



Naturunderstödd rehabilitering (NUR) på landsbygden i Skåne

– ett projekt inom rehabiliteringsgarantin: NUR Sövröds Hage

Författare: Anders Folkesson, Henriett Simone Kierkegaard, Sara Kyrö Wissler & Anna María Pálsdóttir

Sövröds Hage

Region Skåne är ledande i Sverige med att erbjuda naturunderstödd rehabilitering, NUR, till personer som söker primärvården på grund av stressrelaterad psykisk ohälsa. NUR erbjuds som stöd i pågående behandling där vården ansvarar för patientens rehabilitering och NUR-leverantören erbjuder hälsofrämjande naturmiljöer och meningsfulla aktiviteter. Konceptet bygger på både nationell och internationell forskning kring naturens betydelse för människors hälsa. NUR i Skåne drivs av Region Skåne i samverkan med Sveriges lantbruksuniversitet. Läs gärna närmare kring NUR i Skåne på www.slu.se/nur och www.1177.se

Sövröds Hage är en äldre liten skogsgård belägen i vacker natur strax utanför Höör, mitt i Skåne, som är lätt att nå med allmänna kommunikationer.

Det som framför allt kännetecknar Sövröds Hage som plats är den innehållsrika trädgården, omgiven av skog och hagmark. Sövröds Hage är sedan 2022 en av åtta leverantörer av Naturunderstödd Rehabilitering på landsbygden i Skåne.

Naturen runt Sövröds Hage

I de artrika hagarna som omger Sövröds Hage går små fjällkor under sommarhalvåret. Det vilda djurlivet är rikt på ekorrar, mård, rådjur och en stor mängd fågelarter. På gårdens mark finns även en slingrande bäck med bäcköring och kräftor. Allt omges av en naturskyddad mäktig gammal skog av ek och bok.

Trädgården

Trädgården är designad av landskapsarkitekt Anders Folkesson. Den är medvetet utformad för att ge en känsla av ”förhöjd natur” och har en stor artrikedom. Trädgården har även en mångfald av olika karaktärer och rumsligheter och innehåller dammar, skogsmiljö (woodland), hedvegetation, orangeri,

bäck, eldplats, uterum, odlingsland med växthus, trädäck och väderskydd. Den trelängade gårdens gröna innergård är trädgårdens hjärta och fungerar som en öppen samlingsplats för socialt umgänge, aktiviteter och måltider. Sövröds Hage erbjuder återhämtande och vilsam utemiljö som har hög kontemplativ karaktär (Olszewska-Guizzo et al. 2025) och fungerar året om.

Översiktspild över NUR-gården Sövröds Hage



I tydlig kontrast till innergårdens sociala ytor står alla de små gömda rum och platser som man finner längre ut i trädgårdens periferi. Där finns bland annat trädäcken vid dammen, den takförsedda bron över bäcken och vindskyddet på kullens topp. Hit kan man dra sig undan för ensamhet, tystnad och vila. Ute i trädgården finns ett antal väderskyddade platser, där man kan vila under tak och i lä. Det finns också ett större samlingsrum under tak, Skogssalen, som skapar en känsla av att befinna sig ”mitt i skogen” trots att man sitter torrt och vindskyddat. Under riktigt kalla dagar kan man vistas i orangeriet, som erbjuder en väderskyddad, ständigt grön miljö av medelhavsväxter. Under tidig vår fylls orangeriet av dofter från blommande subtropiska växter.

Djuren

Av de djur som finns på gården är det golden retrievern Vilma, som varje morgon tar emot sin ”flock” av NUR-deltagare, och fjällkor som finns ute i hagen under sommaren. De går i sin egen lilla värld, men deltagarna brukar tycka att det är rogivande att sitta ute i hagens gräs och lyssna till kornas lugna idisslande. Fågellivet är rikt och när deltagarna sitter stilla och tysta under sin egentid, vågar sig de vilda djuren ofta nära.

Verksamheten och program

På Sövröds Hage är åtta veckors NUR-program igång året runt, med ett uppehåll under sommaren och kring jul och nyår. NUR-programmet kan påbörjas när som helst under året. På Sövröds Hage finns inga fasta startdatum, vilket innebär att gruppdeltagarna oftast är i olika faser av sin rehabiliteringsprocess. NUR-dagar är tisdagar, onsdagar och torsdagar, fyra timmar per dag. Dagen startar alltid klockan 9.20 och slutar 13.20.

