



# **Ökat välbefinnande av odling**

- en kvalitativ studie om upplevt välbefinnande hos  
unga friska människor

Josefin Meyer

GYMNASTIK- OCH IDROTTSHÖGSKOLAN  
Självständigt arbete grundnivå: 2016  
Hälsopedagogprogrammet 2013-2016  
Handledare: Ulrika Tranæus  
Examinator: Örjan Ekblom

## **Sammanfattning**

### **Syfte och frågeställningar**

Studiens syfte var att undersöka upplevelsen av välbefinnande bland unga friska människor som odlar. För att begränsa begreppet välbefinnande valdes tre mindre områden inom det större området och resulterade i följande forskningsfrågor: upplever dessa personer att odlingen påverkar (1) deras sociala umgänge, (2) deras stressnivå och (3) deras dagliga fysisk aktivitet?

### **Metod**

I denna kvalitativa studie var samtliga deltagare kvinnor vilka hade en medianålder på 28 år. De odlade på kolonilott eller i gemenskapsodling mellan 8 och 24 timmar per månad under odlingssäsongen. Med en semistrukturerad intervjuguide intervjuades dessa fyra personer om deras erfarenheter av odling. Intervjuerna transkriberades och analyserades sedan utifrån en induktiv innehållsanalys.

### **Resultat**

Resultaten pekar på att det sociala umgänget påverkar i vilken utsträckning deltagarna odlar, men odlingen är inte ett sätt att söka ny kontakter. Samtidigt bidrar odlingen med sociala kontakter som odlarna annars inte skulle ha. Samtliga kolonilottsodlare upplever att odlingen erbjuder återhämtning och stressreduktion, men även att odlingen i sig kan bidra till stress. Den deltagare som odlar i gemenskapsodling verkar ha något andra syften med odlingen utöver det egna välbefinnandet så som att det upplevs vara utvecklande för dennes barn och stärkande för det lokala samhället. Ingenting pekar på att odlingen bidrar till en ökad fysisk aktivitet hos någon av deltagarna. Dock verkar det fysiska arbetet vara en bidragande faktor till att deltagarna upplever odlingen som stressreducerande.

### **Slutsats**

Odlingen påverkar deltagarnas välbefinnande både positivt och negativt. De positiva upplevelserna väger dock över och bidrar till ett ökat välbefinnande. Att visa på enskilda faktorer som bidrar till denna ökning är svårt då resultaten pekar på att det är en samverkan mellan både de sociala vinsterna, återhämtningen och den fysiska aktiviteten som tillsammans ger deltagarna ett ökat välbefinnande.

## Innehållsförteckning

1 Inledning .....	1
1.1 Introduktion.....	1
1.2 Bakgrund .....	2
1.2.1 Trädgårdsterapi, koloniträdgårdar och gemenskapsodlingar .....	2
1.2.2 Välbefinnande .....	3
1.2.3 Stress .....	4
1.2.4 Fysisk aktivitet .....	4
1.3 Forskningsläge .....	5
1.3.1 Odlingens effekter på välbefinnande.....	5
1.3.2 Odling och socialt umgänge.....	6
1.3.3 Odling och stress .....	6
1.3.4 Odling och fysisk aktivitet .....	7
1.4 Syfte och frågeställningar .....	7
2 Metod .....	7
2.1 Genomförande.....	7
2.1.1 Urval.....	8
2.1.2 Intervjuguide .....	9
2.1.3 Datainsamling .....	9
2.1.4 Analysmetod .....	10
2.1.5 Analys av data .....	10
2.1.6 Etiska överväganden .....	11
2.2 Giltighet, tillförlitlighet och överförbarhet.....	12
3. Resultat.....	13
3.1 Socialt umgänge i samband med odlingen.....	14
3.1.1 Positiva upplevelser .....	14
3.1.2 Negativa upplevelser .....	15
3.2 Stressreduktion i samband med odlingen.....	16
3.2.1 Positiva upplevelser .....	16
3.2.2 Negativa upplevelser .....	18
3.3 Fysisk aktivitet i samband med odlingen.....	19
3.3.1 Positiva upplevelser .....	19
3.3.2 Negativa upplevelser .....	20

3.3.3 Neutrala upplevelser.....	21
3.4 Välbefinnande .....	21
4. Diskussion .....	23
4.1 Resultatdiskussion.....	24
4.2 Metoddiskussion .....	27
4.3 Styrkor och svagheter med studien .....	28
4.4 Fortsatt forskning .....	30
4.5 Slutsats .....	30
Käll- och litteraturförteckning.....	31

Bilaga 1 Käll- och litteratursökning

Bilaga 2 Intervjuguide

## **Tabell- och figurförteckning**

Figur 1 – Överblick av analys .....	14
Figur 2 – Nya teman och kategorier.....	22

# 1 Inledning

## 1.1 Introduktion

Det sker stora förändringar i världen och därigenom förändras också vårt sätt att leva. Höga ohälsotal i välevnadssjukdomar bland den svenska befolkningen är en följd av felaktiga matvanor och en inaktiv livsstil utan den dagliga motion som förut var en naturlig följd av sättet vi levde på. Den psykiska ohälsan ökar i Sverige och internationellt, och har ökat under en lång tid (Socialstyrelsen 2015, s. 22 f.). Krav från arbete och familj i kombination med att vi lever i ett 24-timmarssamhälle minskar våra möjligheter till återhämtning (Stressforskningsinstitutet).

Klimatförändringar är också en följd av det nya sättet vi lever på. Ständigt letar människor efter lösningar på de miljö- och hälsoproblem som uppstår som en följd av miljöförstöring och överkonsumtion (Naturvårdsverket 2016-05-03). Vi behöver hitta sätt att leva på som bidrar till friskare människor men som inte är med och orsakar klimatförändringar.

Fritidsaktiviteter och hobbies är viktiga delar av människors liv som kan ha effekt på både individens hälsa och jordens klimat. Det finns stöd för att naturliga miljöer och aktiviteter som sker i dessa, exempelvis trädgårdsarbete, kan ha stor betydelse för folkhälsan då de fungerar hälsofrämjande (Norling 2001, s. 7). Att ägna sig åt odling har visat sig kunna påverka både människors aktivitetsnivå och matvanor (Wakefield et al. 2007), deras välbefinnande (Genter et al. 2015) samt potentiellt kunna bidra till en mindre påverkan till klimatförändringar (Okvat & Zautra 2011).

Mycket av den forskning som gjorts inom området odling utgår från äldre populationer (medelålder över 50 år) vilket antagligen är till följd av att många äldre sysslar med odling. Det finns således stöd för att odling har positiva hälsoeffekter för medelålders och äldre personer (van den Berg et al. 2010; Hewitt et al. 2013; Norling & Larsson 2004; Söderback, Söderström & Schäländer 2004; Hawkins et al. 2011). Dessutom har man sett positiva effekter av odling på fritiden hos äldre personer (>62 år) som inte observerats hos yngre personer (<62 år) (van den Berg et al. 2010). Det har även gjorts studier som undersöker hur odling påverkar skolbarn (Ozer 2007; Mecham & Joiner 2012) men inte med unga vuxna. Därför är det intressant att se om de positiva hälsoeffekter man sett hos framför allt äldre men även barn också gäller då endast unga vuxna undersöks.

Forskningen kring trädgårdsarbete är också inriktad på människor med sjukdom eller som befinner sig i utsatta situationer, ofta i syfte att bota, lindra eller rehabilitera dessa (Söderback, Söderström & Schäländer 2004; Hewitt et al. 2013; Grabbe, Ball & Goldstein 2013). Därför är det intressant att undersöka vilka effekter trädgårdsarbete kan ha på friska individers välbefinnande då de odlar på eget initiativ som ett fritidsintresse.

## **1.2 Bakgrund**

Sedan tusentals år tillbaka har människan odlat för att producera mat, men med tiden har odlingen även fått andra syften. Nedan presenteras tre olika typer av organiserad odling som förekommer i Sverige idag utöver den industriella matproduktionen. Dessa tre odlingsformer förekommer även inom forskningen kring välbefinnande. Avslutningsvis beskrivs kortfattat begreppen välbefinnande, stress och fysisk aktivitet. Begreppen odling och trädgårdsarbete används synonymt i texten.

### **1.2.1 Trädgårdsterapi, koloniträdgårdar och gemenskapsodlingar**

Trädgårdsterapi (eng. horticultural therapy) innebär att patienter arbetar med växter och odling i syfte att förbättra personens situation till exempel genom att återfå sociala och personliga förmågor (Smith 1998). Historiskt har trädgårdsterapi använts i Sverige under 40- och 50-talen vid de mentalsjukhus som då fanns, men försvann i samband med att psykofarmaka började användas i psykvården och mentalsjukhusen började stängas ner. Terapiformen blev åter populär under 80-talet i olika former. (Söderback, Söderström & Schäländer 2004) I studier har man sett att odling i terapisyfte har bidragit till ökat välbefinnande, rekreation och minskad stress (ibid) samt att främja positiv mental hälsa (Grabbe, Ball & Goldstein 2013). För personer med demens kan deltagande i trädgårdsarbete bidra till en mindre minskning av välbefinnandet som följer av sjukdomen (Hewitt et al. 2013).

De första koloniträdgårdarna anlades i England på 1700-talet i och med industrialisering där. Sveriges första fanns i Malmö och började brukas 1895. De dåliga tiderna med bostadsbrist och ont om mat krävde lösningar vilket ledde till odlingslotter och täppor där stadens arbetare kunde få tillgång till färska frukter och grönsaker. Matbristen under de två världskrigen gjorde också att intresset för odlingsträdgårdarna ökade. Under 1960- och 70-talen försvann många trädgårdar till förmån för bebyggelse, och odlandet handlade då mer om rekreation och nöje än om nytta och nödvändighet. Idag handlar det för många om tillgång till ekologisk och närodlad mat, och för andra om rekreation. Kötiden för att få en odlingslott kan variera

oerhört beroende på områdets popularitet. (Hansson & Hansson 2011, ss. 167-182) Vissa lotter hyrs för ett par hundralappar om året och andra köps för betydligt större summor. Sverige beräknas ha ca 42 000 kolonilotter varav två tredjedelar har stugor (Nilsson & Nordvall 2004, s. 14 f.)

Community gardens (gemenskapsodlingar på svenska) har funnits sedan början på 1900-talet och fick precis som koloniträdgårdarna ett uppsving i och med världskriget och bristen på mat (Twiss et al. 2003). Idag kan de se väldigt olika ut och variera i både storlek och utformning, hur de finansieras, om det finns anställda eller bara volontärarbetare samt om odlingsytorna är gemensamma eller uppstyckade till mindre lotter. Grundfilosofier och mål kan variera och påverkar exempelvis nyttjandet av kemiska ämnen och användandet av grödorna som odlas (Armstrong 2000). I Kalifornien i USA är det vanligt att trädgårdarna används av nyanlända och människor med låg inkomst eller dålig tillgång på näringsrik mat eller kollektivtrafik (Twiss et al. 2003). De vanligaste anledningarna till att engagera sig i en gemenskapsodling är för tillgången på färsk eller godare mat, att få njuta av naturen samt för hälsofördelar (Armstrong 2000). Gemensamt för den här typen av odlingar är att de har visat sig bidra till förbättringar på individnivå i form av förbättrade matvanor och ökad tillgång till mat, ökad fysisk aktivitet och förbättrad mental hälsa (Wakefield et al. 2007), och på samhällsnivå i form av ökat engagemang i lokala politiska frågor (Armstrong 2000).

