

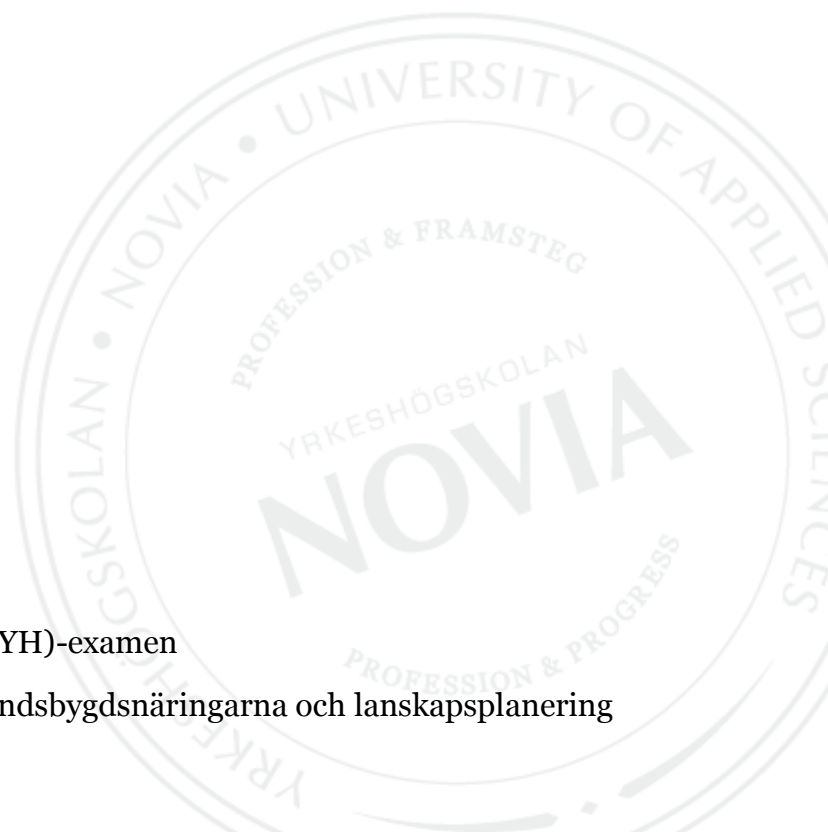
Trädgårdsterapeutiska aktiviteter för funktionsnedsatta

Malin Hellström

Examensarbete för Hortonom(YH)-examen

Utbildningsprogrammet för Landsbygdsnäringsarna och landskapsplanering

Raseborg 2015



EXAMENSARBETE

Författare: Malin Hellström

Utbildningsprogram och ort: Landsbygdsnäringarna och Landskapsplanering, Raseborg

Inriktningalternativ/Fördjupning: Trädgårdsnäring

Handledare: Nina Sevelius

Titel: Trädgårdsterapeutiska aktiviteter för funktionsnedsatta

Datum: 9.4.2015

Sidantal: 32

Bilagor: 1

Trots att vi vet om att människan påverkas positivt av naturen så kommer vi allt längre ifrån vårt ursprungsbeteende och miljö. Idag domineras vi av ett samhälle som kräver att vi ständigt ska vara uppkopplade och aktiva. Men på senare år har trädgårdsterapi blivit allt mer uppmärksammat. Inom vården tar man allt mer hjälp av naturens helande krafter.

Idag finns trädgårdsterapin främst till för personer med depression och utmattningssyndrom, men det är minst lika viktigt att aktivera inneboenden på både ålderdomshem och på andra vårdanstalter.

Genom litteraturstudier vill jag ta reda på vilka positiva effekter naturen ger, vad det finns för trädgårdsterapeutiska aktiviteter och hur man ska anpassa dem till personer med funktionsnedsättning.

Syftet med detta arbete är att kunna framställa en guide för Österby servicehem som är ett boende för vuxna personer med olika funktionsnedsättningar. Guiden innehåller tips på trädgårdsterapeutiska aktiviteter och fungerar som inspiration till personalen som jobbar där, så att de får idéer om hur de kan aktivera de som bor på hemmet.

Språk: Svenska

Nyckelord: Trädgårdsterapi, funktionshinder, vård, guide

BACHELOR'S THESIS

Author: Malin Hellström

Degree Programme: Rural Industries and Landscape Planning and Design,
Raseborg

Specilization: Horticultural Production

Supervisors: Nina Sevelius

Title: Garden Therapy for people with disabilities

Date: 9.4 2015

Number of pages: 32

Appendices: 1

Summary

We have always known that nature has a lot of positive effects, still we seem to drift further apart from nature. In the society of today we are used to always be reachable and active. But lately garden therapy has become more and more noticed, especially when you look at hospitals and other healthcare institutions.

Through a literature study I am finding out what positive effects nature brings, what therapeutic activities there are and how to adjust them to people with disabilities.

The result of this thesis is a guide that Österby Servicehem is getting. Österby Servicehem is a resident for grown people with different disabilities like autism, down's syndrome and other developmental disabilities. The guide will work as an inspirational source for the employees and will help them to activate the persons that live in the resident.

Language: Swedish

Key words: garden therapy, disabilities, guide, special needs

Innehåll

1. Inledning.....	1
1.2 Syfte och frågeställning	2
2. Trädgård och hälsa - hand i hand.....	3
2.1 Naturen påverkar människan	4
2.2 Kaplans teori.....	5
2.3 Grahns behovspyramid	5
2.4 Terapiträdgård och helande trädgårdar.....	7
2.5 Olika typer av naturterapeutiska metoder	7
2.5.1 Ekoterapi	7
2.5.2 Äventyrsterapi	8
2.5.3 Green Care	8
3. Det trädgårdsterapeutiska arbetet	9
3.1 Naturen skapar mening.....	9
3.2 Leka och lära	9
3.3 Nyttan	10
3.4 Avslappning.....	10
3.5 Sinnenas trädgård.....	11
3.5.1 Synen.....	11
3.5.2 Hörseln	11
3.5.3 Lukt	12
3.5.4 Känsel.....	12
3.5.5 Smak.....	13
4. Aktiviteter anpassade för personer med funktionsnedsättningar.....	13
4.1 Olika typer av funktionsnedsättning på Österby Servicehem och hur de yttrar sig	13
4.2 Trädgårdsaktiviteter för personer med funktionsnedsättning	15
5. Resultat	17
5.1 Metod	17
5.2 Utredning av förhållandena på Österby servicehem	17
5.3. Resultat av intervju	19
5.4 Guiden	21
6. Diskussion	22
6.1. Trädgårdsaktiviteter inom vården.....	22
6.2 Varför trädgårdsterapi för funktionshindrade?	23
6.3 Guiden	23

6.3. Utvecklingsförslag och framtid.....	27
7. Källförteckning.....	29

Bilaga 1: Guide

1. Inledning

Alla människor, oavsett funktionshinder eller sjukdom, ska få känna att de har ett meningsfullt liv. Man ska få känna att man får vara delaktig i sin egen vardag och att man har en viktig plats att fylla i samhället. För att uppnå detta kan man använda sig av arbetsterapi. Arbetsterapiens huvuduppgift är att hjälpa människor, som p.g.a. sjukdom eller skada har nedsatt förmåga att klara vanliga handlingar i hemmet och utanför hemmet. Även för friska människor kan aktivitetsförmågan minska och man kan känna att man inte utvecklas längre eller att ens beteende ändras på något sätt. Genom arbetsterapi sätts aktivitetsförmågan i fokus och är ett sätt att finna personens motivation och vilja. (Vad är arbetsterapi s.7)

Eftersom arbetsterapeutiska insatser gör så att förmågan att utföra de dagliga aktiviteterna behålls eller förbättras så minskar behovet av hälsovård, sjukvård och dessutom stöd från socialtjänsten. Även de närmaste anhörigas belastning minskar. Därför bidrar arbetsterapi till minskade utgifter för staten och kommunen och det skulle löna sig att satsa mer på arbetsterapi. (Vad är arbetsterapi, s.7) Det finns många olika sätt att utföra arbetsterapi, ett sätt är genom trädgårdsarbete. Flera tusen år bak i tiden har trädgårdsterapi varit känt. Trädgårdsterapi räknades som den bästa och mest utvecklade medicinska vården för den tiden. (Nilsson 2009 s. 15) Läkare och vetenskapsmän har länge varit eniga om naturens helande kraft. Trädgårdsterapi fått sig ett antal törnar i historien och i början av 1900-talet blev det något negativt när man upptäckte att mikroorganismer var orsaken till olika sjukdomar. Idag har man dock forskat fram bland annat att nybildningen av hjärnceller ökar när man vistas ute i naturen. Naturen ger ett lugn som kan vara svårt att hitta i detta moderna samhälle eftersom hjärnan ständigt utsätts för mer intryck än vad vi kan klara av. Istället är flödet i naturen mindre och därför kan hjärnan vila. Också om man har utsikt över grönska på sin arbetsplats så lider man mindre av stress, samt att det är ännu bättre om man kan ta paus i en grön miljö. Trots kunskapen om trädgårdsterapi och kännedomen om dess egenskaper funnits länge så är det ändå ett relativt okänt område i dagens läge, men man börjar höra om det bara mer och mer i många olika sammanhang. Under de senaste 30 åren har man blivit allt mer insatt och man har främst fokuserat på trädgårdsterapi för olika grupper,

så som äldre personer med demens, rehabilitering av stressrelaterade sjukdomar och även personer med olika funktionsnedsättningar. (Nilsson, 2009, s.60)

1.2 Syfte och frågeställning

I detta arbete kommer jag ta upp hur naturen påverkar människan positivt – varför trivs vi så bra i naturen? Jag kommer läsa in mig på trädgårdsterapi och jag kommer även ta upp några funktionsnedsättningar för att få inblick i hur de olika nedsättningarna uttrycker sig och vad man ska tänka på om man vill använda sig av trädgårdsterapi på olika vårdhem.

Min beställare är Österby servicehem som hör till Kårkulla samkommun och är ett boende för ca 10 personer med olika funktionsnedsättningar. Inneboendena är vuxna människor med olika behov och nedsättningar (autism, utvecklingsstörning) som dagligen behöver hjälp i sitt liv. Mitt syfte med detta arbete är att kunna hjälpa Österby Servicehem att inspireras till att hitta på olika aktiviteter i trädgården som kommer förbättra de inneboendes livskvalitet. Därför har jag sammanställt en guide som riktar sig till vårdarna på hemmet.

