

Naturbaserad rehabilitering i Bergs kommun

- för personer som är sjukskrivna eller arbetssökande på grund av psykisk ohälsa

Projektledare: Åshild Haaheim, legitimerad psykolog och psykologspecialist i klinisk psykologi



Introduktion

Hösten 2021 startade ett ettårigt Leaderprojekt i Bergs kommun för människor med psykisk ohälsa och som stod utanför arbetsmarknaden. Sju personer fick prova på naturbaserad rehabilitering tre dagar i veckan under 30 veckor. Rehabiliteringen har skett i två steg och verksamheten utgick från en gård på Elnäset i Hoverberg.

Steg 1 var det första steget för personer som behövde stöd i rehabiliteringsprocessen efter långtids-sjukskrivning eller arbetslöshet. Verksamheten har i huvudsak bestått av vistelse i naturen och i trädgården, där vi nyttjat naturens positiva effekter på människors hälsa samt stresshantering i form av Mindfulnessbaserad stressreduktion. Efter steg 1 fortsatte deltagarna till steg 2. Här fick de fortsatt stöd i de olika aktiviteterna och de fick gradvis ta mer ansvar och fokus flyttades mot arbetsträning.

Deltagarna har kommit till steg 1 och 2 via kommunens arbetsmarknadsenhet, socialtjänst, Arbetsförmedlingen, Navigator, Försäkringskassan, hälsocentralerna eller via psykiatrin.

Steg 1, slutna grupp med start i september 2021

Upplägg och innehåll:

16 veckors gruppaktivitet med sju deltagare/grupp en huvudledare och två psykologkandidater. Verksamhet under tre dagar i veckan, fem timmar per tillfälle, klockan 9.00-14.00 måndag, onsdag och torsdag.

Varje dag började med en samling med övningar i mindfulness och incheckning. De tre dagarna hade sedan olika fokus:

- 1) En dag med fokus på att vistas i den vilda naturen antingen vid Storsjön eller i skogen på Hoverberget. Gruppen tog skogspromenader, gjorde upp eld, lagade mat i naturen och fick praktiska färdigheter i friluftsliv. De har även paddlat kajak, haft stillhetsövningar i naturen, fått lära sig om örter och vilda växter, plockat bär, gemenskapsövningar och fått lära av naturen. Visdom från olika ursprungsbefolkningar vävdes in i samtalen, då där finns en djup och lång kunskap kring att leva hållbart och i harmoni med Moder Jord. Att få en trygg närkontakt med naturen var ett viktigt och mycket uppskattat moment.
- 2) En dag med fokus på ekologisk odling, vilda växter och matlagning på gården - i trädgården eller inomhus när vädret krävt det. Processen från jord till bord, med ekologisk odling samt det vi plockat i naturen användes i matlagning och till teer. Att lära deltagarna om ekologisk odling och att laga mat tillsammans var en fin aktivitet under hela projektet. Utöver detta blev det ibland skapande aktiviteter på denna dag där vi målade och ritade. Samtal om hur man kan leva miljövänligt och hälsosamt dök upp spontant dessa dagar. Vid ett tillfälle fick vi besök av en sjuksköterska från hälsocentralen i Svenstavik som pratade om vikten av hälsosam kost och fysisk aktivitet. Denna dag var mycket uppskattad.

- 3) En dag med fokus på återhämtning, stresshantering och lära sig aktivera kroppens lugn- och rosystem genom mindfulness och övningar i självmedkänsla och lära sig förstå och känna sig själv. Deltagarna fick kunskap om hur man hanterar stressrelaterade problem såsom ångest, depression och sömnproblem. Det gjordes genom behandlingsmetoden Mindfulnessbaserad stressreduktion (MBSR). Denna dag byggde trygghet och tillit i gruppen och gav ökad självkänedom och social gemenskap där ord som acceptans, respekt för allas lika värde och medveten närvaro stod i fokus.

Utöver detta hade vi spontana samtal runt elden och köksbordet om det som är viktigt i livet, vad det är som hjälper människor att växa och utvecklas, Under varje träff åt vi en enklare vegetarisk och hälsosam lunch tillsammans, som gruppen tillagat gemensamt.

