

# Green Care

## Koncepttramme

En rapport fra arbejdsgruppen om helbredseffekt ved Green Care

[http://www.umb.no/statisk/greencare/green\\_carea\\_conceptual\\_framework.pdf](http://www.umb.no/statisk/greencare/green_carea_conceptual_framework.pdf)

*(Oversat til dansk af Hanne Gro Djernis og bearbejdet indholdsmæssigt af Charlotte Glintborg)*



### **COST:**

*Europæisk samarbejde om forskning og teknologi (støttet af nationale fonde)*

## Indhold

1. **Vores værdier**
2. **Introduktion**
  - a. Konceptrammen
  - b. En kort historie om naturbaserede indsatser for at fremme sundhed og velvære
  - c. Adskillelse og sammenhørighed med naturen
  - d. Definition af Green Care
3. **Definition af konceptet 'Green Care'**
  - a. Større grupper under Green Care
  - b. Kortlægning af naturens betydning: natur som omsorg og natur som terapi
  - c. Essensen af Green Care: generelle og naturlige dimensioner
  - d. Terapeuten i Green Care
4. **Kort oversigt over grundlæggende ideer i Green Care**
  - a. Care Farming – Sociale landbrug
  - b. Dyrene i Green Care
  - c. Haveterapi
  - d. Grøn fitness som terapi
  - e. Økoterapi
  - f. Friluftsterapi
  - g. Sprogbrug i Green Care
5. **Green Care – og sammenhæng med andre naturbaserede tilgange til omsorg**
  - a. Meningsfuld beskæftigelse og Green Care
  - b. 'Communities' og Green Care
  - c. Det naturlige 'set up' for Green Care
6. **Teorier og konstruktioner brugt i sammenhæng med Green Care**
  - a. Multifunktionalitet
  - b. Biofili
  - c. Attention - restoration (agtpågivenhed - hvile)
  - d. Natur og helbredelse af stress
  - e. Terapeutiske landskaber og Green Care
  - f. Nærvær
  - g. Arbejde og beskæftigelse
  - h. Humanpsykologi
  - i. Salutogenese
  - j. Recovery
  - k. Selvtillid – selvstændighed
  - l. Natur, religion og spiritualitet
  - m. Jungiansk psykologi
  - n. Livskvalitetsmodeller
  - o. Fysisk resonans som metode til at forstå planters påvirkning på mennesket
  - p. Gruppepsykoanalyse
7. **Green Care: samarbejde og sociale rammer**
  - a. Sundhedsfremme
  - b. Social inklusion
  - c. Multifunktionalitet i landbruget
8. **Konklusion**
  - a. Green Care – bevisførelse og forsknings udfordringen
  - b. Mod et paradigmeskift – 'begrønning' af medicinsk, psykiatrisk og social omsorg
  - c. Epilog: vejen frem

## 1. Vores værdier

- Kontakten med naturen er vigtig for mennesket
- Dette bliver ofte overset i den moderne livsførelse
- Mennesket kan finde ro ved at opholde sig i naturen, være i kontakt med naturen og ved at drage omsorg for dyr og planter.
- Udover oplevelsen af fred, kan kontakt med naturen have positiv effekt på den fysiske, psykiske og åndelige velbefindende
- Eksisterende eller nye terapiformer kan forbedres ved at tilføje dyr eller natur som en del af terapien.
- Planlægning og udførelsen af sundhedsydelse styrkes ved at tage højde for potentielle, 'grønne' faktorer

### Faktuelt:

- Green Care er et nyttigt samlebegreb af en bred vifte af selvhjælps- og terapiformer, hvor natur- og dyr tages i anvendelse
- Forskning har vist sammenhæng mellem velvære og natur i rammerne af Green Care
- Forskning, der kunne vise sammenhæng mellem Green Care og sundhed og velvære, mangler endnu at blive udført
- Denne rapport og den efterfølgende proces er et forsøg på at forstå det terapeutiske potentiale af Green Care

## 2. Introduktion

- a. **Denne konceptramme** er den første milepæl fra arbejdsgruppen under COST. Den sammenfatter mange forskeres arbejder fra hele Europa. Den er et resultat af 2 års samarbejde og sætter Green Care ind i en større sammenhæng.

Green Care er en kompleks sammensætning af mange behandlings- beskæftigelses- og terapiformer i tillæg med dyr og natur med formålet om at forbedre eller fremme helbredet fysisk og mentalt. Men husk: at alt der er grønt er ikke nødvendigvis Green Care!

En model for Green Care skal være både specifik og generel. Den skal kunne adskilles fra andre behandlings- og terapiformer. Samtidigt skal den kunne generaliseres bredt og således sammenlignes med andre behandlings- og terapiformer. Der skal således være en kerne, som udtrykker Green Care i generelle termer.

Modellen for Green Care:

- Definerer et Green Care paradigme
- Beskriver dets fordele
- Forklarer mekanismerne
- Forbinder sig til eksisterende teorier, rammer og modeller
- Forbinder sig til andre tiltag indenfor området
- Opsummerer feltet på en struktureret måde

- b. **En kort historie om naturbaserede indsatser for at fremme sundhed og velvære**

I middelalderens klostre, hvor syge opholdt sig, var der grønne gårdhaver og arkader. I det 13. århundrede opførtes en terapeutisk landsby i Flandern, hvor udmattede og psykisk belastede pilgrimme kunne opholde sig. Tidligt i det nittende århundrede i USA oprettedes et haveterapeutisk hjem med meningsfuld beskæftigelse udendørs. I Danmark blev alle statshospitaler fra 1850-1920 lagt i naturskønne områder nær skov og vand, f.eks. Skt. Hans., Oringe, Augustenborg, Risskov og Nykøbing Sjælland. I Nottingham i 1881 blev frisk luft anset for terapeutisk. Rehabilitering af krigsveteraner (1944) anvendte haveaktiviteter som terapi. Udendørsaktiviteter udgjorde en del af beskæftigelsesterapien i 50'erne og 60'erne. Under krigen opstod terapeutiske fællesskaber (communities) på landbrug i England. Her anvendtes gruppebaseret psykoterapi. En anden form var **Camphill Communities**, som blev grundlagt af Karl König inspireret af Rudolf Steiner tilgange til marginaliserede mennesker. Denne form er nu udbredt i hele verden. Hospitalsvæsenet blev mere og mere industrialiseret i 50'erne og frem. Skiftet i opfattelse af sygepleje og helbredelse er kommet efter Ulrich R.'s forskningsresultater, hvor han beviser sammenhæng mellem længden af helbredelsesforløb og kontakt til naturen.

- c. **Adskillelse og sammenhørighed med naturen**

Menneskets sammenhørighed med naturen sammenkædes ofte mere overordnet med bæredygtighed og økologi. Derfor kan det være vigtigt at definere Green Cares selvstændig og dets begrebsmæssige tilknytning til naturen og dyr som noget positivt fremmede for mennesket med fysiske og psykiske sårbarheder. Adskillelse fra naturen kan være årsag til dårligt fysisk og psykisk helbred for mennesket. Nedenfor er eksempler på naturens betydning for mennesket:

*Forandringer i sammenhørighed med naturen over tid.*

Bymennesker har begrænset adgang til grønne områder. Dette kan begrænse vores muligheder for at overvinde stress. Vi er ikke længere naturligt knyttet til landbrugsproduktionen.

*Fordele ved kontakt med naturen.*

Der er stigende forskningsbaserede beviser på at vi drager fordel af kontakt til naturen. I naturen reduceres stress, vi restitueres, stress forebygges, fysisk udfoldelse øges, vi får adgang til sociale kontakter og det giver muligheder for personlig udvikling.

*Forbindelse og adskillelse med naturen.*

**Kommenterede [MO1]:** Hvad vil det sige på dansk? Bliver liudt indforstået

Biofilii betyder kærlighed til naturen. Ifølge Biofilii-teorien har mennesket nedarvede instinkter som forbinder os med naturen. Haveterapi er af samme opfattelse. Sammenhørighed med naturen fremmer opmærksomhed på miljøforhold og bæredygtighed. Syge og udmattede mennesker vil drage fordel af at blive 'genforenet' med naturen. Naturen kan producere sundhed, sociale og udviklingsmæssige fordele for en lang række sårbare mennesker.

*Brug af menneskets natursammenhørighed i terapi.*

Der er mange eksempler. F.eks. naturbaserede øvelser i hypnose, torturofres psykoterapi i havearbejde, natur-informeret terapi, som har naturen som bærende terapeutisk medie, Psykiatriske patienters haveterapeutiske aktiviteter, som giver personlige sammenhørighedsoplevelser. Dette giver en terapeutisk trekant mellem terapeut, bruger og naturrammen.

**d. Definition af omsorg**

Green Care retter sig mod at sikre en række af gavnlige virkninger for specifikke målgrupper. Således sættes fokus på, hvordan man kan hjælpe sårbare mennesker til at opnå særligt udbytte indenfor området Green Care. Green Care søger at skaffe naturunderstøttede muligheder for sårbare og socialt ekskluderede mennesker. Der er dog stor forskel på omsorgens omfang i de forskellige grønne støttemodeller. Nogle tilbyder manualiserede terapeutiske interventioner, mens andre er mere bredt orienteret. Dog er alle rettede mod at opnå resultater for særlige grupper. Begge dele kan faktisk opnås samtidigt. Rideterapi kan f.eks. på samme tid bruges i arbejdet med individuelle brugere – og samtidigt indgå som meningsfuld beskæftigelse på landbrug. De naturlige omgivelser byder på mange forskellige muligheder for omsorg. I dette skrift forstås omsorg i sin videste betydning, der indeholder følgende elementer rettet mod forskellige sårbare grupper:

- Sundhedsfremme og sygdomsbehandling
- Social rehabilitering
- Uddannelse
- Arbejde

### 3. Definition af konceptet 'Green Care'

**a. Større grupper under Green Care**

Green Care er et paraplybegreb for forskellige behandlings- og terapiretninger, som har det til fælles, at de ved hjælp af naturen/dyr producerer sundhed, sociale og uddannelsesmæssige goder.

