

Naturens hälsofrämjande möjligheter

Tina Hagqvist

Examensarbete

Ergoterapi

2014

EXAMENSARBETE	
Arcada	
Utbildningsprogram:	Ergoterapi
Identifikationsnummer:	4242
Författare:	Tina Hagqvist
Arbetets namn:	Naturens hälsofrämjande möjligheter
Handledare (Arcada):	Denice Haldin
<p>Sammandrag:</p> <p>Dagens västerländska samhälle och livsstil är urbaniserad, stressande, överflödande och ohållbar. Människor har alienerat sig från naturen, som med sina positiva egenskaper skulle fungera som en bra motvikt för den utmattande uppmärksamhet som vi utsätts för dagligen. Naturen används redan som en form av terapi bl.a. inom Green Care, ekoterapi och äventyrsterapi. Naturterapeutiska interventioner har visat sig ge goda resultat för många klientgrupper. Naturen används trots detta ytterligt sällan inom ergoterapi och det finns inga undersökningar om naturens användbarhet i ergoterapi. Det finns även marginaliserade grupper i samhället som har svårt att nå naturen. Syftet i denna undersökning var därför att beskriva hur vuxna med funktionshinder upplever naturen och med denna beskrivning synliggöra hur naturen kunde användas som medel i ergoterapi. Undersökningen gjordes genom 2 semistrukturerade fokusgruppintervjuer, med sammanlagt 6 vuxna personer med funktionshinder. Informanterna kontaktades med hjälp av organisationen Malike. Intervjumaterialet transskriberades m.h.a. inspelningar och resultaten bildades genom en kvalitativ innehållsanalys. Resultaten fick en teoretisk tolkning med den canadensiska modellen CMOP-E. Tolkningen synliggjorde naturens förstärkande effekt på personens egenskaper i form av ökad glädje, energi, tydlighet i tankarna och framtidsplanerna. Naturen visade sig ha en spirituell dimension i form av en förbättrad kontakt med sig själv. Informanterna upplevde att omgivningen hade en stor betydelse i förverkligandet av de meningsfulla fritidsaktiviteterna i naturen. Resultaten påvisar att naturaktiviteter är användbara inom ergoterapi, men också att omgivningen spelar stor roll i utförandet och därför bör stor uppmärksamhet riktas till tillgängliga och fungerande naturområden och hjälpmedel.</p>	
Nyckelord:	Ergoterapi, natur, aktivitet, spiritualitet, omgivning, Malike
Sidantal:	66 + bilagor
Språk:	svenska
Datum för godkännande:	27.1.2014

DEGREE THESIS	
Arcada	
Degree Programme:	Occupational Therapy
Identification number:	4242
Author:	Tina Hagqvist
Title:	The health promoting possibilities of nature
Supervisor (Arcada):	Denice Haldin
Abstract:	
<p>Today's western society and lifestyle is urban, stressed, overwhelming and unsustainable. People have alienated themselves from nature, which could function as a good balance against the attention fatigue we face in every day life. Nature has already been used as therapeutic means in Green Care, Eco therapy and adventure therapy. Nature therapeutic interventions have shown good results among many client groups. Although these facts, nature is rarely used in occupational therapy and there is no research to be found about nature's usability in occupational therapy. There are also marginalized groups of people who have difficulties in reaching nature. Therefore the aim of this study was to describe how adults with disabilities experience nature and through this description show how nature could be used in occupational therapy. The study was realized through two semi structured focus group interviews, with a total of 6 adults with disabilities. The participants were contacted with the help of the organization Malike. The material from the interviews was transcribed by listening to the taped interviews and the result was formed with a qualitative content analysis. The result also got a theoretical interpretation with the Canadian model CMOP-E. The interpretation showed that nature has a positive effect on the person by giving joy, energy and helped to clear thoughts and future plans. Nature also had a spiritual dimension by improving the contact with inner self. The participants found that the environment had a big impact in implementing the meaningful leisure activities in nature. The results show that nature activities can be used in occupational therapy, but also that the environment plays a big role in the execution and much attention should therefore be paid on available and functioning nature areas and supportive advices.</p>	
Keywords:	Occupational therapy, nature, activity, spirituality, environment, Malike
Number of pages:	66 + appendix
Language:	Swedish
Date of acceptance:	27.1.2014

OPINNÄYTE	
Arcada	
Koulutusohjelma:	Toimintaterapia
Tunnistenumero:	4242
Tekijä:	Tina Hagqvist
Työn nimi:	Luonnon terveyttä edistävät mahdollisuudet
Työn ohjaaja (Arcada):	Denice Haldin
Tiivistelmä:	
<p>Tämän hetken länsimainen yhteiskunta ja elämäntyyli on urbaania, stressaantunutta, ylenpalttista ja kestänytöntä. Luonto voisi positiivisilla vaikutuksillaan toimia hyvänä vastapainona väsymykselle jota jatkuva huomioiminen ja keskittyminen aiheuttaa päivittäin. Silti ihmiset ovat vieraantuneet luonnosta. Luontoa käytetään jo terapiamuotona mm. Green Caressa, ekoterapiassa sekä seikkailuterapiassa. Luontoterapeuttisilla menetelmillä on saatu hyviä tuloksia eri asiakasryhmissä. Siitä huolimatta luontoa käytetään erittäin harvoin toimintaterapiassa eikä aiheesta löydy tutkimuksia. Yhteiskunnassamme on myös syrjäytyneitä ryhmiä joilla on vaikeuksia päästä luontoon. Tutkimuksen tarkoituksena oli muotoutua siksi se kuinka aikuiset joilla on toimintarajoitteita kokevat luonnon ja näiden kokemusten avulla kuvailla kuinka luontoa voisi käyttää välineenä toimintaterapiassa. Tutkimus toteutettiin kahdella fokusryhmähaastattelulla, yhteensä 6 aikuista osallistui tutkimukseen. Organisaatio Malike mahdollisti yhteyden saamisen osallistujiin. Haastatteluaineisto litteroitiin nauhoitusten avulla ja tulokset muotoutuivat kvalitatiivisen sisällönanalyysin kautta. Tulokset tulkittiin myös kanadalaisen mallin CMOP-E:n avulla. Tulkinta toi esiin luonnon voimauttavan vaikutuksen joka näkyi mm. ilona, energisyytenä ja ajatusten sekä tulevaisuuden suunnitelmien selkiintymisenä. Kokemuksista erottui myös spirituaalinen ulottuvuus mikä näkyi voimistuneena yhteytenä itseensä. Osallistujat kokivat, että ympäristöllä oli suuri vaikutus merkityksellisen luontoharrastuksen toteuttamisessa. Tulokset osoittavat että luontoaktiviteetteja voidaan käyttää toimintaterapiassa, mutta myös että ympäristöllä on suuri merkitys ja siksi on tärkeää mahdollistaa esteettömät ja toimivat luontoalueet sekä apuvälineet.</p>	
Avainsanat:	Toimintaterapia, luonto, aktiviteetti, spiritualiteetti, ympäristö, Malike
Sivumäärä:	66 + liitteet
Kieli:	ruotsi
Hyväksymispäivämäärä:	27.1.2014

INNEHÅLL

1 INLEDNING	7
1.1 Samarbetspartner Malike	8
2 TEORETISK BAKGRUND	9
2.1 Begreppet natur	10
2.2 Natur och hälsa	12
2.2.1 Naturens återhämtande egenskaper	14
2.3 Naturterapeutiska metoder	16
2.3.1 Ekoterapi	16
2.3.2 Green Care	18
2.3.3 Äventyrsterapi	20
2.4 Tidigare forskning	22
3 SYFTE OCH FRÅGESTÄLLNINGAR	26
4 METOD	26
4.1 Urval	27
4.2 Databeskrivning	28
4.3 Analysmetod	30
4.4 Etiska överväganden	32
5 RESULTATREDOVISNING	33
5.1 Upplevelser av naturens egenskaper	34
5.2 Möjliggörande faktorer	36
5.3 Hindrande faktorer	38
5.4 Naturupplevelsernas betydelse	40
6 TOLKNING AV RESULTAT	42
6.1 Naturens inverkan på personens egenskaper	44
6.2 Omgivningens betydelse för naturupplevelsen	46
6.3 Naturaktiviteten som meningsfull fritid	48
6.4 Betydelsen av en fungerande interaktion	50
7 DISKUSSION	51
7.1 Resultatdiskussion	52
7.2 Metoddiskussion	55
7.3 Implikationer och fortsatt forskning	59
KÄLLOR	62

BILAGA 1 Följebrev till Malike

BILAGA 2 Informationsbrev om undersökningen

BILAGA 3 Följebrev till informanterna

BILAGA 4 Intervjuguide

BILAGA 5 Kategorier och teman

BILAGA 6 Samtycke för undersökningen om naturupplevelser

1 INLEDNING

Naturen är viktig för många människor, även för skribenten av detta examensarbete. Att få ta del av naturen är något som är nära till hjärtat. Naturen som element är otroligt mångfacetterad och man får använda sig av alla sina sinnen. Man kan iaktta och se på det som händer runt omkring eller stanna och beundra stillheten som finns i naturen. Naturen i sig är en mycket fascinerande kontext och en ypperlig arena för aktiviteter eller bara för avkoppling.

För många av oss finländare är stugan på landet en viktig plats dit man kan åka för att njuta av aktiviteter ut i naturen. Att få simma, skida och plocka bär är bra motvikt till inomhusarbete och stadsliv. Stugan och naturen ger en möjlighet att komma i kontakt med förfädernas livsstil, något som många i dagens läge och med dagens bekvämligheter inte känner till. (Hautala et al. 2011 s.32) Naturen är en bra kontrast till dagens västerländska samhälle som är relativt stressframkallande. Produktiva uppgifter tar en stor del av människors tid. Speciellt i urbana miljöer omringas vi av trafik, oljud, tidtabeller, informationsöverflöde och stress. Faktum är att den omgivning som vi umgås i, spelar en stor roll i återhämtning av stress och utmattning. (Naturvårdsverket 2006 s.20-21, Bird 2007 s.35) Barnen har blivit allt mera intresserade av passiva hobbyn som datorspel och för många av dem är naturen någonting obekant. För barnen kan naturen erbjuda en möjlighet att utforska fantasin och kreativiteten. Naturen kan ge den vila och det tillfälle vuxna behöver för att slappna av och återhämta sig från vardagens belastning. (Naturvårdsverket 2006 s.8, Hietala 2013)

Idén om naturen som tema kom under en resa till Lappland. Naturens förstärkande inverkan och tanken om hur frustrerande det skulle vara ifall man på grund av ett funktionshinder inte kunde röra sig i naturen, gav inspiration för att tänka vidare kring temat. Att vistas i naturen hör till allemansrätten, men naturen som den är, är inte tillgänglig för alla. De som behöver naturens förstärkande effekter mest har ofta problem med att nå naturen (Naturvårdsverket 2006 s.24). Det finns t.ex. få ställen i naturen en rullstolsburen kommer åt. Trots att den Finländska lagstiftningen och FN:s

internationella direktiv (United Nations) borde garantera jämlika rättigheter till rekreation och fritidsaktiviteter för personer med funktionsnedsättningar, kan man ändå fråga sig ifall det faktiskt är så? Enligt Metsähallitus (2013) finns det allt som allt 50 naturmål i hela Finland som kan nås ifall man har rörelsehinder. Jämförelsevis finns det över 150 naturmål en person med normal rörelseförmåga kan komma åt. I Nyland finns det 16 naturmål personer med normal funktionsförmåga kan komma åt, men bara 4 som är tillgängliga för funktionshindrade. Dessa är orsakerna till att personer med funktionshinder blev valda som målgrupp för undersökningen i detta arbete. För att försäkra och förverkliga jämlikhet i samhället är det viktigt att allas röster blir hörda. Alla som vill ta del av naturen och som känner att naturaktiviteter är meningsfulla, borde erbjudas en möjlighet att delta.

Syftet med arbetet var att beskriva hur personer med funktionshinder upplever aktiviteter i naturen. Skribenten önskade kartlägga hurudan påverkan de upplever att naturaktiviteterna har. Genom att genomföra fokusgruppintervjuer fick man svar på dessa frågor. Resultaten visar hur naturen kan användas inom professionen ergoterapi, där målet är en aktiv individ som är delaktig i sin omgivning.

1.1 Samarbetspartner Malike

I Finland har vi många specialiserade organisationer som är förespråkare för personer med funktionsnedsättningar som t.ex. invalidförbundet eller autismförbundet. Gemensamt för alla dessa organisationer är bland annat deras syfte att öka de funktionshindrades rättigheter och möjligheter att delta jämlikt i samhället. Malike är en av dessa tredje sektors organisationer och representerar främst personer med utvecklingsstörningar. Malike samarbetar med Kehitysvammaisten tukiliitto ry och fungerar främst i Tammerfors, men har sidokontor i Helsingfors och Rovaniemi. Organisationen vill främja målgruppens möjligheter för delaktighet i aktiviteter i hemmet och utanför hemmet, både inomhus och ute. Malike ordnar kurser för både professionella och privata personer och familjer. Malike arrangerar även olika evenemang för familjer med utvecklingsstörda barn. En stor del av organisationens verksamhet går ut på att intro-

ducera hjälpmedel och handleda användandet av hjälpmedel. Malike har samarbete med flera institutioner och hjälpmedelscenter runt om i Finland. Efter ett pilotprojekt startade man upp en egen avdelning för vuxna personer med utvecklingsstörningar. (Kehitysvammaisten tukiliitto ry 2011 s.1-2, 7)

Eftersom Malike alltid varit intresserad av att föra talan för personer med utvecklingsstörningar, har organisationen även varit delaktig i flera examensarbeten och projekt. De förhöll sig positiva även mot denna undersökning och ställde upp som samarbetspartner. Orsaken till att Malike blev utvald är att organisationen är specialiserad på att möjliggöra aktiviteter utomhus för gravt handikappade personer. Organisationens är även samarbetspartner i internettjänsten *välineet.fi*. Internettjänsten erbjuder uthyrning av hjälpmedel som möjliggör aktiviteter för personer med rörelsehinder. Detta kundregister användes som källa för att nå informanter och Malikes personal skapade första kontakten med kunderna.

2 TEORETISK BAKGRUND

Många yrkesbranscher har redan vaknat för naturens potential. Psykologerna har bl.a. intresserat sig för naturens hälsofrämjande egenskaper. Naturen har visat sig vara en speciellt effektiv terapiform bland mentalrehabilitering. (se Sykkö 2013, Hietala 2013, Liuksiala 2013 s.7). I institutioner inom social- och hälsobrancher samt inom pedagogiken har man använt naturen som hälsofrämjande metod redan länge. Olika vårdanstalter som t.ex. psykiatriska enheter var traditionellt belägna i naturligt vackra landskap. Naturen var en del av de vardagliga arbetsuppgifterna. Denna metod ersattes senare av mera industriella arbetsuppgifter. Tanken om att använda naturen har igen börjat väcka intresse. En av orsaken är den uppmärksamhet *Green Care* benämningen fått. (Soini et al. 2011 s.320) Naturen används kanske ibland t.o.m. oavsiktligt, utan att egentligen förstå alla dess positiva egenskaper eller utan att fullt kunna utnyttja dem (jfr Yli-Viikari et al. 2009). En orsak till detta kan kanske vara att naturen är nära tillhands och att utflykter i naturen har låga kostnader. Detta kan vara fallet i institutioner som har knappa resurser, som skolor och daghem. Enligt skribentens åsikt finns det dock vissa

branscher där man definitivt kunde använda sig mera av naturen, som till exempel inom ergoterapi eller äldreomsorgen.

Undersökningar om natur och ergoterapi är extremt svåra att få tag på. Följande kapitel koncentrerar därför på att klargöra hurdan påverkan naturvistelser har och hur naturen stödjer många olika klientgrupper. Tidigare forskning, som presenteras i kapitel 2.5, hjälper att se temat ur flera discipliners synvinkel, medan psykologerna Kaplan & Kaplans teori (se kapitel 2.4) förklarar fenomenet ur ett mera fysiologiskt perspektiv. Begreppen *green care*, *ekoterapi* och *äventyrsterapi* kommer att presenteras som en del av bakgrunden. Orsaken till att dessa begrepp valdes ut till detta arbete är att de är redan fungerande terapiformer där naturen spelar en avgörande roll i rehabiliteringsprocessen. Att bekanta sig med dessa terapiformer hjälper att förstå hur man kan använda sig av naturen och hurdana resultat man har fått med hjälp av dessa metoder.

2.1 Begreppet natur

För att kunna förstå vad ordet natur egentligen innebär, bör vi ta en titt på hur litteraturen definierar det. Arbetets bakgrundsmaterial fungerar som källa och grund till hur naturen definieras i detta arbete.

Psykologen Kaplan hävdar att naturen är en avstressande miljö. Det finns flera orsaker till detta. Naturliga områden är tillräckligt avlägsna från och olika än arbetsmiljön. Det kan vara hav, berg, ängar eller skogar, men även mera närliggande naturområden kan erbjuda samma möjlighet för avkoppling. Naturen är komplex och har många egenskaper som t.ex. moln och solnedgång, som väcker fascination. Det behöver ändå inte betyda att den natur som är avkopplande måste vara ett stort område, utan även mindre områden som t.ex. parker kan ha liknande effekt. Naturen lämpar sig också för många olika slag av aktiviteter. (Kaplan 1995 s.174)

I naturvårdsverkets forskningsöversikt talar man om två olika slag av natur: den som finns nära till hands och den mera avlägsna, vilda naturen. Den som har naturen närmare, tillbringar också mera tid där. Det är därför viktigt med grönområden inom städerna, det vill säga: trädgårdar, parker, friluftsområden och vattendrag. Vissa människor föredrar trots vildmarker och det orörda. Det är naturområden som: nationalparker, naturskyddsområden, havet, fjäll, urskogar, områden som är av människan orörda och långt borta från vardagen. (Naturvårdsverket 2006 s.24-25)

En annan rapport av Svenska Naturvårdsverket (Mårtensson et al. 2011) ger en bra förklaring på hur man kan använda sig av tre olika begrepp relaterade till naturaktiviteter. Dessa begrepp är: utevistelse, naturkontakt och friluftsliv. Utevistelsen ger en allt för liten tyngdvikt på miljöns egenskaper. Friluftsliv kan uppfattas som naturupplevelser utan tävlingsinriktning som utförs i natur- och kulturlandskap. De förknippas dock starkt med aktiviteter som är välplanerade, utförs kanske ut i vildmarker eller stora skogar, aktiviteter som till exempel att paddla, att vandra eller åka långfärdsskridskor. Med naturkontakt vill de förklara hur barn kommer i kontakt med strukturer som i stora drag inte är bearbetade av människan. Som exempel ges kullar, stenar, vatten, djur, insekter, flora, vind, sol och även parker. De vill påpeka betydelsen av omgivningens kvalitet för naturkontakten. Naturens egenskaper bidrar att barnet fascinerar och det finns en spänning och vilja att utforska sin omgivning. Även här, som också i Taka-Ahos (2005) studie, vill man understryka att naturkontakten bör beskådas i tanke på rådande kulturella fenomen och faktorer. (Mårtensson et al. 2011 s.11-13)

En definition på begreppet *natur* kan nu genomföras med hjälp av de ovan nämnda forskningarna. Naturen är ett komplext ekosystem som består av elementerna: växter, träd, djur, insekter, jord, berg, stenar och vatten. Naturen är av människan orörd: som skogar, ängar, berg, fjäll, flod, sjöar, hav, vildmarker, nationalparker, men kan också innebära av människan skapade naturliga områden som: parker, friluftsområden, trädgårdar, vattendrag och naturstigar som innefattar begreppet ekosystem. Naturen är en plats som är vacker, mångsidig, fascinerande och inspirerande. Den har många element som fångar vår uppmärksamhet. Den är fri från byggnader, betong och stressande vardagsrutiner. Naturen lämpar sig för många aktiviteter.

