



SAHLGRENSKA AKADEMIN

**INSTITUTIONEN FÖR NEUROVETEN-
SKAP OCH FYSIOLOGI
ARBETSTERAPI**

VÄGEN TILL EN BLOMSTRANDE REHABILITERING

En litteraturundersökning om vuxna flykting-
ars erfarenheter av trädgårdsrehabilitering

Anna Bergstrand och Sofie Edvinsson

Examensarbete:	15 hp
Program:	Arbetsterapeutprogrammet
Kurs	ARB341 Självständigt arbete i arbetsterapi
Nivå:	Grundnivå
Termin/år:	VT 2019
Handledare:	Frida Rosstorp, Leg. Arbetsterapeut
Examinator:	Annikki Arola, Med. Dr, Lektor i ergoterapi

Sammanfattning

Examensarbete:	15 hp
Program:	Arbetsterapeutprogrammet 180 hp
Kurs:	ARB341 Självständigt arbete i arbetsterapi
Nivå:	Grundnivå
Termin/år:	Vt 2019
Handledare:	Frida Rosstorp, Leg. Arbetsterapeut
Examinator:	Annikki Arola Med. Dr, Lektor i ergoterapi

Bakgrund	Flyktingar som flytt från sina hemländer kan drabbas av mental ohälsa, exempelvis posttraumatiskt stressyndrom, i större utsträckning än den övriga befolkningen. Flyktingar är ofta utan sysselsättning under lång tid när de kommer till ett nytt land och många upplever stress och hopplöshet. Arbetsterapiens holistiska synsätt på människan, samt aktivitets- och delaktighetsperspektiv, kan vara ett stöd för flyktingar i att skapa nya kontakter, upprätta struktur i vardagen och förbättra deras välmående. Trädgårdsrehabilitering beskrivs främja engagemang, ansvar och socialisering, och hälsofördelar med trädgårdsrehabilitering kan vara att det är en stressreducerande aktivitet där deltagarna kan få ökad fysisk förmåga, bättre humör och ökat välmående. Att koppla trädgårdsaktivitet till ”Model of human occupation” samt Wilcocks teori om görande i samband med varande, tillhörande och blivande kan de rehabiliterande aspekterna av aktiviteten tydliggöras. Sammanfattningsvis visar forskning fram till idag god effekt av trädgårdsrehabilitering samt att arbetsterapeutiska åtgärder hos individer med psykisk ohälsa är av värde. Däremot finns det en kunskapslucka gällande flyktingars erfarenheter av trädgårdsrehabilitering.
Syfte	Att undersöka i litteraturen vilka erfarenheter vuxna flyktingar har av trädgårdsrehabilitering.
Metod	Studien är en kvalitativ systematisk litteraturstudie med induktiv metodansats. Åtta artiklar har genomgått en kvalitativ analys enligt Graneheim och Lundmans tematiska innehållsanalys, vilket gav ett tema, två kategorier och sex subkategorier.
Resultat	Utifrån innehållsanalysen uppkom temat ”aspekter av hälsa genom trädgårdsaktivitet”, kategorierna ”sociala aspekter” och ”inverkan på mående” samt subkategorierna ”kulturell samhörighet”, ”samhällsinkluderande”, ”sociala nätverk”, ”lärande”, ”mentalt mående” och ”fysiskt mående”. Temat, kategorierna och subkategorierna beskriver flyktingars erfarenheter av trädgårdsrehabilitering, och svarar därmed på studiens syfte.
Slutsats	Genom att erbjuda flyktingar rehabilitering i form av trädgårdsaktivitet kan eventuell ohälsa i målgruppen förebyggas, alternativt stabiliseras, i tidigt stadie. Rehabiliterande insatser, som trädgårdsaktivitet, kan därmed bidra till ökat välmående hos målgruppen flyktingar, samt spara in ekonomiska medel inom svensk hälso- och sjukvård.

Abstract

Thesis:	15 hp
Program:	Occupational Therapy program 180 hp
Course:	ARB341 Bachelor thesis in Occupational therapy
Level:	First Cycle
Semester/year:	St 2019
Supervisor:	Frida Rosstorp, Reg. Occupational therapist
Examiner:	Annikki Arola PhD, Senior lecturer in occupational therapy
Keyword:	Horticultural therapy, Gardening, Gardens, Occupational therapy

Background	Refugees who have fled their home countries can suffer of mental illness, e.g. post-traumatic stress syndrome. Refugees are often without occupation for a long time when arriving to a new country and the refugees might experience stress, hopelessness and a changed identity perception. The occupational therapist can be a support to the refugees due to their holistic view of man and ability to establish structure in everyday life that can increase their well-being in the new society. Garden rehabilitation is described to promote engagement, responsibility and socialization. Garden therapy has been shown to be a stress-reducing activity where the participants get increased physical ability, increased well-being and experience better mood. Gardening as an activity is relating to garden rehabilitation as an intervention since it can be connected to the occupational therapeutic model "Model of human occupation" and Wilcock's theory of doing, being, belonging and becoming. To sum up, the research up to now shows good effect of garden rehabilitation and that occupational therapeutic measures are of value for individuals with mental illness. However, there is a gap of knowledge regarding refugees' experiences of garden rehabilitation.
Aim	The aim is to use a systematic literature review to explore the experience of garden rehabilitation among adult refugees.
Method	The method is a qualitative systematic literature review with an inductive method approach. Eight articles were analyzed using Graneheim and Lundman's thematic content analysis; one theme, two categories and six subcategories emerged.
Result:	From the content analysis emerged the theme "aspects of health through garden activity", the categories "social aspects" and "health influencers" and the subcategories "cultural belonging", "community affiliation", "social network", "learning", "mentally minded" and "physically mindful". The theme, categories and subcategories describes the refugees experience of garden rehabilitation, and by that means are the result answering to the aim of this study.
Conclusion	Offering refugees rehabilitation by gardening activities can prevent, or stabilize, possible illness among refugees in an early stage. Preventive care, through garden activities, can contribute to an increased feeling of well-being among refugees, and at the same time save economical means to the swedish health care system.

Innehållsförteckning

SAHLGRENSKA AKADEMIN	1
<i>Bakgrund</i>	1
<i>Syfte</i>	3
<i>Metod</i>	3
Urval	3
Datainsamling	3
Databearbetning	2
Etiska överväganden	4
<i>Resultat</i>	4
<i>Diskussion</i>	7
Resultatdiskussion.....	7
Metoddiskussion	11
Konklusion	13
Implikation	14
<i>Referenser</i>	14
Bilaga 1 - Artikelsökning	
Bilaga 2 - Artikelöversikt	
Bilaga 3 - Analys	

Bakgrund

Sedan år 1945 har runt 200 beväpnade konflikter ägt rum i cirka 150 länder runt om i världen, vilket har gjort att stora befolkningsgrupper tvingats fly från sina hemländer. Av de asylsökande flyktingar som kommer till Sverige beräknas mellan 20 och 30 procent lida av psykisk ohälsa (1). Forskning visar exempelvis att depression och posttraumatiskt stressyndrom förekommer oftare hos nyanlända individer jämfört med majoritetsbefolkningen (2). En individs välmående och hälsa kan påverkas negativt av att inte ha möjlighet att utföra meningsfulla aktiviteter (3). En studie (4) har visat att individer med psykisk ohälsa kan få hjälp av trädgårdsrehabilitering. Deltagarna kan bland annat få ökat välmående genom det sociala stöd och känsla av delaktighet, som aktiviteten kan bidra med, i det gemensamma syftet att få något att växa och blomstra tillsammans med andra deltagare (4). Enligt Clarke (5) har trädgårdsrehabilitering använts inom arbetsterapi som terapeutisk intervention sedan 1950-talet.

Att vara flykting innebär att en individ flyr sitt land när landet inte längre kan skydda individen (6). Individen kan exempelvis behöva fly vid risk för dödsstraff, kroppsbestraffning, tortyr eller när individen riskeras att skadas på grund av krig. Flyktingar kan även känna rädsla för förföljelse i hemlandet, bland annat på grund av sin ras, politiska uppfattning, religion, sexuella läggning eller sitt kön, och därmed behöva fly. I Sverige finns något som kallas för kvotflykting, vilket innebär att Migrationsverket ger människor tillstånd att komma till Sverige på den årliga flyktingkvoten, med mål att ge de allra mest utsatta skydd (6). Asylsökande ingår i begreppet flykting, och innebär att personen söker skydd i ett annat land. I denna litteraturstudie kommer målgruppen att benämnas som flykting där kvotflykting och asylsökande inkluderas. Flyktingar som kommer till Sverige genomgår en process för att söka asyl, där migrationsverket i Sverige prövar rätten till uppehållstillstånd enligt utlänningslagen (6). Som asylsökande i Sverige finns enbart rättigheter till sjukvård vid akut tillstånd, sjukvård som inte kan vänta samt tandvård (7).

Posttraumatiskt stressyndrom (PTSS) är en psykiatrisk sjukdom som flyktingar kan drabbas av till följd av en chockartad upplevelse. PTSS är ett ångesttillstånd som framkallar intensiva flashbacks i form av återupplevande av den traumatiska händelsen. PTSS kan leda till nedsatt social funktion, arbetsförmåga och psykiskt lidande. Även depression kan drabba flyktingar direkt efter flykten, samt efter en viss tid i det nya landet. Symtom av depression kan variera mellan olika kulturer och sociala klasser. I exempelvis Afrika och Asien är det vanligt att depression uttrycks i kroppsliga symtom, till skillnad från den västerländska kulturen, där depression ofta är synonymt med nedstämdhet (2).

Organisationen Sveriges Arbetsterapeuter (8) skriver att arbetsterapeuter skulle kunna göra stor skillnad för flyktingar i deras integrationsprocess och att behovet av arbetsterapeutiska interventioner idag är stort. Arbetsterapiens holistiska synsätt på människan samt aktivitets- och delaktighetsperspektiv kan vara ett stöd för flyktingar i att få nya kontakter, upprätta struktur i vardagen och öka deras välmående (8). Erlandsson och Persson beskriver i ”The value and meanings of occupations” (ValMo-modellen) (9) hur aktivitetsperspektivet är av betydelse för att upprätta struktur, men även balans i vardagen. ValMo-modellen (9) delar exempelvis upp aktivitet i olika värden, som: konkret värde, sociosymboliskt värde och självbelönande värde. Att inkludera aktiviteter med samtliga värden kan bidra till en mer balanserad vardag (9).

Relf (10) definierar trädgårdsarbete som odling och skötsel av träd, blommor, grönsaker och frukt. Trädgårdsarbete anses bidra till att utveckla människors sinnen och känslor (10). Sedan 1932 har trädgårdsterapi uppmärksammats i arbetsterapeutisk litteratur (5). Att ta hand om sin trädgård anses vara en aktivitet (11) och trädgårdsterapi beskrivs idag bland annat som en stödjande bakgrund för reflektion och återhämtning (12), som också främjar engagemang, ansvar och socialisering (13). Trädgårdsarbete kräver även olika förmågor hos de som deltar, som exempelvis; kognition för att planera och utföra aktivitet; fysisk förmåga för att ta hand om växter och trädgård samt förmågan att emotionellt engagera sig i processen (13). Enligt Person-Environment-Occupation model (PEO) (14) interagerar de tre faktorerna; ”person” genom fysiologi, kognition, spiritualitet, neurologi och psykologi, ”aktivitet” genom uppgift och sysselsättning, och ”miljö” genom socialt stöd, sociala och ekonomiska system, kultur och värderingar samt byggd och naturlig miljö (14). En kombination av de tre faktorerna utgör därmed aktivitetsutförandet som helhet och kan innebära en främjande, eller hindrande, upplevelse för personen. En god kombination av de tre faktorerna kan därmed i förlängning verka hälsofrämjande för personen. Hälsofördelar med trädgårdsterapi har exempelvis beskrivits vara en stressreducerande aktivitet där deltagarna får ökad fysisk förmåga. Deltagarna kan även uppleva ett bättre humör och ett ökat välmående (15).

