



OF Nature

Ansmark,
Västerbotten

Byn Ansmark ligger ca 9,5 km söder om Umeå, centralt för att vara en by på landsbygden. Ansmark ligger nära Umeå, men ändå på landet. Här bor Ewa Wahlberg – och det är här hon driver sitt företag OF Nature. Gården är rätt stor, en gammal jordbruksfastighet som styckades av när Ewa och hennes familj köpte den. Det finns lite mark, så att man kan ha betesmark för hästar. ”Den ligger så bra till, från gården tar man sig in i skogen. Det finns många sandhällar, och så har vi egentligen bara 8 kilometer till havet fågelvägen. Man kan cykla till havet längs sandvägar”. Nackdelen är att det är blåsigt när man bor nära havet, ”då brukar vi tänkta att det blåser ännu mer, om man bor ännu närmare havet” skrattar Ewa.

Ewa har en lång karriär inom vården bakom sig. Först arbetade hon inom psykiatri, sedan gick hon över till stressrehabiliteringen och jobbade där som

rehabiliteringskoordinator i 16 år. ”Vi rehabiliterade patienter med utmattningssyndrom. Vid stressrehab är det utmattningen som är i fokus, jag jobbade mycket med att få fram arbetsträningsplatser. Därför började jag för länge sedan intressera mig för det här med naturens inverkan”. På stressrehab samarbetade man med Forslunda, som hade en form av grön rehab som åtminstone då riktade sig till Umeå kommuns anställda. ”Jag upplevde att alla personer med psykisk ohälsa eller stress skulle må bra av att kunna vistas i en sådan miljö som ett arbetsförberedande steg, och även som arbetsrehabilitering. Man skulle kunna hitta mycket i en sådan miljö, arbetsförmåga, aktivitetsförmåga...”

Under våren 2020 tog Ewa steget att jobba på heltid med sitt företag OF Nature: ”Jag har varit tjänstledig och förlängt och förlängt - men sen kände jag att jag måste ta klivet. Det kändes svårt att vara på



”Jag upplevde att alla personer med psykisk ohälsa eller stress skulle må bra av att kunna vistas i en sådan miljö”

två olika platser och inte riktigt bestämma sig, så jag valde att ta steget helt. Och det har känts bra. Lite sådär läskigt också, men jag har haft den mentala förberedelsen såpass lång tid och jag känner att skulle det vara så att det här inte alls fungerar och jag vill arbeta – då har jag ett heltidsarbete. I samma veva så tog jag också några timmars arbete vid Umeå kommun där jag går in som stöd för personer med psykisk ohälsa. Det var väl därför jag kände att jag kunde ta steget. Jag visste att jag överlever i alla fall! Jag tror jag började med att sätta mig ner och skriva affärsidé och affärsplan för jag vet inte hur många år sedan. Jag började lite smått då, men det har legat på is ganska mycket eftersom det var svårt att kombinera med mitt arbete. Nu när jag tog steget hade jag ju gjort alla sådan saker klart.”


Ewa har jobbat en del med att skriva projektsökningar för olika projekt. En viktig sak skulle vara att få in s.k. Natur på recept och vistelse på naturunderstödd gård i hälsocentralernas verksamhet. Det finns inte en sådan ren form av verksamhet i Umeåregionen – och det vore viktigt med pilotverksamhet för att kunna visa på resultat, för att överhuvudtaget långsiktigt kunna bedriva verk-

samhet av den här typen. Hittills har fokus varit på samarbete med Region Västerbotten och vården, men Ewa skulle också gärna se samarbete med t.ex. Umeå kommun.

”Jag har verkligen känt att det är bättre att ta det lugnt så att det verkligen blir seriöst. Alnarp var ju de som startade upp forskningsgårdar för rehabiliterande verksamhet. Via dem utvecklade man verksamheten, det fanns lite olika gårdar – med djur och utan djur. Det var ju projekt – och forskningsresultaten befäste verksamheten. Men det som hände sen är att det blev upphandlingar och det fanns lite lycksökare – kvaliteten blev inte samma. Och forskningen hade visat att de gårdar där man fick bäst resultat är där en grön rehabilitering appliceras med den vita världen, med medicinsk kompetens. Och det är det som är mitt mantra. I Alnarp jobbar man nu med att ta fram en kvalificering, man ska ha en kvalificering för att få ha en gård med grön rehabilitering.”