Vilka aktiviteter som räknas till naturaktiviteter är inte av betydelse i detta arbete och behövs därför inte definieras närmare. Det är effekten, som miljöns egenskaper i kombination med en meningsfull aktivitet medför, som skribenten är ute efter. En naturaktivitet kan vara allt från att promenera, plocka växter, se på fåglar, simma, ro, klättra, till att bara sitta och beundra. Allt beroende på vad personen själv föredrar att göra. En viktig begränsning som dock bör understrykas är att aktiviteten i sig inte får vara tävlingsinriktad eller stressframkallande. Detta spekuleras mera i samband med kapitel 2.2.1 där *Attention restoration theory* presenteras.

2.2 Natur och hälsa

Följande kapitel tydliggör naturens hälsofrämjande egenskaper. Naturens mångsidighet ger möjligheter till att utöva flera färdigheter och främja hälsan. Undersökningar (Wahlström 2006 s.65, 99, Hietala 2013) visar att aktiviteter utförda i naturen påverkar kroppens fysiologiska funktioner positivt genom att t.ex. sänka på blodtrycket och minskar på utsöndring av stresshormoner. Det är dock de mentala och spirituella effekterna som är klart anmärkningsvärda. Naturens egenskaper fungerar lugnande och ger en möjlighet till reflektion av egna tankar och funderingar (Liuksiala 2013 s.7).

Naturvårdsverket i Sverige har sammanställt en forskningsöversikt om naturens hälsoeffekter. Sammanfattningen ger en bra överblick om hur mångsidigt naturen inverkar på människans välbefinnande. Naturvårdsverkets rapport vill väcka tankar och diskussion om naturen som vårdmetod och ifall sjukvården i framtiden kunde skriva recept på naturvistelse. (Naturvårdsverket 2006 s.8) I undersökningar (Ulrich 2002 s.55) har man fått resultat på att bilder av natur eller en fönstervy med naturliga element minskar oro och smärta hos sjukhuspatienter. Effekten av att beskåda naturen påverkar så snabbt som på fem minuter. Fysiologiska förändringar i kroppen är bl.a. lägre blodtryck och hjärtats lägra slagfrekvens. Sjukhuspatienter med tillgång till naturliga vyer behöver inte lika mycket smärtlindrande som andra och är inskrivna en kortare period. (Ulrich 2001 s.55) Även stress på arbetsplatser minskar ifall man har möjlighet

till naturkontakt under arbetsdagen. Naturen, som hälsopromotiv metod vid arbetsplatser, anses som effektiv för den är lätt och förmånlig att förverkliga och främjar hälsan på arbetsplatsen. (Largo-Wight et al. 2011 s.128)

Det har också visat sig att natur på recept har positiva, förstärkande effekter på kvinnor som går igenom cancerbehandlingar. Naturvistelse hjälpte dem att återhämta sig från den stress sjukdomen orsakade, att tänkta tydligare, sätta upp mål och ta itu med uppgifter de borde göra. (Naturvårdsverket 2006 s.16) Liknande forskningsresultat tas även upp i kapitel 2.3.1 där ekoterapi och dess grundtankar presenteras. Psykologen Riitta Wahlström (Hietala 2013) talar om läkare i Japan som börjat skriva skogsbad (lugnt traskande i skogen) på recept. Wahlström berättar vidare att man i Sydkorea har utfört en forskning där man drar slutsatsen att skogsterapi är mera effektivt mot depression än traditionell psykiatrisk vård. Som resultat vill man skydda skogar för användning som terapicenter.

I samma banor tänker även psykologen och psykoterapeuten Seppo Parviainen (Sykkö 2013) som ofta uppmuntrar sina klienter att gå ut i naturen. Enligt Parviainen friskar naturen upp de som lider av utbrändhet och fungerar som stötdämpare för mentalt illamående. Han fortsätter att det i dagens läge finns mycket oro om hur man kommer att klara sig ekonomiskt men också ekologiskt; samtidigt som människor lever allt mera överflödande är man även orolig över jordglobens framtid. I dessa tider söker människor en känsla av trygghet och stabilitet. Kanske hittar man detta från religioner eller från att leva ett sunt liv. Parviainen anser naturvistelsen som ett bra sätt att lugna ner sig, även om man vistas i naturen bara korta stunder. Han rekommenderar naturaktiviteter som att plocka bär och svampar, att göra utflykter i naturen, sitta vid en brasa, äta mellanmål och bara vistas i naturen. (Sykkö 2013)

Vistelse i naturen kan ge många positiva effekter på barns utveckling. Naturen stimulerar till lek och utforskning. Naturens mångsidighet (i jämförelse med inomhusmiljö) skapar situationer där barn kan använda sin fantasi och kreativitet och i dessa situationer samtidigt utveckla sina sociala färdigheter. Naturen i sig inspirerar

barnet att röra på sig mångsidigt. Barn som går i skolor med naturrik miljö på gården är överlag lugnare och kan koncentrera sig bättre under lektionstid. (Mårtensson et al. 2011 s.62, 87)

2.2.1 Naturens återhämtande egenskaper

Psykologerna Kaplan & Kaplan är en av de första som forskat kring naturens inverkan på människans hjärna. Deras forskning kring naturens hälsofrämjande egenskaper ledde vidare till en teori som anses vara en banbrytare inom temat. Flera forskningar angående naturen citerar deras teori om naturens roll vid återhämtning av stress. Teorin anses som en essentiell del av naturrelaterad forskning och inkluderas därför i detta arbete. Kaplan & Kaplans teori är relativt gammal, dock aktuell även idag och man har fortsatt att forska vidare kring ämnet.

Psykologerna Stephen och Rachel Kaplan har som sagt utvecklat en teori, *Attention restoration theory - the environmental psychology framework (ART)*, om naturens effekt på hjärnan. Enligt teorin har vi människor två olika slag av uppmärksamhet: riktad och spontan (fascination) uppmärksamhet. Fascination skapas när vi ser något intressant som fångar vår uppmärksamhet. Fascination är ett angenämt sätt att hantera information och kräver inte energi. Fascination kan därför starkt förknippas med våra fritidsintressen. Riktad uppmärksamhet igen kräver mera av personen. Vi använder oss ofta av riktad uppmärksamhet när vi måste koncentrera oss mycket på en uppgift eller processering av information (t.ex. att studera, arbeta vid datorn). Det handlar ofta om uppgifter som vi är mindre motiverade för, men som är viktiga och därför kräver mycket koncentration så att vi inte blir distraherade av de mera tilldragande aktiviteterna. Riktad uppmärksamhet är mycket uttröttande och leder till uppmärksamhetsutmattning (*Direct Attention Fatigue - DAF*). DAF-symptomer liknar mycket ADHD-symptomen eftersom båda kräver aktiviteter i hjärnans högra frontala bark, hos ADHD-barn är just denna del drabbad. DAF leder till minskad effektivitet och irritation. Hjärnan behöver helt enkelt tid att återhämta sig för att orka arbeta igen. Många lider av DAF, som exempel personer som är sjuka eller anhöriga till en som är sjuk, stressade personer, personer med sömnproblem eller personer som sörjer. (Bird 2007 s.33-35)

Kaplan undersökte och jämförde personer som vistades i urbana miljöer och vildmarker. Enligt deras undersökningar kan naturen erbjuda de faktorer som hjärnan behöver för att återställa riktad uppmärksamhet. Dessa fyra delområden är: att tömma huvudet från tankar, återhämtning av uppmärksamhet som försvagas av utbrändhet, möjlighet att tänka på personliga och olösta problem samt möjlighet att reflektera över livets stora frågor som mål och riktning (Bird 2007, s.36-37) Enligt Kaplan finns det två slag av fascination: hårt och mjukt. Hård fascination kan t.ex. vara att titta på motorsport. Den hårda fascinationen ger en möjlighet för avkoppling, men ger inte utrymme för reflektion. Den mjuka fascinationen kan vara t.ex. att vistas i naturen och att bli fascinerad av naturens element. Denna typ av aktivitet kräver ingen energi och ger en bättre möjlighet för både återhämtning av uppmärksamhetsutmattning och för reflektion av tankar. (Kaplan 1995 s.172, 174)

För att omgivningen skall ha en återhämtande effekt bör den vara tillräckligt avlägsen eller annorlunda jämfört med den miljö som man utför uppgifter som kräver riktad uppmärksamhet (*the sense of being away*). Omgivningen måste vara rik på stimuli och bilda en helhet som tar över tankarna; tillräckligt att se på, uppleva och tänka på (*extent*). Det att man får titta på, utforska och hitta mening i omgivningen låter hjärnan koppla av (*fascination*). Men omgivningen måste motsvara det man kommit dit för att göra och omgivningen måste bjuda på möjligheter att uppnå syftet (*compatibility*). Naturen bjuder på allt detta. I naturen är arbete och produktivitet långt frånvarande. Naturens riklighet på växter, djur och andra levande organismer bjuder på mycket att uppleva och fascineras av. Former, färger, stigar och leder bjuder på mångsidighet. I naturen kan man utföra en variation av aktiviteter som passar omgivningen som t.ex. att fiska, att promenera, att plocka svampar eller att skåda fåglar. (Kaplan 1995 s.173-174)

Kaplans teori är intressant för att den kommer med en konkret förklaring på hur och varför naturen påverkar positivt på människans fysiologiska, psykiska och kognitiva egenskaper. Den ger en klar bild på hurdan miljön bör vara för att den skall återställa människans riktade uppmärksamhet. Detta är orsaken till att den togs med i bakgrunden

av detta arbete. Inte enbart den riktade uppmärksamheten är av intresse i denna teori, utan även det att denna omgivning ger en möjlighet för djupare reflektion av tankar och livet. ART-teorin är inte bunden till en viss människogrupp eller livssituation och kan därför tillämpas brett.

2.3 Naturterapeutiska metoder

Naturen har använts i rekreationssyfte redan länge, i terapisyfte en kortare tid. En av de första yrkesgrupperna som använt sig av naturen i terapisyfte är psykologerna. Psykologer och ekologer förenade sina tankar 1995 och introducerade en ny disciplin, ekopsykologin. Ekopsykologin är intresserad av människans relation till naturen och hur denna relation påverkar vårt välbefinnande. Ekopsykologin eller naturterapin, används även i Finland och presenteras närmare i detta kapitel. Äventyrsterapin eller äventyrspedagogiken används även mycket inom psykoterapin, såväl bland barn, unga som också bland vuxna. Andra yrkesgrupper har också börjat profilera sig inom äventyrspedagogiken. Äventyrsterapin i Reykjavik är en form av ergoterapi och presenteras också i detta kapitel. Green Care bedriver liknande verksamhet där naturen används som terapeutisk element. Green Care föddes redan på 1970-talet då tanken om naturskydd växte, olika naturaktiva rörelser föddes och naturskyddskonferenser hölls. I Finland har man vaknat sent för nya tankar då Green Care landade hit först 2008. Ekoterapi, Green care och äventyrspedagogik är alla bra exempel på hur naturen kan användas i terapeutiskt syfte och baserar alla på tanken om människans och naturens relation och växelverkan.

2.3.1 Ekoterapi

De bästa sakerna är ofta de enklaste. Detta är också fallet när det gäller ekoterapi som blivit allt populärare runt om i världen, även i Finland. I ekoterapi använder man sig av naturens helande krafter för kropp och sinne. (Hietala 2013) I detta kapitel används Riitta Wahlströms bok *Eheyttävä luonto* (2006) och en intervju med henne (Hietala 2013), för att beskriva ekoterapi och människans relation till naturen. Wahlström är en utbildad psykolog och är specialiserad i naturens terapeutiska egenskaper. Hon håller

föreläsningar och kurser i naturterapi om hur vi kan använda naturen som medel i rehabilitering.

I sin bok berättar Wahlström mycket om hurdana förhållanden olika folk har/har haft till naturen. Hon talar bland annat om indianernas och aboriginernas starka kopplingar till naturen och om den gamla finländska tron om naturens gudar och alver. (Wahlström 2006 s. 17-19) Det är denna gamla tro som Wahlström baserar största delen av sina principer på. Människan är en del av naturen, våra rötter finns i skogen och naturen. Genom industrialisering och globalisering har vi brutit våra rötter och avståndet till naturen gör att vi inte mår bra. Detta är kanske orsaken till dagens ökade antal mentala problem och depression. (Wahlström 2006 s. 3-4, 15, Liuksiala 2013 s.7). Liuksiala (2013) berättar om ekopsykologins grundtankar om hur vi människor har en djup samhörighet med naturen och denna samhörighet eller naturkontakt, är grunden till harmoni. Att alienera sig från naturen är att alienera sig från något som ligger även djupt i oss själva. (Liuksiala 2013 s.7)

De ekoterapeutiska interventionerna är inspirerade av t.ex. aboriginernas traditioner och miljöfostran som kombineras med terapeutiska arbetssätt. Aktiviteter i naturen för fram skratt, gråt, lekfullhet och frigör undanskymda känslor samt kreativiteten. Naturen balanserar kroppens fysiologiska verksamhet och därmed även känslorna. Det blir lättare att föra fram äkta känslor. (Wahlström 2006 s.113-115) Liuksiala (2013) talar om naturens neutralitet. Djur och träd dömer inte och i naturen kan man släppa kontrollen, glömma sina bekymmer och prestationsångest. Nedstämdhet t.ex. gör att tankarna ofta snurrar runt i samma banor. Naturen öppnar våra sinnen och själ, som gör att vi kan stanna upp ett tag och få kontakt med vårt inre. Naturupplevelser kan öppna nya tankesätt och våra problem kan visa sig vara mera hanterbara än vi trodde. (Liuksiala 2013 s.7)

De ekoterapeutiska metoderna som Riitta Wahlström använder sig av, består av tre olika former: övning i självkännedom (*itsetuntemusharjoitus*), övning i växelverkan (*vuorovaikutusharjoitus*) och övning i naturkontakt (*luontoyhteysharjoitus*). I alla dessa

använder man naturen och naturens egenskaper som stöd. (Wahlström 2006 s.117-118) Naturkontakten förstärks t.ex. med övningen ”*Titta till fjärran natur*” där deltagaren besöka en plats som känns bra. Blicken fokuseras någonstans långt bort. Man tittar på vyn ett tag. Blicken vänds sedan någonstans nära och stannar där en stund. Man blundar och känner av platsen i sina händer, fötter, hud och känner av vinden på sin hud. Njuter av känslorna som föds. Sedan fokuseras på platsens dofter. Sedan lyssnar man på naturens alla ljud. (Wahlström 2006 s.127-128)

Hietala (2013) skriver om Wahlströms egen pilotstudie där det undersöktes hurudan effekt naturterapin hade på 11–13-åriga pojkar som var placerade i nya hem. Undersökningen gick ut på att observera pojkarna under en naturvecka då man tillbringade tid inomhus, i skogen och på stranden. Tillsammans med pojkarna gjorde man övningar som t.ex. att lämna sina bekymmer i bergshålan, söka sig ett styrketråd eller att tillverka en bild av naturmaterial om något roligt som kommer att hända i framtiden. Det visade sig att pojkarna blev så ivriga att de helt glömde bort Tv:n och datorerna. (se Hietala 2013) Pilotstudien visar att terapi utförd i naturen kan ge goda resultat under en kort period. Det är viktigt att lägga märke till hur terapin var planerad – man använde sig inte enbart av utevistelse, utan naturen användes som arena och naturens element som medel för att hantera svåra händelser. De mera avancerade metoderna används t.ex. av ekopsykologerna och dessa metoder behövs vid yrkesinriktad terapi (Hietala 2013). Med andra ord kan naturen i sig vara tillräckligt avslappnande och terapeutisk, men den kan ha ett ännu större terapeutiskt värde ifall naturaktiviteten leds av en skolad terapeut.

2.3.2 Green Care

Rötterna för Green care-tanken sträcker sig till Holland där man på 1970-talet började använda lantgårdar inom socialtjänster. Green Care introducerades i Finland år 2008 och har fått mera fotfäste sedan organisationen Green Care Finland registrerades år 2010. (Soini et al. 2011 s.321) I Green Care använder man sig av naturen och lantbruksmiljön för att främja människors hälsa och livskvalitet. Ekopsykologin står som teoretisk grund för verksamheten. Lantgårdar eller naturområden är ofta arenor för aktiviteterna, men de naturliga elementen kan även hämtas i institutions- eller

stadsmiljön. I Green Care använder man sig av både växter och djur. Det finns två typer av Green Care: grönt vård (*vihreä hoiva*) som förveckligas inom social- och hälsovård och grönt styrka och rekreation (*vihreä voima ja virkistys*) som används främst inom välbefinnandetjänster och rekreation. Verksamheten kan delas i fyra olika metoder: djur, naturområden, trädgårdar och lantgårdar. I naturmetoden använder man sig mycket av ekopsykologins tankar om att ena människan och naturen för att uppnå välbefinnande. Ekologi och naturtänkande är en viktig del av processen. Man använder sig även av äventyrspedagogiska grundtankar. I fall där man inte kan bege sig till naturen används naturliga element som ljud, dofter och material för t.ex. kreativa aktiviteter. (Green Care Finland)

Trädgårdar är användbara inom vården för de kan användas på två olika sätt. Man kan antingen bara vistas i trädgården eller så kan man själv vara med och skapa trädgården. En terapeutisk trädgård ger möjlighet för avkoppling, positiva känslor, socialt umgänge och övning av motoriska färdigheter. Trädgårdar hittas ofta i samband med olika vårdanstalter och institutioner som sjukhus, psykiatriska enheter eller fängelser. I trädgårdsterapi använder man sig av klientcentrerade och målinriktade aktiviteter i trädgården för att t.ex. öka på delaktighet, förstärka sociala kunskaper eller öva upp psykiska eller fysiska funktioner. (Green Care Finland) I fängelset i Kervo har man fått fina resultat genom att kombinera missbrukarvård med trädgårds- och djurterapi. En av deltagarna i programmet, som oftast pågår i 2-2,5 år, berättar hur han som 33-åring för första gången upplevt hur det känns när man lyckas med något. Deltagarna har sått, vattnat, tagit bort ogräs, följt med tillväxten och till slut skördat och t.o.m. tillrett mat av skörden. Arbetsledarna berättar hur viktigt det är med små framgångar som deltagarna når. Trädgårdens färger, naturen och djuren har en stor påverkan på rehabiliteringen. Det har varit viktigt för fångarna att få ta ansvar, inte bara för sig själv utan speciellt för andra. (Strandén 2011 s.13-14)

Att använda lantgården i rehabiliterande syfte har börjat sprida sig i många länder. Lantgårdar kan erbjuda en möjlighet att fungera som en stödfamilj eller stödarbetsplats i samarbete med Arbetskraftsbyrån. I lantgården deltar de rehabiliterande i alla de vardagliga sysslorna och arbetsuppgifterna. Personen får känna sig delaktig och att den

egna arbetsinsatsen är viktig. Arbetsgemenskapet och arbetsomgivningen medför interaktion både med människor, djur och natur. Allt detta är mycket viktigt, speciellt för personer som inte ännu kan delta i normalt arbete. Arbetsuppgifterna kan vara både fysiskt och psykologiskt rehabiliterande. (Green Care Finland) I en stor del (över 30 %) av lantgårdarna i Finland är man intresserade av att erbjuda arbete för långtidsarbetslösa eller funktionshindrade. Lantgårdar har visat sig vara mycket positivt inställda mot dessa målgrupper. Människor som bor avlängset på landet har större risk för marginalisering. Speciellt det faktum att man jobbar, hjälper människor att upprätthålla rutiner. När man tänker på risken för marginalisering och vilken potential arbetsuppgifterna vid en lantgård har med sina rutiner och ansvar, är varje ny arbetsplats på landet viktig. De terapeutiska elementen man kan finna på en lantgård är många; levande varelser som djur och skördväxter, variation i form av årstider och mångsidiga arbetsuppgifter, lätta uppgifter, utmanande och utvecklande uppgifter, meningsfulla uppgifter. (Lilja 2011 s.51-53)

Green Care anses aktuell för att dagens hälsovård inte klarar av att motsvara de behov som finns och den gröna vården kan bidra med nya resurser och aktörer. Det gäller att hitta nya lösningar för att främja människors hälsa. En vildmarksguide kan med hjälp av sin expertis föra grupper ut i naturen, medan en lantgård kan fungera som en meningsfull arbetsplats. (Green Care Finland) Green care är ett alternativt närme-sätt för behandling av diverse problematik. Metoden verkar inget mindre än en revolution eller en innovation inom hälso-, social- och välfärdsbranchen. Den har börjat få den uppmärksamhet den förtjänar. Det bästa med Green care är att den inte ser på diagnoser eller ålder, utan har visat sig vara effektiv för flera målgrupper.