Att koppla trädgårdsaktivitet till Model of human occupation (MOHO) (16) kan tydliggöra de rehabiliterande aspekterna av aktiviteten, genom de fyra faktorer i MOHO som inverkar på människans aktivitetsliv; viljekraft, vanebildning, utförandekapacitet och miljön. Flyktingar som tvingats fly från sitt gamla liv hamnar i en ny vardag med onormala och otrygga situationer (1). Enligt MOHO (16) kan förlorade vanor, rutiner och roller leda till minskad motivation, vilja och minskat utförande av aktiviteter. Asylprocessen kan skapa känslor av social isolering, oro och stress (1). Flyktingar har även ofta förlorat hela sitt sociala nätverk samt separerats från sina familjemedlemmar. När flyktingar väl kommer till ett nytt land kan de även utsättas för sociala påfrestningar genom språksvårigheter, kulturkrockar och diskriminering (3). Enligt Kielhofner (17) har sociala konstellationer stor betydelse för skapandet av vanor och roller (17) och förändringar av detta kan påverka individens egen identitetsuppfattning, relationer till andra och individens hela livsstil (18).

Flyktingar är ofta utan sysselsättning under lång tid när de kommer till ett nytt land och många upplever stress, hopplöshet och saknad av identitetsuppfattning (3). Detta kan mätas med ”känsla av sammanhang” (KASAM) som tar upp begrepp som begriplighet, hanterbarhet och meningsfullhet i livet (19). Låg KASAM kan vara en parameter i gruppen flyktingar som indikerar behov av mental stöttning. Wilcock (3) menar att göra en aktivitet med andra eller vid sidan av andra har visats ha en god effekt på hälsan och ge en känsla av samhörighet. Det finns en erkänd interaktion mellan hälsa och känsla av samhörighet, vilket även World Health Organisation (WHO) (20) har uppmärksammat. Flyktingar kan uppleva det svårt att finna en känsla av samhörighet i ett nytt samhälle (3). Individer som tvingas fly från sin kultur och sociala sammanhang kan uppleva långvarig skada. Samvaro med andra i en gemensam aktivitet kan skapa fysiskt och mentalt välmående, och kan även motverka känsla av isolation och exkludering. Det anses därför vara av största vikt att individer med psykisk ohälsa deltar i gruppaktiviteter för att skapa en känsla av samhörighet (3). Genom aktivitet utvecklas och anpassar individer sig till det nya sammanhanget och miljön, vilket är viktigt för en individs välmående och hälsa (3).

Forskning fram till idag visar på god effekt av trädgårdsrehabilitering (13) och att arbetsterapeutiska åtgärder hos individer med psykisk ohälsa är av värde (21). Däremot finns det en

kunskapslucka gällande flyktingars erfarenheter av trädgårdsrehabilitering. Det vore av nytta att beskriva erfarenheterna av denna intervention hos målgruppen. Detta då det bland annat skulle kunna bidra till att klargöra vilka fördelar och nackdelar som finns för att använda trädgårdsaktivitet som rehabilitering för flyktingar som kommer till Sverige, då arbetsterapeuters arbete med flyktingar i Sverige idag kan utvecklas (8).

Syfte

Att undersöka i litteraturen vilka erfarenheter vuxna flyktingar har av trädgårdsrehabilitering.

Metod

Studien är en kvalitativ litteraturstudie med induktiv metodansats, vilket innebär en förutsättningslös innehållsanalys av texterna (22). Studien är av kvalitativ design då den ska svara mot syftet att undersöka erfarenheter hos målgruppen. ”Mixed-method” artiklar inkluderades för att minimera risken att exkludera relevant data som svarar mot studiens syfte, dock har enbart kvalitativ data i artiklarna använts. Studien utfördes med ett arbetsterapeutiskt perspektiv och med fokus på aktivitet som rehabiliterande intervention.

Urval

Inklusionskriterier var; (i) vetenskapliga publikationer på engelska, (ii) att studiepopulationen är vuxna individer över 18 år som flytt sitt hemland, (iii) trädgårdsaktivitet används som intervention, (iv) kvalitativa artiklar med mixed-method studier.

Exklusionskriterier var; (i) systematiska litteraturstudier, (ii) kvantitativa artiklar, (iii) vetenskapliga artiklar och avhandlingar äldre än tio år (2009).

Datansamling

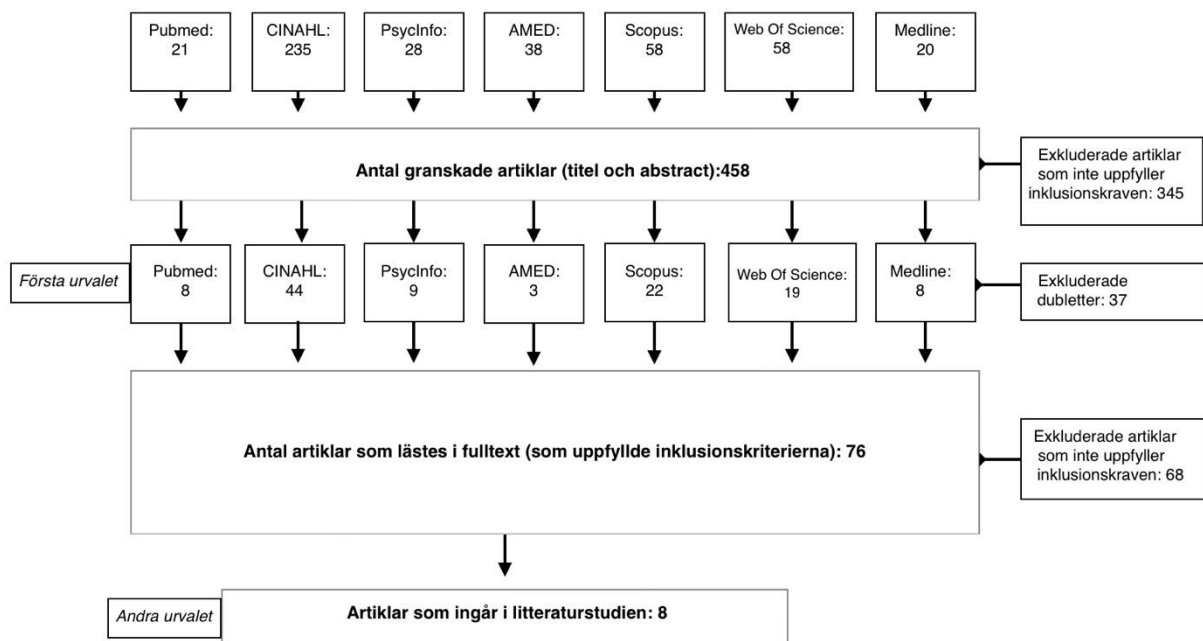
Studien utfördes enligt riktlinjer för kvalitativa systematiska litteraturstudier, genom att systematisk och kritiskt eftersöka relevant litteratur på utvalda databaser (23). Artiklarna har sålats ut enligt flödesschema, se figur 1. Den data i artiklarna som svarade mot syftet har därefter genomgått innehållsanalys och sammanställning.

De definierade sökorden är uppdelade i två kluster. De booleska termerna OR och AND användes i sökningen, samt trunkering (*) bakom sökord för att inkludera olika böjningar av orden, se bilaga 1. Med hjälp av det booleska ordet AND fördelas klustren i sökningarna för att generera relevanta artiklar i databaserna, enligt följande: ”horticultural therapy” OR horticultur* OR nature-based OR nature-supported OR nature-assisted OR garden* OR ”green rehab*” AND refugee* OR ”asylum seeker*” OR asylum*.

Databaser som använts vid sökning i Göteborgs universitetsbibliotek är: PubMed, CINAHL, PsycINFO, AMED, Scopus, Web of Science och Medline. Sökning har skett systematiskt utifrån sökorden där inklusions- och exklusionskriterierna användes som avgränsning.

Utdrag ur sökningarna i databaserna, med valda sökord och inklusions- och exklusionskriterier, redovisas för vardera databas i en tabell, se bilaga 1. Beroende på databasernas olika sök-

funktioner kunde inklusions- och exklusionskriterierna antingen läggas till direkt i sökningen i databasen, eller manuellt vid första respektive andra urvalet. Efter sökningarna i databaserna gjordes en grovsällning av samtliga artiklar, som framkom vid respektive sökning, genom granskning av titel och abstract i ett första urval. Första urvalet gjorde författarna gemensamt då det möjliggjorde en pågående diskussion under sällningen av artiklarna, samt innebar tidsbesparing i artikelgranskningen. Därefter utfördes andra urvalet i en sällning av artiklarna genom läsning av fulltext, där ytterligare bedömningar gjordes av vilka artiklar som uppfyllde inklusions- och exklusionskriterierna. Läsningen av artiklarna i fulltext gjordes först var för sig av författarna för att minimera risken att utesluta artiklar med relevant data. Därefter diskuterade författarna sällningen av artiklarna vilket resulterade i ett andra urval. Sökprocessens alla steg beskrivs i flödesschemat av artiklar, se figur 1.



Figur 1. Flödesschema av inkluderade artiklar i litteraturstudien

Databearbetning

Artiklarna som valdes ut att ingå i litteraturstudien, som uppfyllde urvalskriterierna, kvalitetsgranskades enligt Statens beredning för medicinsk och social utvärderings (SBU) (24) granskningsmall för kvalitativa studier. Tre av de åtta artiklarna som valts ut var av "mixed method", med både kvalitativa och kvantitativa studier, dock användes samma granskningsmall för samtliga artiklar då det enbart var den kvalitativa datan som användes i litteraturstudien. Författarna läste artiklarna och gjorde en kvalitetsgranskning, först var för sig, och sedan tillsammans. Detta för att öka chanserna att en säkrare kvalitetsgranskning av artiklarna skulle genomföras, utan påverkan av författarna sinsemellan. Enligt Ania, Stoltz och Bahtsevani (25) ska kriterier för kvalitetsgranskning rangordnas före kvalitetsgranskningen genomförs. Kriterierna som användes för kvalitetsgranskning togs från SBU:s (24) granskningsmall för kvalitativa artiklar. Utifrån en poängskala, enligt riktlinjer från Göteborgs Universitet, gjordes en poängsättning som riktlinje för kvaliteten, då svarsalternativen "Ja" och "Ej tillämpligt" gav ett poäng samt "Nej" och "Oklart" gav noll poäng. Författarna sammanställde tillsammans

artiklarnas totalpoäng för respektive artikel. Kvaliteten av respektive artikel avspeglades i denna totalpoäng, vilket kunde beskrivas som hög, medelhög eller låg. 75% och högre av den maximala poängen bedömdes som hög kvalitet, 50-74% bedömdes som medelhög samt 49% och lägre bedömdes som låg. Fem artiklar (26-30) var av hög kvalitet, två artiklar (31, 32) var av medelhög kvalitet och en artikel (33) var av låg kvalitet. Om svarsalternativet ”Ej tillämpligt” förekom 10% eller mer i respektive artikel sänktes kvaliteten till en lägre nivå. Därefter sammanställdes de utvalda och kvalitetsgranskade artiklarna, där extraktion av data samt kvalitet redovisas i en artikelöversikt, se bilaga 2.

