

ÖREBRO UNIVERSITET

Institutionen för juridik, psykologi och socialt arbete

Socionomprogrammet

Socialt arbete, C

C-uppsats, 15 högskolepoäng

Vt 2013

Är grön omsorg skön omsorg?

Hjalmarsson, Hanna
Härenstam, Ida
Handledare: Karna Lindén

ÖREBRO UNIVERSITET
Institutionen för juridik, psykologi och socialt arbete
Socionomprogrammet
Socialt arbete, C
C-uppsats, 15 högskolepoäng
Vt 2013

Sammanfattning

Grön omsorg är ett koncept där delar av kommuners omsorgsverksamhet förläggs på lantgårdar. Omsorgstagarna får på så vis ta del av ett socialt sammanhang samt sysselsättning i lantlig miljö. Syftet med studien är att söka förståelse för brukares upplevelser av Grön omsorg som daglig verksamhet med betoning på deras upplevelse av verksamheten som meningsfull, individanpassad samt dess påverkan på deras hälsa. I studien har en kvalitativ forskningsstrategi i form av semistrukturerade intervjuer använts på 10 brukare från tre olika gårdar som använder sig av Grön omsorg. Studiens resultat visar att samtliga respondenter upplever Grön omsorg som meningsfull, individanpassad och att deras fysiska och psykiska hälsa påverkas positivt. Det framkommer även att det är helheten av verksamheten som respondenterna upplever vara det bästa med Grön omsorg. De faktorer som respondenterna beskriver bidrar till denna helhet är sysselsättningen, kontakten med djur och natur samt gemenskapen på gårdarna. Grön omsorg är ett relativt nytt begrepp och hittills finns det nästan inga forskningsstudier som berör detta område. Denna studie fokuserar på enskilda brukares upplevelser vilket är ett steg på väg, men fler studier behövs gällande Grön omsorg som omsorgsverksamhet och dess påverkan på människor då konceptet används inom socialt arbete.

Nyckelord: Grön omsorg, daglig verksamhet, djur och natur, sysselsättning och gemenskap.

IS GREEN CARE KEEN CARE?
Hjalmarsson Hanna, Härenstam Ida
Örebro University
School of Law, Psychology and Social Work
Social Work Program
Theories and methods in social work C
C-essay, 15 points
Spring term 2013

Abstract

Green care is a concept in which municipal care programs for people with disabilities are located to farms providing daily activities and a social context in a rural setting. The aim of this study is to develop an understanding of clients' own experiences of Green care as a daily activity, emphasized by their experience of the activity as meaningful, individualized and its impact on their health. In this study, qualitative research in the form of semistructured interviews has been conducted on ten clients from three different farms currently utilizing Green Care. The results showed that the clients' experiences with Green care are meaningful, individualized and that it has a positive impact on their physical and psychological health. It also revealed that the best part of Green care is the entirety of the activity. The factors the clients describe as contributing to the entirety of the activity include having something to do, contact with animals and nature and the community at the farms. Green care is a relatively new concept and, as yet, there are almost no studies that concern this field. This study focuses on individuals' experiences, which is one step forward, but more studies conducted on Green care as a care program and its impact on human beings are needed as the concept is being used as a part of Swedish social work.

Keywords: Green care, daily activity, animals and nature, having things to do and community.

Innehållsförteckning

Disposition	2
Inledning	2
Problemformulering.....	4
Syfte.....	4
Frågeställningar.....	4
Tolkningsram	4
Meningsfullhet i vardagen.....	5
Naturens påverkan på människan.....	6
Gemenskapens betydelse för människan.....	8
Betydelsen av att själv kunna påverka sitt liv.....	8
Hälsa.....	9
Metod	10
Metodval.....	10
Datainsamling.....	10
Urval.....	11
Databearbetning.....	11
Tillförlitlighet.....	12
Etiska överväganden.....	12
Metoddiskussion.....	13
Resultat och analys	14
De medverkande respondenterna.....	14
En dag på gården.....	15
Grön omsorg som meningsfull.....	15
Sysselsättning.....	15
Djur och natur.....	17
Djur.....	17
Natur.....	18
Gemenskap.....	19
Relationen mellan brukare och handledare.....	19
Relationen brukare emellan.....	20
Grön omsorg som individanpassad.....	21
Hälsa.....	24
Slutdiskussion	27
Referenslista	30
Bilaga	

Disposition

Uppsatsens *inledning* presenterar framför allt en förklaring kring Grön omsorg som koncept samt en förklaring av vad daglig verksamhet är. Här presenteras även en problemformulering vilken motiverar studiens genomförande samt studiens syfte och frågeställningar. Inledningen följs av en *tolkningsram* där litteratur och tidigare forskning samt teorier presenteras. Detta görs under teman med rubrikerna: *meningsfullhet i vardagen, naturens påverkan på människan, gemenskapens betydelse för människan, betydelsen av att själv kunna påverka sitt liv* samt *hälsa*. KASAM, empowerment och biofilii är exempel på teorier som berörs inom dessa teman. Efter tolkningsramen presenteras studiens *metod*. Här ges en förklaring kring hur studien genomförts samt vilka etiska överväganden som gjorts inför studien och under studiens gång. Metoddelen avslutas med en diskussion som belyser svårigheter gällande insamling och bearbetning av studiens empiri. Metoden följs av en presentation av studiens *resultat och analys* där den insamlade empirin analyseras utifrån studiens tolkningsram. Studien avslutas med en *slutdiskussion* som redogör för studiens slutsatser samt lyfter fram aspekter i studien vilka anses värda att diskutera.

Inledning

Människan är en del av naturen. Naturen är en del av människan. Cervinka, Röderer och Hefler (2011) menar att människans psykiska välmående, vitalitet och meningsfullhet är starkt sammankopplat med hennes relation till naturen. Naturen har en direkt och indirekt positiv inverkan på människans välbefinnande och hälsa. Människor som känner att de är en del av naturen återhämtar sig lättare från stress och trötthet, de upplever att sociala kontakter underlättas och deras möjligheter till ökad personlig utveckling, deras fysiska aktivitet och känslor av meningsfullhet främjas. Naturen anses vara en källa till hälsa och det finns flera olika terapiformer som grundar sig på människans relation till naturen.

Grön omsorg är ett koncept som Lantbrukarnas riksförbund (LRF) definierar som: ”*meningsfull sysselsättning på gårdar i lantlig miljö för människor med behov av särskilt stöd*” (LRF, 2013). Här menas i första hand de människor som på olika sätt berörs av Socialtjänstlagen (2001:453) (SoL) och Lag (1993:387) om stöd och service till vissa funktionshindrade (LSS). Konceptet bygger på att vissa delar av kommuners omsorgsverksamhet förläggs på lantgårdar. Grön omsorg har utvecklats under åren och i dagsläget är det ett flertal kommuner i Sverige som bedriver omsorgsverksamhet på detta sätt. Det är främst fem målgrupper som berörs; personer med funktionsnedsättning, barn och ungdomar, personer med missbruksproblematik, äldre samt anhörigvårdare (LRF, 2013). *Grön arena* är ett projekt som bedrivs av Hushållningssällskapet i Värmland. Projektets syfte är att ge stöd till personer på landsbygden som har en idé att utveckla verksamheter inom social omsorg, skola, pedagogik samt hälsa och rekreation i kombination med lantgårdars resurser. Deras vision är: ”*att Grön arena ska bli ett väl utvecklat landsbygdskoncept där tjänster inom social omsorg, skola och hälsa utgör ett värdefullt komplement/redskap för offentlig förvaltning, näringsliv och organisationer i Värmland*” (Hushållningssällskapet, 2013). Då Grön arenas verksamhet inbegrips i begreppet Grön omsorg har vi i denna studie valt att benämna även Grön arenas verksamhet som Grön omsorg.

Grön omsorg bedrivs i flera fall i kombination med kommuners dagliga verksamhet. *Daglig verksamhet* är en insats som riktar sig till personer tillhörande personkrets 1 eller 2 enligt 1 § LSS. Här ingår personer med utvecklingsstörning, autism eller autismliknande tillstånd och personer med betydande och bestående begåvningsmässig funktionsnedsättning efter hjärnskada i vuxen ålder. Verksamheten gäller personer i yrkesverksam ålder som saknar

förvärvsarbete och som inte utbildar sig. Har en person inte rätt till daglig verksamhet enligt LSS så har den istället rätt att ansöka om sysselsättning enligt 5 kap. 7 § SoL. I denna studie benämns sysselsättning, både via LSS och SoL, som daglig verksamhet.

I och med Lag (2008:962) om valfrihetssystem (LOV) kan brukare själva välja utförare av stöd- och omsorgstjänster. Enligt LRF (2013) är Grön omsorg en valbar omsorgstjänst som kan bedrivas på totalentreprenad då omsorgsutbildade personer som äger en lantgård står för omsorgen. För detta krävs socialstyrelsens godkännande. Verksamheten kan även bedrivas på entreprenad där kommunen står för omsorgen och endast hyr in sig på lantgården (LRF, 2013).

Grön omsorg ska enligt LRF (2013) bygga på SoL:s portalparagraf då all verksamhet ska utformas efter varje brukares individuella behov samt frigöra och utveckla resurser hos individer och grupper. All verksamhet ska även bygga på respekt för människornas självbestämmanderätt och integritet (jmf 1 kap. 1 § SoL).

Enligt LRF (2013) finns det lika många sätt att bedriva omsorgsverksamhet inom Grön omsorg som det finns lantgårdar. Vanligt är dock att brukarna får egna ansvarsområden och att de deltar i varierade utomhusaktiviteter vilket leder till att de övar upp sina fysiska, psykiska och sociala förmågor. Djurskötsel, odlingsarbete, fiske, hantverk, bärplockning och matlagning är exempel på sysslor som de olika gårdarna kan erbjuda. Sysslorna beskrivs som meningsfull sysselsättning som inger lugn samt ökar förmågan av inlärning. Brukarna befinner sig i miljöer där det finns en tydlig dag- och säsongsrhythm och de får möjlighet att etablera sociala kontakter med både människor och djur. Det viktigaste är att skapa en atmosfär som gynnar brukarnas egenvärde och att de får möjlighet att välja sysslor utifrån egen förmåga. Den egna arbetsidentiteten, gemenskapen och sysslorna bidrar till en känsla av sammanhang (LRF, 2013). Antonovskys (2005) begrepp KASAM står för känsla av sammanhang. För att en individ ska uppleva en känsla av sammanhang behöver denne enligt författaren känna hög grad av begriplighet, hanterbarhet samt meningsfullhet. Enligt LRF:s (2013) utsagor gällande Grön omsorg skulle detta koncept kunna leda till ökad KASAM för de individer som tar del av konceptet.

I en dansk forskningsstudie av Pedersen, Ihlebaeck och Kirkevold (2011) vid namn *Important elements in farm animal-assisted interventions for persons with clinical depression*, har upplevelsen av Grön omsorg som insats hos personer med depression undersökts. Resultatet av studien visar att Grön omsorg gjort ett gott intryck på brukarna. Det positiva i att få komma hemifrån och utföra ett meningsfullt arbete och att känna sig behövd och uppskattad av lantbrukaren och djuren lyfts fram. Respondenterna kände sig respekterade och inkluderade och fick därmed känslan av att vara som en av de ordinarie arbetarna på gården, inte klienter. De upplevde att deras sjukdom inte hamnade i fokus. Sysslorna på lantgården distraherade dem från deras problem. Några respondenter beskrev att de glömde bort sin smärta genom att ha någonting att se fram emot och något att göra på dagarna. Några av respondenterna lyfte även fram att kontakten med djuren gav lugn, värme och energi. Djuren ansågs vara en viktig del av att de kände att de kunde vara sig själva. Oavsett om de var på dåligt humör, kände sig osäkra eller arbetade långsamt kände de sig accepterade av djuren och upplevde att djuren uppskattade deras insatser. Relationen till lantbrukaren ansågs som positiv då respondenterna kände att de kunde prata med denne om sitt mående. Respondenterna kände att de kunde anpassa arbetet på gården utifrån sin dagsform. De kunde få hjälp och stöd från lantbrukaren utan att känna press på att behöva prestera. Respondenterna uppgav att de upplevde flera positiva effekter av att klara av olika uppgifter på gården. Dessa effekter var exempelvis ökat

självförtroende, ökad självständighet samt inläringen av nya kunskaper och färdigheter. Slutsatserna i studien är att respondenterna upplevde Grön omsorg som något positivt för deras hälsa. Studien menar att Grön omsorg som insats därmed kan vara en kompletterande behandling av personer med depression (Pedersen, m.fl., 2011).

Problemformulering

Enligt de personer som bedriver Grön omsorg ska relationen till djur och natur, gemenskapen på lantgårdarna och de meningsfulla och individanpassade sysselsättningarna påverka brukarna på ett positivt sätt (LRF, 2013). Den tidigare forskning vi hittat gällande Grön omsorg är knapp och forskningsstudierna är genomförda i andra länder. De är även inriktade på enskilda målgrupper. Vi har inte funnit någon studie om Grön omsorg i sin helhet, inte heller någon studie gällande Grön omsorg bedriven i Sverige. De studier vi funnit och den information som inhämtats via de personer som arbetar med Grön omsorg indikerar dock att det är ett vinnande koncept som ger goda resultat gällande människors positiva utveckling. Det är i dagsläget ett flertal kommuner i Sverige som bedriver omsorgsverksamhet genom Grön omsorg och vi anser utifrån detta faktum att det är av stor vikt att det genomförs forskning i ämnet. Utifrån denna vetenskap har studien genomförts. Fokus ligger på brukare som har daglig verksamhet via Grön omsorg. Vi vill försöka få en förståelse för deras upplevelser kring detta koncept, om det påverkar dem positivt så som förespråkarna menar.

Syfte

Syftet med studien är att få förståelse för hur brukare, som valt Grön omsorg som sin dagliga verksamhet, upplever verksamheten utifrån begreppen meningsfullhet, individanpassning samt hälsa.

Frågeställningar

- Hur upplever brukarna den dagliga verksamheten utifrån begreppet meningsfullhet?
- Hur upplever brukarna att den dagliga verksamheten är utformad i förhållande till deras individuella behov?
- Hur upplever brukarna att den dagliga verksamheten påverkar deras hälsa?

