

Därför mår du så bra av att vara ute i trädgården

Både i Sverige och andra länder växer trädgårdsterapin som behandlingsform vid utmattning och psykiska problem. Trädgårdar har ansetts vara läkande platser i minst 2000 år, men först nu börjar forskare förstå varför vi mår bra av dem.

Trädgården har en central plats i civilisationens historia. I Gamla testamentet kallas den Edens lustgård. Men redan i världens äldsta bevarade text förknippas trädgårdar med hälsa: I Gilgamesheposet (cirka 2000 f Kr) berättas om hur kung Gilgamesh uppsöker trädgården Dilmun för att hämta kraft, styrka och uppnå evigt liv.

I boken ”Trädgårdsterapi” utser Patrik Grahn, professor i landskapsarkitektur, Hippokrates till världens första trädgårdsterapeut. Hippokrates kallas ofta läkekonstens fader, men mindre känt är att han använde trädgården som redskap i rehabilitering och vård av patienter. Hippokrates ansåg att naturen hade läkande krafter och hans vackert belägna trädgård med över 250 växtarter har i dag återuppförts på ön Kos i Grekland.

Långt in i modern tid fortsatte trädgården att vara viktig i läkekonsten, och kringgärdade ofta sjukhus och sanatorier. Det var först på 1900-talet, då vetenskapen upptäckte mikroorganismerna och utvecklade antibiotika, som sjukhus började byggas på ett annat sätt, med fabriken som förebild. Patrik Grahn beskriver det som ”den vita vårdens” framväxt.

– Men nu ser vi en nytändning för den gröna vården, och inte bara i Sverige. Trädgårdsterapin har tillämpats länge i USA, Japan, Korea och Storbritannien, eftersom man har sett att själva praktiken fungerar.

Den senaste tiden har det också kommit alltmer medicinsk forskning som förklarar *varför* medicinsk naturbaserad terapi fungerar, enligt Patrik Grahn.

Trädgårdsterapins moderna rötter återfinns bland annat i behandlingen av amerikanska soldater från första och andra världskriget. Man upptäckte att hemvändande soldater som led av krigsneuroser och posttraumatisk stress framgångsrikt kunde behandlas med trädgårdsarbete. Ämnet horticultural therapy blev en gren inom arbetsterapi och på 1970-talet tillsattes den första professuren i ämnet på Kansas State University.

De som kommit till Alnarp och andra terapiträdgårdar är människor som är väldigt stressade. De har en duktighetsdjävul på axeln

Alnarps rehabiliteringsträdgård invigdes 2002, med Patrik Grahn som en av initiativtagarna. Den är en del av Sveriges lantbruksuniversitet (SLU) och forskningen som bedrivs vid trädgården kombinerar teorier från miljöpsykologi och landskapsarkitektur med medicin, sjukgymnastik, arbetsterapi och psykoterapi.

Den gröna metod som utvecklats vid Alnarp har blivit en allt vanligare modell inom svensk sjukvård. För några år sedan fanns den i två landsting. I dag erbjuds trädgårdsterapi som behandlingsform i ungefär en tredjedel av Sveriges landsting och regioner. Metoden har visat

sig vara särskilt effektiv för människor som är långtidssjukskrivna för utmattningssyndrom, enligt Patrik Grahn.

– De som kommit till Alnarp och andra terapiträdgårdar är människor som är väldigt stressade. De har en duktighetsdjävul på axeln som driver på dem, de vill vara effektiva på jobbet och sover inte särskilt bra.

Rehabträdgården i Alnarp rymmer olika delar, som passar för deltagarna under olika stadier i återhämtningen. Foto: Marianne Persson, SLU

Deltagare i Alnarps verksamhet har varit sjukskrivna i genomsnitt tre och ett halvt år, vissa ända upp till tio år. Efter minst tolv veckors rehabilitering har de flesta kunnat gå vidare med någon form av aktivering, arbetsträning, studier eller arbete.

Rehabträdgården rymmer olika delar som välkomsträdgård, skogsträdgård, äng, köksträdgård och urban trädgård. Deltagare kan trivas bättre i vissa slags trädgårdar än andra, beroende på var i återhämtningsprocessen de befinner sig. Vanligtvis finns ett större behov av skydd och avskildhet i början av rehabiliteringen, då till exempel skogsträdgården passar bra. Den urbana trädgården, mer byggd som en mötesplats, fungerar som en port tillbaka till arbetslivet i slutet av återhämtningen.

– I början är deltagarna ofta oroliga och störs av mänsklig närvaro. Många mår då bra av att få vara ensamma i naturen. Efter en tid börjar de hitta sig själva, i en process som sker i dialog med den fysiska omgivningen. Det är en växelverkan mellan att göra saker, att interagera med en grupp, och att dra sig undan och reflektera, säger Patrik Grahn.