Jag vill få svar på frågan *Hurdana trädgårdsterapeutiska aktiviteter kan man använda sig av och hur ska de anpassas till personer med funktionsnedsättning?*

2. Trädgård och hälsa - hand i hand

Trädgårdens positiva effekter har varit kända länge, och trädgårdsterapin går långt bak i tiden. Redan år 460-377 f.Kr. så kom Hippokrates fram till att klimatet och naturen hade en stor betydelse för människans hälsa. Fram till dess hade religion och myter styrt läkekonsten, men Hippokrates avstod från det och försökte istället skapa denna nya vetenskap som han hade kommit fram till. Han anlade ett sjukhus på ön Kos som hade ett bra klimat och en omfattande läkande trädgård med stor skog, en bäck och 257 olika växtarter. Han stod fast vid att kost, natur och levnadsvanor hade en avgörande betydelse för hälsan. Sjukdomar berodde på att man hade obalans i kroppen - och därför behövdes det grundläggande temperamentet balanseras genom hjälp av naturliga ämnen; vatten, luft, eld och vatten. Han rekommenderade att dricka vatten och ta promenader i trädgården. (Nilsson, 2009, s. 16)

Även andra vetenskapsmän höll med om teorin. Epikuros (341-270 f.Kr) etablerade en skola som kallades Trädgården. Hans teori var att den vise skulle söka frihet och lugn och förenade den estetiskt ideala trädgården med psykisk och fysisk återhämtning. Zenons (333-262 f.Kr) lära gick ut på att naturen är ren och står för förnuftets lagar, eftersom naturen eftersträvar harmoni och balans. (Nilsson, 2009, s.16)

Hippokrates lära skrevs ner i många böcker och hade stort inflytande på läkekonsten under många hundra år. De romerska sjukhusen anlade särskilt gynnsamma naturområden och lärorna i kloster och på medicinska skolor. Under 1700-talet miasma-hypotesen. Miasma betyder frisk luft och ett flertal läkare menade att frisk luft och grönska var hälsobringande, därför anlade man trädgårdar vid sjukhusen. (Nilsson 2009, s.17) Under slutet av 1700-talet och i början av 1800-talet utvecklades kemin och man hävdade att naturen hade bra kemiska, läkande egenskaper, speciellt källor med friskt vatten och själluft var läkande. (Nilsson, 2009 s.17)

En inflytelserik amerikansk läkare, Benjamin Rush, i början av 1800-talet sade att även trädgårdsarbete i sig hade goda effekter, särskilt på olika typer av depression och mentala sjukdomar. I mitten av 1900-talet började fick dessa teorier ett stopp. Man märkte att det var mikroorganismer som stod bakom sjukdomarna och att natur och hälsa inte gick hand i hand. Numer skulle vaccin och läkemedel bota sjukdomarna. Det kom ut nya mediciner som gjorde mirakel så det fanns ingen

anledning till att tro på naturen. Därför började man bygga sjukhus som om de vore fabriker. Dessa tankar har påverkat vårdbyggnader ända sedan 30-talet fram tills idag. (Grahn, 2010, s. 56) När sjukhusen blev allt modernare och "vitare" så utvecklades trädgårdsterapin inom psykiatrin istället. Man visste att trädgårdsarbete hade hälsofrämjande effekter. Trädgårdsarbete var en viktig del av behandlingen vid psykiatriska sjukhus fram till 60-talet, och sedan ebbade det ut. En orsak till detta var att man anklagades för att använda patienterna som gratis arbetskraft. I några få länder lever trädgårdsterapin kvar, t.ex. i Tyskland. (Grahn, 2010, s.55)

Idag kan även naturen användas oavsiktligt, utan att man tänker på dess positiva påverkan. Detta kan bero på att naturen alltid är nära till hands och är ofta gratis - man kan göra gratis utflykter i skog och natur. (Hagqvist, 2014, s10)

2.1 Naturen påverkar människan

Naturen kan både ge hopp eller vara ett stressmoment, beroende på hur den är utformad. Är det en oredig och oskött trädgård kan det orsaka kaos och dåligt samvete för att det är ännu en sak man inte hinner med i sin vardag. Men en välutformad och genomtänkt trädgård kan väcka en känsla av hopp och en känsla av att bara vara. Naturen är en helig zon, långt bort från det tekniska och högpresterande samhället där människan ska vara på topp. Här kan man vara sig själv och känna en läkande kraft - för naturen ställer inga krav. När man är för sig själv ute i naturen kan man få en känsla av samhörighet. Man slipper all konkurrens med andra människor (Dickson, 2012, s 10).

Redan efter första världskriget upptäckte man i USA och England att människor som led av krigsneuroser (posttraumatisk stress), gick att behandlas genom aktiviteter i trädgården. Då togs dessa kunskaper till vara och utvecklades ännu mer. Man märkte att denna behandling hade positiv inverkan på de krigsskadade som led av psykiska åkommor (ångest och depression) och värk och därför började odlingsterapin användas allt flitigare under 1950- och 1960-talet. (Johansson & Küller, 2005, s.247)

Med hjälp av utomhusmiljöer kommer vi i kontakt med optimala förmågor som vi människor har naturligt, d v s reflexer, minne, motorik, självinsikt och instinkter. Det gäller alla åldersgrupper; barn, ungdomar, vuxna och äldre. Också sjuka,

deprimerade, stressade, handikappade och personer med funktionsnedsättning. (Hagqvist, 2014, s10).

2.2 Kaplans teori

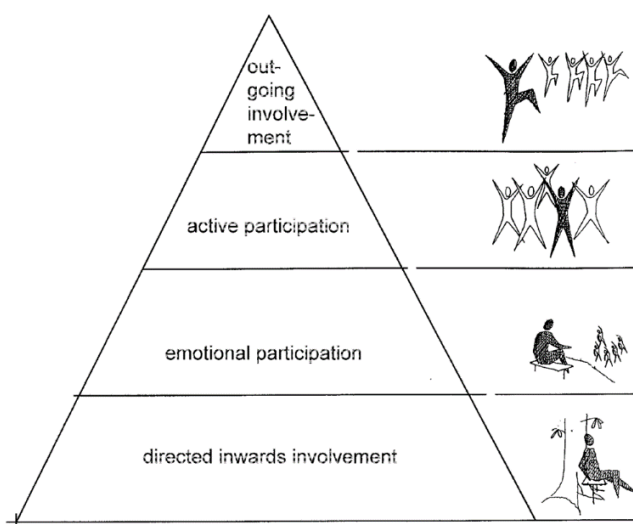
En av världens mest framstående teorier står paret Stephen och Rachel Kaplan för. Tillsammans har paret kommit fram till en teori som kallas Attention Restoration Theory (även kallat ART). De menar att människans informationsintag sker genom två typer av uppmärksamhet: "riktad uppmärksamhet" och "fascination". Fascination är något som sker spontant utan att man behöver anstränga sig när man automatiskt uppmärksammar något. Saker som ofta än idag fascinerar människan, som stannat kvar sedan den tidiga urmänniskan, är vilda djur, blod och grottor. Riktad uppmärksamhet betyder att man måste anstränga sig för att uppmärksamma saker som inte drar uppmärksamhet till sig så som när man läser en svår bok eller när man kör i en stad där man inte hittar i. De säger att naturen är en avstressande miljö. Orsaken till detta är att naturmiljön är så långt bort från ens arbetsmiljö. Det kan vara långt bort som vid vattenområden, skogar, ängar eller berg – men även naturområden som ligger närmare kan erbjuda precis samma möjlighet till avkoppling. Alla intryck och all information vi tar in påverkar oss människor och vissa intryck tilltalar oss mer än andra, vilket genast ger oss en positiv känsla. Detta är en medfödd, komplex och utvecklad överlevnadsmekanism vi har. Naturen har många olika egenskaper som väcker fascination som t.ex. moln och solnedgång. Dock behöver det inte handla om ett stort naturområde för att kännas avkopplande utan det kan vara mindre områden som ger samma effekt, så som en park. (Kaplan, 1995 s.174)

2.3 Grahns behovspyramid

Patrik Grahn har sammanställt forskning som ligger bakom uppbyggnaden av terapiträdgården i Alnarp i Sverige. Han har byggt upp en modell i form av en pyramid som visar människans fysiska och sociala engagemang i förhållande till den psykiska hälsan. (Grahn, 2010, s.63)

I pyramiden kan man se vad människan har för behov beroende på i vilket tillstånd man är (se figur 1). Längst ner, när tillståndet är som lägst, och när man inte har ork att utföra dagliga sysslor - då är man som mest känslig för omvärlden. (Svensson, 2008, s.6)

När man är längst ner i pyramiden har man ett inåtriktat engagemang och drar sig gärna undan till en skyddad plats med vild natur, och miljöer som inte ställer några krav. (Grahn, 2010, s.64) I nästa nivå har man lite bättre psykiskt tillstånd och man är emotionellt deltagande. Man kan uppfatta händelser i miljön och tittar nyfiket på, men har inte tillräckligt med kraft att delta. Naturtyper som passar detta tillstånd är t ex ängar med betande djur. (Svensson 2008, s.6) I nivån näst högst upp är man social och deltar aktivt i aktiviteter. Man kan umgås med andra människor och man är kreativ. Man är psykiskt stark, men klarar inte av att ställas inför krav. (Svensson, 2008, s 7) När man är högst upp i pyramiden har man ett stabilt psykiskt tillstånd och man väljer gärna en öppen miljö med chans till sociala kontakter. Man söker sig gärna till andra människor för att kunna dela sina upplevelser med andra. Man klarar av mera krävande miljöer och kan även starta egna projekt på eget initiativ. (Grahn, 2010, s.64)



Figur 1 Grahns behovspyramid. I pyramiden kan man se vad människan har för behov beroende på i vilket tillstånd man är.

2.4 Terapiträdgård och helande trädgårdar

På senare år har trädgårdsterapi och helande trädgårdar blivit ett populärt ämne. En terapiträdgård är en trädgård som man medvetet format så att den aktivt ska påverka patientens välbefinnande. Trädgården ska både utmana, stimulera och stötta patienten. Denna terapi kan ha olika syften beroende på vilken grupp av människor den riktar sig till. Trädgårdsterapi för äldre människor kan t.ex. vara utformat för att dämpa stress och oro över eventuell sjukdom som kommit med åldern, eller helt enkelt oro över att behandlas på ett okänt och kliniskt ställe. För personer med minnesstörningar (t.ex. demens) kan man använda grön miljö vid minnesträning eller stärka känslor av meningsfullhet eftersom man kanske fått en mer passiv livssituation (t.ex. mindre självständig boendeform). Trädgården kallas terapiträdgård endast om man har tillgång till en trädgårdsterapeut. Om det inte finns någon trädgårdsterapeut får trädgården en passiv roll och kallas då bara för "helande trädgård" (healing gardens). Helande trädgård innebär inte i första hand att smärtor och sjukdomar försvinner, utan mer att sinnena stimuleras, man får kontakt med sitt inre och känner samhörighet med omvärlden. Det är ett ställe där man återhämtar sig genom att bara vara. En helande trädgård kan innehålla skönhet, lugn och tystnad. Men vi dras även till vårt urhem, nämligen liknande miljöer som den afrikanska savannen. Det betyder att vi dras till ställen där vi har tillgång till föda och vatten, platser där vi har bra utsikt men ändå kan förbli osedda. (Nilsson, 2009, s.92)

2.5 Olika typer av naturterapeutiska metoder

I rekreationssyfte har man arbetat med naturen väldigt länge, men terapisyftet har blivit mera känt på senare år. Det finns tre kategorier inom naturterapi:

2.5.1 Ekoterapi

En av de första grupperna att använda sig av naturen i terapisyfte är psykologerna. Tillsammans med ekologerna skapade de en ny sorts psykologi: ekopsykologi. Ekopsykologin var intresserad av relationen mellan människan och naturen och hur den påverkar människan och dess välbefinnande. Ekoterapi uppfanns 1995 och har blivit populärt sedan dess, och används även mycket i Finland. (Haggvist, 2014, s.16)

Människan och naturen har alltid hört ihop, men eftersom världen har industrialiserats och globaliserats allt mer så har vi förlorat kontakten till våra rötter. Detta gör att vi mår dåligt, och kan vara en orsak till att människor idag allt mer lider av mentala problem och depressioner. Genom att återskapa och förstärka banden till naturen gör att vi mår bättre, men skapar även en sundare relation mellan människan och naturen. Man får en större miljömedvetenhet och mer kunskap om de olika ekosystemen. (Ekoterapi, 2015)

2.5.2 Äventyrsterapi

Äventyrsterapi är en sorts utomhusterapi där man använder vildmarken till hjälp. En vildmarksupplevelse kan hjälpa en att bygga upp självförtroende och kan ge en stark grund att leva på. Vildmarken har en helande effekt på alla sätt – psykiskt, fysiskt, emotionellt och spirituellt. (Hagqvist, 2014, s.20) Av äventyrsterapin lär man sig hur man fungerar, man förstår sitt humör, sitt beteende, sina känslor och tankar bättre. Äventyrsterapi används extra mycket för ungdomar. Ungdomarna är speciellt utsatta eftersom människan inte längre har så starka band till naturen, istället mäts människans värde i vilken utbildning man har, vad för jobb man har och hur mycket man äger. En ungdom har lätt att bli undanstött och hamna på fel väg – som att bli hemlös, våldsam, hoppa av skolan och bli arbetslös. Med hjälp av äventyrsterapi fokuserar man på att ändra attityder och att hitta en annan livskvalitet och att hitta en hållbar livsstil. (Hagqvist, 2014, s. 20)

2.5.3 Green Care

Green Care kommer från Holland och uppfanns på 70-talet, först 2008 kom Green Care till Finland. (Hagqvist, 2014, s.21) Green Care innebär att man professionellt och ansvarsfullt använder metoder som bygger på naturen, ofta inom social- och hälsovårdstjänster. Verksamheten utförs ofta i en naturmiljö eller på en lantgård, men kan också användas i stadsmiljöer eller på institutioner. Effekterna är att välbefinnandet ökar eftersom naturen ger en stimulerande kraft, man får en känsla av delaktighet och man är med om olika upplevelser. (Vad är green Care, 2015)