### **1.2.2 Välbefinnande**

Begreppen livskvalitet, livstillfredsställelse och välbefinnande är vida begrepp som ofta används synonymt inom forskningen till följd av att de saknar tydliga definitioner, vilket leder till oklarheter kring begreppen. Livskvalitet kan mätas på många olika sätt bland annat genom ekonomiska och sociala markörer eller genom subjektivt välbefinnande, vilket betyder att välbefinnande är en mindre del av det större begreppet livskvalitet (Diener & Suh 1997). Några exempel på områden inom vilka man undersökt välbefinnande är personlighet, känslor, fysisk hälsa och social klass. Begreppet i sig kan delas in ytterligare och inom forskningen har två olika perspektiv uppstått: det hedonistiska och det eudaimoniska, där det första menar att välbefinnande är att uppnå lycka och undvika smärta medan det senare menar att välbefinnande inte nödvändigtvis behöver handla om lycka utan fokuserar på mening, självförverkligande och i vilken utsträckning en person är fullt fungerande. Begreppet välbefinnande är troligtvis multidimensionellt och förstås bäst med hjälp av både hedonistiska och eudaimoniska synpunkter. (Ryan & Deci 2001)

### 1.2.3 Stress

En mängd olika faktorer, så kallade stressorer, kan orsaka att en person upplever en påfrestning vilket i sin tur kan leda till spänning eller med ett annat ord; en stressreaktion. Det är individuellt hur vi uppfattar situationer och spänningen kan bli både en positiv eller negativ stressreaktion. I vissa situationer krävs en viss spänning för att prestera optimalt, medan den i andra sammanhang endast orsakar nervositet som försämrar prestationen. Vissa situationer kräver en mycket låg spänningsnivå, exempelvis sömn och avslappning. En akut stressreaktion pågår under en kortare tid och förbereder kroppen för kamp eller flykt vilket kan hjälpa oss att klara av en utmaning. En långvarig negativ stressreaktion däremot får negativa effekter så som att känna oro, frustration och att man inte räcker till. Kroppen hamnar i hormonell obalans och vår funktionsförmåga och vårt immunförsvar försämras. (Winroth & Rydqvist 2008, s. 150 ff.)

Långvarig stress är en bidragande faktor till sjukdomar och diagnoser som högt blodtryck, hjärtinfarkt, depression och ångest (Arnetz & Ekman 2013, s. 99, 105, 195). En stor del av de som sjukskrivs för stressrelaterad ohälsa i Norden lider dock av mer subjektiva problem som smärta, trötthet och sömnstörningar (ibid s. 32 f., 234). Utmattningssyndrom, eller utbrändhet från engelskans ”burnout”, är en följd av långvarig stress som visar sig i fysiska och psykiska symtom som utvecklas under lång tid, och ofta söker den drabbade personen vård på grund av en akut kollaps. Då vetenskapligt stöd saknas för någon behandlingsform av diagnosen belyser man möjligheten och nyttan av att förebygga genom insatser på arbetsplatser, vilka ofta är orsaker till problemet, samt vikten av återhämtning. (ibid s. 138 ff.)

Balans är ett viktigt ord när man pratar om stress. Modeller beskriver hur risken för ohälsosam stress ökar vid obalans mellan de krav som ställs på en individ och den kontroll hen har över att uppfylla kraven, eller mellan den arbetsinsats individen gör och den belöning hen får i utbyte (ibid s. 30 f.). Obalansen mellan stress och återhämtning lyfts fram som en avgörande faktor för att förklara kopplingen mellan stress och ohälsa. Stress i sig orsakar inte ohälsa om det även finns utrymme för återhämtning. (ibid s. 316, 144)

### 1.2.4 Fysisk aktivitet

Fysisk aktivitet kan definieras på följande sätt: ”*Any bodily movement produced by skeletal muscles that result in energy expenditure*” (Caspersen, Powell & Christenson 1985) och syftar alltså till kroppsliga aktiviteter med både låg, medel, och hög intensitet. Att ett samband finns mellan fysisk aktivitet och minskad risk för diverse sjukdomar samt för tidig



död har tidigare visats (Henriksson & Sundberg 2008, s. 11). Samband finns även för stillasittande och ökad sjukdomsförekomst (Ekblom-Bak & Ekblom 2012). Man har i kohortstudier sett att även fysisk aktivitet som är låg eller medelintensiv (<6 Metabolic equivalents, MET) sänker dödligheten och störst är effekten för de som ökar sin aktivitet från inaktivitet (Woodcock et al. 2011).

### **1.3 Forskningsläge**

Odling har undersökts på många olika populationer och med olika syften och infallsvinklar, bland annat som terapi, för hälsa, samhällsnytta eller miljövinster. Majoriteten av studierna är kvalitativa och möjligheten att generalisera resultaten till andra människor är därför begränsad. Det finns även kunskapsluckor inom området. Här presenteras forskning som undersöker odlingens effekter på välbefinnande vilket följs av att odling kopplas ihop med de tre forskningsfrågorna som utgör mindre delar av välbefinnande: hur personer som odlar upplever att det påverkar deras sociala umgänge, deras förmåga att hantera stress och deras fysiska aktivitet.

#### **1.3.1 Odlingens effekter på välbefinnande**

Flera studier har visat att naturen har effekter på människor som inte alltid är så lätta att förklara. En klassisk studie med patienter under återhämtning efter operation visade att de som såg ett träd genom fönstret hade mindre negativa känslor, behövde mindre smärtstillande läkemedel och lämnade sjukhuset tidigare än de som såg en stenvägg från sitt fönster (Ulrich 1984). Bara att titta på natur hade positiva effekter på dessa människor. Att syssla med odling är en aktivitet som kan erbjuda både återhämtning och ökat välbefinnande (York & Wiseman 2012), samt bidra till en aktiv livsstil (van den Berg et al. 2010). Man har sett att odlingens naturliga utomhusmiljö bidrar till att personer kan utvecklas emotionellt, kognitivt, fysiskt och spirituellt (York & Wiseman 2012). En nyligen publicerad översiktsartikel som undersöker huruvida odling på kolonilott är en bidragande faktor till hälsa och välbefinnande hittar i litteraturgenomgången fem teman kring kolonilottsodling: odlingen erbjuder en tillflyktsort som minskar stress, bidrar till en hälsosammare livsstil, skapar sociala möjligheter, tillhandahåller uppskattad kontakt med naturen och möjliggör självutveckling (Genter et al. 2015). Trädgårdsskötsel ger både psykisk, social och fysisk stimulans vilket troligtvis kan vara en del i förklaringen till de stora hälsoeffekterna aktiviteten ger och till skillnad från många andra fritidsaktiviteter är odling en aktivitet som har förmågan att vara livslång då den kan anpassas till åldersförändringar (Norling 2001, s. 10 ff.). Odling verkar

vara speciellt fördelaktig för äldre personer vad gäller förbättrad hälsa och välbefinnande (van den Berg et al. 2010).

### **1.3.2 Odling och socialt umgänge**

En litteraturgenomgång visar att ett socialt nätverk ofta utvecklas och upplevs viktigt i samband med odling på kolonilotter som sker i terapisyfte (Genter et al. 2015). En studie gjord på hemlösa kvinnor visar att deltagande i ett trädgårdsprojekt kunde bidra med aktiviteter som är självklara för personer som inte är hemlösa, så som att förbereda och prata om mat, vilket bidrog till att de kände sig socialt inkluderade (Grabbe, Ball & Goldstein 2013). Sociala kontakter har visat sig värdesättas mer av äldre än av yngre kolonilottodlare (van den Berg et al. 2010). Sociala funktioner måste stimuleras regelbundet för att fungera bra vilket kan vara svårare för äldre i och med de förändringar som följer med åldrandet.

Ensamhet och social understimulering är riskfaktorer för dessa personer. Samtidigt har många äldre personer stora möjligheter att påverka sin hälsa och livskvalitet just som äldre då de inte förvärvsarbetar. Trädgårdsarbete anses vara en bra aktivitet för äldre då den erbjuder sociala möjligheter och då äldre ofta har goda tidsresurser. (Norling & Larsson 2004, s. 13 ff.)

### **1.3.3 Odling och stress**

I trädgårdsterapi har odling visat sig kunna minska upplevd stress (Söderback, Söderström & Schäländer 2004). Odlingen erbjuder en tillflyktsort som underlättar stress (Genter et al. 2015) och en studie gjord på hemlösa kvinnor visar att de upplever en befrielse från stress och en paus från sitt fokus på basala behov då de befinner sig i odlingsträdgården (Grabbe, Ball & Goldstein 2013). En holländsk studie med självskattad data om upplevd stressnivå som jämför personer som odlar på kolonilott med deras grannar som inte gör det, visar att äldre odlare (över 62 år) upplever lägre stress än sina grannar, men visar ingen skillnad mellan yngre odlare (under 62 år) och deras grannar (van den Berg et al. 2010).

En tvärsnittsstudie gjord i Storbritannien har jämfört odling på kolonilott med andra fritidsaktiviteter som alla bidrar med socialt stöd, fysisk aktivitet och kontakt med naturen i olika stor utsträckning. Man såg att då de 94 deltagarna själva skattade hur de upplevde sin hälsa, fysiska aktivitetsnivå, stress och socialt stöd var den enda signifikanta skillnaden mellan de olika grupperna att de som odlade på kolonilott upplevde en lägre nivå av stress jämfört med de som ägnade sig åt någon fysisk aktivitet inomhus. Författarna tolkar det som att skillnaden borde bero på kontakten med naturen som odlarna får i stor utsträckning och de andra grupperna mindre eller ingen alls. (Hawkins et al. 2011) Samtidigt vet man inte vilka

andra faktorer som kan spela in då deltagare självskattat data på det här sättet, och det låga antalet deltagare bidrar också till att för stor vikt inte bör läggas vid resultaten.

### **1.3.4 Odling och fysisk aktivitet**

Trädgårdsarbete anses vara en bra aktivitet för äldre då den är anpassningsbar efter både fysisk förmåga och ekonomi (Norling & Larsson 2004, s. 16). Kvalitativa studier och fältrapporter visar att odling bidrar till en ökad fysisk aktivitet då denna självskattas (Twiss et al. 2003; Wakefield et al. 2007). Den holländska studie som jämför personer som odlar på kolonilott med deras icke odlande grannar visar att odlarna är mer fysiskt aktiva på sommaren än sina grannar, när de själva uppskattar sin aktivitetsnivå. I studien sågs många skillnader mellan äldre och yngre odlare men i det här fallet var det ingen skillnad mellan åldersgrupperna (van den Berg et al. 2010). Man har dock sett att självskattad data skiljer sig avsevärt från objektiva mätningar av fysisk aktivitet med accelerometer eller dubbelmärkt vatten. Den självskattade datan har visat sig vara både över och underskattad i jämförelse med den objektivt mätta datan. (Prince et al. 2008) Man har sett att självskattad data skall användas med försiktighet då deltagarna saknar kunskap om intensitetsnivå (Freene et al. 2014).

## **1.4 Syfte och frågeställningar**

Studiens syfte är att undersöka upplevelsen av välbefinnande bland unga friska människor som odlar.

Frågeställningar:

- Upplever dessa personer att trädgårdsarbetet bidrar till deras sociala umgänge?
- Upplever dessa personer att trädgårdsarbetet påverkar deras stressnivå?
- Upplever dessa personer att trädgårdsarbetet bidrar till deras dagliga fysiska aktivitet?

## **2 Metod**

### **2.1 Genomförande**

Här beskrivs utförligt tillvägagångssättet som använts i denna kvalitativa studie under utförandet, för att möjliggöra replikering och för att läsaren ska kunna värdera dess slutsatser.

### 2.1.1 Urval

Avsikten med urvalsprocessen var att komma i kontakt med personer som ägnade sig åt odling på fritiden och därför kunde ha erfarenheter av och åsikter om hur det påverkar deras välbefinnande. För att komma i kontakt med lämpliga personer lades fokus på att söka dessa via koloniträdgårdsföreningar. Föreningen Stor-Stockholms Koloniträdgårdar med över 7000 medlemmar kontaktades via mail. Lappar med information om studien sattes upp på 10 koloniföreningars anslagstavlor i Stockholms västra och norra närförorter. Då inga svar inkom på dessa sätt valdes istället att lägga ut information på sociala medier i fem olika grupper. Tre av grupperna var direkt kopplade till odling, de andra två var bredare forum för lokala frågor. En deltagare värvades via detta avsiktliga urval (Yin 2011, s. 93 f.) med hjälp av sociala medier och övriga tre via personliga kontakter och snöbollsurval (ibid) där deltagare tipsade om sina kontakter.