**b. Kortlægning af naturens- og dyrenes betydning både som omsorg og som terapi**

Green Care - kort over naturpåvirkningen					
	Oplevelser i naturomgivelser (passiv)		Aktiviteter i naturen (aktiv)		
	Kigge på naturen	Være aktiv i naturen	Forme naturen	Indgå i naturaktiviteter	
Almindeligt arbejde i naturomgivelser					
Sundhedsfremme	<b>Helende haver, Omgivelser, Landskaber</b>	<b>Grøn fitness</b>		<b>Dyreassisterede aktiviteter (DAA)</b>	<b>Care Farming - Sociale landbrug</b>
Terapi			<b>Grøn motion (som behandling)</b>	<b>Naturterapi, Friluftsterapi</b>	
Rehabilitering, beskyttet			<b>Haveterapi Økoterapi</b>	<b>Dyreassisteret terapi (DAT)</b>	

arbejde, grøn beskæftigelse				
--------------------------------	--	--	--	--

**c. Essensen af Green Care: generelle og naturlige dimensioner**

Green Care beskæftigelse, f.eks. Care Farming (sociale landbrug) og haveterapi, giver brugeren mulighed for aktiviteter som er meningsfulde og produktive og som har meget tilfælles med almindelig beskæftigelse. Det inkluderer fysisk aktivitet, daglige rutiner, socialt samvær og muligheder m.m. Forskning viser, at brugere af haveterapi har været overbeviste om, at de har større mulighed for at være produktive i omgivelser, hvor de ikke er under pres og at de værdsætter naturens positive påvirkning på sundhed og velvære. Den naturlige dimension ved almindelig beskæftigelse tilfører ekstra positive effekter, viser flere undersøgelser. Landbrug og havebrug forudsætter aktivt engagement.

Eksempler på 'almindelige' dimensioner i Green Care:

- Daglige rutiner og struktur
- Meningsfuld beskæftigelse
- Socialt samvær og muligheder for social kontakt
- Samarbejde om fælles opgaver
- Mulighed for involvering og indflydelse
- Udvikling af faglige færdigheder og kompetencer samt identitet
- Mulighed for fysisk aktivitet
- Evt. løn for arbejde
- Mulighed for at aftage produkter fra have og landbrug

Eksempler på 'naturlige' dimensioner ved Green Care:

- Sammenhørighedsfølelse med natur og dyr
- Fredfyldt, iboende, beroligende naturoplevelse
- Følelse af velvære gennem overbevisning om at naturen og den friske luft giver naturlig sundhed
- Afspænding i naturen
- Tilfredshed ved at drage omsorg for dyr og planter
- Tilfredshed ved at beskytte naturen mod pesticider og kemikalier
- Samarbejde med naturen for at bevare eller forbedre
- At blive involveret i et dynamisk system gennem skiftende vejr og årstider
- At blive styret af omgivelsernes behov og nødvendighed – omgivelserne stiller arbejdsopgaver

**d. Terapeuten i Green Care**

Terapeutens rolle kan være at sikre og støtte brugeren fysisk i en aktivitet f.eks. rideterapi. Eller at hjælpe med at rette opmærksomheden mod personlige arbejdsopgaver som f.eks. aquin psykoterapi. Terapeuten støtter brugeren i at udvikle en tillidsfuld relation. Dette er måske ikke muligt for nogle at opnå med andre mennesker. Men måske er det muligt at opnå kontakt gennem et dyr. I dyreassisteret terapi kan der være en triangulær relation: bruger – dyr – terapeut, eller en kvadratisk relation som yderligere rummer en hjælper, der håndterer dyret. I haveterapi arbejdes med at brugeren opnår forskellige færdigheder. Det kan være motoriske færdigheder, arbejdsfærdigheder og psykisk velvære. Haveterapeuten skal på samme tid kunne hjælpe brugeren med at få succesoplevelse med udførelsen af den praktiske opgave og også have erfaring med håndtering af sårbare mennesker. Det kan være, at brugeren har brug for at tale om sine personlige vanskeligheder. Her er det ikke terapeutens rolle at udføre decideret psykoterapi eller rådgivning. Men de naturlige omgivelser uden tvang og begrænsninger kan være det ideelle konsultationsrum for en uformel samtale. Medarbejderen på et socialt landbrug har en meget mere kompleks rolle end andre landmænd, selvom landbrug også bliver en del af terapeutens arbejde. Terapeuten og 'arbejdslederen' bliver én og samme person. Balancen mellem arbejde og terapi vil være forskellig i forskellige genrer af Green Care.

## 4. Kort oversigt over grundlæggende ideer i Green Care

### a. Care Farming – Sociale landbrug

Almindelige landbrug, der bruges som base for arbejdet med mental og fysisk sundhed gennem normale landbrugsaktiviteter, er en voksende bevægelse, som tilbyder sundhed, sociale og uddannelsesmæssige muligheder for en bred vifte af sårbare mennesker med medicinske eller sociale behov. Det kan f.eks. være psykisk sårbare, mennesker med indlæringsvanskeligheder, med misbrug og afhængighed, utilpassede unge eller ældre. Lige såvel kan det være mennesker, som har haft arbejdsrelateret stress eller med langtidssygdomsforløb. Således er Care Farming – sociale landbrug baseret på et samarbejde mellem landbrug, sundhedsvæsen og socialvæsen. Der er store variationer indenfor gruppen af disse sociale landbrug med varierende grader af arbejde og omsorg, produktionens form og brugerbaggrund. Mange tilbyder terapeutisk kontakt med dyr – nogle har dyreassisterede aktiviteter. Nogle dyrer afgrøder og grønsager – andre tilbyder også haveterapi. Steder, hvor der er haveterapi, fokuserer normalt ikke så meget på kommerciel produktion. Mens mange Sociale landbrug primært fokuserer på produktion på et kommercielt niveau. På nogle af disse familielandbrug er der et stort fravær af institutionel omsorg men her lægges derimod megen vægt på arbejdsfunktionen sammen med landmanden. Her er mange eksempler på succesfuld, social rehabilitering. På andre landbrug igen lægges hovedvægten på omsorg. Produktionen her behøver ikke være andet end et bruger- og personalegode.

### b. Dyrene i Green Care

Her skelnes mellem:

- Dyreassisteret intervention, DAI (Animal Assisted Intervention – AAI)
- Dyreassisteret aktiviteter, DAA (Animal Assisted Activities – AAA)
- Dyreassisteret terapi, DAT (Animal Assisted Therapy – AAT)

Brugen af dyr som supplement til behandling eller rehabilitering er ikke nyt og der opereres med forskellige terminologi indenfor området, der hver i sær referer til noget forskelligt: Den brede term *Dyreassisterede interventioner* (DAI) refererer til enhver intervention, der inkluderer et dyr som en del af processen, *Dyreassisteret terapi* (DAT) henviser til en professionel målorienteret terapeutisk intervention. Mindre strukturerede aktiviteter refereres til som *Dyreassisterede aktiviteter* (fx besøgshunde på plejecentre) og slutteligt specialtrænede hunde, der skal støtte personer i dagligdagen kaldes *Servicehunde*.

Forskning i dyreassisterede interventioner har vist, at tilstedeværelsen af dyr kan have en række sundhedsfremmende effekter både fysiske (og psykiske (blandt andet at forøge livskvaliteten og modvirke depression og angst). Levinson (1984) var en af de første der beskrev kæledyrs mulige indflydelse på menneskers velvære, og han kommer ind på fire måder, hvorpå kæledyret kan anvendes for at opnå disse effekter: 1) som et tillæg til psykoterapi, 2) som terapi alene, 3) som en katalysator for forandring, 4) som et medie til at få kontakt med naturen, ens underbevidsthed og universet. Selvom de fire punkter her er adskilte, er de ifølge Levinson alle interagerende. Levinson trækker i sine fremstillinger på elementer fra Bowlbys tilknytningsteori.

Kontakt med kæledyr anvendes i stigende grad til terapeutiske formål. Social støtte gennem forholdet til et dyr, kan være lige så gyldigt som relationen til andre mennesker. Det kan påvirke selvværdet i positiv retning og give en oplevelse af fællesskab. Det tyder på at mennesker, der erstatter manglende kontakt til mennesker med kontakten til et kæledyr, får større social robusthed og bedre evne til at agere i sociale sammenhænge.