3. Det trädgårdsterapeutiska arbetet

3.1 Naturen skapar mening

Trädgård och natur kan användas mycket inom vården eftersom man kan få ut så mycket av den. Trädgården är ett bra ställe att få vänner på, att känna samhörighet och utveckla den sociala förmågan. Den psykiska hälsan förbättras eftersom tankeförmågan förbättras, man blir självständigare och känner att man har en uppgift och får något nyttigt gjort (What is Social and Therapeutic Horticulture, 2015). Den fysiska hälsan blir bättre eftersom man rör på sig och använder sina muskler och förbättrar rörligheten. Finmotoriken förbättras genom att t.ex. så små frön, muskelmassan genom att vattna växter med en vattenkanna, skrivfärdigheten genom att skriva på lappar vad man sått, samt att man får mycket kunskap om trädgårdsarbete. Man får även känna av att man har ansvar över någonting och man känner sig betydelsefull. (Rappe, Lindén & Koivunen, 2003, s. 109)

3.2 Leka och lära

I väldigt många länder har personer med funktionshinder väldigt svårt att få jobb. Statistik visar att ungdomar med funktionsnedsättning har svårt att hitta en arbetsplats efter skolgång. Mindre än 30 % har ett jobb fyra år efter de blivit klara i skolan. Men ungdomar som gör framsteg och har olika förmågor blir också mer integrerade i ett vardagsliv. Fler och fler människor kan leva oberoende med mindre behov av hjälp när de lär sig ett yrkeskunnande, har en fritidssyssla och får ökad känsla av ansvar. Genom trädgårdsarbete kan personen få en känsla av att passa in, få erfarenhet, kunskap och intresse tillsammans med andra. Trädgårdshobbyn kan underlätta personers inläring av nya färdigheter. (Nilsson, 2009, s. 157)

Trädgårdsarbete behöver inte alltid vara jobb och slit, utan det finns många utomhusaktiviteter man kan utnyttja ute i naturen. Att leka och att vistas ute i naturen är jättebra eftersom det förbättrar hälsan. Det är viktigt att människan får utlopp för sitt naturliga rörelsebehov. (Nilsson, 2009, s.143)

Människans har många basbehov och ett är att få utlopp för sin lekfullhet – även när man är vuxen. Det är ett sätt att ta tillvara på fantasin och att uppleva saker och ting.

I trädgården kan man leva ut dessa behov och bli kreativ. Genom att leka, spela spel och umgås med andra får man dessutom uttryck för det sociala. (Robild, 2010, s. 40)

3.3 Nytt

Samtidigt som trädgårdsarbete kan vara lugnande eller tillfredsställande så kan man samtidigt göra nytta. Man kan rensa lite ogräs, plocka bär eller frukt, vattna, fånga sniglar, kratta löv eller plantera något. Och man får alltid ut något av det – kanske en snygg trädgård, vackra blommor man kan plocka in eller grönsaker till maten.

(Robild, 2010, s. 37) Mat från trädgården är full av ämnen och vitaminer som håller en frisk. Man kan odla frukt, bär, kryddväxter och grönsaker. Det gör att det blir meningsfullt att pyssla i trädgården. Man kan även förbättra sina snickartalanger genom att bygga ihop en liten blombänk. (Robild, 2010, s. 100)

3.4 Avslappning

Att vistas i naturen är avkopplande och är en kravlös omgivning. Många studier visar att blodtrycket och stresshormonet kortisol minskar och pulsen slår långsammare av att vistas ute i naturen. (Robild E. & Christensen A., 2010, s.14)

Trädgården ska vara en lugn plats där man kan njuta och lyssna efter naturens ljud – vinden som blåser eller vattnet som porlar. Det ska vara en plats där man kan stanna upp och bara tänka. (Rappe, 2003, s. 67)

Att slappna av med hjälp av naturen kan vara så enkelt som att gå en kort promenad utomhus. Då kommer man i kontakt med dagsljus vilket är bra för hälsan och välbefinnandet. Många som är nedstämda har brist på D-vitamin. Det är ett ämne som kroppen tillverkar av sig själv när det utsätts för solljus. En person som är utomhus varje dag får tillräckligt med D-vitamin. Dagsljuset styr också vår sömn, den som är ute under dygnets ljusa timmar somnar bättre på kvällen och får en bättre nattsömn. Det blir en god cirkel eftersom sömn är läkande och fungerar som återhämtning efter stress. (Robild E., 2010, s. 19)

En promenad stärker skelett, muskler och värk kan minska. Och att promenera i natur har bättre läkande effekt än att gå omkring i stan eller i shoppingcenter. Om man går i stan blir hjärnan utmattad av alla intryck. Naturliga och ofarliga ljud, dofter och rörelser uppfattar vi som "snäll information". (Robild E., 2010, s. 28)

Förutom att ta enkla promenader kan man göra andra saker för att koppla av i

naturen. Man kan ligga i gräset och se vad molnen formar sig till, plocka en blombukett, ta av skorna och känna gräset mellan tårna, sitta under ett tak och lyssna på regnet eller bara lukta på blommorna. (Robild E., 2010, s 36)

3.5 Sinnenas trädgård

I trädgården stimuleras alla sinnen. Vår hjärna behöver inte anstränga sig i en naturmiljö, det krävs väldigt lite för hjärnan för att förstå när vi ser blad och blommor, känner en doft eller hör en fågel kvittra. (Robild E.,2010, s.58)

Det är inte bara skog, hav och öppna landskap som påverkar oss, utan även småskaliga miljöer, som t.ex. parker och trädgårdar. Vi påverkas också på olika sätt av olika växter. Vi reagerar på vad de har för färg, utseende, lukt och hur de är komponerade tillsammans. Oftast berörs inte ett enda sinne ensamt, utan för det mesta så påverkas alla sinnen samtidigt. (Engman, E., 2011, s. 4)

3.5.1 Synen

Synen är vår starkaste egenskap. Vi får in väldigt mycket intryck genom ögonen. Synen registrerar ljus, mörker, rörelser och färger. Vi kan bestämma avstånd, fart, om det är dag eller natt eller på hurdant humör människor vi möter har. (Robild, E., 2010, s 58)

Människans sinnesstämning kan påverkas av olika färger vi ser, och hur färgerna är komponerade. Färger som vitt, ljusgult och blått har en lugnande effekt, medan rött, orange och knallgult gör oss pigga och alerta. (Engman, E., 2011,s.5)

3.5.2 Hörseln

Ljud kan innebära välbehag, men även obehag. Många tycker att höga, plötsliga ljud är obehagliga, medan andra är känsliga för bakgrundsljud, som t.ex. kommer från en trafikled i närheten. Naturliga ljud attraherar spontan uppmärksamhet. De mest behagliga ljuden för människan är fågelkvitter, prasslande löv och porlande vatten. De här ljuden ger energi istället för att ta. Motsatsen till spontan uppmärksamhet – riktad uppmärksamhet – är ljud som hjärnan måste aktivt reagera på. Det sker omedvetet men hjärnan tar ställning till om ljudet kan vara snällt, eller om det är

farligt. Hjärnan måste bestämma om den ska "stänga av" dessa ljud, eller om man måste lyssna extra noga. (Robild, E., 2011, s 61)

Det går inte att hindra utomstående ljud att komma in i ens trädgård, men man kan försöka förstärka ljud som man tycker om. Man kan plantera bambu eller prydnadsgräs för att få höra prassel i vinden. Vill man höra fågelsång kan man sätta ut holkar, utfodringsbord eller fågelbad. Rinnande vatten är väldigt stimulerande för öronen, men det är viktigt att man hittar ett porlande man tycker om, så det varken blir för kraftigt eller för svagt. Om man tycker om ljudet av bin och humlor kan man plantera växter som drar till sig insekter, t.ex. oregano, salvia, rudbeckia eller lavendel. (Robild, E., 2011, s64)

3.5.3 Lukt

Doft sägs vara det sinne som har längst minne. Dofter går genom receptorer i näsan till hjärnan och det limbiska systemet. I den delen av hjärnan finns centrumet för känslolivet och inlärnings- och minnescentrumet. Därför tror forskare att detta sinne finns så starkt i minnet. (Engman, E., 2011, s.5)

Vi känner igen och förknippar dofter med saker som hänt oss långt bak i tiden, ända bak till barndomen. Luktsinnet är också starkt kopplat till smaksinnet, mycket som vi tycker smakar speciellt så känner vi egentligen igen på lukten, t.ex. kanelsmaken känner man inte om man håller för näsan.

Trädgården har många olika lukter, och det första man tänker på är doften av blommor och växter. Men till trädgårdslukter hör också nyklippt gräs, höstlöv, kompostjord och sommarregn. (Robild.E., 2011, s.65-66.)

3.5.4 Känsel

Huden täcker hela vår kropp och här finns vårt taktila system. Via händer och fingrar kan man känna olika material, strukturer och former. Via fötterna känner man materialet man går på. Även vind och solstrålar känner vi via huden. (Engman, E., 2011, s.6)

Att röra vid sin trädgård kan ge många signaler till hjärnan. Man känner trygghet och kontakt med livet när man har händerna i jorden. Det finns mycket att känna i

trädgården. Man kan känna de varma solstrålarna mot kinden, mjuka blad mot fingrarna, eller kanske till och med råkar man bränna sig på en nässla. (Robild, E., 2001, s.66)

Mjuka och släta ytor ger känslan av nytt och föränderligt och uppfattas som kall och ren. Sträva och grova ytor upplevs som mer snälla. De ger känslan av att vara mogen och vara gammal. Känslan av ytans struktur påverkas av färgen, formen och storleken. (Engman, E., 2011, s.6)

3.5.5 Smak

I trädgården finns mycket gott. Grönsaker, frukter, bär och örter kan man odla själv och sedan äta när de är klara. Även att äta utomhus kan vara en upplevelse och smaken kan kännas annorlunda. Även många blommor går att äta, så som ringblomma, daglilja och krasse. (Robild, E., 2001, s.66)

4. Aktiviteter anpassade för personer med funktionsnedsättningar

Med funktionsnedsättning menar man att man har en delvis eller total nedsättning av kroppens funktioner. Det kan vara psykisk, fysisk, kognitiv, sensorisk, emotionell, utvecklande funktion, eller även en kombination av alla dessa. Då jämförs personens förmåga med den genomsnittliga förmågan som befolkningen har. En funktionsnedsättning kan vara allt från diabetes till depression och förlamning. Nedsättningar kan förekomma både vid födseln eller under ens livstid.

4.1 Olika typer av funktionsnedsättning på Österby Servicehem och hur de yttrar sig

Autism

Autism upptäcks ofta redan hos så barn, vid tidpunkten då barnet borde börja prata och kommunicera. Det är en neurobiologisk störning i det centrala nervsystemets utveckling och uppmärksammades på 40-talet. Personer med autism kan ha svårt att kommunicera med folk, hälften utvecklar inget tal alls eller bara enstaka ord.