Inklusionskriterierna baserade på ålder, att man var frisk samt odlade. Ålderskravet för deltagande i studien var 18-35 år för att ringa in en grupp unga människor men samtidigt inte utesluta en för stor grupp och riskera otillräckligt antal deltagare. För att uppnå kriteriet för att vara frisk krävdes att man inte varit sjukskriven sammanhängande mer än en månad det senaste året. Sannolikt kan både psykisk och fysisk sjukdom påverka det subjektiva välbefinnandet. Att vara aktiv odlare innebar i det här fallet att man arbetade med odling på kolonilott eller liknande ca 10 timmar i månaden under sommarmånaderna maj-september.

Exklusionskriterierna handlade om vilken typ av odling man sysslade med. Personer som arbetade professionellt med odling togs inte med i urvalet då odlandet sannolikt kan upplevas annorlunda då det sker med lönearbete som huvudsyfte. De personer som jobbade med odling både professionellt och privat valdes bort då det ansågs som en risk att det kunde vara svårt att skilja på dessa två.

Totalt deltog fyra personer vilka alla var kvinnor varav tre var aktiva odlare på kolonilotter utan stuga och en i gemenskapsodling, vilket de hade varit i mellan ett och sex år. De spenderade i snitt mellan ca 8 och 24 timmar på odlingen per månad under odlingssäsongen. De hade en medianålder på 28 år och var alla boende i närförorter till Stockholm. De var antingen arbetande eller studerande på heltid. Två deltagare hade gymnasial utbildning och två hade universitetsutbildning varav en på master-nivå. En deltagare bodde själv, en var sambo, en bodde med sitt barn och en bodde i kollektiv. Deltagarna var fysiskt aktiva på något sätt men i olika utsträckning. Antingen hade man ett aktivt arbete, en aktiv fritid eller tränade. Träningen skedde dock med varierad regelbundenhet.

### **2.1.2 Intervjuguide**

Då studiens syfte var att undersöka personers subjektiva välbefinnande i relation till deras upplevelser av odling valdes semistrukturerade intervjuer som datainsamlingsmetod. Det ansågs passa för att undersöka personernas egna upplevelser av och förklaringar till fenomenet. Genom att forskaren ställde öppna frågor fick intervjupersonen möjlighet att beskriva sina upplevelser fritt. Forskaren hade i den semistrukturerade intervjun också möjlighet att dröja kvar vid eller gå in djupare på sådant som var intressant för studien (ibid s. 135 f.).

Intervjuguiden (se Bilaga 2) som följdes under intervjuerna bestod av förslag på intervjufrågor och utgick ifrån studiens tre forskningsfrågor. För att underlätta för intervjupersonerna att förstå frågorna och tala om sina upplevelser, samt för att få till ett flytande samtal (Kvale & Brinkmann 2014, 172 ff.) formulerades forskningsfrågorna om till 30 mindre intervjufrågor. Intervjuerna hade en induktiv ansats för att öppet utforska ämnet och personernas upplevelser av det (ibid s. 148). För att få till en bra balans mellan den tematiska och den dynamiska dimensionen av intervjuerna (ibid s. 172 f.) utfördes två pilotintervjuer. Syftet med pilotintervjuerna var även att öva på att utföra intervjuer då forskaren inte var någon van intervjuare, och då forskaren anses vara det viktigaste forskningsinstrumentet i kvalitativa intervjuer (Yin 2011, s. 135). Pilotintervjuerna syftade även till att kontrollera inspelningsutrustningens funktionalitet.

### **2.1.3 Datainsamling**

Samtliga intervjuer utfördes i lugna miljöer utan störande ljud eller moment och de inleddes med en öppen och allmän fråga som beroende på personen kunde leda in på samtliga forskningsfrågor. Beroende på svaren användes sedan uppföljande, sonderande eller specificerande frågor (Kvale & Brinkmann 2014, s. 176 ff.). Då ett ämne av intervjuaren upplevdes som besvarat, uttömt eller färdigt användes strukturerande frågor för att leda in intervjun på ett annat spår (ibid s. 177).

Intervjuerna, som var mellan 25 och 40 minuter långa, spelades in med diktafon på en mobiltelefon. Detta gjordes för att forskaren under intervjun helt skulle kunna fokusera på samtalet och inte behöva förlita sig på minnet eller anteckningar till analysen (ibid s. 218) samt för att möjliggöra noggrann transkribering av materialet. Diktafonen var lätt att hantera och mobiltelefonen hade ingen åtkomst till telefonnätet under intervjuerna för att utesluta störande moment. Intervjuerna transkriberades av forskaren själv efter varje intervju.

Transkriberingen gjordes för att strukturera samtalen och göra materialet mer överblickbart (ibid s. 220). I utskriften användes talspråk. Pauser, skratt, suckar och liknande togs med för att inte missa några nyanser i det som sagts (ibid s. 223 f.). Det ansågs viktigt för att underlätta analysen så att inga oklarheter om vad som menats med det som sagts skulle uppstå i ett senare skede. Inspelningarna raderades efter analysen och textdokumenten förvarades avkodade på en persondator, samt skrevs ut på papper till analysen, vilka förvarades på en för andra oåtkomlig plats och förstördes då analysen var klar.

#### **2.1.4 Analyismetod**

Inledningsvis jämfördes olika analysmetoder för att finna den som var bäst lämpad för studien. Kvalitativ innehållsanalys valdes då syftet med analysen var att tolka intervjuerna på olika nivåer (Lundman & Hällgren Granheim 2008, s. 159). Metoden gjorde det möjligt att lyfta fram skillnader och likheter i texten och finna både uppenbart och dolt innehåll (Granheim & Lundman 2004). Precis som i intervjuerna var ansatsen för analysen induktiv för att förutsättningslöst undersöka deltagarnas upplevelser (Lundman & Hällgren Granheim 2008, s. 160).

#### **2.1.5 Analys av data**

Då i princip allt som sades under intervjuerna berörde de teman som användes valdes de transkriberade intervjuerna i sin helhet som analysenheter (ibid s. 165). Inledningsvis lästes texterna för att få en helhetsbild och delades sedan in i domäner (Granheim & Lundman 2004) vilka utgick från intervjuernas teman. I vissa fall blev domänen för stora och delades därför upp. Domänerna var: orsaker till att personerna odlar, känslor kopplade till odlingen, när personerna upplever stress, stressreduktion av lotten, sociala kontakter och fysisk aktivitet. Genom upprepad läsning av texten plockades meningsenheter ut, vilket var ord eller meningar som hade betydelse i relation till studiens syfte (ibid). Dessa meningsenheter delades med hjälp av olika färger in i de olika domänerna för att göra det möjligt att hålla ordning på i vilket sammanhang något hade sagts. Vissa ord förekom i olika sammanhang, till exempel användes *avslappnande* både i relation till stressreduktion och fysisk aktivitet. Nästa steg i analysen var kondensering av meningsenheterna vilket var ett sätt att förkorta texten men behålla dess mening (ibid). Samtliga meningsenheter skrevs på post-it lappar i olika färger där varje domän hade en egen färg.

Genom att föra samman meningsenheter som hade gemensamma nämnare bildades kategorier. Vikt lades vid att inkludera all data som var relaterad till ämnet i någon kategori samt att data inte passade in i mer än en kategori. (ibid) Kategorierna delades in i underkategorier då innehållet var gemensamt men ändå kunde grupperas. Teman skapades av tolkningar av sådant som återkom i flera kategorier. Analysprocessen skedde inte linjärt utan rörde sig mellan den hela texten och de delar som plockats ur den samt mellan teman och kategorier. En person analyserade allt material, vilket var samma person som utfört och transkriberat intervjuerna.

### **2.1.6 Etiska överväganden**

Etiska överväganden handlade om den information som gavs till intervjudeltagarna och hur den information de delgav i intervjuerna sedan användes och skyddades, samt hur man resonerat kring känsliga frågor under studiens förlopp.

För ett informerat samtycke och en hög konfidentialitet (Kvale & Brinkmann 2014, s. 107 ff.) presenterades det övergripande syftet med studien och deras anonymitet skriftligt för deltagarna vid den första kontakten. Vid mötet för intervjun gavs muntligen ytterligare information om deras frivilliga och anonyma deltagande, deras rätt att avbryta detta utan anledning, rätten att ställa frågor samt rätten att hoppa över frågor i intervjun om så önskades. De fick veta att de endast skulle refereras till med kön och ålder, samt att vilken koloniförening eller gemenskapsodling de tillhörde inte skulle nämnas. Genom att kodord användes för att skilja intervjuerna åt både i inspelad och transkriberad form angavs aldrig personernas namn i anslutning till materialet. Personerna informerades om att studien skulle komma att publiceras, samt tillfrågades om de accepterade att intervjun spelades in och om de hade några andra frågor.

I enighet med god forskningssed gjordes överväganden kring vilka eventuella konsekvenser ett deltagande i en intervju kunde ha för deltagarna (ibid s. 105). Att prata om odling ansågs harmlöst, men att prata om upplevelser av stress ansågs innebära en liten risk för att kunna väcka obehag hos deltagarna. Även socialt umgänge ansågs kunna vara ett känsligt ämne, exempelvis vid brist på sådant. För att undvika detta formulerades öppna frågor för att låta intervjupersonen själv välja vad som skulle tas upp. Intervjuaren var även uppmärksam under intervjuerna på personernas reaktioner när dessa ämnen fördes på tal för att göra en avvägning om huruvida det var relevant för studien att undersöka området mer eller inte i förhållande till personens upplevelse av intervjusituationen. Då personerna redan i ett tidigt stadiet av

kontakten med intervjuaren informerades om studiens område var förberedda på vad de skulle komma att prata om, vilket kan ha minskat risken för upplevt obehag ytterligare.

## **2.2 Giltighet, tillförlitlighet och överförbarhet**

Inom kvalitativ forskning pratar man ofta om dessa tre ord för att säkerställa en studies trovärdighet. Validitet, reliabilitet och generaliserbarhet är begrepp som istället används inom den kvantitativa forskningen. Det råder dock delade meningar om vilka begrepp som skall användas då de olika forskningsansatserna har olika syn på hur trovärdigheten skall säkerställas. (Lundman & Hällgren Granheim 2008, s. 161) Här används därför de begrepp som tolkas ligga närmast studiedesignen.

Giltigheten avgörs av huruvida resultaten lyfter fram det som är typiskt eller karakteristiskt för det man avsett att undersöka eller beskriva. Det handlar i det här fallet om hur väl teman och kategorier täcker hela datan, alltså att ingen data oavsiktligt eller systematiskt har exkluderats eller att ointressant data har inkluderats. Genom att noggrant beskriva urval, metod och analys ges läsaren möjlighet att själv tolka studiens giltighet (ibid s. 169 f.).

Validering med hjälp av experter sker då andra forskare eller personer kunniga inom området läser igenom materialet och ser om det man kommit fram till verkar rimligt (ibid).

Analysmaterialet lästes igenom av två andra personer, varav en forskare, under analysprocessen. Det stärker analysens giltighet då flera personer identifierat samma teman och kategorier samt gavs möjlighet att identifiera oklarheter. Samtliga intervjudeltagare blev tillfrågade om det var möjligt för dem att läsa igenom den färdiga utskriften av deras intervju, vilket en deltagare valde att göra.

Det ansågs finnas en risk i att ämnet för studien var något som intresserade forskaren. För att undvika ogiltiga resultat reflekterade forskaren regelbundet under hela processen över hur det kunde påverka ställningstaganden och ageranden. I intervjuerna ställdes både frågor som undersökte personernas upplevda för- och nackdelar med odling och inga ledande frågor ställdes. För att påverka deltagarna så lite som möjligt höll forskaren en neutral ståndpunkt då hon pratade med deltagarna före intervjuerna, och framförde inga egna åsikter i ämnet. Här kan tilläggas att forskarens förståelse och kunskap för ämnet är en viktig del inom kvalitativ forskning (ibid s. 170).

