

EVALUERINGSRAPPORT

Evaluering af FAKTIs terapeutiske have



Evaluering af FAKTIs naturterapeutiske have

Udarbejdet af Als Research for FAKTI – forening for flygtninge- og indvandrerkvinder

Forfattet af: Mia Kathrine Jensen, Jacob Als Thomsen og Line Søby Vestergaard

Forsidefoto: Mia Kathrine Jensen

Als Research ApS
Ny Vestergade 1, 2.
1471 København K.
www.alsresearch.dk

ISBN: 978-87-93373-19-8

INDHOLDSFORTEGNELSE

Forord	2
1. Introduktion	3
1.1 Om FAKTI og FAKTIs terapeutiske have	3
1.1 Evalueringens formål	3
1.2 Evalueringens datagrundlag og metode	4
1.3 Rapportens struktur	5
2. Evalueringens hovedkonklusioner og anbefalinger	6
2.1 Evalueringens hovedkonklusioner	6
2.2 Anbefalinger	9
3. Om havens formål, design samt tilgange og værdier	11
3.1 Formål	11
3.2 Havens design	12
3.3 Tilgange og værdier	14
4. Hverdagen i haven	21
4.1 Brugere af haven	21
4.2 En typisk dag i haven	21
5. Effekten af haven for brugerne	26
Litteraturliste	30

FORORD

I denne rapport præsenteres resultaterne af den eksterne evaluering af FAKTIs terapeutiske have, som er foretaget af Als Research i perioden december 2016 til september 2017. Evalueringen er gennemført på opdrag fra FAKTI.

Evalueringen er anden del af en samlet evaluering af FAKTI. Den samlede evaluering af FAKTI har haft til formål at beskrive og analysere FAKTIs organisation, aktiviteter og tilbud, samt at afdække hvilken effekt, FAKTIs tilbud har for sine brugere. Denne anden del af evalueringen fokuserer specifikt på FAKTIs terapeutiske have og har til formål at beskrive og analysere denne.

Evalueringen baserer sig hovedsageligt på interview med brugere af FAKTIs have samt FAKTIs haveansvarlige medarbejder, deltagerobservationer i haven samt desk research om terapihaver i bredere forstand.

Als Research vil gerne takke informanterne for deres beredvillige deltagelse i evalueringen, for at dele deres erfaringer og vurderinger og for at invitere os indenfor og lade os følge aktiviteterne i haven.

Evalueringen er gennemført af chefkonsulent og adm. direktør Jacob Als Thomsen, konsulenter Mia Kathrine Jensen og Line Seidenfaden, samt juniorkonsulenter Wajeha Rehman og Line Søby Vestergaard. Ansvar for evalueringens analyser og resultater påhviler alene Als Research.

København, november 2017

Jacob Als Thomsen

Adm. direktør, Als Research

1. INTRODUKTION

1.1 Om FAKTI og FAKTIs terapeutiske have

FAKTI – Foreningen for flygtninge- og indvandrerkvinder – er et tilbud til flygtninge- og indvandrerkvinder, som har eksisteret siden 2002, og som har adresse på Bispebjerg Bakke i København. FAKTIs brugere er minoritetsetniske kvinder, de fleste over 40 år, som er udsatte på en række parametre: De lever socialt isoleret, og mange har fysiske og psykiske helbredsproblemer herunder bl.a. gigtlidelser, diabetes, migræne, samt posttraumatisk stresslidelse (PTSD), angst og depression som følge af traumatiserende hændelser som krig, tortur og flugt. De fleste af FAKTIs medlemmer har ingen arbejdsmarkedstilknytning, lav eller ingen uddannelse og begrænset danskundskaber trods mange år i landet. For mange af dem er familielivet præget af omfattende social kontrol og vold i ægteskabet.

FAKTIs formelle tilbud til sine medlemmer omfatter danskundervisning, motion, samfundscafé, retshjælp, samt individuel vejledning hos henholdsvis en socialrådgiver og en sygeplejerske. På det mere uformelle plan er der fokus på det sociale samvær og på at skabe et omsorgsfuldt og trygt sted for de kvinder, der kommer i FAKTI. FAKTI har ca. 550 brugere.

I 2014 muliggjorde en bevilling fra Friluftsrådet anlæggelsen af en terapeutisk have i tilknytning til huset. Den terapeutiske have blev etableret på en ca. 500m² stor grund, der ligger ca. 50 meter fra FAKTI. Grunden havde tidligere været benyttet af en spejderforening, der er havens nærmeste nabo. Med anlæggelsen af haven har FAKTI fået mulighed for at udvide sine aktiviteter til også at omfatte et miljøterapeutisk tilbud til sine medlemmer, herunder at undersøge hvordan have og natur kan anvendes i forlængelse af FAKTIs øvrige tilbud til at fremme medlemmernes rehabiliteringsproces.

Det faste team i haven består af den haveansvarlige medarbejder samt FAKTIs psykomotoriske terapeut. Sammen varetager de aktiviteter og tilbud i haven sammen med de faste frivillige.

1.1 Evalueringens formål

Mens første del af evalueringen af FAKTI havde til formål at beskrive og vurdere effekten af FAKTIs samlede tilbud målgruppen, har denne anden del et specifikt fokus på FAKTIs terapeutiske have. Formålet med evalueringen er således at beskrive og vurdere FAKTIs have, herunder at afdække hvilken effekt haven har for de kvinder, der bruger den.

Der har igennem de senere år været en markant stigning i den forskningsmæssige interesse for naturens og havers betydning for menneskers sundheds- og rehabiliteringsprocesser. Imidlertid er flygtninge og indvandrere som specifik målgruppe for naturterapeutiske indsatser stort set ikke berørt i forskningslitteraturen. Nærværende evaluering har derfor også til formål at opsamle erfaringer og komme med anbefalinger til lignende væresteder og

projekter, der ønsker at arbejde med terapeutiske haver og natur som middel til rehabilitering af udsatte flygtninge- og indvandrerkvinder.

1.2 Evalueringens datagrundlag og metode

Evalueringen er overvejende gennemført som et kvalitativt studie. Evalueringens datagrundlag er interviews, deltagerobservationer samt desk research vedrørende terapihaver i bredere forstand. Der er i forbindelse med evalueringen gennemført følgende interviews:

- 6 interviews med brugere af haven
- 2 interviews med FAKTIs haveansvarlige medarbejder
- 1 interview med en frivillig medarbejder tilknyttet haven

Interviewene er gennemført face-to-face i FAKTIs have på nær et enkelt interview med én bruger af haven, som er gennemført i FAKTIs hus samt interviewet med den frivillige medarbejder, som er gennemført telefonisk. Et enkelt af interviewene med brugerne af haven er gennemført med tolk, mens de resterende er gennemført på dansk. Samtlige interviews er gennemført på baggrund af semistrukturerede interviewguides. Interviews og deltagerobservationer fandt sted i perioden juni – september 2017.

Evalueringens primære datagrundlag er interviews med de kvinder, der deltager i haven, og beskrivelsen af havens effekt for dem er således baseret på en *selvoplevet effekt*. Deltagernes egne vurderinger er søgt perspektiveret gennem enkelte interviews med personale tilknyttet haven. Herudover har det været afgørende for evaluatoren at supplere interviewmaterialet med deltagerobservationer ved aktiviteter i haven, for således at opnå førstehåndsoplevelse af aktiviteterne i haven, belyse deltagernes interaktion samt opnå mere spontane og uformelle inputs fra en bredere gruppe af de kvinder, der bruger haven. Der er således gennemført:

- 3 X 3 timers deltagerobservation i forbindelse med aktiviteter i haven

Udover interview og deltagerobservation består datamaterialet af diverse tilgængeligt skriftligt materiale herunder videnskabelige artikler om naturterapeutiske metoder og forskningsresultater, FAKTIs haveplan samt FAKTIs interne evaluering af haven mv.

Endelig er der i nærværende rapport inddraget viden og indsigter, som er opnået gennem dataindsamlingen i forbindelse med første del af evalueringen af FAKTI, hvor haven ikke eksplicit var i fokus men blev berørt i flere af interviewene som ét blandt flere tilbud til målgruppen.

Det er væsentligt at understrege, at der her ikke er tale om et egentligt effektstudie, og at evalueringen derfor ikke sigter mod at afdække en eventuel *udvikling* i den fysiske, psykiske og sociale sundhed hos de kvinder, der bruger haven.

1.3 Rapportens struktur

I afsnit 2 opsummeres evalueringens vigtigste konklusioner og anbefalinger.

Afsnit 3 beskriver først havens formål og design. Dernæst vurderes de tilgange og værdier, som der arbejdes med i haven.

Afsnit 4 indeholder en beskrivelse af hverdagen i haven, herunder hvem, der typisk bruger haven, og hvilke aktiviteter, der foregår.

I afsnit 5 vurderes effekten af FAKTIs terapeutiske have, for de kvinder, der bruger den.