Eftersom de har svårt att förstå och inte kan avläsa andra människors gester och

uttryck blir det bara ännu svårare att ha kontakt med andra. De kan ha svårt att förstå fantasilekar och tar konversationer bokstavligen. De kan fästa sig vid ovanliga saker och bli fascinerade av olika detaljer. Vissa kan vara väldigt över- eller underkänsliga för starkt ljus, ljud, beröring, smärta, temperatur och andra sinnesintryck. De tycker också om rutiner och ogillar förändringar i vardagen. Autism är ett livslångt funktionshinder och de behöver ofta hjälp i vardagen. Men det finns även de som kan klara sig själva och även ha arbete i vuxen ålder (Finlandssvenska autismförbundet rf 2015)

Asperger

Asperger är en form av autism och de som har Asperger syndrom har svårigheter med att kommunicera och umgås med andra. De blir ofta intensivt insatta i avgränsade intressen, de tycker om rutiner och kan inte vara flexibla. Man är ofta praktiskt och emotionellt beroende och klarar inte av att leva ett vuxet självständigt liv. Personen har ofta vardagliga problem med att städa, tvätta kläder och sköta sin ekonomi. Starka ljud, ljus eller lukter kan vara störande. De sociala svårigheterna leder ofta till att personen känner sig ensam och blir isolerad. Asperger syndrom har man livet ut. (Vad är Asperger syndrom, 2015)

Cerebral pares (CP)

Personer med cp-skada kan ha mycket varierande svårigheter och behov. I grund och botten är en cp-skada alltid en motorisk funktionsnedsättning på grund av en skada i hjärnan. Man kan ha en rad svårigheter som påverkar vardagen, t.ex. epilepsi, nedsatt känsel, kommunikationsproblem, beteendeproblem eller ätsvårigheter. Cp-skadan kan leda till att man har svårt att planera motoriken och rörelser och man får svårt med balansen vilket försvårar dagliga aktiviteter. Vid cp-störning kan det vara vanligt att man har svårt att koordinera hur man pratar, hur man andas och hur man använder sin röst. De har svårt att koncentrera sig och problem med korttidsminnet. Man kan även ha nedsatt syn och hörsel. Att samspela kan vara svårt och man kan lida av hyperaktivitet och vara uppmärksamhetssökande. Om hjärnan en gång blivit skadad, kan den inte läka, men skadan kommer heller inte att bli värre. (Vad är Cp, 2015)

Utvecklingsstörning

Utvecklingsstörning är när man har problem med förståndsfunctionen (begåvningen) och uppkommer under utvecklingsfasen. En utvecklingsstörd har svårt att förstå och lära sig saker. De går igenom samma faser som andra barn (motorik, intellekt, språk, känslor, sociala kunskaper), men i långsammare takt och når heller inte lika långt – utvecklingen kommer till ett stopp än hos andra barn. Grundläggande behov och känslor är samma som hos alla människor men uttrycks annorlunda. De behöver ofta mer stöd och uppmuntran av andra vuxna. Det finns tre grader av utvecklingsstörning: svår, medel och lindrig. De med svår utvecklingsstörning kan ofta inte prata, utan visar sina känslor och sin vilja med kroppen, miner eller rösten. De behöver hjälp av människor som vet hur de fungerar och känner dem väl. Personer med medel utvecklingsstörning kan prata och förstår sånt som är enkelt. Som vuxna behöver de stöd och hjälp med mat, kläder, passa tider och ekonomin. De som har lindrig utvecklingsstörning kan bo självständigt. De kan läsa enkla böcker och förstå värdet av pengar. De är självständiga, men behöver ändå till viss de hjälp och stöd. (Vad är utvecklingsstörning, 2015)

Downs syndrom

Downs syndrom är den vanligaste kromosomstörningen som leder till utvecklingsstörning. Diagnosen ställs redan på BB och den extra kromosomen personerna har påverkar utvecklingen och dessutom kan även andra organ få störningar: hjärtfel, synfel, hörselnedsättning o.s.v. De flesta har begåvningshandikapp som kan vara lindrigt eller måttligt. Många ungdomar och vuxna kan lära sig att läsa och skriva och idag har alla personer med Downs syndrom möjlighet till att flytta hemifrån och rätt till sysselsättning.

4.2 Trädgårdsaktiviteter för personer med funktionsnedsättning

När man planerar aktiviteter för funktionshindrade personer måste man tänka på vad man har för sorts funktionsnedsättningar att jobba med. Om det är rörligheten som

hindras, eller är det en psykisk eller fysisk skada. Om det handlar om personer som är rullstolsbundna måste t.ex. blombänkar vara på en passlig nivå för personen. Om man har bärbuskar måste de vara tillgängliga att nå med rullstol. För en person med psykiska åkommor bör trädgårdsarbetet vara enkelt och tydligt strukturerat, men samtidigt stimulerande och bekvämt. Ett plus är om arbetet är så att man kan låta personen utföra en arbetsuppgift på egen hand. Det kan vara bra att ha en arbetsyta där man har alla tillbehör och verktyg på samma ställe. (Nikkilä, 2003 , s.53-54)

Personer med funktionsnedsättning påverkas positivt av att vara ute i naturen. De kommer bort från inomhusmiljön och får en lindring från alla sinnesintryck. Genom odling och pysslande i trädgården tränas finmotoriken upp och att få röra på sig stimulerar olika system i kroppen som gör så att t.ex. autistiska personer som vaggar mycket inomhus minskar. Fysisk aktivitet gör så att överskottsenergin minskar och inomhusmiljön blir mycket lugnare. Eftersom trädgården även kan ge ett lugn och avskildhet gör det att man slipper alla påfrestningar, krav och ansträngningen av att umgås med människor – vilket många har svårigheter med. (Hellström, E., 2012, s.6-7)

Isaksson skriver i sitt arbete *Gröna rum för en ökad livskvalitet hos gravt funktionshindrade* (2014) om att man bör använda sig av både aktiva och passiva aktiviteter i trädgården. Aktiva sysslor är att motivera till rörelser och utforskning av miljön, passiva sysslor är upplevelser där omgivningen berör och är stimulerande t.ex. genom att känna doften av en blomma eller höra gräset och löven prassla i vinden. Det är också skillnad mellan fysiska aktiviteter och psykiska intryck. Exempel på fysisk aktivitet är att öva upp balanssinnet genom att gå på ojämna underlag (sand, gräsmatta, kullersten), känna på olika texturer (mjuka blad, taggiga kvistar, solvarma stenar), använda luktsinnet till att dofta på blommor, smaka på frukter och bär, träna musklerna genom att bära vattenkannor, aktivera synsinnet genom att fixera blicken vid något specifikt en kort stund (t.ex. svajande träd) stund. Exempel på psykiska intryck är trygghetskänsla, upprymdhet, känsla av kontroll, kravlöshet, ljus/mörker, värme/kyla. Personer med funktionsnedsättning måste ha relativt enkla uppgifter i trädgården som de klarar av. Man kan sedan öka svårighetsgraden individuellt med tanke på hur självständig personen är.

5. Resultat

5.1 Metod

Jag har valt att genom litteraturstudier ta reda på vilka trädgårdsterapeutiska aktiviteter man kan utföra. Jag har även läst om olika funktionsnedsättningar som finns på Österby Servicehem för att sedan på basis av teorin göra en guide till hemmet för att inspirera dem att införa trädgårdsaktiviteter i vardagen.

Jag har även gjort en intervju med Karin Dahlgren som jobbar med trädgårdsterapi för att få reda på hur viktigt det är med att införa trädgårdsterapi på vårdhem, om det kan finnas problem med trädgårdsterapi och vad man bör tänka på.

5.2 Utredning av förhållandena på Österby servicehem

Österby Servicehem hör till Kårkulla samkommun. Kårkulla grundades år 1956 och finns i hela Finland - alla 33 svensk-eller tvåspråkiga kommuner är medlemmar. Samkommunen tar hand om utvecklingsstörda personer och personer som har problem med missbruk. Idag ger samkommunen service till ca 1 100 klienter. På servicehemmet strävar man till att de som bor där ska få leva ett så vanligt liv som möjligt. Tack vare personlig omsorg och stöd så har de möjlighet att bo själva och sköta sig själva i den mån de kan. Man försöker skapa valmöjligheter och öka de inneboendes självständighet. Man strävar till att de ska få så god fysisk och psykisk hälsa som möjligt. Hemmet är indelat i olika boendeenheter. Personerna bor i ett helt eget rum, men delar vardagsrum och kök. De som bor på vårdhemmet är fysiskt och/eller psykiskt funktionsnedsatta vuxna och åldrande med autism eller annan utvecklingsstörning. De behöver daglig hjälp och tillsyn av personalen. Inom vårdhemmet erbjuds regelbunden daglig aktivitet.

De anställda på servicehemmet är intresserade av trädgårdsterapi och skulle vara intresserade att börja jobba med trädgårdsaktiviteter för klienterna. De har en gårdsplan stor gräsmatta, rabatter och några prydnadsbuskar (Se bild nr. 1). De har även försökt sig på att få till en odlingsträdgård och ha därför några äppelträd, vinbärsbuskar, jordgubbsland och odlingslådor. (Se bild nr 2) Utanför bostäderna har

de en ganska stor uteplats med bord och stolar där man kan äta och arbeta när vädret tillåter (Se bild nr.3).



Bild 1 Österby Servicehems bostadshus. Runt omkring har de rikligt med gräsmatta samt prydnadsbuskar.



Bild 2 De har även ett jordgubbsland, vinbärsbuskar, samt odlingslådor där man t.ex. kan odla kryddor eller grönsaker.



Bild 3 Utanför bostäderna finns det en utesittplats där man kan umgås, arbeta eller äta.

5.3. Resultat av intervju

Jag ville få en kommentar från någon som jobbar med trädgårdsterapi och få svar på om trädgårdsterapi är nödvändig för personer med funktionsnedsättning och om det finns problem med trädgårdsterapi. Därför gjorde jag en intervju med Karin Dahlgren som jobbar på Solkraft Rosengård (SOK) i Skellefteå. SOK har en rad olika verksamheter, däribland Hälsans Trädgård som erbjuder grön rehabilitering för personer som på något sätt befinner sig utanför den vanliga arbetsmarknaden. Karin blev anställd på Solkrafts verksamhet 1993 och år 2003 anställdes hon som platschef. Under tiden arbetade hon med tanken på att utveckla verksamheten och starta en arbetsrehabilitering med inriktning på den gröna miljön. De skrev ihop en projektansökan till EU och fick den godkänd.

Under hennes karriär har hon tydligt märkt att naturens krafter påverkar människan positivt och passar alla människor, och hon anser att speciellt för personer som drabbats av utmattning och utbrändhet är naturen en ypperlig plats. Naturen är en så

bra plats eftersom där kan man "bara vara". På SOK har de jobbat med individer från åldrarna 18-64 och de har inte sett någon skillnad kopplad till åldern.

Karin anser att intresset för trädgårdsterapi har ökat. Sedan Alnarp startade sin verksamhet har många olika former av grön rehab uppkommit. Hon tycker att även behovet av trädgårdsterapi har ökat. Detta kan bero på att man fått upp ögonen för naturens läkande krafter igen eftersom vi tappat kontakten till naturen. Tillbaka i tiden har människan levt med naturen och följt dess skiftningar, men nu för tiden låter vi inte oss leva med naturen. Först när samhället börjar förstå att vi går emot "naturens lagar" så kan man åtgärda hur man förhåller sig till arbetslivet och fritiden.

Problemet är att grön rehab ofta startas som projekt, och när projekttiden tar slut så avslutas hela verksamheten p.g.a. pengabrist. Även geografiska lägen kan vara problematiska. Om verksamheten är högt upp i landet, så har man inte samma förutsättningar som i söder. Eftersom SOK är beläget i Norrland i Sverige så har de inte samma varma klimat som i södra Sverige. De har ändå valt att vara aktiva under vintertiden och arbeta kreativt. På vintern kan de t.ex. gjuta betongalster, måla, ha föreläsningar eller planerar inför kommande säsong.

Karin anser att det är viktigt att få in trädgårdsterapi i vården och på olika boenden. Under hennes karriär har de haft äldreboenden som kommit till deras verksamhet som besökare. Både de äldre och barn har visat sig må jättebra av tiden hos dem. De har inte haft många besökare som har funktionsnedsättning, men hon säger att man då måste tänka på att ha rätt höjd på odlingsbänkar om man jobbar med rullstolsbundna personer, plana ytor för personer med dåligt balanssinne/dålig syn, vilobänkar och dörrar som är lättöppnade. Man kan även tänka på att använda sig av större krukor än vanligt och använda sig av greppvänliga redskap. För personer som ser dåligt kan det vara bra med såband eller pelleterade frön. Sedan kan man också tänka på att jobba i små, korta pass och inte för länge i sträck, utan även vila emellanåt. På SOK har de försökt göra trädgården så handikappanpassat som möjligt.

5.4 Guiden

Österby Servicehem har önskat sig en guide med trädgårdsaktiviteter som man kan syssla med året runt. Guiden kommer rikta sig till de anställda för att ge dem tips och inspiration till hur de kan aktivera de inneboendena.