Vid analys av kvalitativa studier görs en metasyntes där kvalitativ data från de utvalda artiklarna jämförs och analyseras vilket förtydligar dess innehåll (23). Det insamlade materialet från artiklarna analyserades utifrån en innehållsanalys på tio steg inspirerad av Graneheim och Lundman (34); 1) artiklarna lästes flera gånger, 2) texten delades upp i meningsbärande enheter och färgkodades, 3) de meningsbärande enheterna kondenserades, 4) de kondenserade meningsbärande enheterna abstraherades och kodades, 5) de olika koderna jämfördes baserat på olikheter och likheter, 6) koderna delades in i subkategorier, 7) subkategorierna delades in i kategorier som speglade artiklarnas innehåll, 8) de preliminära kategorierna diskuterades av författarna och reviderades därefter, 9) en process av reflektion och diskussion resulterade i hur koderna sorterades, 10) kategorierna med tillhörande subkategorier formulerades till ett gemensamt tema.

Steg 1) i analysen utfördes individuellt av författarna. Även steg 2) utfördes till en början individuellt av författarna genom markering av de meningsbärande enheterna samt numrering av dessa. Därefter gjordes ett gemensamt arbete där de meningsbärande enheterna diskuterades, togs ut och applicerades i ett nytt dokument för fortsatt analys. De meningsbärande enheterna färgkodades i syfte att identifiera ursprungsartiklarna i analysdokumentet samt för att markera om meningarna var citat från deltagare eller om de var en tolkning/återberättelse av erfarenhet hos deltagare. Diskussion fördes mellan författarna för att minimera risken att missa viktiga meningsbärande enheter. Kondenseringen i steg 3) utfördes gemensamt av författarna. Kodningen av de kondenserade meningsbärande enheterna i steg 4) utförde författarna först individuellt för att sedan skapa triangulering, genom diskussion mellan författarna, kring materialet. Detta för att minimera risken att missa nyanseringar i data som kan tolkas olika. I detta steg översattes även koderna från engelska till svenska. Vid översättning lades det stor vikt vid att bevara kärnbudskapet från de meningsbärande enheterna. De följande stegen gjordes gemensamt av författarna för att kunna hålla en diskussion under arbetets gång. Koderna delades in i sex subkategorier, som i sin tur delades in i två kategorier; ”sociala aspekter” och ”inverkan på mående”. Därefter sattes temat som rubrik till analysen ”aspekter av hälsa genom trädgårdsaktivitet”, se tabell 1. Det sammanställda materialet efter innehållsanalysen redovisas under rubriken ”Resultat”. För vidare information om analysen av artiklarna, se bilaga 3.

Meningsbärande enhet	Kondensering	Kod	Subkategori	Kategori	Tema
”I am just enjoying it because I would go there and check my plants. I would just check on my plants because they would take me back to Somalia. My memories remind me of Somalia”.	Gardening brings me back to my homeland.	Känsla av hemlandet	Mentalt mående	Inverkan på mående	Aspekter av hälsa genom trädgårdsaktivitet

Tabell 1. Exempel på analysprocessen från meningsbärande enhet till tema

Etiska överväganden

Vid litteraturstudier är det viktigt att resonera kring om nyttan med studien överväger eventuella risker som kan uppstå för målgruppen (35). Det finns ingen identifierad negativ risk för enskilda individer vid utförandet av denna studie, då materialet som publiceras i litteraturstudien grundar sig i redan publicerade artiklar. Enligt Henricsson (35) finns dock en risk att utsatta grupper beskrivs nedlåtande, i exempelvis rasistiska termer, vilket författarna till denna litteraturstudie uppmärksammat och tagit i beaktning vid analys av texterna. Enligt Forsberg och Wengström (23) är det viktigt vid litteraturstudier att alla artiklar som motsvarar studiens syfte inkluderas. Då författarna till studien har en positiv förförståelse till trädgårdsrehabilitering kan resultatet omedvetet påverkas (36). För att undvika att förförståelsen påverkar resultatet har alla artiklar som är godkända utifrån urvalskriterierna inkluderats och analyserats, vilket främjar att en rättvis och korrekt bild av materialet framförs i litteraturstudien.

Då riskerna i studien var små fanns det anledning till att utföra litteraturstudien, då den kan vara nyttosam för flyktingar och deras rehabilitering. Asylprocessen kan skapa mental ohälsa (1) samt förlust av sociala nätverk (16), vilket kan tyda på ytterligare behov av arbetsterapeutiska åtgärder för flyktingar i Sverige. Arbetsterapi innebär även en holistisk behandling, där personer behandlas utifrån deras erfarenheter och personliga resurser och svagheter (8). Författarna ser därmed att nyttan med litteraturstudien överväger riskerna då det kan skapa bättre förutsättningar att både rehabilitera personer med mental ohälsa, samt att personer kan få möjlighet att utföra meningsfulla aktiviteter i ett nytt samhälle, vilket kan möjliggöra social integration. Studien kan bidra till personcentrerad vård (37) samt till vidare kunskap och eventuell utveckling för arbetsterapi som profession, vilket kan vara av nytta för yrkesverksamma arbetsterapeuter i deras arbete med vuxna flyktingar.

Resultat

Utifrån syftet att undersöka i litteraturen vilka erfarenheter vuxna flyktingar har av trädgårdsrehabilitering har en analys utförts enligt Graneheim och Lundman (34). Analysen resulterade i temat ”aspekter av hälsa genom trädgårdsaktivitet”, samt två underliggande kategorier. Dessa två kategorier har sammanlagt sex subkategorier, se tabell 2. Följande redovisas resultatet enligt kategorierna ”sociala aspekter” och ”inverkan på mående” med respektive subkategorier.

Aspekter av hälsa genom trädgårdsaktivitet					
Sociala aspekter				Inverkan på mående	
Kulturell samhörighet	Samhällsinkludering	Sociala nätverk	Lärande	Mentalt mående	Fysiskt mående

Sociala aspekter

Sociala fördelar med trädgårdsaktivitet nämndes i samtliga artiklar (26-33). Deltagare beskrev främst positiva sociala aspekter, både på individ- och samhällsnivå.

Kulturell samhörighet

I flertalet av artiklarna (26, 30-32) beskrevs erfarenheter av att trädgårdsaktivitet bidrog till ökad kulturell samhörighet. Det framgick att deltagarna kände värde av att möta människor från sin egen kultur och nation, men även människor från andra nationer (26). Deltagarna kände värde i att dela historier från hemlandet (31, 32), både med människor från samma hemland och kultur som de själva, då de på så vis kände gemenskap, men även med människor från andra kulturer då det ökade samhörigheten kulturerna emellan. I en artikel (30) betonades det att alla religioner välkomnades, vilket även detta gav en ökad kulturell samhörighet mellan deltagarna. Konflikter beskrevs i två artiklar (30, 32) vilket kunde bero på språkbarriär som försvårade sociala relationer, men även på grund av skillnader i kulturella odlingstraditioner, till följd av deltagarnas olika nationer och kulturer. I en artikel (30) beskrevs det exempelvis att en konflikt uppstod då en gröda var mat i en kultur, men ansågs som ogräs i en annan kultur.

Samhällsinkluderande

Samhällsdelaktighet var en aspekt som togs upp av många deltagare i artiklarna (26, 28, 29, 33). Deltagarna delade med sig om hur trädgårdsaktivitet ökade känslan av samhällstillhörighet då många, i deras hemländer, hade haft sin egen mark och odling (26, 28, 29). Att återigen få bruka mark gav därför en känsla av att höra hemma i det nya landet (26). Att få odla skapade, för många deltagare, en känsla av att vara en del av samhället och en känsla av att kunna bidra till samhället (28, 29). Det gav även deltagarna ytterligare en fysisk plats att gå till och utöva en aktivitet (26).

Sociala nätverk

I flertalet artiklar (26, 27, 29-33) tog deltagarna upp fördelar med trädgårdsaktivitet i det sociala nätverkandet. De beskrev trädgårdsaktivitet som positiv för socialisering då de skapat nya relationer och gemenskap genom denna (26, 27, 29-33) samt stöttat varandra i skötseln av trädgården (33). Några deltagare i en artikel (31) beskrev att arbetet i trädgården även gjort ovänner till vänner, då trädgårdsaktivitet många gånger kräver kommunikation och samarbete. Deltagarna uppskattade även hur trädgården återförenade dem med gamla bekantskaper (32). Ytterligare en social faktor som gjorde att många uppskattade trädgårdsarbetet var att kunna dela med sig av sina problem till övriga deltagare, men även att övriga deltagare kunde distrahera dem från problem i vardagen (26, 31). I två artiklar (30, 32) beskrev några deltagare vissa negativa aspekter, då det bland annat uppstod konflikter i trädgården. Konflikterna kunde gälla hur deltagarna valde att odla grödorna i den gemensamma trädgården till följd av odlingstraditioner inom olika kulturer samt missförstånd till följd av språkbarriärer mellan deltagare.

Lärande

Många deltagare (26, 27, 29, 30, 33) beskrev att deras trädgårdskunskaper samt språkkunskaper utvecklats genom deltagande i trädgårdsaktivitet, då deltagarna lärt sig av varandra och lärandet beskrevs ske genom den sociala miljön. En del deltagare framförde även att de lärt sig om nya kulturer, då de ofta kom från olika nationer och kulturer, vilket ansågs vara positivt (26). Många hade sedan tidigare ett trädgårdsintresse och några deltagare beskrev trädgårdsaktivitet som sin hobby (26) och en del utvecklade även ett trädgårdsintresse under tiden de spenderade i trädgården (26, 29). Vissa deltagare berättade även att de delade med sig av sina trädgårdserfarenheter till andra deltagare, och vice versa, vilket gav dem ett värdefullt kunskapsutbyte (27, 30).

Inverkan på mående

Majoriteten av deltagarna upplevde förbättring av det totala välmåendet i utförande av trädgårdsaktivitet (29), samt ge hälsofördelar inom både det mentala (26-29, 31-33) och fysiska måendet (27, 28, 32, 33).

Mentalt mående

I artiklarna (26-29, 31-33) beskrev många deltagare att de upplevde att trädgårdsaktivitet påverkade deras mentala hälsa. Deltagarna berättade även att de mådde bra av att utföra trädgårdsaktiviteter, att aktiviteten förbättrade deras mentala mående och välbefinnande. De beskrev att de hade fått ett förbättrat självförtroende (27), en känsla av stolthet (32) samt en känsla av självständighet (28). Deltagarna upplevde även en tillfredsställelse i att odla (26, 33), äta och dela med sig av den mat de odlat (29). Många deltagare beskrev att de fick ett förbättrat mentalt mående av att delta i trädgårdsaktivitet, då det fick dem att känna sig som om de vore tillbaka i hemlandet, vilket de hade många bra minnen ifrån (26-28, 31, 32). Att befinna sig i trädgården beskrevs vara tillfredsställande (33), ge ro för själen (28, 31, 32) och några deltagare kunde känna sin guds närvaro (31). Vissa deltagare berättade även att de ofta längtade efter trädgården när de inte befann sig i den och beskrev odlingen som glädjefylld (27). I två artiklar (27, 33) framgick det att kvinnliga deltagare beskrev känslor av psykisk ohälsa oftare än män, men att de genom trädgårdsaktivitet upplevde ett förbättrat mentalt mående.