2. EVALUERINGENS HOVEDKONKLUSIONER OG ANBEFALINGER

2.1 Evalueringens hovedkonklusioner

Evalueringen viser samlet, at FAKTIs terapeutiske have har en væsentlig og positiv effekt på dens brugere. Haven virker på samme tid som et særskilt tilbud til medlemmerne om ophold og aktiviteter i et trygt og inspirerende grønt rum og som en mulighed for skabe nye og inspirerende rammer om FAKTIs eksisterende tilbud til sine medlemmer.

Havens design

FAKTIs terapeutiske have er udformet med udgangspunkt i internationalt anerkendt designguidelines for terapihaver, med inspiration fra andre terapihaver som har lignende målgrupper, samt med afsæt i FAKTIs specifikke målgruppe og dennes udfordringer og behov. Evalueringen viser, at designet af FAKTIs terapeutiske have på fin vis imødekommer de overordnede intentioner, der er for haven, herunder at skabe et trygt, komfortabelt og inspirerende rum, der kan fremme trivsel og rehabilitering.

Overordnet er det tydeligt, at der med haven er skabt et rum, som medlemmerne befinder sig godt i, at de føler sig trygge og bevæger sig frit og hjemmevante i haven. At de kvinder, der bruger haven, trives og føler sig trygge i haven fremgår af interviewene såvel som observationerne. Trygheden afspejles tillige ved, at deltagerne i haven ofte tager deres hovedbeklædning af og får luft til hovedet.

Evalueringen viser, at de forskellige rum i haven giver muligheder for både passiv og aktiv involvering, at de forskellige former for involvering og aktiviteter fint kan foregå samtidigt, samt at haven rummer muligheder for både at dyrke fællesskabet og at trække sig tilbage fra fællesskabet i ro og fordybelse. Evalueringen finder imidlertid, at brugerne af haven kun i mindre omfang benytter sig af havens mere tilbagetrukne rum. Mange af medlemmerne kommer i FAKTI og i haven for at bryde deres sociale isolation, og netop fællesskabet italesættes af flere af de interviewede brugere som et væsentligt incitament til at komme i haven. I samme forbindelse peger FAKTIs medarbejdere på, at medlemmerne kommer fra samfund og kulturer, der er langt mere kollektiverede end det danske, og at dette kan have indflydelse på, hvordan man agerer eller forventes at agere i en social kontekst. Endelig må det påpeges, at størrelsen af haven betyder, at deltagerne aldrig helt kan 'forsvinde' i haven og altid vil kunne ses af de andre brugere af haven; bekymringer for, hvad 'de andre mon tænker' kan selvsagt også have betydning for, i hvilken udstrækning deltagerne benytter sig af muligheden for at trække sig tilbage fra fællesskabet.

I designet af haven er der bl.a. taget hensyn til deltagernes fysiske og psykiske udfordringer bl.a. ved at sikre ergonomisk tilpassede arbejdsstillinger samt en kontinuerlig tilpasning af aktiviteterne til brugernes fysiske og psykiske formåen. Evalueringen viser, at dette er afgørende for, at deltagerne kan engagere sig i de haverelaterede aktiviteter og opnå den tilfredsstillende og glæde, som arbejdet bibringer dem.

Som nævnt er haven indrettet med afsæt i en række best-practice guidelines for terapihaver med målgrupper, der på visse punkter er sammenlignelige med FAKTIs målgruppe. Mange af

FAKTIs medlemmer lider af PTSD som følge af krigsrelaterede traumer, hvorfor der også er kigget på best-practice guidelines for terapihaver målrettet veteraner. Evalueringen viser, at mens haven i det store og hele formår at appellere til FAKTIs målgruppe, er der enkeltstående punkter, hvorpå de eksisterende guidelines ikke taler til FAKTIs særlige gruppe af udsatte flygtninge- og indvandrerkvinder. Eksempelvis appellerer oplevelseskarakteren *vildt*, som forskning peger på kan have en særlig positiv indvirkning på stressrelaterede lidelser, kun i mindre grad til brugerne af FAKTIs have. Flere af de interviewede informanter bryder sig mindre om de mere *vilde* områder af haven og enkelte beretter, at de får lyst til at 'ordne' disse områder eller lægge fliser på den ujævne jord. Ligeledes er der flere af de interviewede brugere af haven, der særligt synes om stærkt farvestrålende og duftende blomster, som anbefalingerne ellers fraråder til stressramte, idet disse kan virke for voldsomme ind på sanserne.

Det er muligt, at kulturforskelle spiller ind her; dels i forhold til æstetiske præferencer og kulturspecifikke havetraditioner, dels i forhold til oplevelsen af den vilde natur. Her bemærker medarbejderne, at mange af medlemmerne kommer fra lande, hvor man med rette er vagtsom overfor den vilde natur, og at denne oplevelse potentiel kan lagre sig i kroppen og skabe en fortsat uvilje mod det *vilde* element.

Det ligger udenfor evalueringens muligheder at sige noget om eventuelle kulturspecifikke præferencer i relation til haven. Imidlertid understreger evalueringens fund betydningen af, at haveterapeutiske tilbud i høj grad designes med udgangspunkt i den specifikke målgruppe.

Aktiviteter og metoder

Evalueringen viser, at aktiviteterne i FAKTIs have er skræddersyede til brugernes ønsker og formåen. Nogle af havens brugere har det så dårligt fysisk og/eller psykisk, at de kun har ressourcer til passiv involvering i haven. For disse deltagere er blot dét, at være tilstede i haven, en aktivitet i sig selv, og denne aktivitet er kilde til stor tilfredshed og velvære. Flere af de interviewede brugere fortæller, at de ikke har kræfter til så meget, men at duften af blomsterne, planterne og den friske luft i haven ganske enkelt gør dem glade.

Andre af havens brugere finder en stor værdi i at udrette haverelateret arbejde, men har behov for, at arbejdet tilrettelægges med hensynstagen til deres fysiske og/eller psykiske udfordringer. Det er evaluators oplevelse, at medarbejderne i FAKTIs have er gode til at sikre, at de planlagte aktiviteter er af varierende karakter og sværhedsgrader, således at deltagere med forskellige grader af ressourcer kan deltage på det niveau, der passer dem. Samtidig viser evalueringen, at den omsorgsfulde hensynstagen til deltagernes udfordringer ikke betyder, at de ikke udfordres. FAKTIs tilgang til sine medlemmer er bl.a. kendetegnet ved et ønske om at styrke brugernes selvforståelse og tro på egne evner; således ses, at medarbejderne ikke står tilbage for at give de kvinder, der bruger haven, et kærligt skub fremad, når de skønner, det er muligt.

Evalueringen viser, at FAKTIs have på ganske kort tid er blevet en velforankret og integreret del af FAKTIs tilbud til sine medlemmer. I forlængelse heraf ses, at de tilgange og metoder, der anvendes i FAKTIs have, for en stor del er de sammen, der anvendes i resten af organisationen: Frivillighed, rummelighed og empowerment er kerneværdier i FAKTIs virke.

Evalueringen viser, at disse kerneværdier operationaliseres i FAKTI og i FAKTIs have som bevidste metoder eller tilgange.

Som ved FAKTIs øvrige tilbud til sine medlemmer kommer frivilligheden til udtryk ved, at medlemmerne kan komme og gå, når de har lyst. Yderligere understreges frivilligheden af medarbejdernes bevidsthed om, at medlemmerne ikke må føle sig forpligtet til at deltage blot for at glæde medarbejderne, men udelukkende fordi de selv har lyst. At medlemmerne glæder sig til at komme i FAKTIs have, og at de deltager i aktiviteter, selv når den danske sommer viser sig fra sin mindst venlige side, er i evaluators vurdering i sig selv et udtryk for havens succes i forhold til at nå målgruppen.

I forlængelse af frivilligheden kommer rummeligheden til udtryk ved, at haven formår at rumme alle medlemmerne, og at medarbejderne formår at rumme den enkeltes behov, ønsker og udfordringer. Herudover viser rummeligheden sig ved, at der i haven også er plads til de af FAKTIs medlemmer, der af forskellige årsager måske selv oplever ikke at 'passe ind' blandt brugerne af FAKTIs andre tilbud.

Empowerment er helt central for FAKTIs virke og kan anskues både som en tilgang og en målsætning. I FAKTIs have arbejdes der med empowerment gennem bevidstgørelse af deltagerne om deres egne kompetencer og ressourcer. Dette gøres ved at understøtte deltagerne i at udfolde sig og bidrage med det, de er gode til, at aktivere glemte eller underkendte kompetencer, og ved at sikre, at deltagerne oplever selv små sejre, når de kommer i FAKTIs have.

Mange af de kvinder, der kommer i FAKTI, oplever at beslutninger vedrørende deres liv og forhold træffes hen over hovedet på dem, det være sig i hjemmet, på jobcentret mv. Der arbejdes således også med empowerment gennem inddragelse af medlemmerne i beslutninger om hverdagens aktiviteter i haven såvel som mere langsigtede beslutninger om havens udvikling.