Fakta. Trädgårdsterapi

Trädgårdsterapins moderna rötter återfinns bland annat i behandlingen av amerikanska soldater från första och andra världskriget. Man upptäckte att hemvändande soldater som led av krigsneuroser och posttraumatisk stress framgångsrikt kunde behandlas med trädgårdsarbete.

Ämnet horticultural therapy blev en gren inom arbetsterapin och på 1970-talet tillsattes den första professuren i ämnet på Kansas state university.

Alnarps rehabiliteringsträdgård invigdes 2002, med Patrik Grahn som en av initiativtagarna. Den är en del av Sveriges lantbruksuniversitet (SLU) och forskningen som bedrivs vid trädgården kombinerar teorier från miljöpsykologi och landskapsarkitektur med medicin, sjukgymnastik, arbetsterapi och psykoterapi.

I trädgårdsterapin ingår arbetsterapeuter, sjukgymnaster, psykoterapeuter och landskapsingenjörer. Undersökningar har visat att effektiviteten i rehabiliteringen blir dubbelt så stor med professionella insatser.

Men vad är det då i det gröna - i trädgården och i naturen - som har en mer välgörande effekt än om patienterna hade fått samma professionella stöd i en inomhusmiljö? Enligt Patrik Grahn är det framför allt forskningen om naturens hälsofrämjande effekter som har kunnat förklara varför trädgårdsterapi fungerar så bra. Här är några av faktorerna:

Dagsljus och sol

Utevistelse ger mer dagsljus, vilket gynnar dygnsrytmen och sömnkvaliteten.

– Det finns mycket forskning som visar att vi är väldigt dagsljusberoende. Dagsljuset styr hela vår livsrytm och är svårt att åstadkomma med konstgjord belysning. Inomhuslampor ger ett väldigt smalt spektrum av ljus som inte påverkar tallkottkörteln, som sitter bakom ögonen och utsöndrar hormonerna kortisol och melatonin, förklarar Patrik Grahn.

Kortisol gör oss aktiva, medan melatonin får oss att gå ner i varv och sova gott. Det blåaktiga ljus som kommer på morgonen aktiverar kortisolet, vilket gör i sin tur gör att melatonin lättare frigörs på kvällen. Solljuset mitt på dagen, som under sommarhalvåret i Norden innehåller tillräckligt mycket UVB-strålning, gynnar också kroppens egen bildning av D-vitamin. Cirka 80 procent av kroppens D-vitamin kommer från solljus.

Att vara ute och få dagsljus och sol har många positiva effekter. Enligt Patrik Grahn är vi i genomsnitt inomhus drygt 90 procent av vår vakna tid. Foto: Marianne Persson, SLU

– Pratar man om UVB-strålning tänker många på hudcancer. Och får man för mycket UVB-strålning finns en risk för hudcancer. Men det finns en ökad risk för olika cancerformer om man genom för lite UVB-strålning får brist på vitamin D. För oss nordbor är det från vårdagjämningen till höstdagjämningen som vi kan bygga på D-vitaminet. Så vi bör se till att få lagom intensivt men tillräckligt med sol under den tiden, säger Patrik Grahn.

Vilket sammanfaller med den tid på året då trädgården pockar på arbetsinsatser. Och förutom UVB-strålning verkar solljuset ha andra positiva effekter:

– Man har upptäckt att solstrålning även syntetiserar en hel del opioider, lyckohormoner, och förbättrar immunförsvaret. Men tyvärr är vi mer grottmänniskor i dag än någonsin. Vi är i genomsnitt inomhus drygt 90 procent av dagen, året om, i alla åldersgrupper. Hälften av den övriga tiden tillbringar vi i olika färdmedel, som bilar eller kollektivtrafik, säger Patrik Grahn.

Bättre luft

Träd och annan växtlighet renar luften från föroreningar och skadliga partiklar. De ger även ett behagligare stadsklimat genom att jämna ut temperaturvariationer och bidra med luftfuktighet. Även om många larmrapporter uppmärksammat den dåliga luftkvaliteten i trafikerade storstäder menar Patrik Grahn att inomhusluften i våra bostäder oftast är sämre.

– För oss i Sverige och Västeuropa är det inomhusluften vi ska vara mest rädda för. Vi bör ha ordentligt tvärdrag i rummen ett par gånger om dagen för att vädra ut skitig luft. Det är mycket damm, mögelpartiklar, formaldehyd och i många hus en hel del asbest. Det finns studier som visar att till och med på Hornsgatan i Stockholm är luften renare utomhus än inomhus.

Grönska

Forskning har visat att människor som bor nära en park lever längre. Ännu bättre är det om grönområdet är stort, eftersom det uppmuntrar till fysisk aktivitet.

– Gröna strukturer i städer är särskilt viktiga för människor i sämre socioekonomisk situation, eftersom de mer sällan har en egen villaträdgård, eget fritidshus eller resurser att resa till ett semesterparadis, säger Patrik Grahn.