Fysiskt mående

Förutom ett ökat mentalt välmående berättade deltagarna att de även erfarit att trädgårdsaktivitet påverkat det fysiska måendet (27, 28, 32, 33). Några deltagare ansåg att aktiviteten var fysisk träning, vilket upplevdes vara bra för kroppen (27, 28). De konstaterade även att de mådde bra av att vara utomhus i friska luften (27). I och med att trädgårdsaktivitet ofta innebär att de odlade sina egna grönsaker, gjorde detta även att de åt hälsosammare, vilket deltagarna tyckte påverkade deras fysiska mående till det bättre (27, 33). En del deltagare i en artikel (32) beskrev att olika fysiska begränsningar försvårade deltagandet i trädgårdsaktivitet. De fysiska begränsningar som deltagare beskrev hindra dem att utföra aktiviteten var ålder och fysiska funktionshinder.

Diskussion

Resultatdiskussion

Litteraturstudien har främst påvisat att vuxna flyktingar har positiva erfarenheter av att delta i trädgårdsrehabilitering, bortsett från fysiska begränsningar och sociala barriärer som exempelvis konflikter i trädgården. Wilcock (3) menar att ”görandet” kan påverka ”varandet”, ”tillhörandet” och ”blivandet” av en person. Denna teori stämmer överens med litteraturstudiens resultat av deltagarnas erfarenheter av hur ”görandet” av trädgårdsaktivitet påverkar deras känsla av välmående (varandet), deras sociala tillstånd (tillhörandet) samt hur de utvecklas genom aktiviteten (blivandet). Studiens subkategorier, kategorier och tema som skapats utifrån deltagarnas erfarenheter av trädgårdsrehabilitering kan även diskuteras ytterligare genom PEO-modellen (14) då interaktionen mellan faktorerna ”aktivitet”, ”person” och ”miljö” inom trädgårdsrehabilitering speglar deltagarnas erfarenheter. Att deltagarnas erfarenheter av trädgårdsaktivitet, påverkas av samtliga faktorer, kan vara en viktig aspekt att uppmärksamma för att kunna möjliggöra god rehabilitering. PEO-modellen (14) har även använts i samband med Wilcocks (3) teori om ”görandet” för att påvisa kopplingar mellan vuxna flyktingars, det vill säga deltagarnas, erfarenheter av trädgårdsrehabilitering och deras mående.

Sociala aspekter

Kategorin ”sociala aspekter” framkom då deltagare i samtliga artiklar beskrev erfarenheter av att trädgårdsaktiviteter med andra personer möjliggjort sociala situationer och sammanhang. Mosey (40) benämner interaktionen mellan en person och dess omgivning som den psykosociala miljön, och betonar att de ständigt interagerar med varandra. Enligt PEO-modellen (14) kan negativa erfarenheter uppkomma från en mindre bra kombination av ”person”, ”aktivitet” och ”miljö”, vilket kan försvåra en persons delaktighet i aktivitet och därmed skapa negativa erfarenheter. Majoriteten av deltagarna beskrev positiva erfarenheter av att befinna sig i en social miljö, medan några deltagare upplevde hinder då språkbarriärer kunde försvåra sociala relationer (26, 32). Denna aspekt av trädgårdsrehabilitering kan därmed begränsa personer från att delta, vilket är en brist i denna typ av rehabiliteringsform. Därmed kan det vara av vikt att sträva efter en bra psykosocial miljö samt att möjliggöra förutsättningar till deltagande för att skapa positiva erfarenheter.

Subkategorin ”kulturell samhörighet” skapades då många deltagare beskrev erfarenheter av att ha delat, och fått uppleva, kulturella aspekter tillsammans med andra i trädgården (26, 30-32). Subkategorin innehåller både negativa och positiva erfarenheter som uppstått gällande kulturella aspekter i sociala sammanhang. Negativa aspekter var exempelvis att vissa deltagare erfarit konflikter som framkommit på grund av kulturella skillnader i sättet att odla, mellan deltagare i trädgården, samt med andra involverade (30, 32). När personer från olika nationer och kulturer integrerar kan kulturkrockar uppstå, vilket kan frambringa fördomar i form av exempelvis rasism. Att utföra gruppaktiviteter med personer från olika kulturer och nationer kan därmed innebära att negativa erfarenheter uppstår vilket kan motverka de rehabiliterande egenskaperna av trädgårdsaktivitet. Genom att ha en lämplig yrkesprofession, exempelvis en arbetsterapeut, som stöttar deltagarna i aktiviteterna skulle eventuellt dessa konflikter tidigt kunna uppmärksammas och behandlas. Deltagarnas positiva erfarenheter av trädgårdsaktivitet gällande ”kulturell samhörighet” kan kopplas till Wilcocks (3) begrepp ”tillhörighet”, då aktiviteten kan innefatta odling av mat och ingredienser, vilket kan hjälpa flyktingar att skapa en transnationell identitet. Att exempelvis laga mat med råvaror från hemlandet kan

bevara en deltagares band till sitt ursprungsland, vilket kan underlätta för dem att finna en plats i sitt nya land (3). En persons kultur är ofta en integrerad del av identiteten och styr hur personen ser på sig själv och sin omvärld (40). Vikten av att kunna upprätthålla sitt kulturella arv kan därmed vara en betydande hälsfaktor, vilket trädgårdsrehabilitering skulle kunna bidra med.

Studier visar att flyktingar kan uppleva det svårt att finna en känsla av samhörighet i ett nytt samhälle, på grund av att de tvingats fly från sin kultur och sitt sociala sammanhang (3). I subkategorin ”sambandsinkludering” beskrev många deltagare att erfarenheter från trädgården gav dem en ökad känsla av samhällstillhörighet (29). De beskrev erfarenheter av att känna sig som hemma i trädgården (26-28, 31, 32), då många hade erfarenhet av trädgårdsaktivitet från hemlandet. Mosey (40) skriver att transitionen till en annan miljö kan underlättas, och minska känsla av ensamhet, om den liknar den tidigare miljön. Deltagarnas transition kan därmed ha främjats av deltagande i trädgårdsaktivitet, då de kan ha fått en känsla av sammanhang i den sociala miljön. Att utföra aktivitet med andra, eller själv i sociala sammanhang, kan bidra med en känsla av att höra till samt förbättra hälsan (3). Deltagarnas erfarenheter kan kopplas till KASAM (19) som beskriver vikten av att känna ”känsla av sammanhang” för att uppleva en positiv hälsa. Många deltagare beskrev även erfarenheter av att känna en ökad samhörighet i trädgårdsrehabiliteringen, vilket påvisar att utförande av trädgårdsaktivitet i en social miljö kan vara en bidragande faktor till förbättrad hälsa.

Många deltagare angav gruppen som en viktig faktor i erfarenheten av att dela stunder av glädje och motgång, i trädgårdsaktivitet, vilket kan innebära att ”görandet” kan bidra till hälsa genom en starkare känsla av tillhörighet i samhället. Detta stärks även av en studie (41) som konstaterade att människor som levit isolerade har sämre hälsa och dör i förtid. Med hjälp av Wilcocks (3) begrepp ”tillhörande” kan även resonemanget kring flyktingars erfarenheter av trädgårdsaktivitet genom PEO-modellen (14) lyftas till en diskussion på samhällsnivå. Deltagarnas (person) erfarenhet av trädgårdsaktivitet kan ge mentala och fysiska fördelar, bland annat genom ”varandet” i trädgårdsaktivitet (aktivitet) vilket kan leda till samhällsintegrering och nya nätverk (miljö) genom en känsla av tillhörighet. I dagens svenska samhälle finns det även brister i utlandsföddas förutsättningar till stöttning inom olika organisationer, på grund av marginalisering och diskriminering i vardagen, vilket kan försvåra integreringsprocessen (42) och eventuellt skapa negativa erfarenheter hos flyktingar gentemot samhället. Trädgårdsrehabilitering kan verka som en brygga för deltagarna i integreringsprocessen i och med tillgången till den sociala miljön och möjlighet till aktivitetsutförande. Integrering i sociala miljöer kan även leda till arbetsmöjligheter vilket även är främjande för samhället, då ökade arbetsresurser kan bidra till samhällets ekonomi och dess välfärd (43).

Subkategorin ”sociala nätverk” beskriver deltagarnas erfarenheter av stärkta sociala nätverk samt uppkomsten av nya nätverk (26, 29-33) genom trädgårdsaktivitet vilket möjliggjorde socialisering, då aktiviteterna utfördes i en miljö tillsammans med andra odlare. Att komma till ett nytt land kan innebära nya omgivningar, seder och ett nytt språk (3), vilket kan upplevas främmande och isolerande (1) samt ha negativ påverkan på en persons identitetsuppfattning och hela livsstil (18). Att starta upp ett nytt liv och socialt nätverk kan därmed kännas oöverkomligt. Exempelvis skriver Kielhofner (17) att den sociala miljön är mycket betydelsefull för upprätthållandet av en persons aktivitetsliv. Det kan därmed vara av stor betydelse att flyktingar får möjlighet att utföra aktiviteter i en social miljö då det kan möjliggöra goda relationer och samförstånd mellan personer och grupper, samt bryta isolering. I sociala sammanhang under trädgårdsaktivitet har många deltagare beskrivit att de även erfarit nya lärdo-

mar (26, 27, 29, 30, 33), vilket ligger till grund för uppkomsten av subkategorin ”lärande”. Deltagarnas erfarenheter av att utförande av trädgårdsaktiviteter i en social miljö skapar lärande stämmer överens med Säljös (44) resonemang, att kunskapsutveckling främst sker genom det vardagliga samtalet i interaktionen med andra. Denna erfarenhet hos deltagarna kan anses vara positiv då det kan vara utvecklande på både individ- och gruppnivå. Enligt Wilcock (3) innebär ”blivande” genom ”görande” att personer ständigt utvecklas genom utförandet av vardagsaktiviteter. Ett exempel som framstår tydligt med hjälp av PEO-modellen (14) är kombinationen mellan att utföra trädgårdsaktivitet (aktivitet), i interaktion med andra människor (miljö) utifrån personens kognitiva förmåga till inläring (person). Denna kombination av faktorer är således grunden för uppkomsten av erfarenheter kring inläring av exempelvis språk och andra kulturer (14), vilket kan anses leda till ett ”blivande” genom fortbildning.

Inverkan på mående

Aktiviteter i trädgården kan delas upp i mindre delmoment och aktivitetens svårighetsgrad kan anpassas utifrån personens förmågor, vilket därmed kan göra trädgårdsaktivitet fördelaktigt att användas av personer som är i behov av rehabilitering. Att exempelvis matcha en persons förmågor med svårighetsgrad av aktivitet är en främjande faktor till att personen ska kunna uppleva tillfredsställelse och ett fördelaktigt värde av aktiviteten (9). Flyktingars erfarenheter av trädgårdsrehabilitering kan speglas av interaktionen mellan deras personliga egenskaper och den aktivitet de utför, vilket PEO-modellen (14) tydliggör i sambandet mellan faktorerna ”person” och ”aktivitet”. Detta visade sig även i litteraturstudien då vissa deltagare hade erfarenhet av att exempelvis få möjlighet att utveckla sina förmågor i odling av grödor, vilket upplevdes förbättra den mentala hälsan (26, 29, 33). Många deltagare som deltog i trädgårdsrehabilitering beskrev även erfarenheter i form av fysiskt och mentalt mående (26-29, 31-33), därav skapades subkategorierna ”fysiskt mående” och ”mentalt mående”. De positiva erfarenheterna var övervägande, men några deltagare hade negativa erfarenheter på grund av fysiska begränsningar. De fysiska begränsningar som deltagarna hade erfarit hindra deras aktivitetsutförande var ålder och fysiska funktionsvariationer samt miljöfaktorer. Detta kan påvisa en brist inom trädgårdsrehabiliterande insatser i dagsläget, då en fysisk funktionsvariation inte bör ligga till grund till icke-deltagande. Av deltagarnas erfarenheter går det därför att utläsa ett behov av förändringsarbete inom interventionsformen, där miljön i form av trädgården, bör anpassas för fler funktionsvariationer.