2.3.3 Äventyrsterapi

Vildmarker används på många håll som terapeutiskt medel. En vildmarksupplevelse kan hjälpa oss att bygga upp en stark grund att leva på eller hjälpa att återuppbygga självförtroendet under livets svåra perioder. Vildmarker har en helande effekt på hela människan; fysiskt, psykiskt, emotionellt och spirituellt. (Warren et al. 1995 s.46)

Friluftsliv används som stöd för inläring. Äventyrliga aktiviteter används inom friluftspedagogiken för att förstärka det personliga, sociala och miljömässiga medvetandet. De kan även användas för rent fysisk träning. Problemlösningsaktiviteter används också ofta ute i friluftslivet och de kan utveckla både personliga färdigheter och gruppens färdigheter. Naturens estetik kan utnyttjas för att stimulera personliga känslor och feedback och kan innehålla övningar som är kreativa eller sensoriska. (Cooper 1998 s.21)

Speciellt för dagens ungdom kan ledda vildmarksupplevelser vara en livräddare. Vi använder jordens resurser i rekordfart men människor vill trots det leva lyxigt och ha mera och mera saker. Vi människor har inte längre kvar kontakten till naturen, utan vi har ersatt den med falska surrogat. Samhället undergår en förändring där allt flera unga blir undanstötta. Människors värde mäts enligt deras skolning, arbete och egendom. En undanstött ung person faller för en hög risk att hamna på fel vägar – sluta skola, bli arbetslös, bli hemlös, bli våldsam, helt enkelt bli socialt undanstött. Det finns ett behov att ändra attityder, att börja söka en annorlunda livskvalitet och en mera hållbar livsstil. (Cooper 1998 s.3) Det är här som t.ex. eko- eller äventyrsterapi kunde ha en avgörande roll.

I Reykjavik, Island, har man hållit på med äventyrsterapi inom ergoterapi i snart 15 år. Verksamheten började i barnens psykiatriska sjukhus 1999 och år 2009 började man med äventyrsterapi även på de vuxnas avdelning. Ergoterapeuterna använder sig av ergoterapeutiska modeller tillsammans med tvärvetenskaper för att bygga upp terapin. De använder sig av *Model of Human Occupation* (MOHO) som grund för arbetet och för att lägga upp mål med klienterna. Varje klient lägger upp 2-3 mål som ofta är mycket små mål. Målen förknippas t.ex. med sociala färdigheter och/eller självkänsla. En del av terapeuterna har fått specifik skolning i *experiential learning* och äventyrsterapi. Terapiprocessen varar 4-8 veckor under vilken man träffas 8-12 gånger och en uppföljning sker en månad efter terapins avslutning. (Magnúsdóttir 2013)

Terapin utförs alltid utomhus. Den kan bestå av t.ex. utflykter till skogar, grottor eller längre, flera dagars vandring ute i naturen. Klienterna kommer från den psykiatriska avdelningen på remiss av psykologen eller ergoterapeuten. Efter varje aktivitet reflekterar deltagarna över vad som hände, hur de känner sig och vad de lärt sig om sig själv och andra. Som mål är att det man lärt ut i skogen kan förflyttas till vardagen. Terapeuterna använder sig av olika aktiviteter och övningar för att hantera olika aktuella teman. Ibland räcker det att bara vara i naturen och redan det väcker tankar och känslor som klienterna sedan får skriva i en dagbok. Magnúsdóttir berättar att klienterna ofta uttrycker att äventyrsterapin inte var det de hade önskat sig, men när det väl tog slut var de nöjda att de deltog. Äventyrsterapin har visat sig vara utmanande och annorlunda. Äventyrsterapin ger klienterna en möjlighet att lära sig om sig själva och sina känslor, att gå över bekvämlighetszonen och prova på något nytt. Erfarenheten ger dem styrka att våga prova på något nytt även i riktiga livet och flera av klienterna har varit framgångsrika med att återvända till skol- eller arbetslivet. (Magnúsdóttir 2013)

2.4 Tidigare forskning

För att kunna förstå hur naturen kan främja hälsan, presenteras dagens forskning om ämnet som följande. Inga vetenskapliga forskningar om hur naturen används inom ergoterapin hittades. Tidigare forskning om naturens hälsoeffekter kommer därför att presenteras ur en mera bred synvinkel inom olika discipliner. Denna breda synvinkel hjälper läsaren att bekanta sig med detta, tillsvärdare nya området inom ergoterapin. Forskningsöversikten ger en mycket bra inblick i hur mångsidigt naturen kan användas inom rehabilitering och speciellt naturens användbarhet för olika klientgrupper. Eftersom det i ergoterapi finns en otrolig variation på diagnoser, problematik och åldrar, är det intressant att ta en bredare synvinkel på temat.

Informationssökningen genomfördes främst i databasen Cinahl - EBSCO, men också via Google Scholar och Google. Viktiga informationskällor var referenslistorna i forskningsartiklar. Sökord som användes var: nature study, nature experience, rehabilitation, nature activities, environment, natural environment, therapy, outdoor,

outdoor therapy, green care, luonto, terapia, terveys, natur, hälsa och olika kombinationer av dessa sökord.

Som följande presenteras en artikel som behandlar olika typer av *Green care* i Europa. Undersökningar inom Green Cares alla olika former har påvisat naturens positiva effekt på hälsa och välbefinnande. Artikelns kapitel om vildmarksterapi beskriver användningen av naturen kombinerat med psykoterapi eller missbrukarvård. Vistelse i vildmarker väcker, enligt tidigare undersökningar, individens behov av att överleva och förstärker mentala hälsan. Gruppaktiviteter utförda i vildmarker förstärker även sociala färdigheter. (Haubenhofers et al. 2010 s.106,109) I Storbritannien har det utförts en forskningsöversikt om naturens och vildmarkernas sociala, psykologiska och kulturella fördelar. Den är ursprungligen gjord för att påvisa naturens helande krafter och få människor att inse att vildmarker och natur är något vi bör skydda för de kan gagna samhället signifikant. Undersökningsresultaten kan vara till nytta även för andra branscher. Undersökningarna visar att det finns en tydlig koppling mellan tid spenderat i vildmarker och upplevd hälsa och välbefinnande. Även positiva sociala resultat uppkom för aktiviteterna genomfördes i grupp. På grund av dessa liknande undersökningar och resultat, har man börjat allt mera använda sig av t.ex. vildmarksterapi, äventyrsterapi och friluftsbeteendeterapi. (Hine et al. 2009 s.5-7)

Terapi där man använder sig av naturen har visat sig vara effektiv, speciellt bland klienter med olika mentala sjukdomar eller beteendeproblematik. Naturen anses vara en bra källa för en bättre folkhälsa. (Annerstedt 2011 s.49) Enligt Annerstedts undersökning (2011 s.53) kan t.o.m. ett virtuellt naturrum förbättra hälsan genom att aktivera det parasympatiska nervsystemet, som igen leder till återhämtning av stress. Mervi Taka-aho (2005) klargör i hennes Pro-gradu avhandling om naturens inverkan på den mentala hälsan. Hon undersökte naturupplevelsens påverkan hos personer som skolar sig inom hälso- och välfärdsbranschen. Undersökningen visade att personerna upplevde fem olika känslor av spirituellt välbefinnande under deras vistelse i naturen. Dessa var känslor av: glädje, styrka, ro, närvaro och en känsla av mystisk *healing* (tillfrisknande). Skogen upplevdes ha en speciellt vårdande inverkan. (Taka-aho 2005 s.15-16, 30) Liknande resultat har man kommit till i Sverige där olika skogsmiljöers effekt på

välbefinnande forskades. Skogen hade en positiv effekt på den mentala hälsan i form av avslappning, glädje, harmoni och fridfullhet. Effekten upplevdes fortsätta även efter själva skogsvistelsen. Skogsområden med vattendrag och öppna landskap ansågs mest effektiva och attraktiva. (Sonntag-Öström et al. 2011 s.253)

I USA har utförts en relativt stor (n=452) undersökning om hur miljön påverkar ADHD-symptomen hos barn. Den nationella internetbaserade undersökningen jämförde effekten av fritidsaktiviteter i tre olika miljöer: den naturliga miljön, den byggda miljön och inomhusmiljön. Resultaten visar att aktiviteter i naturlig miljö minskar på ADHD-symptomen mera än byggd eller inomhus miljöer oberoende om de utförs ensam eller i grupp. (Kuo & Faber Taylor 2004) *Health Council of the Netherlands* och *Dutch Advisory Council for Research on Spatial Planning, Nature and the Environment* (RMNO) har sammanställt en rapport där man bl.a. talar om hur naturen fungerar som stöd för barnets utveckling. Naturens många färger, former och ytor stimulerar barnets fantasi. Barnen använder alla fem sinnen för att forska naturen och barnet får tillfredsställa sin längtan efter frihet och äventyr. Barnen själv värdesätter naturens mångsidighet och förmåga att stimulera fantasin. Naturaktiviteter förstärker barnets motoriska utveckling och känslan av tillhörighet med naturen är viktigt för barnets mentala hälsa. (Health Council of the Netherlands & RMNO 2004 s.68-70)

Liksom i undersökningarna om vildmarksterapin (Hine et al. 2009), så efterlyser även holländarna mera gröna områden runt städer och att möjligheten till att ta del av naturen bör höra allas rätt. (Health Council of the Netherlands & RMNO 2004 s.81-82) På samma linje är även den finländska forskningen (Tyrväinen et al. 2007) om grönområden i städer. De flesta av de tillfrågade upplevde att grönområden kring deras bostadsområden inte var tillräckliga. Upp till 68-77% hade behov av att söka sig till grönområden utanför staden. Stadsmiljön har svårt att erbjuda den tystnad och lugn som eftertraktas. Fastän vi finländare håller på att urbaniseras, är det tydligt att grönområden fortsätter att spela en viktig roll i att främja vår välbefinnande och att vi fortfarande längtar efter att få vistas i naturen. (Tyrväinen et al. 2007 s. 60, 73)

Mer än 1200 invånare från Helsingfors och Tammerfors deltog i Metla:s (Metsäntutkimuslaitos) undersökning. Syftet med den var att fastställa betydelsen av urbana grönområden, samt hur väl bostadsomgivningen motsvarar behoven hos invånarna. När man förverkligar planer berörande det urbana landskapet är det ofta dessa för människans hälsa viktiga grönområden som blir i skuggan av de mera ekonomiskt lönsamma byggnaderna. Undersökningen visade att mer än 80 % av de som deltog i undersökningen upplevde grönområden som viktiga faktorer när det gäller trivsel i bostadsområdet. Nästan hälften av respondenterna upplevde skogs- och naturområden som sina favoritplatser. Få (c. 6 %) upplevde den byggda stadsmiljön som sin favorit. (Tyrväinen et al. 2007) Naturens förmåga att åstadkomma känslan av frihet, erbjuda möjlighet att röra på sig och möjlighet till friluftsliv, ansågs viktiga. Naturens tystnad och fridfullhet var viktigt samt sinnesupplevelserna som skönhet, ljud och dofter. Naturen kunde även bjuda på omväxling till det vardagliga livet. (Tyrväinen et al. 2007 s.59-60) Människor som vistades i grönområden utanför staden erhöll lättad av negativa känslor (stress, ångest, trötthet, irritation) och förstärkte de positiva känslorna (energi, ivrighet, entusiasm). Grönområden i städerna förstärkte bara positiva känslor. (Tyrväinen et al. 2007 s.62-63)

En utmaning är att få forskning accepterad av det vetenskapliga samfundet. Forskning inom t.ex. *Green care* behöver mera tillförlitliga, kvantitativa och statistiskt signifikanta resultat för att påvisa positiv effekt av interventionerna. För att nå detta behöver man utarbeta nya forskningsmetoder. Resultaten behövs för att övertyga beslutsfattare inom hälso- och socialbranschen om att *Green care* är någonting att allvarligt ta i beaktande. (Haubenhofers et al. 2010 s.110) Nästan alla undersökningar tar upp denna problematik inom användning av natur som medel för terapeutiska interventioner: det finns inte tillräckligt stor evidens på dess positiva inverkan och att den inte därför är tillräckligt övertygande. Beslutsfattarna är inte redo att satsa pengar på naturen. Det finns ytterst lite forskning om naturen som medel i ergoterapi. Det är därför mycket viktigt att fortsätta arbeta med forskning inom området. Resultaten i tidigare forskningar indikerar ju trots allt på att naturen har en stark positiv inverkan på hälsan.

3 SYFTE OCH FRÅGESTÄLLNINGAR

Syftet med detta arbete är att beskriva hur aktiviteter i naturen upplevs av vuxna med funktionshinder samt utgående från beskrivningarna synliggöra hur naturen kunde användas inom ergoterapin.

Forskningsfrågorna lyder:

Vilka känslor och tankar medför naturaktiviteterna hos informanterna?

Vad upplever informanterna att de får ut av naturaktiviteterna?

Hur kan ergoterapeuten använda sig av naturen som kontext för aktiviteter?

4 METOD

I detta kapitel kommer val av undersökningsgrupp, datainsamlingsmetod och -instrument, resultatens analysmetod och undersökningens etiska överväganden att presenteras. Syftet med detta arbete var att beskriva hur vuxna med funktionshinder upplever aktiviteter i naturen. En kvalitativ empirisk undersökningsmetod, i detta fall fokusgruppintervju, var en mera lämplig metod (Wibeck 2010 s.49) eftersom det var utmanande att hitta material om temat. Intervju fungerar som bra metod när man vill utreda vad ett fenomen betyder för människor och vad det handlar om. (Widerberg 2002 s.15-17, Kvale & Brinkmann 2011 s.45) Fokusgruppintervju innebar att en grupp vuxna med funktionshinder, med ett gemensamt intresse, diskuterade om ämnet. Fokuset var naturupplevelserna och deltagarna fick veta om temat på förhand. Skribenten fungerade som diskussionsledare. Fokusgruppen fungerade som en positiv gemenskap och aktiverade deltagarna i att bidra till diskussionen (Dahlin-Ivanoff 2012 s.74).

4.1 Urval

Att lyckas med urvalet hade naturligtvis mycket att göra med avgränsningen av hela undersökningen och målgruppen. Organisationen Malike tackade ja till förfrågan (se bilaga 1) om intresse för samarbete. Urvalsmetoden som användes var ett strategiskt urval (Wibeck 2010 s.66) och i samband med urvalet användes Malike som förmedlare av information. Syftet med arbetet var att undersöka vuxna med funktionshinder och Malike är en specialiserad organisation inom målgruppen funktionshindrade och utomhushjälpmiddel. Gruppintervjuer lyckas ofta bättre när informanter har ett gemensamt intresseområde (Dahlin-Ivanoff 2012 s.73-74). Det kändes viktigt för skribenten att intervjua målgruppen funktionshindrade, eftersom de fick en möjlighet att få berätta om sina åsikter och erfarenheter. Med detta gav man en röst och en förstärkande mening för deltagarna i intervjun och genom att få delta i gruppdiskussionen skapades även en känsla av delaktighet (Dahlin-Ivanoff 2012 s.74, 76).

Någon begränsning vad som gäller kön och etnicitet, utfördes inte. Intervjufrågorna var öppna och relativt abstrakta, därför valdes vuxna som informanter. Ett krav var att informanterna hade deltagit i naturaktiviteter inom de senaste två månaderna, eftersom undersökningen gick ut på att kartlägga hur de upplevde naturaktiviteter. De skulle helst bo i huvudstadsregionen eller områden kring Åbo eller Tammerfors. Detta för att Malikes verksamhet är förankrad i dessa orter och det är av intresse att se hur informanter kring större urbana områden upplever naturen och möjligheterna till naturaktiviteter. Till exklusionskriterierna hörde personer som inte kunde uttrycka sig muntligt och som inte hade en egen tolk. I studien exkluderades personer som inte hade deltagit i naturaktiviteter under de senaste två månaderna. Barn inkluderades inte. Från undersökningen exkluderas även personer som inte hade ett funktionshinder.

Det är viktigt att avgränsa urvalet till en mera specifik målgrupp (Wibeck 2010 s.63), i detta fall vuxna med funktionshinder, för att gruppintervjun skulle fungera. Vuxna med funktionshinder är en mycket stor målgrupp och kan innefatta såväl människor med mycket grava hinder som också människor med kapacitet att leva i stort sätt självständigt. Avgränsningen som preciserade målgruppen ytterligare var att informanterna förväntades kunna uttrycka sig själv minst med hjälp av en assistent. Med detta garan-

terades att personen kommer att bidra med material för undersökningen. Kontaktandet av informanter via Malike avgränsade högst sannolikt funktionshindret till någon typ av utvecklingsstörning. Gruppen var inte homogen utan bestod av personer med olika grad av utvecklingsstörning. En grupp som inte är homogen är mera representativ med tanke på svarens generaliserbarhet (Dahlin-Ivanoff 2012 s.73). Första intervjugruppen bestod av fyra personer med intellektuella och fysiska utvecklingsstörningar, varav hälften hade betydligt gravare fysiska funktionsnedsättningar. Andra intervjun bestod av två personer med främst fysiska nedsättningar, varav den andra hade grava fysiska nedsättningar.

Malike har ett stort kundregister. Ett beslut att undersökningsförfrågan (bilaga 2) skulle skickas ut till alla i deras hjälpmedelsuthyrningsregister gjordes tillsammans med Malikes representant. Förfrågan skickades ut till sammanlagt 373 personer, per elektronisk post. Trots det var det bara fyra som tog kontakt. Av dessa fyra exkluderades en direkt eftersom personen p.g.a. sin ålder inte motsvarade inklusionskriterierna. Ytterligare en frivillig exkluderades eftersom personen själv inte hade ett funktionshinder. Skribenten tvingades att utföra en sökning till och den förverkligades med hjälp av snöbollsurvalet (Wibeck 2010 s.81), d.v.s. att nya intresserade rekryterades via de som redan anmält sig. Denna sökning ledde till att ytterligare fyra personer ville delta i intervjun. Slutligen var tre, av de sex personer som deltog i intervjuerna, från Malikes kundregister. Till de frivilliga skickades ett nytt följebrev (bilaga 3). De kontaktades ytterligare en gång via telefon, för att komma överens om tidpunkten och platsen för intervjun. Genom att kontakta informanterna flera gånger kunde risken för bortfall minimeras (Wibeck 2010 s.67). Informanterna bestod alltså sist och slutligen av 6 vuxna personer med funktionshinder, tre kvinnor och tre män.