På gården i Ansmark finns det höns och ankor, hund och katt. ”Jag har haft två hästar. Hästar har jag och min dotter alltid haft. Det har varit för egen återhämtning. Just nu upplevde jag att hästarna tog sådan tid att jag valde att lämna bort dem för en tid – för att jag vill jobba med de här frågorna. Sen får jag se. Egentligen var det min första tanke, att man kan använda hästarna i det här och använda sig av hästunderstödda insatser. Men sedan började jag tänka lite längre och så kände jag att jag inte vill börja så – utan hästarna, dom får finnas med och så, men jag vill ju mera jobba med rehabilitering och använda naturen och gården. Vi håller på att bygga upp en trädgård, inte jätteavancerad och stor, men vi ska ha en trädgård. Det finns bra med odlingsmöjligheter och vi har gott om plats. Sen har vi också en lada som jag nu under hälsomätningssprojektet via Nordic Nature Health Hub använt för närvaroövningar och motiverande samtal. För det är också en väldigt naturnära miljö. Det har ju varit det som är tanken också, att kunna utnyttja miljön. Jag vill verkligen att det ska vara miljötänk, vi ska till exempel ordna en jättemysig förbränningstolett – så att man ska tänka utifrån de aspekterna!”

”Tanken är att kunna ta emot personer med psykisk ohälsa, kanske utgående från hemmasittarproblematiken som nu är utbredd, och personer med stressrelaterad ohälsa, några timmar i taget. Det är ju min tanke att ha de här aktiviteterna på gården, att odla, bara vistas med djuren eller vad man vill



*”Var vi än har varit,
så har det blivit bra,
enligt utvärderingarna
har kunderna upplevt
att det har varit väldigt
skönt och återhämtande”*



göra - men också lite säsongsbetonad verksamhet. I ladan brukar jag ha café på somrarna, och lite loppis och lite konstutställningar och så där. Det ska finnas olika alternativ. Det är verkligen tydligt att det finns ett sådant uppdrag. Vi behöver verkligen få se vilken aktivitetsnivå en person är på för att komma vidare med en utredning. Då måste man planera för den personen, det finns ju olika saker på gården man kan göra – och så kan man titta på det. Det är ju egentligen det som är min största kompetens. Men jag vill också hålla naturvandringar.” Ewa håller på att läsa KTB steg 1, men skulle också vilja gå någon form av utbildning inom naturvård. ”För det kan jag inte, jag kan för lite om... ja, det som finns i skogen. Att kunna berätta om det man ser, förutom det som är självlärt liksom”, berättar Ewa.

”Jag ser ju utifrån hälsomätningarna som jag gjort inom Nordic Nature Health Hub, när vi haft de här grupperna som vi haft hittills... att det är ju så fantastiskt, det är ju så bra, och det blir så positiva reaktioner för många av de här personerna. Naturvandringarna talar jag om som lugna vandringar, jag använder inte termen skogsbad. Det är inte det som är fokus när vi går. Fokus ligger också på att det blir en aktivitet, man går – inte för att få upp någon jättepuls, men man ska ändå gå så att det inte blir överdrivet långsamt. Och så stannar vi upp ibland för att prata om medveten närvaro och för att göra saker i skogen – och även vandra under tystnad och använda alla sinnen helt enkelt. Vi ville frånga uttrycket skogsbad för att inte väcka förutfattade meningar. Vi har pratat om att gå ut i naturen,

”Tanken är att kunna ta emot personer med psykisk ohälsa, kanske utgående från hemmasittarproblematiken som nu är utbredd, och personer med stressrelaterad ohälsa, några timmar i taget”