Flyktingars erfarenheter av trädgårdsrehabiliteringens inverkan på deras fysiska mående gav flest goda indikationer, som hälsosammare vanor (27, 33) genom bättre kosthållning och ökade möjligheter till utförande av fysisk träning. Att utföra en aktivitet som ger god kosthållning och god fysik kan för personen innebära samtliga värden i ValMo-modellen (9); sociosymboliskt värde; då träning och nyttig mat kan innebära en social status, självbelönande värde; då personen kan känna sig duktig som utför aktiviteterna samt konkret värde; då exempelvis kondition och muskelstyrka ökar. Att uppleva olika aktivitetsvärden kan därmed bidra till att deltagarna upplever en ökad känsla av balans i vardagen (9) och ge deltagarna en känsla av meningsfullhet i sin tillvaro. Att utföra en fysisk aktivitet med samtliga aktivitetsvärden kan därmed eventuellt i sin tur påverka det mentala måendet till det bättre.

Deltagarnas erfarenheter av ökat mentalt välbefinnande genom trädgårdsaktivitet (27, 31) kan beskrivas enligt Wilcocks teori (3) där ”görande eller skapande” kan leda till en förändring av känslor och tankar hos deltagarna. En förändring av känslor, från nedstämdhet och depression till ökat mentalt välmående, skulle eventuellt kunna kopplas till deltagarnas ”self-efficacy” (39), det vill säga tron på den egna förmågan att utföra en aktivitet i den givna situation. Att få

en ökad tro på den egna förmågan att utföra en aktivitet, kan innebära rehabiliterande inverkan på en persons liv då det kan resultera i ett förändrat beteende, vilket kan leda till välmående. Det förbättrade mentala måendet påverkades även av deltagarnas känsla av avkoppling, lugn och glädje (28, 31, 32) genom trädgårdsaktivitet. Att ha stressfria stunder i vardagen kan vara viktigt för människors mående då utförandet av en lugnande aktivitet bland annat kan leda till bättre sömn och lägre risk för hjärt- och kärlsjukdomar (45). Att känna glädje i utförandet av en aktivitet skulle också kunna skapa en känsla av meningsfullhet, även om en person befinner sig i depressivt tillstånd då görandet, enligt Wilcock (3), kan bidra till förändring av känslor. Att bli nekad möjligheten att utföra meningsfulla aktiviteter kan leda till minskad motivation och vilja att utföra aktiviteter (15). Att beröva en person känslan av meningsfullhet skulle kunna bidra till vidare psykisk ohälsa som kan leda till än mindre aktivitetsengagemang. Detta kan bli en ond cirkel vilken kan vara svår att bryta utan professionell stöttning.

Deltagarnas erfarenheter av att utföra trädgårdsaktiviteter kan enligt ValMo-modellen (9) ha konkret värde vid odling av grödor och mat (26, 28, 29, 33), men även ett självbelönande värde då en känsla av inre tillfredsställelse kan uppstå i utförandet av aktiviteten. I en artikel (31) hade exempelvis några deltagare erfarenheter av att genom trädgårdsaktivitet känna närhet till Allah. Enligt Wilcock (3) kan en religiös upplevelse vara en stor del av ”varandet” genom ”görandet” vilket påverkar en persons hälsa och välmående då personer kan nå en högre grad av medvetenhet och ”självupptäckande” genom bön och meditation vilket kan möjliggöras i större utsträckning då en lugn miljö kan främja möjligheten till religiösa upplevelser. Erfarenheterna kan därmed även vara av självbelönande värde (9). Till skillnad från värdedimensionerna av aktivitet menar ValMo-modellen (9) att en persons värderingar är vad personen själv anser vara rätt eller fel, ont eller gott. En person som har starka värderingar, inom exempelvis politik och religion, kan känna större trygghet i sin identitet (46). Detta kan innebära att personer som deltar i trädgårdsrehabilitering, och känner närhet till sin Gud och religion har möjlighet att känna trygghet i sin identitet, vilket kan vara av nytta för flyktingar i ett nytt land. Erfarenheter av trädgårdsrehabilitering i form av lugn och stressfri tillvaro, ökad känsla av ”self-efficacy” (39), och möjlighet att stärka sin religiösa grund är alla faktorer som kan bidra till ett förbättrat mentalt välmående och kan främja den mentala hälsan hos målgruppen flyktingar.

Kvinnliga flyktingar är ofta mer utsatta under flykten från sitt hemland och kan ha sämre mentalt mående i det nya landet (1). Detta stämmer även överens med vad som framkommit i resultatet i litteraturstudien då kvinnor beskrev känslor av psykisk ohälsa oftare än män, men att de genom trädgårdsaktivitet upplevde ett förbättrat mentalt mående (24, 30). En artikel (33) tog upp hur kvinnor ofta upplever mer social isolering efter immigration till ett nytt land än vad män gör, samt hur kvinnor oftare förlorar delar av sitt sociala nätverk och stöd. Utifrån denna information kan det diskuteras om kvinnor i detta avseende eventuellt kan dra mer nytta av trädgårdsrehabilitering än vad män gör. Kvinnliga flyktingars erfarenheter av trädgårdsrehabilitering kan visa på hur rehabiliteringsarbetet med målgruppen behöver justeras. Det kan eventuellt finnas grund för att arbetet ska utgå från exempelvis mer homogena grupper, med bara kvinnor, inom trädgårdsrehabilitering, då kvinnor både under krig och flykt från hemlandet kan ha blivit utsatta för sexuellt våld av män. Att kunna tillgodose kvinnliga grupper, utan manliga deltagare, skulle därmed kunna stärka kvinnliga flyktingars vilja till deltagande. I förlängning skulle sådant deltagande eventuellt kunna förbättra kvinnliga flyktingars hälsa och välmående genom en balanserad vardag med meningsfulla aktiviteter samt genom social stöttning och samvaro.

Metoddiskussion

Författarna till denna litteraturstudie valde att utesluta ”migrant” som sökterm då begreppet till skillnad från ”flykting”, kan inkludera människor som enbart flyttat till ett nytt land, utan att fly från sitt hemland. Om ”migrant” inkluderats som sökterm hade sökningen troligtvis resulterat i en större mängd träffar i databaserna. Detta diskuterades av författarna tillföra föga till litteraturstudien då flera varianter av söktermen ”flykting” redan använts vid sökning i databaserna. Sökningen skedde dessutom i ”fulltext” i samtliga databaser, vilket innebär att risken för att författarna missat relevanta artiklar som besvarar syftet har minimerats.

Efter sökning av artiklar utifrån satta inklusions- och exklusionskriterier i sju databaser, tillkom inte fler relevanta artiklar i datainsamlingen. Författarna valde att söka i de angivna databaserna då författarna ansåg att det skulle ge bättre förutsättningar till att hitta relevanta artiklar, vilket stämmer överens med Henricsons (36) rekommendationer att söka i ett flertal databaser. Kvaliteten på de utvalda artiklarna var enligt SBU:s (24) granskningsmall i genomsnitt medelhög, se bilaga 2. Samtliga artiklar svarade tillämpligt på samtliga kriterier i granskningsmallen och behöll därför sitt kvalitetsnivå. En artikel (33) var dock av låg kvalitet. Artikeln inkluderades ändå i litteraturstudien då den svarade mot litteraturstudiens syfte, hade relevant målgrupp och intervention samt innehöll meningsfulla data för analys. Även om det anses negativt att inkludera artiklar av låg kvalitet, kan dessa enligt Henricson (38) inkluderas, så länge detta uppmärksammas. Antalet artiklar som analyserades var inom rekommenderat antal vid systematiska litteraturstudier (23). Mängden data som togs ut ur de valda artiklarna ansågs, efter diskussion mellan författarna och handledare, vara av rimlig mängd samt kunna användas som underlag i litteraturstudien. Då diskussion även har förts mellan handledare och författarna, gällande resultatet och huruvida detta svarar på litteraturstudiens syfte, har litteraturstudiens validitet stärkts (36).

Författarna valde att inkludera data som insamlats under de senaste tio åren, i enlighet med Forsberg och Wengströms (23) rekommendationer, för att skapa en litteraturstudie med uppdaterad data. Författarna vill dock uppmärksamma att en av artiklarna (31) hade data från flera olika insamlingsperioder. Datan som inkluderades i litteraturstudien hade samlats in under en tidsram som överensstämde med de valda inklusionskriterierna, med beaktning av årtal.

Asylprocesserna kan skilja sig mellan de olika länder där studierna i de inkluderade artiklarna ägt rum, och därför kan det vara skillnad i vilken nivå av asylprocessen som flyktingar har tillgång till eventuell arbetsterapi. Beroende på när rehabilitering påbörjas kan upplevelsen av trädgårdsrehabilitering se olika ut för de flyktingar som deltar, vilket kan ha påverkat utfallet i denna litteraturstudie. Då denna litteraturstudie inkluderar artiklar med studier innehållande interventioner av trädgårdsrehabilitering från olika länder, kan även de olika formerna av trädgårdsrehabilitering se olika ut och påverka erfarenheten hos individerna. Detta är viktigt att belysa med tanke på att beskriven erfarenhet riskerar att tolkas till följd av ”fel” trädgårdsintervention. Att författarna inte behandlat denna faktor i analysen av data kan vara en brist i metodiken.

Syftet i litteraturstudien var att beskriva flyktingars erfarenheter av trädgårdsrehabilitering, och genom att delta i trädgårdsaktivitet fick deltagarna rehabilitering. Men i de flesta inkluderade artiklarna i litteraturstudien är interventionen inte en specifik insats inom vården, utan snarare en samhällsbaserad intervention för specificerade målgrupper. Trädgårdsaktivitet i sju av artiklarna (27-33) är därmed inte instruerad av yrkesperson inom vården. I sex av de

granskade artiklarna (27-30, 32, 33) hjälps deltagarna åt att ta hand om en gemensam trädgård och odla mat i närheten av deras boende. Dessa trädgårdar benämns som ”community gardens” alternativt ”community food gardens”. ”Community gardens” är etablerade som en hälsofrämjande insats av samhället och används som samhällsintervention för möjliggörande av samhällsengagemang, samt för att stärka deltagarnas känsla av värdighet och därigenom förbättra den mentala hälsan hos deltagarna (32). När författarna till litteraturstudien gjorde urvalet av artiklar som skulle motsvara inklusions- och exklusionskriterierna, fanns det en förväntan att det skulle ingå fler studier med trädgårdsaktivitet som rehabilitering för målgruppen inom den mer traditionella vårdinstans, inom vilken arbetsterapeuter vanligtvis arbetar inom. Om det hade funnits fler artiklar med studier av flyktingars erfarenhet av trädgårdsaktivitet inom traditionell vårdinstans hade eventuellt resultatet sett annorlunda ut, då professionerna inom traditionella vårdinstanser eventuellt hade lagt större vikt vid den mentala hälsan hos deltagarna, snarare än deltagarnas integrering i samhället. De flesta artiklarna i litteraturstudien är av samhällsfrämjande intervention för deltagarna, dock nämner deltagare i samtliga artiklar att de även har fysiska och mentala rehabiliterande erfarenheter av trädgårdsaktivitet. Författarna till denna studie valde därmed att inkludera dessa artiklar, då det finns en hälsofrämjande och rehabiliterande tanke bakom uppkomsten av ”community gardens”, vilket främjar både individ och samhälle.