4.2 Datainsamling

Datainsamlingen skedde genom kvalitativa fokusgruppintervjuer för metoden kan användas när man vill ta reda på åsikter, attityder, tankar, uppfattningar eller argumentationer (Wibeck 2010 s.21). Den ursprungliga planen var att utföra

individuella intervjuer, men ändrades till en fokusgruppintervju eftersom metoden ansågs fungera bättre med denna målgrupp. De två grupperna som blev intervjuade delade gemensamma erfarenheter och intresse för temat natur, vilket bidrog med en lyckad gruppintervju. Den första intervjun genomfördes med fyra personer och en assistent. Assistenten fungerade som stöd under intervjun genom att hjälpa personen att koncentrera sig, komma ihåg och ge mera detaljerad information om aktiviteterna. Den andra intervjun bestod av två personer.

Intervjuerna genomfördes i oktober 2013. Platsen för intervjuerna var sådana som informanterna valde ut; på ett boende och på en skola. Med detta undveks att besvara informanterna med att komma till en viss plats, en viss tid. Härmed kunde kostnader för informanten undvikas och detta kunde eventuellt bidra till ett ökat antal personer som ville delta i intervjun. Intervjuerna spelades in. Två bandspelare användes för säkerhets skull. Orsaken till att bandspelare användes var att det möjliggjorde bättre koncentration på intervjun och skapandet av en bra interaktion (Kvale & Brinkmann 2011 s.194). En del anteckningar gjordes som bestod främst av observationer, teman och ord som ansågs viktiga och de fungerade som stödpunkter under intervjun och analysen.

En halvstrukturerad intervjuguide (bilaga 4), konstruerad av skribenten, användes som grund för intervjun. Intervjuguiden baserade sig både på den teoretiska bakgrunden, tidigare forskningar, egen förförståelse om naturens hälsofrämjande egenskaper, som också på undersökningens syfte (se Dahlin-Ivanoff 2012 s.77). Fokusgruppintervjuerna består oftast inte av ett flertal frågor (Wibeck 2010 s.73) men i denna intervju användes relativt många frågor. Detta på grund av målgruppens karaktär och viljan att styra diskussionen mycket så ansågs detta nödvändigt. Själva frågorna var uppbyggda så att de var öppna och så objektiva som möjligt. Objektivitet uppnås när intervjuarens egna åsikter inte speglar igenom (Dahlin-Ivanoff 2012 s.79). Öppna frågor bidrog till en mera diskuterande atmosfär. Frågorna var dessutom korta, tydliga, mycket genomtänkta i tanke på målgruppen och ställdes en i taget så att det var lättare att besvara dem. Eftersom intervjun inte baserades på en teori var den också därför mycket objektiv. Intervjun inleddes med en presentation av skribenten, undersökningens syfte och uppläggning. Första frågorna var grundläggande och hjälpte informanten att komma in i

temat (Dahlin-Ivanoff 2012 s.78, Wibeck 2010 s.73) och gav en mera generell bild av informanternas intresse gentemot naturen. Den andra delen gick djupare in i att beskriva hur naturaktiviteterna upplevdes genom att be informanterna tänka på en konkret situation.

I själva intervjusituationen var det viktigt för intervjuaren att vara en god lyssnare och ledare för diskussionen (Dahlin-Ivanoff 2012 s.79). Genom att lyssna på och reflektera informanternas tankar var det lättare att ställa följdfrågor som möjliggjorde en djupare diskussion (Kvale & Brinkmann 2011 s.154). I den första intervjun betydde detta att för det första försöka få alla att delta i diskussionen och det krävdes mycket aktiverande och uppmuntrande för aktiv diskussion. För att fördjupa diskussionen ställde intervjuaren även många uppföljningsfrågor i form av direkta frågor och genom att upprepa ord som informanten sade. En mera detaljerad svar nås genom att be informanten ge flera exempel, en mera detaljerad beskrivning eller genom att be personen berätta vidare om ämnet. (Dahlin-Ivanoff 2012 s.79-80, Kvale & Brinkmann 2011 s.150-151) I den första intervjun var det viktigt för intervjuaren att fråga direkt av de enskilda personerna för att få dem att delta mera, medan det i den andra intervjun fungerade bra med den rekommenderade metoden (se Dahlin-Ivanoff 2012 s.80) att diskussionen skall löpa mera inom gruppen.

4.3 Analysmetod

Av rådatan (anteckningar och inspelningar) från intervjuerna genomfördes en kvalitativ innehållsanalys. I innehållsanalysen är det viktigt att få fram gruppens gemensamma erfarenheter och variationer på erfarenheterna (Dahlin-Ivanoff 2012 s.80, Kvale & Brinkmann 2011 s.45-46). Resultatet bildades därför inte av hur många som svarat på ett visst sätt, utan snarare av den kvalitativa, beskrivande helheten som diskussionerna bildade. Det inbandade materialet transkriberades ord för ord på dataprogrammet Word, utan att sätta för mycket tyngdpunkt i att markera betoning eller pauser. Skribenten gick igenom det skrivna och inbandade materialet igen före påbörjandet av analysen.

Analysen gick ut på att hitta mening i intervjuerna genom kodning, kategorisering och tematisering. Kodningen sker genom att uttalanden som är av signifikans i tanke på arbetets syfte analyseras med sin kontext (Dahlin-Ivanoff 2012 s.81, Kvale & Brinkmann 2011 s.218) För att underlätta analysen kan t.ex. olika färgpennor användas för märkning (Widerberg 2002 s.144) och varje får ett eget namn/egen kod. Koderna fick ytterligare röd eller grön färg, beroende på ifall de hade en negativ eller positiv klang.

En kategorisering av de olika koderna var det följande steget. Genom att läsa materialet igen och beakta de olika koderna, uppstod en bild om hurdana kategorier de bildade. De ihop passande koderna fördes samman och därmed bildades olika kategorier. Varje kodad stycke kom endast under en kategori. De kategorier som hörde till samma temaområde förknippades ytterligare med varandra för att bilda ett övergripande tema (se bilaga 5 för de olika kategorierna och huvudteman). Åtta huvudteman bildades: naturegenskaper, naturaktiviteter, känslor och upplevelser, hjälpmedel, evenemang, resurser, självständighet och assistans. Två av dessa teman - naturens egenskaper, känslor och upplevelser - fungerar som varsin kapitel i resultatredovisningen. Teman: hjälpmedel, assistans, evenemang och självständighet, indelades ytterligare i hindrande och möjliggörande faktorer (enligt deras röda eller gröna färg). Indelningen ledde till två kapitel i resultatredovisningen: hindrande faktorer och möjliggörande faktorer.

Följande steg blev att komprimera och sammanfatta innehållet i de olika kategorierna. Eftersom fokusgruppintervjun går ut på att hitta gemensamma erfarenheter (Dahlin-Ivanoff 2012 s.80) så var detta steg det allra viktigaste, för det var nu som de enskilda svaren bildade en större helhet och förståelse. Sammanfattningen presenteras i resultatredovisningen (kapitel 5). Med tanke på arbetets syfte, att beskriva hur aktiviteter i naturen upplevs av vuxna med funktionshinder samt utgående från beskrivningarna synliggöra hur naturen kunde användas inom ergoterapin, var det avgörande att kombinera resultaten med en ergoterapeutisk teori. Enligt Dahlin-Ivanoff (2012 s.81) och Kvale & Brinkmann (2011 s.223) krävs ett tolkande steg för att intervjuernas mening skall bli synligt. Resultaten tolkas därför i förhållande till den kanadensiska

ergoterapeutiska modellen, *Canadian Model of Occupational Performance and Engagement* (CMOP-E) och presenteras i kapitel 6.

4.4 Etiska överväganden

I detta kapitel diskuteras arbetets etiska hållbarhet. Under arbetets planeringsfas togs flera etiska aspekter i hänsyn. Möjliga etiska dilemman beaktades och minimerades under arbetets hela process. Informanterna valdes ut på frivillig basis, de hamnade inte att konfrontera skribenten och kände därför inte press på att delta. De fick läsa information (se bilaga 2) om undersökningen och visste deras rättigheter och undersökningens villkor. Informanterna hade rätt att avbryta intervjun om de så önskade och de hade även rätt att lämna frågor osvarade. Informanterna fick veta i infobrevet om när och hur undersökningen genomfördes och vad resultaten användes till. Förrän intervjuerna påbörjades berättade skribenten om sin utbildning, undersökningens tema och intervjuens struktur. Informanternas rättigheter upprepades och samtycke skrevs under (bilaga 6). Det är viktigt att även skriva samtycke för att få banda in intervjuerna. (Widerberg 2002 s. 94, Kvale & Brinkmann 2011 s.87) Alla svar presenteras anonymt och så att de inte kan förknippas till de enskilda individerna som svarat (Dahlin-Ivanoff 2012 s.82). Informanterna blev informerade om möjligheten för att citat kommer att användas i arbetet, men citaten förknippas inte med personerna. Eftersom svaren inte presenteras personvis ger den en trygghet för den som deltagit (se Widerberg 2002 s.67, Kvale & Brinkmann 2011 s.87-88).

I undersökningar bör man även ta i beaktande vilken nytta eller skada undersökningen kan ha för deltagarna (Kvale & Brinkmann 2011 s.89-90). Genom att ge rätten till att avbryta eller lämna frågor osvarade gav man informanten en möjlighet att undvika känsliga och svåra situationer. Nyttan av att delta i intervjun ansågs därför vara större än risken för skada, eftersom temat för intervjun var något för informanterna intressant och undersökningen hade en större nytta för personerna och organisationen Malike. Intervju-materialet och – metoden genomgick en etisk granskning vid Arcada. Ytterligare en etisk granskning genomfördes av Kehitysvammaisten Tukiliitto ry efter att de fått en

förfrågan (bilaga1) om intresse för att delta i undersökningen. Konfidentialiteten ökades genom att rådata från intervjuerna förvarades tryggt ända tills examensarbetet blev godkänt efter vilket materialet förstördes (Kvale & Brinkmann 2011 s.203). Det färdiga arbetet finns tillgängligt på Theseus och informanterna kan ta del av resultatet. Arbetet baserar sig på skribentens intresse för temat och undersökningen är oberoende och opartisk (se Kvale & Brinkmann 2011 s.91-92). Arbetet hade inte något underliggande syfte att marknadsföra en tredje part, trots att resultaten ger en bra bild av organisationen som varit delaktig i processen. Det blev inga kostnader för informanterna för att delta i undersökningen. Skribenten eller informanterna fick inte betalt för studien vilket påverkade objektiviteten i undersökningen.

5 RESULTATREDOVISNING

I detta kapitel presenteras innehållsanalysens resultat. Genom att tematisera materialet uppkom några övergripande teman som fick stå som resultatredovisningens under-rubriker. Dessa är: naturens egenskaper, möjliggörande faktorer, hindrande faktorer samt känslor och upplevelser. För en bättre förståelse för de olika kategorierna är det relevant att först bekanta sig i hurdana naturaktiviteter och miljöer informanterna tillbringat sin tid i. Därefter presenteras ett flertal olika egenskaper i naturen som påverkat antingen positivt eller negativt på delaktigheten i naturaktiviteterna. Resultatredovisningen avslutas med en redovisning av känslor och upplevelser som uppstod under naturaktiviteterna. Citat kommer att presenteras sparsamt eftersom de inte har ett stort värde i fokusgruppsintervjuer (Dahlin-Ivanoff 2012 s.80). Citat används i de sammanhang där de anses beskriva en känsla eller ett uttalande speciellt bra. Citaten är översatta från finskt talspråk till svenska. Parentes [...] markerar ett textstycke som lämnats bort från citatet.

Det ligger många faktorer bakom möjligheten att delta i naturaktiviteter, speciellt ifall man har ett funktionshinder. Resultatredovisningen leder oss in i en värld av inre och yttre faktorer som antingen fungerade som hindrande eller möjliggörande. Informanterna som deltog i undersökningen hade varierande erfarenheter av naturaktiviteter.

Variationen berodde på personens egna inre egenskaper, som vilja och intresse. Många av dem hade ett mycket stort intresse för naturaktiviteter, medan ett par kanske inte riktigt kunde uttrycka naturens betydelse för dem. I många fall var deltagandet ändå mera beroende på yttre faktorer och det är ofta som vi inte kan reglera dessa faktorer. Det är viktigt att synliggöra både de positiva och de negativa faktorerna för att kunna förstå hur man på bästa möjliga sätt kan möjliggöra engagemang i naturaktiviteter för alla.

Att gå i skogen, att cykla, att titta på och beundra vyer är några av de aktiviteter som genomförts i naturen. Att bara njuta, vara tyst och lugnt förknippades med naturaktiviteter. Att krama träd, att vandra i skogar, att ligga i skogen och att plocka saker som blommor, bär och kottar upplevdes som favoritaktiviteter. Även aktiviteter i vattendrag som att simma, att ro och att paddla räknades som favoriter. För många var det viktigt att få se på djur som fåglar, ekorrar, får eller mera exotiska djur som lamor. En tyckte om att gå ut i skogen med hunden. Skogen användes även som utflyktsmål och där övernattade man i tält. I Malikes utflykter hade informanterna fått prova på olika hjälpmedel som används för förflyttning utomhus och i naturen. Även fotograferingsutflykter med Malike förverkligades i naturen, där fick man m.h.a. hjälpmedel färdas i naturen och ta fotografier. En av informanterna hade deltagit i Malikes hjälpmedelskolning och även där togs fotografier. Det var något personen hade minnen av. En av informanterna deltog i aktiviteter när det erbjöds ledda utflykter. Personen sökte sig självständigt till naturen speciellt under solnedgång och höstfärgningen, största orsaken var möjligheten att ta fina foton.

5.1 Upplevelser av naturens egenskaper

Nationalparkerna och Lappland hörde till en av favoriterna, både under hösten och på vintern då man åkte slalom. Naturen och Lappland var inspirerande miljöer för fotografering. En av deltagarna hade rest till flera nordiska länder. Personen hade även fina upplevelser i Finland och berättade att de aktiviteter med bästa minnen förknippas med vattendrag och att ro. En av informanterna berättade att en nationalpark var favorit-

platsen. Orsaken var att den var långt borta hemifrån och det var roligt att resa dit. Nationalparkens tystnad och lugn var uppskattade egenskaper, även aktivitetsmöjligheterna som att simma, paddla och grilla korv. Berg och tredimensionella vyer tilltalade en annan, som exempel fungerade Lappland, Koli, Island och Norge. Naturens små detaljer var viktiga för flera personer. Under intervjuerna nämndes svampar, bär och kottar. Att få hitta och plocka saker i naturen var roligt och ett mervärde var att få använda sina sinnen genom att smaka på bär och lukta på blommor. Möjligheten för att observera naturens liv, fåglar och djur och lyssna på deras läten var något som också ökade värdet av naturvistelsen.

Alla utom en deltagare, konstaterade att de skulle bo på landet eller nära naturen hellre än i staden. Naturen var en del av närmiljön för alla deltagare. Det faktum att naturområdena med stignätverk började så gott som från bakgården och man kunde ta sig dit med cykel, rullstol eller gående, möjliggjorde naturaktiviteter för flera av informanterna. Ett gott exempel var närmiljön med en naturstig, en damm, ridterräng, en simstrand och ett utsiktstorn. Dessa möjliggjorde varierande terräng och olika aktiviteter.

Beroende på funktionshindrets karaktär och miljöns egenskaper var förutsättningarna för att röra sig i naturen olika. Det uppkom några mycket specifika faktorer i intervjuerna. En hindrande naturmiljö ansågs vara en med rötter, stubbar, stenar och omkullfallna träd. Även sumpmarker, lera och leriga sjöbottnar ansågs besvärliga. Skogen kunde även ses som en mindre lockande plats. Orsaken visade sig vara steniga och ojämna områden där det var svårt att röra på sig. Sådana områden var speciellt svåra för personer med balanssvårigheter eller som färdades med rullstol. Samma gällde backar och berg som var utmanande att gå på. När man väl lyckades kliva upp på en bergsklippa med hjälpmedlet, så var det väl värt det och det upplevdes som spännande.

En möjliggörande naturmiljö var en med jämna stigar. Nationalparkerna uppskattades för deras tillgänglighet. Även platser dit man enkelt kunde köra bilen för att beundra vyer ansågs behändiga. Skogar med jämna ytor och fungerande stignätverk var avgörande i tanke på smidighet. Tystnad och lugn visade sig vara uppskattade egenskaper. Så

var också simstränder och platser där man kunde beundra solnedgången. Informanterna berättade att deras visuella upplevelser och naturens estetik, färger och t.o.m. sagolika vyer var viktiga faktorer i val av favoritplatser.

Men den där solnedgången, den var på något sätt så konstnärlig och den förändrades hela tiden och jag tänker fortfarande på dom känslorna [...] Suck, det var som en regnbågstavla, att den förändrades hela tiden och varje gång man tittade på den hade den mera färger, det är svårt att beskriva. [...] Färgerna och den där atmosfären när vi for, när ingen talade och en sån som om du själv skulle ha varit, som den sku ha varit en fin tavla framför dig och sedan är du själv med i tavlan. Där finns målad en båt och du sitter själv i den och glider igenom tavlan.

Någon nämnde t.o.m. att naturens asketiska förhållanden tilltalade. En sade att det bästa som fanns inom 20 km var en bra naturstig. Ibland hade man använt sig av anpassade naturliga miljöer för att möjliggöra aktiviteter. Detta var fallet när det gällde simning, där bryggan eller en bra strand var uppskattade element som möjliggjorde simning.

5.2 Möjliggörande faktorer

I detta kapitel och följande, 5.3 hindrande faktorer, presenteras informanternas erfarenheter av olika faktorer som fungerat antingen möjliggörande eller hindrande på delaktighet i naturaktiviteter. Under intervjuernas gång upprepade några hjälpmedel. Dessa hjälpmedel möjliggjorde för många aktiviteter och förflyttning i naturen. Ibland var hjälpmedlen så fungerande, att de bidrog med att även de som kunde gå självständigt skulle ha velat använda dem. Samtliga av dessa hjälpmedel krävde dock en assisterande person. I vissa fall var funktionshindret så gravt att det alltid behövdes en person som assisterade. [” Inte kan jag ensam röra på mig så mycket. [...] Jag kan inte ta mig fram, det lyckas inte riktigt. [...] Måste be att någon hjälper.”] Assistenten, organisationer, vänner och familj fick därför en stor roll i intervjuerna.

Största delen av terränghjälpmidlen kräver en eller t.o.m. två assistenter. Monoski, duoski och skridskoåkning var vinteraktiviteter som flera fått hjälp med. Monoski och duoski krävde två assistenter, men möjliggjorde aktivt deltagande så att den som satt i kälken kunde styra genom att förflytta kroppens tyngdpunkt. Även aktiviteter som annars skulle ha varit fysiskt krävande för personer med funktionshinder, möjliggjordes

och anpassades med hjälpmedel. Ett exempel på en sådan aktivitet var skridskoåkning. Två av informanterna hade deltagit i skridskoåkning där en assistent åkte skridskor och drog efter sig en pulka där den funktionshindrade satt. Med hippocampe-terrängstol möjliggjordes välfungerande förflyttning i mycket krävande terräng som steniga områden. Med två assistenter tog man sig även på höga klippor och på så sätt möjliggjorde en ny och rolig upplevelse. Att ha en vän som vill hjälpa var av stor betydelse för en av informanterna. Hon berättade om hennes kompisar som ofta frågade om hon ville följa med ut i skogen eller ut på promenad. En motiverad personlig assistent eller familjemedlem fungerade också som möjliggörare. Det räckte t.ex. att man hade någon att ta stöd från när man gick i skogen eller att man hade någon med i roddbåten som tog hand om årorna.

