



# Gröna Rehab

-för rehabilitering och prevention  
vid stressrelaterad psykisk ohälsa

Eva Sahlin

Fil.dr

Institutet för stressmedicin

Västra Götalandsregionen

[Eva.sahlin@vgregion.se](mailto:Eva.sahlin@vgregion.se)

[eva.sahlin@telia.com](mailto:eva.sahlin@telia.com)

# Gröna Rehab

## Göteborgs botaniska trädgård

Västra Götalandsregionen



Är det möjligt att starta om en avstannad rehabiliteringsprocess?

# Naturbaserad "grön" rehabilitering

Trädgård/natur-miljö

+

Multidisciplinärt team

+

Terapeutiska  
aktiviteter

# GRÖNA REHABs modell

Rehabilitering  
16+12 veckor

Dubblering

Arbetslivsinriktad  
rehabilitering

Förebyggande  
12 veckor

Information och  
kunskapsspridning

Kurser om stress  
för HR/chefer

# Gröna Rehab- en arbetslivsinriktad modell

## **För vem?**

Anställda inom Västragötalandsregionen  
Långtidssjukskrivna med diagnos stressrelaterad psykisk ohälsa

## **Före start i Gröna Rehab:**

Rehabiliteringen på Gröna Rehab  
Startar med intervju psykoterapeuten – den sjukskrivne

## **Omfattning totalt 28 veckor:**

16 veckor i en första fas- mjuk infasning mot fullt deltagande

*Följt av*

12 veckor i en andra fas där återgång i aktivitet startas

4 förmiddagar/vecka

3 timmar/ gång



# Gröna Rehabs Rehabiliteringsteam

## **Från den "vita" sektorn:**

Psykoterapeut  
Arbetsterapeut  
Sjukgymnast

## **Från den "gröna" sektorn**

Trädgårdsmästare  
Biolog



## Deltagarna hade mått mycket dåligt

*”... jag hade ju tagit slut! Jag hade ju inget kvar, jag hade inget hopp, jag hade inga framtidsönskningar, planer ... varför skulle jag gå upp på morgonen? ... nej jag var slut - som människa liksom... det var inte jag som var där. Det var en annan människa”*