Tolkningsram

Nedan presenteras tidigare forskning och teorier som bildar den tolkningsram genom vilken studiens resultat kommer att analyseras. Tolkningsramen är sammanställd under teman och har rubrikerna: *meningsfullhet i vardagen, naturens påverkan på människan, gemenskapens betydelse för människan, betydelsen av att själv kunna påverka sitt liv samt hälsa.*

Antonovskys (2005) teori om KASAM är en central teori i denna studie. KASAM står för *känsla av sammanhang* och bygger på tre viktiga delar vilka påverkar en människas mående och förmåga att bemöta och hantera svårigheter. Dessa tre delar är *begriplighet, hanterbarhet* och *meningsfullhet*. Studiens empiri genomsyras till stor del av denna teori och den kommer i tolkningsramen att beröras under rubrikerna: *meningsfullhet i vardagen* samt *hälsa*. Under rubriken *meningsfullhet i vardagen* presenteras även litteratur som lyfter fram betydelsen av att ha en meningsfull sysselsättning samt de två lagar som talar för att alla individer har rätt till detta. Då respondenterna är beviljade sysselsättning enligt lag anses teoretiska perspektiv gällande meningsfull sysselsättning vara adekvat i tolkningsramen. Under rubriken *naturens*

påverkan på människan presenteras tidigare forskning kring djurs och naturens påverkan på människan samt två teorier som talar för att människan påverkas positivt av kontakt med naturen. Detta finns med i tolkningsramen då djur och natur är en central del av Grön omsorg. Temat *gemenskapens betydelse för människan* finns med för att kunna analysera respondenternas utsagor gällande gemenskap som bidragande faktor till varför de trivs med Grön omsorg som daglig verksamhet. *Betydelsen av att själv kunna påverka sitt liv* är ett tema som berör teorin empowerment samt litteratur som talar om brukarperspektiv. Detta finns med i tolkningsramen då det under studiens gång framkommit att respondenternas delaktighet och handledarnas bemötande av respondenterna är avgörande faktorer för att respondenterna ska trivas med sin dagliga verksamhet. Slutligen presenteras temat *hälsa* vilket belyser olika definitioner av hälsa, inkluderat den definition studien avser att utgå ifrån. Hälsa är ett tema som finns med i tolkningsramen utifrån det faktum att en av frågeställningarna berör respondenternas upplevelse av hälsa i relation till Grön omsorg som daglig verksamhet.

Meningsfullhet i vardagen

Enligt Antonovsky (2005) står KASAM för *känsla av sammanhang* och är en teori som bygger på *begriplighet*, *hanterbarhet* och *meningsfullhet*. Alla delar är nödvändiga och behövs i sin helhet. *Begriplighet* syftar till i vilken utsträckning en person förstår inkommande stimuli. Om personen har en hög grad av begriplighet blir stimuli mer ordnad, tydlig och strukturerad. Har personen låg grad av begriplighet, uppfattas stimuli i högre grad som ostrukturerad och osammanhängande. *Hanterbarhet* handlar om en individs upplevelse av dennes tillgång till resurser som kan användas för att hantera krav utifrån. Det kan vara både egna resurser, men också resurser från andra närstående som individen räknar med och har tillit till. Dessa kan exempelvis vara släktingar, vänner och aktörer i samhället. *Meningsfullhet* syftar till känslor av delaktighet gällande sin egen livssituation, både i de processer som skapar ens öde samt i dagliga situationer. Denna komponent anses även vara KASAM:s motivationskomponent och syftar till i vilken utsträckning en person upplever att livet är meningsfullt. Då en sysselsättning känns utmanande och värd att lägga energi på finns det även en upplevelse av att den är meningsfull (Antonovsky, 2005).

Norling (u.å.) menar att en dominerande orsak till ohälsa, hög vårdkonsumtion och tidigt vårdberoende är passiv livsstil och understimulering. Johansson (2000) skriver att arbete är något som är viktigt att ha i dagens samhälle, särskilt för de personer som lider av något slags psykiska problem. Att inte ha något att göra kan leda till att individen upplever sin sjukdom som mer påträngande och intensiv. Författaren beskriver att sysslor och även gemenskap som ofta är en del i att ha ett arbete, ger individen något annat att fokusera på. Enligt 1 § LSS har personer med vissa funktionshinder rätt till daglig verksamhet då de inte kan ha ett förvärvsarbete. Socialstyrelsen (2013) menar att daglig verksamhet och liknande sysselsättning syftar till att ge personer med psykisk ohälsa eller psykisk funktionsnedsättning något intressant och meningsfullt att göra på dagarna. Om man inte har rätt till daglig verksamhet via LSS kan man ansöka om sysselsättning via SoL istället då socialnämnden har ansvar för att alla människor, oavsett psykiskt och fysiskt tillstånd, har rätt till meningsfull sysselsättning i vardagen.

Socialnämnden ska verka för att människor som av fysiska, psykiska eller andra skäl möter betydande svårigheter i sin livsföring får möjlighet att delta i samhällets gemenskap och att leva som andra. Socialnämnden skall medverka till att den enskilde får en meningsfull sysselsättning (5 kap. 7§ SoL)

Johansson (2000) skriver att möjligheten att komma hemifrån och ha en meningsfull sysselsättning leder till att individen får rutiner som kan underlätta vardagen. De mänskliga

kontakterna, relationer till andra brukare samt till personal påverkar brukarnas samspel med andra människor i andra sammanhang (Johansson, 2000).

Fellman och Broström (2000) skriver om personalens förhållningssätt gentemot brukare som har daglig verksamhet. De menar att det kan förekomma att personer med psykisk funktionsnedsättning exempelvis har svårigheter med att passa tider, eller kan ha svårt att komma upp på morgonen och ta sig till planerade aktiviteter. Det kan bero på sömnsvårigheter, ångest eller rädsla. Utifrån detta är det viktigt att någon från den dagliga verksamheten har kontakt med personen och visar att denne är välkommen. Författarna skriver även att personer med psykisk funktionsnedsättning ofta har dålig självkänsla. Detta gör att det är ännu viktigare att finnas till för brukaren och ge denne stöd (Fellman & Broström, 2000).

Naturens påverkan på människan

Det finns enligt Ottosson och Ottosson (2006) framför allt två dominerande teorier om varför naturen påverkar människans psyke och på så vis även hennes hälsa. Miljöpsykologerna och professorerna Rachel Kaplan och Steven Kaplan (2011) står för en av dessa teorier. I deras studie *Well-being, Reasonableness, and the Natural Environment* skriver de att människan tar in omvärlden på två sätt: med *riktad uppmärksamhet* respektive *spontan uppmärksamhet*. Den riktade uppmärksamheten sköter planering, beslutsfattande, håller saker i minnet och det är den som exempelvis håller reda på dina medtrafikanter. Den riktade uppmärksamheten måste fokusera på det som är viktigt samtidigt som den ska stänga ute den mindre betydelsefulla informationen som vill göra sig påmind. Det är ett mödosamt arbete och kräver mycket energi. Om denna funktion i hjärnan inte får återhämta sig utan överbelastas under en längre tid kan man drabbas av mental utmattning. Symptom på detta är: minnesproblem, koncentrationssvårigheter, sömnproblem, känsloutbrott med mera. Detta beror på att det har blivit störningar i de centra i hjärnan som är kopplade till korttidsminnet, *hippocampus* och *amygdala*, där empati och känslor finns. Räddningen vid mental utmattning är den spontana uppmärksamheten. Då den spontana uppmärksamheten får arbeta slappnar den riktade uppmärksamheten av. Detta är precis vad som händer då vi befinner oss i naturen. I naturen möts vi inte av information som vill styra oss någonstans. Den spontana uppmärksamheten registrerar omvärlden utan ansträngning och det kostar oss ingen energi. Detta ger en vaken vila vilken fungerar som hjärnans egen retreat-funktion (Kaplan & Kaplan, 2011).

Enligt Ottosson och Ottosson (2006) kallas den andra dominerande teorin om naturens påverkan på människan *biofili*, det vill säga kärlek till liv. Teorin handlar om att människan har en nedärvd fallenhet för att tycka om levande varelser samt att trivas i naturen eftersom naturen genom årmiljonerna gynnat hennes möjligheter till överlevnad. Ottosson och Ottosson (2006) nämner att Roger Ulrich är en forskare, psykolog och professor i landskapsarkitektur som är känd för sina studier gällande naturens påverkan på naturen. Han förespråkar teorin om biofili och menar utifrån sina studier att det är mer avslappnande att se naturmotiv än statsmotiv. Detta har i sjukhussammanhang kunnat avläsas i kroppsliga reaktioner så som exempelvis lägre blodtryck, snabbare tillfriskning och färre komplikationer efter operationer då patienterna haft tillgång till naturmotiv. De personer som haft blicken på naturmotiv har dessutom behövt betydligt färre injektioner av smärtlindring. Han menar även att naturbilder ger högre andel alfavågor i hjärnan än stadsbilderna. Alfavågor indikerar att hjärnan befinner sig i ett vaket men avslappnat tillstånd. Förklaringen till detta finns i vår mänskliga förhistoria. Det var under flera miljoner års vistelse på savannen som vår art formades. I biologisk bemärkelse är vi fortfarande stenåldersmänniskor och har alla en generell fallenhet

för att tycka om natur som påminner om vårt urhem (Ottooson & Ottooson, 2006).

Cervinka, Röderer och Hefler (2011) har i sin kvantitativa forskningsstudie vid namn "*Are nature lovers happy?*" undersökt sambandet mellan människors samhörighet med natur och deras välbefinnande. I studien framkommer det att meningsfullhet är den komponent som visar sig ha starkast samband med komponenten "samhörighet med naturen". I detta sammanhang innefattar begreppet meningsfullhet upplevelsen av att känna sig självständig, en känsla av att vara accepterad av andra, goda relationer, förnöjsamhet gällande sitt liv samt en känsla av att vara fri från hjälplöshet, rädsla och depression. Studien visar att känsla av samhörighet med natur är en bidragande faktor till att motverka stress och sjukdomar. Slutsatsen av denna artikel är att människors samhörighet med naturen kan bidra till hälsa och välbefinnande på många olika sätt. De menar att kontakten med naturen är ett användningsområde som borde utnyttjas mer inom skola, äldreomsorg och rehabilitering av psykisk ohälsa (Cervinka, m.fl., 2011).

Norling (u.å.) menar i sin forskningsöversikt "Djur i vården" att naturbaserade aktiviteter är allsidigt stimulerande, det vill säga att de stimulerar både psykiska, sociala och fysiska behov. Till de naturbaserade aktivitetstyperna hör bland annat friluftsliv, trädgårdsskötsel och Animal Assisted Activity (AAA) som handlar om djurrelaterad aktivering i egenvård och på institution. Kontakt med djur kan leda till en positiv effektkedja. Ett exempel kan vara hundägare då hundinnehav leder till naturlig fysisk aktivitet. Då ägaren måste gå ut och gå med sin hund, påverkar detta i sin tur fysiologiska–medicinska funktioner som förbättrar benstyrka och kondition. Detta kan i sin tur minska stress, högt blodtryck, depression och ångest vilket minskar behov av att äta mediciner samt sänker vårdkonsumtionen. Benstyrka och kondition är effekter som kan ta tid att utveckla medan stressreduktion kan gå fort. Endast 5 minuters naturkontakt kan ge signifikant reduktion av stressnivån. Sammantaget hävdas att djur har oberoende positiv inverkan på hjärt–käril och stressrelaterade besvär och risker (Norling, u.å.).

Enligt Håkansson (2011) har djur en avslappnande inverkan på oss människor. När vi klappar ett djur blir vi lugna. Puls och blodtryck sjunker och detta sker på grund av att ämnet oxytocin frigörs i kroppen vid beröring som upplevs positiv. Oxytocin är ett hormon som reglerar kroppens förmåga att återhämta sig efter stress. Oxytocinet påverkar även andra system i kroppen som gör att vi får lättare att ta kontakt med andra människor, vi blir nyfikenare, har lättare för att ta in kunskap och vårt minne blir bättre. En fysisk beröring innefattar även en känslomässig beröring. Då vi ser att djuret vi klappar blir lugnt och att det trivs hos oss blir vi också lugna och avslappnade (Håkansson, 2011). Norling (u.å.) menar att djur är naturliga terapeuter. De har en naturlig förmåga att lyssna, stödja, visa empati, att inte värdera oss och de är bra på att avläsa och signalera kroppsspråk. Djur har en unik förmåga att påverka människor med funktionsnedsättning. Kontakten med djur har haft effekt på personer med autism och alzheimer där vårdpersonal och traditionella metoder har haft begränsad eller ingen effekt alls. Animal-Assisted Therapy (AAT) är en terapiform där djur ingår i behandlingsprocessen med avsikt att förbättra psykiska, fysiska och sociala funktioner hos människan. Psykoterapeuten Levinson var föregångare till AAT och han började med att använda sig av hundar i terapi där vanliga metoder inte fungerade, exempelvis i terapi med autistiska barn. Efter lång erfarenhet och en mängd studier var Levinson beredd att hävda att kontakt med djur är ett basbehov hos människan. Om det är ett basbehov kan diskuteras, en slutsats är dock att människan påverkas positivt av kontakt med djur (Norling, u.å.).

Gemenskapens betydelse för människan

Människan är en social varelse, hon har en naturlig längtan efter kontakt med andra människor (Walujo & Malmström, 1983). Gemenskap definieras av Lundberg (2005) som en upplevelse av tillhörighet. Det handlar om att bli sedd, hörd och bekräftad som människa och individ. Gemenskap innefattar en känsla av att finna sin plats bland andra människor. Det handlar om att vara innesluten av andra människor som ser oss när vi ser dem och som gensvarar på våra försök till interaktion. Lenneér-Axelsson och Thylefors (1991) menar dock att konflikter och samarbetsproblem är oundvikliga då människor kommer samman. Ordet konflikt kommer från latinets *conflictus*, sammanstötning. Konflikt definieras som ett spänningstillstånd mellan individen och den grupp denne tillhör med konsekvent störning i kommunikationsmöjligheterna. En konflikt är en kollision mellan intressen, värderingar, handlingar och inriktningar.

Walujo och Malmström (1983) menar att det är viktigt för människan att ha kamrater och att få tillhöra en grupp där man blir accepterad av andra. I kamratgruppen stöder man aktivt sina kamrater och är uppmärksam på om någon behöver hjälp och är då beredd att hjälpa och trösta. Vid olika tillfällen i livet delas människan in i grupper, exempelvis i skolan eller på arbetet. Även då de personer som ingår i samma grupp har relativt lite gemensamt ska betydelsen av samvaron inte undervärderas. Bara det faktum att personerna befinner sig i varandras närvaro gör att de blir medvetna om varandra och lär sig att respektera varandra samt utvecklar förmågan att vara osjälviska. Undersökningar om innebörden av att ingå i en grupp visar att gruppsamvaron främjar en rad individuella funktioner så som social förmåga, öppenhet, självutveckling, självständighet, initiativförmåga och intresse för omgivningen (Walujo & Malmström, 1983).