“Naturen har ju varit ett så tydligt inslag i mitt eget liv, men det var inget jag tänkte på förrän åren när jag började jobba med stressrehab och kunde se mänstret. Det var egentligen också då man började prata om att det är så tydligt att naturen har en inverkan. Jag fick också upp ögonen, det är ju skogen man alltid har varit i när man sökt återhämtning”



använda sina sinnen, bara vara... Det har faktiskt varit jättebra. För jag tror också att många av de här personerna inte har haft så höga förväntningar, utan det har verkligen blivit en bonus. Många har sagt att "Jamen, bara gå tyst i skogen, när man är en grupp. Vad skönt att inte måsta prata! Och se sig om och fåglar som följer efter en när man går under tystnad. Att lägga märke till naturens skiftningar nu när det blivit höst". Det har verkligen bekräftat att vandringar verkligen kommer att vara en del av min verksamhet, i sig själva".

Målgruppen för OF Nature är i första hand människor i arbetsför ålder som kommer via projekt eller myndigheter: "Utifrån det här med stressrelaterad problematik, det är ju det som är mitt kompetensområde. Så kunderna får mest ut av det, de får mest ut av mig! Så tänker jag, för då kan jag ge dem verktyg, då kan jag verkligen försöka jobba förebyggande, för de som hamnat i den här problematiken." Men Ewa är också öppen för att ta privata kunder om läget så kräver. "Jag har ju testat med det och haft lite olika paket, också i sommar – något jag kallade Hälsoboost. Vi hade en vandring, vi hade yoga uppe i ladan, åt god vegetarisk mat till lunch, och så var vi ganska tysta. Och det blev ju jättepulj!" Idéerna finns där, men i det här

skedet ligger fokus på att utveckla verksamheten mot hälsocentralernas behov. "Det skulle ju gynna många andra naturföretagare här i Västerbotten, om man kunde få avtal i fortsättningen. Jag vill ju verka och jobba så. Det är lite tanken".

I och med hälsomätningarna besökte grupper som blivit specifikt rekryterade via projektet gården i Ansmark och en grupp gjorde speciellt intryck på Ewa. "Det var ett gäng, som hade väldigt krävande arbeten, unga kvinnor med små barn. Då kunde man tydligt se - vad hade de för behov? Jo, de hade ju också behov av att prata med varandra, och vara vuxna". Just vid det tillfället när den här gruppen hade möjlighet att komma, en lördag, så hade Ewa missat att det skulle hållas säsongsavslutning vid motorcrossbanan som ligger i närheten – den är inte igång under vardagarna. Själva platsen dit Ewa tagit sin grupp är väldigt vacker, det finns en liten sjö. "Det var så intressant. De var inte berörda av ljudet från motorcrossbanan. Utan jag var det! Här går vi ut i skogen och så ska vi hitta den här lugna, återhämtande platsen liksom... De hade fått ta med sig hängmattor. Och de var inte alls berörda för den typen av ljud, utan de menade att det ändå var så skönt. En somnade! Det var inte den stressen, att alltid vara tillgängliga för sina barn. De fick bara

vara för sig själv, och vara vuxna. Det tog jag lärdom av, inte så att jag liksom tänker gå till motorcrossbanan igen, men att en sådan grupp har ett jättestort behov av verksamhet i förebyggande syfte, för att inte få en utmattning. Så jag tänkte att om det finns tid, så gör jag gärna något sådant!”

Vi pratar en stund om FaR, eller ”Fysiskt aktivitet på recept”, och ”Natur på recept”. Ewa berättar om hur FaR i Västerbotten använts så att läkare har skrivit ut FaR och patienterna träffat en sjukgymnast som skrivit ut en ordination och som gjort en uppföljning om hur det gått för patienten, har patienten kunnat följa ordinationen och måste man revidera ordinationen? Natur på recept finns inte ännu som något som skrivs ut och ordineras, men det skulle troligtvis fungera på samma sätt. Patienten får en ordination, men väljer själv att gå ut i skogen och använda naturen. ”Om man har en utmattning, psykisk ohälsa, så kan det vara ganska svårt att ta tag i det här och faktiskt göra det själv – att gå ut i skogen. Är det inte ett naturligt inslag i livet annars, så är det ju inte säkert att man gör det. OM man gör det och har en utmattning, då är det