Udbyttet for brugerne af haven

Det er tydeligt, at medlemmerne har stor glæde af at komme i FAKTIs have. Informanterne fortæller samstemmende, at de ganske enkelt bliver glade af at komme i haven. Der er forskel på, hvilken form for aktivitet, de interviewede deltagere responderer positivt på; for nogle er det blot dét at sidde i haven, at nyde den friske luft, duften af blomsterne og naturens lyde som en sanselig velgørende aktivitet. For andre betyder det at være i gang med noget, at de kan slippe de mange bekymringer, angsten, sorgen og savnet, som tynger dem til dagligt. Evalueringen viser således, at det er afgørende, at haven byder på muligheder for såvel passiv som aktiv involvering.

Evalueringen viser ligeledes, at haven, sammen med FAKTIs øvrige tilbud, er for mange af medlemmerne deres eneste sociale holdepunkt. Haven giver dens brugere mulighed for at bryde deres sociale isolation, og fællesskabet vægtes særdeles højt af langt de fleste af de interviewede deltagere. At komme i haven giver dem mulighed for at være sammen med andre om et positivt og fælles tredje. Hvor der i forbindelse med FAKTIs øvrige tilbud er en tilbøjelighed til, at medlemmerne grupperer sig efter etniske baggrunde og sprog, appellerer haven til FAKTIs brugere på tværs af alder og etnicitet. Dermed indbyder haven til en større

interaktion på tværs af bruger- og sproggrupper med den effekt, at der i haven hovedsageligt tales dansk som det eneste fælles sprog.

En mindre gruppe af de kvinder, der bruger haven, er siden foråret 2017 blevet tilbudt at deltage i havens aktiviteter på mere forpligtende vis. Forsøget med denne havegruppe, eller 'onsdagsgruppen', som den også kaldes, synes foreløbigt at bidrage til at styrke deltagernes sociale kompetencer og netværk. Således peger medarbejderne på, at deltagerne i gruppen viser større interesse og omsorg for hinanden, og er begyndt i højere grad at henvende sig til hinanden frem for at lade al kommunikationen gå igennem medarbejderne, som har været tilfældet hidtil.

Evalueringen finder, at inddragelsen af deltagerne i beslutninger vedrørende både hverdagens aktiviteter og den mere langsigtede planlægning af havens udvikling styrker deltagernes ejerskab og tilhørsforhold til haven og understøtter empowerment. Mange af de kvinder, der bruger haven, er uvante med at blive inddraget i beslutninger vedrørende væsentlige forhold i deres liv, og har ikke en oplevelse af, at deres holdninger og meninger er legitime endsige værdifulde. Deltagelse i FAKTIs have giver dem muligheder for at blive inddraget, at blive hørt og at opleve, at de reelt har muligheder for at påvirke deres hverdag og omgivelser. For en målgruppe, der på mange forskellige parametre er markant *disempowered*, ligger der heri en stor element af empowerment.

Foruden inddragelse af brugerne i beslutninger omkring haven og aktiviteterne i den, arbejdes der med at bevidstgøre deltagerne om egne ressourcer og kompetencer, det være sig i relation til viden om planter og afgrøder, traditionel håndarbejde, anvendelsen af råvarer i madlavning mv. Evalueringen viser, at de kvinder, der bruger haven, oplever en stor glæde og stolthed ved at vise, hvad de kan. Det kan være squashplanter, som de har sået, og som nu er blevet så store, at de kan plukkes, en særlig opskrift på syltede chilier, særlig viden om krydderurters anvendelse som lægemidler eller andet. Dette er særligt vigtigt for målgruppen, idet mange af FAKTIs medlemmer ikke har en oplevelse af, at den viden og de kompetencer, som de har med fra deres oprindelseslande, også kan have en værdi i Danmark.

Endelig får brugerne af haven en mængde frisk luft og muligheder for at bevæge sig, som de ikke får i deres hverdag. Mange af FAKTIs medlemmer har begrænset viden om værdien af motion og bevægelse, og for flere betyder angst, uro og utryghed, at de, foruden at komme i FAKTI, sjældent bevæger sig ret langt fra hjemmet. Deres livstil er ofte kendetegnet ved en omfattende inaktivitet, som har negativ indflydelse på deres helbred og velbefindende. FAKTIs have giver dem muligheder for i at få frisk luft i trygge og omsorgsfulde omgivelser samtidig med, at mindre veletpassede aktiviteter i haven kan udgøre et første skridt mod en sundere og mere aktiv livsstil.

2.2 anbefalinger

På baggrund af ovenstående hovedkonklusioner kan evaluator fremsætte følgende anbefalinger til lignende væresteder og projekter, der ønsker at arbejde med terapeutiske haver og natur som middel til rehabilitering af udsatte flygtninge- og indvandrerkvinder.

- Det er afgørende, at der tages udgangspunkt i den specifikke målgruppes udfordringer, behov og præferencer. Et indgående kendskab til målgruppen er derfor nødvendigt. Det kan være formålstjenstligt at tage afsæt i internationale best-practice guidelines for terapihaver, men disse bør modificeres for at sikre, at den givne have appellerer til den specifikke målgruppe og imødekommer dennes fysiske og psykiske udfordringer.
- *Inddragelsen* af målgruppen i planlægning af en terapeutisk have kan afdække målgruppens præferencer samtidig med, at den kan bidrage til at styrke målgruppens ejerskab til haven og engagement i projektet.
- Det anbefales tillige af inddrage målgruppen i den *løbende udvikling* af en terapeutisk have for at sikre den fortsatte engagement i og ejerskab til haven samt for at understøtte empowerment af målgruppen.
- Skal målgruppen have mulighed for at engagere sig i haverelaterede aktiviteter, er det afgørende, at disse er tilpassede målgruppens fysiske begrænsninger. Oplever flere i målgruppen gener i ryg, knæ og led, som forhindrer dem i at kunne udføre havearbejde i jordhøjde, vil højbede i ståhøjde kombineret med steder at hvile sig passe godt til målgruppens behov.
- En terapeutisk have bør rumme mulighed for fysiske aktiviteter af både let og svær karakter, så forskellige præferencer og fysisk formåen imødekommes. Fx evner og trives nogle med mere krævende opgaver som rivning, brændehugning og lugning, mens en stille aktivitet som tørring af urter eller prikling af spirer er passende for andre.
- Der bør være mulighed for *passiv* såvel som *aktiv* involvering, og en terapeutisk have bør indrettes sådan, at de forskellige former for involvering kan ske samtidigt, uden at virke forstyrrende ind på hinanden.
- Planlagte aktiviteter i en terapeutisk have bør være velstrukturerede og overskuelige og sikre, at målgruppen kan få succesoplevelser også i mindre skala.
- Det anbefales at 'rammesætte' opholdet i en terapeutisk have, eksempelvis med samling inden og efter dagens aktiviteter. Dette understøtter oplevelsen af at være tilstede, og at hverdagens bekymringer lades udenfor havelågen.
- *Vildt* natur appellerer mindre til målgruppen.
- Blomster, stærke farver og dufte appellerer til målgruppen.
- Fællesskabet vægtes højt blandt socialt isolerede etniske minoritetskvinder, og en have målrettet denne målgruppe bør rumme rige muligheder for forskellige former for samvær.
- Skal der være muligheder for at trække sig tilbage fra fællesskabet, bør en terapeutisk have være stor nok til, at målgruppen kan finde ro og fordybelse uden at blive set af de andre brugere.
- Det er uomgængeligt, at en terapeutisk have opleves som et trygt rum. En terapeutisk have må gerne fremstå som en lukket 'oase', og unødvendig trafik af mennesker ind og ud bør begrænses.
- En terapeutisk have målrettet udsatte flygtninge- og indvandrerkvinder bør have fokus på struktur såvel som fleksibilitet: Struktur fordi målgruppens sårbarhed fordrer, at der er faste rammer, gentagelser, tydelighed og genkendelighed, og fleksibilitet fordi målgruppens energi, ressourcer og præferencer kan være

uforudsigelige. Ophold og aktiviteter bør derfor planlægges til at kunne imødekomme pludselige ændringer.

3. OM HAVENS FORMÅL, DESIGN SAMT TILGANGE OG VÆRDIER

3.1 Formål

Formålet med FAKTIs terapeutiske have er grundlæggende det samme som i resten af FAKTI; at støtte brugerne i at få det bedre fysisk, psykisk og socialt. Det, der særligt er vægt på i haven, er at bruge naturen som et miljøterapeutisk rum til at støtte de kvinder, der kommer der, til finde ro i kroppen og sindet. Herudover er det ønsket med den terapeutiske have at undersøge, om den kan fungere som mediator i forhold til at understøtte styrkelsen af målgruppens sociale kompetencer og netværk.