Tillförlitligheten avgörs av i vilken utsträckning forskaren kontrollerar sina ställningstaganden under forskningsprocessen (ibid s. 169). I det här fallet valdes forskningsmetod, deltagare och analysmetod med eftertanke och varje steg i processen

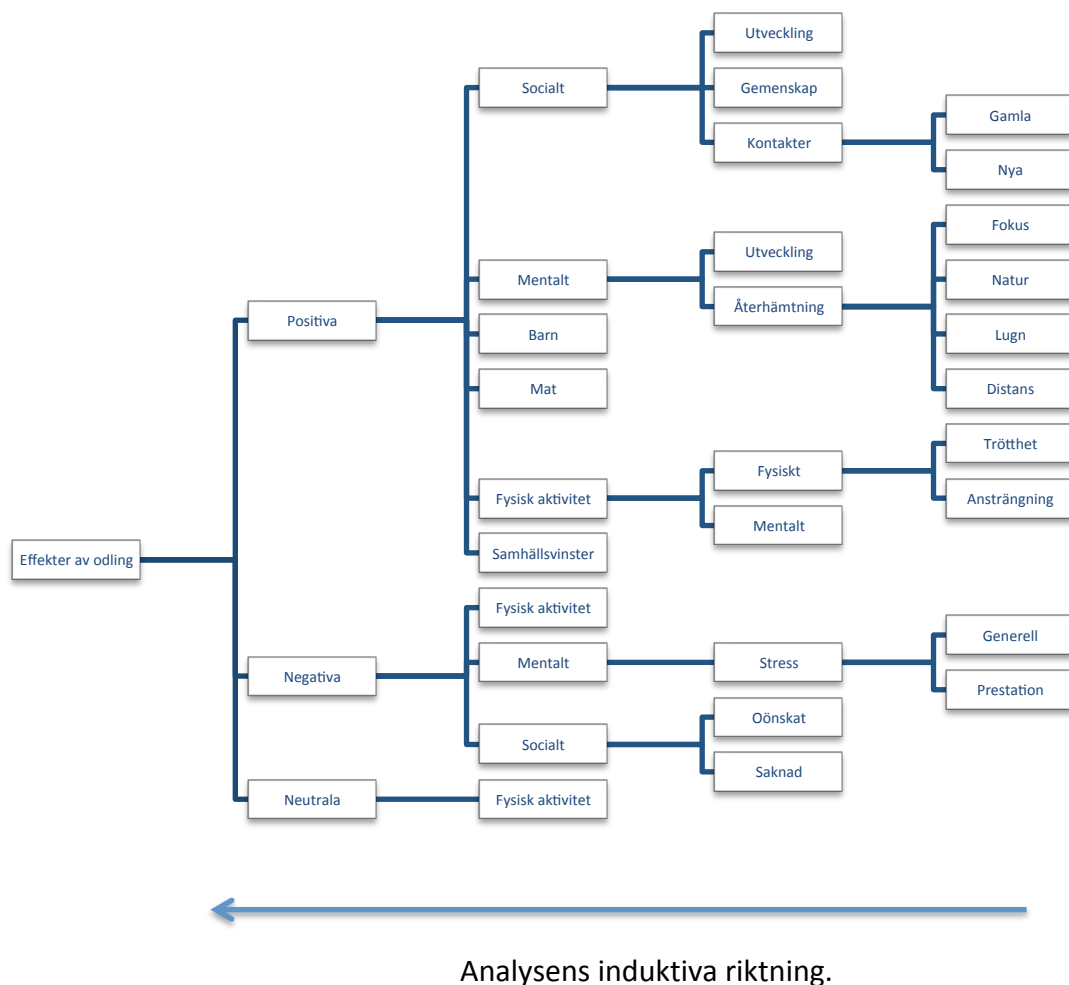


överbägdes och jämfördes med andra alternativ. Då det inte var några stora mängder data som samlades in och det inte heller var under en särskilt lång tid ansågs det inte finnas risk för att datainsamlingen skulle bli inkonsekvent, något det finns risk för i andra sammanhang (Granheim & Lundman 2004).

Överförbarhet handlar om i vilken utsträckning resultaten eller fynden kan överföras på andra grupper. Som forskare kan en ge förslag på hur det kan se ut men det är läsaren själv som väljer om fynden är applicerbara i andra kontexter (ibid). Genom att klart och tydligt beskriva kultur och kontext för studien, urval och egenskaper hos deltagarna, datainsamlingsmetod och analys-process tillsammans med rik beskrivning av resultaten och lämpliga citat ges en så tydlig bild av studiens genomförande och resultat som möjligt.

### **3. Resultat**

Utifrån den induktiva ansatsen i analysen framkom tre övergripande teman: positiva, negativa och neutralt värderade upplevelser av odling. Den induktiva ansatsen möjliggjorde att fler teman än de som utgicks från i intervjuerna framkom (se Figur 1). Resultaten presenteras med utgångspunkt i forskningsfrågorna och studiens fokus på välbefinnande och delas upp i positiva och negativa upplevelser.



**Figur 1 - Överblick av analys, teman, underteman, kategorier, underkategorier**

### **3.1 Socialt umgänge i samband med odlingen**

#### **3.1.1 Positiva upplevelser**

Tre tydliga kategorier finns inom det sociala temat: *utveckling*, *gemenskap* och *kontakter*. Kategorin *utveckling* beskriver hur deltagarna lär sig av andra odlare samt har gemensamma projekt, mål och visioner. Det upplevs utvecklande att umgås med människor som delar samma intresse och att kunna planera tillsammans. ”*Det är ett sätt att umgås, dels att planera tillsammans [...] Men också ett mål om att när vi har fått det här fint så ska vi hänga där och hitta en liten frizon vid skogen*”. Alla deltagare menar att det är skillnad på relationerna mellan den lilla grupp av människor de delar eller har delat odlingsytan med, och den grupp av utomstående till exempel lottgrannar som de kommer i kontakt med. Den närmsta gruppen ger en möjlighet till att ha gemensamma mål, att stötta varandra och att gemensamt planera och genomföra projekt. De andra relationerna handlar mer om småprat och utbyte av

husmorstips, även om de också är uppskattade relationer som upplevs utvecklande och glädjande.

I kategorin *gemenskap* beskriver en deltagare hur utomstående människor hälsar, ställer frågor och hjälper till med arbetet på gemenskapsodlingen. ”*Det känns som att det har fört samman människor, att vi har varit här.*” Deltagaren beskriver även hur hon själv strävar efter att alla ska känna sig välkomna och jobbar aktivt för att det ska vara så. Andra deltagare beskriver att lotten är ett sätt att umgås på och att man utträttar något samtidigt som man umgås upplevs positivt. En deltagare berättar om att den gemenskap som uppstår när hon odlar tillsammans med någon påverkar hennes välbefinnande positivt. ”*En sak som verkligen påverkar mitt välmående kopplat till lotten det är att odla med någon kontra att vara själv. Jag har testat båda. Det är bra mycket roligare att odla med någon.*”

De *kontakter* som beskrivs ses antingen som gamla eller nya, där de gamla kontakterna gäller vänner sedan tidigare som varit drivande i att ta sig an odlingen samt är drivande i att upprätthålla den. ”*Jag hade ju inte gjort det här själv [...] Det är ju det sociala som har varit en drivande faktor till det.*” Det upplevs som att vännerna sätter lite press på deltagarna vilket gör det lättare att ta sig iväg till odlingen. Nya kontakter är till stor del äldre personer som deltagarna annars inte skulle umgåtts med, exempelvis lottgrannar, men även jämnåriga som man kommit närmare tack vara odlingen. Även om inte den sociala interaktionen med lottgrannar är huvudsyftet för någon deltagare så upplever de ändå ett utbyte i dessa relationer. ”*Jag vill ju ändå ha god kontakt med mina grannar. Och jag tycker det är kul att småprata lite och kunna fråga om saker och så*”. Något som två deltagare nämner är att de nya kontakterna är med människor som bor i närheten av deras hem, vilket upplevs positivt. ”*Jag hade väl inte lärt känna vissa personer här i närområdet om vi inte hade haft den här odlingen, som vi har samlats kring*”. Även att hitta nya kontakter som delar ett intresse tas upp i intervjuerna. ”*Det är kul, att det är dem som jag inte vanligtvis umgås med, det är ju väldigt kul att det är folk från mitt närområde [...] Men ändå, att man hittar nya kontakter som man ändå klickar med och hittar ett intresse*”.

### **3.1.2 Negativa upplevelser**

De negativa aspekter som kommer upp i samband med sociala kontakter kan delas in i två motsatta kategorier: *saknad av sociala kontakter* och *oönskade sociala kontakter*. I huvudsak är det en deltagare som uttrycker de negativa upplevelsorna men även en annan deltagare som haft några enstaka negativa sociala upplevelser i form av människor som inte uppskattat

placeringen av den gemenskapsodling hon är aktiv i. Det handlar om människor som passerat och varit upprörda men sedan gått därifrån. Det är ovanligt att det händer och hon upplever det inte som ett stort problem. Den andra kvinnan upplever en annan sorts problematik. Det finns konflikter i hennes kolonilottsförening på grund av medlemmarnas olika ambitionsnivå, vilka tar bort lite av de positiva känslor lotten annars ger henne. *”Det känns som att det finns en social bevakning [...] Det tar ifrån den här sköna känslan av att det ska vara en plats att må bra, att man skulle ha den just för välbefinnandet”*. Det skrivs mycket i en Facebook-grupp som är kopplad till kolonilottsföreningen och kvinnan upplever att den är det som skrivs där som tar energi, inte de kontakter hon har ansikte mot ansikte på koloniområdet. Hon upplever samtidigt att mycket av det som skrivs i Facebook-gruppen är intressant och sådant hon lär sig mycket av.

Den saknad som upplevs av en kvinna handlar till stor del om en önskan om att dela sin kolonilott med någon. Hon har tidigare gjort det och beskriver vad det nu är som fattas. *”Det kan vara väldigt svårt att ta beslutet att åka till lotten när man är själv. Att få den där pushen av någon skulle vara jätteskönt. Och också bli peppad av att man hinner mer och kan vattna ordentligt för att man kan dela på det [...] Och kunna planera och drömma och diskutera med någon och så”*. Det är både en saknad efter det sociala umgänget och den gemenskap och utveckling som följer med det, men även brist på arbetskraft som skulle underlätta arbetet och därigenom minska den stress hon kan uppleva av att inte hinna med det hon önskar. Samtidigt är hon rädd att en medodlare skulle kunna inkräkta på hennes mål och planer om de inte delar samma värderingar och har liknande målsättningar.

## **3.2 Stressreduktion i samband med odlingen**

### **3.2.1 Positiva upplevelser**

Inom det mentala temat ryms flera kategorier och underkategorier som beskriver deltagarnas mentala upplevelser kopplade till odlingen: *utveckling* och *återhämtning* med underkategorierna *fokus*, *natur*, *lugn* och *distans*. Kategorin *återhämtning* kan kopplas till forskningsfrågan om huruvida odlingen påverkar deras stressnivåer, och är indelad i 4 underkategorier. Samtliga deltagare uttrycker känslor som beskriver hur de upplever någon form av fokusering. *”Det kan vara lite skönt sådär om man glömmer bort att man inte har tänkt på något och så kommer man på sig själv. Det är nästan det bästa”*. *”Jag blir glad av att jobba med jorden [...] Men nog mest liksom bara det meditativa i att sitta och jobba och rensa ogräs och liksom fokusera djupt på någonting”*. Alla beskriver de känslan av att vara

*”Där och då” och meningar som ”Jag uppslukas av det jag gör” och ”Det finns inte utrymme att göra annat” förekommer ofta. Detta fokus kan både kopplas till att arbeta med händerna, och att platsen inte erbjuder några andra aktiviteter än just odlingen.*

Naturen är en annan bidragande faktor till att deltagarna upplever att de kan få återhämtning av odlingen. *”När jag åker ut på kolonilotten så.. vilar på nåt sätt huvudet på ett annat sätt, att vara ute i naturen och höra lite fågelkvitter.. och pyssla med nånting [...] och så ser man nåt litet djur, så tittar man på det”.* Två deltagare beskriver hur miljön är lugn och tyst till skillnad från andra miljöer de vistas i, samt hur naturen går långsammare. På frågan om varför hon tror att hon kan släppa tankarna på annat och finna ett lugn på kolonilotten svara en kvinna så här: *”Men framför allt är det fascinerande när man ser att en böna har börjat bli lite.. växa lite. Man blir lite, jag vet inte, man blir tagen, av naturen”.* Två andra deltagare har en annan syn på hur naturen påverkar dem. De återkommer fler gånger till att känslan av att arbeta med jorden ger dem glädje. *”Och sen, hela det här att få vara nära naturen liksom. Upptäcka.. Jordkladd och ja, insekter och allt [...] det kan jag uppskatta”.* *”För mig är det... Jag blir glad av att jobba med jorden”.* Naturen fascinerar deltagarna och ger dem återhämtning genom glädje och lugn.

