

Många hälsoeffekter uppnås i rätt planerade trädgårdar

Helena Nordberg visste tidigt vad hon vill bli – barnmorska.

Hon fick sitt drömjobb men det ledde så småningom till ett tvärstopp. Hon blev utbränd och vågade efter det ta nya vägar.

I dag kombinerar hon erfarenheterna från vården med sitt stora intresse för odling och trädgårdsarbete och vill helst planera hälsoträdgårdar där alla sinnen tillfredsställs.

Text: Helena Forsgård Foto: Daniel Eriksson

Helena Nordberg brann för sitt jobb. Att få vara med och ta emot ett nytt liv, att få vara den första som ser det lilla barnet är en intim och speciell upplevelse och som barnmorska ville hon göra den stunden till ett vackert och fint minne för föräldrarna.

Det gick bra i många år, men sedan kom verkligheten emot. Det blev tajtare och tajtare inom vården. Det som gick att strama åt stramades åt. Barnmorskorna uppmanades att driva på med dropp om en förlossning drog ut på tiden. Känslan försvann. Det blev som ett löpande band i en fabrik.

– Först valde jag bort lunchen för att hinna med, sedan kaffet och toalettbesöken alltmedan jag sprang från rum till rum och kände att ingenting blev riktigt bra, säger Helena Nordberg.

Hon arbetade på den här tiden på ett stort sjukhus i Trollhättan med omkring 3.000 förlossningar per år.

Borrelia?

Helena började sova dåligt, hade ont på konstiga ställen i kroppen, tappade minnet, glömde ord och såg syner. Ett hack i bordet kunde hon uppfatta som en spindel.

– Jag körde vilse och glömde vart jag var på väg. Om jag sedan körde på och fick syn på mataffären kom jag ihåg att jag skulle handla.

Som ålänning hade hon själv diagnosen klar – borrelia.

– Jag lyckades tjata mig till ett borreliaprov men det var negativt. Den doktor jag mötte påstod däremot att jag var utbränd, något som jag först hade mycket svårt att tro på.

I efterskott har hon insett att det fanns flera skäl till utbrändheten. Det slimmade läget på jobbet blev inte lättare av att hon hade oregelbundna arbetstider och jobbade både kvällar, nätter och helger – något som i hög grad störde sömnen.

– Dessutom var vi involverade i ett daghem som drevs som ett föräldrakooperativ där man skulle både städa och baka. Och jag sa "javisst" till alltsammans.

Hon blev sjukskriven och sov i stort sett i tre månader. Sedan var hon mogen för mild arbetsträning – hon kunde stå i ett förråd på BB-avdelningen och vika kläder. Många intryck och personliga kontakter var inte att tänka på.

En ny dörr öppnades

I efterskott kan Helena se utbrändheten som en värdefull upplevelse – hur hemskt och överkligt det än var när hon var mitt uppe i det. Stoppet bidrog till att hon fick möjlighet att testa nya vägar, att öppna en ny dörr och inleda en resa där hon kan kombinera sina erfarenheter från vården med sitt stora trädgårdsintresse. Ett intresse som enligt henne själv är på nördnivå.

Efter tillfrisknandet jobbade Helena ett år på en mottagning för barn- och ungdomspsykiatri. Sedan fick maken, som förövrigt också är ålänning, ett erbjudande om ett jobb på ett fartyg som provborrade efter olja – ibland vid Afrikas kust, ibland utanför Sydamerika – och det innebar att han jobbade fyra veckor i ett sträck och var hemma lika länge.

– Då beslöt jag mig för att stanna hemma med barnen och började så småningom på en utbildning på distans inom trädgårdsdesign.

Kunde inte gråta

Samtidigt öppnade hon en dörr mot socialtjänsten. Familjen godkändes som jourhem och det första barnet kom nästan omgående.

– Det var en liten undernärld baby som skulle matas var tredje timme. Han bodde hos oss fyra månader innan han placerades i ett familjehem på annan ort.

Efter det har familjen ställt upp för andra barn som behövt ett tillfälligt hem med kort varsel. En 11 månaders pojke var så skadad av sin omgivning att han inte ens kunde gråta. Om han kravlade sig upp, tappade balansen och föll hörde Helena dunsen men gråten, som hon väntade på, uteblev.

– Barn som inte bekräftas slutar gråta. Han kunde inte heller visa glädje på ett vanligt sätt utan då slog han sig själv. Det var en utmaning för oss att lära honom att visa känslor.

Det tredje barnet var en 2-åring som blivit misshandlad av sin ensamstående mamma.

