, stöd och hopp för att må bra. Detta kunde varit något som deltagarna byggde upp under rehabiliteringen i form av socialt stöd, vilket gjorde dem starka i tron på sig själva även efter rehabiliteringen.

Som tidigare studier nämnts så bidrog naturen till avslappning/återhämtning samt en bättre social miljö. I undersökningen hjälpte även djuren till att öka deltagarnas självkänsla och självförtroende. De lärde sig att våga säga ifrån. Detta är något som Pedersen och Nordaunet m.fl. (2011) även märkte i sin studie där deltagarna blev mer självsäkra, självdrivande och vågade mer när de arbetade med djuren.

Som tidigare nämnts så påverkas människors välbefinnande av synen på sig själv och den omgivande miljön (Winroth och Rydqvist 2008;16-24). Att därför tro på sin egen förmåga, ha en bra självkänsla och att veta sina gränser är därför kunskap som även är viktigt för alla människor, för att kunna må bra.

Då vi alla lever i ett identitetskapande samhälle där den psykiska ohälsan ökar (Socialstyrelsen, 2013) i och med ökad stress, höga krav skulle nog de flesta må bättre av att minska kraven och öka tron på sig själv. Det handlar mycket om att förändra sig själv och sitt eget tänkande, för att uppleva en bättre hälsa, vilket märktes i denna studie. Djuren och naturen skulle kunna vara en form av verktyg för att detta ska kunna ske.

Slutsatsen med mitt arbete är att djur och natur kan ha en stor påverkan på människors upplevda hälsa på flera olika perspektiv. Dock så krävs det regelbunden vistelse bland djur eller i naturen för att uppnå avkoppling, återhämtning, socialt med mera. Djuren och naturen kan dock ha en annan påverkan på människan där den avstressande miljön kan påverka människan i ett långtidsperspektiv. Detta i form av att de lärde känna sig själv på ett annat sätt när det inte fanns en massa andra krav runt omkring. Detta gjorde att de kunde förändra sitt tänkande samt beteende i vardagslivet efter rehabiliteringen vilket i sin tur hjälpte dem att behålla lugnet i stressade situationer och minska kraven på sig själv. Miljön byggde även en social trygghet där deltagarna även efter rehabiliteringen kände en bättre social kontakt. De skapade ökad tro på sig själv och bättre självkänsla.

Kunskapen från denna studie, skulle därför kunna användas inom ett hälsoarbete då djuren och naturen visade sig på denna målgrupp ha viktiga fördelar och påverka den upplevda hälsan på flera sätt.

Att se bortom rehabiliteringsstadiet och ta in djuren och naturen som en resurs i våra liv som hjälp för att stärka oss själva, förhindra ohälsa och främja hälsa tror jag skulle vara en väg in i samhället för att skapa en bättre hälsa, bland alla.

6. Referenser

- Adevi A.A. Lieberg M, 2012. Stress rehabilitation through garden therapy. *A caregiver perspective on factors considered most essential to the recovery process*. Journal, Urban Forestry and Urban Greening Vol 11, nr: 1.
- Anderson W.P, Reid C.M Jennings G.L. 1992. Pet Ownership and Risk Factors for cardiovascular disease. *The Medical Journal of Australia*.
- Beck-Friis B. 1999. Sällskapsdjuret – *en hälsofaktor*. Nordisk geriatrik 3.
- Brügge B, Glantz M, m.fl. 2007, *Friluftslivets pedagogik, för kunskap, känsla och livskvalité*. Liber AB, Stockholm.
- Brügge B, Tengland P.-A. 2003. *Hälsa och sjukdom – En begreppslig utredning*. Studentlitteratur, Lund.
- Bryman A, Bell E. *Företagsekonomiska forskningsmetoder*, Liber AB, Malmö
- Cimprich B. 1993. Development of an intervention to restore attention in cancer patients. *Cancer Nursing*, vol 16, s. 83–92
- Frykman J, Löfgren O, 1979, *Den kultiverade människan*, Liberläromedel, Lund
- Hammarén N, Johansson T, 2009, *Identitet*, Liber AB, Malmö
- Irvine K.N, Warber S.L, m.fl. 2013. Understanding Urban Green Space as a Health Resource: *A Qualitative Comparison of Visit Motivation and Derived Effects among Park Users in Sheffield*, Int. J. Environ. Res. Public Health, UK.
- Kostenius C, Lindqvist A-K 2006, *Hälsovägledning – från ord och tanke till handling* Studentlitteratur, Lund
- Kvale S, Brinkmann, S, 2009, *Den kvalitativa forskningsintervjun*, studentlitteratur, Lund
- Medin J, Alexandersson K, 2000, *Begreppen Hälsa och hälsofrämjande – en litteraturstudie*. Studentlitteratur, Lund
- Ottosson J, Grahn P. 2005. A Comparison of Leisure Time Spent In a Garden with Leisure Time Spent Indoors: *on Measures of Restoration in Residents in Geriatric Care*. Landscape Research, vol. 30