### c. Haveterapi

Haveterapi har i mange forskellige former været anvendt til behandling af sygdomme, til at opnå sociale og psykologiske formål, til sundhedsfremme samt til at fremme psykisk og fysisk velvære. Havebrug bruges stadig af mange beskæftigelsesterapeuter for at udvikle motoriske og sociale

færdigheder og for at skabe en social ramme med muligheder for især de, som har psykiske sårbarheder og problemer. Haveterapiprojekter har en anerkendt form, struktur og pædagogik. I nogle lande findes oven i købet sammenslutninger i professionelle organisationer. Velgørenhedsorganisationen Thrive i UK definerer haveterapi således:

*'Haveterapi er anvendelsen af planter, af trænede professionelle, som medie til at opnå forskellige klinisk definerede mål. Terapeutisk havebrug er en proces gennem hvilken individet kan udvikle velvære gennem brug af planter og havebrug. Dette opnås gennem aktiv eller passiv involvering.'*

Haveterapi er således af mere specifik karakter, mens terapeutisk havebrug er af mere generel karakter. Social terapeutiske haver er kommet mere frem i UK, da det har vist sig at en række sårbare personer har glæde af de sociale samspilsmuligheder, der tilbydes i terapeutiske haver.

#### **d. Grøn fitness som terapi**

Historisk er positive effekter af fysisk aktiviteter på fysisk helbred bredt anerkendt. Senest er der kommet interesse for at undersøge den psykologiske effekt af fysisk aktivitet. Forskning viser at fysisk aktivitet reducerer depression og afhjælper posttraumatisk stress (PTS). Derfor anerkendes potentialet af fysisk udfoldelse som terapeutisk behandling af depression og følelsesmæssige problemer og ængstelse. Der er ligeledes stigende evidens for at naturomgivelser har positiv indflydelse på det mentale helbred. Hovedkonklusionen er at kontakt til naturen både helbreder og forebygger stress ved at løfte stemningslejet i restorative omgivelser.

Kombinationen af fysiske aktivitet og naturomgivelser påvirkning på det psykiske helbred giver et stigende selvværd, bedre humør og reduktion af blodtrykket. Nyere undersøgelser tyder på at terapeutisk understøttet grøn motion er langt mere effektiv til at helbrede og forebygge depression end, hvis brugeren færdes alene i naturen. På denne måde kan der findes en vej ud af social isolation.

#### **e. Økoterapi**

Denne terapiform har været praktiseret siden midt i halvfemserne. George W. Burnes fra Australien har udviklet 'Økopsykoterapi' og 'Naturguidet Terapi'. Hans hovedtese er, at et positivt forhold til naturens verden giver godt helbred og at mennesker, som søger hjælp, har stor gavn af at blive guidet til sådan et forhold. Senest er det blevet mere sikkert, at den sociale kontakt i denne terapiform har stor betydning. Moderne Økoterapi er en del af den 3. terapi-bølge, som tager udgangspunkt i økosystemets helbred og derfor sætter fokus på, at vi i vores modsætningsforhold til naturen tager højde for forvaltning af et sundt økosystem. Der er i denne terapiform 2 niveauer for engagement: et på mikroplan og et på makroplan. Det enkelte individ er en del af en større helhed og sammenhæng, som vi må værdsætte, beskytte og pleje. Mennesker er sociale væsener og samfundet har som væsen en social dimension. Økoterapeutiske projekter og områder indgår i lokalsamfundene og kan benyttes af disse. Når samfundet forbinder sig med naturen giver det adfærdsmæssige og sociale forandringer for borgerne. Økoterapeutiske områder er derfor multifunktionelle. Ved at udbyde økoterapeutiske samfundsløsninger ud fra fælles forståelse af problemerne, som tilligemed er billigere end det sædvanlige sundhedsvæsens egne løsninger, er chancerne for at projekter imødekommes større og et samarbejde kan etableres. Således får økosystemets sundhedstilstand en afgørende indflydelse på folkesundheden. Moderne Økoterapi bliver derfor et samlebegreb for alle naturbaserede terapiformer, der har til formål at reetablere forholdet mellem menneske og natur.

#### **f. Friluftsterapi**

Friluftslivet giver mulighed for oplevelser og personlig udvikling. I den seneste tid bliver udendørslivet i stigende grad anvendt til at give en række af muligheder indenfor personlig udvikling og velvære gennem ophold i den vilde natur. I USA har man gennem lang tid praktiseret naturekspeditioner. Friluftsterapi kan beskrives som forskellige terapiformer, som



styrkes gennem ophold i fri, vild natur. Terapien er mest udbredt i arbejdet med voksne med adfærdsproblemer. Ofte benyttes terapiformen til at løse følelsesmæssige, tilpasningsmæssige, afhængighedsmæssige eller psykologiske problemer. Der laves sundhedsstyrkende øvelser og diæter på vandreture, fysiske strabadser, individuel- og gruppeterapi og ledelsestræning med udfordringer i 'back to basics' livsførelse og overlevelsestræning.

Ved denne terapiform bliver brugeren adskilt fra daglige, negative rutiner og adfærd, hvorigennem nye sider af personen kan opleves. En positiv adfærdsændring kan herved opnås. Friluftsterapi øger opmærksomheden på personlig kommunikation, samarbejde og bidrag til fællesskabet. Her er mulighed for følelsesmæssig vækst.

#### g. Sprogbrug i Green Care

Sprogbrugen i forbindelse med Green Care i forskellige lande viser lidt om, hvor på udviklingsstadiet landet befinder sig. Jo mere behandling i rammerne af Green Care, der er i et land, des mere sofistikeret er sproget til at beskrive det. Der findes en international ordbog med termer, der anvendes i Green Care: [www.farmingforhealth.org](http://www.farmingforhealth.org).

## 5. Green Care – og sammenhæng med andre naturbaserede tilgange til omsorg

#### a. Meningsfuld beskæftigelse og Green Care

Beskæftigelsesterapi er baseret på den antagelse at behageligt og tilpasset arbejde fremmer sundhed og velvære. Vi har en medfødt drift til arbejde. Ved arbejde forstås daglige aktiviteter i en social sammenhæng. Mange aktiviteter indenfor Green Care er traditionsrige, tilbagevendende og ofte på faste tidspunkter af døgnet og året. Hovedformålet er at give brugerne tilfredsstillende og produktive livsforløb. Arbejdslivet kan være begrænset af forskellige årsager. Muligheder og begrænsninger i omgivelserne kan være med til at definere arbejdslivet, som er med til at skabe selvværd og social identitet. Personligt meningsfyldte aktiviteter fremmer og motiverer til udvikling af fysiske og sociale færdigheder som i sidste instans fører til følelse af at være i besiddelse af kompetencer og evner. I beskæftigelsesterapien er det personlige engagement afgørende for succesrige resultater.

Brugerens arbejdsindsats forbindes til roller og deres socio-kulturelle sammenhæng. Sammenhængen mellem mennesket, omgivelserne og arbejdet er dynamisk og kompleks. Enhver har sin egen personlighed, omgivelserne varierer og arbejdet tillægges forskellig værdi og betydning. PEOP-modellen beskriver sammenhængen mellem person, samfund og arbejde. For at dække personlige behov, må brugeren være tilstrækkelig kompetent for effektivt at bruge tilstedeværende ressourcer i sine omgivelser. Mennesket udvikler identitet og oplever en form for tilfredsstillelse ved daglig beskæftigelse. Meningsfyldte og succesfyldte oplevelser giver selvtillid og følelsen af at mestre, hvilket motiverer til at møde nye udfordringer. Beskæftigelsesterapi kan kræve at personalet efteruddannes, en omstrukturering i omgivelserne eller at genoverveje beskæftigelsesprocesser og -mål.

#### b. 'Communities' og Green Care

Terapeutiske samfund for voksne – særligt voksne med psykiske sårbarheder – er et resultat af to engelske krigsoplevelser. To militærhospitaler udviklede gruppebaserede programmer for at hjælpe til helbredelse (Recovery) af krigstraumatiserede soldater. Programmerne var baserede på psykoanalyse og social lærings teori. De indeholdt også land- og havebrug. Herudfra udviklede de moderne 'Communities' sig. Disse har deres oprindelige rødder helt tilbage fra århundredet forud, hvor hospitalsgårde med selvforsyning dannede rammen for en mere human behandling af psykisk sårbare. Siden midten af det tyvende århundrede har specialiserede terapeutiske samfund også udviklet sig i fængsler, hvor en demokratisk, gruppebaseret terapi anvendes. Her er begrænset og varieret mulighed for haveterapi. Terapeutiske Communities lægger ansvaret for sundhed og medicinsk behandling over til individet egen helbredelse i deres

eget nærsamfund. Dette skal ses som et alternativ til stigende anvendelse af psykofarmika. På samme måde, som at landbruget ikke skulle have et hurtigt teknisk fix af pesticider og kemikalier, skulle mennesket heller ikke ukritisk benytte medicinsk behandling af psykiske sygdomme som fix. Det er dog almindelig anerkendt i dag, at denne behandlingsform har en begrænset evne til at løse komplicerede sygdomsforløb.

#### *Værdier*

En kerneværdi i de terapeutiske samfund er ikke-anvendelse af medicin, fordi det kan skjule symptomer og dermed forhindre den reelle behandling. Det terapeutiske værktøj er relationen til andre mennesker, hinanden og det omgivende nærsamfund.

En klar parallel mellem det terapeutiske samfund og Green Care er forventningen om forandringer, vækst og transformation. I projekter indenfor Green Care overføres metaforen om planters vækst til menneskelivet og giver transformationsprocesser for både brugere og medarbejdere.