Eftersom de som bor på servicehemmet har olika funktionshinder så behöver de hjälp med att utföra aktiviteterna och aktiviteterna ska vara relativt lätta att utföra. Jag var tvungen att tänka på vilka begränsningar och hinder personerna hade och hitta tillräckligt enkla övningar. Hindren är olika grava men i allmänhet måste jag ta i beaktande synsvårigheter, balanssvårigheter, motoriksvårigheter och svårigheter med att förstå. Aktiviteterna får heller inte vara allt för kostsamma och måste vara lagom tidskrävande – det får inte helt ta över de vanliga arbetsuppgifterna vårdarna har.

Guiden är lättläst, färgglad, Guiden är uppbyggd som en året-runt-guide där varje månad är fylld med olika aktiviteter. Varje månad är en egen sida. Alla månader har aktiviteter inom kategorierna *Lek & lär*, *Nytta*, *Sinnenas trädgård* och *Avslappning*. Lek och lär-kategorin är till för att uppmuntra till lek, fysisk ansträngning och aktivitet. Det uppmuntrar också till att ta lärdom av olika saker, t.ex. lära sig känna igen någon enkel växt, eller lära sig hur någon fågelsort ser ut. Nytt-kategorin uppmuntrar för det mesta till odling och att lära sig ta hand om grödor samt skörda dem. Sinnenas trädgård är till för att förstärka upplevelser genom syn, hörsel, smak, känsel och lukt. Avslappning-kategorin är att ta det lugnt i naturen, bara vara och lära sig uppskatta att vistas i naturen.

Under vintermånaderna är ju trädgården inte så livfull som bekant, men det finns ändå aktiviteter man kan utföra. Vintern är bra att planera det kommande odlingsåret, vilket jag gett som förslag. Under vintermånaderna har jag uppmuntrat till att ta sig ut trots det kalla vädret, men även uppmuntrat till att ta naturen in och utföra olika inomhusaktiviteter.

Under våren börjar odlingssäsongen, därför innehåller guiden odlingsaktiviteter under

våren, så som att börja förkultivera i början och att plantera ut vid slutet av årstiden. Våren går också ut på att komma ut i naturen, slappna av och att upptäcka vårtecken och observera olika element i trädgården.

Sommarmånaderna består av odling, bevattning, ogräsrensning och skörd, eftersom trädgården är i full gång. Men det handlar också om att observera olika växter och insekter som finns i trädgården. Sommarkapitlet innehåller även uppmuntran till att ta till vara olika produkter från trädgården, så som att skörda det man odlat, plocka bär och göra herbarium.

Under höstmånaderna börjar trädgården sakta gå i vila igen. Höstens början handlar fortfarande om att ta till vara på sommarens skörd. Senare handlar det om att kratta löv och plocka undan i trädgården. Det uppmuntras också att ta sig ut, trots att det blir allt svalare, för att få i sig D-vitamin och att hänga upp fågelbräde så att både fåglarna får mat och att man kan kika ut på dem genom fönstret.

6. Diskussion

6.1. Trädgårdsaktiviteter inom vården

I Patrik Grahns bok *Alnarpsmetoden* (2010) kan man läsa mycket om förr i tiden och hur vården och trädgården gick hand i hand. Långt bak i tiden anlade man sjukhus på områden med bra klimat och fin natur. Man visste att frisk luft och klara, rena källor hjälpte tillfriskningen. På 1700- och 1800- talet utvecklades kemin och man ansåg att naturen hade kemiska läkande krafter. Man anlade trädgårdar där inneboendena fick arbeta. Men på 1900-talet började tyvärr detta försvinna. Man märkte att sjukdomarna berodde på mikroorganismer och kunde endast botas genom vacciner och mediciner. Patienter som jobbade i trädgården på sjukhusen ansågs vara slavar. Därför har det gröna försvunnit ur vården och varit väldigt frånvarande sedan dess.

Men nu märker man tydligt att kunskapen om naturens helande krafter blir allt mer uppmärksammas och ett viktigt inslag i människans värld. På biblioteket kan man hitta fler och fler böcker om trädgårdsterapi och allt mer behandlas människor med

hjälp av trädgårdsterapi. Det är svårt att veta varför intresset har ökat under de senaste åren, men det kan vara så som Karin Dahlgren säger i min intervju i detta arbete; vi har förlorat vår kontakt till naturen. Förut följde vi med naturens skiftningar och ändringar, medan vi idag inte tillåter oss att följa naturen, vilket leder till att människor mår dåligt och man måste få kontakt med naturen igen.

Jag har fått intrycket att trädgårdsterapi främst riktar sig till folk med depression och utmattningssyndrom. När jag letat efter personer per mejl som vill ställa upp för en intervju till mitt arbete, har nästan alla svarat på att de endast jobbar på ställen med rehabilitering för depression/utmattning och inte kan ge någon kommentar om hur man ska anpassa trädgårdsarbetet för personer med funktionsnedsättning. Dock blir det allt vanligare att införa trädgårdsaktiviteter på ålderdomshem och hem där patienterna vistas en lång tid.

6.2 Varför trädgårdsterapi för funktionshindrade?

Jag anser att det är viktigt att aktivera personer med olika hinder så att de får en meningsfull vardag, ett aktivt liv och ha stimulerande uppgifter. Man kan läsa om att när man använder sig av ett aktivt sätt att arbeta med något så förbättras förmågan av att utföra handlingar i hemmet. När aktivitetsförmågan sätts i fokus kan man hitta ny motivation och vilja (Vad är arbetsterapi, s.7). Därför tog jag kontakt med Kårkulla Samkommun för att höra om de skulle vara intresserade av ett samarbete. Därefter fick jag tipset om att ta kontakt med Österby Servicehem som finns i Ekenäs. Där var de väldigt intresserade av trädgårdsterapi och var ivriga med att förbättra trädgårdshobbyn. De har en stor gård vilket är bra eftersom det finns utrymme för att vistas ute och att skapa nytt och plantera nytt. De har även börjat med vinbärsbuskar, jordgubbsplantor och odlingslådor, vilket gör det lättare att införa trädgårdsaktiviteter, eftersom det finns en grund som man kan utveckla.

6.3 Guiden

Vi kom fram till en idé om att jag skulle göra en året-runt-guide till dem, fylld med inspiration till att aktivera de inneboendena. Eftersom de bara har ca tio inneboenden är det möjligt för alla att delta, eftersom det inte blir allt för stor grupp. Det som dock är svårt är att anpassa aktiviteterna eftersom de som bor på hemmet har väldigt olika

styrkor och hinder. Men med hjälp av denna guide har personalen en grund att stå på, och genom diskussion sinsemellan kan de komma överens om individuella anpassningar.

Eftersom patienterna har varierande diagnoser så var jag tvungen att ta reda på vilka kännetecknen för hindren var och vad man har att jobba med. På hemmet bor personer med autism, asperger syndrom, cp-skada och downs syndrom. Syndromen uttrycker sig på olika sätt men man kan dra några gemensamma drag ur dem alla. Det är personer som har problem med motorik, förståndshandikapp, talsvårigheter, hörsel- och synnedläggning samt känslighet mot starka sinnesintryck. Därför måste aktiviteterna anpassas efter dessa hinder. Bland annat skriver Nikkilä i sin *Puutarhaterapiaopas* (2003) att det är viktigt för en person med psykisk åkomma att ha tydligt strukturerat trädgårdsarbete, men det ska samtidigt vara stimulerande. Det är ytterst bra om personen får utföra arbetet helt på egen hand. Som stöd till detta kan man till exempel se till att ha alla redskap och tillbehör på en och samma plats så att personen vet var de ska hämtas ifrån.

Det jag allra främst vill uppmuntra till i guiden är att verkligen ta sig ut i naturen och att komma bort från inomhusmiljön och få en lindring från alla sinnesintryck. Genom att få komma utomhus, få frisk luft och göra sig av med fysisk energi minskar överskottsenergin – vilket leder till en lugnare inomhusmiljö. (Hellström, E., 2012, s.6-7). Jag vill också att de ska få ny kunskap om naturen, hur man tar den tillvara och få nya färdigheter.

Varje månad är indelad i fyra kategorier – lek och lär, nytta, avslappning och sinnenas trädgård – eftersom jag ville få med olika sorters av aktiviteter, både fysiska och passiva handlingar.

Lek & lär

Lek och lär-kategorin är till för att uppmuntra fysisk aktivitet och till att lära sig nya saker från naturen. Trädgården är inte endast till för plantering, rensning, jobb och slit utan det finns annat man kan utnyttja och utföra lekfulla aktiviteter. När man leker får man enligt Robild (2010) utlopp för det sociala samtidigt som man vistas utomhus. Exempelvis på vintern har guiden aktiviteter som att planera det kommande odlingsåret med en örtaträdgård. Detta ger deltagarna ny kunskap och blir en sorts ekoterapi eftersom man, enligt Hagqvist (2014), får kontakt med naturen och blir mer

medveten om hur naturen fungerar. På vintern kan man även utnyttja snön och göra snögubbar/snölyktor. Genom att vara aktiv utomhus får man utlopp för sitt naturliga rörelsemönster och rörelsebehov vilket förbättrar hälsan (Nilsson 2009). På våren kan man gå på vårteckenjakt (hitta blommor, småkryp, flyttfåglar, o.s.v.). Detta uppmuntrar både till att aktivt röra på sig och göra sig av med fysisk energi för att få lugnare inomhusmiljö (Hellström 2012), samtidigt som man blir mer uppmärksam och får utlopp för sin lekfullhet genom att ha "skattjakt" (Robild 2010). På sommar och höst kan man plocka olika växter och lära sig känna igen dem. Genom att studera en bild på en växt och sedan hitta den i naturen aktiverar man synen och förbättrar inläringen (Isaksson 2014). Samtidigt kan man göra ett herbarium av de samlade växterna för att få en känsla av att man åstadkommit något och fått ett resultat man kan titta tillbaka på.

Nytta

Denna kategori är till för att arbeta och att göra något "meningsfullt" i trädgården - få känna ett ansvar och att man har en uppgift. Genom att få tänka själv och lösa problem förbättras tankeförmågan och leder till att man blir mer och mer självständig ju mer man lär sig (What is Social and Therapeutic Horticulture 2015). I guiden har denna kategori aktiviteter som att så, plantera, vattna, kratta, skörda och underhålla plantor. Rappe, Lindén och Koivunen (2003) skriver om hur finmotoriken eftersom man sår små frön som kan vara svåra att få tag i och för att man måste vara försiktig med små, sköra plantor. Genom att vattna plantor med vattenkannor, gräva och kratta i trädgården får man starkare muskler samtidigt som man får jobbet gjort. Detta leder igen till att, så som Hellström (2012) säger, att olika system i kroppen stimuleras och kan göra så att t.ex. autistiska personer som vaggas mycket inomhus minskar. Också genom att få koncentrera sig på en uppgift gör så att ansträngningen av att umgås med många människor, vilket autistiska personer kan ha problem med, försvinner. Robild (2010) skriver om att det inte bara är människan som kan göra nytta i trädgården, utan trädgården gör även nytta för oss, om man ser på allt man kan skörda. När man skördar och äter frukt, bär, kryddor och grönsaker så får man i sig massor av ämnen och vitaminer som håller en frisk. I guiden har jag en del recept som baserar sig på grödor man kan odla eller hitta i naturen. Genom att få ett resultat av mödan så känner man meningsfullhet.

Avslappning

Det är väldigt avslappnande att vistas i naturen. Man ska dock se till att man är på en lugn plats utan allt för starka ljud, vilket många deltagare kan vara känsliga för.

Guiden uppmuntrar till att "bara vara" i trädgården. Genom att "bara vara" kan man uppleva många känslor. Isaksson (2014) skriver om att man upplever olika psykiska intryck i naturen så som trygghetskänsla, upprymdhet, känsla av kontroll och kravlöshet. Enligt Robild (2010) minskar blodtrycket och pulsen slår långsammare. I guiden handlar avslappningen av att gå på promenad – vilket leder till ett intag av D-vitamin, dagsljus och frisk luft som är bra för kroppen (Robild 2010). Det finns också aktiviteter så som att titta på moln och lyssna på regn. Rappe (2003) berättar att man blir lugn av att lyssna på naturens ljud – så som vinden som viner eller vattnet som porlar. Det hjälper en att stanna upp och bara tänka. Guiden uppmanar också till att ta bort skorna och gå på olika underlag. Många av deltagarna kan ha lite problem med balansen och genom att gå på olika underlag av olika material övar man upp balanssinnet (Isaksson 2014). Hagqvist (2014) skriver om att med hjälp av utomhusmiljöer kommer vi i kontakt med förmågor som vi människor har naturligt – reflexer, minne, motorik, självinsikt och instinkter.