Att bli lyssnad på och att bli förstörd är något som kan leda till känslor av bekräftelse. För att en person ska kunna engagera sig i en annan persons berättelse är empati ett viktigt inslag och kan vara avgörande i mötet med andra människor. Empati innebär att söka förståelse för en annan persons upplevelse av något, både i själva innehållet men även i de känslor personen har kring upplevelsen (Røkenes & Hanssen, 2007). Røkenes (2007) menar att relationen mellan brukare och omsorgsgivare ofta är viktigare än de metoder och tekniker som den yrkesutövande använder sig av.

Betydelsen av att själv kunna påverka sitt liv

Røkenes (2007) skriver att det är viktigt att människor får möjlighet att göra saker själva samt vara delaktiga i sin vardag, eftersom det kan medföra en känsla av självbestämmande och kontroll, vilket i sin tur påverkar hälsan positivt. Att inte få möjligheten att klara saker på egen hand kan bidra till en utveckling av ett hjälpberoende eftersom någon annan ständigt gör saker åt en. Om människor känner sig styrda av andra kan det leda till att de slutar ta egna initiativ. När någon istället tror på människans egen förmåga att klara av saker stärks självkänslan (Røkenes, 2007). Enligt Askheim (2007) är empowerment ett begrepp som handlar om att stärka människors makt över sitt eget liv. Den person som ska hjälpa någon bör utifrån ett empowermentperspektiv skapa rätt förhållande för den hjälpbehövande så att denne kan använda sin egen kraft för att ta makt över sin egen situation. Personer med varaktiga funktionshinder kan utifrån empowerment få upplevelsen av kontroll över sina liv genom att lära sig bemästra utmaningar i vardagen, att utveckla en tro på att det går att lösa problem samt att hitta en mening med att försöka sig på svåra utmaningar. Att arbeta utifrån empowerment förutsätter en positiv människosyn där det finns en tro på människans egen förmåga och att människan är ett subjekt som aktivt jobbar för sitt eget bästa (Askheim, 2007). Røkenes (2007) menar att människosynen hos den som arbetar med att hjälpa

människor kan påverka om hjälpen ger resultat eller inte. Det är viktigt att brukare upplever att omsorgsgivarna förstår dem, tror på dem och tar dem på allvar samt bemöter dem som medmänniskor (Røkenes, 2007). SoL:s portalparagraf är tydlig med att all verksamhet som bedrivs inom socialtjänsten ska bygga på respekt för människors självbestämmanderätt och integritet.

Røkenes och Hanssen (2007) menar att då en socialarbetare värdesätter brukarens kunskap, behov och upplevelser innebär det att denne har ett brukarperspektiv. Skau (2003) skriver också om brukarperspektiv och om hur viktigt det är att som socialarbetare inte göra saker åt brukaren, utan istället ha en tro på att brukaren själv klarar av det. Brukaren är en självständig aktör, inget objekt. Socialarbetaren måste dock se till att finnas till för brukaren när den behöver hjälp. Det är viktigt att hjälpen utgår från vad brukaren behöver och att den tillsammans med hjälparen får möjlighet att jobba för en förbättrad livssituation.

Hälsa

Definitionen av hälsa är omdiskuterad. Vad är egentligen hälsa? Hälsa definieras av World Health Organization (WHO) (2013) som *“ett tillstånd av fullständigt fysiskt, psykiskt och socialt välmående och inte endast frånvaro av sjukdom eller svaghet”*. Enligt Lavesson och Nilsson (2011) har denna definition fått kritik på grund av att fullständighet i detta sammanhang inte är rimligt. Vidare menar författarna att en annan definition, med härkomst ur naturvetenskapen, beskriver hälsa enbart som avsaknad av diagnostiserad sjukdom. Denna definition är populär att använda då Försäkringskassan ska göra bedömningar av arbetsförmåga och rätt till sjukpenning. Detta synsätt kan ge vissa problem då alla åkommor inte kan mätas och kvantifieras. Det finns även hälsodefinitioner som bygger på subjektiva uppfattningar. En definition av hälsa som grundar sig på subjektiva omdömen säger att en människa har full hälsa då denne i vardagen kan förverkliga sina mål. Ohälsa besitter den människa som har kroppsliga eller mentala men som hindrar individen från att uppnå önskade mål i livet och därmed inte kan känna sig tillfreds med sin livssituation. Denna definition är holistisk och inkluderar individens bakgrund, utbildning, yrke och subjektiva allmänna mående och välbefinnande. Kritiken gällande denna definition innefattar det faktum att det blir omöjligt att använda sig av den på samhällsnivå (Lavesson & Nilsson, 2011). Då denna studie ej omfattar samhällsnivå anses definitionen adekvat i sammanhanget. Definitionen hälsa har i denna studie dock i viss mån även brutits ned i två kategorier, fysisk och psykisk hälsa. Lavesson och Nilsson (2011) menar att det finns forskare som anser att hälsa är ett för stort begrepp för att definieras. De menar att hälsa istället ska brytas ner i olika delar som exempelvis: fysisk-, psykisk-, emotionell-, social-, andlig- och samhällsbetingad hälsa.

Antonovsky (2005) beskriver hur KASAM är kopplat till hälsa. Han menar att ju starkare KASAM en individ har, desto mer tillförsikt har individen till att saker och ting kommer att ordna sig och desto lättare har individen att hantera stressorer. En stressor är stimuli som når en individ och som denne måste hantera på något sätt, men som den inte har automatiska och anpassningsbara svar på. Det kan vara både positiva och negativa skeenden, men oavsett detta har individen krav på sig att agera. En individ med starkare KASAM ser stressorer som mindre problematiska än en individ med svagare KASAM. Individen med starkare KASAM har en starkare känsla av meningsfullhet och när denne ställs inför olika stressorer har den mer engagemang och ser stressorerna som en utmaning att klara av istället för någonting svårt som den helst vill fly ifrån. Med starkare KASAM ser individen meningsfullheten i att mobilisera sina resurser för att kunna hantera stressorer och lösa problem. Individen har mer tro på att det går att få ordning på eventuellt kaos i tillvaron och gör därigenom stressorer mer begripliga. Den som har svagare KASAM riskerar att låta problemen ta över och har

därigenom svårare att lösa dem. Stressorer som en individ inte kan hantera kan frambringa ohälsa genom att denne väljer att agera på ett sätt som inte är hälsofrämjande. Exempel på detta kan vara någon som förlorat sitt jobb och som då kanske börjar konsumera mer alkohol än tidigare som strategi för att dämpa de svåra känslorna i situationen. En person med starkare KASAM skulle ha mer benägenhet att istället mobilisera sina resurser genom att exempelvis höra runt i sin bekantskapskrets för eventuella jobb och så vidare. Starkare KASAM leder till ett mer hälsofrämjande beteende hos individer (Antonovsky, 2005). Utifrån begreppet empowerment skriver Askheim (2007) att det är centralt i hälsofrämjande arbete att brukaren får vara delaktig i de faktorer som påverkar dennes hälsa. Dessa faktorer kan exempelvis vara att utveckla personliga färdigheter och att få vara i stödjande miljöer. Antonovsky (2005) lyfter även upp det salutogena perspektivet som något hälsofrämjande. Detta innebär att istället för att fokusera på sjukdom och problem som finns i människors liv, lyfts faktorer som främjar det friska fram hos människor.

Metod

Under denna rubrik kommer studiens tillvägagångssätt att redovisas. Först redovisas val av forskningsmetod följt av en beskrivning gällande studiens datainsamling. Sedan kommer en beskrivning av urval och processen gällande uppsökandet av respondenter. Detta följs av en genomgång av studiens databearbetning, en redogörelse för studiens tillförlitlighet och en diskussion kring etiska överväganden gällande studien. Som avslutning sker en metoddiskussion.

Metodval

Då studiens syfte var att undersöka individers subjektiva upplevelser av Grön omsorg som daglig verksamhet valdes en kvalitativ forskningsstrategi. Enligt Bryman (2011) vilar den kvalitativa forskningsstrategin på ett interpretativistiskt synsätt vilket innebär att forskaren söker förståelse för studieobjektets uppfattning om den miljö studien avser att undersöka. Kvalitativa intervjuer har därför genomförts med respondenter från tre olika gårdar vilka alla bedriver Grön omsorg. Studien utgår från ett hermeneutiskt synsätt. Detta innebär enligt Bryman (2011) att forskaren söker förståelse för fenomen utifrån dess kontext. Respondenterna fick frågor gällande Grön omsorg i sin helhet men även kring deras situation gällande diagnos, när och varför de kom till gården samt hur deras vardag ser ut när de inte vistas på gården.

Datainsamling

I studien användes semistrukturerade intervjuer som enligt Bryman (2011) är flexibla och följsamma till sin art. Detta var en passande intervjuteknik då det var viktigt att låta brukarna styra samtalen för att de skulle få utrymme att berätta om sina upplevelser kring sin vistelse på lantgårdarna. Då intervjufrågorna skulle utgå från studiens syfte användes en intervjuguide (se bilaga). Bryman (2011) menar att en intervjuguide kan börja med några generella frågeställningar då detta gynnar respondenternas inflytande över samtalet. Under samtalet kan det vara bra att ställa uppföljningsfrågor kring de svar som uppfattas vara extra angelägna för studiens syfte. Det är dock viktigt att forskaren inte ställer för specifika frågor då det finns risk att respondenterna hindras från att säga det de vill. I början av intervjuerna fick respondenterna möjlighet att berätta om en dag på gården. Detta för att öppna upp samtalet på en generell nivå. Följdfrågor ställdes då respondenterna pratade om ämnen som berörde syftet med studien. Frågorna som ställdes var av öppen karaktär, detta för att undvika att de skulle påverka respondenternas svar.

Bryman (2011) skriver att det är viktigt att skapa en lugn och ostörd miljö där respondenten inte ska behöva vara orolig för att någon annan kan höra samtalet. En lugn och avskild miljö skapades för att respondenterna inte skulle känna sig distraherade under intervjuernas gång. Enligt Bryman (2011) är det betydelsefullt att skapa en relation där respondenten kan känna sig avslappnad. Detta kan ske genom att bemöta respondenten på ett lugnt och vänligt sätt. Under intervjuerna bemöttes respondenterna med vänlighet och respekt. Intervjuerna spelades in och transkriberades för att all information som kom ifrån respondenterna skulle vara tillgänglig under studiens uppbyggnad.

Urval

Då syftet med studien var att undersöka en specifik målgrupps upplevelser användes ett målstyrt urval. Det målstyrda urvalet innebär enligt Bryman (2011) att forskaren är intresserad av en viss typ av respondenter, samt en viss typ av plats som är relevant för studiens syfte och frågeställningar (Bryman, 2011). Gårdar som bedriver Grön omsorg uppsöktes via LRF:s hemsida för att respondenter kopplade till verksamheten skulle kunna kontaktas. Personer som ansvarar för konceptet inom LRF nåddes och de hänvisade vidare till fler kontakter kopplade till Grön omsorg. Respondenter efterfrågades även via en grupp på Facebook som heter "Grön omsorg" i vilken personer som bedriver olika typer av grön omsorg ingår. Första ambitionen var att få tag på respondenter som inte hade några större psykiska funktionsnedsättningar då det kunde bli svårt att få långa och utförliga svar från dessa personer. Otaliga telefonsamtal ringdes i jakten på respondenter utan psykiska funktionshinder. Det visade sig dock vara svårt att hitta några. Utifrån dessa samtal framkom det att de gårdar som bedriver Grön omsorg i Sverige till största del gör det i samarbete med kommuners dagliga verksamhet eller i samarbete med socialpsykiatri. Till slut avbröts sökandet efter respondenter utan psykisk funktionsnedsättning och gårdar där brukarna har denna typ av funktionsnedsättning kontaktades. Via LRF kontaktades en gård som låg inom rimligt resavstånd, men fler respondenter behövdes. Genom LRF upptäcktes något som heter Hushållningssällskapet som bedriver Grön arena. Efter ett antal telefonsamtal till olika gårdar kopplade till dem hittades två gårdar som hade respondenter som ville ställa upp på intervjuer. I och med detta kunde respondenter från tre olika gårdar intervjuas. Utifrån detta blev tillvägagångssättet i studien även det Bryman (2011) kallar för snöbollsurval, vilket innebär att forskaren väljer ut ett mindre antal personer som är relevanta för studiens syfte och använder sedan dessa personer för att få kontakt med ytterligare respondenter. Vid respektive gård användes ytterligare en urvalstyp nämligen bekvämlighetsurval. Detta innebär att forskaren intervjuar de respondenter som finns tillgängliga vid studiens tidpunkt (Bryman, 2011). De personer som intervjuades var de som fanns på gårdarna vid intervjutillfällena och som själva valde att medverka.

Databearbetning

Intervjuerna i studien har spelats in och transkriberats. Bryman (2011) skriver att inspelning och transkribering underlättar för forskaren att komma ihåg vad som sagts under intervjuerna samt att det utifrån det skrivna materialet är lättare att analysera resultatet. En induktiv ansats innebär att forskaren analyserar materialet utifrån befintliga teorier. Detta stämmer in på denna studies tillvägagångssätt. Databearbetningen har skett löpande under studiens gång. Patel och Davidson (2003) menar att det kan komma upp oväntad information under intervjuer vilket kan leda till nya infallsvinklar i studien. Intervjumaterialet har kodats och tematiserats. Bryman (2011) skriver att kodning kan utgöra en del av dataanalysen i en kvalitativ studie. Detta innebär att forskaren tar ut olika nyckelord som är återkommande i intervjumaterialet. Informationen som kodats kan sedan tematiseras genom att liknande information sätts ihop till samma tema (Bryman, 2011). Teman som kom fram i denna studies

resultat var gemenskap, sysselsättning samt djur och natur. Data samlades då in kring dessa ämnesområden och bearbetades tillsammans med resten av materialet.