– Jo, jag tycker om när det är liv och rörelse omkring mig. Och det kändes värdefullt att ta hand om barnen, som kom till oss. I dag har jag fortfarande kontakt med dem och jag är en del av deras historia, säger hon.

Läkande process

Sedan fick Helena höra tala som en utbildning med specialinriktning på utformning av hälsoträdgårdar. Utbildningen gavs vid Sveriges lantbruksuniversitet i Skåne, som varit en föregångare på forskning kring trädgårdsarbetets helande effekter. Hon sökte och antogs och kunde genomföra en del av utbildningen på distans.

– Det handlade mycket om rehabilitering av utbrända och det blev en läkande process för mig själv. Vad händer i kroppen och hjärnan när man kört slut inte bara på reservtanken utan även på en del av motorn? Och vad händer när man är ute i naturen eller jobbar i med trädgårdsarbete?

Det är ingen ny upptäckt att man mår bra av att vistas i naturen. Det visste man redan för länge sedan, men någon gång i takt med nya medicinska upptäckter sjönk den kunskapen undan.

– I dag arbetar många intensivt och



Alla människor mår bra av att vistas i naturen eller i en trädgård. "En paus på fem minuter där man ser på n

hjärnan går på högvarv. Men den måste få återhämta sig och det kan räcka med en paus på fem minuter. Då är det en fördel om man vistas utomhus i en trädgård eller i naturen. Forskning visar att hjärnan kopplar av bäst om man tittar på något som rör sig av sig själv och som man inte behöver analysera, till exempel gräs som vajar i vinden, eldslågor eller vågor. Blodtrycket, pulsen och adrenalinhalterna sjunker medan halterna av välbefinnandehormon som oxytocin ökar, säger Helena och tillägger:

– Många tycker sig inte ha tid att ta den här pausen men vinsterna är många. Man koncentrerar sig bättre och minskar riskerna för utbrändhet.

För olika sinnen

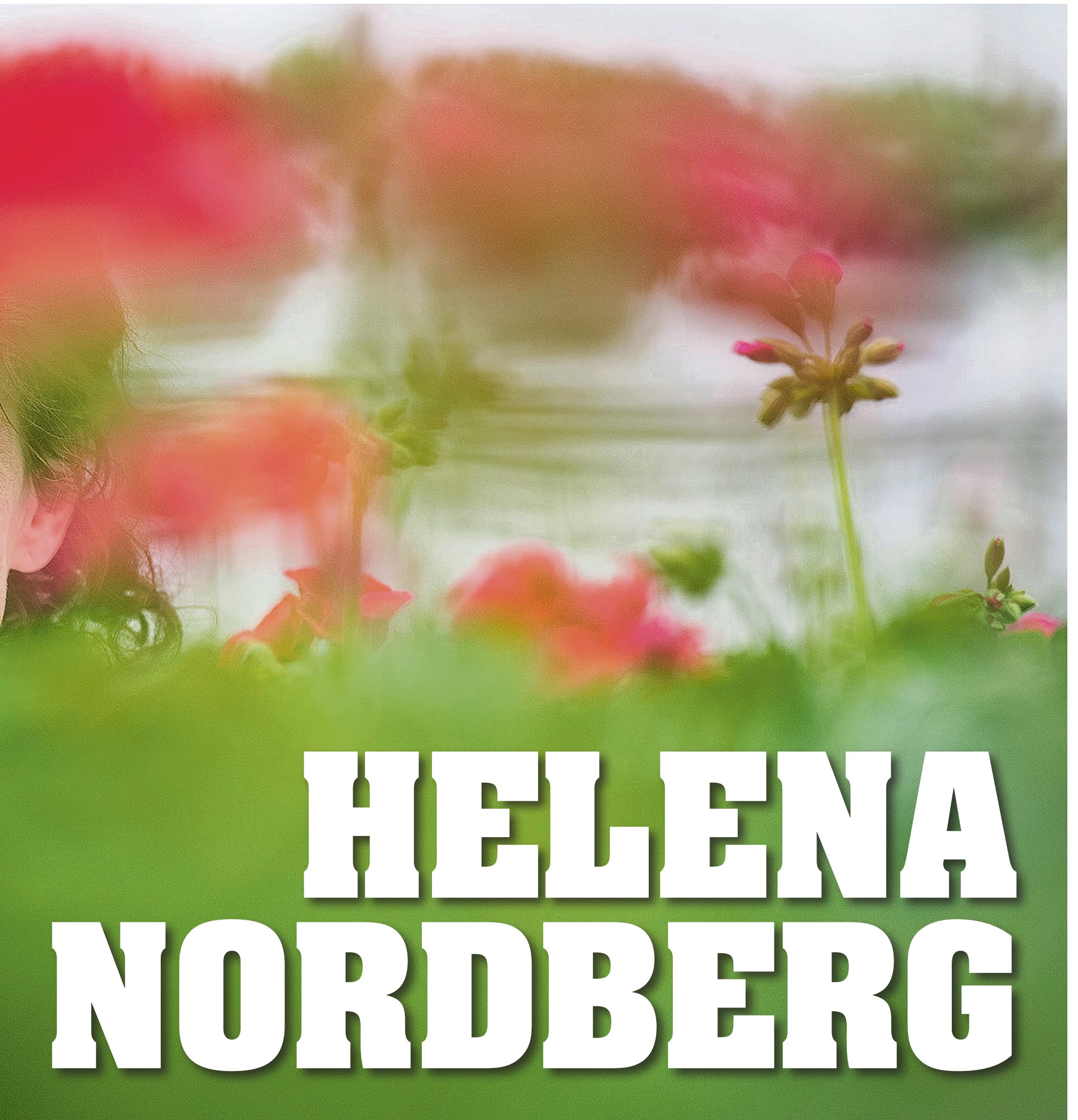
Nu driver Helena ett eget företag där hon erbjuder olika tjänster – hon kan bland

