



Af ergoterapeut Lise Nevstrup Andersen, master-studerende på Sveriges LantbruksUniversitet, Alnarp

Haven som meningsfuld aktivitet

Ergoterapeut Lise Nevstrup Andersen er den første dansker som deltager i en nyoprettet master for nordiske deltagere – Master in Nature, Health and Garden/ Magisterprogram inom Natur, Hälsa och Trädgård

Jeg har siden august 2006 været studerende på Sveriges LantbruksUniversitet, hvor jeg tager en masteruddannelse i natur, sundhed og haver. Magisterprogrammet Natur, Hälsa och Trädgård er et års studie på heltid, som består af fire moduler à ti uger, heraf tre 10-point-kurser og et 10-point eksamensarbejde. Kurserne i år omfatter følgende emner indenfor sundhedsfremmende miljøer:

- Människans livsmiljö (forskningsbaggrund og miljøpsykologi)
- Vård, skola, omsorg (pleje/ behandling/rehabilitering, skole, social-omsorg)
- Hälsofrämjande miljöer – teori och metod
- Afsluttende masteropgave

Programmet behandler blandt andet de grundlæggende spørgsmål om hvordan haver, parker og naturområder påvirker mennesket såvel psykologisk og fysiologisk og også de specifikke krav til de udendørs miljøers udformning afhængig af de forskellige målgruppers behov og forudsætninger.

Uddannelsen henvender sig dels til uddannede personer fra Landbohøjskolen, den grønne sektor, for eksempel landskabsarkitekter og -ingeniører, arkitekter og designere. Samt til det sundhedsfaglige område, den hvide sektor, for eksempel ergoterapeuter, fysioterapeuter, sygeplejersker, læger,

lærere og psykologer. Men også studerende fra SLU og KVL kan søge optagelse.

På dette års masteruddannelsesforløb er vi otte deltagere fordelt på grønne og hvide fagområder. Det er meget inspirerende at få hinandens synspunkter og at arbejde tværfagligt.

KRÆVER PLANLÆGNING

Der er en praktiske side ved at studere ude på landet nord for Malmø. Da det er et fuldtidsstudie, er det en nødvendighed at bo i nærheden af Universitetet. Når man kommer fra Nordjylland, skal man være indstillet på at weekendpendle. Denne logistik og planlægning tager tid og er dyrt.

Som dansk studerende kan man søge statens uddannelsesstøtte, men ikke voksen-uddannelsesstøtte. Jeg var så heldig at modtage legatet i 2006. Det er en gave, at virksomheder, og i dette tilfælde en ergoterapeutisk virksomhed, vil støtte studier i udlandet. Dog skal jeg retfærdigvis nævne, at mange fonde ikke støtter studerende, der ikke er tilknyttet et dansk universitet. Så det er ikke let at søge legater til formålet.

Som ergoterapeut i universitetsverdenen oplever jeg, at det er et godt supplement til ergoterapeutuddannelsen. Det giver sammenhæng at høre om ergoterapeuter, som har bidraget væsent-

ligt med faglig viden og som har indvirkning på forskningen.

MENINGSFULD AKTIVITET

I Danmark har vi mest hørt om Alnarps RehabiliteringsTrädgårdar i forbindelse med haveterapi og om landskabsarkitekter, som er inspireret af forskernes udformning af haven.

I artikler om haveterapi og terapeutiske haver for stressramte og mennesker, som lider af udmattingsdepression/udbrændthed, refererer Patrik Grahn til ergoterapeut og professor Gary Kielhofner i forbindelse med meningsfuld aktivitet.

Grahn beskriver, at forskning har vist, at det at opholde sig i og udføre aktiviteter i haver og naturområder med særlige karakterer er gunstigt for stressede personer, samt at det uden døre miljø mere end andre miljøer påvirker stress i positiv retning og ser ud til at have god indvirkning på denne målgruppe i rehabiliteringsforløbet.

Ved kompetenceområdet for sundhed og rekreation på Alnarp arbejder de med haveterapi som behandlingsmetode. Hensigten er at undersøge forskellige typer af havedesign og aktiviteter for at se, hvilken betydning det har for de konkrete målgrupper, som deltager i et rehabiliteringsforløb.

Lise Nevstrup Andersen er uddannet ergoterapeut fra Aalborg i 1992. Studerer nu på Sveriges LantbruksUniversitet (SLU) i Alnarp ved Institutionen för Landskapsplanering. SLU kan sammenlignes med KVL – Den Kgl. Veterinær- og Landbohøjskole i Danmark. Masteruddannelsen udbydes i samarbejde med Lunds Universitet i Sverige.