Då deltagare i vissa artiklar (28, 29, 33) odlade mat kunde det även finnas ekonomiska fördelar med att utföra trädgårdsaktivitet för dessa deltagare. Författarna har dock valt att inte ta med de ekonomiska aspekterna i analysen av dessa artiklar, men vill ändå uppmärksamma att det kan finnas ekonomisk fördel som bör tas i beaktning vid övervägning av nyttan med att etablera ”community food gardens”, för bland annat målgruppen flyktingar. Genom att exempelvis ha möjlighet att odla sin egen mat i en ”community food garden”, kan ytterligare integrering i samhället möjliggöras, genom att deltagarna bland annat kan ha råd att utföra fler aktiviteter i samhället, utöver trädgårdsaktivitet. Författarna har därför avvägt den ekonomiska aspekten som en positiv följd av trädgårdsaktivitet i den samhällsbaserade intervention som ”community food garden” innebär, och inte det primära syftet med rehabiliteringen.

I litteraturstudiens innehållsanalys gjorde författarna, genom färgkodning, en uppdelning av erfarenheter som beskrivs direkt av deltagare i trädgårdsrehabilitering och erfarenheter hos deltagare som beskrivs av en annan person, efter exempelvis observation av deltagare. I resultatet tedde sig informationen dock överflödigt och har därmed inte behandlats vidare i analysen. Därmed kan det finnas tolkningar av deltagarnas erfarenheter i resultatet, vilket riskerar att ge en felaktig bild av vuxna flyktingars erfarenheter av trädgårdsrehabilitering och är en brist i litteraturstudiens metodik. Vid utförande av de olika stegen i innehållsanalysen hade författarna i åtanke att helheten av datan kan gå förlorad vid kondensering och skapande av koder, vilket även Graneheim och Lundman (34) beskriver som en risk. Trots att författarna genomförde triangulering av data genom diskussion, gällande tolkning vid kondensering och kodning, kvarstår risk för missförståelse.

En annan brist i litteraturstudien kan vara att den riskerar att beskriva en missvisande bild av personernas erfarenheter, då människor som flytt sina hemländer generaliseras till en grupp, ”flyktingar”, och då inte ser till var individs historia och erfarenheter. Därmed kan val av tillvägagångssätt i litteraturstudien gällande inklusions- och exklusionskriterier diskuteras. För att litteraturstudien ska ge en mer korrekt bild av vuxna flyktingars erfarenhet av trädgårdsrehabilitering hade det eventuellt främjat litteraturstudien med ytterligare artiklar med studier som inkluderat ett mer varierat urval av deltagare. Kvinnliga flyktingar är exempelvis extra

utsatta under flykten till det nya landet, då de bland annat utsätts för sexuellt våld. Kvinnliga flyktingar har även ofta det tyngsta ansvaret i familjen samt löper större risk än majoritetsbefolkningen att drabbas av förlösningsdepression till följd av stress och trauma (1). Att inkludera artiklar med studier som inkluderar både kvinnor och män kan vara missvisande då resultat hade kunnat se annorlunda ut om studierna separerat män och kvinnors olika upplevelser, och därmed visat på gruppernas olikheter i sårbarhet och erfarenhet mellan könen. Litteraturstudiens resultat kan även ha påverkats av att vissa flyktingar inte kunnat medverka i artiklarnas studier. Det kan exempelvis bero på att de bor olagligt i landet och därför inte kunnat delta i trädgårdsrehabilitering, då de inte fått asyl efter flykten från hemlandet. Därmed bor de kvar som papperslösa i det nya landet, deras perspektiv har därmed inte kunnat behandlas.

I en av de granskade artiklarna (30) var några av deltagarna i interventionen flyktingar med bakgrund som yrkesverksamma trädgårdsarbetare. Att inkludera en artikel, med deltagare av sådan bakgrund, diskuterade författarna eventuellt kunna påverka bilden av erfarenheten av trädgårdsaktivitet hos flyktingar. Detta på grund av att deltagandet i interventionen skulle kunna påminna dessa deltagare mer om arbete än rehabilitering, även om de deltog på samma villkor som övriga deltagare. Att arbeta kan innebära negativa effekter på måendet som exempelvis stress, och därmed ge en missvisande bild i litteraturstudien, då den rehabiliterande intervention, trädgårdsaktivitet, bör innebära positiva aspekter för deltagarna. Författarna valde dock att inkludera artikeln då aktuell intervention i artikeln var i form av en ”community garden”, vilket innebär självständig trädgårdsaktivitet utan en vårdgivare som ledare för aktiviteten. Denna form av intervention kan därför anses mer neutral för deltagarna med bakgrund som yrkesverksamma trädgårdsarbetare. Interventionsformen kan även stärka dessa deltagares känsla av ”self-efficacy”, genom att återge dem tron på att de är kapabla att utföra aktiviteten i given situation (39). Författarna diskuterade att det kan ha påverkat deras upplevelse, men att deltagande i trädgårdsaktiviteter är av nytta för deltagarna på en samhällsnivå genom att ytterligare möjliggöra samhällsintegrering.

Konklusion

Genom att erbjuda flyktingar rehabilitering i form av trädgårdsaktivitet kan eventuell ohälsa förebyggas, alternativt stabiliseras, i tidigt stadiet. Förebyggande insatser, som trädgårdsaktivitet, kan därmed bidra till ökat välmående hos målgruppen flyktingar, samt spara in ekonomiska medel inom svensk hälso- och sjukvård. Det kan finnas en marginalisering och diskriminering i vardagen i det svenska samhället mot personer som är utlandsfödda. Det är viktigt att ha detta i åtanke för att medvetet kunna motverka rasism inom svensk hälso- och sjukvård, samtidigt som kulturella skillnader bör uppmärksammas i syfte att ge en personcentrerad vård. Arbetsterapi skulle kunna bidra till en hållbar utveckling för både individ och samhälle då interventionen i förlängning kan bidra till möjligheterna att få eller återgå till ett arbete, och bli ytterligare integrerad i samhället. Att arbeta beskrivs som främjande för individen med tanke på känsla av bidragande, tillhörighet i sociala grupper samt betydelsefull roll som arbetstagare, men det är även främjande för samhället då ökade arbetsresurser kan vara av bidragande faktor till samhällsekonomin och samhällets välfärd. Gällande litteraturstudiens överförbarhet, kan den användas för att visa på nyttan av att använda trädgårdsrehabilitering i flera sammanhang, med tanke på den studerade målgruppens positiva erfarenheter.

Implikation

Denna litteraturstudie implicerar att arbetsterapeuter kan vara av nytta för målgruppen flyktingar inom trädgårdsaktivitet som rehabilitering, framför allt då arbetsterapeuter arbetar med aktivitet som fokus. Med tanke på de svårigheter och begränsningar som deltagarna kunde uppleva kan även arbetsterapeuters perspektiv och arbete möjliggöra deltagande för fler människor, samt arbeta för ökad integrering i samhället. Studiens resultat skulle, i fråga om överförbarhet, kunna vara relevant på liknande målgrupp med andra ursprungsländer. Det kan däremot troligtvis inte ge mer än en fingervisning på överförbarheten gällande personer med psykisk ohälsa då spannet av diagnoser kan bli för stort att uttala sig kring. Trädgårdsrehabilitering för flyktingar innebär därmed även en utökad arena för arbetsterapeuter i Sverige. Interventionen kan då även genom arbetsterapi bidra till behandling av individers psykiska ohälsa, och därmed hjälpa flyktingar att finna och utföra meningsfulla aktiviteter i sin vardag. Litteraturstudiens resultat visar att trädgårdsaktiviteter kan ha betydande hälsofördelar för målgruppen flyktingar, och att etablering av trädgårdsaktiviteter skulle kunna vara främjande för flyktingar i Sverige. Författarna anser att det bör ske vidare forskning inom området då det finns relativt få studier om flyktingars erfarenhet av trädgårdsrehabilitering i dagsläget. Ytterligare forskning om ämnet skulle även kunna ske på samhällsnivå i fråga om trädgårdsrehabiliteringens inverkan på flyktingars möjlighet till integration i samhället.

Referenser

**Artikeln ingår i litteraturstudiens innehållsanalys*

1. Socialstyrelsen. Psykisk ohälsa hos asylsökande och nyanlända migranter: ett kunskapsunderlag för primärvården [Internet]. Stockholm: Socialstyrelsen; 2015 [uppdaterad 2015; citerad 2018-12-10]. Hämtad från: <http://www.socialstyrelsen.se/Lists/Artikelkatalog/Attachments/19664/2015-1-19.pdf>.
2. Fazel M, Wheeler J, Danesh J. Prevalence of serious mental disorder in 7000 refugees resettled in western countries: a systematic review. *Lancet*. 2005;365(9467):1309-14.
3. Wilcock AA, Hocking C. An occupational perspective of health. 3rd ed. Thorofare, NJ: SLACK Incorporation; 2015.
4. Diamant E, Waterhouse A. Gardening and belonging: reflections on how social and therapeutic horticulture may facilitate health, wellbeing and inclusion. *Br J Occup Ther*. 2010;73(2):84-8.
5. Clark E. Gardening as a therapeutic experience. *Am J Occup Ther*. 1950;4(3):109.
6. Migrationsverket. Migration. Människor och fakta [Internet]. Migrationsverket; 2017 [uppdaterad 2017-09; citerad 2018-12-10]. Hämtad från: https://www.migrationsverket.se/download/18.5bc6881815e14db67501e5d/1541490932143/Migration_m%C3%A4nniskor_fakta.pdf.
7. Migrationsverket. Hälso- och sjukvård för asylsökande [Internet]. Migrationsverket; c2019 [uppdaterad 2019-01-30; citerad 2019-03-05]. Hämtad från: <https://www.migrationsverket.se/Privatpersoner/Skydd-och-asyl-i-Sverige/Medan-du-vantar/Halso--och-sjukvard.html>.