Alla deltagare beskriver hur odlingen bidrar till ett de känner ett inre lugn. *”Är jag där på kolonilotten, så uppslukas tankarna av det jag gör. Och det gör att stressen sjunker. Jag vet inte om det har med andningen att göra att man liksom hamnar i någon... jag vet inte, något lugn”.* En kvinna svarar så här på frågan om vad hon ser för positiva saker med att odla: *”Det är verkligen en avslappningsgrej för mig. Men sen skulle jag ju inte göra det om jag liksom inte fick liksom grönsaker, och ätbara saker [...] Ja men det är nog mest liksom avslappningen i stunden”.* En annan kvinna berättar om hur naturen påverkar hennes sinnesstämning: *”Så det är en möjlighet för mig att komma ut, och vara utomhus [...] Man kommer ut och det är tyst och lugnt... det är avkopplande”.* De beskriver hur odlingen får dem att varva ner, hur stressen sjunker och de kan stanna upp i livet en stund. Två av deltagarna berättar att de har lätt för att bli stressade, den tredje att hon ganska lätt blir stressad och den fjärde att hon sällan blir stressad. Ingen av dem säger att de medvetet använder odlingen som en form av återhämtning men beskriver på olika sätt hur aktiviteten gör att de kan koppa av, känna tillfredsställelse och hamna i ett lugn.

En sista underkategori inom den mentala kategorin samlar ihop tankar om hur odlingen hjälper deltagarna att få distans till annat. *”Jag minns förra året under sommaren då hade jag väldigt mycket på jobbet. Tänkte mycket på jobbet på min fritid och blev ganska uppstressad.*

*Men när jag kom till kolonilotten så tänkte jag inte på jobbet över huvud taget, utan, rensade tankarna liksom". I det fysiska arbetet och fokuseringen verkar det finnas något som gör att de kan slippa tankar på annat. "När jag kommer till kolonilotten då är jag där för att göra bara det ja gör. Jag ska gräva eller jag ska vattna eller så, det finns inte utrymme för att göra annat, och det gör ju att jag tänker på det jag gör nu". En kvinna gör liknelsen att hon "tar ett steg från hamsterhjulet" och syftar på alla måsten och saker hon gör i vardagen. En annan kvinna ger ett exempel på en situation där odlingen fungerar som en avgränsning från olösta problem eller annat som tar energi: "Nu pluggar jag ju så det brukar ofta vara någonting annat men då kan man, få lite distans till, om man håller på att skriva en hemtenta eller funderar på någon grej [...] Men i stället för att sitta precis framför datorn, där man är ansikte mot ansikte med det där jobbiga problemet. När man är en bit bort kan man få lite luft och ibland bara glömma det också". En deltagare beskriver hur hon känner då hon arbetar med trädgårdsarbetet på följande sätt: "[...] och känna mig liksom befriad från andra tankar i de timmar jag är där". Odlingen hjälper på olika sätt samtliga deltagare att distansera sig från sådant i livet som oroar, stressar eller tar energi.*

### **3.2.2 Negativa upplevelser**

De mentala upplevelser som uppfattas som negativa kan knytas till två typer av stress: generell stress och stress kopplad till prestation. Den generella stressen handlar delvis om att deltagarna blir stressade av att det inte blir som det var tänkt. *"Den enda nackdelen som jag kan se, det är ju ett evigt kämpande mot skadedjur och annat [...] Man blir lite upprörd och uppgiven när saker och ting inte blir som man vill att de skulle blivit".* Här handlar det om yttre faktorer som för deltagarna är svåra att kontrollera. De yttre faktorerna hänger ihop med tidspress som också är något som orsakar stress. *"Lite.. inte prestationsångest men, lite.. stress över att inte hinna med [...] Ja men när det inte hade regnat på länge då blir man stressad över att man inte är där och vattnar i tid".* En kvinna beskriver det som att hon får dåligt samvete för lotten när hon inte hinner ta sig tid att vara där och ta hand om det som behöver göras. Då odlingen är beroende av så mycket mer än deltagarnas arbete, så som väder, djur och jordkvalitet, finns det mycket som kan te sig på andra sätt än vad det var tänkt. Även andras åsikter om lotten orsakar stress hos en deltagare. En kvinna upplever att andra föreningsmedlemmar lägger sig i hur andra sköter sina lotter. Även om det inte är direkt riktat till henne och hennes lott är det något som påverkar henne. *"Men det pushar ju lite den här.. stressen hos mig själv, att jag är mindre nöjd helt enkelt med vad jag åstadkommer på lotten".*

Det framkommer också generell stress som är kopplad till inre faktorer, som egna krav eller konflikter. Två deltagare upplever att det kan vara stressande att skötseln av lotten är något som måste göras. *”Det är den stressen över att man har någonting som man verkligen måste göra. Man har tagit sig an det. Det är ju roligt och så men det är ju det här lite halvdåliga samvetet om man inte lyckas komma dit [...] Och att det hänger lite över en”*. En kvinna upplever en inre konflikt där hon har svårt att välja mellan att ha lotten i syfte att den ska vara bra för djur och det ekologiska kretsloppet, inspirerat av begreppet permakultur, eller att ha den som någonting som är bra för henne själv. Hon beskriver att hon ännu inte hittat någon balans mellan de två synsätten och att detta stressar henne. Hon skulle gärna ha lotten bara för egen del och låta det andra komma med tiden.

Stress som är relaterad till prestation förekommer hos tre av deltagarna, samtliga kolonilottsodlare. Det handlar dels om att ha dåligt samvete för de personer som deltagarna delar odlingsplats med, då de upplever en obalans i arbetsbördan, vilket stressar dem. Det handlar också om vilka krav de ställer på vad de själva ska prestera och få ut av odlingen. En kvinna beskriver att hennes högt satta krav gör att hon ofta blir stressad. Hon känner sig otillräcklig när hon kommer till sin lott då hon inte vet vilket arbete hon ska prioritera. Samtidigt är det något hon blivit bättre på att hantera. *”Men det känns som att genom åren så har det blivit bättre just i odlingsssammanhang att jag typ har sänkt ribban för vad jag ska hinna på lotten [...] och att jag inte bryr mig om vad kolonilottsgrannarna gör eller tänker och tycker”*. Hon kan också känna stress då hon inte känner att hon gjort på det bästa sättet. Kanske hade hon kunnat få en bättre skörd om hon gjort annorlunda. Samtidigt är deltagarna noga med att poängtera att de upplever att det positiva de upplever med odlingen väger tyngre än den stress som den orsakar. *”Det ger mer energi än vad det tar”*. En annan kvinna säger: *”Det ger ju mer lugn än vad det stressar mig, om man ska räkna allt sammantaget”*.

### **3.3 Fysisk aktivitet i samband med odlingen**

#### **3.3.1 Positiva upplevelser**

Under temat fysisk aktivitet framkommer två kategorier: de *fysiska* och de *mentala* upplevelserna av den fysiska aktivitet som sker till följd av odlingen. Några deltagare beskriver att ett syfte med odlingen är att få träning och en deltagare uttrycker det så här: *”Jag tänker att det är ett roligare sätt att träna på än att stå vid en roddmaskin eller nåt sånt där. Det är nog tanken med all min träning att man ska vara utomhus, men det är också att man kan göra det tillsammans och man ser ett resultat [...] Det är inte som när man far ut på*

*en springrunna och kommer hem och har blivit trött [...] Här blir det ett härligt resultat där man har gjort någonting*". Här framkommer det även att den fysiska aktivitet som sker till följd av odlingen erbjuder mer än sådan fysisk aktivitet som sker i form av träning, och på så sätt blir den mer lockande för deltagaren. Det handlar om både sociala kontakter, att vara ute i naturen och att aktiviteten resulterar i någonting synbart i form av till exempel ett uppgrävt land. En annan deltagare är inne på samma spår: *"Den fysiska aktiviteten som man gör där den genererar ju någonting"*. Deltagarna beskriver andra mentala effekter av odlingens fysiska arbete och en person jämför den trötthet hon känner efter träning och den hon känner efter några timmar på kolonilotten: *"Ja det är väldigt stor skillnad [...] på träningen så är det.. dels är det ju en annan fysisk trötthet [...] och man blir glad för att man märker att man går framåt [...] Kolonilotten, där är det väl raka motsatsen, att jag blir lugn, att jag verkligen slappnar av"*. Det finns alltså även i det fysiska arbetet någonting som erbjuder återhämtning för deltagarna. En annan kvinna pratar om att arbetets enformiga karaktär kan vara något som spelar in. *"Och så gillar jag lite den här monotona, bara gå, greja, färdigt (skratt). Jag gillar det. Kan vara skönt"*. Det monotona arbetet hänger lite samman med det mentala temat och kategorin återhämtning med underkategorierna fokus, lugn och distans. Det fysiska arbetet som görs utan tankeansträngning underlättar återhämtning då deltagarna kan fokusera på arbetet och få distans till andra tankar och på så sätt känna lugn. En kvinna beskriver det på följande sätt: *"Man är ju aktiv när man är på kolonilotten [...] Man arbetar ju fysiskt, vilket jag tycker är skönt... Avkopplande"*. En annan kvinna beskriver det så här: *"Jag tror att när man får göra grovgöra liksom, arbeta med händerna, så hamnar man väl i någon meditation känns det som"*. Andra ord som används för att beskriva känslan av det fysiska arbetet med odlingen är *harmoniskt* och *skönt efteråt*.

Underkategorin trötthet är en samling av utsagor som beskriver den kroppsliga tröttheten efter arbetet och beskrivs som *en positiv trötthet, seg utmattning, behaglig känsla i kroppen, trött, slut och matt i kroppen*. En kvinna beskriver tröttheten som en motsats till tröttheten hon upplever efter en dag på jobbet: *"en tillfredsställd trötthet"*. De utsagor som beskriver den kroppsliga ansträngningen handlar om att man *"Får ta i"* och att det är *"Skönt att vara fysisk"* och *"Att få arbeta med kroppen"*. Arbetet beskrivs som *ensidigt* eller *monotont* vilket upplevs *skönt*.

### **3.3.2 Negativa upplevelser**

Det som tas upp som negativt kopplat till den fysiska aktiviteten handlar om hur det ensidiga och slitiga arbetet kan orsaka smärtor och träningsvärk på ovanliga ställen. Speciellt i början



på säsongen upplevs att kroppen inte är van vid vissa rörelser och arbetspositioner. *”Man kommer på det lite för sent också, att man har jobbat i någon knasig ställning, eller för ensidigt, eller ja bara lyft med axlarna eller någonting”*.

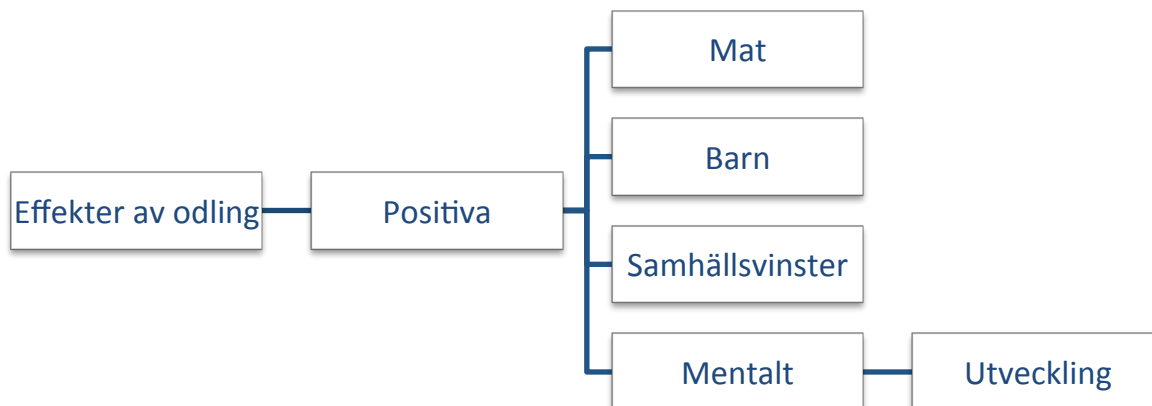
### **3.3.3 Neutrala upplevelser**

Mycket av det som sägs om den fysiska aktiviteten kan inte kategoriseras som varken positivt eller negativt, det är snarare konstateranden utan egentlig värdering. Hur ansträngande arbetet är varierar mycket och beskrivs både som *”Tungt arbete”*, *”Jag blir svettig”* och *”Ibland är det fysiskt jobbigt”* men även med meningar som *”Ibland har jag inte tagit ut mig”*. En kvinna säger: *”Jag känner mig ju trött och slut i musklerna men det är ingen konditionsträning”* och det menar även andra. En kvinna beskriver att hon blir trött av att vara utomhus och en annan känner att hon främst använder överkroppen i arbetet. Vad alla beskriver gemensamt är att hur ansträngande arbetet är varierar från gång till gång och även över säsongen. Det är en väldigt bred och varierande bild som ges av arbetets fysiska karaktär.