Under intervjuerna fördes diskussion om hjälpmedlens funktioner och egenskaper. Tandemcykeln eller side-by-side cykeln ansågs som ett fantastiskt hjälpmedel för den möjliggjorde deltagande i själva rörelsen, alltså cyklandet. Eftersom denna har motor kunde man också ta stöd av den när man tröttnade. Side-by-side cykeln hade använts både på asfalterade vägar som också sandvägar. Trots att hjälpmedel möjliggjorde att man kom åt naturen, var det ändå viktigt att själv konkret få vara delaktig. För många räckte det inte att bara sitta på hjälpmedlen, utan man ville känna naturen och vara i kontakt med den. Man hade goda erfarenheter av Malikes hjälpmedel som t.ex. de olika specialrullstolarna som möjliggjorde förflyttning i så svåra terräng som över liggande träd, raviner och våta sumpmarker. Någon t.o.m. prisade att det är så obegripligt hur bra Malikes hjälpmedel fungerar i naturen. I vissa fall räckte det med små anpassningar av miljön och några hjälpmedel behövdes då inte. I vissa fall kunde ett litet hjälpmedel fungera som en möjliggörande element. Simning t.ex. ansågs som möjligt utan hjälpmedel ifall man hade någon med sig. Vid sjön kunde det räcka med bara en bra simstrand eller en brygga för att personen i fråga kunde självständigt ta sig i vattnet. Något slag av flytväst hjälpte till med att simma utan assistans.

Ordnade evenemang uppskattades högt bland informanterna. Evenemang gav en möjlighet att bekanta sig med olika hjälpmedel. Evenemangen gav även en möjlighet att umgås socialt och att träffa nya människor. Malike, som ordnar diverse evenemang

runtom i Finland, väckte stor tacksamhet p.g.a. deras engagemang och aktiva förhållningssätt. En av informanterna beskrev Malikes verksamhet såhär:

Malike har en sån princip att ifall det finns ett problem, så hittar man på en lösning och ifall det inte finns ett hjälpmedel så gör man ett. Ifall det inte finns en toalett, så tar man med en fältoalett och den kan man i princip lägga var som helst. Att dom aldrig börjar klaga eller säga att arbetstiden är slut att vad skall vi nu göra? Utan de tänker så att det knakar, att hur skall vi komma fram här, de räknar inte arbetstimmarna och säger att sorry tiden tog slut.

Det faktum att Malike ordnar aktivt olika evenemang och därtill bjuder människor med för att delta, ansågs som otroligt fint. Malike var dock inte den ända parten som ordnade evenemang. De som bor i större städer ansåg sig ha nytta av t.ex. idrottsfakulteter eller universiteter som ofta ordnade kostnadsfria evenemang. Exempel på evenemang som man hade deltagit i var: icemaratton, pirkan pyöräily, luontolauantai, fotograferingsutflykt och naturläger. Att få delta tillsammans med andra gav mycket. En informant kom väl ihåg goda minnen från 1970-talets södern resa. Under utflykten hade man burit alla, oberoende kroppsvikt, för att se på de fina grottorna. Sådant engagemang bidrog till fina minnen och en känsla av jämlikhet och delaktighet.

Den funktionshindrades egen personlighet, vilja och intresse spelade också en stor roll i det hur tillgänglig naturen var. En av informanterna berättade om sitt stora intresse gentemot hjälpmedel och sade t.o.m. att de är så mycket som livsviktiga för denne. Personen vill delta i alla evenemang som Malike ordnar och vill jobba med hjälpmedel. Intresse och motivation för ämnet ledde till aktivt deltagande i naturaktiviteter. En annan igen berättade om sin attityd. Allt är möjligt, tyckte personen. Det kräver att vara nöjd med situationen, för man kunde lika bra vara missnöjd fast man kunde gå. Att anpassa sin egen attityd var alltså också avgörande.

5.3 Hindrande faktorer

Från intervjuerna framkom att det ordnas en hel del trevliga evenemang för funktionshindrade. Trots att evenemang ordnas upplevde man att de ändå inte ordnas tillräckligt ofta. De ordnade evenemangen var viktiga för flera och dessa informanter var själv

aktiva deltagare i evenemangen. Ibland var fallet dock att det egna initiativet inte räckte utan avgörande blev de utomstående resurserna. Betydelsen av de ordnade evenemangen steg för att de självständigt utförda aktiviteter inte var tillräckligt för alla och vissa kunde inte alls genomföra naturaktiviteter självständigt. Orsakerna till att evenemang ordnades sällan ansågs vara rent finansiella. Det uppkom även exempel på resursbrister i ordnade evenemang i form av begränsat antal platser för deltagare. I dessa fall fick bara de med gravaste funktionshinder delta.

Intervjuerna avslöjade några exempel på resursbrister och likgiltiga attityder. En av dem behandlade tidsbrist och enligt informanten även den funktionshindrades autonomi. Personen ifråga deltog i en naturutflykt där tidtabellen var allt för knapp och detta väckte hos informanten en känsla av att arrangören antog att funktionshindrade nöjde sig med en kort stund ute i naturen. Att inte ta situationen i beaktande och vara flexibel, ledde till en känsla av att hela tillfället inte var planerat enligt målgruppen och att personalen inte var motiverad. Det fanns ingen möjlighet att själv påverka beslut och tidtabeller.

Antaganden om att funktionshindrade har annorlunda behov eller krav tycks vara relativt allmänt. En av informanterna berättade om en nationalpark i Finland dit man byggt ett naturrum dit rörelsehindrade kan gå för att beskåda naturen. Med natur hänvisar man här till att sitta i rad och titta på några trädbitar och barr, som informanten beskrev det. Personen fortsatte genom att spekulera att stora summor pengar har gått åt till att bygga detta rum fastän den riktiga naturen skulle finnas rakt utanför dörren, att pengarna hellre borde ha använts för att göra den riktiga naturen mera tillgänglig. Som ett annat exempel nämndes ett rehabiliteringscenter som befinner sig vid en vacker sjö med en mycket bra simstrand. Trots detta tar man inte klienterna ut för att simma. Dessa två fall har visserligen båda en god tanke, men förverkligandet är bristfälligt.

En informant berättade om sin dröm att kunna flyta på vattnet, som för honom är omöjligt att klara av självständigt. Han sade att han kunde genomföra det ifall någon hjälpte honom. En annan berättade om sin dröm att kunna snorkla eller delta i ett läger

uppe i bergen. Personen fortsatte att hon skulle ha en mycket bredare aktivitetsrepertoar ifall hon kunde röra på sig normalt.

5.4 Naturupplevelsernas betydelse

Det var inte svårt för informanterna att hitta på adjektiv eller beskriva sina känslor om naturaktiviteter. De uppmanades att tänka på en specifik naturhändelse som gjort intryck och enligt den beskriva hurdana känslor och tankar som föddes. Spontana adjektiv som uppkom var t.ex. ljuv, vacker, romantisk, disig, sårbar, harmonisk, balanserad och drömlig. Naturens lugnande egenskaper - dess tystnad, avlägsenhet och skönhet - gav en möjlighet att koncentrera på sig själv. Detta framgick i intervjuerna först och främst som ett tillfälle att lugna ner sig, att stanna upp, att vara en med naturen och lämna allt annat för den stunden.

Informanterna kände effekten av naturen även efter själva vistelsen ute i naturen. För en väckte den viljan att delta igen. För en annan gav den något ännu mera; personen fick en känsla av att hitta sig själv och därigenom krafter som bär livet ut. [”Jag lade märke till det att jag på nåt sätt lärde mig en sån sak, att jag kände mig som om jag på sätt och vis hade hittat mig själv när jag tänker på det nu efteråt, att jag fick såna krafter som bär mig livet ut. ”]

Det man fick ut av naturaktiviteten var konkreta naturupplevelser och konkreta fysiska och mentala effekter. Man fick bättre uthållighet och den goda känslan som naturen medförde kändes i kroppen. Den fick till stånd en bra känsla, en känsla av energi och glädje. Naturen erbjöd på sinnesupplevelser av olika slag. I naturen kunde man iakttä växter och djur och lyssna på olika ljud, man fick plocka svampar och bär, samt smaka på dem. Hjälpmidlen möjliggjorde upplevelser av nya platser och förflyttning i olika terrängar.

Upplevelsen i naturen ansågs som något spirituellt. Skogen var en viktig plats dit man sökte sig för att få lugn och ro och eget rum. Skogen var en plats dit man kunde gå när man ville tänka på framtiden, när det hände förändringar i livet eller när man skulle göra beslut. En informant beskrev följande:

Jag tänker det som så att naturen erbjuder så mycket fridfullhet och att all brådska och allt onödigt stannar upp och bara det essentiella återstår, vilket är mycket viktigt och att den stannar allt sånt och du blir där med dig själv och du får vara ifred med dina tankar och du behöver inte vara av samma åsikt, inte behöver jag annars heller. Där behöver man inte ens berätta för någon. Du är bara ensam och märker var du ännu behöver växa och var du har lyckats.

Naturen sågs som en plats dit man kunde söka sig när man vill vara ensam eller ifred. Vissa sökte sig till naturen för att förverkliga sin kreativa sida (måla, skriva, fotografera) och sina intressen. I diskussioner om när man söker sig till naturen, kom religionen in i spelet. För den religiösa var naturen Guds skapelse och i naturen kom man i närmare kontakt med sin religion. En gick till naturen för att läsa bibeln. En vacker vy i naturen fick personen att tänka på tron och på skaparen.

Den naturupplevelsen som gett största intryck på en av informanterna ägde rum i avlägsna, mycket asketiska naturförhållanden där man umgicks med obekanta människor. Andra deltagare hjälpte personerna med rörelsehinder, medan de med rörelsehinder bidrog till att öka förståelse gentemot livet med funktionshinder. Det rådde en ömsesidig atmosfär av accepterande. Aktiviteterna i naturen, naturens egenskaper, naturens skönhet och en känsla av gemenskap bidrog till en gemensam upplevelse. Informanten beskrev det t.o.m. som en spirituellt upplevelse. Enligt informanten kunde denna spirituella känsla ha upplevts i vilken miljö som helst, att det var gemenskapen som gjorde den så märkvärdig.

Alla tyckte naturen var viktig och naturen förknippades för det mesta med positiva känslor. I situationer där användandet av hjälpmedel kanske inte riktigt motsvarade informantens förväntningar eller önskan, fick upplevelsen en mera negativ klang. Exempel på en sådan upplevelse var när man inte helt vågade lita på cykelns säkerhetsåtgärder och hade trots det cyklat med lite för hård fart. En upplevelse som inte motsvarade förväntningarna visade sig å andra sidan också skapa positiva upplevelser

och minnen. Utflykt till skogen med en terrängrollstol möjliggjorde förflyttning till sådana platser i naturen där personen aldrig hade varit. Även om farten var ibland lite hård och de hade också fallit omkull med stolen, upplevdes det hela trots allt roligt, spännande och som något enastående. Fastän målet med en skogsutflykt var att plocka svampar så gjorde det inget fast inga svampar hittades.

Alla informanter ställdes frågan om hur deras ideala naturutflykt skulle se ut. En skulle vilja gå ensam vid en sjö. En annan ville gå i naturen tillsammans med andra och plocka bär, svampar och kottar. En informant kom att tänka på en rolig utflykt där man skulle bränna en brasa. Tillsammans med andra kunde man äta mellanmål, gå längs med stigar och se och lyssna på naturen. En liknande tanke hade även en annan som beskrev utflykten såhär:

En ideal naturupplevelse skulle vara en där man skulle vara med ett gäng i naturen. Vi skulle övernatta i en sådan där armétält. Det är sommar och solen skiner och det är varmt, cirka 25°. På stranden av en sjö, vi grillar korv, äter ärtsoppa och förflyttas i naturen med hjälpmedel och sedan finns ett gästhus där man kan titta på Tv och prata. I spisen finns det eld och sedan kan vi bada bastu, simma, hjälpa de med handikapp, det finns flera assistenter, tiotals, och vi njuter av tystnaden och solnedgången.

Djuren spelade den största rollen i en annan berättelse där rese målet skulle vara en farm med lamor. Där kunde man tillsammans gå runt och titta och mata djuren. En av de aktivare informanterna beskrev sin ideala naturutflykt enligt följande: resan påbörjas med en månads Finlandsturné, förlängd med en turné runt de nordiska länderna. Deltagarna skulle få hjälp dygnet runt och det skulle inte finnas några begränsningar angående tid eller annat. Som följande skulle resan fortsätta till Afrika där personen skulle delta i missionsarbete och till slut avsluta resan på en lyxig kryssningsbåt.

6 TOLKNING AV RESULTAT

I detta kapitel presenteras resultaten i förhållande till en ergoterapeutisk modell. Själva intervjusituationerna gav några tankar om anslutningar till ergoterapin. När innehållsanalysen genomfördes kändes en koppling starkare än de andra och den var den kanadensiska modellen *Canadian Modell of Occupational Performance and*

Engagement (CMOP-E). CMOP-E bygger på den tidigare modellen CMOP (*Canadian Model of Occupational Performance*) som också använts som stöd i resultattolkningen. CMOP ger en bra förklaring på innebörden i modellens tre komponenter: personfaktorer, aktivitetsområdena och omgivningskomponenterna, något som CMOP-E inte gör. Det ansågs därför viktigt att använda båda modellerna för tolkningen. CMOP användes alltså som stöd för att beakta de olika komponenterna medan CMOP-E användes även för att beskriva komponenternas interaktion och inverkan på engagemang i naturaktiviteterna.

Orsaken till att modellen blev utvald som den teoretiska referensen i detta arbete är att modellen har flera komponenter som kan kopplas till resultaten. Modellens grundtankar om de olika komponenternas interaktion och dess påverkan på engagemanget påverkade också beslutet, för även denna aspekt kom fram i resultaten. Det som framträdde tydligt i analysens kategoriseringsfas (se kategorierna i bilaga 5) var upplevelsen av hur de olika omgivningsfaktorerna påverkar möjligheten till naturaktiviteter. Den institutionella omgivningen fungerade antingen möjliggörande, i form av evenemang och organisationer som förbättrar tillgänglighet, eller hindrande, i form av resursbrister och likgiltiga attityder. Den fysiska miljön (både naturlig och byggd) hade även den två aspekter: hindrande och möjliggörande. Det blev tydligt att informanterna upplevde även den fysiska omgivningen som en avgörande faktor i utförandet. Informanterna talade även om den sociala omgivningen och hur den påverkade deras aktiviteter i naturen. Enligt kategorierna kan man urskilja sociala faktorer på alla nivåer; närstående personer, assistenter, människor i organisationer, annan personal och beslutsfattande organ.

Så som ordet fritidsaktivitet definieras i den canadensiska modellen (Law et al. 1997 s.34) syftar på att de kategorier som bildade temat naturaktiviteter är tydliga fritidsaktiviteter. De står för modellens aktivitetskomponent. De personliga komponenterna steg också starkt upp och naturen visade sig påverka personens alla egenskaper; fysiska, kognitiva och affektiva. Kopplingen mellan personfaktorerna och modellen blev synlig speciellt genom de känslor och upplevelser (se kapitel 5.4) som informanterna hade av

aktiviteterna. En stor enskild faktor som påverkade valet av modellen CMOP-E var att naturaktiviteterna påverkade informanternas upplevelser av spiritualitet.

Resultaten visade sig ha flera dimensioner som kan kopplas till ergoterapi. Det skulle dock ha blivit en för snäv tolkning av resultaten ifall bara en av dessa faktorer, som t.ex. spiritualitet, skulle ha påverkat valet av teoretisk referensram. Modellen CMOP-E täckte alla faktorer som informanterna beskrev och bidrog till att inte behöva välja en av aspekterna. Modellen ger dessutom en bra koppling till ergoterapi, vilket en mera specifik teori kanske inte skulle ha gjort. Denna koppling är viktig när arbetets tema i sig är relativt nytt inom branschen.

6.1 Naturens inverkan på personegenskaperna

Law et al. (1997 s.43-44) talar om spiritualitet som människans kärna, självet inbyggda natur (*the essence of the self*), det verkliga jaget. Personkomponenternas tolkning påbörjas därför från spiritualitet. Vissa aktiviteter som utfördes i naturen reflekterade speciellt mycket personens identitet och intressen. Naturen gav inspiration för kreativa aktiviteter som att fotografera, att måla och att skriva. Kreativa aktiviteter är ett sätt för människor att uttrycka sig och därmed öppna sitt innersta inre. Naturen visade sig ha en positiv inverkan på människans kreativitet och fungerade som bra arena för att förverkliga kreativiteten. Naturen fungerade också som en plats för reflektion av tron och naturen åstadkom en närmare kontakt med sin religion och därmed även en del av sin spiritualitet.

Naturens egenskaper gav en konkret möjlighet att hitta sig själv och komma i kontakt med sin spiritualitet. Detta kom i uttryck när man fick vara för sig själv, i lugn och tystnad och därmed kunde reflektera kring livet och få en klarhet i tankarna, målsättningarna och framtidsplanerna. Enligt Law et al. (1997 s.42) vägleder spiritualitet i val, förstärker beslutsamhet och kontroll, därmed kan man dra slutsatsen att naturen förstärkte spiritualiteten. För att naturen hade en så stark påverkan på spiritualitet, kan den också sägas vara till nytta i övriga livet eftersom spiritualitet enligt Law et al. (1997

s.42) fungerar som vår vilja, motivation och drivkraft. Naturen kan alltså användas i ergoterapi för att underlätta klienten att få kontakt med och att förverkliga sin spiritualitet.

Även ett annat slag av spiritualitet upplevdes och det var en känsla av enighet med de människor man delade naturupplevelsen med. Aktiviteterna i naturen, naturens egenskaper, naturens skönhet och en känsla av gemenskap bidrog till en gemensam upplevelse. Detta beskrevs t.o.m. som en spirituellt upplevelse. Gemenskapen ansågs vara den viktigaste faktorn i att skapa upplevelsen. Det som kan diskuteras är ifall den nära kontakten till och förståelsen för varandra faktiskt skulle ha skett i t.ex. stadsmiljön eller inomhus eller om det är något i naturen som får människan att glömma de rådande åsikterna och kulturen och får dem att vara mera öppna och toleranta.

Enligt denna undersökning var naturens påverkan på personernas affektiva egenskaper tydligt. Informanterna berättade att de upplevde positiva känslor som glädje. Aktiviteterna ute i naturen gav också en möjlighet för social interaktion och naturens egenskaper bidrog till en speciellt positiv atmosfär och möjlighet för att uppleva vackra, spirituella och spännande saker tillsammans. I ergoterapi betyder detta att man kan använda naturen för att skapa en positiv atmosfär, för att höja humöret eller för att skapa social interaktion. Människans tänkande eller kognition består enligt Law et al. (1997 s.44) av kapaciteten att bl.a. att kunna koncentrera, värdesätta och dra slutsatser. Naturen gav en möjlighet för kognitiv verksamhet i form av reflektion av ens egen livssituation. Omständigheterna under en vistelse i naturen visade sig vara ideala för reflektion. Naturen hade också en lugnande effekt och kan tänkas sig vara lämplig för personer som lider av stress. I naturen fanns det en möjlighet att få tänka på personliga saker och händelser. Vilket syftar till att naturaktiviteter är till nytta för människor som behöver stöd i beslutsfattande eller som går igenom en svår period i livet.