Verksamhetens kärnaktiviteter är morgonsamlingen, egentiden, aktivitetstiden, naturpromenaderna och avslutande samling. Under dagen uppehåller sig del-

tagarna så gott som alltid utomhus, med undantag för dagar med extremt kallt eller dåligt väder. Då kan man gå in i orangeriet eller i värmestugan, som har en öppen eldstad att värma sig vid. Med många lager av plagg och gärna ull närmast kroppen, går det lättare att njuta av naturen trots att det är kallt ute. Vid behov får liggunderlag, filtar och sovsäckar följa med ut i trädgården, hagen eller skogen.

Strukturen för dagen

- Dagen börjar med en samling i Skogssalen.
- Efter samlingen kan deltagarna tillbringa sin tid på valfri plats i trädgården, i hagen eller i skogen, då man på egen hand kan vistas i stillhet och ensamhet för att komma till ro och bli varse naturen med alla sinnen. Efter egen tid kan deltagarna ansluta till erbjudna aktiviteter.
- Vid 12-tiden blir det medhavd lunch.
- Efter lunch kan det bli en promenad i skogen/hagen. Promenaderna görs i naturen runt gården. Turen anpassas efter årstid, väder och deltagarnas önskemål.
- Dagen avslutas med en gemensam samling för att knyta ihop säcken för att summera och runda av dagen.

Erbjudna aktiviteter på Sövrödshage

När det gäller aktivitetstiden, erbjuds varje dag minst två olika aktiviteter då deltagaren kommer i kontakt med naturen, till exempel genom trädgårdsarbete; att plantera, klippa och räfsa eller genom att så, sköta om och skörda grönsaker.

I orangeriet kan man plocka fikon, vindruvor och tomater. I odlingsväxthuset skördas gurka, tomater, paprika och basilika och i odlingslandet där utanför grönsaker som potatis, bönor, ärtor, kål, squash, pum-



pa, spenat och rödbetor. Inne i trädgården skördas äpple, päron, vinbär, krusbär, jordgubbar, smultron, persika, hösthallon, aronia och bär från koreansk silverbukse liksom ett stort antal kryddörter.

Ute i hagmarken finns fläderbär, björnbär, rönnbär, hasselnötter och svamp att ta tillvara. Det ges möjlighet till att lägga in, syra, sylta, salta och torka råvarorna. Det finns även möjlighet att göra till exempel téer och örtsalt. Under vintertid ägnar vi oss åt annat hantverk såsom att göra kransar, julgrupper, enklare blomsterarrangemang, dekorativa föremål eller enkelt textilhantverk.

Personalen

Det är alltid två ledare som arbetar under NUR-pasen. Personalen är mån om att alla deltagare ska känna sig sedda, accepterade som de är och att deras individuella behov blir tillgodosedda. Att visa omsorg och vänlighet är ledord i verksamheten.

Personalens roll är inte att vara terapeuter, utan att vara empatiska och lyssnande medmänniskor som på ett varsamt sätt guidar deltagaren på vägen mot att sänka kraven på sig själv, finna ro, finna energi igen och hitta tillbaka till sitt tidigare, friska jag.

Under NUR-tiden brukar personalen på Sövöds Hage uppmuntra deltagarna att notera vilka goda vanor som skapats under rehabiliteringstiden och hur deltagaren kan ta med sig dessa in i vardagen efter att NUR är avslutad.

Välkommen till Sövöds Hage!

Kontaktperson

Anders Folkesson, verksamhetschef,
landskapsarkitekt

Henriett Simone Kierkegaard, sjuksköterska, teolog
och naturterapeut

Hemsida: <https://sovrodshage.org/>

E-post: sovrods.hage@gmail.com

Telefon: 072-9629980

Address: Sövödsvägen 5, 243 94 Höör



Vindskydd i Sövöds Hage. Foto: Anders Folkesson

Fakta – Naturunderstödd vård i Skåne

NUR-interventionen är ett komplement till annan behandling för att stödja patientens återhämtningsprocess som ett led i återgång i arbete. Målgruppen för NUR är personer som sökt vård för stressrelaterad psykisk ohälsa såsom utmattningssyndrom, mild till måttlig depression och/eller ångest (F43.8, F32.0, F32.1 samt F41), en målgrupp med tendens till social isolering och passivitet.

Verksamheten anpassas efter deltagarnas behov och förutsättningar. Deltagarna ska alltid kunna känna att de kan vara precis så som de är, och slappna av i det. Här finns inga som helst prestationskrav och därför heller inga krav på att vara social om man inte vill eller orkar.

Alla vårdcentraler och psykiatrimottagningar i Region Skåne kan erbjuda NUR för sina patienter. Vårdenheter med intresse av att erbjuda NUR ska anmäla sig som NUR-enhet samt se till att utsedd koordinator genomgår utbildning. Mer information till dig som vårdgivare finner du på www.skane.se/nur.