#### *Kultur*

De terapeutiske samfund har nogle kulturelle temaer, nemlig demokratisering, virkelighedskonfrontation, fællesskab og ansvar for egne handlinger. Der findes en 'spørgekultur', hvor alt kan tages op til nærmere undersøgelse. Man kan derfor ikke 'gemme sig' nogen steder. Dette kræver at brugeren føler et stærkt tilhørsforhold og en åbenhed, som tillader at den enkelte finder sin egen stemme til at tale om det som er smertefuldt og vanskeligt. Når de først gennem kommunikation har fundet deres egen stemme, bliver det lettere at finde sin plads mellem andre. De bliver ægte inkluderet med en stærk følelse af 'empowerment'.

#### *Teori*

Der er en usikker skelnen mellem terapi og læring. Nogle gange er der læring og personlig udvikling i terapi. Samtidigt kan læring være terapeutisk i sig selv, når brugeren oplever personlig vækst. Terapi kan give anledning til at anvende lærdom. Og læring er afgørende for terapi. Terapeutiske faktorer er af afgørende betydning for indlæring, da brugeren ikke kan indlære andet end simple facts uden en god relation til læreren. Set med den medicinske verdens optik handler den terapeutiske proces om at lære at blive mindre bekymret, syg og anspændt. Set med underviserens optik handler terapi om at vokse, udvikle sig og blive selvstændig.

#### *Individ kontra gruppe*

I det moderne samfund fremhæves individet frem for gruppen. Gruppeteorier lægger kraftig afstand til dette. Det mest afgørende for mennesket er at finde sin plads blandt andre.

#### *Praksis*

Terapeutiske samfund er ikke 'mainstream'. Her er 'småt' godt. Og enhver udvikler sig og vokser i sin egen jord. Her anvendes termer hentet fra land- og havebrug:

- 'Årstiderne' er en vigtig faktor, som giver rytme
- 'Beskæring' af usunde og forældede coping-strategier
- 'Vanding' med nye, friske aktiviteter er nødvendigt, hvis processen er ved at tørre ud.
- 'Næring' i form af relationer med andre i samfundet, behandlere eller tidligere brugere af programmet, som vender tilbage og fortæller om deres liv.
- Brugere kan have glæde af et vist vekslende 'sædskifte' i terapiformer og gruppe-medlemmer, så programmet ikke bliver for rutinepræget og fastgroet.

Mens Green Care omfatter en lang række af projekter fra blid kontakt til dyr og landbrug til intensive programmer med fysisk og psykoterapeutisk interventioner. Det terapeutiske samfund ligger i den sidstnævnte ende af spektret og er først og fremmest udfordrende og aldrig kun støttende. Her kommer konflikter altid til udtryk, bliver undersøgt og forstået – hellere end undgået. Dette stærkt udfordrende element kaldes også 'tough love' – hård kærlighed.

### c. Det naturlige 'set up' for Green Care

Alle Green Care projekter bruger de naturlige omgivelser. Care Farming – eller sociale landbrug, - anvender deres egne klart definerede områder, mens andre projekter i parker og udstykninger er åbne for offentligheden. Mange af de, som er beskæftigede her, betragter ikke sig selv som en del af et Green Care projekt. Det er derfor hensigtsmæssigt, at overveje forskellige måder at anvende arealer i byområder på.

#### Adgang til grønne områder

Adgang til naturen er essentiel for Green Care. Der er mange grunde til at det kan være svært for mennesker at knytte an til naturen både i byen og på landet. Der er barrierer mod at benytte grønne områder, som må overvindes. Allerede ved planlægning af et grønt område må man indtænke størst mulig som inviterer til deltagelse. Adgang for fysisk handicappede er der taget højde for i lovgivningen. Kognitiv- og bevidsthedsmæssig adgang gøres lettere ved at give den fornødne information om stedet og dets anvendelse. Social adgang gøres lettere ved at skabe en indbydende atmosfære og en følelse af trykthed og beskyttelse. Dette er særligt vigtigt i forhold til sårbare mennesker.

#### 'Begrønning' af byerne

Begrønning af byerne kan have miljømæssige, sundhedsmæssige, økonomiske og sociale fordele og på den måde bidrage til en bæredygtig udvikling. Det giver større biodiversitet, bedre mikroklima og giver smukke udsigter. Træer i byerne kan modvirke 'varmeøer' og reducere lokale klimaekstremer. Grøn infrastruktur giver læ og skærm mod vind og støj og mindsker lysets refleksion fra bygninger. Planter binder kulstof og frigiver ilt og kan forbedre luftkvaliteten i forurenede områder. Nogle planter kan eliminere eller binde giftstoffer i jorden og deres rodnets kan forhindre vand i at skylle jord bort ved oversvømmelser.

Natur og planter kan reducere stress, lette ubehag, virke beroligende, øge positive følelser, reducere aggressioner, øge koncentrationsevnen og opmuntre til en aktiv og sund livsstil.

Begrønning af byerne kan også reducere omkostningerne ved at opvarme og nedkøle bygninger, forbedre ejendomsværdien, forskønne og skærme privatlivet.

Begrønning kan hæve livskvaliteten i et nabolag og herigennem opmuntre ansvar og gensidig god opførsel. De sociale fordele, som kan opnås, øges når flere beboere deltager. Det kan f.eks. være gennem planlægning af grønne områder med muligheder for social kontakt. Sådanne projekter har med held reduceret kriminalitet og andre sociale problemer i beboelsesområder. De kan derfor benyttes til at udvikle nabolag gennem reformering af den sociale ansvarlighed og revitalisering af de små nærsamfund.

Lokale have- og landbrugs- og træplantningsprojekter i byerne bidrager til den sociale kapital, hvor man lærer hinanden at kende gennem disse aktiviteter. Tillid til egne evner styrkes og resultaterne af fælles anstrengelser giver stolthed og ejerskab.

#### Madproduktion i byområder

Kolonihaver har haft en historisk betydning for bymenneskets mulighed for at producere mad, hvile og forlyste sig. De opstod i forbindelse med industrialiseringen. Her er et fællesskab med andre kolonihaveejere. Nogle kolonihaveforeninger i UK er nedlagt eller overgået til Green Care projekter – nogle som skolehaver og andre som handicapprojekter. Men nu har kolonihaverne fået en genopblomstring.

#### Bylandbrug

På bylandbrug findes dyrkning af land, dyrehold og dambrug geografisk indenfor bygrænsen. Landbrugsvarer produceres til byen. Her kan man med fordel have beskyttede værksteder for nogle af byboerne.

#### Grønsagshaver i byerne

Særligt i USA er det blevet mere almindeligt, at anlægge folkehaver med grønsagsproduktion på 'tomme' byggegrunde i byen. Herudaf udspringer den engleske version af lokalsamfundshaver. Her er også i nogle tilfælde dyrehold. Haverne dyrkes primært af frivillige. Formålet er blandt andet at give byboere en mulighed for at have et forhold til naturen og dens afgrøder for at forstå kæden fra jord til bord og hvor maden kommer fra.

Madproduktion på landet – forbrugeraktier

Landmanden sælger andele til byboere, som til gengæld får leveret kasser med frugt, grønt og kød fra landmanden. Herved opstår en tæt relation mellem landmand og byboere.

Landmændene udvider typisk deres sortiment for at imødekomme forbrugernes behov. Disse landbrug har større biodiversitet og er typisk mere arbejdsintensive og har derfor mulighed for at ansætte flere i landjobs.

Andelslandbrug

Ejes af et andelsfællesskab. Kan drives af ansatte. Landbruget har gavn af at ikke landboere tilfører ny inspiration, evner, entusiasme - og også penge.

## 6. Teorier og konstruktioner brugt i sammenhæng med Green Care

Her en kort oversigt over de koncepter, teorier og modeller, der er anvendt i forbindelse med forskellige tilgange til Green Care. Der er tilhørende, omfattende litteraturhenvisninger til de forskellige teorier.

### a. Multifunktionalitet

Positive effekter ved Green Care er sammensat af psykologiske, sociale og fysiologiske mekanismer. At kæle og omgås kæledyr skaber relationer og tilknytninger. At arbejde med planter og opleve stemningerne i haverne. At blive fysisk trætt ved arbejdet på markerne, samarbejde om løsning af meningsfulde opgaver. Der er mange aspekter, som gør det til en stor udfordring at udforske sammenhænge på området.

### b. Biofili

Teorien om biofili beskriver menneskets instinktive tilknytning til naturen. Her er tale om en nedarvet, følelsesmæssigt tilknytningsforhold mellem mennesker og andre levende væsner. Biofili er ikke bare et enkelt instinkt, men et helt sæt af leveregler, der kan betragtes hver i sær. Biofilihypotesen prøver at forklare de nedarvede, biologiske, primære behov for vores art. Disse omfatter også behovet for æstetik, intellekt og bevidsthed og endog også spirituel mening og tilfredsstillelse. Mennesket tuner ind på naturelementer og aflæser signaler, som kan give ro eller uro. Omgivelser med smukke, sunde planter opmuntrer til afspænding og en afslappet følelse af at være et trygt sted. Teorien hjælper os til at forstå, hvad det er som motiverer mennesket til at interagere med naturen.

### c. Attention - restoration (agtpågivenhed - hvile)

Denne teori er særligt knyttet til haveterapi. Teorien undersøger hvilke udendørs omgivelser mennesket foretrækker. Herudfra er udviklet et koncept for restorative haverum, som kan have stor effekt på helbredelsen af mental udmattelse. Ud fra teorien tvinges vi til at bruge meget fokuseret opmærksomhed i hverdagens travlhed på arbejde og i trafikken. Naturen indbyder til blød, fascineret opmærksomhed, som ikke kræver så megen psykisk energi.

