

Mira är patient på rehabiliterings-trädgården i Alnarp. Behandlingen bygger på vila i naturen och arbete i trädgården. På bilden står hon i det helt nyuppförda växthuset, som enligt konstruktören har en optimal luftgenomströmning via fönster i väggar och tak och som därför ska vara mycket bra att vistas i.



Trädgårdar som behandlingsform

Mira är med sina drygt 20 år en av de yngsta deltagarna i Alnarps rehabiliterings-trädgård. Efter nio veckor befinner hon sig nu i steg 2 (se artikeln nedan) i behandlingen, med ett ökat ansvar för arbetsplanering och genomförande.

– Den första tiden i Alnarp var som att få en ordentlig massage: det gjorde ont men kändes ändå välgörande.

När Mira våren 2002 tog kontakt med sin egen läkare i Lund på grund av sin depression, förstod hon inte att det hon egentligen led av var en utmattningsdepression. Återkommande depressioner hade gjort henne skör för de allt högre kraven hon ställde på sig själv som student vid Lunds universitet, i kombination med påfrestande händelser i privatlivet.

– Första gången min läkare sa att jag led av en utmattningsdepression trodde jag henne inte. Idag förstår jag att det var mina självpåtagna krav, tillsammans med mitt förhållningssätt till livet i stort, som utlöste depressionerna, säger Mira.

I samband med att Mira sökte hjälp hos sin läkare, fick hon via medierna kännedom om den rehabiliteringsträdgård som skulle starta i Alnarp. Hon gjorde ett studiebesök i Alnarp och framförde sedan till sin läkare en önskan om att få komma dit.

– Redan då jag drabbades av min

första djupare depression, då var jag i 17-årsåldern, märkte jag vilken läkande effekt naturen hade. Promenader och vistelse i naturen var nästan det enda jag lockades av och orkade företa mig. Det trots att jag tidigare aldrig varit speciellt intresserad av naturen.

Läkaren stödde Mira i hennes önskemål att få komma till rehabiliteringsträdgården. Men först fick hon tillbringa ett par dagar på Försäkringsmedicinskt centrum i Simrishamn för en ordentlig utredning, innan hon därifrån remitterades till Alnarp för behandling.

Fyra dagar i veckan cyklar Mira från sin bostad i Lund de omkring tio kilometerna till Alnarp. Det har hon nu gjort i nio veckor.

– Det tog fyra–fem veckor innan jag riktigt förstod varför jag var här, vad jag skulle lära mig. Jag kände mig fortfarande mycket stressad, och försökte jag utföra något arbete ville jag inte ge det den tid arbetet egentligen krävde. Det kunde handla om så enkla saker som att vattna tomaterna, säger Mira.

Behandlingen är individuellt uppbyggd, och för Miras del kom det att handla om avslappning i grupp som inledning på dagen. Därefter har hon valt att redan från början arbeta med lättare trädgårdsarbete: skörda äpplen, samla fröer, förberedelsearbete inför vinter och liknande. En dag varje vecka har hon avsatt till

estetiskt arbete, främst till att måla eller arbeta med lera. Parallellt med vistelsen i Alnarp har Mira fullföljt behandlingen i Lund, med medicinering och kontakt med en psykiater.

– Jag valde att börja arbeta ganska omgående, men jag kunde lika gärna valt att bara tillbringa tid i naturen. I steg 1 av behandlingen är det kravlöst, sedan får man ta ett ökat ansvar. Vill jag avbryta mitt arbete och ta en paus kan jag när som helst göra det. Ibland har jag känt mig starkare än annars, och då har jag också valt att arbeta lite hårdare, säger Mira.

I Alnarp kan Mira, när hon själv önskar, ta kontakt med sjukgymnasten, arbetsterapeuten eller psykoterapeuten. De finns alltid till hands. Hon har också valt att till största delen inte arbeta i grupp, något som också är helt frivilligt.

Efter åtta veckor fick Mira ett eget svarsområde: ett uterum med grönsaker som kräver löpande skötsel. Det har hon nu skött i drygt en vecka.

– Jag har nu lärt mig att ge olika saker den tid de kräver, och koncentrera mig på det jag arbetar med just nu och inte på det som jag eventuellt inte hinner göra. Och om något går fel så innebär det ju ingen katastrof, säger Mira.

Det är kombinationen av fysiskt arbete i naturen och mötet med varsamma människor, såväl handledare som delta-



Efter två dagar vid Försäkringsmedicinskt centrum i Simrishamn remitterades Mira till rehabiliteringsträdgården i Alnarp. »Nu har jag lärt mig att ge olika saker den tid de kräver och att koncentrera mig på det jag gör just nu«, säger Mira.

gare, som gjort att den egna styrkan har återvänt, menar Mira.

– Samtidigt ser problembilden ganska olika ut för oss deltagare, även om det finns en hel del gemensamma nämnare, säger Mira.