Det fremgår af FAKTIs haveplan, at haven er tiltænkt at være ramme om følgende aktiviteter, der alle har til formål at støtte målgruppen og øge deres fysiske, psykiske og sociale velbefindende¹:

- Personlige samtaler mellem målgruppen og FAKTIs personale
- Udendørs klasselokale til undervisning
- Gymnastik, yoga, mindfulness
- Et frirum i positive naturlige grønne omgivelser
- Et sted hvor det er tilladt at lege og slå sig løs
- Udendørs hvile og afslapning
- Udendørs madlavning og te-drikning
- Afholdelse af familiedage
- Dyrkning af grøntsager og blomster på friland
- Dyrkning i drivhus
- Diverse have- og naturaktiviteter fx pileflet, tørre urter, se på fugle.

Evalueringen viser, at ovenstående aktiviteter i høj grad er de aktiviteter, som også i dag finder sted. Dog er der ikke en regulær udendørs klasselokale til undervisning, ligesom man i mindre omfang gennemfører danskundervisning udenfor, idet erfaringer har vist, at deltagerne har vanskeligere ved at koncentrere sig i en udendørs setting. Foruden ovenstående aktiviteter, blev fællesspisningen en overgang forsøgt flyttet udendørs i haven. På trods af, at mange af deltagerne var glade for fællesspisning i haven, har man fravalgt at fortsætte aktiviteten, da oplevelsen er, at en pludselig og stor tilstrømning af brugere og megen aktivitet virkede forstyrrende på havens ro. Dog danner haven ramme om enkeltstående større aktiviteter, såsom lysfest, jubilæum m.v.

¹ Jørgensen (2014)

3.2 Havens design

Forskning peger på, at ophold i natur og grønne omgivelser kan have en positiv indvirkning på menneskers fysiske, psykiske og sociale velbefindende². Udsigt til og ophold i trygge naturmiljøer kan reducere stress samt understøtte fysisk og mental restitution. FAKTIs terapeutiske have er således designet med udgangspunkt i bl.a. miljøterapeutisk og ergoterapeutisk forskning og med afsæt i internationale evidensbaseret designguidelines for terapihaver³.

Idet der endnu ikke findes designanbefalinger til terapihaver målrettet FAKTIs målgruppe af udsatte flygtninge- og indvandrerkvinder, er FAKTIs terapeutiske have inspireret af designanbefalinger for terapihaver målrettet andre individer/grupper, der lider af stressrelaterede sygdomme og/eller er i livskrise. Idet mange af FAKTIs medlemmer har fysiske og psykiske gener, herunder PTSD, som følge af traumatiserende oplevelser forbundet med krig, tortur og flugt, er der særligt inddraget forskning og erfaringer med terapihaver målrettet krigsveteraner. Den forskningsbaserede terapihave Nacadia i Hørsholm, hvor fokus er på stressrelaterede lidelser bl.a. hos krigsveteraner, har således været et vigtigt fagligt afsæt for FAKTIs have. Ligeledes er FAKTIs have informeret af den forskning, der findes vedrørende terapihaver målrettet ældre ved plejeboliger, idet disse har vist sig at kunne fremme følelser af fællesskab, tilhørsforhold, identitet samt følelsen af at høre hjemme i nye omgivelser og kulturelle rammer. Herudover er der høstet metodiske erfaringer fra *The Natural Growth Project*⁴ i England, der siden 1992 har kombineret havebrug og psykoterapi i rehabiliteringsarbejde med krigstraumatiserede flygtninge og torturofre, dvs. en målgruppe, der på mange måder ligner FAKTIs.

Forskning peger på, at det er afgørende, at den tilbudte naturterapeutiske oplevelse stemmer overens med brugerens præferencer⁵. FAKTIs terapeutiske have er således også udviklet med udgangspunkt i FAKTIs specifikke målgruppe. I udviklingsfasen blev der gennemført en workshop for en udvalgt gruppe af FAKTIs medlemmer med henblik på at afdække, hvilke oplevelser af natur og landskab, medlemmerne kobler til hjemskabsfølelse og tidlige positive erindringer⁶. Dette bl.a. for at understøtte reminiscensarbejdet, som er en central metode for arbejdet i haven (se afsnit 3.3). Medlemmernes præferencer er således medtaget i udformning af haven, ligesom flere af planterne, krydderurterne mv. er valgt, fordi medlemmerne kender dem fra deres oprindelseslande⁷.

² Marcus & Sachs (2014), Skov & Landskab, LIFE, Københavns Universitet (2008)

³ Marcus & Sachs (2014)

⁴ Se Linden & Grut (2002) for en beskrivelse af projektet

⁵ Skov & Landskab, LIFE, Københavns Universitet (2008)

⁶ FAKTI (2016)

⁷ En udførlig beskrivelse af de teoretiske og praktiske overvejelser, der ligger til grund for havens design fremgår af FAKTIs haveplan, Jørgensen (2014)



Foruden at beplantning er søgt afstemt for at imødekomme brugernes præferencer, er der i designet af haven taget hensyn til brugernes udfordringer særligt i relation til deres fysiske og psykiske formåen. Haven er eksempelvis indrettet med højbede og mobile arbejdsborde i forskellige højder, som brugerne, som ofte lider af svimmelhed, ryg- og ledsmerter, kan arbejde stående ved og støtte sig til. Herudover er flere af højbedene synligt opdelt i mindre rum, således at en aktivitet, som eksempelvis såning af frø, er afgrænset og overskueligt. For flere af deltagerne, for hvem selv mindre gøremål kan virke uoverskuelige, er det vigtigt, at havens udformning byder på muligheder for succesoplevelser i en overskuelig skala.

Overordnet er der fokus på at haven skal være **tryk og komfortabel** samt at haven skal være **inspirerende og fremme rehabilitering**. Følgende fire målsætninger har ligget til grund for havens design:

- Mulighed for **stor variation af aktiviteter** i haven både i større eller mindre grupper eller af enkelt personer.
- Haven skal være **tryk og sikker at færdes i og tilgængelig for alle**.
- Haven skal fremme **følelsen af at høre hjemme**, gennem velkendte planter, blomster, afgrøder og aktiviteter kan haven medvirke til at opfylde behov for at høre hjemme.
- Haven skal tilbyde **et frirum** med positive sanseindtryk, til kreativ og fri udfoldelse, hvor hverdagens trængsler og problemer kan glemmes for en tid.

Med henblik på at opnå disse målsætninger er der udviklet designguidelines for FAKTIs have, der tager udgangspunkt i miljøterapeutisk forskning, og som beskriver havens indretning, materiale- og plantevalg samt begrundelserne for valgene.⁸ Designguidelines'ene beskriver både hvilke følelser og oplevelser, haven skal understøtte (tryghed, nysgerrighed og fascination, tilknytning til fortiden, midlertidig tilflugt), hvilke praktiske hensyn skal indtænkes (klimatiske hensyn, sikkerhed, tilgængelighed), hvordan haven konkret ønskes udformet (bl.a. grønne og naturlige byggematerialer, enkel i sin opbygning, plantevalg og farver, artsrigdom, vildhed) samt hvilke aktiviteter, haven skal understøtte (passive og aktive haveaktiviteter, social støtte og samvær, sanseindtryk).

Med udgangspunkt i disse guidelines er haven designet til at omfatte 8 forskellige 'rum', som byder på forskellige oplevelseskarakterer og aktivitetsmuligheder: Skovhaven, Vandhaven, Driv- og aktivitetshuset, Nyttehaven, Urtehaven, Hvilehaven og Fælleshaven. Haven er afgrænset ud til vejen af et højt Thujahegn, og på de andre sider af naturligt skel. At haven er lukket til alle fire sider understøtter oplevelsen af et intimt og trygt rum, hvor byens og hverdagens trængsler holdes ude, og hvor de kvinder, der kommer i haven, frit kan bevæge sig og hvile sig uden at mærke omverdenens øjne på sig.

3.3 Tilgange og værdier

I relation til FAKTIs haveterapeutiske tilgange er det væsentligt her at præcisere, at der i FAKTI ikke tilbydes terapi i haven af dertil uddannet personale. Det, der kendetegner FAKTIs haveterapeutisk arbejde, er antagelsen om, at ophold og udførelse af meningsfulde aktiviteter i trygge og veldesignede grønne omgivelser i *sig selv* har en positiv indvirkning på de kvinder, der bruger haven. Det, der sker i FAKTIs terapeutiske have, kan således beskrives som terapeutisk havebrug ('*therapeutic horticulture*') og adskiller sig derved fra det, der betegnes som formel haveterapi ('*horticultural therapy*')⁹.

Mens målsætninger for de to tilgange er de sammen – at fremme social, kognitiv, fysisk og/eller psykisk sundhed hos målgruppen – er forskellen den, at formel haveterapeutisk behandling har specifikke og dokumenterbare målsætninger, er tidsmæssigt afgrænset, udført af uddannede terapeuter og er baseret på standardiserede behandlingsmetoder. Heroverfor har FAKTIs metoder og tilgange i højere grad til formål at understøtte en *almen* forbedring af målgruppens sundhed og trivsel, der er ikke tale om behandling i klinisk forstand, og tilbuddet om at komme i FAKTIs have er tidsubegrænset.