Inga tydliga indikatorer ses på att odlingen i sig skulle påverka deltagarnas totala mängd av daglig fysisk aktivitet. En deltagare berättar att hon går eller cyklar till sin odlingslott men ser det inte som någonting extra utöver vad hon annars skulle gjort. Alla deltagare berättar att de rör sig mer på sommarhalvåret än under vinterhalvåret men att det beror på att det är ljusare och varmare, och att det egentligen inte har någonting med odlingen att göra. *”Jag rör mig nästan inte alls på vintern för jag tycker inte om att vara utomhus då [...] På sommarhalvåret är jag ute mycket mer”*. En kvinna får frågan om hon tror att odlingen hänger ihop med att hon rör sig mer på sommaren än på vintern och svarar så här: *”Nej, det gör det nog inte. Det hänger nog bara ihop med att jag kommer igång och går ut och tar promenader för att det är ljust och då känner jag väl också att det är lättare att gå ut och jogga och röra sig allmänt”*.

## **3.4 Välbefinnande**

Utöver de tre teman som är kopplade till forskningsfrågorna framkom ytterligare tre teman och en kategori som upplevs positiva för välbefinnandet hos deltagarna (se Figur 2). Här presentera inledningsvis dessa tre teman följt av kategorin *utveckling*.



**Figur 2 – Nya teman och kategorier**

Samtliga deltagare betonar positiva upplevelser kopplade till den mat de odlar, som att få mat, att den är ekologisk och att de vet var den kommer ifrån. En deltagare tror även att andra människor mår bra av att odla sin egen mat. *”Jag tror att alla människor mår bra av att odla sin egen mat. För det är en enorm tillfredsställelse att göra det”*. Maten är ett av huvudsyftena med odlingen för några av deltagarna. *”Jag skulle ju inte göra det om jag inte fick grönsaker och ätbara saker”*. *”Det är bra med alla grödor man får. Att man har färska fantastiska grejer att göra mat av. Stor del av året”*.

Genom att odla tillsammans med sitt och andras barn tror en deltagare att hon kan få barn att lära sig att värdesätta och uppskatta mat samt att inte ta den för givet. *”Det är pedagogiskt för en själv och för familjen, att man visar barnen att allting kommer från det här lilla fröet och växer upp. Och det här att man gör saker tillsammans [...] Och så är det väldigt roligt både för barnen och för oss vuxna”*. *”Så att man inte börjar se det som en självklarhet utan fattar att det är en process bakom varje liten matbit”*. Det finns även ett liknande syfte att för egen del uppskatta och respektera maten och den process som ligger bakom den. Odlingen är även en plats för barn att springa fritt på för de som bor i lägenhet och en plats att leka med andra barn på. Barnen själva verkar också uppfatta det som en givande miljö. *”Ja det har varit en bra punkt att ha på sommaren. Och sen har jag också märkt på barnen att de är lite stolta att de har sitt odlingsställe”*.

En deltagare som är aktiv i en gemenskapsodling ser vinster med odlingen ur ett annat perspektiv än för sin egen eller närmsta familjens del. Hon pratar mycket om hur odlingen kan

ha positiva effekter för andra människor. *”Och sen har vi väl också, tanken med odlingen var väl att skapa en samlingspunkt i samhället här som inte har någonting med kommers att göra som man bara kan komma och vara på, utan att handla”*. Hon lyfter även en idé hon har om att samarbeta med förskolor och asylboenden för att odlingen skulle kunna fungera pedagogiskt och utvecklande för barn och boende där. Det är än så länge bara på idéstadiet men något som verkligen engagerar kvinnan. Det är tidsbrist som än så länge inte gjort det möjligt att förverkliga idéerna. Hon beskriver hur odlingen redan gjort skillnad i området runt omkring: *”Det är många som tycker att det är kul att gemensamma ytor tas om hand så att de inte bara står och är ingenting”*. Hon poängterar vikten av att välkomna alla som vill vara med och lägger inte så stor vikt vid att själva odlingen ska vara på ett visst sätt, det viktiga är att människorna som är där trivs.

Inom det mentala temat ryms flera kategorier och underkategorier som beskriver deltagarnas mentala upplevelser kopplade till odlingen. Underkategorin *utveckling* innehåller ord som kunskap, motivation, fascination och kreativitet. Kunskapen kommer från andra odlare som har erfarenheter och delar med sig. *”De ger mig massor i form av tips och de utbildar ju ständigt mig i den här Facebook-gruppen och postar artiklar och skriver om vad de har gjort”*. *”Det ger mig kunskap. Många av de som har kolonilotter där runtomkring har ju haft sina i så pass många år så man kan ju alltid fråga om det är någonting”*.

En deltagare beskriver hur hon har svårt att ta sig för att göra saker och ur odlingen är en aktivitet som får henne att bli motiverad. *”Jag har svårt att hitta motivation till att göra saker [...] På kolonilotten, alltså det märks om jag inte har varit där. Så det sätter ju press på mig, och den där pressen behövs, för att jag ska komma dit men när jag väl är där så är det som att jag inte vill göra annat”*. Hon beskriver även hur motivationen sprider sig till andra områden i livet. *”Det ger ju energi... man får lust att komma tillbaka, och lust till annat”*.

Odlingen beskrivs av en deltagare som något som hjälper henne att utvecklas genom att hitta nya sidor hos sig själv. *”Man hittar ju nya saker hos sig själv [...] Kreativitet, vi använder vad vi hittar och skapar någonting av det [...] Jag har inte sett mig som en kreativ människa innan”*. Odlingen är utvecklande både direkt kopplat till odlingen men också något som utvecklar deltagarna som personer vilket märks inom andra områden i livet.

## **4. Diskussion**

Syftet med studien var att undersöka upplevelsen av välbefinnande bland unga friska människor som odlade. För att begränsa begreppet välbefinnande valdes tre mindre delar av

det större området: sociala kontakter, stressreduktion och fysisk aktivitet. Med en kvalitativ och induktiv ansats intervjuades fyra personer om deras erfarenheter av odling på antingen kolonilott eller i gemenskapsodling. Resultaten pekar på att de sociala aspekterna är viktiga, och för vissa deltagare avgörande delar i odlingen. Samtliga kolonilottsodlare upplever att odlingen erbjuder återhämtning och stressreduktion, men några deltagare upplever även att odlingen i sig kan bidra till stress. Den deltagare som odlar i en gemenskapsodling upplever inte den här stressen. Ingenting pekar på att odlingen bidrar till en ökad fysisk aktivitet hos någon av deltagarna.

#### **4.1 Resultatdiskussion**

Det sociala umgänget som sker tack vare odlingen upplevs givande och i vissa fall avgörande för att syssla med odlingen. Precis som tidigare forskning visat skapar odlingen sociala kontakter och möjliggör självutveckling (Genter et al. 2015; York & Wiseman 2012) samt ger en känsla av att vara socialt inkluderad (Grabbe, Ball & Goldstein 2013). Något som inte hittats i tidigare litteratur inom ämnet är vad en av deltagarna beskriver som att det känns positivt att utträtta någonting samtidigt som hon umgås. Två deltagare upplever samma sak när det gäller den fysiska aktiviteten och jämför det med annan träning som ”bara” gör en trött. Kanske är det ett resultat av det effektiva samhället där det känns bortkastat att bara ägna sig åt en aktivitet när man i stället kan ägna sig åt något som samtidigt utträttar något. Kanske handlar det om gemenskapen i att skapa någonting tillsammans som bidrar till den positiva känslan.

För en deltagare finns det även relationer som minskar välbefinnandet. Det är intressant att det är samma relationer som hon upplever som mest utvecklande som även påverkar henne negativt. En orsak till det kan vara att dessa relationer bygger på en maktobalans där deltagaren ser upp till personerna då de innehar en stor kunskap om ämnen hon är intresserad av men inte lika kunnig inom. För att kunna ta del av deras kunskaper måste hon även ta del sådant de säger som hon inte håller med om, vilket skapar denna inre konflikt som i sin tur skapar stress hos henne och minskar hennes välbefinnande.

De tre deltagare som odlar på kolonilott upplever alla att odlingen är något som hjälper dem att sänka sina stressnivåer. De får återhämtning genom att få distans till annat, fokusera på arbetet, känna kontakt med naturen och av den lugnande miljön. Att odlingen kan ge kontakt med naturen och vara en stressreducerande tillflyktsort har även identifierats i tidigare studier som en bidragande faktor till ökat välbefinnande (Genter et. al. 2015). När odling jämförs

med fysiska aktiviteter som sker inomhus verkar odlingen bidra med stressreduktion som tros bero på den naturliga miljön i vilken odlingen utförs (Hawkins et al. 2011). En kvantitativ studie som jämför kolonilottsodlare i åldern 30-62 år med deras grannar visar ingen skillnad mellan grupperna vad gäller självskattad stressnivå, men däremot skattade deltagare över 62 år lägre stress än sina grannar (van den Berg et al. 2010). Det breda åldersintervallet i studien (ibid) gör det svårt att dra några kopplingar till den här studien. Skillnaderna kan dock ha att göra med att studierna haft olika ansats och därför olika sätt att undersöka stressnivån på, eller att respondenterna i studierna fått skatta och prata om sina stressnivåer i olika stor tidsmässig distans till odlingen.

Återhämtningen och välbefinnandet anges vara anledningar till att deltagarna har sina kolonilotter, till skillnad från den deltagare som odlar i en gemenskapsodling. Hon lägger inte lika stor vikt vid de egna mentala vinsterna och stressreduktion utan pratar mer om hur odlingen kan lära hennes barn saker och skapa möjligheter och gemenskap för andra boende i hennes bostadsområde. Detta stämmer med resultat från tidigare studier där man sett ett ökat engagemang i lokala politiska frågor till följd av gemenskapsodling (Armstrong 2000). Hon beskriver hur odlingen på olika sätt skänker henne glädje vilket skulle kunna påverka hennes välbefinnande positivt. Hon pratar entusiastiskt om odlingen och alla dess syften vilket tolkas som att odlingen är en aktivitet som ökar hennes välbefinnande.

När det gäller stress orsakad av odlingen så finns en tydlig trend som är att den deltagare som är aktiv i en gemenskapsodling inte upplever den här stressen i jämförelse med övriga deltagare som odlar på kolonilotter. Orsaker till det kan vara att hon delar ansvaret för odlingen med flera andra, men det gör även två kolonilottsodlare. Det skulle även kunna ha med odlingen syfte att göra. Arbetet i gemenskapsodlingen sker av flera olika skäl och fokus ligger inte på det egna välbefinnandet. Kolonilottsodlarna beskriver hur en del i välbefinnandet handlar om den tillfredsställelse de får av att se saker växa, att deras arbete genererar något samt att de kan påverka hur odlingen går. De berättar även alla tre att de blir stressade av att veta att lotten måste tas om hand, att de inte varit där tillräckligt samt att medodlare arbetat mer än dem. Kanske är det i gemenskapsodlingen inte lika viktigt att optimera odlingen och göra den så effektiv som möjligt för att få så stor skörd som möjligt, utan aspekter som gemenskap och glädje blir viktigare. Här kan en koppling göras till den forskning som finns om stress som beskriver hur obalans mellan krav och kontroll kan vara en orsak till stress (Arnetz & Ekman 2013, s. 30). Om de engagerade i gemenskapsodlingen inte har så höga krav på vad odlingen ska generera i form av grödor blir då den bristande

kontrollen över resultatet till följd av väder och annat inte lika märkbar, och orsakar alltså inte stress.