Foto: Gröna Rehab

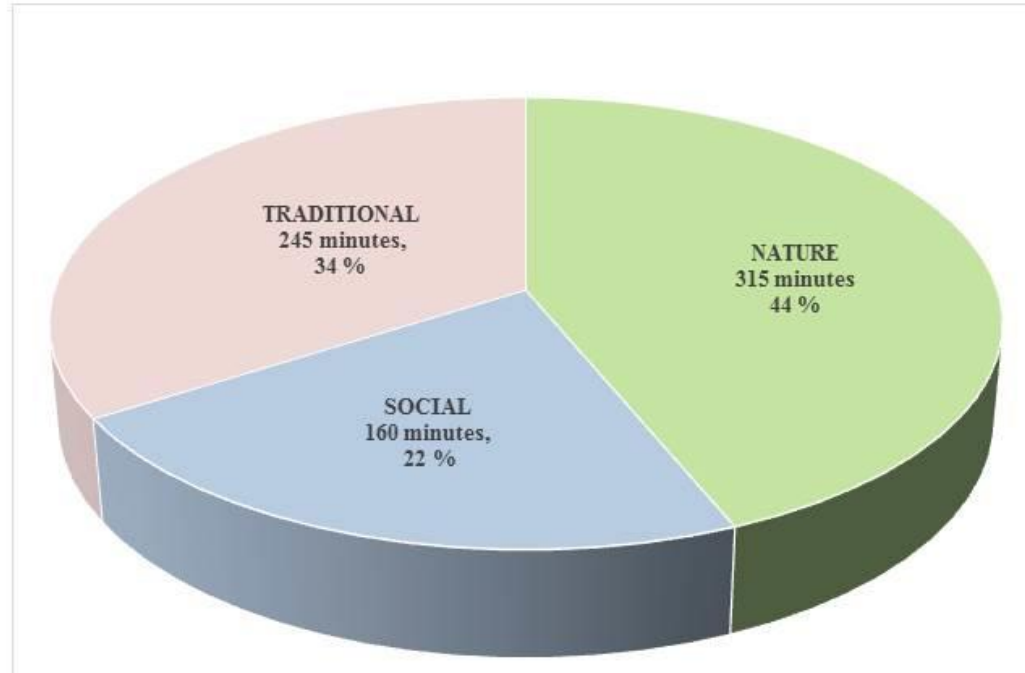


Planerade aktiviteter erbjuds varje dag – deltagande utifrån dagsform





# Fördelning av innehållet



**NATUR=** guidade naturvandringar, promenader, trädgårdsaktiviteter, hantverk

**TRADITIONELLT=** avspänning, terapeutiska/stödjande samtal, bildterapi, tid för reflektion

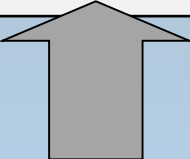
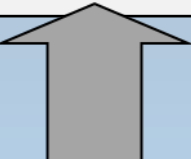
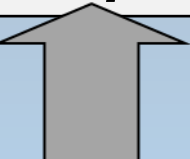