De fysiska egenskaperna, motoriska, sensoriska och sensomotoriska funktionerna (Law et al. 1997 s. 43-44), visade sig också spela en stor men inte avgörande roll för utförandet hos personer med funktionshinder. Informanterna upplevde naturen som

positiv i den bemärkelsen att den gav energi och förbättrad fysisk uthållighet. Naturens sensoriska element bidrog även till möjligheter för att uppleva, lyssna, se, känna och smaka. Naturen visade sig vara en mångdimensionell, sensoriskt stimulerande miljö. I tanke på ergoterapin kunde naturen då fungera bra som verktyg för att utöva och stimulera sinnen eller till att bara fullt njuta av allt som naturen har att erbjuda. Naturlig terräng är även en bra metod för att utöva motoriska och sensomotoriska färdigheter, fast detta enligt undersökningen upplevdes mera som en negativ aspekt. Terrängens ojämnheter skapade i viss mån en otrygg känsla, vilket bör tas i beaktande.

Naturen fungerade inte enbart som en möjliggörare, utan den bildade som sagt också hinder. Ett flertal av informanterna hade fysiska begränsningar och det fanns vissa aktiviteter som de inte därför kunde genomföra på konventionellt sätt. Funktionshindret bidrog till en avgränsning i aktivitetsrepertoaren. På grund av den försvagade fysiska funktionsförmågan kunde man inte förverkliga allt som man ville göra.

6.2 Omgivningens betydelse för naturupplevelsen

I detta kapitel diskuteras omgivningskomponenterna: fysiska omgivningen, institutionella omgivningen och sociala omgivningen samt deras roll i aktivitetsutförandet.

Naturen är en del av den fysiska omgivningen och kan bidra hälsofrämjande på ett unikt sätt (Polatajko et al. 2007b s.48-49). I denna undersökning fungerade naturliga miljöns egenskaper som en hälsofrämjande faktor i många bemärkelser. För det första fick informanterna glädje och energi från naturen. Växter och djur var viktiga element i naturen och man både tittade, lyssnade, smakade och doftade på naturen. Naturens estetik och harmoni var också viktiga element. Det var lätt att stanna upp och tystna vid en vacker vy. Naturligt miljö är inte alltid tillgängligt. Informanterna var lyckliga i den bemärkelsen att naturen var mycket närvarande i deras närmiljö. Naturlig närmiljö var en möjliggörare och gjorde naturaktiviteterna betydligt lättare att utföra. Nationalparker igen är svårare att nå p.g.a. att de är så avlägsna, men de uppfattades ändå som viktiga.

Nationalparker var fascinerande för de hade en varierande landskap, något som närmiljön kanske inte kunde erbjuda.

Den fysiska miljön bildar möjligheter och hinder. Aktivitetsutförandet är beroende av hur bra omgivningen, personen och aktiviteten passar ihop (Polatajko et al. 2007b s.48). Vissa naturområden hade utmanande terräng som skapade utmaningar för förflyttning och i dessa fall kan den fysiska omgivningen sägas bilda hinder. Det är därför som byggda element måste användas för att kunna nå naturen som den är. Genom att anpassa miljön kan man möjliggöra tillgänglighet (Polatajko et al. 2007b s.50), även för dem som har problem att förflytta sig i naturens utmanande terräng. En brygga, stigar och leder är exempel på anpassningar som kom fram i intervjuerna. Den byggda miljön fungerade även som hinder när det fanns för mycket av den. Detta upplevdes t.ex. vid en nationalpark där man istället för att gå i naturen, förde de funktionshindrade till ett naturrum där de förväntades uppleva naturen. En byggd miljö kan aldrig fullt motsvara de upplevelser man skulle få från den riktiga naturen. Detta är viktigt att ta i beaktande för att, i stället för att möjliggöra, så minskar detta faktiskt på engagemang och meningsfullhet.

Hjälpmedel var också ett sätt att förbättra naturens tillgänglighet. Hjälpmedel representerar också den byggda miljön (Polatajko et al. 2007b s.50). Hjälpmedel som användes av informanterna var t.ex. rullstolen, monoskin, side-by-side cykeln, Hippocampi terrängrullstolen och flytvästen. Hjälpmedlet var den viktigaste omgivningsfaktorn i möjliggörande av aktiviteter för personer med svåra rörelsehinder. Ett hjälpmedel möjliggjorde upplevelser som annars aldrig skulle ha varit möjliga. Som exempel från intervjuerna fungerar monoskin som användes för att åka nedförsbacke eller pulkan som användes för att glida på isen. Tyvärr kom ekonomiska resurser emot även här i och med att alla inte har råd att köpa egna hjälpmedel och det finns ett begränsat antal exemplar att hyra ut.

Den institutionella omgivningen styr aktivitetsutförandet samt i bästa fall ökar rättvisa och delaktighet i samhället. (Polatajko et al. 2007b s.53). Det institutionella organ som

enligt denna undersökning påverkade naturaktiviteterna mest var Malike. Malike är en av de viktigaste möjliggörare för personer med grava funktionshinder och de arbetar dessutom över diagnosgränserna. Malikes strävan efter jämlikhet och deras utbud av evenemang och hjälpmedel ger många individer möjligheter att vara delaktiga i meningsfulla aktiviteter. Hurdana ekonomiska resurser som finns tillhanda för att utveckla verksamhet och tillgänglig omgivning för aktiviteter, är beroende på beslutsfattarna och de rådande lagarna (Polatajko et al. 2007b s.52-53). Intervjuerna gav en inblick på att det finns nationalparker och andra naturområden som är tillgängliga för alla. Vissa evenemang hade begränsningar gällande deltagarantalet och evenemang med hjälpmedel och assistenter ansågs finnas för få. Det visade sig att personer med funktionshinder av medelsvår grad på sätt och vis faller mellan två grupper. De kan varken självständigt utföra naturaktiviteter, men de är inte tillräckligt handikappade för att få förkörsrätt till olika evenemang. Detta är ett problematiskt dilemma som inte borde förekomma. Tyvärr finns det också enligt undersökningen mindre lyckade försök att göra naturen nåbar och försök som med sin enkelhet t.o.m. förolämpar funktionshindrade.

Den sociala miljön var mycket viktig i tanke på delaktighet. Att ha en kompis som förde en ut i skogen var värdefullt. En motiverad assistent och specialiserade organisationer visade sig vara guld värda. Så gott som alla informanter hade använt sig av tjänster av en organisation eller stöd av en kompis eller närstående. Ordnade evenemang var något man uppskattade och deltagandet var aktivt. Det visade sig alltså att den sociala omgivningens alla nivåer – micro, meso, macro – påverkade aktivitetsutförandet.

6.3 Naturaktiviteten som meningsfull fritid

Tänker man på de olika aktivitetsområdena som finns i CMOP-E så faller naturaktiviteterna innanför kategorin fritid. Adjektiv om naturens egenskaper som framkom i intervjuerna syftar på nöje, njutning och glädje, vilka igen ger känslan av intressen och fritidssysselsättningar. Naturen användes för vila, rekreation och förverkligandet av intressen. Många av de naturaktiviteter som beskrevs av informanterna var aktiva,

medan en del var lugnare. Känslan av att den fysiska uthålligheten förbättrades kan säkert förknippas med de mera aktiva aktiviteterna. Känslan av mentalt välbefinnande kan kanske förknippas med de lugnare aktiviteterna. Naturen gav också inspiration till förverkligandet av kreativa aktiviteter, som fotografering och målning.

För att orka med vardagen behövs en balans i aktiviteterna. Fritiden hjälper att nå en balans och meningsfulla aktiviteter gör fritiden behaglig. Hurdana fritidssysselsättningar var och en väljer beror naturligtvis på personens egna värderingar. Gemensamt för alla informanter var att de uppskattade naturaktiviteter och upplevde att de fick glädje och energi från att vistas i naturen. De egenskaper som naturen, enligt informanterna, besitter hade en tendens att skapa en avslappnande atmosfär. Detta kan tolkas som ett sätt att samla energi och balansera med de andra aktivitetsområden som vardagen består av. En balans i de olika aktivitetsområdena i livet är nödvändigt för att kunna uppleva hälsa (Polatajko et al. 2007b s.47). Personer med grava funktionshinder deltar kanske inte i produktiva uppgifter i den bemärkelse som produktivitet oftast förknippas med d.v.s. avlönad arbete. I stället deltar de kanske i frivilligt arbete eller dagsverksamhet och har många vardagliga uppgifter som tar en längre tid att utföra. Likaså behöver även de meningsfulla fritidsaktiviteter och omväxlande miljö för att få koppla av från de vardagliga göromålen.

Det viktiga att ta i beaktande är att naturen bjöd på många olika möjligheter för att förverkliga intressen och behov och den gav en möjlighet för att vara i interaktion med omgivningen. Enligt Law et al. (1997 s.34-35) har varje människa behov av att vara aktiva, ha en balans, att göra meningsfulla och glädjande aktiviteter. Fritidsaktiviteter enligt Law et al. (1997 s.34) är mycket lik de naturaktiviteter informanterna beskrev. De engagerade sig i naturaktiviteter som var aktiva, lugna, kreativa, sociala och som utfördes ute. Naturen har alltså en stor potential för förverkligande av meningsfulla aktiviteter av olika slag. Dessutom erbjuder den en bra möjlighet att få vara socialt aktiv, vilket är en viktig faktor i bildandet av en meningsfull fritid.

6.4 Betydelsen av en fungerande interaktion

Det visade sig att själva funktionshindret absolut inte var den mest avgränsande komponenten för utförandet av aktiviteter ute i naturen. Alla de olika omgivningsfaktorerna påverkade utförandet av naturaktiviteter och även personens egna inre egenskaper som attityd, vilja och motivation påverkade. Personens egenskaper och förmågor möter inte alltid aktivitetens och omgivningens krav medan omgivningen inte alltid uppfyller personens förväntningar och krav (Polatajko et al. 2007b s.48). Så var fallet i denna undersökning och därför måste andra agenter tas in för att möjliggöra engagemang. Att koncentrera för mycket på klientens funktionsförmåga är därför fel tillvägagångssätt i tanke på naturaktiviteter. Det är viktigt att försöka se hurdana hinder omgivningen bildar. Genom att minska omgivningens hinder kommer man därmed också att minska på funktionshindret. Det är även viktigt att i stället för att se svagheten, försöka förstärka klientens positiva egenskaper och egenmakt, för vilja och attityd visade sig vara personliga egenskaper som bidrog till ökat deltagande och engagemang i naturaktiviteter. Naturen igen hade en positiv, förstärkande effekt på informanterna.

Att kunna genomföra naturaktiviteter visade sig alltså tydligt vara ett resultat av en interaktion mellan person, omgivning och aktivitet, där alla faktorer påverkade varandra och slutligen hela förverkligandet av aktiviteten. Som Polatajko et al. (2007b s.48) säger så är inte omgivningen endast en arena för aktiviteter, den påverkar vår aktivitetsutförande, våra val av aktiviteter, vår hälsa och våra möjligheter för social interaktion. Tänker man på personkomponenten hade alla informanter i denna undersökning en vilja, intresse och motivation att utföra aktiviteter i naturlig miljö. De hade visserligen fysiska problem med förflyttning i naturen vilket gjorde aktivitetsutförandet svårare. Naturliga omgivningen bildade hinder i den mån att den var svår att förflytta sig i, men detta kunde underlättas med hjälpmedel eller byggd miljö. En assistent eller kompis kunde hjälpa med förflyttningen. Interaktionen mellan de tre komponenterna var tydlig och i flesta fall fungerande. En förändring i någon av dessa komponenter betyder att aktivitetsutförandet påverkas (Law et al. 1997 s.30-31). Detta kan ses t.ex. i fall där man inte hade tillgång till hyreshjälpmedel, då blev aktiviteten så nära som omöjlig och det bildades ingen interaktion med omgivningen.

Fast t.ex. hjälpmedel och speciellt byggda element i naturen kunde göra naturen tillgänglig, betydde det dock inte alltid att personen trots att den deltog, var engagerad. Det var viktigt att få den riktiga känslan av naturen, att konkret känna naturen och engagera sig i aktiviteten. Detta beskrevs t.ex. genom att man ville ta sig bort från rullstolen för att få gå eller ligga i skogen eller att hellre sitta ute i skogen än i ett rum med bilder och element från naturen. Side-by-side cykeln t.ex. gjorde det möjligt att själv delta i cyklandet, som säkert för sin del ökade på känslan av delaktighet och engagemang. Som Polatajko et al. (2007b s.27) också säger är, att engagemang är mera än att bara delta och utföra, det är att utföra aktiviteter som är viktiga för en och som ger belåtenhet. Genom att man själv fick vara aktivt med och delta blev aktiviteten viktigare för personen samt skapade en större grad av engagemang. Det är därför aktiviteten också kom att ha ett högre terapeutiskt värde. Polatajko et al. (2007a s.24, 35-36) understryker aktivitetens subjektiva dimensioner och delaktighet i aktiviteter.

Genom att förstå aktivitetsutförandet ur interaktionsperspektivet kan vi genom ergoterapi vara medverkande i att öka engagemang, främja hälsa och förverkliga ett mera rättvist samhälle (Polatajko et al. 2007b s.27). Genom ergoterapi har vi möjlighet att påverka institutioner och beslutande organ. Vi kan påverka människors attityder och kultur. Vi kan förbättra kunskap om och möjligheterna att få tag på hjälpmedel. Vi kan vara med och utveckla naturliga och fysiska miljöer som möjliggör naturupplevelser och meningsfulla fritidsaktiviteter för alla.

7 DISKUSSION

Arbetets sista kapitel fungerar som en sammanfattning över hela arbetet. Diskussionen inleds med en sammanfattning av de viktigaste resultaten från undersökningen och hur de förhåller sig till tidigare forskning. Diskussionen fortsätter med en kritisk analys av forskningsdesignet som använts i undersökningen. Analysen tar upp undersökningens styrkor och svagheter och fungerar som en bra avslutning med tanke på den inlärningsprocess som pågått under hela arbetet. Metoddiskussionen väcker några tankar om hur

fortsatt forskning skulle kunna se ut och förslag på fortsatt forskning presenteras närmare i sista kapitlet.

7.1 Resultatdiskussion

Naturaktiviteterna hade en speciellt förstärkande effekt på informanternas personliga egenskaper. Naturens egenskaper som stillhet, tystnad, skönhet och avlägsenhet bidrog med en känsla av att glömma bort det onödiga och detta gav utrymme för egna tankar. Det möjliggjorde för personen att t.ex. göra beslut och tänka på framtiden. Människans förmåga att använda sin kognitiva kapacitet har forskats på många håll ur naturperspektivet. Enligt Annerstedt (2011) räckte det att bara titta på naturen för att redan lätta på stress. Både i denna undersökning och i flera andra undersökningar (Tyrväinen et al. 2007, Sonntag-Öström et al. 2011) och i en av de grundläggande undersökningarna (Kaplan 1995) om naturens hälsofrämjande påverkan, har man kunnat påvisa att naturens egenskaper bidrar till att människan kan koppla av.

Kaplan (1995) påvisade att naturen har en effekt på hjärnverksamheten så att den låter tankarna fascineras av naturens många ”mjuka” stimuli och vi känner oss avstressade. Kaplan (1995) pratade om att en utbränd och stressad människa beter sig på liknande sätt som en person med ADHD-problematik. Tidigare forskning (Kuo & Faber Taylor 2004) om barn med ADHD visar att naturaktiviteter jämfört med inomhusaktiviteter, ger en effektivare lättnad till symptomen och ökar koncentrationen. Informanterna i denna undersökning, trots att de inte led av ADHD, upplevde också att naturen hade en lugnande effekt och det kan möjligen vara denna lugnande effekt som också fick dem att tänka mera klart och fokusera tankarna.

Människans affektiva funktioner påverkar också utförandekapaciteten. Enligt undersökningen påverkade naturaktiviteterna personernas affektiva egenskaper positivt. Naturaktiviteterna fick till stånd en känsla av glädje och energi. Det är i samma linje med tidigare forskning (Tyrväinen et al. 2007) som säger att naturen lättar på negativa känslor som stress, irritation, ångest och trötthet, samt förstärker positiva känslor som

energi, ivrighet och entusiasm. Detta kan även förknippas med Kaplans (1995) teori om hjärnans återhämtning. Sonntag-Öström et al. (2011) och Taka-aho (2005) påvisade också naturens positiva effekt på den mentala hälsan genom att naturen ger en känsla av harmoni, fridfullhet, glädje, styrka och närvaro. Adjektiv som deltagarna i denna undersökning också uttryckte.

Dimensionen som Taka-aho (2005) koncentrerade sig på i sin forskning handlade om människans mentala hälsa. Hon fann att deltagarna upplevde att deras spirituella hälsa förbättrades. I undersökningen fungerade naturen och observationen av naturen som en möjliggörare för personen att komma i kontakt med sina tankar, sin kontakt med naturen och med sitt inre. Detta var också fallet i denna undersökning. Det uppkom olika former och nivåer av spiritualitet som upplevdes under naturaktiviteterna. För en del av informanterna hade naturupplevelsen en djupare betydelse för förstärkandet av jaget och för kontakten med något större helhet t.ex. sin tro. Naturaktiviteterna hade också en annan dimension av spiritualitet och denna framkom genom möjligheten att få uttrycka sig själv och sin kreativitet. Spiritualitet upplevd p.g.a. social interaktion uppkom också.

Naturaktiviteter utförda i grupp, visade sig vara positiva och bidrog till en ökad känsla av välbefinnande, samhörighet och t.o.m. spiritualitet. Den fysiska miljön (i detta fall naturen) kunde alltså genom sina egenskaper bidra till att förstärka individens samhörighet och delaktighet i sin sociala omgivning. Detta är i samma linje med tidigare forskningar (Haubenhofers et al. 2010, Hine et al. 2009) om vildmarksterapins betydelse för människans hälsa, samt dess förstärkande effekt på social interaktion och psykosocialt välbefinnande.

Naturens mångsidiga element ger många möjligheter till att uppleva genom sinnen. Deltagarna i denna undersökning fann det speciellt fint att få observera naturens varelser och lyssna på deras läten. De tyckte också om att hitta och att plocka olika saker från naturen. Dofter och smak var också en del av naturupplevelsen. Naturen anses enligt denna och tidigare forskningar (Health Council of the Netherlands & RMNO 2004,

Tyrväinen et al. 2007) vara en sensoriskt stimulerande miljö som kan bidra med positiva, inspirerande och utvecklande upplevelser.

Finländsk forskning (Tyrväinen et al. 2007) säger att största delen av oss finländare har sin favoritplats i naturen. Deltagarna i denna undersökning upplevde också att de hellre skulle bo i mera naturliga områden än i urbana områden. Närmiljöns betydelse för hälsan och möjligheterna för delaktighet i naturaktiviteter är stor. Ifall man har ett funktionshinder är det inte lika lätt att komma åt naturen och då blir det ytterligare viktigt med en närmiljö som skapar möjligheter för naturaktiviteter. För informanterna var situationen med tanke på detta mycket bra. De hade alla natur i deras näromgivning. Så är inte fallet kring de största städerna i Finland där t.o.m. 68-77% upplever att deras närmiljö inte har tillräckligt med naturliga områden (Tyrväinen et al. 2007). Orsaken till att grönområden kring städer inte anses tillräckliga är för att de inte kan erbjuda den tystnad och frihet som ett avlägset naturområde kan.

