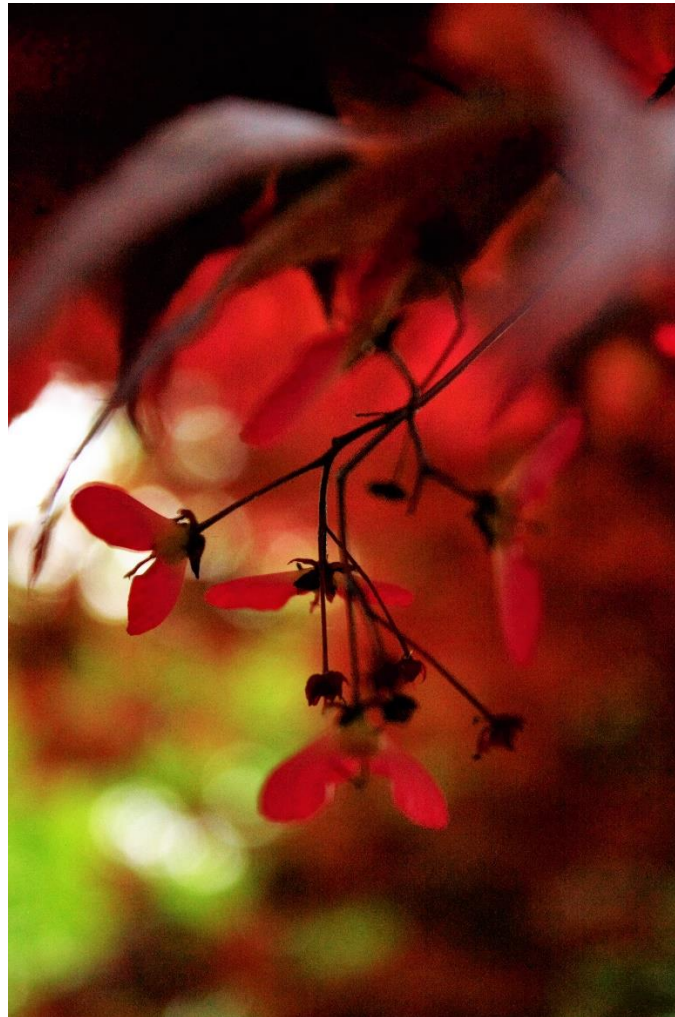


Så skapar du en hälsofrämjande trädgård

How to design a health garden

Isa Holgersson



Självständigt arbete • 15 hp

Trädgårdsingenjör: design - kandidatprogram

Alnarp 2017

Så skapar du en hälsofrämjande trädgård

How to design a health garden

Isa Holgersson

Handledare: Anna María Pálsdóttir, SLU, Institutionen för Arbetsvetenskap, ekonomi och miljövetenskap

Examinator: Anna Bengtsson, SLU, Institutionen för Arbetsvetenskap, ekonomi och miljövetenskap

Omfattning: 15 hp

Nivå och fördjupning: G2E

Kurstitel: Kandidatarbete i trädgårdsdesign

Kurskod: EX0798

Program: Trädgårdsingenjör: design - kandidatprogram

Utgivningsort: Alnarp

Utgivningsår: 2017

Omslagsbild: Isa Holgersson

Elektronisk publicering: <http://stud.epsilon.slu.se>

Nyckelord: miljöpsykologi, hälsofrämjande, EBD, parkkaraktärer, terapi, trädgård, health, design

SLU, Sveriges lantbruksuniversitet

Fakulteten för landskapsarkitektur, trädgårds- och växtproduktionsvetenskap

Institutionen för landskapsarkitektur, planering och förvaltning (EX0798)

Förord

Detta är ett självständigt kandidatarbete inom trädgårdingenjörsprogrammet med inriktning mot design på 15hp vid Sveriges Lantbruksuniversitet i Alnarp. Kandidatarbetet skrivs inom trädgårdsdesign, kurskod EX0798. Alla bilder och figurer är av författaren om inget annat anges. Anges annat finns godkännande för dessa bilder och figurer.

Tack till familj och närstående som har stöttat mig under arbetets gång.

Tack även till Anna María Pálsdóttir som hjälpt mig få struktur på mina tankar och texter.

Ett extra tack till Anton som orkat lyssna på mina funderingar och uppmuntrat till plugg och paus.

*"Look deep into nature, and then you will understand everything better."
Albert Einstein*

Sammanfattning

Den hälsofrämjande effekten från naturen insåg människan tidigt, och under 1700-talet blev det vanligt med parker och trädgård i anslutning till sjukhus. Under 1970-talet tog Steven och Rachel Kaplan dock steget och påbörjade forskning om hur miljön påverkar människan.

Grunden till detta arbete kommer från min nyupptäckta fascination över att trädgårdar inte bara behöver vara fina utan också kan ha större betydelse för de som vistas i dem. Arbetet tar upp teorier från olika forskare runt om i världen och hur deras teorier, modeller, studier and designrekommendationer om hur en hälsofrämjande trädgård bör formges. Tre av de största teorierna och designrekommendationerna jämförs med varandra i en analys för att se likheter och olikheter. Detta resultat sammanfattas sedan för att utgöra en guide som kan användas som underlag till hur man utformar en hälsofrämjande trädgård.

Abstract

The health effects from nature realized early man, and during the 1700s it became common in parks and gardens adjacent to the hospital. During the 1970s, Steven and Rachel Kaplan, however, plunge and started research on how the environment affects human beings.

The foundation for this work comes from my newly discovered fascination that gardens do not just need to look nice but may have greater significance for those staying in them. The work deals with theories from various researchers around the world and how their theories, models, studies and design recommendations on how a health garden should be designed. Three of the major theories and design recommendations are compared with each other in an analysis to see similarities and differences. This result is summarized to serve as a guide that can be used as a basis for how to design a health garden.