### d. Natur og helbredelse af stress

Et alternativ til ovenstående model er Roger Ulrich's model for helbredelse af stress, som foreslår, at naturomgivelserne i sig selv er udviklende at være i. Individet forsøger sig hele tiden frem og afprøver løsninger på forskellige praktiske problemer, som ligger i direkte forlængelse af den menneskelige evolution, som hele tiden søger udvikling. Ulrich påviste, at mennesker der efter en galdeblære operation skulle genvinde kræfterne, blev hurtigere raske, hvis de var

omgivet af billeder med natur på. Rehabiliterende, naturlige omgivelser foretrækkes i mange terapiformer og havearbejde er populært, fordi det yderligere giver muligheder for at indlære færdigheder og at få sociale kontakter. Teorien peger på at de naturlige omgivelser foretrækkes af nedarvede, evolutionære årsager og at disse mekanismer derfor også tillæres kulturelt.

#### e. **Terapeutiske landskaber og Green Care**

Der er forsket en hel del i landskabets betydning for behandling og helbredelse. Landskaberne giver indre mening og social kontakt i det ydre. Det er samspillet mellem omgivelserne og de sociale faktorer, der giver en helbredende proces. Historiske steder i landskabet med åndelige betydning for helbredelse er blevet studeret. Andre landskabstyper er medtaget, kolonihaver for ældre mennesker. Men Landskabsterapi anvendes stadig mest af landskabsarkitekter og byplanlæggere. Der er et stort potentiale for yderligere brug af konceptet i Green Care sammenhænge.

#### f. **Nærvær**

Nærvær kan således opsummeres ved; at indgå i et omsorgsfuldt miljø, hvor der er muligheder for at ens behov for nærhed til og involvering i andre mennesker imødekommes. Mennesket har behov for samvær og mistrives, hvis behovet ikke dækkes. Omsorgsmedarbejderen tilbyder simpelthen opmærksomhed og nærvær – uden at ville styre opmærksomheden nogen steder hen eller at stille krav til samværet. Det antages at alle har en evne til at forbedre deres liv. Det er et spørgsmål om tillid. Brugeren føler sig set og anerkendt. Medarbejderen er professionel og samtidig en 'ven'. At være til stede, at være sammen at gøre ting sammen er ofte en mangelvare. Den mellemmenneskelige relation giver vækst, læring og udvikling.

#### g. **Arbejde og beskæftigelse**

Arbejde giver ikke bare en løn men har også betydning for et tilhørsforhold. Forskning viser at arbejdsaktiviteter giver mentalt syge med psykiske sårbarheder en følelse af bedring og helbredelse. De kan deltage i samfundet som aktive borgere. Disse mennesker har også et behov for at bruge deres evner og at leve op til andres forventninger. Arbejdsløshed forstærker udelukkelsen af samfundet.

- Arbejde strukturerer tiden på en brugbar måde og give ferie- og fridage
  - Arbejde giver social status og identitet, sociale kontakter og støtte
  - Det giver mulighed for udvikling af færdigheder og hindrer udvikling af yderligere følgesygdomme
  - Det viser at mennesker har brug for hinanden, at mennesker har fælles mål og at vi er gensidigt afhængige
  - Det tvinger til aktivitet og giver følelsen af personlige resultater
  - Arbejde er noget man gør for andre. I fritiden kan man forfølge egne behov
- Det skal dog tilføjes at ikke alle jobtyper har alle disse positive aspekter. Mangel på selvstændighed i jobbet, på efterspørgsel på ens arbejdskraft, på social støtte, på brug af evner, variation i beskæftigelsen og feed back på ens indsats påvirker ens psykiske helbred. Vigtigheden for Green Care er at give sårbare mennesker flest mulige af de ovenfor nævnte positive oplevelser ved arbejde og færrest muligt af de negative.

#### h. **Humanistisk psykologi**

Humanistisk psykologi med reference til den såkaldte "tredje vej" i klinisk psykologi (Carl Rogers) argumenteres der for at mennesker ikke kan reduceres til komponenter, men at mennesket har valgmuligheder, et ansvar og at de søger en mening i livets forhold. Skæbnetro afvises og fokus rettes mod positiv vækst snarere end sygdom. Ifølge 'behovspyramiden' har mennesket grundlæggende behov for trykthed og sikkerhed, kærlighed og tilhørsforhold, påskønnelse, opnåelse af resultater samt respekt. Et individ vil føle sig utrygt, hvis basisbehovene ikke er dækkede. Der er desuden et behov for vækst og selvrealisering. En person der er fuldstændigt opslugt af sine gøremål, får energi og føler fokusering. Fuldt engagement og succes med aktiviteten giver en mental tilstand, som kaldes 'Flow'. Det beriger livet og giver det mening. Forudsætning for at komme i flow er: klare mål, koncentration og fokusering, direkte og

umiddelbar feedback samt balance mellem udfordring og evne. Aktiviteten føles belønnende og ikke anstrengende.

Logoteorien lægger vægt på at brugeren har brug for en mening med aktiviteterne og at de rummer fremtidsmuligheder for brugeren selv.

Et menneskes fornemmelse af sammenhængskraft i sit liv består af tre dele: sund fornuft og forståelighed, evnen til at klare udfordringer samt at de kan tillægges betydning.

Teorien om selvbestemmelse knytter an her til. Her hedder de tre behov kompetencer, selvstændighed og sammenhørighed. Hvis disse behov dækkes vil man opleve personlig vækst og velvære. Derfor er det nødvendigt med udfordringer, oplevelse af kontrol over det psykiske miljø, tilfredsstillende kontakter, sikkerhed og evnen til at regulere egen adfærd.

#### i. **Salutogenese**

Salutogenese er læren om sundheds opståen og udvikling. Det er alt det, der gør et menneske sundt og raskt i modsætning til læren om sygdoms opståen og udvikling, pathogenese, som handler om alt det, der gør mennesket sygt og dårligt. Teorien har sin oprindelse i de tyske koncentrationslejre under 2. verdenskrig. Fangerne, der overlevede havde rettet deres opmærksomhed mod det raske og sunde. Sundhed skal forstås ud fra den aktuelle alder, sociale og kulturelle sammenhæng. Ifølge denne teori vil mennesket altid stræbe mod sammenhænge og helhedsforståelser. Man har udviklet metoder til at måle sundhed ud fra en salutogenetisk tankegang (Antonovsky). Her måles oplevelse af sammenhængskraft, som igen opdeles i de førnævnte 3 kategorier af begribelighed, håndterbarhed og meningsfuldhed, der alle er en forudsætning for at kunne danne sammenhængskraft. Sammenhængskraften er afhængig af kognitive, følelsesmæssige, motivations- og eksistentielle faktorer.

#### j. **Recovery**

Modellen ønsker at være et alternativ til traditionel psykiatrisk praksis og har mange elementer, som er relevante i forhold til Green Care. Bæredygtighed, holisme, autensitet samt fokus på vækst og udvikling. Modellen er ikke veldefineret, men en kendt definition er Anthonys:

*"Recovery kan anses som en dybt personlig, unik forandringsproces med hensyn til ens holdninger, værdier og mål, færdigheder og/eller roller. Det er en måde at leve et tilfredsstillende liv på præget af håb og aktiv medvirken selv med de begrænsninger, der er forårsaget af sygdom. Recovery indebærer udvikling af ny mening og nyt formål i ens liv"*

*(William Anthony, Boston Universitet, 1993).*

Centralt for recovery tilgangen er at det er brugerne selv, der definerer hvad det betyder at komme sig (recovery) og at det ikke er dikteret af professionelle. Der tales for at ikke al helbredelse kan forklares og bevises ved hjælp af en biomedicinsk tilgang. Her er en forståelse for såvel spirituelle behov som biologiske, psykologiske og sociale. De imødekommes med kraften fra arbejdet i naturen. Recovery har en let anvendelig værktøjskasse med 10 forskellige redskaber:

- Omsorg for sig selv
- Livsevner
- Socialt netværk
- Arbejde
- Relationer
- Gensidig afhængigheds adfærd

- Ansvar
- Identitet og selvværd
- Tillid og håb
- At holde sig psykisk sund

Det er tydeligt at de fleste af disse mål stemmer overens med Green Cares målsætninger.

#### k. Selvtillid – selvstændighed

Der er en sammenhæng mellem et menneskes bevidsthed, adfærd og omgivelser. Det er terapiens mål, at skabe positive forandringer i brugerens selvopfattelse – herunder at øge selvtilliden og selvværdet. Selvtillid har at gøre med bedømmelse af, hvor godt man klarer sig. Nogle mennesker undgår aktiviteter, som de tror, vil overstige deres evner, mens de sikkert tager opgaver på sig, som de selv mener at kunne klare.

Selvtillid regulerer hovedområder af det menneskelige liv:

- Bevidstheden: Høj selvtillid giver anledning til højere livsmål og opsøge udfordringer
- Motivation: motivationen er stærkere, hvis man tror på at kunne opnå sine mål
- Humør: Selvtillid regulerer den følelsesmæssige tilstand. Lav selvtillid giver større risiko for stress og følelsesmæssig anspændthed. Mennesker med selvtillid er bedre i stand til at berolige sig selv og søge støtte hos andre

Mennesker med lav selvtillid undgår vanskelige opgaver, sætter lavere mål og søger ikke støtte hos andre. Fejl får dem til at miste troen på sig selv, som fører til dårligere humør og depression.