Tyvär är situationen den att det inom urbana områden råder ett slag av hierarki där ekonomiskt lönsamma byggnader tar över landområden som tidigare varit skogar och parker (Tyrväinen et al. 2007). De politiska beslutsfattarna och andra organ har ofta stort intresse för att göra pengar, men mindre intresse för att beskydda naturen. Denna undersökning liksom också Metla:s undersökning (Tyrväinen et al. 2007) visar att finländare har ett intresse för att röra sig i naturområden. Naturområden är viktiga platser för förverkligandet av såväl rekreation, fritidshobbyn, kreativitet, avslappning, upplevelser, sociala möten som också motionering. Man kan därför säga att naturen är en källa för hälsofrämjande, i ordets alla bemärkelser.

Inte endast närmiljön är viktig, utan även t.ex. nationalparker och vildmarker är enligt denna undersökning viktiga platser för att få uppleva naturen. Det är viktigt att göra både den urbana och den mera avlägsna miljön tillgänglig för alla. Detta kan förverkligas genom anpassning av miljön och med hjälpmedel. Denna undersökning ger riktlinjer på hur en tillgänglig och engagerande naturmiljö ser ut. Faktum är att det inte krävs så mycket. Det kan t.o.m. räcka att man har ett bra hjälpmedel och någon som

assisterar. Då kan man få uppleva naturen så som den är, i all sin naturlighet. Även ett fungerande stignätverk, spång eller en brygga kan trots sin enkelhet, vara tillräckligt för att göra platsen tillgänglig för alla men förstör inte känslan av en äkta natur.

Som redan tidigare diskuterats spelar den institutionella omgivningen en stor roll i möjliggörandet av naturaktiviteter. Den tredje sektorns organisationer som t.ex. Malike gör ett viktigt arbete i att möjliggöra aktiviteter för personer med funktionshinder. Tyvärr är resurserna ofta begränsade och alla får inte ta del av de verksamheter som arrangeras. Denna undersökning synliggjorde organisationernas viktiga roll för personer med funktionshinder. De kan bjuda på en möjlighet för att delta i meningsfulla fritidsaktiviteter och förverkligandet av intressen. Det bidrar också med en möjlighet att komma bort från vardagen och göra någonting nytt. Det som också uppkom i denna undersökning var naturupplevelsernas sociala aspekt. När man deltog i de olika evenemangen fick man träffa andra människor, göra roliga saker tillsammans och dela gemensamma upplevelser med andra. Dessa är mycket viktiga aspekter i tanke på människans grundläggande behov av att vara social.

Sammanfattningsvis upprepas att den viktigaste aspekten är att funktionshindret inte var det avgörande hindret när det gäller naturaktiviteter. För att fullt kunna engagera sig i naturaktiviteter krävdes en fungerande interaktion mellan komponenterna person, omgivning och aktivitet. Speciellt omgivningen avgjorde i vilken utsträckning personen kunde delta. Personen kan engagera sig i meningsfulla naturaktiviteter när aktiviteten motsvarar syftet och omgivningen möjliggör aktiviteten.

7.2 Metoddiskussion

Detta arbete baserades inte från första början på en teoretisk referensram. Inga undersökningar om ergoterapi och natur hittades, så ett induktivt arbetssätt - d.v.s. att utgå från empirin för att hitta en relaterad teoretisk ram - var mera passande. För att kunna förhålla sig så neutralt som möjligt var det bättre att välja ett mera induktivt arbetssätt. Val av teoretisk referensram redan före själva undersökningen skulle ha lett

intervjun för mycket. Ifall undersökningen skulle ha baserats på en teori kan det hända att intervjuguiden skulle ha blivit för utmanande för målgruppen att besvara.

Valet av kvalitativ forskning och intervju som metod kan förklaras med syftet – att beskriva hur vuxna med funktionshinder upplever aktiviteter i naturen. Upplevelser handlar sällan om statistiskt märkvärdiga tal och de får man reda på genom att fråga och diskutera (Widerberg 2002 s.16). Val av forskningsmetod anses alltså ha varit rätt val. Valet att göra fokusgruppintervjuer visade sig vara mycket relevant både med tanke på arbetets tema, men också med tanke på informanterna. Naturen som tema är abstrakt och en öppen intervju fungerade väl. Däremot fanns det vissa brister i designet av urval, avgränsningen av problemområdet, konstruerandet av intervjuguide och genomförandet av själva intervjuerna.

Metoden för urval visade sig inte vara så effektiv som den önskades vara. Urvalet kunde ha förverkligats på flera olika sätt. Som första alternativ var att delta i Malikes utflykt, där man kunde ha träffat möjliga informanter. Malike hade tyvärr inga sådana tillfällen under hösten 2013, så den metoden uteslöts. Andra alternativet skulle ha varit att kontakta via flera organisationer som t.ex. Invalidförbundet, Förbundet Utvecklingsstörning eller liknande. Det skulle ha ökat möjligheten att få flera informanter. Tredje alternativet skulle ha varit att använda sig av de olika institutioner och/eller boenden för personer med funktionshinder. Det sista alternativet visade sig möjligen som det bästa alternativet eftersom alla deltagare som sist och slutligen deltog, hittades på boende och skola. Det var också behändigt att utföra intervjuerna på t.ex. boendet eftersom alla informanter var samlade där.

Undersökningsgruppen blev mycket varierande, både med tanke på fysiska som också kognitiva förmågor. Detta bidrog till att de två olika intervjuerna fick en varierande tungpunkt och innehåll. Detta ledde igen till utmaningar i analysen av intervjuerna. Fokusgruppens varierande sammansättning ökar resultatens generaliserbarhet, medan gruppens gemensamma intresse är den sammanbindande faktorn som krävs för fokusgruppintervjuer (Dahlin-Ivanoff 2012 s.75). Båda grupperna bestod av människor som

var bekanta med varandra. Reliabiliteten kan diskuteras från denna synpunkt. En del forskning talar för att deltagarna helst skall vara obekanta så att de öppet vågar delta i diskussionen, medan det å andra sidan diskuteras att öppenhet skapas när deltagarna känner varandra (Dahlin-Ivanoff 2012 s.75). Skribenten anser att det var mera positivt i denna undersökning att personerna hade en gemensam historia och gemensamma erfarenheter. Det rådde en respektfull stämning, inga åsikter kritiserades och deltagarna gav muntur åt varandra.

Storleken på grupperna är en annan sak som kan diskuteras. Enligt Dahlin-Ivanoff (2012 s.78-79) bestämmer tillgängligheten av information den mängd som behövs i fokusgruppsintervjuer, men materialet skall helst bestå av minst fyra grupper med flera deltagare. Enligt Kvale & Brinkmann (2011 s.129) är mängden i kvalitativa intervjuer igen beroende av vilken utsträckning svaren förväntas ha. Intervjuerna bör pågå tills man fått svar på det man behöver veta. Inom resurs- och tidsramarna för denna undersökning fick man ihop endast två grupper och sammanlagt sex personer. Det kan antas vara för lite för att dra större slutsatser. Dahlin-Ivanoff (2012 s.79) hävdar dock att en mindre grupp kan t.o.m. vara mera dynamisk än en stor och därför vara tillräckligt informativ. Enligt Wibeck (2010 s.60) kan materialet bli för svårt att hantera ifall man har för många grupper. Wibeck fortsätter att en grupp kan bestå av två personer och gruppintervjuer fungerar optimalt med max fyra personer. Detta påvisades i verkligheten genom att skribenten upplevde att intervjun med den mindre gruppen faktiskt var mera informativ. Uppkomsten av mera spontana, långa och detaljerade diskussioner tyder enligt Kvale & Brinkmann (2011 s.180) på en bra kvalitet i intervjun. Medan den större gruppen var tvungen att ge mera utrymme för alla att få svara och svaren blev då kortare. Wibeck (2010 s.61) talar om liknande problem när stora grupper används i fokusgruppintervjuer.

Under intervjuens gång ställdes förtydligande frågor och svaren bekräftades, vilket ledde enligt Kvale & Brinkmann (2011 s.180) till en ökad reliabilitet i undersökningens resultat. Eftersom skribenten är en oerfaren intervjuare, uppstod det misstag i intervjuerna som kunde inverka på svaren. Vissa svar uttrycktes t.ex. mycket oklart och de förblev oklara trots att skribenten bad om ett förtydligande några gånger. Detta kunde

bidra till att vissa delar av viktig information föll bort. Intervjusituationerna var mycket utmanande och de krävde många förtydligande frågor och snabba reaktioner och i vissa fall kan det hända att de var för ledande. Enligt Kvale & Brinkmann (2011 s.188) behöver ledande frågor ändå inte minska på reliabiliteten, utan de kan användas t.ex. i att verifiera tolkningen av svaren.

Intervjuguiden byggdes upp av den förförståelse som bakgrundssökningen och skribenten förde med sig. Slutliga guiden motsvarade syftet, frågeställningarna och förförståelsen mycket bra. Intervjun genomgick två pilotförsök och revideras även enligt dem. Intervjuguiden kan därför konstateras valid. Beskådar vi intervjuguiden med tanke på målgruppen förlorar den en del av sin validitet. Frågorna ansågs vara för abstrakta och det fanns en rädsla om att frågorna blir för svåra att besvara för målgruppen. Som också Kvale & Brinkmann (2011 s.147) föreslår för att öka validiteten så fick guiden även en förenklad version som fungerade som stöd vid intervjutillfällen. Intervjuguidens halvstrukturerade design gav även utrymme för skribenten att modifiera frågorna vid behov och även ställa nödvändiga följdfrågor. För att ytterligare förbättra intervjuens validitet borde skribenten ha bekantat sig noggrannare med målgruppens karaktär och speciellt i kommunikationstekniken som Widerberg (2002 s.36) föreslår. Det skulle ha underlättat planeringen och förverkligandet av intervjun och ökat validiteten.

Ifall undersökningen nu skulle upprepas, skulle skribenten föreslå att man hellre skulle kombinera intervjun med observation. Observation var ännu inkluderad i arbetets idéfas men slopades p.g.a. att Malike inte hade passande evenemang på kommande. De utförda intervjuerna visade att observation skulle vara en bra metod att samla värdefull, icke-verbal information om upplevelserna. Intervjuerna visade att en del av informanterna hade svårt att koncentrera sig på den långa intervjun och hade svårt att uttrycka sina känslor. Vissa frågor var för svåra att greppa. Det visade sig att informanterna ibland hade problem att komma ihåg specifika eller detaljerade händelser utan hjälp av en assistent.

7.3 Implikationer och fortsatt forskning

Genom att analysera undersökningens resultat med en ergoterapeutisk modell synliggjordes naturaktiviteternas potential för användning som medel i ergoterapin. Naturaktiviteter kan sägas ha en mycket positiv och förstärkande effekt på personens egenskaper och spiritualiteten. Ergoterapi handlar mycket om att förstärka klientens egna resurser och naturen kan då tänkas vara ett användbar verktyg för att göra detta och även användbar för många olika klienter. Naturens egenskaper är så vida fascinerande och lugnande, att de skapar goda förutsättningar för att stanna upp och koppla av. Detta kan utnyttjas både på klientnivå för t.ex. återhämtning eller på terapinivå för att skapa goda omständigheter för processen. Element som finns i naturen fungerar också som inspiration, motivation och aktivering. De fungerar för klienter som behöver sensomotorisk övning. Naturen, som enligt Wahlström (2006) och Salonen (Liuksiala 2013) är ”neutral mark” som inte dömer, skapade en positiv kontakt även mellan personer som inte kände från förut. Detta kan användas tillgodo i ergoterapin igen för många olika klientgrupper. I naturen glöms attityder, fördomar, rådande kulturer och trender. Situationen är på sätt och vis nollställd.

Modellen fungerar också i motsatt riktning, som stöd när man planerar naturaktiviteter. Modellen hjälper terapeuten att beakta alla de faktorer som kan påverka klientens engagemang i naturaktiviteter. Genom att beaktar individens inre egenskaper och spiritualitet kan terapeuten försäkra för individen meningsfulla aktiviteter och effektiv terapi. Genom att förstå vad naturaktiviteterna betyder för klienten kan man bättre planera terapin. Det är viktigt att terapeuten känner igen de olika omgivningsfaktorerna som kan påverka naturaktiviteterna och arbetar för att minska på de hindrande faktorerna och förstärker de möjliggörande faktorerna. Det är inte bara viktigt att göra detta med tanke på den enskilda individen, utan det är även viktigt att terapeuten arbetar för att förbättra möjligheterna på samhälls nivå. Speciellt när det är frågan om personer med funktionshinder är det viktigt att sträva till att påverka beslutsfattandet på en högre nivå, så att en större mängd människor kan få nytta av den. Vi bör föra fram naturens hälsofrämjande egenskaper och arbeta aktivt för att förbättra naturens tillgänglighet för alla. Genom att möjliggöra meningsfulla aktiviteter och meningsfull fritid, kan vi vara med i att skapa ett mera välmående och rättvis samhälle.

Som bakgrund i detta arbete fungerade tre olika slag av naturterapeutiska metoder: green care, ekoterapi och äventyrsterapi. Alla dessa metoder använder sig av naturen som kontext för terapin och man har fått goda resultat med många olika klientgrupper. Det har dock tagit sin tid för dessa metoder att hitta sin plats i vårt land och bli en naturlig del av hälsovården. Denna process är ännu igång. Runtom i världen har det blivit allt vanligare för t.ex. psykologer att använda sig av naturterapeutiska metoder och på flera håll har läkare börjat skriva naturvistelse på recept (Hietala 2013). Speciellt mycket görs detta i asiatiska länder där man traditionellt sett har en mera naturlig och holistisk syn på hälsa och medicin. Det ser ut att det finns ett ökat intresse gentemot naturens hälsofrämjande möjligheter även i västerländerna. Naturen har i denna undersökning visat sig ha potential även inom ergoterapi, men det är sällan som naturen tas upp i diskussioner när det gäller ergoterapi och det är beklagligt. Det som krävs för att dessa metoder skall få starkare fotfäste, är mera vetenskapligt bevis. Mera forskning behövs och speciellt mera forskning inom ergoterapi och naturaktiviteter.

Som redan diskuterats i metoddiskussionen kunde en undersökning där man kombinerar observation och intervju, vara mycket informativ. I tanke på detta arbete och fortsatt forskning skulle vara intressant att utföra ett projekt där man skulle fara på utflykt i naturen med en grupp funktionshindrade. Under utflykten skulle en observation av aktiviteterna och deltagarnas upplevelser utföras. Kombinerat med en intervju skulle man kunna reda ut hurudan inverkan naturen har på personerna. Det skulle även vara intressant att utföra ett längre projekt med regelbundna naturaktiviteter och följa upp detta genom gruppdiskussioner om naturens påverkar på hälsan och välbefinnandet. Projektet kunde i princip förverkligas med vilken som helst av de olika klientgrupperna som finns inom ergoterapi.

Ett längre projekt kunde även genomföras med enstaka individer med fokus på någon av CMOP-E:s komponenter. I detta arbete framträdde t.ex. spiritualitet ur resultatredovisningen. Spiritualitet kunde vara ett fokusområde som kunde forskas genom en fallstudie. Genom att utföra regelbundna naturaktiviteter med en klient, kunde man följa

upp hur klienten upplever sin spiritualitet och vidare hur den stöder klientens liv. Hjälpmedel fick även stor fokus i denna undersökning. Yttre faktorer och omgivningsfaktorer kan antingen möjliggöra eller hindra och kunde fungera som ett intressant fokus i kommande undersökningar. Med tanke på samarbetspartnern Malike skulle det vara intressant att forska kring de olika hjälpmedlen som man kan använda i naturen. Naturupplevelsorna kunde då få en annorlunda synvinkel med fokus på hjälpmedel och hur de möjliggör aktiviteter och stöder delaktighet.

All forskning inom ergoterapi och natur är till nytta eftersom det bara utförts forskning om temat på yrkeshögskolenivån. För att få mera information och mera vetenskapligt bevis på naturens hälsofrämjande påverkan, är det viktigt att fortsätta forska inom temat. Som det här arbetet och tidigare forskning visat kan naturaktiviteter vara till stor nytta inom hälsofrämjande arbete, vård och rehabilitering. Människors stressiga livsstil, oekologiska tankesätt och alienation från naturen har lett till ett samhälle som inte mår bra och där hälsovården överbelastas. Mera forskning bör utföras inom området alternativa vård- och rehabiliteringsmetoder. Det kan leda till en större investering på naturassisterad vård och rehabilitering. Allt detta har en större betydelse och kommer i uttryck genom en förbättrad folkhälsa och reducering av hälsokostnader. Detta arbete väcker förhoppningsvis diskussion om att göra naturen mera tillgänglig för alla. På grund av dess låga kostnadsnivå bör naturen få mera uppmärksamhet inom bl.a. rehabilitering samt social- och hälsovården (se Mårtensson et al. 2011 s.14, Hietala 2013). Det är viktigt att inse det nu - skogar och naturområden bör skyddas, för de är en viktig del av samhällets välbefinnande.

Källor

- Annerstedt**, Matilda. 2011, *Nature and Public Health. Aspects of Promotion, Prevention and Intervention*, Doktors avhandling, Alnarp: Swedish University of Agricultural Sciences, s.7-86
- Bird**, William. 2007, *Natural thinking. Investigating the links between the Natural Environment, Biodiversity and Mental Health*. The Royal Society for the Protection of Birds, 1st edit., 06/2007. Tillgänglig:
www.rspb.org.uk/images/naturalthinking_tcm9-161856.pdf Hämtad: 10.1.2013.
- Cooper**, Geoff. 1998, *Outdoors with young people. A leader's guide to outdoor activities, the environment & sustainability*, Dorset: Russell House Publishing, 145s.
- Dahlin-Ivanoff**, Synneve. 2012, Fokusgruppsdiskussioner. I: Ahrne, Göran & Svensson, Peter, red, *Handbok i kvalitativa metoder*, Malmö: Liber AB, s.71-82
- Green Care Finland ry**, *Mitä on Green Care?* Tillgänglig:
<http://www.gcfinland.fi/MitaOnGreenCarePaavalikko>
Hämtad: 1.10.2013.
- Haubenhofner**, Dorit Karla; Elings, Marjolein; Hassink, Jan; Hine, Rachel Elizabeth. 2010, The development of green care in western European countries, *Explore - Journal of Science and Healing*, Vol. 6, Issue 2, s.106-111.
- Hautala**, Tiina; Hämäläinen, Tuula; Mäkelä, Leila; Rusi-Pyykkönen, Mari. 2011, *Toiminnan voimaa, Toimintaterapia käytännössä*, Helsinki: Edita Prima, 363s.
- Health Council of the Netherlands** and Dutch Advisory Council for Research on Spatial Planning, Nature and the Environment. *Nature and Health. The influence of nature on social, psychological and physical well-being*. The Hague: Health Council of the Netherlands and RMNO, 2004; publication no. 2004/09E; RMNO publication nr A02ae. Tillgänglig:
<http://www.gezondheidsraad.nl/sites/default/files/Nature%20and%20health.pdf>
Hämtad: 31.5.2012.
- Hietala**, Heidi. 2013, Luonto parantaa, *Keskipohjanmaa* 11.3.2013.
- Hine**, Rachel; Pretty, Jules; Barton, Jo. 2009, *Research Project: Social, Psychological and Cultural Benefits of Large Natural Habitat & Wilderness Experience - A review of current literature for the Wilderness Foundation*. Tillgänglig:

<http://www.essex.ac.uk/ces/occasionalpapers/Kerry/Literature%20Review%20for%20WF.pdf> Hämtad: 28.5.2012.