**SOCIALT=** gemensam start varje träff, fika under dagen.

# Guidade naturvandringar

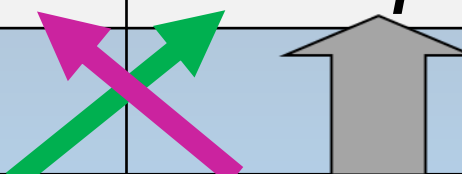



- **Stimulerande kunskap i lättsmält förpackning**
- **Annat fokus**
- **Nya intressen**
- **Användning av naturen**
- **Existentiella reflektioner**

# Deltagares upplevelse och värdering av sin rehabilitering på Gröna Rehab

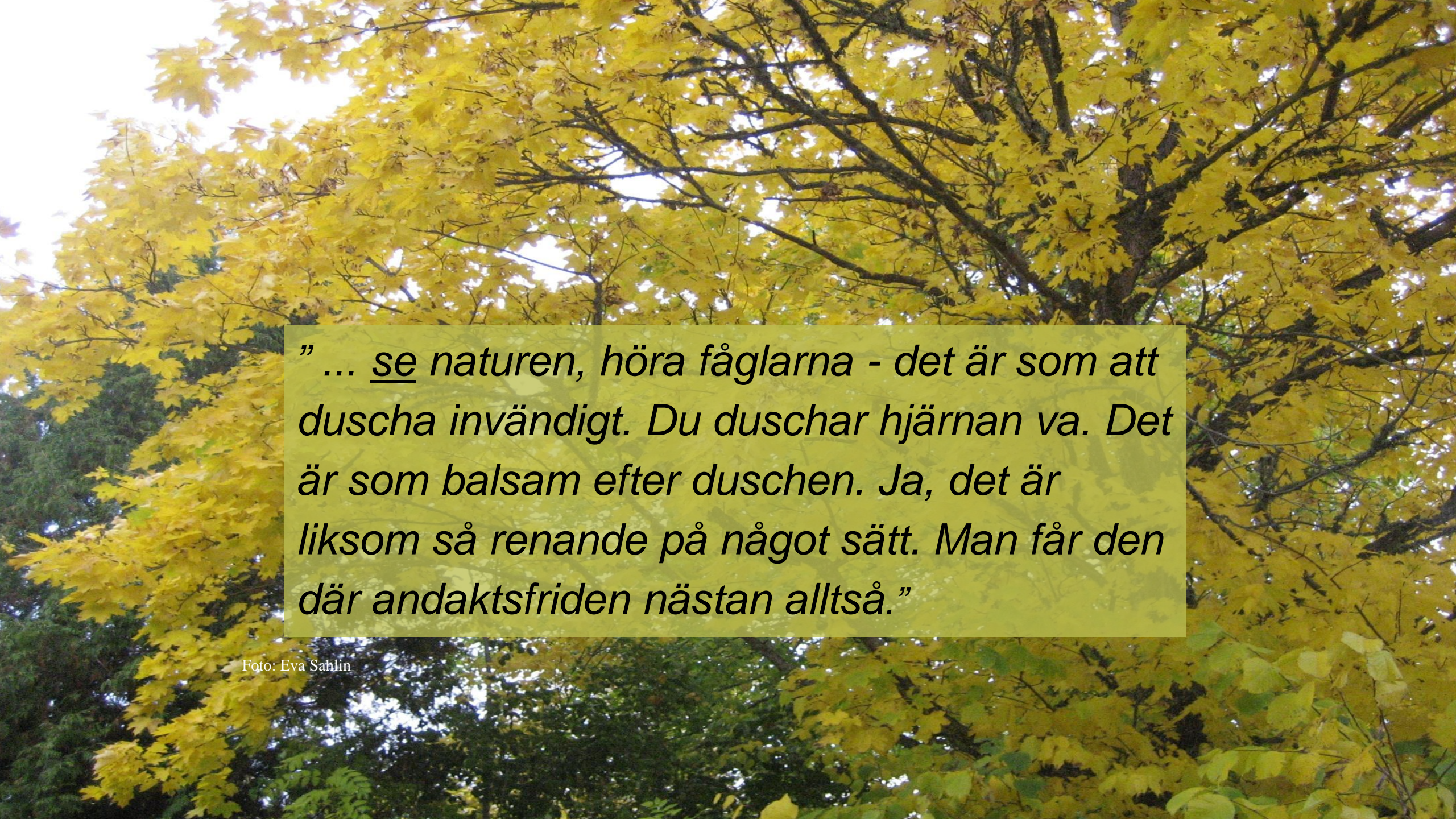
<b>Huvudtema</b>	<i>Att vara i rätt/fel fas</i>	<i>Existentiella dimensioner</i>	<i>Att förändra dysfunktionella tanke –o beteendemönster</i>
			