En av kolonilottsodlarna sticker ut då hon upplever stress i flera olika sammanhang, både på grund av sociala relationer som nämnts tidigare och även på grund av sina egna krav och ambitioner på hur odlingen ska gå till och vad den ska generera. Kanske är det just dessa krav och svårigheten att uppfylla dem som bidrar till stress hos kolonilottsodlarna. Att kontrollera något som är beroende av naturen är inte helt lätt. Det skulle också kunna förklara varför gemenskapsodlingen inte upplevs lika stressande då den har andra syften som fokuserar på gemenskap och att vara en plats för alla att känna sig välkomna på.

Det är både fysiska och mentala faktorer som spelar in när deltagarna beskriver hur odlingen bidrar till stressreduktion. Det monotona arbetet möjliggör ett fokus på det som sker just då samt en distans till annat som kan orsaka stress. Det här är en del av odlingens effekter på välbefinnandet som inte hittats i tidigare litteratur. Där ligger fokus främst på mängden fysisk aktivitet jämfört med andra aktiviteter, där man har sett ökning av den fysiska aktiviteten till följd av odling (Twiss et al. 2003; Wakefield et al. 2007). Man har även sett att yngre odlare (<62 år) varit mer fysiskt aktiva på sommaren än sina icke-odlande grannar (van den Berg et al. 2010). Deltagarna i den här studien anger också att de är mer aktiva på sommaren men menar att det inte är till följd av odlingen utan av att vädret är mer inbjudande till utomhusvistelse på sommarhalvåret. Det går inte att uttala sig om vad dessa olikheter beror på men en spekulativ gissning är att det är unga människor som redan har en aktiv livsstil som ägnar sig åt odling, vilket också skulle kunna förklara att de är mer aktiva än sina grannar. Dock visar tidigare studier att odling i sig bidrar till en aktiv livsstil (ibid) samt en hälsosam livsstil (Genter et al. 2015) men det är här endast äldre populationer som undersöks. Det är troligt att äldre personer har ett mindre aktivt liv än yngre personer då de inte arbetar, vilket kan göra att odlingen har större effekt i den gruppen än vad den har bland yngre personer som har mer aktiva liv.

Sammanfattningsvis ses ett mönster i deltagarnas utsagor där det totalt sett upplevs mycket positivt för välbefinnandet att syssla med odling på fritiden. Det är dock svårt att peka på enstaka faktorer som leder till detta utan det som beskrivs är en helhetsbild där både det sociala, mentala och fysiska spelar roll för det upplevda välbefinnandet. Detta har även beskrivits i tidigare forskning där man menar att det troligtvis är just att odlingen erbjuder både psykisk, fysisk och social stimulans som kan vara en förklaring till de stora hälsovinster (Norling 2001, s. 10 ff.). Man har sett att odlingens naturliga utomhusmiljö

bidrar till att personer kan utvecklas emotionellt, kognitivt, fysiskt och spirituellt (York & Wiseman 2012). Vissa aspekter kan inte placeras i endast en kategori, exempelvis upplever en deltagare stor glädje i att odlingen för samman människor som annars inte hade träffats. Det är troligt att det är både det sociala i att träffa dessa människor och känna gemenskap med dem samt glädjen i att göra någonting för andra som skapar denna glädje. Ingen av deltagarna har medvetet sökt kontakter via odlingen, och har rika sociala liv i andra sammanhang, men de tre som odlar tillsammans med andra hade inte odlat i lika stor utsträckning om de hade varit själva om odlingsytan. Den enda deltagaren som är själv om sin odlingsyta saknar att odla tillsammans med någon. Det ser alltså ut att finnas ett mönster i att de deltagare som valt att odla på kolonilott gör det för det egna välbefinnandets skull medan den deltagare som valt att engagera sig i en gemenskapsodling söker andra saker som att göra skillnad i samhället och för andra människor. Det behöver dock inte utesluta att odlingen bidrar till ett ökat välbefinnande då gemenskapsodlingen erbjuder flera möjligheter till detta.

## **4.2 Metoddiskussion**

Urvalet skedde inledningsvis via större kolonilottsföreningar men inga kontakter genererades på dessa sätt, vilket kan bero på en rad faktorer. Dels söktes kontakterna under slutet på december och början av januari vilket är lågsäsong för odling vilket gör att människor inte rör sig på dessa områden i lika stor utsträckning som under högsäsongen. Att det skedde runt jul och nyår kan också vara en orsak då människor tenderar att ha mycket att göra och resa bort under den tiden. Det låga antalet deltagare är inte en svaghet i sig då syftet inte är att generalisera utan att hitta det unika för just dessa deltagare. Dock uppkom ett antal frågor gällande skillnader mellan kolonilottsodlare och odlare i gemenskapsodlingar som hade kunnat besvaras med fler deltagare tillhörande den gruppen. Det hade blivit en homogenare grupp om endast kolonilottsodlare intervjuats men dessa skillnader hade då inte hittats. En homogenare grupp hade möjliggjort generalisering i större utsträckning men det hade också krävt en större undersökt population.

Att intervjuaren utförde två pilotintervjuer som inte användes som forskningsdata ökar tillförlitligheten i studien då dessa också förbättrat intervjuarens intervjukunskaper.

Pilotintervjuerna stärker också intervjuguidens tillförlitlighet.

Kravet för att räknas som aktiv odlare och inkluderas i studien sattes till att odla ca 10 timmar per månad. Det kan tyckas vara lågt och det finns anledning att tro att det är för kort tid för att det skall ha någon påverkan på välbefinnandet. Dock visar resultaten att så inte är fallet då

även de deltagare som spenderade mindre tid på odlingen upplevde att det påverkade deras välbefinnande. Samtidigt är det svårt att i efterhand uppskatta hur mycket tid man spenderat på en aktivitet vilket gör att de antal timmar deltagarna angivit antagligen kan vara både för högt och lågt satta. De är stor spridning mellan deltagarna i antalet odlingstimmar då en deltagare spenderar tre gånger så mycket tid på odlingen jämfört med en annan deltagare. Det kan ses som en styrka då personer med olika erfarenheter och bakgrund ökar möjligheten att se fenomenet från olika håll (Granheim & Lundman 2004). Av den anledningen är det en svaghet att samtliga deltagare är kvinnor och en styrka att de har olika utbildningsnivå och boendesituationer.

Orsaken till att tidskravet för att inkluderas i studien sattes så lågt var dels för att säkerställa ett tillräckligt antal deltagare. Med ett högre krav hade det blivit svårare att hitta deltagare som passade in i studiens samtliga inkluderingskrav. Dels ansågs det intressant att undersöka även de som inte spenderar så mycket tid på odlingen för att se om små bidrag kan ha positiva effekter. Vidare kan det låga antalet deltagare kritiseras för att inte möjliggöra generaliseringar. Med en kvalitativ ansats är detta inte syftet utan det som söks är just dessa deltagares upplevelser och erfarenheter. Läsaren väljer själv utifrån materialet huruvida det är generaliserbart på en annan grupp eller inte. Dock väcktes frågor under arbetets gång vilka skapade en önskan om fler deltagare. Vissa skillnader uppmärksammades mellan den deltagare som odlade i en gemenskapsodling och de som hade kolonilott. En eller två deltagare till som också var engagerade gemenskapsodlare hade därför varit önskvärt.

### **4.3 Styrkor och svagheter med studien**

Innehållsanalys användes från början endast inom kvantitativ forskning men kan användas både kvantitativt och kvalitativt. De olika forskningsansatserna har olika syften med forskningen och olika syn på frågan om vad kunskap är och varifrån den hämtas. I den kvalitativa innehållsanalysen utgår man från det kvalitativa synsättet att "sanningen" ligger i betraktarens ögon vilket innebär att omvärlden är subjektiv. En text kan alltså tolkas olika av olika läsare och på så sätt ha olika mening, vilka alla är lika giltiga. (Lundman & Hällgren Granheim 2008, s. 160) Här framgår att forskaren som analyserar texten spelar en stor roll för resultatet. En styrka med studien är att forskaren själv är intresserad av och har egna erfarenheter av odling då detta förenklar kommunikationen mellan deltagare och intervjuare samt möjliggör tolkningar i analysen. Analysen lästes av två andra personer varav en forskare vilket stärker studiens giltighet.



En styrka med att intervjuerna inte skedde under odlingssäsongen är att deltagarna fick möjlighet att se tillbaka på hela förra säsongen och även tidigare års erfarenheter. Om intervjuerna skett mitt under högsäsongen är det möjligt att svaren mestadels baserats på vad de upplevde just då.

För att minska den maktasymmetri som finns i en intervjusituation (Kvale & Brinkmann 2014, s. 51 ff.) inleddes intervjuerna på ett lättsamt sätt med allmänt prat. Detta för att minska eventuella spänningar och för att uppmuntra intervjupersonerna till att prata fritt. Forskaren ville undvika en situation där intervjuarens maktposition ledde till att intervjupersonen svarade vad hon trodde att intervjuaren ville höra.

Ett antal svagheter har uppmärksammats under arbetet med studien. Att samtliga deltagare är av kvinnligt kön kan ses som en svaghet då det inte kan göras några jämförelser eller hittas likheter med odlare av ett annat kön. Samtidigt var detta inte syftet för studien.

Intervjuerna skedde under februari månad vilket är ett antal månader efter att odlingssäsongen slutar i Sverige. Det gör att deltagarna svarat på frågorna utifrån sina minnen vilket är en felkälla. De minnen deltagarna hade kanske inte är representativa för hela odlingssäsongen och deras utsagor kanske baserades på ett fåtal situationer som av olika anledningar var starka minnen hos deltagarna, vilket gör att annan information på så sätt kanske fallit bort.

Intervjuaren hade inga betydande erfarenheter inom kvalitativa forskningsintervjuer vilket gjorde att övningen under intervjuernas gång ledde till en ökad förståelse för intervjukonsten. De första intervjuerna är således inte lika informativa som de senare vilket är en felkälla.

Den fysiska aktiviteten är ett område som borde utforskats mer i intervjuerna.

Forskningsfrågan om huruvida odlingen påverkar deltagarnas dagliga fysiska aktivitet besvaras endast till viss del, trots att två pilotintervjuer utfördes för att säkerställa intervjuguidens tillförlitlighet. Deltagarna upplever inte att odlingen gör att de rör sig mer, men vad det beror på förblir oklart. De beskriver odlingen som en ansträngande fysisk aktivitet och gör kopplingar till träning men menar att den extra fysiska aktivitet de utför under sommarhalvåret endast är till följd av vädret. Det hade varit intressant att närmare undersöka vilka andra aktiviteter de ägnar sig åt på sommaren samt hur aktiva de varit säsonger då de inte odlar. Även om de låter bli andra aktiviteter till följd av att de prioriterar odlingen hade varit intressant att ta reda på i syfte att besvara frågan om odlingens påverkan på den fysiska aktiviteten. En trolig förklaring till denna brist i intervjuerna är intervjuarens oförmåga att i intervjusituationen skilja på när ett ämne har berörts och när en fråga verkligen

blivit besvarad, något som kräver lång tid av övning i att utföra kvalitativa forskningsintervjuer (ibid s. 33 f.).

#### **4.4 Fortsatt forskning**

Genom att kombinera kvalitativa och kvantitativa metoder kan forskningen kring odling och dess effekter på välbefinnandet utforskas på ett mer heltäckande sätt. Exempelvis är det intressant att som nu undersöka hur den fysiska aktiviteten upplevs av utövarna men tillsammans med kvantitativa mätningar kan vi lära oss mer. Att mäta det fysiska arbetet med accelerometer och pulsmätare möjliggör jämförelser med andra fritidsaktiviteter och träningsformer, i form av intensitetsnivå och energiförbrukning, vilket kan motivera till det ena eller andra. Det kan även ge klarhet i de ganska spridda beskrivningar som framkommer i denna studie av hur fysiskt ansträngande arbetet upplevs. Kunskaper om odlingens intensitetsnivå kan tillsammans med de kända kunskaperna om dess mer subjektiva effekter på välbefinnandet vara en viktig del i samhällsutbyggnaden för att skapa miljöer som främjar folkhälsan.