Men närheten till grönska handlar inte enbart om ökade incitament till rörelse och motion.

I en uppmärksam studie från 1984 visade arkitekturprofessorn Roger Ulrich att nyopererade patienter på ett sjukhus som hade utsikt över träd genom sjukhusfönstret blev friskare snabbare än de som hade utsikt mot en tegelvägg.

– I det här fallet handlade det inte om fysisk aktivitet, solljus eller frisk luft. Det räckte med att *se* natur för att patienterna skulle må bättre, säger Patrik Grahn.

Stressreduktion

Det har länge varit känt att vistelse i naturen har en stressreducerande effekt. Kortisol och adrenalin sjunker, samtidigt som blodtrycket går ner. Forskning av Roger Ulrich och psykologiprofessor Arne Öhman på Karolinska Institutet har bekräftat att vacker natur kan släcka kamp- och flyktsystemet (sympatiska nervsystemet). Särskilt öppna platser, gärna lite upphöjda eller med utsikt över ängsmark eller vatten, gör att vi känner oss trygga.

– Det brukar kallas savannkänslan: att man på långt håll har möjlighet att se om en fara nalkas och har tid att ta skydd. De här kvaliteterna skapar omedvetna förnimmelser som gör att vi går ner i varv. Det sker förstas omedvetet, men man kan också se det på fastighetspriser. Finns det utsikt över vatten eller en stor grön äng går priserna upp rejält. Så någonstans är vi medvetna om att det här är viktigt för oss, säger Patrik Grahn. Trädgårdsarbetet får inte bli ytterligare en plikt, det ska vara roligt också. Foto: Marianne Persson, SLU

Bättre immunförsvar

Ny forskning från Japan och Korea tyder på att naturen även påverkar oss biokemiskt. Begreppet *shinrin yoku* - skogsbad - brukar tolkas som en andlig eller metaforisk process, men studier visar att vi i skog och mark andas in fytoncider, ämnen som växter avger för att skydda sig från insekter. Rikast förekomst av fytoncider har uppmätts i gamla barrskogar, men de finns även i lövskogar.

– Japanska och koreanska forskare hävdar att fytonciderna har en stimulerande effekt på vårt immunförsvar, men det är osäkert om det är enbart den förklaringen som ska gälla. Att vara ute i trädgården eller i skogen förefaller enligt flera nya studier både kunna fungera antiinflammatoriskt och vara bra för vårt immunförsvar. Det kan möjligen förklaras av fytoncider men även av ökad syntes av vitamin D, mer fysisk aktivitet, och bättre bakterieflora, säger Patrik Grahn.

Bättre tänkande och beslutsfattande

Enligt de amerikanska miljöpsykologerna Stephen och Rachel Kaplan tar vi in omvärlden med hjälp av två olika sorters uppmärksamhet: riktad uppmärksamhet respektive fascination.

Det kan vara bra att betrakta sin trädgård som sin egen och inte som en utställningsyta som grannar och förbipasserande ska bli imponerade av

– Den riktade uppmärksamheten använder vi i vårt arbete. Den är målinriktad, exekutiv och skapar koncentration genom att sortera bort alla oviktiga signaler som kan störa i arbetet. Men den är också begränsad och kan lätt tröttnas ut, säger Patrik Grahn.

I en trädgård eller naturlig miljö som upplevs som upplevs som rofylld, varierad och artrik kopplas istället en spontan, icke viljestyrd uppmärksamhet in. Makarna Kaplan kallar den mjuk fascination. Den väcker nyfikenhet och upptäckarlusta, men kräver inte handlingar och beslut.

– Man kanske hör en fågel eller ser ett blänk i en vattenspegel. Det är upplevelser man bara kan vila i, ett slags vakenvila som gör att man kan rensa huvudet och återhämta den riktade uppmärksamhet som kanske krävs för att koncentrera sig på under det dagliga arbetet.

Fysiskt arbete

Men hur är det då med själva trädgårdsarbetet - planterandet, grävandet, gräsklippandet, ogräsrensningen och skördandet? Har även det någon hälsofrämjande effekt?

Ja, förutom att fysisk aktivitet stimulerar neurogenes - nybildning av hjärnceller - kan enligt Patrik Grahn arbete som upplevs som meningsfullt också ha en rehabiliterande effekt. Men trädgårdsarbetet får inte bli ytterligare en plikt:

– Det kan vara bra att betrakta sin trädgård som sin egen och inte som en utställningsyta som grannar och förbipasserande ska bli imponerade av. Åtminstone en del av trädgården kan vara lite insynsskyddad, med höga staket eller häckar. Det kan vara en hörna där man bara försöker ha lite roligt, odla växter som är lätta att sköta, eller goda att äta, och även tillåta sig att misslyckas.