

# RAM

## ARTIKEL

Riksföreningen för Alkoholmottagningar

Nr 1 2010  
Utges av RAM



### **NATUREN LÄKER – en uråldrig och modern neurofysiologisk metod**

**Inga-Lena Bengtsson kommer den 13:e oktober till RAM-konferensen i Jönköping och berättar om Alnarps rehabträdgård, en speciellt uppbyggd miljö där bland annat trädgårdsarbete och psykoterapi används för att rehabilitera långtidssjukskriva patienter. Jag ringde upp Inga-Lena för att höra lite om hennes arbete.**

*Inga-Lena, berätta om ditt arbete på Alnarps rehabträdgård*

Jag kom dit oktober 2003, först som psykoterapeut men har sedan kommit att användas i alla mina roller som allmänläkare och psykiater. Vi är ett team som arbetar med utmattningsdrabbade patienter och har på Alnarp utvecklat ett behandlingsprogram

# RAM

## ARTIKEL

Riksföreningen för Alkoholmottagningar

specialiserat för dessa personer. Vi har utgått från teorier om hur naturen hjälper till att återställa hjärnan efter långvarig stress. De stresskador som de här personerna är drabbade av läks på ett mycket bättre sätt när man får vistas i en miljö, rehabträdgården, som är utformad för att inte vara hotfull. Jag tror att det finns nedärvt i vår hjärna, en präglning på vissa miljöer, där vi möter signaler som får kroppen att slappna av.



*Är det stress som är gemensamt för den här gruppen patienter eller finns det fler gemensamma nämnare?*

Ja, stress är den gemensamma nämnaren. Vi möter svåra patienter med långvariga sjukskrivningar där det ofta finns annat med i bilden. Många har värk, hypertoni, hudsjukdomar och vissa har haft hormonstörningar och immunitetsstörningar. Flera av de här sakerna kan ju ha med stress att göra. Förhållningssättet till stress förenar också. Det är personer som sätter en ära i att

prestera och att inte säga nej trots att deras kroppar protesterar

*Hur viktig är trädgården?*

Jag tror den är viktig som en bas. Vi har ju patienter som är där hela året och de som är där på vintern har inte lika mycket i trädgården att göra. Då arbetar vi mycket med olika material, konsthandverk men trädgården finns där hela tiden som en rofylld miljö där man kan smälta allt som man går igenom. Vi erbjuder sysselsättningar som alla kan klara vilket är viktigt för en patientgrupp som gått igenom flera misslyckanden och ofta känt sig odugliga under lång tid.

*Hur länge är man hos er på Alnarp?*

I tolv veckor går man förmiddagar mellan nio och halv ett. Man trappar dock upp tiden man deltar och första veckan är det endast en förmiddag och sedan två förmiddagar under andra och tredje veckan, sedan fyra i sex veckor sedan trappar man ner igen.

*Hur pass klassiska är de psykoterapeutiska inslagen?*

Det är inte psykoterapisamtal i klassisk mening. Jag har utarbetat en mer korttidsinriktad samtalsteknik som är mer aktiv. Jag är inte någon tyst lyssnare utan kan vara mer drivande och provokativ i arbetet att föra krisbearbetningen framåt. Jag har hämtat inspiration från till exempel Dr. Patricia Coughlin Della Selva's affektbaserade korttidsterapi.

# RAM

## ARTIKEL

Riksföreningen för Alkoholmottagningar

*Hur ser era resultat ut?*

Vi har mycket goda resultat, jag tror inte någon annan har kunnat visa upp så fina siffror på motsvarande patientgrupp. Cirka sjuttio procent är tillbaka i arbete, arbetsträning eller studier och är alltså inte beroende av sjukförsäkring ett år efter tiden på Alnarp. Det blir alltid en viss eftermognad efter en sådan behandling som vi erbjuder. Tre månader är en kort tid för nervceller att återhämta sig på, det måste få ta sin tid. Men man lägger grunden för läkningsprocessen på Alnarp. Många fortsätter efter de tolv veckorna med något som vi kallar grön praktik. De som kommer till oss har i genomsnitt varit sjukskrivna i fyra år och sex månader, de som varit borta längst har varit borta i åtta till tio år men de har ändå lyckats komma igång.



*Hur kan man använda era erfarenheter från Alnarp om man arbetar inom öppenvård men saknar tillgång till den miljö som ni erbjuder?*

Jag tycker man ska uppmuntra människor att ge sig ut i naturen, det ger en vakenvila och distraktion från problem som annars upptar och blockerar hjärnan. Många talar även idag

om Mindfulness, en metod som bär många likheter med det vi gör. Det viktigaste att ta med sig är att personer som genomgår en rehabilitering behöver lugn och ro. Du ska inte hetsa fram, pressa och sätta en deadline hur snabbt en sjukskrivning ska klaras av. Det paradoxala är att kan man lämnas ifred av krav från försäkringskassa och arbetsgivare så läks man fortare. Idag ställs ofta krav på att man ska besöka arbetsplatsen varje vecka eller liknande vilket ofta förlänger och försvårar skadan. Du kan inte vara kvar i den miljö som skadat dig utan behöver backa tillbaka för att självläkningen ska börja. Processen startar när människor känner sig trygga och kan börja reflektera över hur de har stressat och stridit. Det är oerhört fascinerande att hjälpa fram den existentiella krisbearbetning som då startar.

*Tack så mycket Inga-Lena. Vi ser fram emot att höra mer på konferensen.*

Tack, jag ser fram emot att komma dit och titta gärna på vår hemsida om ni vill veta mer så länge.

/Emil Norén

[www.ltj.slu.se/alnarpsrehabtradgard/rehab.html](http://www.ltj.slu.se/alnarpsrehabtradgard/rehab.html)

Foto: Lisa Wikstrand