I 2002 åbnede Rehabiliteringshaven som forsøgsprojekt under Sveriges LandbruksUniversitet. Formålet var dels at give mennesker med symptomer efter stress og udmattingsdepression (udbrændthed) en mulighed for at drage nytte af den viden, man har om naturens helbredende virkning. Dels at give forskerne et levende laboratorium, hvor man kan undersøge disse virkninger nærmere (1). (Kildeliste findes på www.etf.dk red)

I dag er projektet i Alnarp et permanent forsknings- og udviklingsprojekt. Man kan se haven som en model i fuld skala, hvor der er mulighed for at afprøve forskellige designløsninger (2). Samtidig er deltagerne i haveterapien i et otte ugers rehabiliteringsforløb, fordelt over 12 uger, med henblik på at komme tilbage til arbejdsmarkedet.

Det forløb varetages af ansatte fra både den hvide og grønne sektor. Den daglige leder af rehabiliteringshaven er ergoterapeut.

HAVENS HELBREDEDE VIRKNING

På Alnarps Rehabiliteringssträdgård skal forskningen fremover tage udgangspunkt i et antal teoretiske mulig-

heder, som kan bidrage til at forklare havens/naturens helbredende virkning. Den forklaring, som de mest tror på, handler om, at flere helbredende processer samarbejder. Dels de restorative processer og meningsfulde aktiviteter, dagslyset, motion og stimulering af sanseindtryk og oxytocin (et hormon i den bagerste hypofyse), samt personens handlinger og refleksioner (3).

Sundhedseffekterne kan bero på, at haven/naturen med dens former, farver, dufte, smag og indtryk samt de aktiviteter og den motion, som kroppen får, kan stimulere dele af kroppen, som afleder smerte og angst. Samtidig kan personen få et mere positivt syn på sig selv og sin formåen. De fundne sundhedseffekter kan bero på, at arbejdet i haven er særligt tydeligt, lystfyldt og meningsfuldt og at aktivitet i sig selv er sundhedsfremmende. At havearbejdet kan stimulere til en mængde kognitive processer og fysisk brug af kroppen og opnåelse af selvbelønning og endda "flow"-oplevelse (4).

TILGÆNGELIGHED

Vi har haft forelæsning ved ergoterapeut Gunilla Carlsson, forskerassistent

ved ergoterapeut og professor Susanne Iwarssons forskerhold fra Medicinsk fakultet ved Lunds Universitet.

Gunilla Carlsson har skrevet afhandlingen "Catching the bus at old age" og har fokus på det udendørs miljø og tilgængelighed og anvendelighed for ældre mennesker. Tilgængelighed og anvendelighed (accessibility og usability) bruges ofte synonymt, men vi bør bruge begrebne mere tydeligt adskilt for at undgå forvirring og laveste fællesnævner:

- At tilgængelighed er relationen mellem individets kapacitet og kravene i miljøet.
 - At anvendelighed er relationen mellem personen, miljøet og aktiviteten.
- Universal Design handler om, at produkter og bygninger designses sådan, at de i størst mulig omfang kan anvendes af alle. Ingen person er handicappet, men et handicap skal ses i relation til miljøet og omgivelserne, hvilket dels handler om udformning, tilgængelighed og anvendelighed. Miljøet skal indrettes så ingen er handicappede og så for eksempel den velindrettede indgang til en butik er til gavn for såvel barnevognen som kørestolen. ●

RESUME

Artiklen berører flere emner, men uddyber dem ikke til fulde. Den er tænkt som en appetitvækker til andre ergoterapeuter, der overvejer at tage en videreuddannelse. Jeg oplever selv, at det er spændende at have forelæsninger hos de ergoterapeuter, som har banet vejen for os andre med deres værdifulde og brugbare arbejde. Jeg har været heldig at få støtte til min masteruddannelse ved at modtage Protac legatet i 2006.

Artiklen er forkortet af redaktionen.

Du kan læse den fulde artikel samt kildehenvisninger, på www.etf.dk i Fagdatabasen.

VIL DU VIDE MERE?

- Lise Nevstrup Andersen kan kontaktes på: q06lian1@stud.slu.se
- Institutionen for Landskapsplanering: www.lpal.slu.se
- Magisterprogrammet Natur, Hälsa och Trädgård, www-alnarp.slu.se

PROTAC-LEGAT 2007

Der er nu mulighed for at søge Protac-legatet for 2007.

Bemærk ansøgningsfrist allerede 15. februar 2007.

Du kan søge legatet til gennemførelse af et projekt, en studierejse eller til videreuddannelse inden for sanseintegrationsområdet.

Læs mere på www.etf.dk/fonde_legater