Utvärdering av steg 1

Syftet med utvärderingen var att undersöka upplevelser och påverkan hos deltagare i ett naturbaserat rehabiliteringsprogram. Upplevelser av naturens påverkan på rehabiliteringsprocessen samt upplevelser av programmet i sin helhet undersöktes. Semistrukturerade intervjuer genomfördes på plats i Jämtland varefter en tematisk analys av dessa gjordes. Fem informanter intervjuades, vilka alla var långtidssjukskrivna på grund av en kombination av flera olika psykiska tillstånd. Resultatet visade att den starka gemenskapen mellan gruppens medlemmar upplevdes vara en mycket betydelsefull komponent i behandlingen.

Naturen upplevdes ha en läkande roll i rehabiliteringsprocessen, inte minst för de av deltagarna som levde med neuropsykiatriska tillstånd. Vidare framkom att rehabiliteringsprogrammet gett upplevelser av hopp och känslor av att vara på väg framåt i livet.

Sammantaget indikerar resultatet att deltagarna hade tydligt övervägande positiva upplevelser av rehabiliteringen i stort. Naturbaserad rehabilitering föreslås utvärderas i större skala för att i framtiden kunna implementeras i högre grad i hälso- och sjukvård, särskilt för personer vars problematik är komorbid (mångsjuklighet).

Steg 2, slutna grupp med start i januari 2022

Upplägg och innehåll:

14 veckors gruppaktivitet med 7 deltagare/grupp och en huvudledare. Verksamhet tre dagar i veckan, 5 timmar per tillfälle. Struktur och aktiviteter var i stort sett lika som under steg 1. Skillnaden under steg 2 var att det fanns inga psykologkandidater och deltagarna fick ta mer och mer eget ansvar. Det var också mer fokus på aktiviteter av arbetstränande karaktär och längre pass. Tanken var att arbetsträning skulle ske parallellt. Detta skedde för två deltagare som arbetade som timvikarie, inte för de övriga deltagarna

I denna fas startades Samkraft upp för två av deltagarna. Detta var mycket positivt, då ett helhetsgrepp på deras livssituation togs. Under denna tid blev fem av deltagarna intervjuade av en psykologstudent som resulterade i utvärderingen ”Skogsvägen tillbaka till livet”.



Gruppen hälsade på en lokal bonde och fick vara med vid kalvning vid flera tillfällen. Detta resulterade sedan i en arbetsträningsplats för en av deltagarna efter avslutad grupp.

Under denna fas genomfördes livlinor och deltagarna fick lära sig mycket kring att sätta ord på känslor och sina behov. Dessa samtal gjordes ofta vid köksbordet på morgonen när gruppen kom.

Under steg två genomfördes också aktiviteter som tunnbrödsbakning vid hembygdsgården och trumbyggarkurs under tre dagar tillsammans med Filip Fiser. I anslutning till den arrangerade gruppen en konsert för allmänheten med trumning och musik på hembygdsgården i Hoverberg. Både trumbyggarkursen och konserten var mycket uppskattade.

Under maj blev fyra personer intervjuade av en psykologstudent som kommer skriva ett examensarbete och utvärdera steg två av rehabiliteringsprogrammet. Utvärderingen blev klar våren 2022.

Ut på tur, en öppen turgrupp

Som en del av projektet fanns det också en öppen turgrupp för människor som var daglediga. Turer i naturen i Hoverberg genomfördes en dag i veckan. På turerna genomfördes enkla stillhetsövningar i naturen, samarbetsövningar, laga mat, elda, sång och musik i naturen samt kreativa uppgifter. Det har varit varierande deltagande i denna grupp. Utmaningen här har varit att nå målgruppen med daglediga. De som har deltagit i turerna har uppskattat dem mycket.

Sammanfattning

Projektet naturbaserad rehabilitering har engagerat och gett ett ökat intresse för naturen. Rehabiliteringsprogrammet har gett deltagarna upplevelser av hopp och känslor av att vara på väg framåt i livet. Sammantaget indikerar resultatet att deltagarna hade tydligt övervägande positiva upplevelser av rehabiliteringen i stort och växande har skett för alla inblandade genom projektet naturbaserad rehabilitering.