kanske inte så troligt att man går helt lugnt utan då behöver man stöd i det här, till exempel genom en guidad vandring. Och det är det jag tänker att när vi pratar om Natur på recept – det är inte så enkelt. När det gäller personer med utmattning kan de ju ha en för hög förmåga när det gäller fysisk aktivitet. När de får en ordination på fysisk aktivitet av en sjukgymnast, så får de kanske en lägre ordination. Men det är ju ändå ingen som fysiskt följer med patienten om hen kan uppfölja det här. Absolut, att dessutom kunna ordinera Natur på recept, det skulle vara ett steg framåt. Det är väl det som är nytt här i Västerbotten”. Vi funderar en stund över att de som skulle ha ett behov av att vistas i naturen inte själva tar sig ut, medan de som tar sig ut i naturen redan använder sig av naturens återhämtande effekt.

När det gäller vandringarna har Ewa anpassat dem efter deltagarnas förmåga. Deltagarna har också fyllt i en utvärdering efteråt för att Ewa ska veta vad som skall förbättras, tas bort eller läggas till. Har omgivningen betydelse? ”Det har inte varit någon större skillnad på utvärderingarna, utan de

“Om man har en utmattning, psykisk ohälsa, så kan det vara ganska svårt att ta tag i det och faktiskt göra det själv - att gå ut i skogen. Är det inte ett naturligt inslag i livet annars, så är det ju inte säkert att man gör det”



har skrivit ganska tydligt att var vi än har varit, att det har varit väldigt skönt och att de blev så lugna i kroppen. Men jag har funderat på det, det är ju en intressant fråga – man hör ju att många tar upp det här med att om man är i en miljö där det är lite skog och med en bra utsikt så är det bra. Jag har ofta gått till platser där man sitter lite högt” säger Ewa och lägger till ”Det är ju inte så lätt här i Umeå, det är ju så platt!”, med ett skratt. ”Men där det ändå är en liten kulle, så att man har skog lite bakom sig. Man är ändå omhuldad av skogen, så att man har lite utsikt. Och det har jag märkt, när kunderna går iväg under den här halvtimmen när de är själva i skogen. Alla riktar ju blicken mot utsiktshållet, så att säga. Det har jag faktiskt tänkt på, att man gärna vill ha det lite skyddat bakom ryggen, men ändå koll på läget och utsikt. Jag är ju jätteintresserad av forskning, så det är nog för min egen del också som jag vill utvärdera, se om det finns skillnader. Blev det skillnad om vi gick till havet och satt där – eftersom vatten också är en av de faktorer som har betydelse? Jag tycker själv jättemycket om att vistas vid vatten. Det har jag också märkt – vi har en plats där det är en gammal

skog med höga tallar, inget ris i undervegetationen. Det är ganska mycket stenhällar, det finns sand och det är väldigt öppet i den här höga skogen. Jag har nog själv alltid dragit mig dit och jag har märkt att så fort vi går igenom den delen av skogen, så är det väldigt många som pratar om just den där miljön.”

När man använder naturen för arbete med kunder ser man omgivningen med lite andra ögon: ”Det är roligt att man ändå har bott här så länge och alltid varit ute själv. Men ibland är det så enkelt att man bara traskar på längs en stig eller en sandväg, men nu tvingas man verkligen söka av miljön. Fast jag måste ju säga att var vi än har varit, så har det blivit bra, enligt utvärderingarna har kunderna upplevt att det har varit väldigt skönt och återhämtande”.

Ewa har pratat en del om ”Motiverande samtal” – vad är det? Motiverande samtal, förklarar Ewa, är en samtalsmetod som man använder vid förändring. Det är ett förhållningssätt, där man använder det s.k. ambivalenskorset för att kartlägga var man är nu, vad man har för fördelar med att inte göra en förändring, och vad man skulle ha för fördelar



”Det är tanken med de grupper som kommer till OF Nature, att de får en känsla av sammanhang vid grupptillfällena. Personer med samma typ av problematik kan ju vara ett stort stöd för varandra. Sen kan jag hjälpa till och ge dem verktyg”

“Nu pratar man om det här, det lyfts upp, det finns i media, det kommer olika reportage och forskningsrapporter rätt ofta. Det har blivit så synligt. Och varför måste man ha den kulturen att samtal ska ske inne på ett rum på sjukhuset. Det kan lika gärna vara naturen man använder till det!”