Forskning har vist, at dyreassistere terapi kan øge selvtilliden, sociale kompetencer og livskvaliteten. Blandt forskellige diagnosegrupper viste der sig dog kun langtidsholdbare virkninger blandt de følelsesforstyrrede.

#### l. Natur, religion og spiritualitet

Gudedyrkelse og tilbedelse af guddommelige naturkræfter findes overalt på jordkloden og må tænkes at have en betydning for naturens påvirkning af mennesket. Moderne religioner har også naturkomponenter. Nutidige bevægelser tilbyder den guddommelige skabelse. Nogle digtere kan vække guddommelige følelser. En undersøgelse blandt studenter viste at mange havde haft oplevelser af naturmystik, afsky og frygt i naturen. De religiøse oplevelser, som studenterne beskrev, var ikke nødvendigvis knyttet til bestemte guder eller religioner. For mange har naturen en spirituel men ikke en religiøs betydning. Naturen hjælper os med at opleve noget, som er større end os selv og som har en helende kraft.

#### m. Jungiansk psykologi

Jung er faderen til den jungianske psykoanalyse. Han ønskede at skabe muligheder for at tillægge oplevelser stor og dyb betydning, hvilket også inkluderer spirituelle, transcendentale og mystiske betydninger. Jung beskriver forskellige karaktertyper – herunder den ekstroverte og den introverte type. Synkronisitet tillægger sammenhænge, som ikke er tilfældige, betydning og anerkender forbindelsen mellem psyken og den ydre verden. Jung beskrev det fælles ubevidste, som giver en følelse af sammenhørighed med andre, til forældrene og til naturen. Flere har søgt at fortolke denne sammenhørighed med naturens helhed i forskellige bevægelser som holisme, Moder Jord-bevægelsen og Gaia-bevægelsen.

#### n. Livskvalitetsmodeller.

Materielt velvære og folks oplevelse af tilstrækkelige ressourcer undersøges i livskvalitetsmodeller. Dimensioner lige fra livsfornødenheder til tilfredsstillelse og lykke måles. Modellerne undersøger patienternes perspektiv i forhold til sundhedsvæsenet. Der findes flere modeller til at beskrive den sundhedsmæssige livskvalitet. De viser sundhedsprofiler. Hvis målingerne sker i den rette sammenhæng, kan de være anvendelige og vil kunne få en positiv betydning for forskning i områder for Green Care. I de fleste tilfælde er modellerne ikke tilstrækkeligt komplekse og følsomme. Men de kan anvendes til at beskrive brugerens funktionsniveau.

#### o. Fysisk resonans som metode til at forstå planters påvirkning på mennesket

Der findes ikke megen naturvidenskabelig forskning, som kan beskrive naturens påvirkning på mennesker. Man har foretaget målinger på blodtrykket mens forsøgspersonen har betragtet naturscener og man har målinger på længden af rekreationstiden efter operationer. Et nyt koncept 'fysisk resonans' kan måske besvare nogle spørgsmål. Fysisk resonans kan måles på to eller flere enheder herunder målinger på mennesker og planter samtidigt. Forsøgspersonerne kan føle en særlig kropsreaktion, når de tager sig tid til at mærke den følelse en plante vækker. Der kan måles en psyko-fysiologisk effekt på kroppen, som er forskellig ved alle de ting, mennesket kigger på. Men planter adskiller sig fra ikke-levende væsner på samme måde som dyr og mennesker. Planter kan fremkalde en beroligende, behagelig effekt, der spreder sig i kroppen og det sympatiske nervesystem. Det viser sig ved impulser i kroppens muskler og organer. Denne nye forskningsgren åbner mange nye, spændende muligheder.

**p. Gruppe Psykoanalyse**

Terapeutisk gruppe psykoanalyse bruger det ubevidste og kroppens forsvar på samme måde som Freud, men tillægger det sociale liv stor betydning idet det ikke kan adskilles fra individet. Grupperelationer har samme dybe betydning som det fælles ubevidste. Det kaldes gruppens grundlæggende matrix. Her er gruppens relationsnetværk på et ubevidst plan og kan opleves som en helende kraft. I et tillidsfuldt miljø kan en velfungerende gruppe skabe et helende, transcendentalt rum af 'holding'. En beskrivelse af gruppedynamikken har paralleller til barnets udvikling og før-verbale oplevelser af tilhørsforhold og tryghed. Oplevelserne i gruppen er ikke kun af sproglig karakter, men har meget at gøre med naturlige rytmer og aktiviteter, troværdighed og regelmæssighed. Dette er relevant i forhold til arbejdet i havebrug, hvor relationer dannes. Disse relationer er andet og mere end verbale og dannes i netværk eller matrix af mennesker, som måske ikke en gang har fælles sprog.

## 7. Green Care: samarbejde og sociale rammer

**a. Sundhedsfremme**

Green Care understreger vigtigheden af have, dyr- og landbrugsaktiviteter, som alternativ terapeutisk virkemiddel i stedet for almindelig klinisk behandling. Resultaterne er dog først synlige og målbare efter en længere periode og ikke lige så målbare som andre behandlingsformer. Green Care søger først og fremmest at forbedre brugerens coping-strategier hellere end at fjerne symptomerne på sygdommen. Derfor er et holistisk sundhedssyn, som kræver brugerens egen deltagelse i at udvikle og fastholde sundheden af stor betydning i arbejdet med Green Care. Sundhedsfremme angår fremme af en sund livsstil og forandringer i de fysiske omgivelser, der gør sund livsstil lettere. En offentlig sundhedspolitik, der gør sunde valg mulige er også nemmere at opnå. Sundhedsaspektet medtages i alle overvejelser, politikker og beslutninger i det offentlige f.eks. i byplanlægning. Støttende omgivelser gør folk i stand til at udvikle selvstændighed. I en Green Care forståelse vil det derfor være vigtigt at skabe gode naturoplevelser i de fysiske omgivelser. Når Green Care forbindes med bæredygtighed, kan en sammenhængende betydning af støttende omgivelser opnås gennem den økologiske dimension.

Små lokalsamfunds sociale sundhedstilstand kan forbedres ved hjælp af begrønningsprojekter. Livsevner og sundhedsefterlevelse er individuelle karakteristika. Livsevner handler om evnen til at håndtere og udvikle positiv adfærd og at klare dagligdagens udfordringer. Sundhedsefterlevelse baserer sig på intellektuelle og sociale evner, der kan motivere til at fremme sundheden. Den kan øges gennem Green Care ved f.eks. at lære folk om havebrug og havebrugets forbindelse til sundhed eller ved at give folk viden om, hvordan de kan tilpasse deres omgivelser, så de passer til deres behov. Livsevner og sundhedsefterlevelse bør være kerneydelser i Green Care med det mål at gøre den enkelte bruger i stand til at opretholde deres sundhedstilstand efter endt terapiforløb.

Der er et indlysende behov for nye 'sundhedsvæsner' i samfundet. Der må skabes en modvægt til de stigende sundhedssomkostninger, der skyldes højere levealder. Etableringsomkostninger



ved Green Care er mindre end traditionelle, lægelige sundhedsforanstaltninger. Desuden kan Green Care få positiv indflydelse på flere niveauer samtidigt – det være sig fysisk, psykisk og socialt.

Redskaberne til at fremme sundheden er forebyggelse, sundhedslære og sundhedsbeskyttelse. Der er tre slags forebyggelse: primær forebyggelse er målrettet mod individer og samfund for at forhindre faktorer, der er skadelige for sundheden. Sekundære forebyggelsesfaktorer søger nemlig at registrere begyndende sundhedsskade for at begrænse omfanget f.eks. ved livsstilsomlægninger. Tertiære er opmærksomme på funktionsevne og sigter imod at forhindre udvikling af følgesygdomme. Her tænkes også på rehabilitering. Formålet med sundhedslære er at forandre overbevisninger, attituder og adfærd på en måde så det bidrager til et godt helbred. Sundhedsbeskyttelsens mål er at øge menneskers potentiale for at leve i sunde omgivelser og understøtte sund livsstil. Dette er et område, hvor Green Care spiller en helt klar rolle.

#### Relativ sundhedsmodel

Der foreligger følgende tre sundhedskoncepter: biomedicinsk sundhed(objektiv), funktionel sundhed(social) og oplevet sundhed(subjektiv). For at forstå det fulde perspektiv af Green Cares fordele, bør definitionen af sundhed være baseret på subjektive evalueringer snarere end objektive målinger for at opfange de individuelle betydninger af påvirkninger af velværet. Den relative sundhedsmodel tager højde for den multidimensionelle og subjektive sundhedskarakter. I modellen er både sygdom og velvære forbundet med fysiske, mentale og sociale facetter. Den overordnede helbredstilstand opleves som en sum af alle facetterne på én gang. Den opnåede helbredstilstand er en dynamisk proces, som er påvirket af individuelle betydninger. I modellen kan helbredet forbedres enten ved at øge positive sundhedsfaktorer eller ved at reducere negative – eller begge dele.

Den terapeutiske brug af Green Care sigter mod at reducere negative sundhedsfaktorer. Det kan udmønte sig i haveterapi, dyreassisterede interventioner eller terapi eller andre terapeutiske aktiviteter, som er rettet mod at hele personlige forhold, som er berørt af negative sundhedsfaktorer. Stress og udbændthed kan ses som fastlåste kropslige tilstande, der helbredes terapeutisk ved hjælp af dyreassisterede interventioner og i naturomgivelser.