Sinnenas trädgård

I trädgården stimuleras alla sinnen. Kaplan (1995) berättar om att hjärnan inte behöver anstränga sig i en naturmiljö, det krävs väldigt lite för hjärnan för att förstå när vi ser blad och blommor, känner en doft eller hör en fågel kvittra. Personer med funktionshinder har ofta nedsatta sinnen, därför uppmuntrar guiden till att öva upp dem och förbättra dem. För att uppmuntra till att använda föreslås det att smaka på olika bär och frukter, jämföra smaker, samt att koka ihop något som finns i naturen, nässelsoppa till exempel. Även upplevelsen att äta utomhus kan vara helt annorlunda jämfört med att äta inomhus (Robild 2010). Känslsinnet uppmuntras i guiden genom att känna på olika material, strukturer och former. Via händer och fingrar kan man känna på mjuka blad, taggiga kvistar och solvarma stenar. Via fötterna kan man känna efter vilka material man går på. Som en bonus känner man även vind och solstrålar på kinderna (Engman 2011).

För att öva upp hörselsinnet föreslås det i guiden att lyssna på regnet som faller ner på taket, samt lyssna på fågelkvitter, eftersom Robild (2010) skriver att just fågelkvitter, rasslande löv och porlande vatten är väldigt avslappnande och sköna ljud att lyssna på. Eftersom funktionsnedsatta ofta är känsliga mot höga och plötsliga ljud så är det viktigt att lyssna på lugna, behagliga och jämna ljud.

I guiden uppmuntras det att använda luktsinnet till att dofta på blommor under sommaren. Det är ju det mest självklara att dofta på, men Robild (2010) skriver att man även kan dofta på nyklippt gräs, höstlöv, kompostjord och doften som uppkommer efter ett sommarregn.

Personer med funktionsnedsättning kan ha problem med synen, och svårt att fokusera blicken. Därför uppmannas det i guiden att fixera blicken på något speciellt och observera hur föremålet ser ut. Det kan vara ett vajande träd eller färgglad blommor. Detta gör så att man övar upp sin synförmåga enligt Isaksson (2014).

6.3. Utvecklingsförslag och framtid

Meningen med guiden var att den skulle vara väldigt lätt och rolig för personalen att läsa. Men om man skulle vilja förbättra guiden skulle man kunna skriva ut tydligare varför just denna aktivitet är bra och vad den gör för nytta. Man skulle ha kunna gjort en sorts odlingskalender i guiden, där man ser vad som ska sås när och när skördetiden är o.s.v. Då skulle personalen lätt få en uppfattning om vad som kan göras när. Man skulle också ha kunnat skriva mer om hur man ska gå tillväga och vad som är viktigt att tänka på, t.ex. att ha anpassade verktyg som är lätta att greppa, alltid ha verktygen lättillgängligt och att ha dem på samma, bestämda plats. Jag skulle också kunna ha haft mer kontakt med hemmet, och visa mina skisser och förslag för att sedan få feedback på vad som är bra, vad som är dåligt och vad de önskar att se mer av. Nu fick jag väldigt fria händer och utgick efter det jag läst, och kanske inte så mycket om hur det är möjligt i praktiken.

Jag hoppas verkligen att Österby Servicehem kommer ta denna guide till användning och utveckla sin verksamhet. Som en uppföljning till detta arbete kunde man forska fram om guiden verkligen gör nytta – har den hjälpt patienterna att få en gladare vardag? Det finns även andra utvecklingsmöjligheter för hemmet, de skulle även gärna vilja ha en plan över deras gård och hur de skulle kunna förbättra den,

eftersom den nu är ganska kal. Så det finns chans till även framtida examensarbetsämnen där.

Jag hoppas att även andra vårdhem inom Kårkulla skulle få upp ögonen för trädgårdsterapeutiska aktiviteter. Alla enheter har knappast samma möjligheter som Österby Servicehem, men att införa något smått är inte allt för svårt.

Det gröna försvann ju ur vården väldigt snabbt efter att ha funnits med en lång tid. Jag tror att trädgården sakta men säkert kommer få en plats inom vården igen. Naturen är lättillgänglig och så gott som gratis. I framtiden hoppas jag att alla vårdhem ser till att deras patienter får en aktiv och meningsfull vardag.

7. Källförteckning

Blomqvist, E., 2009. *Ett designförslag på en helande trädgård till Hälsohuset i Båstad*. Högskolan i Gävle: Examensarbete för Trädgårdsmästarprogrammet med inriktning mot hälsa och design.

<http://www.diva-portal.org/smash/get/diva2:283408/FULLTEXT02> [hämtat 25.3.2014]

Dickson, L., 2012. *En terapiträdgård bortom Atlanten: En fallstudie om North Carolina Botaniska Terapiträdgård*. Alnarp.

http://stud.epsilon.slu.se/4923/1/Dickson_L_120906.pdf [hämtat 25.3 2014]

Ekoterapi

(<http://countrystream.se/relationell-affektiv-ekoterapi/integrativ-psykoterapi.html>)

[hämtat 3.1.2015]

Engman, E., 2011. *Terapiträdgårdens växtmaterial*. Högskolan i Gävle: Examensarbete för Trädgårdsmästarprogrammet.

<http://www.diva-portal.org/smash/get/diva2:469739/FULLTEXT01.pdf> [hämtat 29.1.2015]

Finlands Svenska Autism- och Aspergerförening r.f

<http://www.autism.fi/start/> [hämtat 2.2.2015]

Grahn, P., 2010. *Alnarpsmetoden: att ta hjälp av naturen vid stress och utmattning*. Stockholm: Bonnier Existens.

Hagqvist, T., 2014. *Naturens hälsofrämjande möjligheter*. Arcada: Examensarbete för utbildningsprogrammet Ergoterapi.

http://www.theseus.fi/bitstream/handle/10024/70433/Hagqvist_Tina.pdf?sequence=1
[hämtat 25.3.2014]

Hellström, E., 2012. *Bildterapi i trädgårdsmiljö för personer med autism*. Högskolan i Gävle: Examensarbete inom Trädgårdsmästarprogrammet.

<http://www.diva-portal.org/smash/get/diva2:580545/FULLTEXT01.pdf>

Institutet för hälsa och välfärd: Vad är Green Care?

<http://www.thl.fi/fi/web/thlfi-sv/forskning-och-expertarbete/projekt-och-program/arbetsrehabiliterande-green-care-i-sodra-finland/vad-ar-green-care> [hämtat 3.1.2015]

Isaksson, C. 2014. *Gröna rum för en ökad livskvalitet hos gravt funktionshindrade*.

Självständigt arbete inom Natur, hälsa, trädgård. Alnarp.

http://stud.epsilon.slu.se/7438/7/isaksson_c_141023.pdf

Johansson, M., Küller, M. (Red.) 2005. *Svensk Miljöpsykologi*. Lund: Studentlitteratur.

Kaplan, S., 1995. The restorative benefits of nature: Toward an integrated framework. *Journal of environment psychology*, 15, 169-182.

Kåks Röshammar, C., Gammal kunskap om den läkande naturen kommer tillbaka.

Arbetet. 1.10.2010. <http://arbetet.se/2010/10/01/gammal-kunskap-om-den-lakande-naturen-kommer-tillbaka/> [hämtat 24.3.2014]

Nikkilä, K., 2003. *Puutarhaterapiaopas*. Pori: Kehitys Oy:n Kirjapainossa.

Nilsson, G., 2009. *Trädgårdsterapi*. Lund: Studentlitteratur AB.

Rappe E., Lindén L., Koivunen T., 2003. *Puisto, puutarha ja hyvinvointi*. Jyväskylä: Gummerus Kirjapaino Oy.

Relationell Affektfokuserad Ekoterapi

<http://countrystream.se/relationell-affektiv-ekoterapi/integrativ-psykoterapi.html>

[hämtat 3.1.2015]

Robild, E., Christensen, A., 2010. *En lisa för själen – trädgård som terapi och friskvård*. U.o: Forma Publishing Group AB

Stigsdotter, U., 2012. *Terapiträdgårdar – evidensbaserad hälsodesign*.
<http://socialmedicinsktidskrift.se/index.php/smt/article/viewFile/914/722> [hämtat 30.3.2014]

Svensson, M., 2008. *Att gestalta en trädgård utifrån ett hälsoperspektiv*. Högskolan i Gävle: Examensarbete för Trädgårdsmästarprogrammet med inriktning mot hälsa och design.

<http://www.diva-portal.org/smash/get/diva2:128162/FULLTEXT02> [hämtat 25.3.2014]

Vad är Cp?

<http://www.lul.se/sv/Kampanjwebbar/Infoteket/Funktionsnedsattningar/Rorelsehinder1/Vad-ar-CP/> [hämtat 2.2.2015]

Vad är arbetsterapi?

<http://www.fsa.se/Fakta-om-arbetsterapi/> [hämtat 24.3 2014]

Vad är Asperger Syndrom?

<http://www.lul.se/sv/Kampanjwebbar/Infoteket/Funktionsnedsattningar/Neuropsykiatri-ska-funktionsnedsattningar/Vad-ar-Aspergers-syndrom/> [hämtat 2.2.2015]

Vad är Green care?

<https://www.thl.fi/fi/web/thlfi-sv/forskning-och-expertarbete/projekt-och-program/arbetsrehabiliterande-green-care-i-sodra-finland/vad-ar-green-care> [hämtat 3.1.2015]

What is Social and Therapeutic Horticulture?

<http://www.thrive.org.uk/what-is-social-and-therapeutic-horticulture.aspx> [hämtat 3.1.2015]

Vad är utvecklingsstörning?

<http://www.lul.se/sv/Kampanjwebbar/Infoteket/Funktionsnedsattningar/Utvecklingsstoring1/Vad-ar-utvecklingsstoring/>[hämtat 2.2.2015]

Wilderness therapy

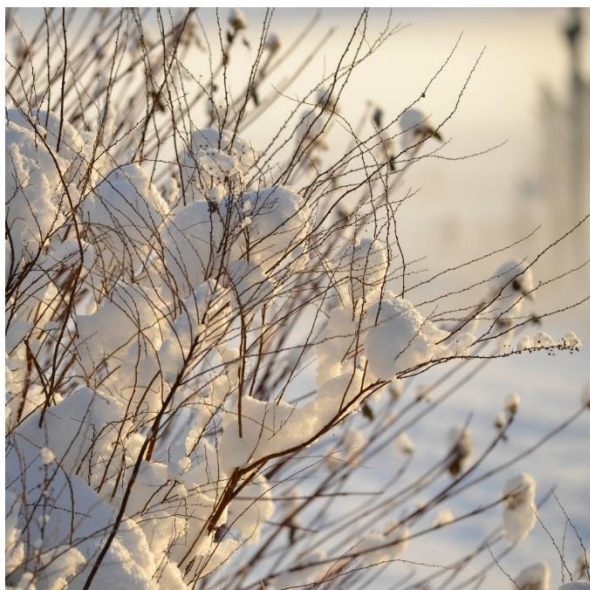
<http://www.openskywilderness.com/why-open-sky/what-is-wilderness-therapy> [hämtat 3.1.2015]

Bildkällor

Figur 1

(http://www.mdpi.com/ijerph/ijerph-11-07094/article_deploy/html/images/ijerph-11-07094-g001-200.png) [3.1.2015]

ÅRET RUNT I TRÄDGÅRDEN



En guide till att införa
trädgårdsaktiviteter i Österby
Servicehem

Malin Hellström
2015

XXXXXXXXXXXXXXXXXX

Alla människor, oavsett funktionshinder eller sjukdom, ska få känna att de har ett meningsfullt liv. Man ska få känna att man får vara delaktig i sin egen vardag och att man har en viktig plats att fylla i samhället. Att uppnå detta kan man använda sig av olika former av arbetsterapi. En form är att använda sig av trädgårdsterapeutiska aktiviteter. Genom att sätta aktivitetsförmågan i fokus finner man personens motivation och vilja.