Tillförlitlighet

Bryman (2011) beskriver *tillförlitlighet* med fyra delkriterier: *trovärdighet*, *överförbarhet*, *pålitlighet* samt *möjlighet att styrka och konfirmera*. Studien ska vara *trovärdig*, vilket innebär att forskarens beskrivning av verkligheten ska vara så enhetlig som möjligt med respondenternas upplevelser av sin verklighet. Eftersom det finns många sätt att se och tolka verkligheten på kan dessa beskrivningar skilja sig åt. Under de intervjuer som genomförts i denna studie ställdes ett flertal uppföljningsfrågor då respondenternas svar var otydliga. Detta för att respondenterna skulle ges möjlighet att förklara sina svar ytterligare så att förståelsen för respondenternas upplevelser skulle bli så tydlig som möjligt. En svaghet med denna studie är att respondenterna ej kunnat ta del av det slutgiltiga resultatet innan studien publicerats på grund av tidsbrist. För att styrka trovärdigheten gällande respondenternas utsagor hade det varit önskvärt att de hade fått ta del av studien innan och gett respons på om dess innehåll stämmer överrens med den bild de velat förmedla.

Överförbarhet innebär enligt Bryman (2011) att beskrivningen av resultatet i en studie ska vara så tydlig och detaljrik att det utifrån resultatbeskrivningen går att bedöma om resultatet är överförbart till en annan miljö än den studien undersökt. Utifrån detta har det förts en utförlig beskrivning om vad respondenterna svarat både i textform och genom att använda citat från intervjuerna. Till viss del har den miljö respondenterna befunnit sig i beskrivits. Den intervjuguide som använts har även bifogats denna studie och kan användas vid andra forskningstillfällen.

För att denna studie ska vara *pålitlig* är det tydligt beskrivet hur forskningsprocessen gått till. Bryman (2011) skriver att en studies pålitlighet ökar om den granskas av utomstående personer under forskningsprocessen och i dess slutskede. Studien har granskats under processens gång av bland annat en handledare, en seminarieledare och studenter vid Örebro universitet.

Möjlighet att styrka och konfirmera en studies innehåll innebär att forskaren ska vara medveten om att det inte går att vara objektiv i sitt insamlande av data, sin beskrivning av resultat, analys, diskussion eller slutsatser. Därför bör en studie tydligt visa att den inte medvetet blivit styrd av personliga värderingar (Bryman, 2011). Detta har till viss del tillgodosetts genom ett medvetet och aktivt arbete för att personliga åsikter och värderingar inte skulle styra tolkningen av den insamlade datan. Endast det som respondenterna berättat under intervjuerna har tagits med i studien och det har varken lagts till information eller tagits bort väsentlig information.

Etiska överväganden

Bryman (2011) beskriver fyra etiska principer som denna studie har tagit hänsyn till. *Informationskravet* innebär att forskaren ska informera respondenterna om studiens syfte, vilka moment som ingår i den samt att allt deltagande är frivilligt. *Samtyckeskravet* gäller respondenternas rätt att själva bestämma över deras deltagande. De kan när som helst avbryta sin medverkan utan krav på motivering till detta. *Konfidentialitetskravet* innebär att de personuppgifter som kommer fram under intervjuerna inte får komma ut till obehöriga och bör därför förvaras med största försiktighet. *Nyttjandekravet* handlar om att de uppgifter som kommer fram endast får användas för den avsedda studien (Bryman, 2011).

Respondenterna fick utifrån informationskravet tydlig och väl utförlig information om studiens syfte. Tydligheten grundades på att flera respondenter hade diagnoser med minskad kognitiv förmåga. Detta medförde svårigheter gällande huruvida de förstod informationen eller ej. Vi var dock måna om att de verkligen skulle förstå innebörden av studiens syfte och att de helt och hållet medverkade utifrån egen vilja. Ingen intervju startades utan uppfattning om att respondenterna hade förstått syftet med studien samt att de kunde avsluta sin medverkan när helst de ville. Det kan dock kvarstå en viss risk att respondenterna medverkat utan full förståelse av studiens innebörd. Enligt Syskepleiernes samarbete i Norden (SSN) (2003) ska forskare som genomför studier som omfattar respondenter med nedsatt förmåga till självbestämmande ge så tydlig information som möjligt gällande de etiska kraven. Vi anser att detta gjordes inför vardera intervju.

Även utifrån samtyckeskravet gavs respondenterna möjlighet att själva bestämma om de ville delta eller ej. Då flera av respondenterna hade diagnosen utvecklingsstörning har valet av deltagare diskuterats utifrån detta krav. Det var svårt att veta om dessa personer hade tillräcklig kognitiv förmåga att förstå innebörden av ett deltagande. De kanske inte var fullt medvetna om vad de samtyckte till. Uppfattningen var dock att respondenterna förstod innebörden så pass väl att det ansågs lämpligt att de skulle medverka. Att respondenter med utvecklingsstörning intervjuades i denna studie grundades till viss del på att studien var inriktad på deras upplevelser och att det ansågs viktigt att de skulle få komma till tals gällande sin situation oavsett funktionsnedsättning. Alla respondenter var även myndiga och hade därför rätt att bestämma själva gällande sin medverkan. Enligt SSN (2003) bör, utöver respondenterna själva, även vårdnadshavare, förmyndare eller närstående informeras om studiens syfte och de etiska kraven då respondenterna har begränsad eller nedsatt förmåga till självbestämmande. Vid utformning av studien diskuterades forskningsetiska angelägenheter ingående under handledning och med berörd profession, vilka dagligen möter respondenterna, för att på så vis säkerställa att ett informerat samtycke skulle kunna inhämtas innan någon intervju genomfördes. Utifrån samtalen gjordes bedömning att det var svårt att tänka sig risk för negativa effekter gällande respondenternas medverkan. Beslut om att genomföra studien med detta klientel som respondenter togs utifrån denna diskussion.

Utifrån konfidentialitetskravet och nyttjandekravet förvarades respondenternas uppgifter på ett säkert sätt och de användes endast i denna studie. I transkriberingarna som gjorts har respondenterna avidentifierats och i studien har de fått fiktiva namn. Även respondenternas handledare och de besökta lantgårdarna har avidentifierats. Det inspelade materialet har raderats efter att transkriberingarna genomförts. Om önskan hade funnits från respondenterna att skriva kontrakt på deras rättigheter skulle detta naturligtvis tillgodoseas, men det var dock inte aktuellt vid någon av intervjuerna då ingen önskade detta.

Metoddiskussion

Från början planerades cirka sju intervjuer då detta var rimligt utifrån studiens tidsram, men efter att ha gjort några som inte gav så mycket underlag gjordes fler. Det blev till slut 10 intervjuer. Orsaken till att det var svårt att göra sig förstådd under vissa intervjuer kan vara att de frågor som ställdes inte var tillräckligt tydliga eller anpassade efter respondenterna då några av dem hade olika grad av utvecklingsstörning. I studien används få citat ifrån vissa av respondenterna och fler citat ifrån andra. Detta på grund av att några respondenter hade lätt för att prata och gav mycket information i sina svar till skillnad från några som gav mer begränsade svar. För att allas röster skulle bli hörda har allas åsikter dock vävts in i den text som beskriver resultatet. Det var svårt att förbereda frågor så att de skulle passa varje individ

eftersom det inte var förutbestämt vilka personer som skulle delta i intervjuerna. Frågorna anpassades dock under intervjuernas gång utifrån ett flexibelt förhållningssätt beroende på de olika deltagarnas kognitiva förmågor. Bryman (2011) skriver att det är betydelsefullt att bekanta sig med respondenterna innan intervjun för att lättare förstå det sammanhang deras svar utgår ifrån. För att få en bild av vilka personer som skulle intervjuas möttes de upp en stund innan intervjuerna. Några av dem hade tid att gå runt och visa gården och de andra småpratade vi lite med innan själva intervjuerna började.

I studien används en sekundärreferens där vi refererar till Ottosson och Ottosson (2006) som nämner Roger Ulrich i sin text gällande naturens påverkan på människan. Detta sker på grund av att vi, efter sökande, ej fått tillgång till någon artikel eller litteratur av Ulrich.

Bryman (2011) skriver att det finns risk för intervjuareffekt i mötet mellan intervjuare och respondent. Detta kan innebära att respondenten exempelvis ger svar som ger en positiv bild av sig själv och utelämnar de svar som skulle visa en sida som denne inte vill visa för intervjuaren. Vidare menar Bryman (2011) att respondenter kan ge svar som ska stämma överens med vad denne tror att andra vill höra, detta kallar författaren för social önskvärdhet. Det kan också finnas saker som respondenten inte vill berätta som exempelvis kan vara känsliga och som väcker ovälkomna känslor. Innan någon intervju genomfördes diskuterades möjligheten att endast få positiva svar. Därför ställdes frågor till respondenterna som gav dem möjlighet att säga om det fanns något de inte var nöjda med och om det fanns något de önskade vore annorlunda med Grön omsorg. Eftersom alla respondenter som ställde upp på intervjuerna gjorde detta frivilligt, kan det vara så att det var de som trivdes på gården som var villiga att svara på frågor medan de som kanske inte trivdes inte var villiga att ställa upp. Detta är endast spekulationer, men ändå värda att lyfta fram.

Resultat och analys

Under denna rubrik presenteras studiens resultat och analys. Först kommer en liten presentation av de medverkande respondenterna vilken följs av en beskrivning av hur en dag på gården kan se ut. Den insamlade empirin har även kategoriserats under tre olika teman som är kopplade till studiens tre frågeställningar. Dessa teman har fått rubrikerna *Grön omsorg som meningsfull*, *Grön omsorg som individanpassad* samt *hälsa*. Temat *Grön omsorg som meningsfull* är indelat i tre olika kategorier vilka framkommit som centrala gällande brukarnas upplevelse kring meningsfullhet kopplat till Grön omsorg. Dessa kategorier är *sysselsättning*, *djur och natur* samt *gemenskap*. Varje tema inleds med en beskrivning om vad som framkommit i intervjuerna. Efter det analyseras varje del utifrån den tolkningsram som presenterats tidigare i studien.

De medverkande respondenterna

Tio brukare från tre olika gårdar har blivit intervjuade. På den första gården som besöktes intervjuades tre personer som har daglig verksamhet via socialpsykiatri. De har diagnoser som schizofreni, depression och dubbeldiagnos med depression och missbruksproblematik. I denna studie benämns de som Ewelyn, Gudrun och Markus. På den andra gården intervjuades två personer. Dessa har daglig verksamhet via LSS och deras diagnoser är autism, tourettes syndrom och utvecklingsstörning. De benämns i studien som Jim och Alfred. På den tredje gården intervjuades en person som har daglig verksamhet via socialpsykiatri och fyra personer som har daglig verksamhet via LSS. Personerna har diagnoser som utvecklingsstörning och schizofreni. Två av personerna vet inte vilken diagnos de har. Personerna från denna gård benämns som Paul, Rasmus, Kim, Frida och Bea.

En dag på gården

Upplägget av dagen ser liknande ut på de tre gårdar vi besökt. Två av gårdarna har färre deltagare, vilka hämtas vid nio-tiden från respektive hem av sina handledare. Till den tredje gården får brukarna ta sig på egen hand. På alla gårdar börjar dagen med gemensam frukost. Efter det finns det olika sysslor att ta sig för. På en av gårdarna är det lite mer uppstyrt och dagens individuella uppgifter skrivs upp på en tavla i gemenskapsrummet. På en annan gård får brukarna själva ge förslag på vad de kan syssla med av det arbete som är aktuellt för dagen. De sysslor som finns att tillgå är bland annat utfodring av djur samt städning hos dem. På två gårdar är promenad med hundarna ett dagligt inslag. Utöver djuromsorgen får brukarna hjälpa till med det som behövs på gården, exempelvis bränna gräs, bygga staket, klyva ved och lägga golv. Odling av grönsaker och växter sker på alla gårdar och är en möjlig sysselsättning. Variationen av arbetsuppgifter upplevs av brukarna som positiv. På en av gårdarna är även inomhusaktiviteter en del av sysselsättningen. Brukarna får då städa, diska och laga mat. På samtliga gårdar äts det gemensam lunch cirka klockan 12. Efter lunchen finns ytterligare tillfälle att hjälpa till med gårdarnas olika sysslor. Dagen slutar vid 15-tiden men sluttiden är dock beroende av brukarnas mående och dagen kan avslutas tidigare om så behövs. Det finns endast starttid, lunchtid och sluttid som relativt fasta tider på gårdarna och den övriga tiden spenderar brukarna under eget ansvar med stöd av handledarna och varandra. Alla de intervjuade brukarna anser att det är bra med struktur och att det finns vissa fasta tider som alla ska försöka följa. Hur många dagar i veckan som brukarna har daglig verksamhet varierar från person till person. Allt från fem dagar i veckan till endast två dagar.

Grön omsorg som meningsfull

Sysselsättning

Då studiens respondenter har psykiska funktionsnedsättningar som begränsar deras möjligheter att ha vanliga förvärvsarbeten är den dagliga verksamheten en möjlighet för dem att få något att göra och de tillhör på så vis ett socialt sammanhang.

Men jag önskar att jag skulle försörja mig själv, men det går inte. Jag har försökt flera gånger. -Paul

Respondenternas sysselsättning grundar sig på lagar så som LSS och SoL. Enligt 1 § LSS har personer med vissa funktionshinder rätt till daglig verksamhet då de inte kan ha ett förvärvsarbete. Socialstyrelsen (2013) menar att daglig verksamhet och liknande sysselsättning syftar till att ge personer med psykisk ohälsa eller psykisk funktionsnedsättning något intressant och meningsfullt att göra på dagarna. Om man inte har rätt till daglig verksamhet via LSS har man rätt att ansöka om sysselsättning via 5 kap. 7 § SoL istället då socialnämnden har ansvar för att alla människor, oavsett psykiskt och fysiskt tillstånd, har rätt till meningsfull sysselsättning i vardagen.

De respondenter som har sin dagliga verksamhet via socialpsykiatri berättar att de värdesätter innebörden av att ha en sysselsättning högt. Hos dessa personer har det blivit en markant skillnad i vardagen sedan de fått möjlighet till daglig verksamhet. Innan insatsen befann de sig mestadels ensamma i sina hem. De mådde psykiskt dåligt och vissa av dem hade svårt att aktivera sig.

Markus: Jag tror nog att i helheten det bästa är att jag har någonting att göra [...] Min största förhoppning var ju att få dagarna att gå på ett annat sätt än när jag inte hade något att göra. Jag låg och såg på TV, sov halva dagarna. Jag gjorde ingenting. Jag mådde dåligt helt enkelt. Jag var ett steg

närmare missbruket då om man säger så. Med gammalt mående och att man inte hade något att göra och det var verkligen inget bra för mig.