Velvære har to dimensioner: velvære og tilpashedsfornemmelse. Sandt velvære hænger sammen med styrkelse af individets selvstændighed og følelse af at have det godt. At mestre anvendelsen af ressourcer og muligheder og at kunne bruge sine evner bidrager til selvstændighed. Green Care tilbyder mange muligheder for at kunne have styr på situationer og begivenheder og byder også på mange muligheder for frie valg og udvikling af evner. Tilpashedsfornemmelse hænger sammen med den enkeltes fysiske evne til at håndtere omgivelsernes krav. Green Care kan anvendes til at justere forholdet mellem individ og omgivelser ved at stille muligheden for fysisk aktivitet og kropsovelser til rådighed i tilgængelige og støttende omgivelser.

Modellen foreslår, at sundhed kan fremmes ikke bare ved at forebygge sygdomme, men også ved at øge velværet og den fysiske tilpashed. Denne betragtningsmåde er i overensstemmelse med det salutogenetiske, hvor der lægges særlig vægt på faktorer, der bidrager til sundheden. Salutogenetisk set giver en stærk evne til sammenhængsforståelse ressourcer til at klare hverdagens udfordringer. Sammenhængsforståelse kan opnås, når stimuli fra omgivelserne er forståelige, overkommelige og meningsfulde for individet.

#### Udbytte

Udbyttet ved Green Care er vanskeligt at bevise, særligt når den biomedicinske sygdomsorienterede sundhedsmodel anvendes. Brugen af den relative sundhedsmodel (biopsykosociale) kan virke som en god mulighed i forbindelse med Green Care, fordi den tager udgangspunkt i den præmis, at sundhed er multidimensional og dynamisk og ikke bare kan forstås som fravær af sygdom. Når Green Care ses som sundhedsfremmende, muliggør det en lang række af mulige resultater på forskellige niveauer både hvad angår individet og samfundet.

Ud over direkte forandringer i helbredstilstanden, kan der komme ændringer i sundhedsadfærd eller i samfundsmæssig deltagelse i forandringer af vores omgivelser og politik.

Sundhedsmålinger inkluderer reduceret dødelighed, sygdomme og handicap. Sociale målinger relateres til individet og måles i livskvalitet, selvstændighedsevne og velbefindende.

Sundheds- og sociale mål kan nås ved at påvirke faktorer som personlig adfærd, miljøets tilstand og sundhedsvæsnets ydelser. Forandringer i personlig adfærd, livsstilsændringer, kan f.eks. måles i graden af fysiske øvelser og motion, der udføres, eller ændringer i spisevaner.

Miljøets tilstand kan omfatte luftkvaliteten, støjniveauet samt tilgængeligheden og antallet af mulige Green Care projekter i området. Sundhedsvæsnets effektivitet kan måles i mængde af forebyggende tilbud (f.eks. en park, en gård el.lign.). Effektiviteten af Green Care, set ud fra en sundhedsfremmende optik, kan også understøttes ved at måle ændringer i størrelsen af vidensniveau, den drevne politik eller organisationspraksis. Ændringer i livsstil, miljøets tilstand og brugen af sundhedsydelser kan også være relevante indikatorer i forhold til helbredstilstanden.

Sundhedsfremme er ikke i komplet overensstemmelse med rammen for Green Care. Det giver heller ikke entydige svar med hensyn til effektmålinger. Der vil forekomme mangler i sondringen mellem terapeutisk og præventiv brug af Green Care. Når f.eks. terapien i en Green Care kontekst hovedsagligt består af rehabilitering, kan det så betragtes som en form for forebyggende arbejde eller helbreder det virkelig nogle sygdomme? Uanset hvad, når Green Care tages ud af en overvejende terapeutisk sammenhæng og i stedet ses i en sundhedsfremmende sammenhæng, vil nye forbindelser mellem sundhed og miljøet i omgivelserne blive synlige og en bred vifte af måleområder kan tages i anvendelse ved undersøgelser af Green Care projekternes effektivitet.

#### **b. Social inklusion**

Social eksklusion er en nutidig måde at beskrive ulemper i samfundet, der rækker ud over simpel fattigdom. Analysecenter for Social Eksklusion i London foreslår følgende definition:

*'Et individ er socialt ekskluderet, hvis han eller hun ikke deltager i nøgleaktiviteter i det samfund, hvor han eller hun lever.'*

En anden definition, som anvendes af UK-regering anvender lyder:

*'Social eksklusion er en kompleks proces med mange dimensioner. Det involverer mangel på eller nægtelse af ressourcer, rettigheder, fornødenheder og ydelser samt manglende mulighed for at tage del i almindelige relationer og aktiviteter, som flertallet af samfundets borgere kan deltage i uanset indkomst, social, kulturel eller politisk sammenhæng. Det påvirker både den enkeltes livskvalitet såvel som ligheden og sammenhængskraften i samfundet som en helhed.'*

Selvom der er en sammenhæng mellem social eksklusion, arbejde og indkomst, er det en kompleks konstruktion og afhænger af individets evner eller muligheder for at drage fordel af alle de mange dimensioner af samfundet, som de er en del af. Forskning har vist at mennesker med dårlig mental eller helbredsmæssig tilstand ofte er i den største fare for social eksklusion. Der har i UK og andre lande været gjort forsøg på at gøre noget ved problemet med social eksklusion af disse sårbare mennesker ved at finde eksklusionens årsag og udvikle strategier for social inklusion.

Social inklusion er tiltag, der gør det muligt at deltage i nøgleaktiviteter i det omgivende samfund. 4 dimensioner af social inklusion er foreslået (af Burchardt et. al.):

- Forbrug
- Produktivt arbejde
- Socialt samvær

- Indflydelse (evt. politisk)

Social inklusion kan måske være et vigtigt aspekt af Green Care for at beskrive og undersøge goderne herved. Haveterapien har gjort brug af ovenstående definition af social inklusion. Der argumenteres for at social inklusion gælder i haveterapien på følgende måde:

*”Der tilbydes meningsfuld beskæftigelse i et miljø, der er konstrueret til at fremme socialt samvær og give de bedste muligheder for relationer. Haveterapiprojekter involverer ofte brugerne i organisering og styring af projektet og i beslutningsprocesser. Der tilbydes ofte adgang til havens produkter og ydelser, som brugeren ellers ikke ville have råd til som f.eks. økologisk mad af høj kvalitet og muligheden for at deltage i havearbejde, uddannelse og træning”.*

En analyse, som ovenstående, kunne udvides til også at omfatte andre områder af Green Care.

Beskæftigelse med dyr og dyrehold tilfører yderligere en dimension til social inklusion. Der er en antagelse af, at social støtte kan fungerer som 'buffer' mod stress og sygdomme – ikke alene gennem mellem menneskelige relationer, men også gennem relationer mellem mennesker og dyr (human-animal bond). Social støtte fra kæledyr kan være en erstatning for støtte fra mennesker.

Selvom dyr findes i mange forskellige varianter af Green Cares projekter, så vil det ikke altid være i form af kæledyr eller terapidyrr. På Sociale landbrug vil det således oftest være husdyr, der sammen med kontakten til andre brugere og landmanden og hans familie, fungerer som katalysator eller mediator for forbedrede konversationsevner. Forskning på patientgrupper viste, at de som havde modtaget dyreassisteret aktiviteter, var mere tilbøjelige til at starte og deltage i længere konversationer end de, der ikke havde. Samme resultater viste sig i undersøgelser, hvor mennesker med skizofreni, der havde mulighed for kontakt med et kæledyr, udviklede langt bedre evner til samtaler og sociale færdigheder end kontrolgruppen.

Den iboende natur i den overvejende del af Green Cares projekter er at være inkluderende, at reaktivere mennesker, som er ude af aktivitetssammenhænge, via aktiviteter der inkluderer dyr og natur. Derfor må det siges, at social inklusion er et vigtigt aspekt af Green Care.

### c. Multifunktionalitet i landbruget

Sociale landbrug og dyrkning i Green Care regi er eksempler på multifunktionalitet i landbruget. Senest er der en anerkendelse af at et hvilket som helst landbrugsareal kan anvendes til mange formål på én gang.

Landbrugssektoren er blevet særligt opmærksom på landbrugsjordens multifunktionalitet. Og selvom kerneydelsen i landbruget til stadighed vil være produktion af mad og råvarer, kan det også tilbyde andre vigtige goder til samfundet og miljøet, som f.eks. landskaber, æstetik, rekreation, vandforsyninger, fiksering af næringsstoffer og næringsstofomsætning i naturens cyklus, biotoper for det vilde dyre- og planteliv, beskyttelse mod storme, oversvømmelser og andre ekstreme naturfænomener samt CO2fiksering - og dermed reduktion.

Tidligere har fokus været på landbrugets negative påvirkninger af naturen, som f.eks. vandforurening, tab af landskabstyper og biodiversitet, spredning af sygdomme gennem fødevarer, fordampning af gasarter. Med multifunktionelt landbrug skifter fokus over på de positive effekter af landbruget.

Den multifunktionelle natur af landbrugsprodukterne giver landbrugsjorden en multifunktionel værdi. En model beskriver 8 'goder' fra det multifunktionelle landbrug:

- Landbrugsprodukter
- Biodiversitet
- Historie og arv
- Vandregulering
- Forebyggelse af klimaforandringer
- Landskabskarakter
- Rekreation og friluftsliv
- Sundhedsfremme

Det er almindeligt accepteret, at landmændene, burde anerkendes eller betales for de offentlige ydelser, de bidrager med. Green Cares projekter er eksempler på multifunktionelle landbrug og er også ofte involveret i diskussioner om miljøet, fritids- og uddannelsesmæssige aktiviteter.