TRÄDGÅRSTERAPINS HISTORIA

Trädgårdens positiva effekter har varit kända länge. Redan år 460-377 f.Kr. kom Hippokrates fram till att klimatet och **naturen hade en stor betydelse för människans hälsa**. I mitten av 1900-talet började fick dessa teorier ett stopp. Man märkte att det var mikroorganismer som stod bakom sjukdomarna och att natur och hälsa inte gick hand i hand. Numer skulle vaccin och läkemedel bota sjukdomarna. Det kom ut nya mediciner som gjorde mirakel så det fanns ingen anledning till att tro på naturen. Därför började man bygga sjukhus som om de vore fabriker. Dessa tankar har påverkat vårdbyggnader ända sedan 30-talet fram tills idag.

"Trädgårdsarbete handlar om att njuta av lukten av saker som växer i jorden, bli smutsig utan att känna skuld, och i allmänhet tar sig tid att njuta av lite lugn och ro."

- Lindley Karstens

"En trädgård är en vän du kan hälsa på när som helst"

- Sydney Eddison

TRÄDGÅRD OCH HÄLSA – HAND I HAND

Naturen kan inge en känsla av **hopp** och **avslappning**. Här kan man vara sig själv och känna en läkande kraft - för naturen ställer inga krav. Trädgården är ett bra ställe att få vänner på, att **känna samhörighet** och utveckla den sociala förmågan. Genom trädgårdsaktiviteter förbättras tankeförmågan, man blir **självständigare** och känner att man har en uppgift och får något nyttigt gjort. Den fysiska hälsan blir bättre eftersom man rör på sig och använder sina muskler och förbättrar rörligheten.

Denna guide är indelad i årets alla månader. Varje månad har egna aktiviteter inom kategorierna: *Lek & lär*, *Nytta*, *Avslappning* och *Sinnenas trädgård*.

JANUARI

I januari är det som bekant ännu vinter och trädgården är ännu i vintervila, endast barrväxterna lyser upp mot snön. Januari är en perfekt månad för att planera det kommande trädgårdsåret. Och man får inte heller glömma alla roliga aktiviteter man kan hitta på i snön!

LEK OCH LÄR

Planera örtträdgården!

Samlas, leta fakta och bestäm vilka örter ni vill odla. Örter är enkla växter att odla, det finns både ettåriga och fleråriga örter och de passar utmärkt att så i t.ex. krukor. Dessutom kan man använda dem i matlagning när de är färdigväxta!



SNABB ÖRTFAKTA

Basilika – Ettårig och trivs bra inomhus, god till det mesta

Citronmeliss – Flerårig med mild arom som lockar till sig bin.

Dill – Ettårig och passar utmärkt till nypotatis och kräfter.

Salvia – Flerårig med blåa blommor, god i olika teblandningar.

Libbsticka – Flerårig och högväxande, passar bra i soppor och grytor med kött.

Mejram – Ettårig och doftar väldigt gott.

Oregano – Flerårig och passar bra som krydda till pizza.

Timjan – Flerårig som passar till både kött och fisk.

NYTTA

I dessa tider ger sig gärna hjortar och harar på allt de ser i trädgården. Därför kan det vara bra att skydda trädgården för dessa ätare.

Skaffa skydd till trädstammarna och trä på dem. Om skadan redan är skedd kan det vara bra att smörja på sårläkande balsam

AVSLAPPNING

Kalla vinternätter brukar vara väldigt stjärnklara. Sätt på ordentligt med kläder eller vira in er i filter och gå ut på kvällen när mörkret har lagt sig. Titta upp mot himlen och leta efter karlavagnen eller hittar ni månen?

SINNENAS TRÄDGÅRD

Tema: Känsel

Gå ut när det snöar och känn efter hur det känns att få snöflingor på kinderna och se på när de smälter. Man kan också fånga dem på tungan och se hur de smakar!

FEBRUARI

Så småningom börjar kvällarna äntligen bli lite längre! Djur och växter börjar sakta och så småningom vakna till liv och solen börjar värma i ansiktet. Man kan tycka att februari är lång, trots att det är årets kortaste månad, men snart börjar våren synas till.

LEK OCH LÄR

Gör ett önsketråd!

Ta in en kal gren med många kvistar. Alla ska sedan skriva ner något de önskar på lappar och häng sedan upp dem med trådar i grenen – så har ni ett helt eget önsketråd.

NYTTA

BESKÄRNING!

Nu kan man ta fram en sekator och klippa bort döda kvistar och forma träden och buskarna som man vill. Frukträd är perfekt att beskäras nu.

SINNENAS TRÄDGÅRD

Tema: Smaksinnet

Det finns otroligt mycket exotiska frukter ute i världen – och nu för tiden finns det även många olika sorter i affärerna. Handla hem olika frukter, undersök dem, känn på dem och smaka på dem, får alla en egen favorit?

TIPS PÅ GODA FRUKTER

Mango – En söt frukt från Södra Asien. Rik på karoten som är bra för huden, synen och skelettet.

Avokado – Grön frukt från Sydamerika med en stor kärna inuti. Brukar ätas rå i förrätter eller sallader.

Carambola – En gul frukt från Sri Lanka som får formen av en stjärna när man skär den itu.

Sweetie – En frukt från Israel och är en korsning mellan grapefrukt och pomelo.

Litchi – Är en söt stenfrukt från Kina. Har ett taggigt skal med vitt fruktkött inuti.

AVSLAPPNING

Finns det svanar eller andra sjöfåglar vid vattnet? Man kan ta med något smått och gott till dem och mata dem från strandkanten. Fullkornsbröd går fint, medan vetebröd bör man undvika.



MARS

Nu börjar solen titta fram lite mer och trädgården börjar pigga till. Man kan nu börja hitta små blommor som tittar fram och man kan börja så och förkultivera plantor inomhus.

LEK OCH LÄR

GÅ UT PÅ SKATTJAKT!

Nu när det är vår kommer fler och fler växter upp ur marken och gläder en. Även fåglarna börjar komma tillbaka och en massa andra vårtecken syns till. Gå ut på vårteckenjakt! Skriv upp vad ni ser för vårtecken och vad det är för datum och jämför med nästa år om våren är tidigare eller senare då.

TIPS PÅ VÅRTECKEN

Den gula tussilagon blommor
Krokusarna börjar titta fram
Tranan syns till
Scillorna blommor
Sädesärlan flyger förbi
Isen smälter
Snödroppar
Videkissor
Pollenallergikerna börjar klaga

SINNENAS TRÄDGÅRD

Tema: Syn

Observera hur olika föremål från naturen är uppbyggda. Beskriv hur en kotte eller en kvist ser ut. Detta ökar observationsförmågan och man blir medveten om saker och ting omkring sig.



Avslappning

Nu när våren äntligen sakta börjar komma så kan det vara otroligt skönt att gå ut på promenad och känna vårsolen mot kinderna. Att gå ute i naturen är betydligt mer avslappnande än att gå inne i stan. I stan blir hjärnan utmattad av alla intryck, medan ute i naturen kan hjärnan slappna av.

NYTTA

Börja förkultivera!

Att förkultivera betyder att man tjuvstartar odlingen inomhus genom att så fröna i krukor eller lådor istället för direkt utomhus i jorden. Nästan alla växter kan förkultiveras, men snabbväxande grödor så som rädisa och spenat är onödiga att förodas, samt morot och rödbeta bör inte förkultiveras.

Detta gör man för att det är lättare att plantera ut små plantor än att så frön utomhus. Det är lättare att se vad som är planta och vad som är ogräs. Man kan dessutom få en tidigare skörd.

Det finns en massa olika grödor att så och det gäller att följa råden som står på baksidan av påsarna. Man behöver heller inga dyra krukor, utan det räcker med mjölkburksbottnar. Ställ dem sedan vid fönstret så att de får solljus och glöm inte att vattna!

APRIL

När man hör koltrasten sjunga sin kärlekssång, då vet man att dagarna är längre och skymningen ljusare och våren är här! Plötsligt går allt med en väldig fart och naturen börjar bli färgglad igen. När tjälen har gått ur jorden så kan man dessutom börja plantera ut växter! Frosttåliga blommor kan man plantera ut så som penséer.

LEK OCH LÄR

Man kan bygga egna höjda blombänkar eller på bord. Såklart kan man odla direkt på marken, men det kan vara skönt och bekvämare att ha odlingen på en liten högre nivå där man kan arbeta utan att få ont i ryggen. Höjden beror på om man vill vara sittandes eller ståendes, men bredden kan vara mellan 50 cm (om man bara har tillgång till en sida) och 100 cm (om man har tillgång att gå runt och använda båda sidor). Längden beror på hur stor yta man vill odla på och hur mycket plats man behöver. Man kan göra odlingsbänkarna av olika material, t.ex. trä, betong eller tegelstenar. Men det kan löna sig att låta ett proffs bygga så att bänkarna håller länge och flera säsonger.

SINNENAS TRÄDGÅRD

Tema: Känsel

När trädens knoppar börjar vakna kan man känna på dem och märka hur olika de känns. Sälgen har ludna knoppar och hästkastanjen har klibbiga knoppar.



Behov Höjd på bädd

Ståendes	90-100 cm
Sittandes	69-76 cm
Rullstol	61 cm

AVSLAPPNING

Det är väldigt avslappande att gräva och leka med planteringsjord. Man kan greja med jorden på många sätt och varför inte så lite påskgräs till påsk?

NYTTA

Nu är det dags att skola om grödor man sått. Ofta sår man i små krukor eller väldigt tätt, och för att få så bra grödor som möjligt bör man skola om dem – alltså glesa på dem och sätta dem i större krukor.



MAJ

Att vara ute i naturen, gräva i jord och gå i skog och mark tillhör våra mest ursprungliga sysselsättningar. Vår hjärna uppfattar att man sysslar med något som är både ofarligt och avstressande. Gräva, luckra, rensa och plantera blommor – majmånaden är perfekt för detta!

LEK OCH LÄR

Lär er fågelläten!

Ta er utomhus och sätt er på ett tyst och lugnt ställe. Spänn öronen och tänk efter vilka fågelläten ni hör. Finns det något läte ni kan identifiera? Det läte man lätt känner igen i maj är gökens *kockkooo*. På www.fagelssang.se kan man lära sig och lyssna på de vanligaste fågellätena.

SINNENAS TRÄGÅRD

Tema: Smaksinnet

Laga nässelsoppa!

När nässlorna börjat komma upp ur jorden kan man plocka dem och göra god nässelsoppa av dem. Nässlor kan man hitta på näringsrika jordar, men kom ihåg att inte plocka vid bilvägen.

RECEPT - NÄSSELSOPPA

5 dl förvällda nässlor
2 msk smör
1 finhackad gul lök
1-2 skivade vitlöksklyftor
3 msk vetemjöl
1 liter vatten
2 tärning grönsaksbuljong

Koka nässlorna i ca 2 min och låt dem sedan rinna av. Av ca 200 g nässlor blir det 5 dl förvällda nässlor. Hetta sedan upp smör i en kastrull, lägg till hackad lök och vitlök, låt fräsa i 2 min. Rör ner mjöl, vatten, buljong och nässlorna. Låt sjuda i 5-10 min. Använd sedan en stavmixer för att få en jämn soppa. Färdigt!

AVSLAPPNING

Laga fågelbad!

Det är både avslappnande och roligt att titta på fåglar. Om man vill se dem på närmare håll kan man väldigt enkelt göra ett fågelbad. Det finns alla möjliga sorters fågelbad att köpa, men man kan även bara använda ett vanligt tvättfat som man sedan kan dekorera med stenar eller blommor runt omkring.



JUNI

I juni är sommaren i full gång. Man blir glad av solen och kan gå ut utan att frysa. Syrenerna börjar blomma och myrorna kryper ivrigt omkring. Bina surrar förbi en och jobbiga myggor bits. Perennerna börjar blommar och allt börjar få färg. Det är viktigt att komma ihåg att vattna ordentligt under de varma dagarna så att växterna inte dör.