Grundlæggende fungerer FAKTIs have i forlængelse af FAKTIs øvrige tilbud til sine medlemmer, og derfor ses det, at flere af de tilgange og værdier, der gør sig gældende i haven, er de samme som præger FAKTIs øvrige virke.

⁸ Ibid.

⁹ Præciseringer og definitioner af forskellige former for naturterapeutiske indsatser fremgår af AHTA (American Horticultural Therapy Association) (2014): *Definitions and positions*

Frivillighed

Frivillighed er en kerneværdi i FAKTI, hvor det vægtes, at medlemmerne kommer i hus og have, fordi de har lyst, og ikke fordi det forventes af dem. Døren til haven er åben i FAKTIs åbningstid, og medlemmerne kan komme og gå, når de har lyst. Som ved resten af FAKTIs aktiviteter afspejles frivilligheden i haven ved, at deltagernes fremmøde ikke registreres, og at de ikke behøver at møde op til planlagte haveaktiviteter på det tidspunkt, hvor aktiviteterne er skemasat til, men sagtens kan 'dukke op' undervejs. Den centrale betydning af frivilligheden understreges af medarbejdernes overvejelser om deres egen kommunikation og formidling om haven. Mens medlemmerne gøres opmærksomme på, at haven er åben og tilgængelig, er medarbejderne også opmærksomme på, at de ikke skal føle sig presset til at komme i haven:

"Vi kan også informere så meget, at jeg har oplevet en dag, at kvinderne måske i virkeligheden var her for min skyld. Fordi jeg havde gjort meget ud af, at alle skulle vide, at der var noget den dag. Så der er den her balance mellem det selvvalgte og empowerment og så samtidig, at vi skal formidle og sikre at alle ved, at tilbuddet er der."

En undtagelse fra princippet om fuldstændig frivillighed er havegruppen. Siden foråret 2017 har FAKTI forsøgsvis tilbudt en fast gruppe af de kvinder, der bruger haven, til på mere forpligtende vis at deltage i haveaktiviteterne på en fastsat 'havedag'. Formålet med denne gruppe er at stille lidt større krav og forventninger til deres deltagelse for herigennem at understøtte empowerment og det sociale fællesskab blandt dem. Havegruppen beskrives nærmere i afsnit 4.2.

Rummelighed

Som det fremgår af evalueringens første del, har flertallet af de kvinder, der kommer i FAKTI, en bred vifte af fysiske og psykiske helbredsproblemer bl.a. gigt, diabetes, forhøjet blodtryk, ryg- knæ- og ledsmerter, angst, depression mv¹⁰. En stor del lider af posttraumatisk stresslidelse (PTSD) som følge af traumatiserende hændelser som krig, tortur og flugt, og mange af dem er socialt isolerede. Overordnet er der tale om en meget udsat og sårbar gruppe, hvorfor rummelighed er centralt for FAKTIs virke, i hus såvel som i have.

Foruden at medlemmerne frit kan komme og gå til de fleste aktiviteter, kommer rummeligheden i haven til udtryk i havens indretning og i tilpasning af aktiviteterne til deltagernes præferencer og formåen. Haven og aktiviteterne i den er således indrettet til at rumme både de brugere, som ikke har så store fysiske eller psykiske kræfter, og den mindre gruppe af brugere, der er tiltrukket af mere fysisk krævende arbejde. Ved en dag i haven ses eksempelvis at én deltager river blade sammen, samtidig med at en stol flyttes ud i haven, så én anden, som er meget gangbesværet, kan plante lavendel fra en siddende stilling. Deltagelse kan også være at sidde med strikkesøjlet i drivhuset og være sammen med de andre deltagere, når der drikkes te.

¹⁰ Thomsen et al. (2017)

Haven er også indrettet, så nogle af havens rum indbyder til fællesskab og samvær, mens andre rum er mere afskærmet fra den øvrige have, så brugerne af haven kan trække sig tilbage og finde ro og fordybelse for sig selv, når de har behov for det. Det er dog evaluators oplevelse, at de mere afskærmede rum i haven benyttes mindre end de øvrige dele af haven. Som tidligere nævnt er mange af FAKTIs medlemmer socialt isolerede, for mange af dem er FAKTI deres eneste sociale holdepunkt i dagligdagen, og flertallet af de interviewede medlemmer fortæller, at de har stor glæde at være sammen med de andre brugere af haven.

Rummeligheden udtrykker sig også ved, at haven rummer FAKTIs medlemmer på tværs af etnicitet og alder. Hvor der inde i huset er en tilbøjelighed til, at de hhv. arabisk og farsitalende medlemmer grupperer sig, er der i haven en større interaktion mellem deltagere med forskellige baggrunde og aldre. Interessen for haven bliver den naturlige fælles tredje, og dansk bliver i højere grad det fælles talte sprog. Ligeledes er det evaluators oplevelse, at haven formår at rumme de medlemmer, der måske oplever ikke at 'passe ind' i FAKTIs øvrige tilbud, enten fordi de aldersmæssigt, sprogligt, kulturelt eller på anden vis er meget langt fra FAKTIs øvrige brugergruppe.

Empowerment

En af FAKTIs vigtigste metoder er empowerment, herunder at bevidstgøre de kvinder, der kommer i FAKTIs hus og have, om deres egne ressourcer og kompetencer. Empowerment opnås bl.a. ved at inddrage brugerne af haven i planlægning af de forskellige aktiviteter. Det er evaluators klare oplevelse, at de kvinder, der kommer i haven, føler sig hørt i relation til hvilke aktiviteter, der skal laves på en given dag. En af deltagerne siger for eksempel:

"Man har forskellige ideer, og man kan give dem til (medarbejderne) om, hvad man skal lave i dag. F.eks. er det ofte (den haveansvarlige medarbejder), der kommer med forskellige ideer, men man kan komme med ideer selv. F.eks. syntes jeg, at vi skulle lave halva. Så lavede vi det derinde, der var stormvejr den dag, onsdag. Vi lavede halva i stormvejr!"

Nogle af brugerne af haven har været med fra dens anlæggelse; de blev hørt omkring ønsker til planter, og de, der ønskede det, bidrog efter formåen og lyst til alt fra oprydning og den første beplantning over bygning af havens cob-ovn til madlavning til de mange frivillige, der deltog i arbejdet. At have været med til at skabe haven har tydeligvis givet brugerne stor stolthed og et stærkt ejerskab til haven.

Haven er imidlertid også i sig selv en kontinuerlig proces, og de kvinder, der bruger haven, inddrages løbende i beslutninger om, hvordan den skal udvikle sig fremadrettet. Brugerne bliver spurgt til, hvilke planter, de kunne tænke sig at udvide haven med, og særligt et større ufærdigt område i midten af haven giver medarbejderne muligheder for at diskutere fremtidige planer med brugerne. De kvinder, der bruger haven, bliver eksempelvis inviteret til at tegne deres ønsker til det nye område, og der planlægges at holdes møder, hvor ønskerne skal diskuteres og holdes op imod, hvad der i praksis kan lade sig gøre. Foruden et stærk element af empowerment, indeholder denne inddragelse også en demokratisk læring, der både kan styrke brugernes forståelse for den proces, der skal til for at nå fra idé til virkelighed, samt styrke samarbejds- og sociale kompetencer.

I haven dyrkes der grøntsager og krydderurter, som dels bruges til at tilberede en enkel ret, som nydes sammen på havedage, dels indgår i FAKTIs ugentlige fællessuppe. Det er tydeligt, at de kvinder, der kommer i haven, opnår en stor tilfredshed og stolthed ved at høste og fremvise de grøntsager og krydderurter, som de selv har været med til dyrke. En af deltagerne fortæller eksempelvis:

”Det er ligesom mennesker. De starter med at være små, og så vokser de. Det er ligesom, når man får et barn, og så opdrager man dem. Man bliver så glad”.

Det fælles måltid, som tilberedes på havedagene, er både et socialt samlingspunkt og en aktivitet, som aktiverer deltagerens kompetencer og ressourcer: De går hjemmevant i gang med høstning af krydderurter eller grøntsager, klargøring eller selve tilberedningen af maden, og det er tydeligt, at de glæder sig over at bidrage med det, som de hver især er gode til.



Overensstemmelse mellem udfordringer og ressourcer

Havearbejde kan være krævende og hårdt, og det er af afgørende betydning, at der i haven er overensstemmelse med de krav eller udfordringer, som havearbejdet stiller overfor de kvinder, der deltager i haven, og deres fysiske og psykiske ressourcer. Mange af deltagerne har ringe kropsfornemmelse og mangler basale evner til at overskue sammenhængen mellem omfanget af et projekt og deres egne formåen. Samtidig kan det, at gå i gang med et projekt,

som de ikke formår at gennemføre, medvirke til en oplevelse af nederlag og påvirke dem negativt. Aktiviteter er derfor nøje afstemt til deltageres formåen.