- Kaplan**, Stephen. 1995, The restorative benefits of nature: toward an integrative framework, *Journal of Environmental Psychology*, 15, s.169-182
- Kehitysvammaisten tukiliitto ry.** 2011, *Malike Liikkeelle*, Painohäme. 18s. [broschyr]
- Kuo**, Frances E. & Faber Taylor, Andrea. 2004, Potential Natural Treatment for Attention-Deficit/Hyperactivity Disorder: Evidence From a National Study, *American Journal of Public Health*, September; 94(9): 1580–1586.
- Kvale**, Steinar & Brinkmann, Svend. 2011, *Den kvalitativa forskningsintervjun*, Lund: Studentlitteratur, 2:a uppl. 370s.
- Largo-Wight**, Erin; Chen, William W.; Dodd, Virginia; Weiler, Robert. 2011, Healthy Workplaces: The Effect of Nature Contact at Work on Employee Stress and Health, *Public Health Reports*, 2011; 126(suppl 1) s.124-130
- Law**, Mary; Polatajko, Helen; Baptiste, Sue; Townsend, Elisabeth. 1997, Core Concepts of Occupational Therapy. I: Townsend, Elisabeth; Stanton, Sue; Law, Mary; Polatajko, Helen; Baptist, Sue; Thompson-Franson, Tracey; Kramer, Christine; Swedlove, Fern; Brintnell, Sharon & Campanile, Loredana. red, *Enabling Occupation: an Occupational Therapy Perspective*, Ottawa: CAOT Publications ACE, s.29-56
- Lilja**, Taina. 2011, *Vajaakuntoisten työmarkkinamahdollisuudet sosiaalisen yrityksen tapauksessa*, Työpoliittinen Aikakauskirja 3/2011 s.46-57. Tillgänglig: <http://www.tem.fi/files/30772/lilja.pdf> Hämtad: 23.10.2013
- Liuksiala**, Katja. 2013, Luonto avaa ja huoltaa mieltä, *Kirkko & kaupunki*, 9.1.2013 nr.1. s.7
- Magnúsdóttir**, Erla Dugg. 2013 [elektronisk post]
- Metsähallitus**, 2013, *Tillgänglig friluftsliv*, Uppdaterad: 14.3.2013, Tillgänglig: <http://www.utinaturen.fi/utflyktsmal/sok/rorelsehindre/Sidor/Default.aspx> Hämtad: 8.11.2013
- Mårtensson**, Fredrika; Lisberg Jensen, Ebba; Söderström, Margareta; Öhman, Johan. 2011, *Den nyttiga utevistelsen? Forskningsperspektiv på naturkontaktens betydelse för barns hälsa och miljöengagemang*. Naturvårdsverket, Rapport

6407, 01/2011. Tillgänglig:

<http://www.naturvardsverket.se/Documents/publikationer6400/978-91-620-6407-5.pdf> Hämtad: 10.1.2013.

Naturvårdsverket. 2006, *Naturen som kraftkälla. Om hur och varför naturen påverkar hälsan.* Tillgänglig:

<http://www.naturvardsverket.se/Documents/publikationer/620-8252-3.pdf>
Hämtad: 10.1.2013.

Polatajko, Helen J; Davis, Jane; Stewart, Deb; Cantin, Noémi; Amoroso, Bice; Purdie, Lise; Zimmerman, Daniel. 2007a, Specifying the domain of concern: Occupation as core. I: Townsend, Elisabeth A. & Polatajko, Helen J. red, *Enabling occupation II: Advancing an occupational therapy vision for health, well-being & justice through occupation*, Ottawa: CAOT Publications ACE, s.13-36

Polatajko, Helen J; Backman, Catherine; Baptiste, Sue; Davis, Jane; Eftekhar, Parvin; Harvey, Andrew; Jarman, Jennifer; Krupa, Terry; Lin, Nancy; Pentland, Wendy; Laliberte Rudman, Debbie; Shaw, Lynn; Amoroso, Bice; Connor-Schisler, Anne. 2007b, Human occupation in context. I: Townsend, Elisabeth A. & Polatajko, Helen J. red, *Enabling occupation II: Advancing an occupational therapy vision for health, well-being & justice through occupation*, Ottawa: CAOT Publications ACE, s.37-62

Soini, Katriina; Ilmarinen, Katja; Yli-Viikari, Anja & Kirveennummi, Anna. 2011, *Green care sosiaalisena innovaationa suomalaisessa palvelujärjestelmässä*, Yhteiskuntapolitiikka 76, s.320-330

Sonntag-Öström, Elisabeth; Nordin, Maria; Slunga Järholm, Lisbeth; Lundell, Ylva; Brännström, Rigmor; Dolling, Ann. 2011, Can the boreal forest be used for rehabilitation and recovery from stress-related exhaustion? A pilot study, *Scandinavian Journal of Forest Research*, 26:3, s.245-256

Strandén, Päivi. 2011, Luonto ja eläimet liikuttavat isoja tunteita, *Uusi toivo*, 03/2011, s.12-14.

Sykkö, Riitta-Maija. 2013, Luonto elvyttää huolestunutta, *Keskipohtajamaa*, 10.9.2013.

Taka-aho, Mervi. 2005, *Luontokokemus ja henkinen hyvinvointi*, Pro-gradu avhandling, Jyväskylä: Jyväskylän yliopisto, Terveyskasvatus.

Tyrväinen, Liisa; Silvennoinen; Korpela, Kalevi; Ylén, Matti. 2007, *Luonnon merkitys*

kaupunkilaisille ja vaikutus psyykkiseen hyvinvointiin, Metlan työraportteja 52: 57-77. Tillgänglig: <http://www.metla.fi/julkaisut/workingpapers/2007/mwp052-07.pdf> Hämtad: 21.10.2013.

Ulrich, Roger. 2001, Effects of Healthcare Environments Design on Medical Outcomes, *International Academy for Design and Health*, s.49-59

United Nations, *Article 30 – Participation in cultural, recreation, leisure and sports*, Tillgänglig: <http://www.un.org/disabilities/default.asp?id=290> Hämtad: 9.11.2013

Warren, Karen; Sakofs, Mitchell; S. Hunt, Jasper; editors. 1995, *The Theory of Experiential Education. A collection of articles addressing the historical, philosophical, social and psychological foundations of Experiential Education*, 3. ed., Dubuque: Kendall/Hunt publishing Co.

Wahlström, Riitta. 2006, *Eheyttävä luonto. Miten luonto kuntouttaa*, 2:a uppl., Esbo: Kustannus Oy Michael Kirjat, 160s.

Wibeck, Victoria. 2010, *Fokusgrupper – Om fokuserade gruppintervjuer som undersökningsmetod*, 2:a uppl. Lund: Studentlitteratur, 178s.

Widerberg, Karin. 2002, *Kvalitativ forskning i praktiken*, Lund: Studentlitteratur, 232s.

BILAGA 1 Följebrev till Malike

Bästa representant för Malike,

Jag heter Tina Hagqvist och studerar ergoterapi vid yrkeshögskolan Arcada, Helsingfors. Som en del av mitt examensarbete gör jag en undersökning om hur vuxna personer med funktionshinder upplever aktiviteter i naturen. Undersökningens syfte är att kartlägga hur de upplever aktiviteter i naturen. Jag söker c.5 personer som vill delta i en intervju. Jag skulle nu behöva hjälp med att nå dessa informanter och som tidigare diskuterats med Tanja Tauriainen, så kunde Malike vara en passlig kanal för att nå dem.

Undersökningen utförs i form av en kvalitativ temaintervju. Intervjun innehåller frågor om bl.a. hurdana aktiviteter i naturen man deltagit i och hur man upplever dessa aktiviteter och deras betydelse för en. Resultatet i sig stöder förhoppningsvis tanken om naturens potential som arena inom rehabilitering. Undersökningen innehåller värdefull information om ett område som är relativt nytt inom ergoterapin. Bifogat till detta brev finns min forskningsplan, intervjuguiden och informationsbrevet till Malikes kunder.

Intervjuerna genomförs muntligt och individuellt, inom oktobermånad. Personerna som deltar i intervjun bör vara vuxna med funktionshinder och önskas ha deltagit i aktiviteter i naturlig miljö inom de senaste 2 månaderna. Personerna bör kunna uttrycka sig verbalt eller ha en tolk. Personerna bör helst bo i huvudstadsregionen (Helsingfors, Esbo, Vanda, Grankulla) eller områdena näst intill. Även Helsingfors-Åbo och Helsingfors-Tavastehus-Tammerfors regionen är möjliga. Intervjun medför inte kostnader för den som deltar, men intervjun tar c. 1-1,5 timme. Svaren hanteras och presenteras anonymt och publiceras i slutarbetet i form av en innehållsanalys av intervjuerna. Namn och kontaktuppgifter används endast för att ta kontakt med frivilliga intervjupersoner. Färdiga arbetet finns tillgänglig i Theseus-databasen för examensarbeten. Intresserade bes kontakta via e-mail eller telefon.

Malike som organisation kunde hjälpa mig att hitta och nå potentiella informanter i rätt målgrupp. Temat är ju även för er nära till hjärtat och det är viktigt att föra fram betydelsen av att möjliggöra naturupplevelser och förflyttning i naturen, speciellt för personer med funktionsnedsättningar. Med andra ord för undersökningen även fram betydelsen av er verksamhet. Jag hoppas att ni upplever min undersökning intressant och vill vara delaktiga i den.

Det som blir Er uppgift är att skicka det färdiga informationsbrevet via e-mail, till personer i Er kundregister. Brevet är skrivet på både svenska och finska. Som rubrik för e-mailen borde stå: *En undersökning om naturupplevelser*. Brevtexten bifogas direkt i e-mailen, alltså inga bilagor. Jag ber Er vänligen skicka iväg brevet under vecka XXX.

Med vänliga hälsningar:
Tina Hagqvist

Ergoterapistuderande
Arcada Nylands svenska yrkeshögskola
041-4332228
tinahagqvist@gmail.com

Handledare
Denice Haldin
Lektor för ergoterapiprogrammet
Arcada Nylands svenska yrkeshögskola
denice.haldin@arcada.fi
020 7699 50

BILAGA 2 Informationsbrev om undersökningen

Vill Ni delta i en undersökning om naturupplevelser?

Jag heter Tina Hagqvist och jag studerar ergoterapi på yrkeshögskolan Arcada. Som en del av mitt examensarbete skall jag utföra en undersökning om aktiviteter i naturen. Till undersökningen behövs personer som vill delta i en intervju om deras naturupplevelser och deras aktiviteter i naturen. Undersökningen utförs i form av en intervju. Intervjun innehåller frågor om bl.a. hurdana aktiviteter i naturen man deltagit i och hur man upplever dessa aktiviteter. Undersökningens resultat kan hjälpa andra som önskar sig kunna utföra aktiviteter i naturen genom att upplysa om naturens betydelse för välbefinnande. Arbetet innehåller värdefull information om ett område som är relativt nytt inom ergoterapin.

Intervjuerna genomförs muntligt och individuellt, inom oktober. Intervjun bandspelas för att underlätta genomgången av material, inspelningarna sparas ända tills examensarbetet är godkänt och förstörs efter detta. Personerna som deltar i intervjun bör helst vara vuxna med funktionshinder och de önskas ha deltagit i aktiviteter i naturen inom de senaste 2 månaderna. Personerna bör kunna uttrycka sig verbalt eller ha en tolk. Personerna bör helst bo i huvudstadsregionen (Helsingfors, Esbo, Vanda, Grankulla) eller områdena näst intill. Även områden Helsingfors-Åbo, Helsingfors-Tavastehus-Tammerfors är möjliga. Intervjun medför inte kostnader för den som deltar och den utförs hemma hos personen (eller av personen utvald plats). Intervjun tar c. 1-1,5 timme. Svaren hanteras och presenteras anonymt och publiceras i slutarbetet. Namn och kontaktuppgifter används endast för att ta kontakt med frivilliga intervjupersoner. Angivna svar kan inte kopplas till den som svarat. Färdiga arbetet finns tillgängligt i Theseus-databasen för examensarbeten.

Om undersökningen väckte Ert intresse och Ni kunde tänka Er att delta i den, så ber jag Er kontakta mig via telefon eller e-mail snarast, ändå senast fre.18.10.2013. Jag ber vänligen nämna Ert namn, hemkommun, telefonnummer och/eller e-postadress i samband med kontaktandet.

Med vänliga hälsningar:

Tina Hagqvist

Ergoterapistuderande
Arcada Nylands svenska
yrkeshögskola
041-4332228
tinahagqvist@gmail.com

Handledare
Denice Haldin
Lektor för ergoterapiprogrammet
Arcada Nylands svenska
yrkeshögskola
denice.haldin@arcada.fi
020 7699 50

BILAGA 3 Följebrev till informanterna

Tack för att Ni valde att delta i denna undersökning. Undersökningen behandlar naturupplevelser och utförs i form av en intervju. Syftet är att undersöka hur personer med funktionshinder upplever aktiviteter i naturen. Intervjun innehåller frågor om bl.a. hurudana aktiviteter i naturen man deltagit i och hur man upplever dessa aktiviteter. Undersökningensresultaten kan hjälpa andra som önskar sig kunna utföra aktiviteter i naturen genom att upplysa om naturens betydelse för välbefinnande. Arbetet innehåller värdefull information om ett område som är relativt nytt inom ergoterapin.

Intervjun tar c. 1-1,5 timme. Ni har rätt att lämna frågor osvarade, ifall ni anser att ni inte av någon anledning vill svara på alla. Ni har även rätt att avbryta intervjun i vilket skede som helst. Svaren hanteras och presenteras konfidentiellt och anonymt och publiceras i mitt skriftliga slutarbete. Angivna svar kan inte kopplas till den som svarat. Materialet förvaras hemma hos skribenten i ett låst skåp, så att obehöriga inte kommer åt dem. Färdiga arbetet finns tillgängligt i Theseus-databasen för examensarbeten.

Jag kommer att kontakta Er inom kort för att komma överens om datum för intervjun samt platsen.

Med vänliga hälsningar:

Tina Hagqvist

Ergoterapistuderande
Arcada Nylands svenska yrkeshögskola
041-4332228
tinahagqvist@gmail.com

Handledare
Denice Haldin
Lektor för ergoterapiprogrammet
Arcada Nylands svenska yrkeshögskola
denice.haldin@arcada.fi
020 7699 50

BILAGA 4 Intervjuguide

Allmänt om Era aktiviteter i naturen:

Hurudana naturaktiviteter deltar ni i?

Finns det en viss naturaktivitet som ni föredrar? Beskriv kort varför?

Hur ofta deltar Ni i naturaktiviteter i allmänhet (per vecka/månad)?

Avgör hur nära Ni har till områden med natur (meter/km)? Hur tar Ni Er dit?

Använder Ni något hjälpmedel när Ni vistas ute i naturen? Hurudan?

Behöver Ni assistans när Ni vistas ute i naturen?

Hur har hjälpmedlen hjälpt till att vistas i naturen? Till hurudana platser har den möjliggjort tillgång?

Har ni lagt märke till någon plats i naturen som skulle vara tillgänglig för Er att vistas i? Varför?

Har ni lagt märke till någon plats i naturen som skulle vara otillgänglig för Er att vistas i? Varför?

Har Ni en favoritplats i naturen? Hurudan är den?

Använder ni naturen mera för rekreation, vila eller arbete/motionering?

Vilken miljö föredrar Ni; stads- eller naturmiljö?

Frågor om naturens betydelse för Er:

Tänk på en naturupplevelse som du kommer bra ihåg och som gjort intryck på Er. Berätta om den gången enligt följande frågeställningar:

Vad gjorde ni?

Var var ni? Beskriv fritt naturens egenskaper. Hurudana vyer var där?

Vad i naturen intresserade Er? Vilka sinnen använde ni er av? Vilka naturelement tycker Ni om?

Hur kände Ni Er ute i naturen just då? Med vilka ord skulle Ni beskriva hur ni kände er?

Märkte Ni att naturvistelsen hade någon effekt även efteråt? Hurudan?

Var den mera av en psykisk, fysisk, emotionell eller spirituellt upplevelse?

Berätta mera om vad denna upplevelse betydde för Er? Varför?

I hurudana situationer söker Ni er till naturen?

Har naturupplevelser en större betydelse eller värde hos Er? Beskriv fritt; vad betyder naturen för Er?

Upplever Ni att aktiviteter utförda i naturen har någon nytta för Er?

Finns det något negativt angående Er och naturaktiviteter? Beskriv varför.

Tycker Ni att Ni kan delta i naturaktiviteter i den mån som Ni skulle önska? Varför?

Har Ni förbättringsförslag? Hur skulle ni beskriva en ideal naturupplevelse?

BILAGA 5/1(2) Kategorier och teman

OLIKA KATEGORIER

HUVUDTEMA

Aktiva aktiviteter i naturen
Lugna aktiviteter i naturen
Kreativa aktiviteter i naturen
Aktiviteter med hjälpmedel och assistans
Sociala aktiviteter
Utflykter
Aktiviteter förknippade med djur

Naturaktiviteter

Evenemang med hjälpmedel
Evenemang med assistenter
Sociala aktiviteter
Ordnade utflykter
Inbjudan till evenemang
Aktivt deltagande

Evenemang i naturen

Byråkrati och finansiering
Resursbrister
Utomstående attityder
Att kompensera naturen
Tillgänglighet av evenemang
Tillgänglighet av naturen
Fysiska hinder

Resurser

Tillgänglig naturlig närmiljö
Levnadsomgivning
Hindrande faktorer i naturen
Naturlig miljö som är tillgänglig
Favoritmiljö
Naturens goda egenskaper

Naturens egenskaper

Självständig förflyttning
Stödande omgivning och hjälpmedel
Aktivt deltagande och engagemang
Tillgänglighet av hjälpmedel
Fysiska hinder
Personlig attityd

Självständighet

BILAGA 5/2(2) Kategorier och teman

Hjälpmedel som möjliggör aktivt deltagande
Lämpliga, fungerande hjälpmedel
Tillgänglighet av hjälpmedel som kan hyras ut
Hjälpmedel som kräver assistans

Hjälpmedel

Personliga assistenter
Kompisar, andra närstående
Kombination av assistens och hjälpmedel
Minimala stödåtgärder
Fysiska hinder som alltid kräver assistans
Nya upplevelser mha assistans

Assistans

Utrymme för tankarna
Stanna upp
Tydlighet i tankarna och beslut
Tydligare planer
Stöd vid livsförändringar
Spirituell upplevelse
Religiös upplevelse
Naturens egenskaper som inspiration
Skapar sociala möjligheter
Kontakt med sig själv
Välbefinnande, energi och harmoni
Rädsla för naturens hinder
Ideala utflykt till naturen

Känslor och upplevelser

BILAGA 6 Samtycke för undersökningen om naturupplevelser

Samtycke för undersökningen om naturupplevelser

Jag har läst/någon har läst för mig, mina rättigheter och villkoren för denna undersökning.

Intervjun får bandas in. JA NEJ

Jag medger härmed, förstärkt med mitt underskrift, att de uppgifter jag ger i intervjun och de material som spelas in får användas som material i Tina Hagqvists examensarbete.

Jag tackar JA till undersökningen JA

Jag tackar NEJ till undersökningen NEJ

plats och datum

underskrift och namnförtydligande