annat föreläsa om hälsoeffekterna och rent konkret planera trädgårdar så att de stimulerar besökarna på bästa sätt. Det betyder att en trädgård inte blir den andra lik.

– Vid ett boende för äldre kan man exempelvis satsa på att stimulera doftminnet som är väldigt starkt. Man kan plantera växter vars dofter de äldre kan känna igen som syrener och pioner. Det finns exempel på dementa som inte sagt ett ord på lång tid men som kan säga något om de får känna och dofta på blommor. Det får också gärna finnas bär att smaka på i trädgården som jordgubbar och de kan växa i upphöjda lådor så att även rullstolsburna kan nå dem.

En trädgård för äldre ska dessutom vara trygg och planerad så att de inte kan gå vilse utan att gångarna går i cirklar.

– Det är också viktigt att stimulera hör-



HELENA NORDBERG

Ågot som rör sig utan att man måste analysera rörelsen, till exempel gräs som vajar i vinden, är välgörande för en stressad hjärna”, säger Helena Nordberg.

» Personligt

Helena Nordberg

Ålder: 44 år.

Bor: I Vänersborg, växte upp i Gottby i Jomala.

Familj: Maken Conny, barnen Astrid 17 år, Isac 14 och David 12 år.

Utbildning: Studerade till sjuksköterska i Uppsala, därefter till barnmorska i Borås. Har utbildat sig inom trädgårdsdesign vid Trädgårdsakademin och vidareutbildat sig inom programmet Hälsosträdgårdar vid Statens lantbruksuniversitet, SLU, i Alnarp i Skåne.

Jobb: Driver det egna företaget Ex-Alandia.

Intressen: Trädgårdsarbete.



seln, att ha gräs som rasslar i vinden eller vatten som porlar. Man kan också satsa på växter som drar till sig fjärilar som i sin tur lockar fåglar som sjunger.

Stubbar och stenar

En gård vid ett daghem eller en skola kan planeras för att locka barn till mer fri utomhuslek och rörelse vilket i sin tur gör att de kan koncentrera sig bättre på stillasittande uppgifter.

Helena berättar om ett projekt som hon skapat vid en förskola. Ett område av gården inreddes med stenar och stubbar i olika höjder. De placerades på olika avstånd och i olika banor som barnen kunde följa. Att ta sig fram längs en sådan bana stimulerar både balans och koordination.

– Ett klätternät, som har exakt samma avstånd mellan maskorna, ger inte sam-

ma utmaning som när man måste anpassa varje steg efter förutsättningarna.

Det här visar också att det inte behöver bli dyrt och krångligt om vill satsa på stimulerande miljöer.

– Några stubbar och stenar är betydligt billigare än färdiga lekställningar.

Idealet i en stad kunde vara en välplanerad hälsosträdgård – en prisvärd investering dit folk kan komma och tanka nya krafter.

Kompakt hälsosträdgård!

Helena har ett tips på minsta möjliga hälsosträdgård:

– Plantera en kruka med något som doftar, till exempel lavendel eller någon krydda, något som smakar som jordgubbar och något som blommar! Sätt dig skönt och ta dig tid att inte göra något annat än att titta, dofta och kanske smaka!