<b>Influerades av</b>	<i>tid</i>	<i>naturen</i>	<i>signifikanta andra</i>

*r*



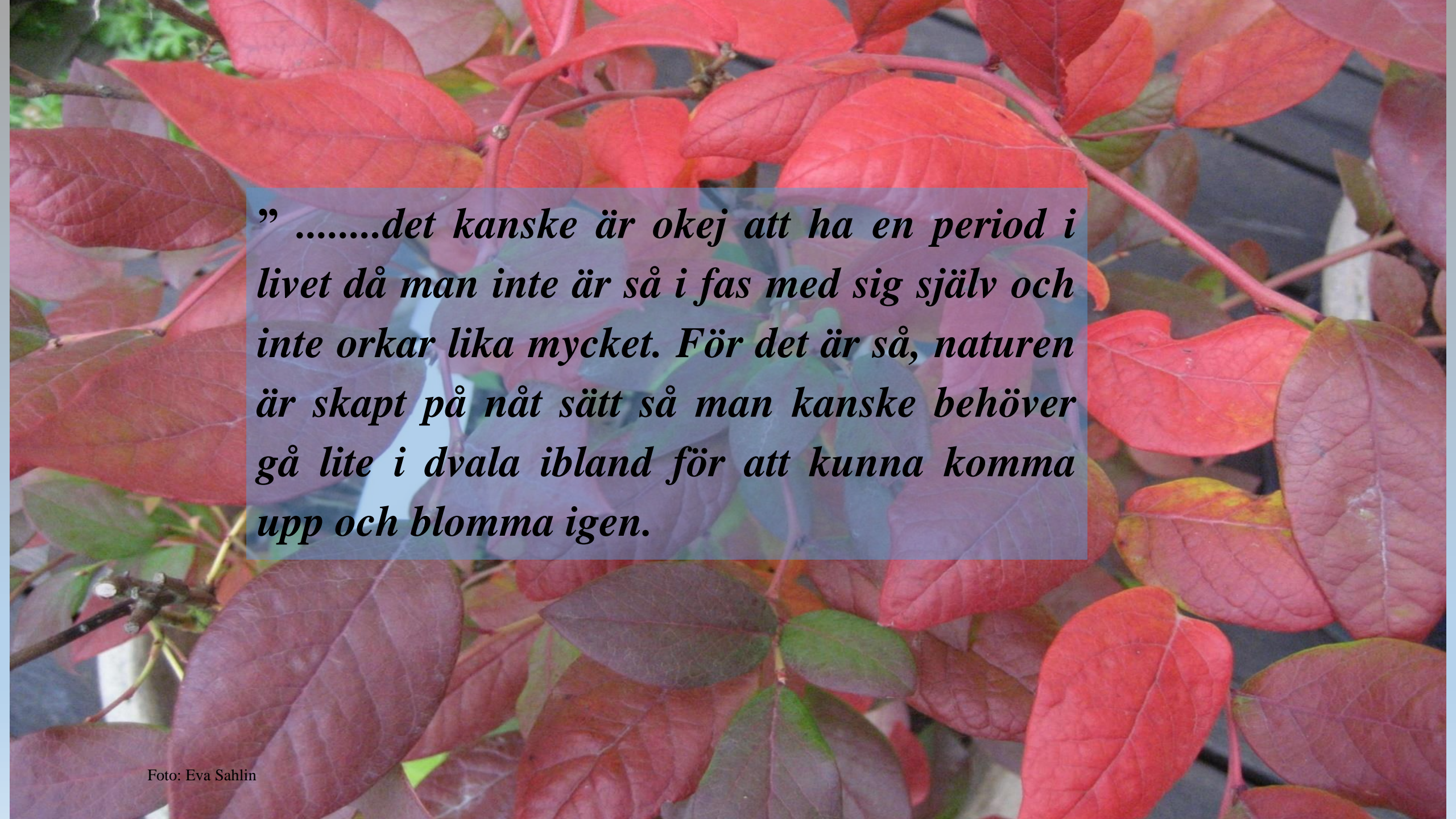


*”att vara i naturen eller i trädgården handlar inte så mycket om prestation utan om att hitta sig själv lite granna. ”*



*” ... se naturen, höra fåglarna - det är som att duscha invändigt. Du duschar hjärnan va. Det är som balsam efter duschen. Ja, det är liksom så renande på något sätt. Man får den där andaktsfriden nästan alltså.”*

Foto: Eva Sahlin

A close-up photograph of vibrant autumn foliage, featuring numerous leaves in shades of bright red, pink, and magenta. The leaves are densely packed and show clear vein patterns. A semi-transparent blue rectangular box is overlaid on the center of the image, containing a quote in a black, italicized serif font.

*” .....det kanske är okej att ha en period i livet då man inte är så i fas med sig själv och inte orkar lika mycket. För det är så, naturen är skapt på nåt sätt så man kanske behöver gå lite i dvala ibland för att kunna komma upp och blomma igen.*