Under NUR-veckorna har verksamheten regelbunden kontakt med NUR-koordinatoren. Deltagaren har kontakt med vården för andra insatser. Halvvägs in i NUR-insatsen hålls ett så kallat mittmöte, där deltagare, koordinator, behandlare från vårdcentralen, försäkringskassan, arbetsförmedlingen (om aktuellt) och personal från verksamheten stämmer av hur deltagaren hittills upplevt NUR, och påbörjar en planering för nästa steg efter NUR-veckorna.

Mer om NUR-konceptet i Skåne

Olszewska-Guizzo, Agnieszka ; Taufer, Francesca; Benzar, Annetta; Kyrö Wissler, Sara; Hedblom, Marcus; Pálsdóttir, Anna María (2025). Visual Quality Assessment of Outdoor Settings for Nature-Based Interventions in Sweden Using the Contemplative Landscape Model. LTV-Factsheet number 2. Dept. of People and Society, SLU, Alnarp. <https://res.slu.se/id/publ/140247>

Pálsdóttir, A.M. & Kyrö Wissler, S. (2021). Alnarps rehabiliteringsträdgård som forskningsarena. Grunderna för nytt rehabiliteringskoncept implementerad inom hälso- och sjukvården i Skåne. LTV-Fakultetens [Faktablad nr 13](#). Inst. För Människa och samhälle (IMS), SLU.

Kyrö Wissler, S. & Pálsdóttir, A.M. (2021). Naturunderstödd rehabilitering (NUR) på landsbygd. – Skånemodellen. Myndighetssamverkan kring stressrelaterad psykisk ohälsa. LTV-Fakultetens [Faktablad nr 14](#). Inst. För Människa och samhälle (IMS), SLU.

Pálsdóttir, A.M. & Kyrö Wissler, S. (2021). Naturunderstödd rehabilitering på landsbygden (NUR) – Skånemodellen. Kravspecifikationer för verksamheter som driver och är upphandlade NUR leverantörer. LTV-Fakultetens [Faktablad nr 15](#). Inst. För Människa och samhälle (IMS), SLU.

<https://www.1177.se/Skane/undersokning-behandling/behandlingar-vid-psykiska-sjukdomar-och-be-svar/naturunderstodd-rehabilitering-pa-landsbygd-i-skane-n>

Kontakt SLU – myndighetssamverkan NUR i Skåne

[Sara Kyrö Wissler](#), projektledare Campusutveckling,

Hon arbetar med utvecklingen av universitetscampuset i samverkan med Akademiska hus och Lomma kommun. Har sedan 2008 arbetat med myndighetssamverkan och konceptutveckling av interventioner kopplade till Alnarps rehabiliteringsträdgård och NUR. Har fortsatt uppdrag med att kvalitetssäkra NUR modellen samt verksamheterna med avtal med Region Skåne.

Sara.kyro@slu.se

[Anna María Pálsdóttir](#), docent och universitetslektor i miljöpsykologi,

Hon arbetar med konceptutveckling och vetenskapliga utvärderingar av naturunderstödda interventioner som bedrivs i olika utemiljöer för olika målgrupper samt utvecklingen av kvalitetskriterier för hållbara hälsofrämjande utomhusmiljöer såsom NUR verksamheter.

Anna.maria.palsdottir@slu.se

Författare

Anders Folkesson

Landskapsarkitekt, universitetslektor
Institutionen för Landskapsarkitektur, planering och förvaltning SLU
anders.folkesson@slu.se
[ORCID](#)

Sara Kyrö Wissler

Hortonom, projektkoordinator
Avdelningen för infrastruktur och lokaler, SLU
sara.kyro@slu.se
[ORCID](#)

Anna María Pálsdóttir

Docent och universitetslektor
Institutionen för Människa och samhälle, SLU
anna.maria.palsdottir@slu.se
[ORCID](#)

Henriett Simone Kierkegaard:

Teolog och sjuksköterska, med långvarig anställning på Rigshospitalet i Köbenhavn. Hon är dessutom utbildad naturterapeut.
fr.kierkegaard@gmail.com



Naturunderstödd rehabilitering (NUR) på landsbygden i Skåne – ett projekt inom rehabiliteringsgarantin: NUR Sövröds Hage

Ansvarig utgivare: Institutionen för människa och samhälle, SLU, Sveriges lantbruksuniversitet. År 2025 **Layout:** Malin Åberg Aas/SLU

© Anders Folkesson, Sara Kyrö Wissler, Anna María Pálsdóttir, Henriett Simone Kierkegaard