- Patel R, Davidsson B, 2003, Forskningsmetodikens grunder – *Att planera, genomföra och rapportera en undersökning*, Studentlitteratur, Lund
- Pedersen I, Nordaunet T m.fl. 2011. Farm animal-assisted intervention: *Relationship between work and contact with farm animals and change in depression, anxiety, and self-efficacy among persons with clinical depression*, Issues in Mental Health Nursing, 32, 8. pg: 493-500.
- Rustøen T. 1993. *Livskvalité en utmaning för sjuksköterskan*. Arlöv. Almqvist och Wiksell
- Socialstyrelsen, psykisk ohälsa bland unga – *underlagsrapport till barns och ungas hälsa, vård och omsorg*. 2013-5-43
- Strang P. 2000. Hundens roll i palliativ vård. *I hunden på 2000-talet. Om hundens roll i dagens samhälle, dess medicinska och sociala betydelse*. Spånga. Svenska kennelklubben.
- Tönnies, Harris F, Harris J, 2001: *Community and Civil Society*, Cambridge University Press, New York.
- Ulrich R. 1999. Effects of Gardens on Health Outcomes: Theory and Research Ur *Healing Gardens* s 27–86. New York: John Wiley & sons. isbn: 0-471-19203-1
- Ulrich R. 1993. *Biophilia, Biophobia, and Natural Landscapes Ur the Biophilia Hypothesis* s 73–137. Red. Kellert & Wilson. Washington D C: Island Press. isbn: 1-55963-148-1
- Vetenskapsrådet, forskningsetiska principer – *inom humanistiskt-samhällsvetenskaplig forskning*. ISBN 91-7307-008-4.
- White M.P, Alcock I, m.fl. 2013. Would You Be Happier Living in a Greener Urban Area? *A Fixed-Effects Analysis of Panel Data* European Centre for Environment & Human Health, University of Exeter
- Winroth J, Rydqvist L-G, 2008, Hälsa och hälsopromotion – *med fokus på individ-, grupp- och organisationsnivå*. SISU idrottsböcker, Stockholm

Bilagor

Bilaga A: intervjufrågor till deltagarna

Tema 1.

- Ålder
- Familj
- Var du intresserad av djur och natur innan rehabiliteringen? (egna djur, bott ute på landet).
- Hur länge har du varit på rehabiliteringen?
- Visste du om den här rehabiliteringsformen innan du började gå där? (Hur såg du på den när du fick reda på det?)
- Valde du själv att välja just en sådan terapi, el. skickade landstinget dig dit?
- Kan du beskriva varför du behövde gå på rehabilitering?(Vad var orsakerna till att du mådde dåligt?) Hur såg du på dig själv?)

Tema 2.

- Beskriv en vanlig dag under rehabiliteringen?
- Vad fick du göra för moment där djur/natur ingick?
- Hur kände du att djuren/naturen påverkade dig under dessa moment?
- Fick kontakten med djuren dig att känna några speciella känslor?
- Hur upplevde du att få vara i naturen?
- Förändrades ditt förhållande till djur eller natur under processen?
- Tror du att du skulle ha känt samma förbättring, om du gått på en terapi utan natur eller djur? Varför?

Tema 3.

- Hur ser ditt förhållande ut till djur och natur idag? (finns djur och natur med i ditt liv idag?)
- Hur har djuren och naturen påverkat dig i ditt liv efter terapin?
- Hur ser du på din egen hälsa idag?
- Vad anser du är viktigt för att du förbättra din hälsa och inte må sämre igen?

Bilaga B: intervjufrågor till handledarna

Tema 1: (deras bakgrund)

- Vilken är din bakgrund? (utbildning, tidigare jobb)
- Vad var det som fick dig att vilja jobba med grön rehabilitering?

Tema 2: (verksamhetens uppbyggnad)

- Hur lägger ni upp arbetet på verksamheten, några tankar bakom det?
- Vilka är människorna som kommer till er, köns/ålders uppdelning, varför?
- Grupp eller enskilt arbete mellan deltagarna?

Tema 3: (hälsa genom djur och natur)

- Vad är det viktiga för att deras hälsa ska bli bättre?
- Hur ser du på att jobba med djur och natur som ett sätt att förbättra människors hälsa?
- Tror ni att man måste ha ett intresse för djur och natur innan, för att man ska må bättre, när man är här?
- Hur påverkas din hälsa att få vara i naturen och tillsammans med djuren?

Tema 4: (Hälsa efter rehabiliteringen)

- Vad vill ni att de ska ta med sig efter att de har slutat, för att de ska må bättre
- Efter rehabiliteringen?
- Hur ser du på att arbeta med djur och natur i ett hälsofrämjande arbete?