Intervjuare: Har det blivit bättre sen du kom ut till de här gårdarna?

Markus: Mycket bättre. I början var jag för inbunden eller vad man säger... Jag vågade inte. Jag var rädd att göra fel. Men det gick från det stadiet till att ta väldigt mycket initiativ själv och jag började ta hand om de här nya som kom också då istället då. Och visade dem och jag försökte stödja och så här va. Det har gjort en väldig, väldig skillnad för mig. Positivt alltså. På den här tiden.

Ewelyn: [...] Och så har jag väldigt kort stubin, så jag kan skrika hemma. Man klagat på mig där så jag måste flytta [...] Jag skulle aldrig skrika här ute någon gång.

Intervjuare: Nej, vad tror du gör att du känner att du inte behöver det här?

Ewelyn: Jag behöver komma ut bland människor [...] Ja, när jag är själv... Så det blir lite fel för mig [...] Måste ju ha aktiviteter och så och göra saker, sysselsätta sig. Kan ju inte bara diska, städa eller tvätta hela dagarna.

Ja, jag har ju haft psykos tre gånger sedan 1986 och sen har jag haft depressioner, ganska djupa depressioner från och till. Mycket självmordstankar och självmordsförsök. Och det slutade med sjukhusvistelse i en och en halv månad. Och under tiden som jag var på sjukhuset försökte jag prata med personal, då jag klarade av det och jag sa det att jag måste få en sysselsättning. Jag klarar inte av att sitta hemma och inte göra något. Det är nämligen så att jag har sjukersättning sen många år tillbaka och jag tyckte ju det liksom att även om man är dålig och oavsett vilket funktionshinder man har, så gör det att man mår sämre om man sitter hemma. Det ger ännu större problem och man mår ännu mer sämre.

-Gudrun

Gudrun har i dagsläget varit på en gård, som bedriver Grön omsorg, i knappt två månader och hon säger att hon efter denna korta tid har märkt att det påverkar henne positivt. Hon säger att hon blivit mycket gladare och lättsammare i humöret, kunnat dra ner på sin medicin mot ångest och att hennes anhöriga märker en stor skillnad på hennes humör och benägenhet att umgås med dem.

Respondenternas upplevelser av att sysselsättningen påverkat dem positivt kan förstås ur flera teoretiska perspektiv. Norling (u.å.) skriver att en dominerande orsak till ohälsa är passiv livsstil och understimulering. Johansson (2000) menar att avsaknad av sysselsättning kan leda till att personer med psykiska funktionsnedsättningar upplever sin sjukdom som mer påträngande och intensiv. Författaren menar vidare att en daglig verksamhet kan leda till rutiner som kan underlätta i vardagen, samt att fokus inte hamnar på sjukdomstillståndet utan istället på exempelvis utförandet av arbetsuppgifter. Även Pedersen m.fl. (2011) skriver att brukare som tar del av Grön omsorg upplever att deras sjukdom inte hamnar i fokus då de kan se fram emot att komma till en verksamhet som erbjuder sysselsättning. Johansson (2000) skriver att gemenskap är något som ofta är en naturlig följd av att ha en sysselsättning vilket kan hjälpa personer att utveckla sitt sociala samspel med andra människor. Det skulle utifrån de ovanstående perspektiven kunna vara så att respondenternas välbefinnande har ökat på grund av att de nu har en mer aktiv livsstil där de stimuleras genom verksamhetens olika arbetsuppgifter. Fokus hamnar inte på deras sjukdomar utan istället på sysselsättningen och det sociala sammanhanget.

Respondenterna upplever sysselsättningen som värdefull utifrån olika aspekter. En del respondenter är mest tacksamma för att de har något att göra medan andra värdesätter uppgiften att få hjälpa till på en familjs gård.

Ja, det är en skön känsla. Att man har gjort någonting för någon eller för sig själv eller någon sådär, hjälpa till. -Ewelyn

Det känns kul att de behöver folk som vill hålla på med det här själva gårdslivet. Det känns bra att hjälpa dem. -Bea

Ja man kommer ju in i familjen hos dem, vare sig man vill eller inte om man säger för att det är ju deras hem. De bor ju på gården. Det finns inga hemligheter på något vis utan man får vara med i deras liv och jag känner mig hedrad. -Markus

De berättar att de tillsammans med handlarna har ansvar för att allt på gården ska kunna fortskrida, att djuren får ha det bra och att odlingen sköts, med mera. Flera respondenter påpekar att det känns bra efter en dag på gården eftersom de känner att de gjort ett dagsverke, de har arbetat och får sedan gå hem och vila. De uppskattar den lediga tiden mer nu och helgerna blir roligare och värdefullare ur aspekten ledighet.

Det är vi som verkligen tar hand om gården. Det är verkligen vår gård! För gör vi inte det så funkar inte den här verksamheten. -Frida

*Ja nämen jag känner mig mer harmonisk när jag kommer hem sen.
Just det att nu är jag ledig. Nu har jag varit där och jag tar mig för mer hemma och fixar och donar och så här. -Gudrun*

Intervjuare: *Ja, men om det känns bra nu när du kommer hit, hur känns det då att åka hem på eftermiddagen?*

Ewelyn: *Det känns bra. Det känns som att jag har gjort någonting.*

Respondenternas upplevelser gällande innebörden av att ha daglig verksamhet skulle kunna kopplas till det Antonovsky (2005) skriver gällande sysselsättning. Han menar att då en sysselsättning känns utmanande och värd att lägga energi på upplevs den som meningsfull. Meningsfullhet syftar till känslor av delaktighet gällande sin egen livssituation, både i de processer som skapar ens öde samt i vardagliga situationer (Antonovsky, 2005). Genom att respondenterna känner att deras arbete på gården är en hjälp för både familjerna som äger gårdarna och för sig själva då det ger energi och harmoni när de kommer hem, kan det innebära att de tycker att det är värt att lägga energi på arbetsuppgifterna. Detta tillsammans med respondenternas delaktighet i att ta hand om gården kan leda till en känsla av meningsfullhet.

Djur och natur

De gårdar som besökts ligger ute på landsbygden. Får, höns, kaniner, katter och hundar finns på respektive gård. Två gårdar har hästar samt minigrisar och en av dessa gårdar har även kor. Det har i intervjuerna framkommit att den lantliga miljön och kontakten med djur är två av de främsta anledningarna till varför respondenterna trivs bra med sin dagliga verksamhet.

Djur

Många av respondenterna beskriver djuren som det bästa med verksamheten på gårdarna. Respondenterna tar hand om djuren genom att mata dem och göra rent hos dem. Flera beskriver att de känner sig trygga hos djuren och att det är roligt att få ta hand om dem. De säger även att de känner sig lugna i djurens närhet. Mötet med djuren ger nya upplevelser och respondenterna får lära sig något nytt varje dag. Respondenterna berättar att djuren inte ställer några krav, att det är en otvingad vänskap och att de känner att de kan vara sig själva i djurens närhet.

Mår man dåligt så går man dit till kaninerna och till hästarna. Man blir lugn av det. Jag blir lugn av det. -Bea

Intervjuare: *Ja, vad är det bästa med att vara här?*

Alfred: *Jobba med djuren.*

Intervjuare: *Varför då?*

Alfred: *Jag tycker väldigt mycket om djur. Jag är uppväxt med djur...Så det är ju bra.*

Intervjuare: *Hur känns det när du är med djuren?*

Alfred: *Väldigt bra. Känner trygghet.*

Liksom mår jag dåligt så går jag bara till djuren. Det är som att om du skulle må dåligt och sätta dig vid fåren. De skulle gå direkt fram till dig för djur är ju så, de känner ju på känslor och då kommer de fram till dig. -Jim

Intervjuare: *Hur tycker du att djuren påverkar dig?*

Gudrun: *Ja delvis får man ju jobba fysiskt lite grann där med att göra rent och är man lite orolig och har ångest och så, det blir nästan som dålig energi av det i kroppen, men då gör man ju av med den [...] Man får väldigt mycket gensvar och just det att som när man tittar på djuren, att vad menar de nu, vad vill de nu, det gör liksom att man lägger fokus på dem.*

I Pedersens m.fl. (2011) forskningsstudie gällande Grön omsorg berättade respondenterna att kontakten med djuren gav dem lugn, värme och energi. De upplevde att djuren accepterade dem oavsett om de var på dåligt humör, kände sig osäkra eller arbetade långsamt. Enligt Håkansson (2011) kan människor känna sig avslappnade och lugna genom att se på djur, men även genom den fysiska beröringen då de klappar djuret. Norling (u.å.) skriver att djur har en naturlig förmåga att lyssna, stödja, visa empati och att inte värdera oss. De är även bra på att avläsa och signalera kroppsspråk. Kontakten med djur stimulerar både psykiska, fysiska och sociala behov (Norling, u.å.). I denna studie skulle det kunna vara så att kontakten med djuren på gårdarna främjar respondenternas psykiska, fysiska och sociala behov. De har uppgett att de blir glada, lugna, trygga och avslappnade samt att de är fysiskt aktiva då de exempelvis städar hos djuren och rastar hundarna. Deras sociala behov kan bli stimulerade då de hjälps åt med att ta hand om djuren och de ges möjlighet till att interagera med andra människor i arbetet med djuren vilket gör att deras sociala förmågor skulle kunna utvecklas.

Natur

Att vara på landet beskrivs av flera respondenter som det bästa som finns och de säger att de blir lugna och avslappnade när de får vistas i naturen. Några av respondenterna har växt upp på landet och tycker om att komma tillbaka till den miljön. Flera respondenter säger att de tycker att det finns så mycket att göra på landet. Exempel som kommer upp är långa promenader med hundarna, traktorkörning, vedklyvning, elda gräs, sätta upp staket, odla grönsaker med mera. Att odla är något som flera av respondenterna är intresserade av och det finns tillfälle att utöva detta intresse på respektive gård. De uppger att det känns roligt att odla något de själva sedan kan äta.

Det är lugnt och stilla här. Och behöver man skrika kan man gå ut i skogen och skrika. [...] Det samlas ju på aggressioner ibland [...] Jag blir lugnare. Inte så skrikig. -Ewelyn

Lugnt och skönt. Ingen stress. Man får gå och strosa. Jag är ingen stadsmänniska, mer en lantmänniska [...] Jobbar man typ inomhus på café eller vad man gör, så blir man trött av det. Bara av att vara inne. Men när man är utomhus och jobbar en hel dag då känner man att man har gjort något mer nyttigt. -Bea

Mycket mer ute och jobba och sånt där, och den miljön tycker jag om väldigt mycket och det är ju bra. -Alfred

Det påverkar människan positivt. Det är människans natur att tycka om naturen. -Paul

Kaplan och Kaplan (2011) menar att hjärnan använder sig av spontan uppmärksamhet då människan befinner sig i naturen. Den spontana uppmärksamheten hjälper hjärnan att vila då den registrerar omvärlden utan ansträngning. Detta kan vara en teori som förklarar varför

respondenterna i denna studie känner sig lugna och avslappnade då de befinner sig i naturen (Kaplan & Kaplan, 2011). Respondenternas uttalanden kan även kopplas till det Norling (u.å.) skriver. Där framkommer det att endast 5 minuters naturkontakt kan ge signifikant reduktion av stressnivån hos människan.

Orsaken till varför respondenterna trivs i naturen och att de upplever naturen på ett positivt vis skulle kunna förstås genom den teori Roger Ulrich (ref av Ottosson & Ottosson, 2006) förespråkar. Denna teori menar att förklaringen till människans positiva inställning till naturen finns i vår mänskliga förhistoria. Teorin innebär att vi i biologisk bemärkelse fortfarande är stenåldersmänniskor och att vi alla har en generell fallenhet för att tycka om natur som påminner om vårt urhem.

Gemenskap

Gemenskapen på de gårdar som besökts har stor betydelse för respondenterna. Både gemenskapen mellan respondenter och handledare samt gemenskapen respondenterna emellan.

Relationen mellan respondenter och handledare

I intervjuerna har det framkommit att handledarna ger mycket uppmuntran och stöd till respondenterna. De beskrivs som positiva, glada och omtänksamma. Respondenternas behov sätts i främsta rummet och de betonar att relationen till handledarna är en del av den positiva upplevelsen av Grön omsorg. Relationen mellan respondenter och handledare har en betydelse för respondenternas mående och positiva utveckling. Markus har haft daglig verksamhet på två olika gårdar. Han berättar att relationen till handledarna på den tidigare gården har varit avgörande för den positiva utveckling han upplever att han gått igenom.

Markus: Jättebra gemenskap. Jag och familjen kom varandra jättenära. Jag har till och med varit inbjuden efter att jag slutat då och sett på hockey på TV:n där. Jag har kontakt med dem varje vecka åtminstone.

Intervjuare: Hur tror du att det har påverkat din utveckling då, de där två åren?

Markus: Jättemycket. Jag har känt mig som en del av familjen. Det har jag gjort. Jag blev så bra omhändertagen så det är, så det är nästan skrämmande om en ska säga (skratt) [...] Ja men jag tycker att det är jättebra och det har varit, utan tvekan, den bästa perioden i mitt liv alltså.

Flera respondenter berättar att relationen till handledarna har stor betydelse för deras trivsel på respektive gård. Den är avgörande för deras upplevelse av trygghet och välbefinnande i förhållande till verksamheten.

Härom dagen till exempel stod jag själv vid vedklyvningen och så kom han (handledaren) fram och klappade mig på axeln och berömde mig, jättebra och jag kände liksom gud vad bra. Då (mår/gör?) man ju ännu bättre liksom och så jobbar man med ett leende liksom. –Jim

Intervjuare: Hur tycker du att relationen till de som jobbar här är?

Bea: Det känns bra. Man kan prata med dem och de blir glad när man kommer hit på morgonen och ..

Intervjuare: Hur tror du att det påverkar dig?

Bea: Jag känner mig peppad av att komma hit. Att de är glada och att de ger en lite styrka.