Medarbejdernes indgående kendskab til de kvinder, der kommer i haven, betyder også, at de kan udfordre de deltagere, som medarbejderne oplever har tilstrækkelige ressourcer til at respondere positivt på et kærligt skub i den rigtige retning. Dette er også i tråd med FAKTIs øvrige virke, hvor der er stor opmærksomhed på, at den meget omsorg, som medlemmerne får i FAKTI, ikke står i vejen for deres udvikling. Medarbejderne er således meget opmærksomme på balancen mellem omsorg, hensynstagen, empowerment og udvikling.

Fællesskab, ro og det fælles tredje

Formålet med FAKTI og FAKTIs have er som nævnt at styrke brugernes psykiske, fysiske og *sociale* sundhed, og fællesskab er således et centralt element i haven. Medlemmerne kommer i FAKTI og i haven bl.a. for at komme ud af deres lejligheder og være sammen med andre. Det er tydeligt, at de kvinder, der bruger haven, har stor glæde ved samværet med de andre deltagere og enkelte beretter, at de har fået veninder gennem fællesskabet i haven. Det er imidlertid også evaluators oplevelse, at der er grænser for fortroligheden, bl.a. pga. nervøsitet for sladder¹¹. Men at brugerne af haven ikke taler om deres problemer har også en anden årsag. Flere af deltagerne fortæller, at haven er et frirum, som får dem til at glemme de mange problemer i deres hverdag:

”Det hjælper for hjernen at komme i haven. Og for stress. Nogen gange tænker jeg meget på noget. Når jeg kommer her og lige pludselig, så er tankerne glemt. Jeg tænker meget på min mor, bror og tre søstre i Afghanistan, hver dag. Det er meget alvorligt i Afghanistan nu. Derfor når jeg kommer her, så tænker jeg slet ikke. Fordi min hjerne har det meget svært. Når jeg kommer og sidder her og kigger på blomster og planter, det hjælper, og så er det glemt”

Frem for at fokusere på problemer, bekymringer og sorg, tales der i haven om praktiske gøremål, om planter, blomster og planer for haven. Haven fungerer således som social mediator, der samler de kvinder, der bruger haven, om et positivt og fælles tredje. Medarbejderne understøtter dette fællesskab ved at tilskynde brugerne til at kommunikere indbyrdes frem for igennem medarbejderne, at hjælpe hinanden fremfor at søge medarbejdernes hjælp mv. I denne forbindelse opleves det af den frivillige medarbejder, som har fulgt haven igennem et par år, at der er sket en udvikling i den måde, deltagerne er sammen på: Hvor de i starten oftest henvendte sig til medarbejderne med spørgsmål og samtale, er de i stigende grad begyndt at bruge hinanden. Dette opleves at gøre sig særligt gældende for de kvinder, der deltager i den faste havegruppe.

Nogle af FAKTIs medlemmer dør med kronisk hovedpine, og den meget snak og aktivitet i huset – særligt ved de velbesøgte samfundscafé og fællesspisningsarrangementer – kan blive for meget. Derfor søger de ofte ud i haven, hvor de kan være sammen med andre under mere dæmpede forhold. At der kommer færre mennesker i haven anses derfor som et positivt forhold, der gør, at FAKTI også kan imødekomme de medlemmer, der har et større behov for fred og ro.

¹¹ Problematikken udfoldes yderligere i første del af evalueringen, se Thomsen et.al (2017)

Erindring og reminiscensarbejde

Reminiscensarbejde er en central metode i FAKTIs haveterapeutiske tilgang. Det er medarbejdernes oplevelse, at mange får genskabt en forbindelse til det normale liv, der lå inden de traumatiske hændelser som krig, flugt og tortur, gennem de sansepåvirkninger, som haven byder på. Særligt dufte og smage antages at bygge bro til erindringen, og haven er således tilrettelagt med mange krydderurter og planter, som brugerne af haven genkender fra deres hjemlande, og som kan stimulere glemte minder og dermed bidrage til at binde en tilværelse sammen, som er splittet mellem der og her, dengang og nu.

I praksis ses, at medarbejderne ofte inviterer deltagerne til at fortælle om deres oplevelser eller kendskab til en given plante, eksempelvis en lavendel, som skal sættes i jorden. Men det ses også, at deltagerne dufter til en krydderurt eller rører ved et blad og mere spontant fortæller om tidlige oplevelser, minder, erfaringer mv.

Evaluators bemærker således også positivt, at mange af de interviewede deltagere omtaler tidlige positive oplevelser fra deres barndom og ungdom. En af dem beretter om glade stunder som lille pige, hvor hun gik hånd i hånd med sin farfar i hans have, en anden om at gå i marken med sin onkel i Pakistan. Ofte er det bestemte planter eller afgrøder i FAKTIs have, som udløser deres beretninger.

Idet der ikke her er tale om et interventionsstudie, lader det sig ikke gøre, at påvise om og i givet fald, hvilken effekt reminiscensarbejdet har på deltagernes trivsel og velbefindende. Imidlertid er der ingen tvivl om, at naturen bidrager til frembringe positive erindringer hos nogle af de kvinder, der bruger FAKTIs have.

Herudover er det tydeligt, at nogle af deltagerne også får aktiverede tidligere erfaringer og viden om planter, brødbagning ved lerovnen, samt anvendelsen af forskellige typer planter både til madlavning og som lægemidler, som bidrager til at styrke deres oplevelser af at have viden og kompetencer, som kan være værdifulde at dele med andre. Sådanne succesoplevelser kan være ganske værdifulde for denne målgruppe, der ofte oplever ikke at have noget at byde på i en dansk samfundskontekst.

Tryghed

Mange af de FAKTIs medlemmer lever i en konstant tilstand af angst, uro og utryghed, dels som følge af traumatiserende oplevelser som krig, tortur og flugt, men også pga. den splittelse, de oplever forbundet med at bo i et land, som de aldrig er blevet en integreret del af. At skabe et trygt rum for deltagerne, hvor de kan finde en indre og ydre ro, er derfor helt centralt for FAKTIs have.

Trygheden skabes på den ene side i de fysiske omgivelser; hegnet og det naturlige skel lukker en utryk omverden ude og høje træer og buske skaber læ og skygge. Bænke og andre siddepladser er placeret og udformet, så den siddende har udsyn ud over haven og ikke føler, at noget sker bag hendes ryg.

Hertil og ikke mindst skabes trygheden ved den meget milde, hensynfulde og omsorgsfulde tone, der kendetegner medarbejdernes kommunikation med deltagerne. Der hersker en udtalt ro i haven, samtidig med at der også er grin og spontan glæde. At deltagerne

responderer positivt på den stemning, der er i haven, er der ingen tvivl om. Dette ses tydeligt i smil, latter og kropssprog. Og flere af de interviewede deltagere fortæller, at de slapper af og finder ro i haven. Medarbejderne oplever tillige at deltagere, der ofte ikke kan sove om natten, kan falde i søvn i haven på en lun sommerdag.

4. HVERDAGEN I HAVEN

4.1 Brugere af haven

De kvinder, der bruger FAKTIs terapeutiske have, adskiller sig ikke nævneværdigt fra FAKTIs øvrige brugere. Der er tale om minoritetsetniske kvinder, primært med baggrund i arabisk- og farsitalende lande, de fleste over 40 år og de fleste med store børn.

Nogle af brugerne har tidligere erfaringer med have- eller landbrug fra deres hjemlande, andre er vokset op i urbane miljøer. Aldersspredningen er relativ stor, fra begyndelsen af 40'erne til slutning af 60'erne. Enkelte kommer fra lande, som ikke er stærkt repræsenteret blandt FAKTIs øvrige brugergruppe herunder Pakistan og Eritrea. Fælles for deltagerne er, at aktiviteter eller ophold i grønne omgivelser appellerer til dem.

Antallet af brugere er vanskelig at opgøre, netop fordi haven er frit tilgængelig inden for FAKTIs åbningstid, og fordi FAKTI ikke registrerer deltagerne. Endvidere er brugen af haven selvsagt meget vejrafhængig. I forbindelse med havens første år (2015/16) blev der dog talt deltagere, og FAKTI skønner selv at der i 2016 var ca. 80 unikke brugere af haven, gennemsnitligt 10 besøgende på en typisk dag i FAKTIs have og 30-35 medlemmer, der ofte deltog i de faste aktiviteter.

Ved evaluators deltagerobservationer deltog mellem 5-15 medlemmer i haveaktiviteterne pr. dag. Det er i denne forbindelse positivt at bemærke, at deltagerne besøgte haven og opholdte sig i drivhuset selv på de dage, hvor vejret var præget af regn og blæst.

4.2 En typisk dag i haven

I FAKTI er der programsatte aktiviteter i haven mandage, onsdage og torsdage fra kl. 12-15, hvor onsdag er reserveret til havegruppen. I de øvrige tidsrum er haven åben, så FAKTIs brugere frit kan benytte den.