Det viser sig, at der er gode muligheder for at forbedre landbrugs multifunktionalitet på en koordineret måde som bygger på tidligere erfaringer. Udnyttelse af den kapacitet af sundhedsfremmende muligheder landbruget rummer, er et andet eksempel. Green Care er således en del af den voksende bevidsthed om, at landbrugsjord er multifunktionelt og tilbyder en række miljømæssige og sociale goder. Green Care kan også ses som en måde at bringe mennesker i kontakt med landbruget og maden, der produceres her.

## 8. Konklusion

### a. Green Care – bevisførelse og forskningsudfordringen

Forskning i Green Care omfatter en række områder og emner som f.eks. kortlægning af området, beskrivelse af aktiviteter og projekter, deltagelsesniveauet, forskellige ydelser i forskellige lande. Opfattelser af udøvere og deltagere og mange andre områder. Et forskningsområde, der er særligt interessant, er behandlingseffektiviteten i Green Care.

Der er to vigtige spørgsmål vedrørende forskning i effektivitet. For det første: effektiv i hvilken betydning? For det andet: hvilken type data- eller 'vidnesbyrd'-niveau er nødvendigt for at bevise effektivitet? Hvordan måler vi velvære for det enkelte menneske?

Med hensyn til det første spørgsmål, skal vi måske stille spørgsmålet: hvad forventer vi af Green Care? Og: hvad vil vi have, at det skal kunne gøre for os? Når vi har svaret på dette, er det nemmere at besvare det næste spørgsmål.

Vi vil gerne have, at behandlingen i Green Care forbedrer brugernes velvære på mange måder – psykisk, fysisk og socialt. Vi vil gerne have at brugerne bliver 'lykkeligere' som resultat af at have deltaget i et Green Care projekt. Men brugerne har mange forskellige behov og Green Cares projekter er multifacetterede. Projekterne giver mange forskellige erfaringer, aktiviteter og muligheder til deltagere, som vælger hvilke tilbud, der er passende og ønskelige for dem.

Green Care tilbyder *omsorg og støtte* til udvikling. Brugere arbejder i støttende omgivelser, de engagerer sig i aktiviteter, de kan lide, der er muligheder for social kontakt, medarbejderne på Green Care projekterne er interesserede i deres brugere og naturomgivelserne, som har vist sig at være nyttige for hver enkelt. Det vil være vanskeligt at diskutere goderne af sådan et tilbud. En måde at undersøge udbyttet af Green Care er at invitere borgerne ind som medforskere og udforskeres deres subjektive erfaringer og oplevede udbytte.

Således viser kvalitative undersøgelser at Green Care bliver værdsat, nydt og betragtet som et personligt gode. Men kan der være brug for andre former for forskning og undersøgelser også?

Der er ofte en antagelse eller forventning om, at sådanne goder kommer af forandringer i den psykologiske funktionsevne eller forandringer i kliniske forhold, som er en direkte følge af Green Care. Selvom det kan være sandt, når brugeren fortæller, at han eller hun er lykkeligere, så er

der tale om psykologiske forandringer. Men det betyder ikke nødvendigvis, at de underliggende betingelser har ændret sig gennem deltagelse i Green Care. Det kan det selvfølgelig have gjort. Men hvis vi ønsker at erklære, at Green Care direkte har ændret en Green Care deltagers kliniske tilstand eller påvirker sygdomsprocesser, må vi påvise dette via standardiserede test og ved hjælp af randomiserede kvantitative studier.

På Sociale landbrug kan studier være vanskelige at udføre på grund af brugergruppens forskellighed. Det vil kræve store ressourcer, som der desværre ikke er mange til stede af inden for Green Care området.

Der kan ikke laves entydigt definerede forskningsparametre eller designs for Green Care som sådan, da feltet kan og skal udforskes ved hjælp af multiple metoder - fra randomiserede forsøg til kvalitativt observationsstudier. Sammen skal dette skabe en bred videns- og evidensbase.

Indenfor Green Care vil der naturligvis kunne drages forskningsmæssige evidens fra en række kilder. Dette illustreres i denne oversigt:

- Effektiviteten af visse Green Cares behandlinger
- Udbytte ved naturomgivelser
- Udbytte ved sociale omgivelser
- Beskæftigelse, arbejde og helbred
- Fysisk aktivitet og helbred
- Psykologiske udbytte, teorier, modeller og rammer

Der er kommet evidens fra beslægtede forskningsområder, som er brugt i Green Cares sammenhænge - f. eks. er attention-restoration teorien ofte citeret i Haveterapien og andre Green Care projekter.

#### **b. Mod et paradigmeskift – 'begrønning' af medicinsk, psykiatrisk og social omsorg**

Nutidens kritikere af psykiatrien viser tydeligt, at udvikling af videnskab og teknologi er ledsaget af et tab af social, psykologisk og mellemmenneskelig opmærksomhed. Det er også sagt, at vi er midt i en mental sundhedsrevolution, som føres an af brugeren selv og recovery-bevægelsen og som kritiserer ensidig brug af tekniske løsninger, misbrug af ekspertisens karakter og som ønsker at genindsætte værdier, betydninger og relationer, som værende vigtigst.

Opsummerende ser mange i dag behandling af psykisk syge som værende teknisk, steril og masseproduceret med et overforbrug af unaturlige kemikalier isoleret fra en større sammenhæng. Det parallelle tekniske fix i landbruget var en introduktion af pesticider, insekticider og gødning i anden halvdel af det tyvende århundrede. Det bliver i dag anerkendt at disse metoder har en begrænset effekt på komplekse problemer.

Selvom en biomedicinsk tilgang fungerer godt i forbindelse med infektioner og kemoterapibehandlinger af kræft, er det ikke muligt at anvende den meningsfuldt på komplekse individuelle oplevelser og sårbarheder, som ses hos et flertal af psykisk sårbare. Mange tilstande er lige så meget livslange og dårligt integrerede måder at være i verden på, som der er sygdomme. Mange mennesker lever i smertefulde og kaotiske liv, vanskelige relationer og en række psykosociale problemer. Disse kan ikke klares med simple løsninger og tekniske modeller. Der anvendes i UK i dag en lang række servicemodeller, som tilbyder nye måder at arbejde med dem, som har disse typer af problemer. Flere af dem er stærkt påvirket af Servicebruger-bevægelsen og Recovery-tilgangen. Hensigten er at hjælpe mennesker med at opdage deres skjulte potentiale og hjælp til nye vaner og meningsfuldhed, så de kan opnå et liv, som de føler, er værd at leve.

På samme måde som medicinindustrien ikke alene kan hjælpe mennesker med denne type problemer, er hospitalernes fysiske miljø, med de sterile, hårde overflader, stærke lys og hektiske aktiviteter heller ikke ideelle som enestående. Mange intensive

behandlingsprogrammer ville drage fordel af mere rolige omgivelser på landbrug og i andre naturomgivelser og også inkludere disse aktiviteter som et tillæg til behandlingen/rehabiliteringen. Landbrugene ville kunne bruge sine ressourcer på en social fordelagtig måde og i tillæg få en vis mængde arbejdskraft til hjælp i produktionen af fødevarer. Fødevarereproduktionen i sig selv har givetvis også en grundlæggende psykologisk værdi for de samfundsborgere, som er en del af det. Sådant en tilgang repræsenterer 'begrønning' af medicinsk, psykiatrisk og social støtte.

## c. Epilog: vejen frem

I dette dokument har praksisudøvere af Green Care og forskere indenfor området forsøgt at tegne så helt et billede af Green Care, som muligt. Vi har beskrevet dets komponenter og forbindelser og sammenhænge med andre systemer, processer, rammer og teorier. Vi har påvist behovet for mere forskning og for flere beviser for effektiviteten og har diskuteret vanskelighederne ved forskning på området. Vi ser, at der både er praktiske problemer med at udføre studierne og filosofiske problemer med hensyn til både metode og behov for hårde beviser.

På dette grundlag har vi gjort vores holdning klar. Vi tror på, at naturen er et værdifuldt bidrag i mange terapeutiske sammenhænge. Det har ikke været dokumenteret hensigt at bevise, at Green Care virker. Opgave har været at fremme forståelsen af, hvordan disse behandlinger, som vi kalder Green Care, kan være til nytte, hvem der kunne have gavn af dem og i hvilken sammenhæng – og også under hvilke omstændigheder, de evt. kan være modarbejdende eller skadelige.

Der er nu en robust mængde af forskningsresultater, der viser, at naturlige omgivelser er godt for helbredet og velværet. Det er klart, at det er værdsat af dem som bruger deres fritid ved at rekreere udendørs og for dem, som er en del af et Green Cares program. Vi kan se muligheder, hvor naturen kan anvendes i eksisterende terapier, f.eks. i de terapeutiske samfund og i beskæftigelsesterapi. Dette vil ikke umiddelbart skabe nye Green Cares projekter. Men det vil være med til at 'begrønne' de medicinske, de sociale og de psykiatriske sundhedsydelse. Den fortsatte overvågning af sådanne sundhedsydelse og særligt Green Cares projekter sammen med andre forskningsmæssige tilnærmelse, vil hjælpe med til at opbygge en detaljeret forståelse af, at Green Care er robust.