med att göra en förändring. När man diskuterat igenom det går man till det sista området, där man får ta ställning. Är det värt det, ska jag göra den här förändringen? ”Ofta vill de ju det, så jobbar man utifrån det. Fast det inte är KBT, så är det ganska mycket i de tankebanorna. Man tittar framåt och funderar hur man ska göra för att nå dit någonsans. Framförallt används det för personer som känner att de är i behov av att göra en förändring”. Ewa arbetade med motiverande samtal under sin tid på stressrehab, och nu har hon lyft in det i sin verksamhet när det finns utrymme. ”Nu när vi haft de här hälsomätningarna så har jag känt att jag utifrån min bakgrund velat ge så mycket som möjligt under de här hälsomätningarna. Vi har börjat med vandringarna, och så har vi ju avslutat med att prata om det här med stress och återhämtning. De här personerna, de söker ju sig till någonting för att de har en hög stressnivå eller så. Det är inte så att jag sagt att nu ska vi ha motiverande samtal, men jag har ställt de här öppna frågorna och så har vi kommit igång – för då har de varit ganska trygga i gruppen eftersom de varit tillsammans hela dagen. Det är ju det som är tanken också, med de grupper

som kommer till OF Nature, att de får en känsla av sammanhang vid grupptillfällen, och de personer som kommer ut hit kan prata med varann – sen har jag liksom mina glasögon på och kan hjälpa till. Men det blir inte som den samtalsformen att man sitter mittemot varandra i två fåtöljer. Personer som har samma typ av problematik kan ju vara ett stort stöd för varandra. Och jag kan ändå ge dem verktyg. Om jag märker att en person är fast i ett beteendemönster, och inte riktigt vet hur hen ska ta sig ur det då kan man ju använda sig av de här förhållningssätten och samtalsmetoden.”

Använder Ewa sig själv av naturen för återhämtning? ”Alltid! Det är väl det som gjorde att jag valde att ta det här steget, för naturen har ju alltid varit ett så tydligt inslag i mitt eget liv. Alla har vi ju problem i livet, och när det har varit någon variant av kris eller när det har varit något som hänt, så har det ju också varit i naturen som man känt att man kommit till de rätta svaren, eller man har fått fundera och man har fått tänka – när man kanske varit ute och sprungit eller gått. Jag har ju alltid haft hundar och så har jag ridit, det är ju i naturen

som man har ridit. Egentligen har det helt naturligt varit ett inslag i mitt liv, men det är inget jag tänkt på förrän åren när jag började jobba på stressrehab och också kunde se det här mönstret. Det var egentligen då man också började prata om att det är så tydligt att naturen har en inverkan. Det pågick ett skogsprojekt, våra klienter fick KBT och så fick de vara ute i skogen. Jag fick också upp ögonen, det är ju skogen man alltid har varit i när man sökt återhämtning.”

Även här i våra trakter, där vi kan tyckas vara omgivna av natur, är det ändå inte alla som har den naturliga kontakten till naturen. Ewa berättar om sin släkting som ville komma med på långpromenad. ”Hon brukar aldrig vara i skogen, och hon var ju rädd för allting – björnar och ormar. Bara det blev som en ögonöppnare för mig. Då förstod jag ju – det är ju inte så att jag värderade henne på något vis, jag försökte ju förmedla till henne att om man mår dåligt eller vad det nu kan vara, så kan man få återhämtning i naturen. Det blev så tydligt, det är inte naturligt för alla. Det har jag sett i mina grupper också. För vissa är det väldigt naturligt att vara där och anamma allting, men för vissa så är det inte det. Det kan ju bli en stress om man inte är van. Då behöver man ju verkligen gå med någon som kan bedyra att det inte är farligt. Det blir ungefär som en fobiträning – att utsätta sig för det som är obehagligt och se att det var ju inte farligt! Det är bra att få en förståelse för att det inte är så självklart för alla.”