Røkenes (2007) menar att människosynen hos den som arbetar med att hjälpa människor kan påverka om hjälpen ger resultat eller inte. Relationen mellan brukare och omsorgsgivare är ofta viktigare än de metoder och tekniker som den yrkesutövande använder sig av. Det är viktigt att brukare upplever att omsorgsgivarna förstår dem, tror på dem och tar dem på allvar samt bemöter dem som medmänniskor (Røkenes, 2007). Respondenternas positiva upplevelser av relationen till sina handledare skulle utifrån detta perspektiv kunna bero på

handledarnas förhållningssätt gentemot dem. Respondenterna beskriver handledarna som personer som ser till deras förmågor och möjligheter. De beskrivs ha en positiv syn av respondenterna och de upplevs visa förståelse och respekt för dem och deras situation.

Relationen respondenter emellan

Respondenterna ser varandra som kamrater och det finns en atmosfär av uppmuntran och stöd i respektive brukargrupp. Det råder till största del en acceptans gentemot alla samt en respekt och förståelse för varandras problematik. Flera respondenter benämner gruppen som en familj där de känner trygghet och värme. De menar även att de har roligt tillsammans och att de försöker peppa varandra. Paul menar att det är gemenskapen på gården som är det bästa med den dagliga verksamheten. Kim anser att gemenskapen är betydelsefull men att den också kan ge upphov till irritation. Handledarna har en stor roll gällande främjandet av gemenskapen mellan respondenterna och det arbetas aktivt med att alla ska känna sig hemma och delaktiga, ingen ska känna sig utanför.

Vi är som en stor familj. Vi alla äter mediciner och har sjukpension och vi har alla nästan samma situation [...] Eftersom vi är nästan likadana alla då trivs jag här. Det har påverkat mig positivt [...] Om jag skulle vara med vanliga människor då blir jag mobbad. Men inte här. -Paul

Ja, jag menar att vi är väldigt bra vänner liksom, det är det jag menar att vi är ett bra team [...] Vi hjälper varandra om det strular. -Frida

Ja, vissa är ju såhär, äh, orkar inte mer. Och så sitter de typ och sover och andra är med hela tiden. Och de som bara går undan och sätter sig och somnar de...nej, det funkar inte då [...] Då blir man irriterad och då går det ut över allting och det blir inget bra. -Kim

Walujo och Malmström (1983) menar att det är viktigt för människan, som är en social varelse, att hon får tillhöra ett socialt sammanhang där hon blir accepterad för den hon är och där det finns tröst och hjälp att tillgå. Även Lundberg (2005) skriver att det är viktigt att få tillhöra en grupp där man får bli sedd, hörd och bekräftad av andra. Utifrån detta perspektiv kan respondenternas upplevelse av trivsel bero på att de är sociala varelser som behöver gemenskap för att må bra. Den uppmuntrande miljö respondenterna beskriver existera på gårdarna kan leda till att de känner sig sedda, hörda och bekräftade vilket kan leda till känslor av trivsel.

När människor kommer samman är konflikter och samarbetsproblem oundvikliga. Konflikter kan uppstå mellan en individ och den grupp denne tillhör då intressen, värderingar, handlingar och inriktningar kolliderar (Axelsson & Thylefors, 1991). Utifrån detta perspektiv är Kims irritation gällande samarbetssvårigheter i gruppen ett naturligt inslag då olika människor med olika förutsättningar, intressen, värderingar och handlingar ingår i gruppen. Konflikter är en naturlig del av en gemenskap och de kan bero på bristande kommunikation. Då vissa respondenter har minskad kognitiv förmåga kan det leda till missförstånd och kommunikationssvårigheter respondenterna emellan vilket kan leda till irritation.

Markus säger att han inte har så mycket gemensamt med de andra respondenterna. Detta till trots värdesätter han deras gemenskap och han menar att det faktum att de tillsammans befinner sig på gården gör att de har en gemensam nämnare. Han säger även att de är duktiga på att anpassa sig efter varandra i gruppen. Är det någon som känner att den behöver åka hem tidigare en dag för att den inte mår bra anpassar de andra sig efter personen och åker för det mesta också hem tidigare då de blir skjutsade av sin handledare. Han säger att det inte är några problem och att han har förståelse för de andra som mår mer psykiskt dåligt än han själv.

Intervjuare: *Hur upplever du gemenskapen här?*

Markus: *Det är bra. Jag upplever det bra faktiskt. Jag kan ju med handen på hjärtat inte säga att jag har så mycket gemensamt med de andra här. Det gemensamma vi har det är att vi är här på gården allihop. Sen utanför gården här så är vi ju på varsitt håll om man säger. Då har vi inte så mycket gemensamt då. Men det går väldigt bra. Vi kompletterar varandra, vi som är här. Det är bra gruppdynamik.*

Walujo och Malmström (1983) skriver att även då personer som ingår i en grupp har relativt lite gemensamt ska betydelsen av samvaron inte undervärderas. Bara det faktum att personerna befinner sig i varandras närvaro gör att de blir medvetna om varandra och lär sig att respektera varandra samt utvecklar förmågan att vara osjälviska (Walujo & Malmström, 1983). Att Markus respekterar de andra respondenternas problematik och visar hänsyn gentemot dem skulle kunna bero på att han genom gruppsamvaro har utvecklat en förmåga att vara osjälvisk och respektfull.

Flera respondenter påpekar att det är mycket värdefullt att få komma ut ur sina lägenheter och sin ensamhet. De menar att de varit hemma och isolerat sig länge och att de längtar efter gemenskap.

Jag vill komma hemifrån och utveckla mig. Jag vill vara bland människor, komma ut och få känna människors närhet också än och sitta ensam hemma i min lägenhet. -Ewelyn

Om man tar som i början då till exempel vågade jag inte engagera mig i djuren så mycket heller. Nu pratar vi om ett par år tillbaka alltså. Men på slutet när jag var på den andra gården, om jag tar det som exempel nu då eftersom jag inte varit här så länge, så tog jag hand om nästan samtliga djur på slutet, när vi inte var så många deltagare någon dag då. Då tog jag alla djur kanske. Och jag kände i mig själv att jag gör rätt, jag vet att det blir bra jag vet att jag gör rätt nu och att de mår bra och så vidare. -Markus

Mina anhöriga märker att det är stor skillnad på mig, jag är mycket socialare. Jag är annars så att när jag mår dåligt, då drar jag mig undan. -Gudrun

Walujos och Malmströms (1983) menar att gruppsamvaro främjar en rad individuella funktioner så som social förmåga, öppenhet, självutveckling, självständighet, initiativförmåga och intresse för omgivningen. Respondenternas upplevelser av personlig utveckling skulle utifrån detta perspektiv kunna bero på deras förändrade situation gällande gemenskap. Det skulle kunna vara så att gemenskapen är en faktor som gynnar deras sociala förmågor, deras öppenhet, självständighet och initiativförmågor.

Grön omsorg som individanpassad

Alla gårdar har fasta tider för första samlingen på dagen, för lunchen samt för sista samlingen innan respondenterna åker hem. Schemat däremellan ser olika ut för olika respondenter beroende på deras problematik. Eftersom personlighet, bakgrund, diagnos och dagsform skiljer sig mellan olika respondenter, har de olika förutsättningar. Utifrån detta har respondenterna blivit tillfrågade om de tycker att verksamheten är anpassad efter deras behov. Flera av respondenterna har större behov än andra av att instruktioner gällande dagsschema och arbetsuppgifter är tydliga. De berättar att det är viktigt att kunna få jobba i sin egen takt vilket de anser att det ges möjlighet till på gårdarna. De är tacksamma att handledarna inte ställer för höga krav på dem. Ibland kan det hända att en respondent vill vara på gården men inte har ork till att göra något och då är det helt okej för handledarna att respondenten vistas där ändå. De lär sig nya saker varje dag, men inläringen måste ske i deras egen takt för att den nya kunskapen ska kunna tas in. Kim berättar att hon har behov av struktur och känner sig stressad om för många uppgifter delas ut på en gång. Hon säger att ingenting fungerar om det går för fort. Vid de tillfällen hon känner att det blir för många uppgifter ber hon personalen att

skriva ner de olika uppgifterna på en lapp och i vilken ordning de ska göras. Detta gör att hon känner sig lugnare inombords. Respondenterna anser det betydelsefullt att ha handledarna till hands för att kunna fråga om hjälp under dagen. Jim som har autism, tourettes syndrom och utvecklingsstörning säger att handledarna förklarar saker och ting på ett bra sätt och att de inte ger för svåra uppgifter. Detta hjälper honom att klara av de arbetsuppgifter som finns på gården utifrån hans förutsättningar. Respondenterna berättar att det finns möjlighet att testa på uppgifter de inte gjort förut och som kan kännas svåra. När de behöver hjälp finns handledarna där och stöttar.

Ja, och så får jag ju stöd från handledarna. Det är mest de man behöver...när man liksom inte vet var saker ska vara. -Frida

Intervjuare: Att vara på en sådan här gård, har det hjälpt dig i din sjukdomssituation?

Jim: Ja faktiskt. De förklarar ju saker och ting jättebra här. Och så är det ju inte för svåra uppgifter heller.

Intervjuare: Hur känns det när du står inför en svår uppgift?

Kim: Jag blir nervös och tänker hur ska jag lösa den här situationen. Ska jag gå därifrån och låtsas som ingenting eller ska jag göra mitt bästa av det? [...] För det mesta försöker jag ju först innan jag ger upp. Jag ger det ett par chanser. Och sen, funkar det inte ber jag om hjälp istället. Det är enklast.

Jag är bra om någon är med mig. Då jobbar jag ordentligt. -Paul

Enligt Antonovsky (2005) syftar *begriplighet* till hur en person förstår inkommande stimuli. Ju högre grad av begriplighet personen har desto mer uppfattas stimuli som ordnad, tydlig och strukturerad. *Hanterbarhet* handlar om en individs upplevelse av dennes tillgång till resurser som kan användas för att hantera krav utifrån. Det kan vara både egna resurser, men också resurser från andra närstående som individen räknar med och har tillit till (Antonovsky, 2005). Genom att handledarna ger tydlig information och anpassar arbetsuppgifterna efter varje respondent kan det öka respondenternas förståelse kring sin situation och det arbete som de utför på gården. Handledarna finns tillgängliga på gårdarna för respondenterna vilket kan göra att respondenterna känner att de har någon de kan vända sig till när de behöver hjälp. Tydligheten och tillgängligheten kan leda till att respondenterna känner att de kan förstå och hantera sin situation.

Jim upplever den dagliga verksamheten som ett "riktigt arbete" och han anser att allt inte kan vara roligt jämt. Han uppger exempelvis att han är rädd för fåglar och att det då tar emot att städa hos hönsen. Eftersom han ser det som ett arbete vill han dock utmana sig själv till att klara av uppgiften samt acceptera de arbetsuppgifter som finns att tillgå. Markus berättar att han inte vågade göra så mycket i början när han kom till gården, men att han nu tar hand om djuren och snickrar själv. Han säger att han är glad över att han själv kan ha ansvar för olika uppgifter på gården och att han klarar av det. Gudrun berättar att det finns möjlighet att ta egna initiativ på gården och hon säger att det känns naturligt och att detta stärker självkänslan. Även Bea känner sig stolt över det arbete hon gör på gården.

Jag blir glad och jag mår bra inombords. Jag blir stolt över mig själv att jag kan. -Bea

Ibland hjälps vi åt alla på samma ställe och sen kan man komma med egna initiativ att ska jag ta kaninerna nu, eller ska jag ta hönsen nu... så att man liksom blir medansvarig på något sätt då. Men det är ingen som kommer och säger att du måste göra det här. Så att man växer som person tycker jag. -Gudrun

Intervjuare: Vad gör det med dig som person när du får ta ansvar?

Jim: Jag mår bättre. Jag blir glad av det. Nu är vedklyvningen mitt ansvar, härligt nu får jag visa vad jag går för. Så det är skönt.

Røkenes (2007) skriver att det är viktigt att människor får möjlighet att vara delaktiga i sin vardag. När någon tror på en individs egen förmåga att klara av saker och ger möjligheter till egna initiativ stärks självkänslan. Detta kan medföra en känsla av självbestämmande och kontroll. Pedersen m.fl. (2011) menar att Grön omsorg ger flera positiva effekter kopplade till att kunna klara av olika uppgifter på gården. Dessa effekter är exempelvis ökat självförtroende, ökad självständighet samt inläringen av nya kunskaper och färdigheter. Flera respondenter i vår studie säger att de fått stärkt självkänsla och självförtroende genom sin vistelse på respektive gård. Detta skulle kunna bero på att de får ta ansvar och att de uppmuntras att ta egna initiativ gällande arbetet på gården.

Enligt Askheim (2007) innebär begreppet empowerment att en person som ska hjälpa någon skapar rätt förhållande för denne för att på så sätt ge möjlighet för personen att använda sin egen kraft för att ta makt över sin livssituation. Personer med varaktiga funktionshinder kan via empowerment få upplevelsen av kontroll över sina liv genom att lära sig bemästra utmaningar i vardagen, att utveckla en tro på att det går att lösa problem samt att hitta en mening med att försöka sig på svåra utmaningar. Empowerment förutsätter en positiv människosyn där det finns en tro på människans egen förmåga och att människan är ett subjekt som aktivt arbetar för sitt eget bästa. Andemeningen i SoL:s portalparagraf är densamma som i empowerment då den menar att socialtjänstens verksamheter ska bygga på respekt för människors självbestämmanderätt och integritet (jmf 5 kap 7 § SoL). Handledarnas arbete kan liknas vid empowerment då de bemöter respondenterna med respekt, låter dem påverka sin vistelse på gårdarna samt ger dem utmaningar med möjlighet att få hjälp när de behöver det. Detta arbetssätt är även kopplat till SoL:s portalparagraf vilken talar för att omsorgsverksamheter ska bygga på individens eget inflytande över omsorgen. Att respondenterna upplever delaktighet i arbetet på gårdarna kan vara ett resultat av att handledarna arbetar utifrån dessa perspektiv. Respondenterna får på så vis vara i en verksamhet som är individanpassad.

Respondenterna beskriver handledarna som inlyssnande och de menar att de känner sig sedda och förstådda i sin problematik. Måendet hos respondenterna skiftar från dag till dag och de uppger att de känner sig fria att gå undan en stund och vila de dagar då måendet inte är på topp. Flera respondenter uppger att de ibland kan må dåligt på morgonen och känna att de inte orkar komma till gården. De kan då ringa till handledarna och tala om det och får då förståelse och stöd från dem. Exempelvis kan handledarna erbjuda sig att hämta respondenterna vid ett senare tillfälle under dagen om de skulle känna sig bättre. Det finns även möjlighet att bli hemskjutsad under dagen om någon inte skulle orka vara kvar.