Självsikten och styrkan har smygande återvänt, och nu börjar Mira känna sig allt mer säker på vad hon vill och inte vill.

– Däremot är jag fortfarande lite osäker på huruvida jag ska fullfölja den utbildning jag är inskriven på vid universitetet.

Nu återstår endast tre veckor i Alnarp, sedan är det upp till försäkringskassan om Mira ska få vara kvar ytterligare en tid.

– Egentligen tycker jag de åtta veckorna i steg 1 är en alldeles för kort tid. Det tar trots allt en viss tid att komma in i verksamheten här, och kunna vila i den, säger Mira.

Peter Örn

Långtidssjukskrivna i kö till Alnarp

Rehabiliteringsträdgården i Alnarp är den enda rehabiliteringsträdgården där behandlingen bygger på både vila i naturen och arbete i trädgården. De vanligaste diagnoserna bland dem som remitteras hit är utmattningsdepressioner och andra stressrelaterade utmattningsreaktioner. Samtliga 16 platser kommer från årsskiftet 2002/2003 att vara upptagna, och det finns nu en kö med patienter som vill komma till Alnarp.

Behandlingen vid rehabiliteringsträdgården i Alnarp läggs upp i två steg. Steg 1 handlar mycket om att ge sig tid att bara vistas i naturen och i trädgården. Endast en mindre del av området är trädgård med grönsaker och fruktträd, resten består av ängar och skog. Dessutom ligger den stora Alnarpsparken i nära anslutning till rehabiliteringsträdgården. Steg 1 handlar om att låta miljön och dagsljuset stimulera känslor och sinnen, och inte minst kroppens hormonella system.

Trädgårdsterapeuterna låter successivt patienterna möta allt fler aktiviteter, i takt med att deras nyfikenhet väcks och de blir starkare både fysiskt och psykiskt. I steg 1 ingår även flera behandlingar av sjukgymnasten i ergonomi, och behandlingar med syfte att förbättra patientens kroppsuppfattning. Dessutom ingår flera samtal med psykoterapeuten. Steg 1 sträcker sig över minst åtta veck-

or och ska ge både den psykiska och den fysiska återhämtning som krävs för att gå in i steg 2.

Under behandlingens steg 2 ingår patienterna i produktionen. De tilldelas olika arbetsuppgifter i trädgården som de själva ska planera och genomföra. Arbetsuppgifterna varierar utifrån säsong, från att plantera eller skörda rotfrukter, grönsaker och frukt till vinterns förödlningar, planeringsverksamhet och omhändertagande av skörd.

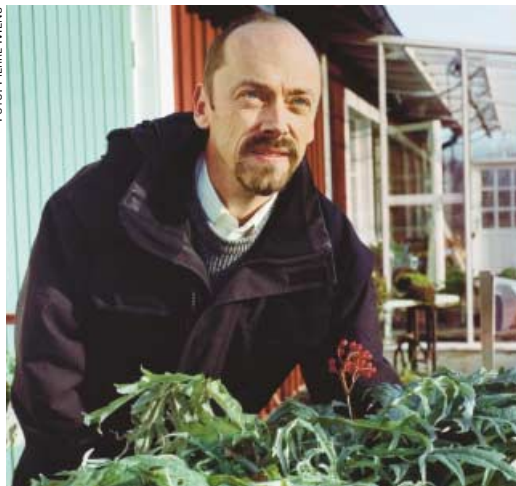
– Steg 2 varar i minst tio veckor. De första fyra veckorna får patienten upp-

gifter att utföra i rehabiliteringsträdgården, och därefter väntar två veckor i ett arbetslag i Alnarpsparken tillsammans med en trädgårdsterapeut. I Alnarpsparken drivs bland annat försöksodlingar med växter och träd från hela världen. De sista fyra veckorna tillbringas i Alnarpsparken, alternativt i rehabiliteringsträdgården, med självständigt trädgårdsarbete. Sedan är man klar att lämna oss, säger docent Patrik Grahn som ansvarar för rehabiliteringsträdgården.

Parallellt med det fysiska trädgårdsarbetet och vistelserna i naturen för att få vila, finns det även möjlighet att sitta ner i avskildhet och samtala med någon i personalen. Under behandlingens båda steg har patienterna tillgång till en sjukgymnast, en psykoterapeut, en arbetsterapeut, två trädgårdsterapeuter från England, en läkepedagog utbildad vid Steinerhögskolan i Järna samt en rehabiliteringsläkare som besöker Alnarp en gång varannan vecka. Med start efter årsskiftet 2002/2003 kommer dessutom en psykiater att besöka patienterna varannan vecka, inom ramen för den forskning som samtidigt bedrivs.

Peter Örn

Foto: Pierre Mews



»Syftet med vistelsen hos oss är att patienten dels ska bli av med fysiska problem, dels bygga upp en känsla av att hon klarar av det vardagliga livet genom att lära sig att prioritera«, säger Patrik Grahn.