Te og samling

Dagen begynder typisk med te og samling. Teen brygges på krydderurter, der samles ind fra haven, og deltagerne tager ofte selv initiativ til dette. Te og samling, som ofte finder sted i drivhuset, er en fast aktivitet, som skaber en struktur omkring 'havedagene'. I tillæg har samling, inspireret af mindfulness-metoder, til formål at understøtte deltagerne i at opnå en ro forbundet med at være til stede i nuet, mærke deres egne kroppe, omgivelser mv. Struktur, ro, tydelighed og gentagelser har stor betydning for deltagerne, hvis psykiske tilstand ofte er præget af uro, angst og nervøsitet.

Ved samling har personalet ofte taget en haverelateret genstand med, som samtalen kan udvikle sig omkring. Det kan f.eks. være hyldebær, som skal indgå i dagens aktiviteter. Det kan også være, at de deltagerne bliver opfordret til at gå ud i haven og plukke en blomst, gren eller lignende, som indgår i en fælles buket og som kan understøtte en samtale om, hvordan den enkelte har det den dag. Ofte kommer samtalen til at handle om deltagerne

egne erfaringer eller associationer med en given plante, årstid eller lignende. På trods af, at enkelte deltagere kommer 'dryssende' i løbet af samling, er denne en rolig stund, og det er evaluators oplevelse, at ritualet bidrager til at rammesætte tilstedeværelsen i haven og understøtter derved en oplevelse af, at hverdagens problemer og udfordringer lades udenfor havelågen.

Planlægning af dagens aktiviteter

Ca. kl. 12.30 planlægges dagens aktiviteter. Disse skrives på en tavle, så det er tydeligt for deltagerne, hvad der skal ske den pågældende dag. Deltagerne har selv mulighed for at byde ind med ønsker til aktiviteter, men det er tydeligvis vigtigt, at personalet sikrer, at aktiviteterne er realistiske og passer til deltagernes ressourcer, idet mange af de kvinder, der kommer i haven, ofte ikke har realistiske forestillinger om egen formåen.

Haveaktiviteterne tilrettelægges med afsæt i forskning om haveterapi, som peger på, at velbefindende og rehabilitering kan opnås gennem passiv såvel som aktiv involvering. Ved passiv involvering forstås den positive stimulans, som haven har på brugerens sanser, og ved aktiv involvering forstås udførelse af meningsfyldt haverelateret arbejde¹². Aktiviteter tilpasses deltagernes præferencer og formåen og kan eksempelvis være at luge, så, vande og beskære planter, men kan også være blot at sidde på en bænk i det grønne.

¹² Skov & Landskab, LIFE, Københavns Universitet (2008)

Havegruppen

Havegruppen eller *onsdagsgruppen*, som den også kaldes, har eksisteret siden foråret 2017. Mens resten af FAKTIs virke er kendetegnet ved frivillighed som et bærende princip, er havegruppen etableret med det formål forsøgsvis at tilbyde deltagerne et mere forpligtende fællesskab omkring haven. Med havegruppen er der tale om en fast gruppe, som FAKTIs medarbejdere skønner har ressourcer til og vil få udbytte af, at der stilles lidt større krav til dem, f.eks. om fremmøde hver onsdag. Formålet er at styrke deltageres sociale kompetencer og netværk, deres tilhørsforhold til haven samt at understøtte empowerment gennem arbejdet med at bevidstgøre deltagerne om egne kompetencer og ressourcer.

I havegruppen arbejdes således med afsæt i FAKTIs eksisterende tilgange og metoder. Dog adskiller havegruppen sig ved, at deltagelse i den sker efter aftale med FAKTIs personale, og der er således ikke 'fri adgang' for FAKTIs øvrige brugere. Det er nyt for FAKTI at arbejde med en lukket gruppe, og med deraf følgende fare for, at andre brugere kan opleve at føle sig ekskluderet. Personalet er derfor meget opmærksom på, hvordan der kommunikeres om havegruppen til de andre brugere af FAKTI, samt om og givet fald hvordan havegruppen påvirker den øvrige dynamik i FAKTI og i FAKTIs have.

Som de øvrige havedage er onsdagsgruppen programsat fra 12-15. Dog kommer de kvinder, der deltager i havegruppen, i langt højere grad 'til tiden'. Aktiviteterne ligner tilnærmelsesvist de aktiviteter, der gennemføres i haven på andre dage, men der er her et større fokus på udvikling og ønsker til haven, ligesom det er tydeligt, at personalet arbejder specifikt med at styrke deltageres indbyrdes relationer. Dette ses blandt andet ved, at deltagerne i højere grad tilskyndes til at samarbejde om opgaver og aktiviteter, at kommunikere indbyrdes på dansk, og ved at aktiviteter i det hele taget i højere grad har et fællesskabsfremmende fokus.

Fodbad som ritual

Om torsdagen er der fodbad i haven for de brugere af haven, der har lyst. Der varmes vand enten over bål eller på blusset i udekøkkenet, mens deltagerne forbereder fodbadene; der skal kokosolie i vandet, havsalt, nogle samler krydderurter og blomster til at putte i vandet. Deltagerne sidder forskellige steder i haven med deres fodbade, nogle sammen og andre alene. Med varmen fra vandet og duften fra urterne er fodbadet en sanse-stimulerende og afslappende aktivitet, som flere af deltagerne udtrykker stor glæde ved.



Enkelte brugere af haven foretrækker som nævnt den fysiske aktivitet, og det er evaluators oplevelse at havens indretning i forskellige områder betyder, at den fint kan rumme, at nogle brugere eksempelvis luger i haven samtidig med, at andre nyder det afslappende fodbad. Det er evaluators oplevelse, at havens brugere overordnet er gode til at tage hensyn og give plads til hinanden, og at personalet har et godt blik for at skabe plads til, at den enkelte kan udfolde sig efter behov uden at virke forstyrrende på de andre brugere af haven.

Synergi mellem haven og de faste tilbud

Foruden at haven fremstår som et selvstændigt tilbud til de kvinder, der kommer i FAKTI, tjener den også til at skabe nye rammer om FAKTIs faste tilbud til medlemmerne. Således eksperimenteres der eksempelvis med at gennemføre yoga i haven for at bibringe yogaen en ny dimension og sanselighed. Ligeledes er det FAKTIs fastansatte sygeplejerskes oplevelse, at det kan være formålstjenstligt at gennemføre nogle af samtalerne med medlemmerne i haven for derved at fjerne fokus fra det 'kliniske' element og sygdomsfokuseringen og i stedet finde frem til de ressourcer, som medlemmerne også har.

Mens der ikke er formel danskundervisning i haven, er dansk fællessproget i haven. Således formidles havens aktiviteter naturligt på dansk, og deltagerne kommunikerer ofte indbyrdes på dansk som følge af, at haven appellerer til FAKTIs medlemmer på tværs af sproggrupper. Endvidere arbejdes der også med dansk i skrift og tale på andre mere uformelle måder,

eksempelvis ved at deltagerne inviteres til at skrive planternes navne på planteskiltene, at skrive opskriften på en af de tilberedte retter ned eller lignende.

Det er evaluators oplevelse, at aktiviteterne i haven på fin vis understøtter FAKTIs øvrige tilbud til medlemmerne. Et godt eksempel på, hvordan medarbejderne kombinerer haveaktiviteter med træning i det danske sprog, samfundsforhold, sundhed, sociale kompetencer og reminiscensarbejdet fremkom en dag den haveansvarlige medarbejder havde taget en pose hyldebær med. Hyldebærrene, som der senere blev kogt varm saft på over bål, blev anvendt som en metode til:

- 1) at formidle viden om vitaminer (sundhed)
- 2) at diskutere om lignende planter findes i deltagernes hjemlande (erindring)
- 3) at tale om ordet 'sanke' (dansk sprog)
- 4) at forklare konceptet sankning (kendskab til det danske samfund)
- 4) at gennemføre en stille aktivitet (sortering af bærrene), der bidrager til at frembringe hyldebærsaften, som nydes i fællesskab (empowerment)
- 5) at lære noget nyt: at koge hyldebærsaft (kompetenceopbygning og empowerment)

Evalueringen viser således, at haven giver FAKTI muligheder for at 'geare' deres eksisterende aktiviteter og tilbud til medlemmerne ved at lade disse foregå i en anden setting.

5. EFFEKTEN AF HAVEN FOR BRUGERNE

Evalueringen viser, at såvel brugerne selv som medarbejderne oplever, at ophold og meningsfulde aktiviteter i FAKTIs have har en positiv effekt for de kvinder, der kommer der. Deltagerne oplever, at de går glade hjem fra en dag i FAKTIs have. De oplever, at de har lavet noget den dag og føler, at de bedre kan falde til ro. Medarbejderne oplever, at deltagerne får aktiveret noget viden og nogle kompetencer, der styrker deres selvforståelse, og får stimuleret nogle erindringer, der kan hjælpe til at samle et splittet liv.