Och jag känner det att jag kan prata med (handledaren). Är jag osäker på någonting så kan jag prata med henne [...] -Gudrun

Först att man får förtroende. Att man känner att man har förtroende att göra vissa saker. Samtidigt som man har den förståelsen, får den förståelsen, att om man inte vill göra det just nu, av en eller annan anledning, så behöver jag inte. Men jag ska veta att de tror på mig ändå [...] Ja och just det här att man blir betrodd helt enkelt [...] Liksom man blir betrodd med att ta hand om djuren, man blir betrodd med utfodring och ta rent efter dem och sådana här grejer då. -Markus

Det är ju olika dagar man mår dåligt och så [...] Ibland vill jag krypa in i min egen vrå. -Ewelyn

Røkenes och Hanssen (2007) skriver att empati innebär att sätta sig in i en annan persons upplevelse av något, både i själva innehållet men även i de känslor personen har kring det. Att bli lyssnad på och att bli förstådd ger en känsla av att bli bekräftad. Då en professionell värdesätter brukares kunskap, behov och upplevelser innebär det att denne har ett brukarperspektiv (Røkenes & Hanssen, 2007). Fellman och Broström (2000) skriver att det kan förekomma att personer med psykisk funktionsnedsättning exempelvis har svårigheter med att passa tider och kan ha svårt att komma upp på morgonen för att ta sig till planerade aktiviteter. Detta kan bero på att de exempelvis har sömnsvårigheter, ångest och rädsla. Utifrån detta är det viktigt att någon från den dagliga verksamheten har kontakt med personen och visar att den är välkommen när den vill. I Pedersens m.fl. (2011) studie gällande Grön omsorg framkommer det att relationen till handledarna anses som positiv då respondenterna känner att de kan prata med dem om sitt mående. Att kunna anpassa arbetet på gården utifrån sin egen dagsform uppskattas och känslan av att kunna få hjälp och stöd från handledare utan att känna press på att behöva prestera anses som värdefullt (Pedersen m.fl., 2011). I denna studie beskriver respondenterna sina handledare som bland annat inlyssnande, stödjande och förstående. De arbetar flexibelt utifrån varje respondents behov och har i och med detta ett brukarperspektiv vilket leder till ett individanpassat arbete.

Hälsa

Respondenternas utsagor gällande hälsa indikerar att de upplever att deras psykiska och fysiska hälsa påverkas positivt av att vara på dessa gårdar som bedriver Grön omsorg. Enligt respondenterna är det helheten av Grön omsorg som påverkar hälsan positivt. Naturen, djuren, gemenskapen, att ha något att göra och den stressfria miljön är tydliga komponenter som varje respondent berört då vi samtalat om deras hälsa.

Flera av respondenterna säger att de är känsliga mot stress och de påpekar att den miljö respektive gård erbjuder är stressfri. Där kan de känna sig lugna och avslappnade. Det är faktorer som vistelse i naturen samt det individanpassade arbetsupplägget som gör att respondenterna upplever miljön som stressfri. De får arbeta i sin egen takt och de upplever att det inte ställs för höga krav på dem och att de får vara sig själva.

Intervjuare: *Hur tycker du att det är att vara ute på landet?*

Bea: *Skönt. Jag trivs bäst på landet.*

Intervjuare: *Varför då?*

Bea: *Lugnt och skönt. Ingen stress. Man får gå och strosa.*

Intervjuare: *Vad skulle du säga är det bästa med att vara här?*

Bea: *Det bästa... åh. Det är mycket... att få komma ut hit. Jag är som en annan människa. Lugn. Jag stressar inte här ute som jag gör hemma.*

Intervjuare: *Hur mycket påverkar det dig att vara just ute på landet?*

Gudrun: *Väldigt mycket.*

Intervjuare: *På vilket sätt?*

Gudrun: *Jag blir lugnare och mer avslappnad. Jag kan vara mig själv mer [...] men där är ju heller inget tvång utan är det en dag att man känner att jag orkar inte men jag vill vara här ändå så är det okej.*

Intervjuare: *Känner du någon stress?*

Paul: *Nej. Ingenting. Ingen stress.*

Enligt Fellman och Broström (2000) kan personer med psykisk funktionsnedsättning få hjälp att hantera sin överkänslighet då de befinner sig i en lugn miljö utan stress. Cervinka m.fl. (2011) menar att människors samhörighet med naturen kan bidra till hälsa och välbefinnande på många olika sätt. Deras studie visar att samhörighet med naturen är en bidragande faktor till att motverka stress och sjukdomar. Ottosson och Ottosson (2006) menar att det är

avslappnande för hjärnan att se naturmotiv (Ottoosson & Ottoosson, 2006). Även Kaplan och Kaplan (2011) talar för att naturen har en avstressande påverkan på människan då de menar att den spontana uppmärksamheten, som hjärnan använder sig av vid åsynen av natur, fungerar som en retreatfunktion för hjärnan och att människan då känner sig lugn och avslappnad (Kaplan & Kaplan, 2011). Att denna studies respondenter upplever lugn och ro på respektive gård kan ha att göra med att de får hjälp av sina handledare att hantera sin stresskänslighet på olika sätt. Exempelvis genom att få arbeta i sin egen takt samt vistas på respektive gård utan att behöva prestera något. En annan orsak till att de upplever miljön stressfri skulle utifrån ovannämnda teorier kunna vara att de vistas i naturen och att den spontana uppmärksamheten gör dem lugna och avslappnade.

Enligt respondenterna har de själva påverkansmöjligheter på sin individuella situation på den gård de befinner sig. Genom olika utmaningar på gården och genom en miljö där handledarna och respondenterna peppar och stöttar varandra upplever respondenterna en känsla av att de är engagerade i sin egen hälsa och de faktorer som påverkar hälsan. Jim berättar att han absolut får och kan påverka sin situation på gården om han vill, men att han inte valt att ta så mycket initiativ utan gör de uppgifter han blir erbjuden att göra:

Intervjuare: Tycker du att du kan vara med och påverka din situation här? Exempelvis om du känner att nej jag pallar inte ta hönsen idag.

Jim: Ja men då tänker jag så här istället i och med att jag är väldigt fågel-rädd men jag gillar ju att utmana mig själv när det gäller saker...höjder...och fåglar och...säger de att jag ska göra det så bara okej, då går jag ut liksom. Det är bara så. Det är ju så med jobb. Att allt är ju inte roligt.

Intervjuare: Skulle du ändå säga att du kan påverka din situation här?

Jim: Njaeh.. jag påverkar inte så mycket faktiskt. Det gör jag inte. Vissa saker är inte kul och vissa saker är skitkul.

Intervjuare: Skulle du vilja påverka... kan du komma med idéer och så?

Jim: Ja absolut. Det kan jag.

Vi försöker ju att peppa varandra. Nu ska du göra det och kom igen [...] Nu på vissa dagar så har vi berömt varandra har vi börjat med att göra. Att nu har du varit duktig med det, vad duktig du har varit, liksom så har vi peppat varandra mer och mer nu [...] Det känns att man jobbar bättre och bättre då, om man får mer beröm än vad man gör annars än när man inte berömmar varandra [...] Om det inte går att vi peppar så kan i alla fall personalen peppa.

-Frida

Askheim (2007) skriver att upplevelsen av optimal hälsa ökar då människor får vara med och styra över de faktorer som påverkar deras hälsa. Författaren kopplar härigenom begreppet empowerment till hälsa. Några faktorer som nämns är utveckling av personliga färdigheter och stöttande miljöer. Røkenes (2007) skriver att det är viktigt att människor får möjlighet att göra saker själva och vara delaktiga i sin vardag, eftersom det kan medföra en känsla av självbestämmande och kontroll, vilket påverkar hälsan positivt (Røkenes, 2007). Den stöttande miljön och respondenternas delaktighet gällande sin egen situation på gårdarna kan utifrån detta perspektiv vara faktorer som lett till deras upplevelser av god hälsa.

Grön omsorg innefattar naturlig fysisk aktivitet vilket påverkar den fysiska hälsan. Sysselsättningen består till stor del av uppgifter som innebär att respondenterna får röra på sig. De städar hos djuren, krattar löv, klyver ved, plockar bär, med mera. Då exempelvis djurboxar, hagar, odlingar och gemenskapsrum ligger på olika delar av gårdarna får respondenterna gå fram och tillbaka mellan de olika husen och områdena flera gånger om dagen vilket gör att de får naturlig motion. Detta gör att de får använda kroppens olika muskler utan att det är fokus på den fysiska aktiviteten. Den fysiska aktiviteten kommer på köpet. Flera respondenter berättar att de känner sig trötta i kroppen när de kommer hem, men

att det är en skön trötthet och de upplever att de har gjort nytta under dagen. De upplever att deras fysiska hälsa påverkas positivt av att de rör på sig mycket under dagarna. På två av gårdarna är promenader med hundar en del av dagsrutinerna och detta uppskattas. Markus som anser sig vara "lat av naturen" menar att det är positivt med de gemensamma promenaderna eftersom det är lättare att gå då flera andra också går.

Och sen blir det dem som vill då, brukar vi ta en promenad med hundarna då så att de får röra på sig och det är något jag uppskattar väldigt mycket för jag tycker om det här med att promenera och röra mig lite.
-Gudrun

Jag tror att jag rör på mig lite mer här än jag gjorde på (en lantgård) Jag tror det. För här går vi ju mellan grisarna och fåren och så går vi ut och går med hundarna aktivt här. Vi hade ingen sån aktiv promenad på (en lantgård) direkt. Utan det var om vi ville. Men jag ville ju inte gå. Jag är lat av naturen (skratt). Men det gör jag här, för då hänger jag på de andra. -Markus

Norling (u.å.) menar i att naturbaserade aktiviteter som exempelvis kan vara friluftsliv, trädgårdsskötsel stimulerar både psykiska, sociala och fysiska behov. Författaren nämner hundinnehav som exempel. Genom att hunden behöver promenader dagligen påverkar detta ägarens kondition vilket i sin tur kan minska stress, högt blodtryck, depression och ångest vilket minskar behov av att äta mediciner samt sänker vårdkonsumtionen. Benstyrka och kondition är effekter som kan ta tid att utveckla medan stressreduktion kan gå fort. Sammantaget hävdas att djur har oberoende positiv inverkan på hjärt-kärl- och stressrelaterade besvär och risker (Norling, u.å.). Utifrån ovanstående effektkedja skulle respondenternas hundpromenader kunna vara en bidragande orsak till att de upplever att deras fysiska hälsa påverkas positivt. Även det faktum att respondenterna har daglig kontakt med djur skulle kunna påverka den fysiska hälsan positivt då djur enligt ovanstående teori har en positiv inverkan på hjärt-kärl och stressrelaterade besvär och risker. Respondenterna fick frågan om hur deras humör påverkas av att vara på respektive gård och deras svar liknade varandra till stor del. Respondenterna anser att de blir glada av att vistas på gården, de känner sig harmoniska och avslappnade. De berättar att handledarna uppmärksammar det de är bra på genom att stötta dem i det. Fokus ligger inte på respondenternas sjukdom och det de har svårt med, utan istället på det de klarar av att göra på gården. Flera respondenter lyfter fram hur de egna problemen kommer i skymundan då de befinner sig på gårdarna samt att de även känner sig gladare i sin hemmiljö efter att ha vistats en dag på gården.

Jag blir glad av att vara här. Jag är mycket gladare när jag kommer hem på kvällarna. Mitt humör har blivit bättre. Jag bor ju som sagt på ett boende och de säger ju det när jag kommer hem ibland att jag lyser. Det lyser om mig, jag strålar liksom. [...] Jag trivs ju så bra så jag är ju glad när jag kommer hem.
-Markus

Jag blir gladare. Mycket gladare blir jag och lättsammare i humöret och jag har inte lika mycket ångest. Jag har kunnat dra ner på det stora hela med ångestmedicin. Mina anhöriga märker att det är stor skillnad på mig, jag är mycket socialare. Jag är annars så att när jag mår dåligt, då drar jag mig undan. Så att de ser en enormt stor skillnad och sen har jag kontakt med ett personligt ombud också och hon märker mycket stor skillnad på mig också för vi har haft kontakt från och till under många år. -Gudrun

Antonovsky (2005) menar att en individs KASAM är starkt sammankopplat med dennes hälsa. Genom en förståelse för sin situation, sin förmåga att själv och tillsammans med andra bemästra olika utmaningar samt att se en mening i det som sker, ökar individen sin KASAM och kan därigenom hantera svårigheter i livet på ett bättre sätt. Att kunna hantera olika situationer påverkar individens hälsa positivt. Även hur en människa blir sedd och bemött av andra påverkar hälsan. Det är exempelvis hälsofrämjande att se till de positiva faktorerna som

finns i en människas liv istället för till det som inte fungerar och på så sätt lyfta fram det friska istället för det sjuka (Antonovsky, 2005). Utifrån teorin om KASAM skulle det kunna vara så att respondenterna genom den dagliga verksamheten har fått hjälp med att få förståelse för sin situation, har utvecklat sin förmåga att bemästra olika utmaningar samt fått insikt om meningsfullhet i vardagen och på så sätt uppnått känslor av hälsa och välbefinnande. Att respondenterna känner glädje och harmoni kan grunda sig i att de genom uppmuntran och stöd fått hjälp att fokusera på annat än just sin sjukdomssituation.

Slutdiskussion

Syftet med denna studie var att söka förståelse för brukares upplevelser av Grön omsorg som daglig verksamhet utifrån begreppen *meningsfullhet*, *individ Anpassning* och *hälsa*. Resultatet visade att studiens respondenter upplevde verksamheten som meningsfull, individanpassad samt att deras hälsa påverkades positivt. Vår första frågeställning var *Hur upplever brukarna den dagliga verksamheten utifrån begreppet meningsfullhet?* Frågeställningen besvarades genom en presentation av tre teman. Dessa var *sysselsättning*, *kontakt med djur och natur* samt *gemenskap*. Respondenterna beskrev att dessa tre delar tillsammans utgjorde en helhet som bidrog till upplevelsen av Grön omsorg som meningsfull. Vår andra frågeställning var *Hur upplever brukarna att den dagliga verksamheten är utformad i förhållande till deras individuella behov?* Utifrån denna frågeställning framkom det att respondenterna upplevde handledarna som medvetna om deras olika behov och att verksamheten anpassades efter var och ens förmåga. Arbetsuppgifterna på gårdarna var för många en utmaning, men samtidigt inte svårare än att de kunde klara av dem. Genom att respondenterna klarade av dessa utmaningar och att de upplevde sig få förtroende från handledarna bidrog det till stolthet och ökad självkänsla. Den tredje frågeställningen var *Hur upplever brukarna att den dagliga verksamheten påverkar deras hälsa?* Utifrån denna frågeställning framkom det att respondenternas fysiska och psykiska hälsa påverkades positivt av Grön omsorg. I verksamheten ingick fysiskt arbete vilket respondenterna upplevde förbättrade deras fysiska hälsa. Den psykiska hälsan ansågs förbättrad sedan de fått Grön omsorg som daglig verksamhet. De kände sig gladare, lugnare, mer harmoniska och avslappnade än förut. Anledning till detta skulle kunna vara att deras sjukdomar inte hamnade i fokus. Det var istället deras styrkor och resurser som lyftes fram.