LEK OCH LÄR

Ge alla varsin bild på en växt, kan vara på en blomma eller något annat vildväxande som finns längs dikeskanterna. Uppdraget är att hitta denna växt. När alla har hittat sin växt kan man samlas och berätta lite fakta om växterna som har samlats. På detta sätt lär man sig att känna igen växterna samtidigt som självförtroendet ökar när man hittade sin växt.

AVSLAPPNING

Transportera er till en strand. Gå barfota och känn sanden mellan tårna. Se och lyssna på vattnet och känn efter med tårna.

NYTTA

Nu kan man plantera ut alla frostkänsliga plantor så som tomat och gurka. Man måste komma i håg att vattna regelbundet om kvällarna. Om alla får en speciell planta att ta hand om så ökar ansvarskänslan och man känner att man har en uppgift. Om ogräs har börjat komma upp, så ska man rensa bort dem.



SINNENAS TRÄDGÅRD

Tema: Luktsinnet

Dofta på blommor! Under juni blommar många växter. Gå omkring utomhus och hitta saker att dofta på. Diskutera, är doften söt, stark, god, äcklig?

Blommor som blommar i juni

Syrenen
Vårärt
Kamomill
Liljekonvalj
Prästkrage
Gullregn
Magnolia

JULI

Nu är det högsommar, varmt och skönt. De flesta växter blommar vackert och insekter surrar och flyger omkring. Sommarbären mognar efterhand och det är dags skörda dem. Jordgubbar, krusbär, vinbär och till sist kommer hallon.

LEK OCH LÄR

Gå ut på småkrypsjakt!

På sommaren kryllar trädgården av olika småkryp. Ofta finns de där utan att man tänker efter så man kan tillsammans stöta på en massa olika insekter.

Insekter i trädgården

Gräshoppor – Är lätt att höra i gräset

Vårtbitare – Liknar gräshoppa, men med längre antenner

Fjärilar – Finns i alla färger och former

Myror – Finns många olika sorters myror, stora och små

Nyckelpigor – Svarta och röda insekter som gillar bladlöss

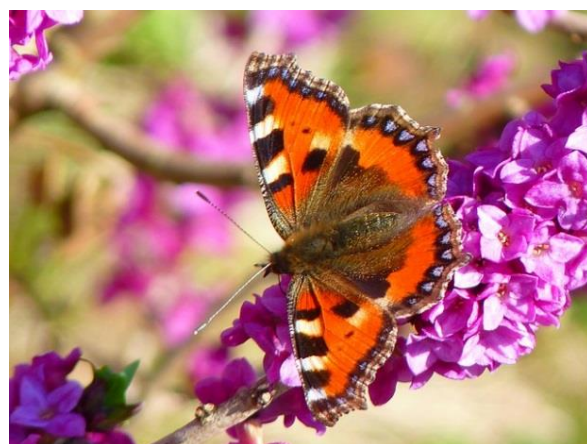
Humlor – Ludna småkryp som hjälper till med pollineringen

Geting – Gula och svarta, som man bör akta sig för

Spindlar – Både stora som små, långa som korta ben

Daggmask – Om man gräver lite i jorden kan man få syn på maskar

Sniglar – Slemmiga och har sitt hus med vart de än går



©<http://pixabay.com/sv/fj%C3%A4ril-liten-r%C3%A4v-aglais-urticae-43008/>

SINNENAS TRÄDGÅRD

Tema: Känsel

Ta av er skorna och gå barfota!

Känn efter hur olika material känns under fötterna och diskutera. Är gräset mjukt, vått, torrt, kallt eller varmt? Gör det ont att gå på grus, är det hårt, vasst? Är asfalten het eller kall?

AVLSAPPNING

Lägg er ner på gräsmattan en solig men molnrik dag och titta upp mot himlen. Se om molnen förvandlas till roliga figurer.

NYTTA

Det är dags för skörd. De flesta grödor och bär kan börja plockas och förtäras. Egenodlat smakar bäst!



AUGUSTI

Nu börjar man känna att morgonen är lite svalare än förr och luften är klarare och lättare att andas in. Augusti brukar vara en skördemånad och ett roligt pyssel kan vara att göra egna inläggningar av t.ex. gurka. Kom ihåg att egen skörd smakar bäst!

LEK OCH LÄR

Gör herbarium!

Alla samlar sina favoritblommor eller –blad. Sedan sätter man dem mellan tidningspapper för att torka och något tungt ovanpå, t.ex. böcker. När de torkat kan man plasta in dem, eller varför inte rama in och hänga på väggen som ett minne.



NYTTA

Ta ut hinkar eller burkar och plocka smaskiga vinbär. Vinbär är en av de vanligaste buskarna i hemträdgårdarna och lätta att odla. Vinbären är syrliga och rika på c-vitamin. Bären kan lätt frysas ner och användas till sylt, saft, på tårtor eller är goda att ätas som de är.

På sensommaren kan man lätt föröka buskarna genom att lägga ner en ranka mot jorden, sätta en sten ovanpå och sedan täcka med jord.

SINNENAS TRÄDGÅRD

Tema: Smaksinnet

I skogen växer det blåbär. Det är enkla att hitta och finmotoriken förbättras när man plockar dem.

Dessutom är det supergott att hälla på mjölk och strö över lite socker.

AVSLAPPNING

En väldigt rolig avslappning är att äta en picknick tillsammans. Välj en lugn plats i trädgården och packa med något smått och gott. Sitt sedan i gräset och umgås med varann.

SEPTEMBER

Hösten börjar kännas och morgondagen håller sig kvar allt längre. Sommarfrukten är förmodligen uppäten men nu mognar höst – och vinteräpplen. Därför kan det bli en och annan äppelpaj.

LEK OCH LÄR

Plantera lökväxter!

Det går bra att plantera lökar på hösten, innan frosten kommer, eftersom de då inte mister sin växkraft och torkar ut. De får också längre tid på sig att etablera och rota sig. Jorden ska vara väl-dränerad och de flesta lökarna vill växa på ett soligt ställe.

Lökarna ska planteras på ett djup som är 2-3 ggr större än lökens höjd.

Man får vänta på resultatet hela vintern men på våren blir glädjen desto större när de färgglada blommorna kommer upp!

NYTTA

Äpplena börjar vara färdiga på träden. Plocka dem och ät dem som de är eller gör något gott av dem.

SINNENAS TRÄDGÅRD

Tema: Smaksinnet

Av de plockade vinbären kan man göra mycket gott. Till exempel kan man göra god vinbärssaft.

Ni behöver:

- 2 l vinbär
- 6 dl vatten
- 6-7 dl socker (per liter silad saft)

TIPS PÅ LÖKVÄXTER

Tulpaner
Narcisser
Dahliaer
Liljor
Pärlhyacinter
Scillor

AVSLAPPNING

Gå ut i skogen och plocka svamp, det är avslappnande och rogivande, samtidigt som man förhoppningsvis får något gott med sig hem.

Recept på vinbärssaft:

Skölj bären och raspa av dem från stjälkarna.

1. Häll bär och vatten i en tjockbottnad kastrull eller gryta och koka upp. Koka 10 minuter under lock.
2. Mosa bären genom att pressa dem mot kastrullen med baksidan av en träsked, en hålslev eller liknande.
3. Häll saften i en silduk och låt den sakta silas.
4. Mät mängden vätska och rör ner 6-7 dl socker per liter silad saft.
5. Koka upp under omrörning (så sockret inte lägger sig på botten) och låt koka kraftigt 3-4 minuter.
6. Skumma av och häll upp på rengjorda flaskor eller burkar.
7. Frys eller förvara mörkt och svalt.
8. Späd saften 1+8 vid servering. Viktigast av allt – smaka av, smaka av och smaka av igen!

OKTOBER

Hösten är verkligen här nu. Löven är färgglada men ännu kan man hitta blommor utomhus som ännu står i blom, så som höstanemon. Det är dags att börja kratta löv som ligger på marken så att inte gräsmattan förstörs. Även fallfrukt bör plockas upp eftersom den drar till sig mögel och småkryp. Fallfrukten kan man även ge ut åt igelkotten eller åt fåglarna att smaska på.

LEK OCH LÄR

Gör höstiga dekorationer!

Varför inte ta in naturen? Man kan lätt göra fina höstdekorationer. Man kan plocka in rönnbärskvistar med röda bär på och ha som prydnad på bord eller skåp. Man kan också samla ihop lite mossa eller ljung, sätta i en kruka och ha som prydnad inomhus eller på trappan.



SINNENAS TRÄDGÅRD

Tema: Hörsel

På hösten börjar det vanligtvis regna väldigt mycket. Då kan det vara väldigt mysigt att ligga inomhus under en filt och lyssna på regnet som smattrar på taket.

NYTTA

På hösten börjar löven falla och när kvistarna är kala kan man börja kratta ihop löven och föra bort dem från gräsmattan.

AVSLAPPNING

På hösten blir soltimmarna allt färre. Det är viktigt att röra sig utomhus för att få i sig D-vitamin av solen. Om man är utomhus ca 20 min om dagen kan man få en bra dos av D-vitamin och man slipper att bli nedstämd. Så ta er utomhus och sluka i er D-vitamin!

NOVEMBER

Trädgården börjar snart gå i vila och allt är väldigt lugnt i trädgården. November är även en bra månad för planering, när man ännu kommer ihåg hur sommaren såg ut. Man kan se efter vad man kunde ha gjort bättre och vad man har för mål nästa år. Man kan ännu kratta i trädgården eller kalka och gödsla gräsmattan.

LEK OCH LÄR

Samla färgglada löv som ligger på marken och lägg dem i press. Sedan kan man plasta in dem med kontaktplast och kanske hänga upp på väggen och få färgglada tavlor.

NYTTA

Nu när det börjar bli kallt kan man sätta ut fågelmat eftersom det blir allt svårare för fåglarna att hitta mat. Det finns olika fågelautomater att köpa som man kan hänga ute i ett träd. Men man kan även enkelt göra en själv genom att göra hål i en vanlig plastflaska. Genom hålen trär man en sittpinne, och strax ovanför den gör man hål där fröna kommer ut. Även i botten av flaskan gör man hål så att man kan trä igenom ett snöre så att man sedan kan hänga upp flaskan i trädet.

AVSLAPPNING

Gör upp en liten brasa, samlas runt den och umgås. Samtidigt kan man ju passa på att grilla en korv.



© https://cdn3.cdnme.se/cdn/7-1/2945714/images/2012/1534401_356_400_182002922.jpg

SINNENAS TRÄDGÅRD

Tema: Smak

Om man ännu har äpplen till övers kan man laga goda torkade äppelringar som man kan äta som snacks. Sätt ugnen på 75 grader. Kärna ur äpplena och skala dem (valfritt). Skär ca 1-3 mm tunna ringar. Ju tunnare ringar, ju mer "chips-aktiga" blir dem.

Sprid ut skivorna på bakplåtspappersklädda ugnsplåtar och se till att skivorna inte ligger omlott.

Torka i ugnen tills äppelringarna blir torra och krispiga, det tar några timmar (ca 5 h).

Låt ugnsluckan stå på glänt så att fukten släpps ut. Ta ut äppelringarna från ugnen och låt kallna. Förvara i en glasburk eller plastlåda.

DECEMBER

December är en månad då trädgården vilar. Snön skyddar växter, så länge det inte blir alltför tätt packat. Nu är det lugn och ro för både växter och människor och man kan göra sig redo för julen.



LEK OCH LÄR

I snön kan man göra många olika påhitt. Man kan bygga många olika skulpturer, och något som är fint om kvällarna är snölyktor som man kan tända ljus i.

AVSLAPPNING

Det kan vara mycket avslappnande att titta ut på fåglarna vid fågelbrädet och se när de äter sina frön. Det roligt att undersöka deras beteende och hur de flyger omkring.

NYTTA

För att få en julig känsla kan man hjälpas åt med att plocka granris och sätta ut på trappan.

SINNENAS TRÄDGÅRD

Det är ganska lätt att göra sin egen glögg, för att inte tala om gott. Istället för vanlig glögg så kan man göra en lingonversion!

Du behöver:

2dl koncentrerad lingonsaft

1 dl socker

4 limeblad

1 l vatten

2 dl lingon



Blanda ihop alla ingredienser och koka upp glöggen. Man kan servera med skalad eller skivad ingefära i glöggen. Man kan dricka den både varm och kall.