*Kunde Gröna Rehab starta upp en avstannad rehabiliteringsprocess?*

## Resultat långtidssjukskrivna:

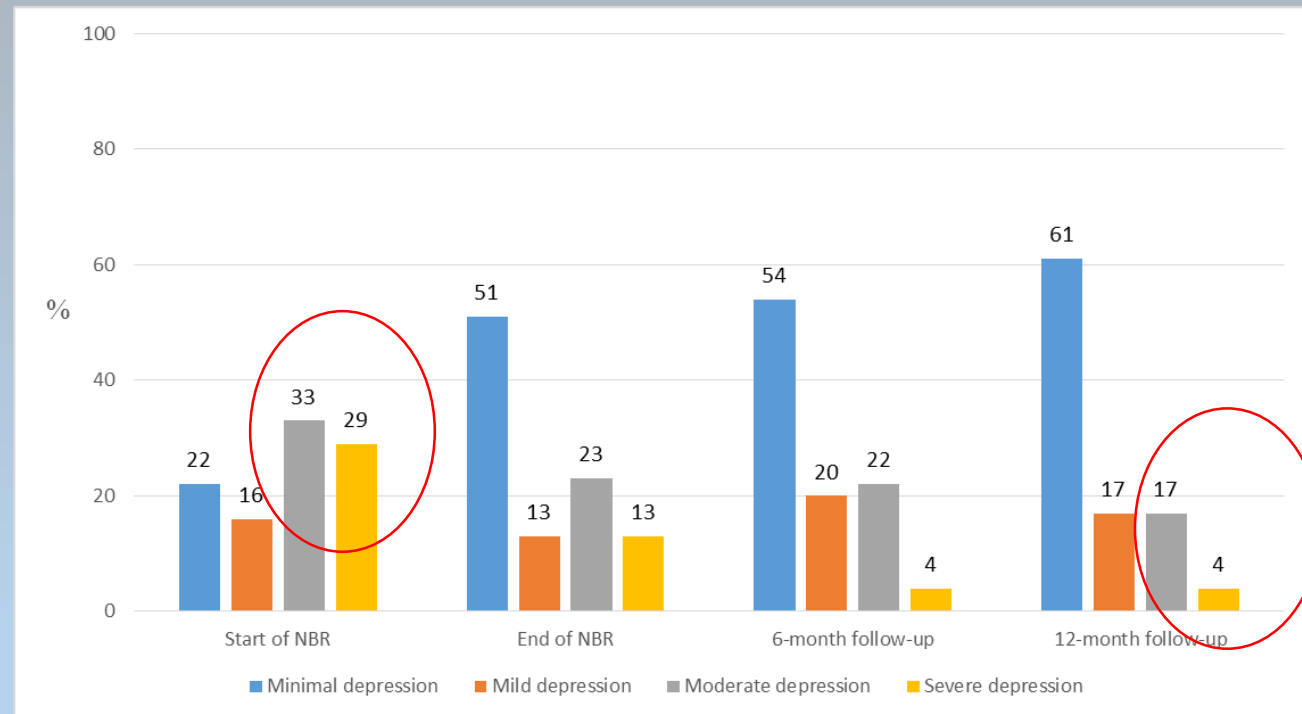


Utbrändhet  
Depression  
Ångest  
Välbefinnande

**Signifikanta  
förbättringar**

# Depression

BDI (Beck's depression inventory) rehabiliteringsgruppen



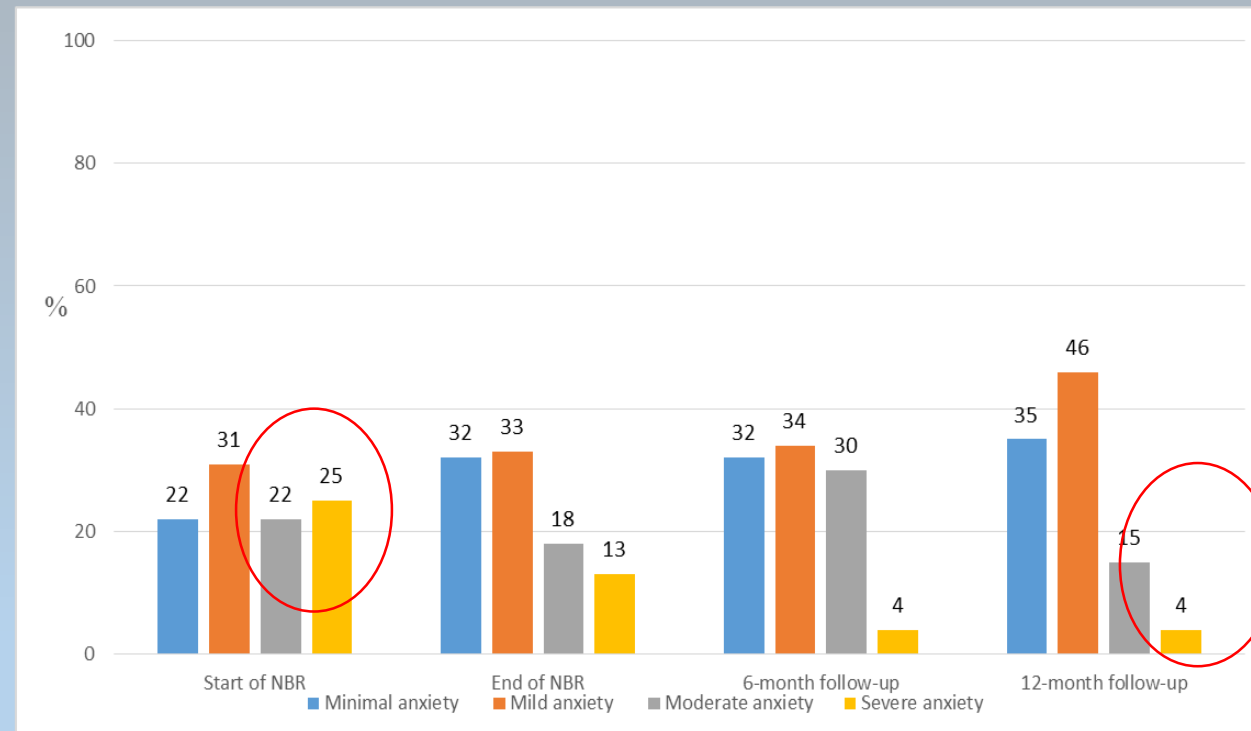
Sahlin et al. Using Nature-Based Rehabilitation to Restart a Stalled Process of Rehabilitation in Individuals with Stress-Related Mental Illness. *Int. J. Environ. Res. Public Health* 2015, 12,