Enligt LRF (2013) ska *relationen till djur och natur*, *gemenskapen på lantgårdarna* och *de meningsfulla och individanpassade sysselsättningarna* påverka brukare, som tar del av Grön omsorg, på ett positivt sätt. Utifrån resultatet av vår studie kan vi se att det är just dessa faktorer våra respondenter själva lyft fram som avgörande faktorer gällande deras positiva syn på Grön omsorg som daglig verksamhet. Det är helheten som gör att de trivs. Djur och natur är dock en grundkomponent i Grön omsorg och en självklarhet gällande detta koncept. De brukare som ska ta del av Grön omsorg behöver kanske därför ha ett intresse för djur och natur om de ska trivas med denna typ av verksamhet. Forskningsstudier vi belyst indikerar dock att människan mår bra av att vara i naturen och att kontakten med djur ger en lugnande effekt. Exempel på detta är teorin om biofil som Ottosson och Ottosson (2006) lyfter fram. Teorin handlar om att människan har en nedärvd fallenhet för att tycka om levande varelser samt att trivas i naturen, eftersom naturen genom år miljonerna gynnat hennes möjligheter till överlevnad. Om denna teori stämmer skulle vem som helst kunna ta del av Grön omsorg oavsett intresse. Personer som i dagsläget har en uppfattning om att de inte trivs på landsbygden kanske ändå skulle uppskatta den miljön om de gav det en chans. Vi tror dock att de respondenter vi intervjuat har Grön omsorg som daglig verksamhet utifrån det faktum att de är intresserade av djur och natur. Frågan kvarstår dock, är Grön omsorg till för alla?

En del av studiens syfte har varit att undersöka om respondenterna anser att Grön omsorg som verksamhet bedrivs på ett individanpassat sätt. Det som framkommit är att alla respondenter påverkar sin vistelse på gården mer eller mindre efter sina behov. Vissa blir mer "pushade" till att utföra uppgifter än andra. Som nämnts i studien är det utifrån empowerment och ett salutogent förhållningssätt viktigt att se människors styrkor, att tro på deras förmåga och ge dem möjlighet att få utmaningar de själva kan hitta lösningar till, då detta ökar deras delaktighet, självbestämmande och kontroll i sin egen vardag, vilket i sin tur kan leda till ökad självkänsla (jmf Askheim, 2007; Røkenes, 2007). Detta är något vi ser att handledarna har ett stort ansvar för. Handledarna behöver hålla en balans mellan att "pusha" brukarna och att lyssna in dem när de behöver få ta det lugnt. Vi tror att det bemötande handledarna har gentemot brukarna och den personliga relationen dem emellan är mycket betydelsefull. Utifrån detta resonemang och utifrån det brukarna berättat för oss om vad handledarna betyder för dem, tror vi att Grön omsorg kräver handledare som är inlyssnande, har empati och god förmåga att se varje brukare utifrån deras individuella behov och dagsform. Vi funderar på om det kan finnas en risk med att brukare tar del i arbetet på lantgårdar som ägs av deras handledare. En handledare som äger gården, varpå brukarna ska ha sin dagliga verksamhet, kanske lockas att endast använda brukarna som arbetskraft utifrån gårdens praktiska behov istället för att brukarnas behov av individanpassning prioriteras. En handledare som inte är vaksam över denna möjlighet skulle kunna "pusha" sina brukare till ett hårdare arbete än vad brukarna själva orkar med. Vi anser att det är av vikt att handledare överväger denna möjlighet och gör allt för att eliminera denna risk. Vår uppfattning är att den stressfria miljön och den individanpassade rytmen är stora fördelar med denna typ av verksamhet och att ett sådant förhållningssätt gentemot brukare borde eftersträvas inom alla verksamheter som bedriver socialt arbete.

Vi har funnit få forskningsstudier gällande Grön omsorg och de vi hittat är genomförda i andra länder. De är även inriktade på enskilda målgrupper. Vår uppfattning är att denna studie är den första i sitt slag och den är av naturliga skäl begränsad i sin utformning då det är en forskningsstudie med fokus på ett fåtal brukare utförd inom en snäv tidsram. Studien bygger på en kvalitativ ansats och berör 10 brukares upplevelser av Grön omsorg som daglig verksamhet. Det är inte en studie som kan ge någon generell bild av hur brukare inom Grön omsorg upplever konceptet. Studien ger inte heller någon övergripande bild av konceptet i sin helhet. För att få en bredare och djupare bild av hur Grön omsorg fungerar i Sverige skulle det vara önskvärt med mer forskning kring ämnesområdet. Förslag på vidare forskning kan vara en kvantitativ studie, där alla brukare som tar del av Grön omsorg i Sverige, får ge sin bild av verksamheten. Det vore även intressant med studier som undersöker verksamheten utifrån handledarnas perspektiv samt hur samarbetet mellan lantgårdarna och kommunerna fungerar och hur det skulle kunna förbättras. Är handledarna lika positivt inställda till verksamheten som brukarna i vår studie? Hur är det att bedriva en sådan typ av verksamhet? Enligt de personer vi varit i kontakt med gällande Grön omsorg, är ett växande koncept som fler och fler brukare får ta del av inom det sociala arbetet i Sverige. Det är därför viktigt att det får en större plats i forskningsvärlden för att det ska kunna utvecklas.

En svaghet med denna studie skulle kunna vara vår inställning till verksamhetsformen. Vi är personligen positivt inställda till Grön omsorg och kan därigenom ha påverkat studiens resultat omedvetet. Vi har dock varit medvetna om detta under studiens genomförande och har därför varit måna om att ge respondenterna utrymme att lyfta fram negativa sidor av verksamheten. Då alla brukare svarat att det inte finns någonting de vill ändra på, förutom att de vill vara där fler dagar i veckan, är det svårt att få en negativ bild av Grön omsorg som

verksamhetsform.

Grön omsorg bygger till stor del, som vi flera gånger nämnt förut, på naturens positiva inverkan på människan. Vi har lyft fram flera forskningsstudier som talar ett tydligt språk gällande detta. Cervinka m.fl. (2011) menar att kontakten med naturen är ett användningsområde som borde utnyttjas mer inom skola, äldreomsorg och rehabilitering av psykisk ohälsa. Efter vad som framkommit i vår studie delar vi denna uppfattning. Vi tror dessutom att våra respondenter tycker att Grön omsorg är "skön" omsorg. Vi vill avsluta med att citera Kaplan och Kaplan (ref av Ottosson, 2006): "Kanske är det dags, att vi offentligt tar denna resurs på allvar [...] Det är inte ofta man hittar en källa till så stor och djup nytta till så låg kostnad" (s. 28).

Referenslista

- Antonovsky, Aaron (2005). *Hälsans mysterium*. Stockholm: Natur och Kultur.
- Askheim, Ole Petter (2007). Empowerment - olika infallsvinklar. I Ole Petter Askheim och Bengt Starrin (red.), *Empowerment i teori och praktik*. (s. 18-32). Malmö: Gleerups Utbildning AB.
- Bryman, Alan (2011). *Samhällsvetenskapliga metoder*. Malmö: Liber AB.
- Bärmark, Jan (2010). *Självförverkligandets psykologi*. [Elektronisk version]. Stockholm: Natur och Kultur.
- Cervinka, Renate, Röderer, Kathrin & Hefler, Elisabeth (2012). Are nature lovers happy? On various indicators, of well-being and connectedness with nature. *Journal of Health Psychology* (17), s. 379-388.
- Fellman & Broström (2000). Omvårdnad och bemötande. I Karl Grunewald (red.), *Psykiska handikapp - möjligheter och rättigheter*. (s. 112-120). Stockholm: Liber AB.
- Hushållssällskapet (2013). *Grön arena - ett varumärke för näringsutveckling på landsbygden!*
Hämtat den 9 maj
2013 från <http://hs-s.hush.se/?p=10036>
- Håkansson, Margareta (2011). Forskningen visar vägen - djur. I Lena Johnson, Susanna Lundqvist och Johan Ottosson (red.), *Grön entreprenör, Naturupplevelse och hälsa – forskningen visar vägen*. (s. 37-55). Alnarp: Sveriges lantbruksuniversitet (SLU).
- Johansson, Sven-Olof (2000). Arbete och daglig verksamhet. I Karl Grunewald (red.), *Psykiska handikapp – möjligheter och rättigheter*. (s. 167-176). Stockholm: Liber AB.
- Kaplan, Rachel & Kaplan, Stephen (2011). Well-being, Reasonableness, and the Natural Environment. *Applied psychology: health and well-being* (3). s. 304-321.
- Lag (1993:387) om stöd och service till vissa funktionshindrade (LSS). Stockholm: Riksdagen.
- Lantbrukarnas Riksförbund (2013). *Grön Omsorg – meningsfull sysselsättning på gårdar i lantlig miljö för människor i behov av särskilt stöd*. Hämtat den 11 mars 2013 från http://www.lrf.se/PageFiles/400/broschyr_grön%20omsorg%202.pdf
- Lavesson, Lillian & Nilsson, Kerstin (2011). Naturens betydelse för hälsa och livsstil. I Lena Johnson, Susanna Lundqvist och Johan Ottosson (red.), *Grön entreprenör, Naturupplevelse och hälsa - forskningen visar vägen*. (s. 91-107). Alnarp: Sveriges lantbruksuniversitet (SLU).
- Lag (2008:962) om valfrihetssystem (LOV). Stockholm: Riksdagen.
- Lennér - Axelsson, Barbro & Thylefors, Ingela (1991). *Arbetsgruppens psykologi. Om den*

psykosociala arbetsmiljön - gruppdynamik, relationer, arbetsroller, ledarskap, konflikter, förändring och personliga olikheter. Stockholm: Natur och Kultur.

Lundberg, Anders P. (2005). *Om gemenskap - En sociologisk betraktelse.* Lund: Sociologiska institutionen, Lunds universitet.

Norling (u.å.). *Djur i vården.* Hämtat den 22 april 2013 från <http://epi.vgregion.se/upload/Gröna%20Rehab/Litteratur/Djur%20i%20vården.pdf>

Ottosson, Åsa & Ottosson, Mats (2006). *Naturkraft. Om naturens lugnande och stärkande effekter.* Stockholm: Wahlström och Widstrand.

Patel, Runa & Davidson, Bo (2003). *Forskningsmetodikens grunder - Att planera, genomföra och rapportera en undersökning.* Lund: Studentlitteratur.

Pedersen, Ingeborg & Ihlebæk, Camilla & Kirkevold, Marit (2011). Important elements in farm animal-assisted interventions for persons with clinical depression. *Disability & Rehabilitation*, volym 34 (nr. 18), s. 1526-1534.

Røkenes, Odd Harald (2007). Relationskompetens och kommunikation. I Odd Harald Røkenes och Per-Halvard Hanssen (red.), *Bära eller brista.* (s. 9-49). Malmö: Gleerups Utbildning AB.

Røkenes, Odd Harald & Hanssen, Per-Halvard (2007). Att förstå den andre. I Odd Harald Røkenes och Per-Halvard Hanssen (red.), *Bära eller brista.* (s. 177-216). Malmö: Gleerups Utbildning AB.

Skau, Greta Marie (2003). *Mellan makt och hjälp - Om det flertydiga förhållandet mellan klient och hjälpare.* Malmö: Liber AB.

Syskepleiernes samarbeid i Norden (SSN) (2003). *Etiske retningslinjer for syskepleieforskning i Norden* Hämtat den 11 juni från <http://www.syskepleien.no/ikbViewer/Content/337889/SSNs%20etiske%20retningslinjer>

Socialstyrelsen (2013). *Sysselsättning - daglig verksamhet.* Hämtat den 20 april 2013 från <http://www.kunskapsguiden.se/psykiatri/Teman/sysselsattning/Sidor/Sysselsattning-daglig-verksamhet.aspx>

Socialtjänstlagen (SoL), (2001:453). Stockholm: Riksdagen.

Walujo, Sophian & Malmström, Cecilia (1983). *Gemenskap, samarbete, utveckling. Handbok i en metod för individuell och social utveckling.* Stockholm: LTs förlag.

Bilaga – Intervjuguide

Information till brukarna innan intervjun

Innan varje intervju ska vi informera om de fyra etiska principerna och fråga varje respondent om det går bra att vi spelar in samtalet.

Återkommande frågor

Vad tycker du om det? Hur känns det? Kan du berätta mer? Hur tänker du kring det?

Daglig verksamhet

Vad är det som gör att du har daglig verksamhet? Hur påverkar det dig, utifrån din sjukdomssituation, att vara på den här gården?

Hur kommer det sig att du valde att vara på en gård?

Vad hade du för förväntningar? Uppfylls dessa?

Gården

Berätta om en dag på gården!

Naturen

Hur är det att vara ute på landet?

Vad tycker du om att vara i naturen?

Sysslorna

Berätta om dina arbetsuppgifter!

Vad tycker du om att ta hand om djur?

Vad tycker du om att odla? Hur är det att äta det som ni odlat?

Gemenskapen

Hur är sammanhållningen på gården? Gemenskapen?

Rutiner

Hur upplever du att det är att följa ett schema? Vad tycker du om att följa fasta tider?

Känner du att du får vara med och påverka din vistelse på gården? Uppgifter, schema.

Hälsa

Hur upplever du att vistelsen på gården påverkar ditt mående?

Hur påverkar det ditt humör?

Hur påverkar det din kropp (trötthet, piggare, bättre kondition, ont någonstans/mindre ont?)

Hur känner du dig när du är på gården? I vilka situationer känner du det du beskriver?

Avslutning

Vad är det bästa med gården? Är det något som är mindre bra? Saknar du något speciellt på gården? Önskar du att något var annorlunda?