En fråga som väcktes under arbetet med studien är om det finns några skillnader i de syften man har till att odla mellan de som är engagerade i gemenskapsodlingar och de som odlar på kolonilott. Den deltagare som odlade i gemenskapsodling skiljde sig från övriga deltagare på flera punkter, varför detta är intressant att undersöka vidare.

Den stressreduktion som iakttagits i den här och andra studier väcker frågor om hur odling kan användas inom fler domäner än fritiden för att bidra till människors psykiska hälsa. Det vore intressant att exempelvis undersöka effekterna av odlingsmöjligheter på arbetsplatser i syfte att minska medarbetares stressnivåer.

#### **4.5 Slutsats**

Studiens syfte var att undersöka odlingens effekter på unga människor välbefinnande och den visar sig ha både en positivt och negativt inverkan på studiens deltagare. De positiva upplevelserna väger dock över och bidrar till ett ökat välbefinnande. Att visa på enskilda faktorer som bidrar till denna ökning är svårt då resultaten pekar på att det är en samverkan mellan både de sociala vinsterna, återhämtningen och den fysiska aktiviteten som tillsammans ger deltagarna ett ökat välbefinnande.

## Käll- och litteraturförteckning

Armstrong, D. (2000). A survey of community gardens in upstate New York: Implications for health promotion and community development. *Health & Place*, 6, ss. 319-327.

Arnetz, B. & Ekman, R. (2013). *Stress: gen, individ, samhälle*. 3. uppl. Stockholm: Liber.

Caspersen, C. J., Powell, K. E. & Christenson, G. M. (1985). Physical activity, exercise, and physical fitness: definitions and distinctions for health-related research. *Public Health Reports*, 100(2), ss. 126-131.

Diener, E. & Suh, E. (1997). Measuring quality of life: Economic, social, and subjective indicators. *Social Indicators Research*, 40(1), ss. 189-216.

Ekblom-Bak, E. & Ekblom, Ö. (2012). Långvarigt stillasittande är en metabol riskfaktor. *Läkartidningen*, 109(34-35), ss. 1467-1470.

Freene, N., Waddington, G., Chestworth, W., Davey, R. & Cochrane, T. (2014). Original research: Validating two self-report physical activity measures in middle-aged adults completing a group exercise or home-based physical activity program. *Journal of Science and Medicine in Sports*, 17(6), ss. 611-616.

Genter, C., Roberts, A., Richardson, J. & Sheaff, M. (2015). The contribution of allotment gardening to health and wellbeing: A systematic review of the literature. *The British Journal of Occupational Therapy*, 78(10), ss. 593-605.

Grabbe, L., Ball, J. & Goldstein, A. (2013). Gardening for the mental well-being of homeless women. *Journal of Holistic Nursing*, 31(4), ss. 258-166.

Granheim, U. H. & Lundman, B. (2004). Qualitative content analysis in nursing research: concepts, procedures and measures to achieve trustworthiness. *Nurse Education Today*, 24, ss. 105-112.

Hansson, M. & Hansson, B. (2011). *Köksträdgårdens historia*. Stockholm: Norstedts.

Hawkins, J. L., Thirlaway, K. J., Back, K. & Clayton, D. A. (2011). Allotment gardening and other leisure activities for stress reduction and healthy aging. *Hort Technology*, 21(5), ss. 577-585.

Henriksson, J. & Sundberg, C. J. (2008). Allmänna effekter av fysisk aktivitet. I: Ståhle, A. (red.). *FYSS 2008: Fysisk aktivitet i sjukdomsprevention och sjukdomsbehandling*. 2. Uppl. Stockholm: Statens folkhälsoinstitut. ss. 11-37.

Hewitt, P., Watts, C., Hussey, J., Power, K. & Williams, T. (2013). Does a structured gardening programme improve well-being in young-onset dementia? A preliminary study. *British Journal of Occupational Therapy*, 76(8), ss. 355-361.

- Kvale, S. & Brinkmann, S. (2014). *Den kvalitativa forskningsintervjun*. 3., omarb. uppl. Lund: Studentlitteratur.
- Lundman, B. & Hällgren Granheim, U. (2008). Kvalitativ innehållsanalys. I: Granskär, M. & Höglund-Nielsen, B. (red). *Tillämpad kvalitativ forskning inom hälso- och sjukvård*. Lund: Studentlitteratur, ss. 159-172.
- Mecham, N. A. & Joiner, L. R. (2012). "Even if we never ate a single bite of it; It would still be worth it:" College students' gardening experiences. *Journal of Ethnographic & Qualitative Research*, 6(4), ss. 231-242.
- Naturvårdsverket (2016-05-03). *Internationellt miljöarbete*. <http://www.naturvardsverket.se/Miljoarbete-i-samhallet/EU-och-internationellt/Internationellt-miljoarbete/> [2016-05-26].
- Nilsson, K. & Nordvall, I. (2004). *Koloniträdgården*. Stockholm: Forum.
- Norling, I. (2001). *Naturens och trädgårdens betydelse för hälsa och livskvalitet*. Göteborg: Göteborgs botaniska trädgård.
- Norling, I. & Larsson, E. L. (2004). *Ett gott och friskare liv som äldre – för en aktiv livsstil i natur och trädgård*. Göteborg: Göteborgs botaniska trädgård.
- Okvat, H. A. & Zautra, A. J. (2011). Community gardening: A parsimonious path to individual, community, and environmental resilience. *American Journal of Community Psychology*, 47(3), ss. 374-387.
- Ozer, E. J. (2007). The effects of school gardens on students and schools: Conceptualization and considerations for maximizing health development. *Health Education & Behavior*, 34(6), ss. 846-863.
- Prince, S. A., Adamo, K. B., Hamel, M. E., Hardt, J., Connor Gorber, S. & Tremblay, M. (2008). A comparison of direct versus self-report measures for assessing physical activity in adults: a systematic review. *International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity*, 5(56), ss. 1-24.
- Ryan, R. M. & Deci, E. L. (2001). On happiness and human potentials: A review of research on hedonic and eudaimonic well-being. *Annual Review of Psychology*, 52, ss. 141–166.
- Smith, D. J. (1998). Horticultural therapy: The garden benefits everyone. *Journal of Psychosocial Nursing*, 36(10), ss. 14-21.
- Socialstyrelsen (2015). *Tillståndet och utvecklingen inom hälso- och sjukvård och socialtjänst: Lägesrapport 2015*. Stockholm: Socialstyrelsen.
- Stressforskningsinstitutet. *Trötthet och återhämtning: temablad*. [http://www.stressforskning.su.se/polopoly\\_fs/1.230067.1427290504!/menu/standard/file/tr%C3%B6tthet%20%C3%A5terh%C3%A4mtning%20webb.pdf](http://www.stressforskning.su.se/polopoly_fs/1.230067.1427290504!/menu/standard/file/tr%C3%B6tthet%20%C3%A5terh%C3%A4mtning%20webb.pdf) [2016-05-26].
- Söderback, I., Söderström, M. & Schäländer, E. (2004). Horticultural therapy: the "healing garden" and gardening in rehabilitation measures at Danderyd Hospital Rehabilitation Clinic, Sweden. *Pediatric Rehabilitation*, 7(4), ss. 245-260.

- Twiss, J., Dickinson, J., Duma, S., Kieinman, T., Paulsen, H. & Rilveria, L. (2003). Community gardens: Lessons learned from California Healthy Cities and Communities. *American Journal of Public Health*, 93(9), ss. 1435-1438.
- Ulrich, R. S. (1984). View through a window may influence recovery from surgery. *Science*, 224, ss. 420-421.
- van den Berg, A.E., van Winsum-Westra, M., de Vries, S. & van Dillen, S.M. (2010). Allotment gardening and health: a comparative survey among allotment gardeners and their neighbors without an allotment. *Environmental Health*, 9(74), ss. 1-12
- Wakefield, S., Yeudall, F., Taron, C., Reynolds, J. & Skinner, A. (2007). Growing urban health: Community gardening in south-east Toronto. *Health Promotion International*, 22(2), ss. 92-100.
- Winroth, J. & Rydqvist, L.G. (2008). *Hälsa och hälsopromotion*. Stockholm: SISU Idrottsböcker.
- Woodcock, J., Franco, O. H., Orsini, N. & Roberts, I. (2011). Non-vigorous physical activity and all-cause mortality: systematic review and meta-analysis of cohort studies. *International Journal of Epidemiology*, 40(1), ss. 121-138.
- Yin, R. K. (2011). *Kvalitativ forskning: från start till mål*. Lund: Studentlitteratur.
- York, M. & Wiseman, T. (2012). Gardening as an occupation: a critical review. *British Journal of Occupational Therapy*, 75(2), ss. 76- 84.

## Bilaga 1

### Litteratursökning

**Syfte:** Att undersöka upplevelsen av välbefinnande bland unga friska människor som odlar.

#### Frågeställningar:

- Upplever dessa personer att trädgårdsarbetet bidrar deras sociala umgänge?
- Upplever dessa personer att trädgårdsarbetet påverkar deras stressnivå?
- Upplever dessa personer att trädgårdsarbetet bidrar till deras dagliga fysiska aktivitet?

#### Vilka sökord har du använt?

”everyday exercise” ”outdoors” ”garden” ”gardening” ”well-being” ”meta-analysis” ”theory”  
”allotment” ”increased” ”physical activity” ”stress” ”recovery” ”theory” ”social”

#### Var har du sökt?

Discovery, Pub Med, Eric, Web of Science

#### Sökningar som gav relevant resultat

Discovery: gardening, well-being  
Discovery: well-being, theory, gardening  
Discovery: gardening, stress  
Discovery: gardening, “physical activity”  
Discovery: gardening, social  
Discovery: “low intensity” “physical activity” “meta-analysis”  
Pub Med: gardening, well-being  
Pub Med: allotment, well-being  
Pub Med: gardening, increased, “physical activity”  
Eric: inga nya fynd  
Web of Science: inga nya fynd

#### Kommentarer

Det var inga svårigheter att hitta artiklar om odling. Jag hittade många artiklar via referenser i artiklarna från sökningarna. Handledaren gav tips om andra databaser än de jag använt tidigare.

## Bilaga 2

### Intervjuguide

#### Intervjufrågor:

- Ålder?
- Kön?
- Vilken är din högsta utbildning?
- Vad har du för sysselsättning?
- Har du varit sjukskriven sammanhängande mer än en månad det senaste året?
- Hur fysiskt aktiv är du?
- Hur länge har du haft kolonilott?
- Hur ofta är du på kolonilotten?
  
- Vilka fördelar ser du med att odla på kolonilott om du ser till ditt välbefinnande?
- Vilka nackdelar ser du?
  
- Kan du berätta någonting om hur arbetet på lotten påverkar hur stressad du känner dig?
- Berätta lite om dina upplevelser av stress?
- Hur brukar du känna då?
- Hur upplever du det?
- Berätta mer om det?
- Hur brukar du göra då?
  
- Berätta om dina upplevelser av sociala kontakter på koloniområdet?
- Har du sökt några sociala kontakter på koloniområdet?
- Vad tror du att det beror på?
- Hur upplever du ditt sociala umgänge i andra situationer, jobb, andra aktiviteter, familj, vänner?
- Hur upplever du det?
- Berätta lite mer om det?
- Beskriv hur du mår då?

- Berätta om hur det brukar kännas i kroppen när du arbetar på lotten?
  - Hur känner du efter att du arbetat på lotten?
  - Upplever du några skillnader i din dagliga rörelse mellan sommaren då du är på lotten och vintern då du inte är det?
  - Hur mycket rör du dig en dag du inte arbetar på lotten jämfört med en dag då du gör det?
  - Hur känns det då?
  - Hur upplever du att det påverkar dig?
- 
- Är det okej att kontakta dig vid eventuella frågor om det som sagts?
  - Möjlighet att läsa igenom utskriften av intervjun för att stämma av så att det som sades uppfattas rätt?