I tillæg oplever medarbejderne, at haven byder på værdifulde muligheder for at flytte deres faste tilbud til medlemmerne ud i haven, hvorved aktiviteterne får en ny dimension, og der opnås en form for synergieffekt. Således benytter FAKTIs psykomotoriske terapeut sig af muligheden for at flytte yoga- og motionstimerne ud i haven, ligesom FAKTIs sygeplejerske ser fordele i stedvis at tale med medlemmerne om sundhedsspørgsmål i en anden setting.



Øget trivsel

Evalueringen viser til fulde, at brugernes ophold i haven og deltagelse i haverelateret arbejde bidrager til at øge deres trivsel. Informanterne fortæller samstemmende, at de bliver glade eller i godt humør af at komme i FAKTIs have. En af deltagerne beskriver det således:

"Det er ligesom fisk, der ikke er glade, når de ikke er i vandet og glade, når de kommer i vand. Sådan er det at komme i haven – som en fisk i vandet. Jeg bliver frisk, glad, ung af at komme i haven. Når jeg bare går derhjemme, bliver jeg gammel."

En anden fortæller om haven:

"Det er, hvordan skal jeg sige, vores paradis."

Der er stor forskel på, hvilke præferencer brugerne af haven har. For nogle giver den passive involvering i haven - blot det at være til stede i naturen, at nyde den friske luft og dufte til og mærke planterne – en stor tilfredshed og ro. For andre er det det fysiske havearbejde, der bidrager til at få deres tanker væk fra dagligdagens mange bekymringer, angst, sorg, savn og helbredsproblemer. Flere af informanterne fortæller, at haven hjælper dem til at glemme deres bekymringer, eksempelvis denne kvinde:

"Jeg er meget glad, og jeg får ro her, fordi når jeg er hjemme, så tænker jeg meget på ting. Jeg får mange tanker. Jeg bor alene, og det er hårdt. Min mand er død, så når jeg er alene, så tænker jeg rigtig meget, men når jeg kommer her, så er jeg glad. Så får min hjerne ro."

At haven giver glæde og positive oplevelser var også et tilbagevendende tema ved interviewene gennemført i forbindelse med evalueringens første del, som omhandlede FAKTIs samlede tilbud til målgruppen. Her pågik dataindsamlingen hen over vintermånederne, og flere informanter fortalte spontant, at de så frem til, at haven igen ville åbne til foråret. Det er således evaluators vurdering, at haven på ganske få år er blevet en integreret del af FAKTIs tilbud til sine medlemmer, som i høj grad fremmer den almene trivsel hos de kvinder, der bruger den.

Sociale kompetencer og netværk

Som det fremgår af evalueringens første del, tilbyder FAKTI sine medlemmer et netværk, et fællesskab at være en del af, som de ikke oplever at finde andre steder. Det er tydeligt, at deltagerne har stor glæde af det sociale samvær, som de finder i haven¹³. I denne forbindelse fungerer haven som et fælles tredje, som deltagerne finder sammen om på tværs af aldersmæssige, sproglige og kulturelle skel.

Direkte adspurgt om de benytter sig af havens muligheder for at trække sig tilbage fra fællesskabet for at finde ro, svarer et stort flertal nej. Dette giver god mening, idet social isolation er en væsentlig problematik for mange af FAKTIs medlemmer og havens brugere. Flere informanter beretter, at de ikke har andet netværk end de kvinder, som de møder i FAKTI, og det sociale fællesskab har derfor stor betydning for dem. Flertallet bemærker, at fællesskabet på tværs af sproglige og kulturelle skel fungerer bedre i haven end i huset, hvor medlemmerne i højere grad er tilbøjelige til at gruppere sig efter deres etniske baggrunde.

Særligt onsdagsgruppen opleves af medarbejderne at give muligheden for at styrke de sociale kompetencer og netværk hos deltagerne. Dels fordi, det er de samme, der deltager hver uge, dels fordi, der stilles lidt større forventninger til medlemmernes deltagelse, herunder også til samarbejdet f.eks. omkring planlægning af havens udvikling. Mens onsdagsgruppen endnu er relativ ny, er det foreløbigt medarbejdernes oplevelse, at den

¹³ Thomsen et. al. (2017)

mere forpligtende form viser positive effekter for opbygning af fællesskabet. Dette ses blandt andet ved, at deltagerne udviser stigende interesse og omsorg for hinanden, eksempelvis ved at spørge bekymret ind til, hvorfor en deltager har være fraværende en given dag.

Aktivering af kompetencer og ressourcer

Et stort flertal af de kvinder, der kommer i FAKTI, har ingen tilknytning til arbejdsmarkedet og ganske ringe tilknytning til det danske samfund i øvrigt. Mange oplever, at de ikke har noget at bidrage med ud over at sikre de mest basale hjemlige funktioner, og at den viden og de kompetencer, de har med fra oprindelseslandet, ikke er anvendelige i en dansk samfundsmæssig kontekst. Herudover oplever flertallet aldrig at blive inddraget i spørgsmål vedrørende væsentlige forhold i deres eget liv og omgivelser.

I FAKTI – og ikke mindst i haven – arbejdes der med at aktivere de kompetencer og ressourcer, som medlemmerne har, det være sig i relation til madlavning, kendskab til en given plante og dens trivsel, planters anvendelse som lægemidler, traditionel håndarbejde mv. De kvinder, der kommer i haven, støttes i at udfolde sig, og det er tydeligt, at de oplever stor glæde og stolthed ved at vise, hvad de kan. Eksempelvis fortæller en kvinde:

”Derhjemme ved alle godt, hvordan jeg laver maden. Og hvordan det smager. De har spist min mad i 20 år. Men her er der mange, der ikke ved det, og så siger de ”Mm.. det smager godt, du er god til det!” Og så vil man gerne prøve en anden ting en anden dag. Jeg kan godt lide at vise, hvad jeg kan. De (andre kvinder) viser også mig.”

Herudover er det evaluators klare oplevelse, at deltagerne føler sig hørt både i relation til hverdagens aktiviteter i haven, og i forhold til udvikling af haven fremadrettet. At blive hørt på denne måde har tydeligvis stor værdi for deltagerne. Det er evaluators vurdering, at inddragelsen af brugerne i beslutningsprocesser vedrørende haven både understøtter både empowerment af deltagerne samt styrker oplevelsen af ejerskab og tilhørsforhold til FAKTI og til FAKTIs have.

Fysisk bevægelse og frisk luft

Mange FAKTIs medlemmer har fysiske gener, blandt andet som følge af inaktivitet og manglende viden om sund kost og motion. For flere er turen til det lokale supermarked den eneste udendørs bevægelsesaktivitet, som hverdagen byder på.

Flere af de interviewede brugere af haven fortæller, at de har problemer med knæ, hofte, ryg mv., og det er evaluators oplevelse, at informanterne har et stort fokus på de mange fysiske gener, som plager dem. De haverelaterede aktiviteter giver deltagerne muligheder for at røre sig med omsorgsfuld hensynstagen til de fysiske begrænsninger, som den enkelte har.

Det er også positivt at bemærke, at viljen, nysgerrigheden og lysten, som haven vækker i de kvinder, der bruger den, synes at kunne medvirke til at udfordre deres forståelse af egne fysiske begrænsninger. Den frivillige medarbejder bemærker eksempelvis, at deltagerne pludselig kan lidt mere, end de selv havde forventet, når de bliver særligt optaget af en aktivitet i haven. At finde en balance er imidlertid også vigtigt, og det er evaluators oplevelse, at medarbejderne er gode til at give deltagerne et forsigtigt skub fremad, når de skønner at

de magter det, men også at sikre, at deltagerne ikke overvurderer egne evner og ressourcer, og oplever nederlag derved.

FAKTIs have er afgrænset af høje træer og hegn, og inden for i haven er der ro og en oplevelse af at være langt fra stenbroen. Flere informanter fortæller, at de bliver friske og glade af den friske luft og tager dybe indåndinger for at understrege dette. Flere af de kvinder, der kommer i FAKTI og i FAKTIs have, lider af angst, og haven tilbyder disse kvinder et frirum, hvor naturen og den friske luft kan nydes indenfor trygge og velstrukturerede rammer.

Litteraturliste

American Horticultural Therapy Association (2017). *Definitions and Positions*.
<http://www.ahta.org/ahta-definitions-and-positions>. Tilgået d. 24.10.2017

FAKTI (2016): *"Jeg har hele verden hos mig her i haven"*. *Projekt FAKTIs have: Rapportering og intern evaluering*.

Jørgensen, Marie Leer (2014): FAKTIs terapihave

Linden, Sonja & Grut, Jenny (2002): *The Healing Fields. Working with psychotherapy and nature to rebuild shattered lives*

Marcus, Clare Cooper & Sachs, Naomi A (2014): *Therapeutic Landscapes. An Evidence-based Approach to Designing Healing Gardens and Restorative Outdoor Spaces*

Skov & Landskab, LIFE, Københavns Universitet (2008): *Konceptmodel Terapihaven Nacardia. En model for terapihaver og haveterapi for stressramte i Danmark*

Thomsen, Jacob Als *et.al* (2017): *Evaluering af FAKTI*