8. Jonasson G. Vad gör vi för skillnad inom integration? [Internet]. Stockholm: Sveriges arbetsterapeuter; 2018 [uppdaterad 2018-10-25; citerad 2018 12-10]. Hämtad från: <https://www.arbetsterapeuterna.se/profession/om-arbetsterapi/goer-arbetsterapi-naagon-skillnad/vad-goer-vi-foer-skillnad-inom-integration/>.
9. Erlandsson LK, Persson D. Valmo-modellen. Ett redskap för aktivitetsbaserad arbetsterapi. 4 uppl. Lund: Studentlitteratur AB; 2015.
10. Relf D. Human issues in horticulture. Horttechnology. 1992;2(2):159-71.
11. Amini DA, Kannenberg K, Bodison S, Chang PF, Colaianni D, Goodrich B, et al. Occupational therapy practice framework: domain and process 3rd edition. AM J Occup Ther. 2014;68(Supplement_1):S1-S48.
12. Eriksson T, Westerberg Y, Jonsson H. Experiences of women with stress-related health in a therapeutic gardening program. Can J Occup Ther. 2011;78(5):273-81.
13. Tse MMY. Therapeutic effects of an indoor gardening programme for older people living in nursing homes. J Clin Nurs. 2010;19(7- 8):949-58.
14. Law M, Cooper B, Strong S, Stewart D, Rigby P, Letts L. The person-environment-occupation model: a transactive approach to occupational performance. Can J Occup Ther. 1996;63(1):9-23.
15. Van Den Berg AE, Custers MHG. Gardening promotes neuroendocrine and affective restoration from stress. J Health Psychol. 2010;16(1):3-11.
16. Kielhofner G. Den mänskliga aktivitetens dynamik. I: Falk C, Falk K, Stedman H, red. Model of human occupation: teori och tillämpning. 4 uppl. Lund: Studentlitteratur; 2012. s. 27-33.
17. Kielhofner G. Miljön och människans aktivitet. I: Falk C, Falk K, Stedman H, red. Model of human occupation: teori och tillämpning. 4 uppl. Lund: Studentlitteratur; 2012. s. 85-99.
18. Kielhofner G. Vanebildning: aktivitetsmönster i dagliga livet. I: Falk C, Falk K, Stedman H, red. Model of human occupation: teori och tillämpning. 4 uppl. Lund: Studentlitteratur; 2012. s. 53-67.
19. KaSam. Vad ger dig en känsla av sammanhang? [Internet]. KaSam; c2018 [uppdaterad 2018; citerad 2018-12-10]. Hämtad från: <http://www.ka-sam.se>.
20. World health organisation. Health impact assessment (HIA): the determinants of health [Internet]. Geneva: WHO; c2018 [uppdaterad 2018; citerad 2018-12-10]. Hämtad från: <https://www.who.int/hia/evidence/doh/en/index1.html>.
21. Haglund L, Lundgren PB. Arbetsterapi för personer med depressionssjukdom och/eller ångestsyndrom [Internet]. 2009 [uppdaterad 2009; citerad 2018-12-11]. Hämtad från: <https://www.arbetsterapeuterna.se/Min-profession/Utbildning-och-forskning/Forskning-i-praxis/2009/TAnr8/>.
22. Priebe G, Landström C. Den vetenskapliga kunskapens möjligheter och begränsningar - grundläggande vetenskapsteori. I: Henricson M, redaktör. Vetenskaplig teori och metod: från idé till examination inom omvårdnad. 2017. Lund: Studentlitteratur; s. 25-42.

23. Forsberg C, Wengström Y. Att göra systematiska litteraturstudier: värdering, analys och presentation av omvårdnadsforskning. 4 uppl. Stockholm: Natur & kultur; 2016.
24. Statens beredning för medicinsk och social utvärdering. Utvärdering av metoder i hälso- och sjukvården och insatser i socialtjänsten. En handbok [Internet]. Stockholm: Statens beredning för medicinsk och social utvärdering (SBU); 2017 [uppdaterad 2017-03; citerad 2018 03-01]. Hämtad från:
<https://www.sbu.se/contentassets/d12fd955318f4feab3709d7ebcc9a72b/sbushandbok.pdf>.
25. Ania W, Stoltz P, Bahtsevani C. Evidensbaserad omvårdnad : en bro mellan forskning och klinisk verksamhet. 2 rev. uppl. Lund: Studentlitteratur; 2006.
26. *Bishop R, Purcell E. The value of an allotment aroup for refugees. Br J Occup Ther. 2013;76(6):264-9.
27. *Hartwig K, Mason M. Community gardens for refugee and immigrant communities as a means of health promotion. J Commun Health. 2016;41(6):1153-9.
28. *Gichunge C, Kidwaro F. Utamu waAfrika (the sweet taste of Africa): The vegetable garden as part of resettled African refugees' food environment. Nutr Diet. 2014;71(4):270-5.
29. *Harris N, Minniss FR, Somerset S. Refugees connecting with a new country through community food gardening. Int J Env Res Pub He. 2014;11(9):9202-16.
30. *Strunk C, Richardson M. Cultivating belonging: refugees, urban gardens, and placemaking in the Midwest, U.S.A. Soc Cult Geogr. 2017:1-23.
31. *Coughlan R, Hermes SE. The palliative role of green space for somali bantu women refugees in displacement and resettlement. J Immigr Refug Stud. 2016;14(2):141-55.
32. *Gerber MM, Callahan JL, Moyer DN, Connally ML, Holtz PM, Janis BM. Nepali bhutanese refugees reap support through community gardening. Int Perspect Psychol. 2017;6(1):17-31.
33. *Eggert LK, Blood-Siegfried J, Champagne M, Al-Jumaily M, Biederman DJ. Coalition Building for health: a community garden pilot project with apartment dwelling refugees. J Commun Health Nurs. 2015;32(3):141-50.
34. Graneheim UH, Lundman B. Qualitative content analysis in nursing research: concepts, procedures and measures to achieve trustworthiness. Nurse Educ Today. 2004;24(2):105-12.
35. Kjellström S. Forskningsetik. I: Henricson M, red. Vetenskaplig teori och metod: från idé till examination inom omvårdnad. 2 rev. uppl. Lund: Studentlitteratur; 2017. s. 57-80.
36. Henricson M. Diskussion. I: Henricson M, red. Vetenskaplig teori och metod: från idé till examination inom omvårdnad. 2 rev. uppl. Lund: Studentlitteratur; 2017. s. 411-420.
37. Hedman H. Patientens - personens röst. I: Ekman I, red. Personcentrering i hälso- och sjukvård: från filosofi till praktik. Stockholm: Studentlitteratur; 2014. s. 7-20.
38. Rosén M. Systematisk litteraturstudie. I: Henricson M, red. Vetenskaplig teori och metod: från idé till examination inom omvårdnad. 2 rev. uppl. Lund: Studentlitteratur; 2017. s. 375-390.

39. Bandura A. Self-efficacy: the exercise of control. Basingstoke: W.H. Freeman; 1997.
40. Mosey AC. Psychosocial components of occupational therapy. New York: Raven Press; 1986.
41. Hafren BQ, Karren KJ, Frandsen KJ, Smith NK. Mind/body health: the effects of attitudes, emotions and relationships. Boston: Allyn and Bacon; 1996.
42. Lood Q. Personer som är födda utomlands - levnadsvillkor, hälsa och möten med hälso- och sjukvården. I: Kroksmark U, red. Hälsa och aktivitet i vardagen: ur ett arbetsterapeutiskt perspektiv. Nacka: FSA; 2014. S. 56-67.
43. Dalqvist A. Ökad integration ökar tillväxten [Internet]. Stockholm: svenskt näringsliv; c2013 [uppdaterad 2013; citerad datum 2018-12-10]. Hämtad från: <https://www.svensktnaringsliv.se/fragor/integration/>
44. Säljö R. Lärande i praktiken. Ett sociokulturellt perspektiv. 3 uppl. Lund: Studentlitteratur AB; 2015.
45. Tavelin C. Stress [Internet]. Stockholm: Inera; [uppdaterad 2018-01-25; citerad 2019-03-13]. Hämtad från: <https://www.1177.se/Halland/Fakta-och-rad/Sjukdomar/Stress/>.
46. Warberg F, Larsson J. Rik på riktigt. En värdefull vardag är möjlig. Stockholm: Natur och kultur; 2015.

Bilaga 1 - Artikelsökning

Datum för sökning	Databas + sökord	Antal resultat	Antal valda efter läsning av abstract	Antal valda efter läsning av fulltext	Titlar på valda artiklar
2019-02-08	<p>PubMed</p> <p>”horticultural therapy” OR horticultur* OR nature-based OR nature-supported OR nature-assisted OR garden* OR ”green rehab*” AND (ii) refugee* OR ”asylum seeker*” OR asylum*</p> <p>Filter: ”All fields” 10 år</p>	21	8	3	<p>1. Community Gardens for Refugee and Immigrant Communities as a Means of Health Promotion. Hartwig KA, Mason M. 2016</p> <p>2. Coalition Building for Health: A Community Garden Pilot Project with Apartment Dwelling Refugees. Eggert LK, Blood-Siegfried J, Champagne M, Al-Jumaily M, Biederman DJ. 2015</p> <p>3. Refugees connecting with a new country through community food gardening. Harris N, Minniss FR, Somers S. 2014</p>
2019-02-08	<p>CINAHL</p> <p>”horticultural therapy” OR horticultur* OR nature-based OR nature-supported OR nature-assisted OR garden* OR ”green rehab*” AND (ii) refugee* OR ”asylum seeker*” OR asylum*</p> <p>Filter: ”All fields” År: 2009 - 2018 Språk: engelska</p>	235	44	2	<p>1. Utamu wa A frika (the sweet taste of Africa): The vegetable garden as part of resettled African refugees' food environment. 2014</p> <p>2. Community Gardens for Refugee and Immigrant Communities as a Means of Health Promotion. Hartwig KA, Mason M. 2016</p>

Datum för sökning	Databas + sökord	Antal resultat	Antal valda efter läsning av abstract	Antal valda efter läsning av fulltext	Titlar på valda artiklar
2019-02-08	<p>PsycInfo</p> <p>"horticultural therapy" OR horticultur* OR nature-based OR nature-supported OR nature-assisted OR garden* OR "green rehab*" AND (ii) refugee* OR "asylum seeker*" OR asylum*</p> <p>Filter: "Anywhere" År: 2009-2018</p> <p>Age group exclude: Adolescence (13-17), Childhood (birth-12), Preschool age (2-5), School age (6-12)</p>	28	9	4	<p>1. Nepali Bhutanese refugees reap support through community gardening Gerber, Monica M; Callahan, Jennifer L; Moyer, Danielle N; Connally, Melissa L; Holtz, Pamela M; et al. Jan 2017</p> <p>2. The value of an allotment group for refugees Bishop, Ruth; Purcell, Elizabeth. 2013</p> <p>3. Community Gardens for Refugee and Immigrant Communities as a Means of Health Promotion. Hartwig KA, Mason M. 2016</p> <p>4. Coalition Building for Health: A Community Garden Pilot Project with Apartment Dwelling Refugees. Eggert LK, Blood-Siegfried J, Champagne M, Al-Jumaily M, Biederman DJ. 2015</p>
2019-02-08	<p>AMED</p> <p>"horticultural therapy" OR horticultur* OR nature-based OR nature-supported OR nature-assisted OR garden* OR "green rehab*" AND (ii) refugee* OR "asylum seeker*" OR asylum*</p> <p>Filter: "All fields" År: 2009 - 2019</p>	38	3	1	<p>1. The value of an allotment group for refugees Bishop, Ruth; Purcell, Elizabeth. 2013</p>