# Ångest

## BAI (Beck's anxiety inventory)

rehabiliteringsgruppen



Sahlin et al. Using Nature-Based Rehabilitation to Restart a Stalled Process of Rehabilitation in Individuals with Stress-Related Mental Illness. *Int. J. Environ. Res. Public Health* 2015, 12,

# Resultat långtidssjukskrivna



**Sjukskrivning  
Vårdkonsumtion**

**Signifikant  
minskning**

**90 % i  
sysselsättning**

**Hur gick det med  
återgång i arbete?**

# Sjukskrivning och vårdkonsumtion

Totalt antal dagar med hel/del sjukpeng/ rehabiliteringspeng	P1 6 månader före rehab.start	P2 6 månader efter 16 veckor	P3 7-12 månader efter P2
- sjukpeng	<b>7204</b>	<b>5335</b>	<b>3982</b>
- rehabiliteringspeng	<b>16</b>	<b>1983</b>	<b>1379</b>

Besök i sjukvården medelvärde (SD)	P1 6 månader före rehabstart	P2 6 månader efter 16 veckor på GR	P3 7-12 månader efter P2
	19.2 (11.4)	10.8 (8.9)	10.7 (9.4)

# Rehabiliteringens kostnader

	2014 års utvärdering
<i>Rehabiliteringens längd i veckor</i>	
<i>Medelvärde</i>	<b>27</b>
<i>Timkostnad SEK</i>	<b>292</b>
<i>Veckokostnad</i>	<b>4672</b>
<i>* Genomsnittlig kostnad/rehabilitering</i>	<b>152 144</b>

# “Återbetalning” socioekonomisk analys 2019

<i>Månadslön i kronor</i>	<i>Månader tills kostnad = intäkt</i>
27 000	8,0
32 000	7,1
34 000	6,8
<b>36 000</b>	<b>6,5</b>
38 000	6,3
40 000	6,0
56 000	4,6

Utvärdering av Gröna Rehab Uppdatering av socioekonomisk analys utifrån tidigare genomförda utvärderingar. 2019  
<https://www.vgregion.se/ov/grona-rehab/>