Mer om OF Nature: <https://ofnatureumea.se/>

Nordic
Nature Health hub



Interreg
Botnia-Atlantica
Europeiska regionala utvecklingsfonden



Diskussionen om naturens återhämtande effekt har blivit mer och mer synlig de senaste åren. ”Nu pratar man om det här, det lyfts upp, det finns i media, det kommer olika reportage och forskningsrapporter rätt ofta. Det har blivit så synligt. Och varför måste man ha den kulturen att samtal ska ske inne på ett rum på sjukhuset. Det kan lika gärna vara naturen som man använder till det. Jag tror ju på det här!”

Text: Sara Kåll-Fröjdö & Maria Hofman-Bergholm / Yrkeshögskolan Centria, januari 2020
Bilder: OF Nature

Nordic Nature Health Hub är ett Interreg-projekt (Botnia Atlantica) som pågår 1.9.2018 – 31.8.2021. Naturresursinstitutet (Luke) i Finland fungerar som koordinator. Med i projektet är Yrkeshögskolan Centria, Vasa universitet, Sveriges Lantbruksuniversitet (SLU), Hushållningssällskapet Norrbotten-Västerbotten, Region Västerbotten, Umeå universitet, Kristinestads Näringslivcentral AB och Region Västerbotten



FaR och NUR?

FaR – fysisk aktivitet på recept

Fysisk aktivitet på recept, FaR©, är en arbetsmetod för hälso- och sjukvården i Sverige som under de senaste åren vunnit allt större uppmärksamhet både nationellt och internationellt. FaR står för fysisk aktivitet på recept, och är en evidensbaserad metod som kan användas både i sjukdomsbehandling och sjukdomsprevention.

FaR ska användas av legitimerad hälso- och sjukvårdspersonal, under förutsättning att:

- fysisk aktivitet har effekt avseende hälsoutfall och fysisk aktivitetsnivå utifrån tillgänglig evidens
- patienten kan utföra den fysiska aktiviteten utanför hälso- och sjukvården.

Det finns möjligheter om man vill erbjuda FaR. För att gå en FaR-kurs ska det finnas en koppling till en certifierad aktivitetsarrangör. Alla som vill erbjuda FaR bör gå FaR-kurs. Kontrollera med din region vilka möjligheter som finns! Utbildning, kunskap och ledarerfarenhet i den egna aktiviteten är ett krav innan tillträde till FaR-kursen. Ledaren skall också vara väl förtrogen med att arbeta med människor. Kursen är kvalitetssäkrad och godkänd av Livsstilsenheten på Karolinska Institutet.

NUR – naturunderstödd rehabilitering i Sverige

Naturunderstödd rehabilitering eller s.k. grön rehab äger rum på landsbygden på gårdar där man arbetar med djur och natur. Deltagare i naturunderstödd rehabilitering vistas i en grön miljö och har möjlighet att delta i gårdens dagliga arbete. Gårdarna samarbetar med närliggande vårdenheter och den som remitteras NUR fortsätter också med behandling på sin vårdenhet. Den remitterade får själv välja vilken av de avtalade gårdarna hen vill vara på. Det finns gårdar med eller utan djur.

Man kan remitteras till Naturunderstödd rehabilitering från en vårdcentral eller en psykiatrimottagning som är anmäld som NUR-enhet. Allt fler regioner börjar erbjuda vad man nu kallar grön rehab på remiss. T.ex. erbjuds det i Skåne, Halland, Västra Götaland och Dalarna, och fler regioner följer efter. De flesta använder en modell från Lantbruksuniversitetet i Alnarp i Skåne, som var först med trädgårdsterapi.

Alla gårdar kan ansöka om att bli NUR-certifierade, men de måste uppfylla vissa grundkrav, t.ex. måste det finnas någon form av arbete som deltagarna kan delta i. Det krävs ingen speciell medicinsk utbildning av personalen som arbetar på gården, fokus ligger på en stressfri miljö som kan erbjuda lugn och ro.

Natur på Recept då?

Natur på recept ska inte blandas ihop med naturunderstödd rehabilitering, även om båda kan förkortas NuR. Natur på recept finns inte ännu som officiell metod, även om många fört fram att det kunde användas på liknande sätt som FaR.