

Utvärdering av ”kultur på recept”

Bakgrund

Vistelse och aktiviteter i naturen är enligt forskning* och allmän erfarenhet läkande och återhämtande. Att röra sig i en trädgård och att sätta händerna i sysslor med naturmaterial är för många kravlöst, avslappnande, lustfyllt och stimulerande. Livet och växandet i en trädgård ger människor perspektiv till sitt eget liv. Årsloppet och föränderlighet i trädgården är en viktig del av aktiviteterna. Att den ömtåliga plantan blivit en kraftfull växt eller att de vissnande löven blir nytt liv i den ångande komposten, har ett symbolvärde och kan upplevas tröstande.

Trädgården som miljö och trädgårdssysslorna kombinerat med skapande i naturen med naturmaterial är den ”kultur på recept” som erbjuds på Wij Trädgårdar. Aktiviteterna leds av trädgårdsmästare, konsthantverkare och pedagoger som har mångårig erfarenhet att guida människor med olika problematik att aktivera sig på ett meningsfullt sätt i trädgård och skapande. Syftet är att deltagarna ska hitta glädje och energi till ett mer aktivt liv.

Wij trädgårdar

Wij trädgårdar är en besökspark med restaurang och konferensmöjligheter, som startade runt 2000-talet. Trädgården har olika trädgårdsrum såsom rosträdgård, örtagård, köksträdgård och skogens trädgård. Ett av syftena med Wij trädgårdar har ända sen starten varit att använda trädgården till grön hälsa. Bl.a. inleddes ett samarbete med Gävle högskola som förlade sitt högskoleprogram trädgårdsmästarprogrammet här i Ockelbo. Utbildningen hade inriktningen design och hälsa. Under 2014 inleddes ett samarbete med SLU baserade företaget NAHC (Nature Assisted Health Care AB), där vi blev delägare och på så sätt kan ta del av den forskning som görs om grön hälsa. (Se bilaga)

Vi har ett samarbete med både ortens skolor, dagis och äldreboende, där skolbarn kan komma för en lektion i det gröna, och de äldre kan fika och titta på höhässjning eller plocka en bukett att ta med hem.

Wij Trädgårdar är en plats som många människor självmant söker sig till för arbetsträning, så vi har genom åren haft hand om många människor med väldigt varierande behov och förmågor. När detta pilotprojekt kom upp så kändes det som om det är detta vi har väntat på i alla år... En lösning där personerna fortfarande har en kontakt med vården och där vi kan stå för den gröna biten – den som vi kan bäst.

I pilotprojektet har två av trädgårdsmästarna deltagit; Elin Starck och Caroline West. Den skapande delen har konstnärerna och pedagogerna Yngve & Ninna Gunnarsson stått för.



Pilotprojektet

I pilotprojektet har vi delat upp ca 70% Trädgård 30 % skapande. Vi hade fem deltagare under 10 tillfällen två dagar i veckan.

Schemat såg ut så här:

5/5 Presentation och rundvandring

7/5 Växthuset. Vi krukade om småplantor och tar hand om pelargonerna

12/5 Örtagården. Vi vårstädade och pysslar i örtagården

19/5 Skapardag, spiror

21/5 Skogens trädgård. Vi räfsade, planterade och vårstädade i skogens trädgårdar

26/5 Skapardag, kransar

28/5 Rosträdgården

2/5 Skapardag, växtstöd

4/5 Grönsakslandet

9/5 Örtagården. Avslutning och utvärdering

Genomförandet

Aktiviteterna planeras med en mix av trädgård och skapande hantverk, med början i det som inte känns för svårt för någon. Handledarna provar allt eftersom aktiviteter som deltagarna blir överraskade av att de kan klara av. Balansen av vilsamma sysslor och mer utmanande individualiseras för varje deltagare. Den som föredrar att arbeta i tyst koncentration eller bara vill vara i fred får det, medan andra gärna arbetar sida vid sida under samtal.

Skapandet

Skapande med naturmaterial motverkar prestationsångest är en erfarenhet från konstpedagogisk verksamhet som handledarna tagit med sig till detta projekt. Materialet är så gott som gratis, vilket kan upplevas som befriande. Det färdiga resultatet är underordnat ett undersökande utifrån materialet och en idé- ”går det att fläta detta gräs eller dessa pinnar”? Det finns inget rätt eller fel, alla försök är viktiga i våra gemensamma experiment. Upplevelsen i händerna under arbetet är en stor del av behållningen. Det kan vara doften eller spänsten i materialet. Vi börjar med konkreta saker som växtstöd, kransar och liknande. Handledarna visar några olika avancerade varianter på tänkbara utformningar och uppmuntrar att prova egna idéer. I en längre serie aktiviteter blir det naturligt att arbeta mer fritt gestaltande och samtala om tolkningar och uttryck.



Exempel på en dag på wij

Deltagarna hämtades med bil vid stationen 12.35 och skjutsades till wij och herrgården för ombyte till oömma kläder.