Datum för sökning	Databas + sökord	Antal resultat	Antal valda efter läsning av abstract	Antal valda efter läsning av fulltext	Titlar på valda artiklar
2019-02-08	<p style="text-align: center;">Scopus</p> <p>”horticultural therapy” OR horticultur* OR nature-based OR nature-supported OR nature-assisted OR garden* OR ”green rehab*” AND (ii) refugee* OR ”asylum seeker*” OR asylum*</p> <p style="text-align: center;">Filter: ”Keywords, Title, Abstract” År: 2009 - 2019 Språk: engelska</p>	58	22	8	<ol style="list-style-type: none"> 1. Nepali Bhutanese refugees reap support through community gardening Gerber, Monica M; Callahan, Jennifer L; Moyer, Danielle N; Connally, Melissa L; Holtz, Pamela M; et al. 2017 2. The value of an allotment group for refugees Bishop, Ruth; Purcell, Elizabeth. 2013 3. Community Gardens for Refugee and Immigrant Communities as a Means of Health Promotion. Hartwig KA, Mason M. 2016 4. Coalition Building for Health: A Community Garden Pilot Project with Apartment Dwelling Refugees. Eggert LK, Blood-Siegfried J, Champagne M, Al-Jumaily M, Biederman DJ. 2015 5. Utamu wa A frika (the sweet taste of Africa): The vegetable garden as part of resettled African refugees' food environment. 2014 6. The Palliative Role of Green Space for Somali Bantu Women Refugees in Displacement and Resettlement. Coughlan, R., Hermes, S.E. 2016 7. Refugees connecting with a new country through community food gardening. Harris N, Minniss FR, Somerset S. 2014 8. Cultivating belonging: refugees, urban gardens, and placemaking in the Midwest, U.S.A. Strunk, C., Richardson, M. 2017

Datum för sökning	Databas + sökord	Antal resultat	Antal valda efter läsning av abstract	Antal valda efter läsning av fulltext	Titlar på valda artiklar
2019-01-31	<p style="text-align: center;">Web of Science</p> <p style="text-align: center;">”horticultural therapy” OR horticultur* OR nature-based OR nature-supported OR nature-assisted OR garden* OR ”green rehab*” AND (ii) refugee* OR ”asylum seeker*” OR asylum*</p>	77	19	6	<ol style="list-style-type: none"> 1. Refugees connecting with a new country through community food gardening. Harris N, Minniss FR, Somerset S. 2014 2. Community Gardens for Refugee and Immigrant Communities as a Means of Health Promotion. Hartwig KA, Mason M. 2016 3. Coalition Building for Health: A Community Garden Pilot Project with Apartment Dwelling Refugees. Eggert LK, Blood-Siegfried J, Champagne M, Al-Jumaily M, Biederman DJ. 2015 4. Utamu wa A frika (the sweet taste of Africa): The vegetable garden as part of resettled African refugees' food environment. 2014 5. The Palliative Role of Green Space for Somali Bantu Women Refugees in Displacement and Resettlement. Coughlan, R., Hermes, S.E. 2016 6. The value of an allotment group for refugees Bishop, Ruth; Purcell, Elizabeth. 2013
Datum för sökning	Databas + sökord	Antal resultat	Antal valda efter läsning	Antal valda efter läsning	Titlar på valda artiklar

			av abstract	av fulltext	
2019-01-31	<p style="text-align: center;">Medline</p> <p>”horticultural therapy” OR horticultur* OR nature-based OR nature-supported OR nature-assisted OR garden* OR ”green rehab*” AND (ii) refugee* OR ”asylum seeker*” OR asylum*</p> <p style="text-align: center;">Filter: År: 2009 - 2019</p>	20	8	3	<p>1. Refugees connecting with a new country through community food gardening. Harris N, Minniss FR, Somerset S. 2014</p> <p>2. Community Gardens for Refugee and Immigrant Communities as a Means of Health Promotion. Hartwig KA, Mason M. 2016</p> <p>3. Coalition Building for Health: A Community Garden Pilot Project with Apartment Dwelling Refugees. Eggert LK, Blood-Siegfried J, Champagne M, Al-Jumaily M, Biederman DJ. 2015</p>

Bilaga 2 – Artikelöversikt

(Referens) Titel, författare, årtal	Land	Syfte	Metod	Intervention	Resultat av kvalitativa data	Flyktingarnas ursprungsland	Kvalitet (SBU)
(26) The value of an allotment group for refugees. Bishop R, Purcell E. 2013	Storbritannien	Att utforska hur den hortikulturella och social miljön påverkar hälsa, välmående och social inklusion för flyktingar i en tilldelnings-grupp.	Kvalitativ metod genom semi-strukturerade intervjuer, observationer och ”fotoinspirerade” intervjuer.	Trädgårdsaktivitet utförs som grupp-rehabilitering.	Trädgårdsaktivitet, social miljö och aktivitets-engagemang identifierades som meningsfullt för deltagarna. Aktivitetsengagemang visade sig ha positiv påverkan på hälsa och välmående, speciellt med användning av social och hortikulturell terapi.	Okänt.	Hög
(27) Community Gardens for Refugee and Immigrant Communities as a Means of Health Promotion. Hartwig KA, Mason M. 2016	USA	Syftet med denna studie är att presentera en utvärdering av flyktingars trädgårdaktivitet som arrangeras av områdets kyrkor.	Kvalitativa intervjuer, fokusgrupper samt kvantitativa enkäter.	Trädgårdsaktivitet utförs i en ”community garden” på mark utlånad av en lokal kyrkoförsamling.	Deltagarna uttryckte värdet av fysisk träning, mentala hälsofördelar och att få vara utomhus. Kvinnorna pratade om de emotionella fördelarna med trädgårdsaktivitet.	Majoriteten av flyktingarna kommer från tropiska länder i södra och sydöstra Asien samt i Afrika, söder om Sahara. Primärt karen- och bhutanespopulationer.	Hög

(Referens) Titel, författare, årtal	Land	Syfte	Metod	Intervention	Resultat av kvalitativa data	Flyktingarnas ursprungsland	Kvalitet (SBU)
(28) Utamu wa Afri- ka (the sweet taste of Afri- ca): The vege- table garden as part of reset- tled African refugees' food environment. Gichunge C, Kidwaro F. 2014	Australien	Att undersöka hur rollen av trädgårds- aktivitet som komponent in- verkar på afri- kanska flykting- ars hälsa och deras matmiljö.	Kvalitativa intervjuer.	Trädgårdsaktivitet utförs i en ”com- munity garden”.	Förbättrat mentalt och fysiskt mående genom trädgårdsaktivitet hos deltagarna. Att odla den egna maten har bidragit till ekologiska och eko- nomiska fördelar.	Tre deltagare från södra Sudan, en från den Demokratiska Republiken av Kongo och nio från Burundi.	Hög
(29) Refugees con- necting with a new country through com- munity food gardening. Harris N, Minniss FR, Somerset S. 2014	Australien	Att undersöka hur involvering i sambälls- baserade matträdgårdar stödjer afri- kanska flykting- ar i att etablera sig i ett nytt land.	Kvalitativa intervjuer.	Trädgårdsaktivitet utförs i en ”com- munity food gar- den”.	Deltagarna beskrev tre viktiga fördelar med att delta i ”community gar- den”; att inneha mark, återknytning med agri- kultur och samhällstill- hörighet. Det påvisade även vikten av social sambhörighet för välmå- endet.	Den Demokratiska Republiken av Kongo, Burundi, So- malia och Sudan.	Hög
(Referens)	Land	Syfte	Metod	Intervention	Resultat av kvalitativa	Flyktingarnas	Kvalitet

Titel, författare, årtal					data	ursprungsland	(SBU)
(30) Cultivating belonging: refugees, urban gardens, and placemaking in the Midwest, U.S.A. Strunk C, Richardson M. 2017	USA	Att undersöka på vilka sätt en trädgård, i liten mellanvästern stad, används och upplevs av flyktingar som deltar i trädgårdsaktivitet.	Kvalitativa intervjuer och observationer.	Trädgårdsaktivitet utförs i en ”community garden”.	Resultatet visade på hur det som groer i trädgården och hur användningen av det påverkar deltagarna. Resultatet visade även på sociala, kulturella och ekonomiska aspekter.	Västra och östra Afrika, södra och sydvästra Asien, Mexiko.	Hög
(31) The Palliative Role of Green Space for Somali Bantu Women Refugees in Displacement and Resettlement. Coughlan R, Hermes SE. 2016	New York, USA	Att undersöka anknytningen till en ny plats hos somaliska bantu-kvinnor i USA.	Kvalitativa intervjuer samt ”fotoinspirerande” intervjuer av foton från trädgård i flyktingförläggning eller hemland.	Trädgårdsaktivitet utförs på en flyktinganläggning i New York, där det fanns plats för egen odling och övrig trädgårdskötsel.	Många av deltagarna upplevde trädgårdsaktivitet som glädjefylld och påtalade även de terapeutiska, återhämtande och spirituella aspekterna av den gröna omgivningen. Vegetativa platser tillförde en känsla av välmående.	Somaliska bantu-kvinnor.	Medelhög
(Referens) Titel,	Land	Syfte	Metod	Intervention	Resultat av kvalitativa data	Flyktingarnas ursprungsland	Kvalitet (SBU)

författare, årtal							
(32) Nepali Bhutanese refugees reap support through community gardening. Gerber MM, Callahan JL, Moyer DN, Connally ML, Holtz PM, et al. 2017	USA	Att utforska perspektiv i en ”community garden” hos Nepali Bhutanese flyktingar.	Kvalitativa intervjuer och kvantitativa enkäter.	Trädgårdsaktivitet utförs i en ”community garden”.	Deltagande i trädgårdsaktivitet erbjöd möjligheter att utveckla nya stödjande nätverk, fått lärdom om hur de kan få tillgång till praktisk service samt engagera andra genom gemensamt betydelsefulla aktiviteter. De återknöt bandet med sina kulturella rötter.	Bhutanese.	Medelhög
(33) Coalition Building for Health: A Community Garden Pilot Project with Apartment Dwelling Refugees. Eggert LK, Blood-Siegfried J, Champagne M, Al-Jumaily M, Biederman DJ. 2015	USA	Att genom målriktade program uppmärksamma behov av hälsovård hos sårbara populationer genom att implementera en ”community garden” med bostadsflyktingar.	Pilotstudie. Kvalitativa informella intervjuer, observationer samt kvantitativa enkäter.	Trädgårdsaktivitet utförs i en ”community garden” för bostadsflyktingar.	Deltagarna upplevde ökat samhällsengagemang genom stöd hos de andra deltagarna och de andras trädgårdar.	Okänt.	Låg

Bilaga 3 – Analys

Aspekter av hälsa genom trädgårdsaktivitet					
Sociala aspekter				Inverkan på mående	
Kulturell samhörighet	Samhällsinkludering	Sociala nätverk	Lärande	Mentalt mående	Fysiskt mående
<ul style="list-style-type: none"> •Alla religioner är välkomna •Dela historier från hemlandet •Träffa människor från olika nationer •Språkbarriärer försvårar sociala relationer •Kulturella skillnader i odling 	<ul style="list-style-type: none"> •Möjliggör samhällsdelaktighet •Ökad känsla av samhällstillhörighet 	<ul style="list-style-type: none"> •Bra för socialisering •Gör ovänner till vänner •Stärker sociala nätverk •Stöttar varandra i trädgården •Socialisering minskar problem •Återförenar människor •Konflikter i trädgården 	<ul style="list-style-type: none"> •Utvecklat trädgårdsintresse •Utveckla trädgårdskunskaper •Utvecklar språkkunskaper •Lära sig nya kulturer •Trädgårdsaktivitet som hobby •Utbyte av trädgårds erfarenheter 	<ul style="list-style-type: none"> •Bidrar till mentalt välbefinnande •Förbättrar det mentala välmåendet •Förbättrat självförtroende •Ger känsla av stolthet •Ger ro för själen •Känna tillfredställelse i trädgården •Känsla av självständighet <p><i>Obs, ovanstående är ett urval, totalt har "mentalt mående" 16 koder.</i></p>	<ul style="list-style-type: none"> •Bra fysisk träning •Mår bra av utomhusaktivitet •Äta hälsosammare •Fysiska barriärer försvårar deltagande