# Gröna Rehab- Stresshanteringskursen

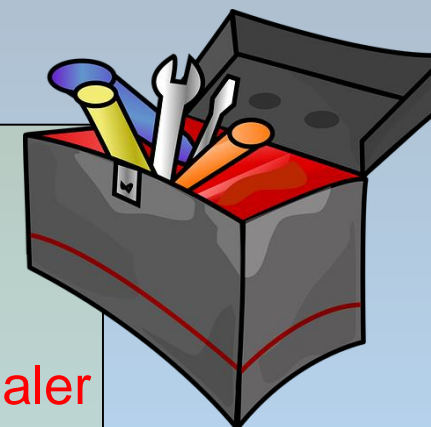
Symtom på utbrändhet	--- minskade
Arbetsförmåga	--- ökade
Sjukskrivningar	--- långa sjukskrivningar minskade
Stressrelaterade symtom	--- minskade

## Naturinnehållet gav:

- Stressreduktion
- Mer utevistelse
- Glädje i trädgård
- Kunskap

## Kursen gav verktyg:

- Mindfulness
- Lyssna på kroppens signaler
- Begränsa engagemang
- Ta paus



# Stresshanteringskursen

Använda nya verktyg och strategier N=33	Kurslut Antal (%)	6 mån Antal (%)	12 mån Antal (%)	Citat
- ja	33(100)	31(94)	31(94)	
- nej	0	2 (6)	2 (6)	
avspänning/ andningsteknik	23 (67)	28 (85)	26 (79)	<p><i>"I can detect early when stress takes over – and then withdraw for breathing and mindfulness."</i></p> <p><i>"Focus on breathing and body awareness"</i></p>
Att använda trädgård och natur för stressreduktion	16 (48)	8 (24)	8 (24)	<p><i>"Nature walks during leisure "</i></p> <p><i>" When stressed, I watch trees and how the leaves are gently blowing".</i></p> <p><i>" with eyes open see the small things and details in nature"</i></p>
Säga "nej"; begränsa engagemang; ta paus.	16 (48)	16 (48)	20 (61)	<p><i>"Taking small breaks, dare to say no, let go of the need to control"</i></p> <p><i>"Listen to signals from my body."</i></p>

*Eva-Lena Larsson (red.) är fil.dr i biologi, verksamhetschef och initiativtagare till Gröna Rehab.*

*Övriga medverkande författare: Marja Abrahamsson, Hanna Berko, Anna Brissman, Patrik Grahn, Agneta Green, Mari Källersjö, Agneta Lindegård Andersson, Karin Lindgren, Malin Odenhall och Eva Sahlin.*

## Gröna Rehabs modell

– vid stressrelaterad ohälsa

Stress under lång tid kan resultera i utmattning och ohälsa med långa sjukskrivningar som följd. Hur kan man hitta tillbaka till ett aktivt liv och en fungerande vardag där det finns en balans mellan arbete och fritid? Hur kan natur och trädgård fungera som ett stöd i den processen? I boken presenteras Gröna Rehabs modell i praktik och teori tillsammans med aktuell forskning kring naturens betydelse för människans hälsa och välbefinnande.

Gröna Rehab i Göteborgs botaniska trädgård startades 2006 och har sedan dess hjälpt långtidssjukskrivna med utmattning och stressrelaterad ohälsa tillbaka till arbete eller studier. Verksamheten har utformat en modell där natur och trädgård kombineras med bildarbete, gruppsamtal, kroppskännedom och skapande i naturmaterial. Varje deltagare har tillgång till ett tvärprofessionellt team som stöttar på vägen mot en ny start i livet.

*Gröna Rehabs modell* riktar sig till studerande eller yrkesverksamma som möter personer med stressrelaterad ohälsa inom sjukvård, företagshälsövård eller privat rehabilitering. Boken riktar sig också till arbetsgivare och andra med ansvar för sjukskrivna medarbetares återgång i arbete, samt övriga aktörer som behöver kunskap inom området.

Art.nr 40626

ISBN 978-91-44-13747-6



studentlitteratur.se



Studentlitteratur

EVA-LENA LARSSON (RED.) | Gröna Rehabs modell

# Gröna Rehabs modell

– vid stressrelaterad  
ohälsa

EVA-LENA LARSSON  
(RED.)



A lush forest scene with a large tree trunk on the left, a path leading through ferns and rocks, and the word 'TACK!' overlaid in large yellow letters.

**TACK!**

Foto: Eva Sahlin