Ungefär vid 13.00 kunde vi börja jobba. Vi skolade om plantor, tog pelargonsticklingar och sådde nya plantor, andra gånger var vi ute i någon av trädgårdarna och räfsade gruset och gjorde småprojekt såsom plantering, rensning och ansning.

Vid två var det dags att fika. Många hade inte ätit lunch eller kanske bara ätit något lätt, så fikat var välbehövligt. Fikastunden kom att bli en viktig del av dagen då det gavs tillfälle för reflektion över upplägg men också till goda samtal mellan människor i samma situation.

Efter fikat hade vi ca 30 minuter kvar att jobba på innan det var dags för ombyte och skjuts tillbaka till tåget som gick vid 15.28



Utvärdering av genomförandet

På det stora hela är vi alla väldigt nöjda med pilotprojektet "Kultur på recept"!

Mixen av trädgårdsarbete (7 tillfällen) och skapardagar(3 tillfällen) var väldigt bra. Alla deltagare var nöjda med den kombinationen.

Antalet deltagare (5) var lagom för denna första omgång, men vi kan tänka oss 8 som maxantal.

Tempot var lite högt med två gånger i veckan, och perioden blev lite för kort för att ge en långvarig effekt. Trots detta var det väldigt lite frånvaro!

Deltagarna kom med tåg vid 12.30 och åkte 15.30. Däremellan skulle vi förflytta oss till och från Wij Trädgårdar, göra övningar och fika. Det gjorde att den effektiva tiden blev ganska kort och deltagarna hann inte komma in i arbetet innan det var dags att avbryta. Vi tyckte att det blev en aning stressigt och skulle gärna se att dagspasset utökades en eller två timmar och inkluderade en lättare lunch istället för fika. Det skulle skapa ett lugnare arbetstempo och mer tid för reflektion.

Vi tror också att det skulle vara bra för de sjukskrivna att delta under en längre tidsperiod, t ex april - sept. Börja med att så frön i växthuset, fortsätta med att sköta om för att slutligen vara med och skörda. Att vara med i ett sammanhang och följa årstiderna. Har man en längre period så skulle man kunna träffas 1 gång i veckan under ett lite längre dagspass, t ex 5 timmar. Vi kan också se fördelar med att ta emot personer året om, med mer fokus på skapar- och inspirationsdagar på vintertid.

Deltagarna i gruppen visade sig ha olika behov. En del ville ha sällskap, medan andra ville dra sig undan och vara för sig själv. Får vi ha personerna under en längre tid så kan vi vara mer flexibla och ge dem mer individuellt anpassade uppgifter.

Vi tycker att det här har varit givande och meningsfullt, såväl för oss som för deltagarna, och vi hoppas på en fortsättning.

Ockelbo 12 aug 2015

Trädgårdsmästarna Elin Starck och Caroline West

Konstnär/ bildlärare Yngve Gunnarsson

Konsthantverkare/ bildlärare Ninna Gunnarsson

*exempel på forskning om trädgård och hälsa:

- Boije, Marie (2004). *Trädgården som ett verktyg i rehabiliteringen. Effekter från behandling av långtidssjukskrivna med utmattningssyndrom*. Mithögskolan, Östersund.
- Cooper Marcus, Clare & Barnes, Marni (Eds.) (1999). *Healing Gardens: therapeutic benefits and design recommendations*. John Wiley & Sons, New York.
- Engström, Britta Lena (2007). *Naturen och trädgårdens betydelse för återhämtning vid utmattningssyndrom - kvinnors berättelser*. Examensarbete inom Natur, Hälsa och Trädgård 10 p. LTJ-fakulteten, Alnarp.
- Gartman Vapaa, Annalisa (2002). *Healing gardens: Creating places for restoration, meditation, and sanctuary. What are the defining characteristics that makes a garden healing?* Virginia Polytechnic Institute and State University, College of Architecture and Urban Studies, Master's of Landscape Architecture.
- Grahn, Patrik (2005). Om trädgårdsterapi och terapeutiska trädgårdar. I Johansson, Maria & Küller, Marianne (red.). *Svensk miljöpsykologi*. Studentlitteratur, Lund.
- Kaplan, Rachel (1973). *Some psychological benefits of gardening*. Environment and behavior. Vol 5, No. 2, June 1973, s 145-161.
- Ottosson, Johan (2007). *The importance of nature in coping: creating increased understanding of the importance of pure experience of nature to human health*. Swedish university of agricultural sciences, Alnarp.
- Schmidtbauer, Pia & Grahn, Patrik & Lieberg, Mats (2005). *Tänkvärda trädgårdar: när utemiljön blir en del av vården*. Formas, Stockholm.
- Stigsdotter, A. Ulrika & Grahn, Patrik (2002). *What makes a garden a healing garden?* Journal of therapeutic horticulture 13, s 60-69.
- Stigsdotter, A. Ulrika & Grahn, Patrik (2003). *Experiencing a garden: A healing garden for people suffering from burnout diseases*. Journal of therapeutic horticulture 2003: XIV.