Innehåll

Förord.....	3
Sammanfattning.....	4
Abstract.....	4
Introduktion	2
Bakgrund	2
Syfte/Mål	2
Avgränsning.....	3
Metod och material	3
Teori och modell som begrepp	4
Grundläggande begrepp	4
Resultat	5
Resultat av litteraturstudie	5
Studie: View Through a Window May Influence Recovery from Surgery.....	5
Modell: Kontakt med utemiljön i fyra zoner.....	5
Fyra riktlinjer och sex termer.....	5
Nio designkriterier och Evidensbaserad design	9
Teori: Attention Restoration Theory.....	11
Teori: Supportive Environment Theory	11
Analys.....	16
Guide	20
Tillgänglighet.....	20
Gemenskap och tid för sig själv	20
Växtmaterialens betydelse	20
Trygghet	21
Utsikt inifrån.....	21
Förändring	21
Diskussion	22
Avslutande ord	23
Referenser.....	24
Bilagor	26
Bilaga 1. Litteraturlista kurs Hälsoträdgårdar LK0274	26

Introduktion

Under min utbildning till Trädgårdsingenjör vid Sveriges Lantbruksuniversitet, Alnarp, har jag lärt mig hur man gestaltar trädgårdar för att vara snygga och hållbara växtkompositionsmässig. Det var dock först under kursen Hälsoträdgårdar LK0274 som jag insåg att det var mycket mer i en trädgård än bara det vackra att titta på. Under kursens gång insåg jag att det är lätt att blanda ihop olika teorier, modeller och andra designrekommendationer med varandra, så jag bestämde mig för att kandidatarbetet skulle lösa detta problem. Jag gör en guide till hur man skapar en hälsofrämjande trädgård med grund i forskning.

Bakgrund

Under 1700-talet var det vanligt med sjukhusparker och kurparker. Dessa anlades då man ansåg att dessa hade en hälsofrämjande effekt på människan. I parkerna fanns ofta brunnar där man kunde dricka av stärkande vatten, bada kurbad och ta hälsofrämjande promenader. Under 1800-talet byggdes större sjukhus och sanatorium i anslutning till större parker då man ansåg att sjukhusparker, tillsammans med exotiska växter, var avslappnande, läkande och tilltalande (Mebus, 2016).

Det var dock inte förrän under 1970-talet forskning om ämnet påbörjades. Forskare började se hur människan påverkas av naturens lugnande, läkande och hjälpande effekter. Steven och Rachel Kaplan påbörjade då forskningen som kom att hålla på i tio år. Forskningen visade att naturvistelse kan ge en mental återhämtning och kraftpåfyllning. Paret var noggranna med att påpeka att man inte var tvungen att vistas i det vilda för att uppleva naturen. Allt från parker till gräsmattor och träd längst vägar skulle hjälpa att uppfylla kriterier för att vara restaurativa. Mycket tyder på att dessa platser är väldigt viktiga då de finns närmst de flesta människor och på så sätt blir mest åtkomliga (Ottosson & Ottosson, 2006).

Stigsdotter (2005) berättar i sin rapport Landscape Architecture and Health om hur arkitekter och landskapsarkitekter kan hjälpa till att förbättra folkhälsan. I västvärlden har det länge funnits en medvetenhet om hur grönska kan bidra till folkhälsan. Idag kämpar dock samhället med detta då stadskärnorna industrialiseras. Frågan är nu hur man med hjälp av växtmaterial och frisk luft kan skapa hälsofrämjande grönytor (Stigsdotter, 2005).

Syfte/Mål

Syftet med detta arbete är ta reda på vilka teorier, modeller och designrekommendationer man kan bruka vid anläggande av en hälsofrämjande trädgård. Dessa teorier och modeller ställs mot varandra för att se skillnader och likheter mellan dem. Målet med arbetet är att kunna använda arbetet som en guide till hur man ska kunna designa och anlägga en hälsofrämjande trädgårdar som har grund i forskning.

Avgränsning

I detta arbete skulle det vara lätt att sväva ut och göra gestaltungsförslag och gå in på djupet för olika målgrupper. Jag har valt att inte göra detta för att försöka begränsa arbetet så mycket som möjligt. Förslag som tas upp är generella för hälsofrämjande element. Dessa kommer behövas anpassas till den individuella situationen. Anpassningen kan bero på ex. målgrupp eller storlek på platsen.

Metod och material

Arbetet grundas på litteraturstudie. För att samla information till arbetet användes metoden *Snowball Sampling*. Denna metod skapades av Vogt år 1999 och går ut på att man i början hittar en källa som i sin tur refererar till andra källor. Dessa källor kommer i sin tur referera till ytterligare källor. På detta sätt får man många källor som är relevanta till varandra (Atkinson & Flint, 2001).

Grunden till mina källor kommer från en litteraturlista (bilaga 1) jag fick under kursen Hälsoträdgårdar LK0274. Jag använde dessa som grund då jag såg det som en lösning för att lätt kunna hitta relevant material till ämnet. Då mycket av litteraturen är skriven på eller har kopplingar till Sveriges Lantbruksuniversitet, försökte jag aktivt hitta källor som inte har direkt koppling dit. Detta görs för att jag vill ha in andra åsikter och tankar än de som föddes på SLU. Det får även gärna vara forskning som gjorts i andra länder än Sverige för att få in så stor diversitet i arbetet som möjligt.

Den litteratur som används har varit blandad mellan tyckt litteratur, internetbaserade rapporter men även andra studenters kandidatuppsatser. Kandidatuppsatserna innehöll nyckelord som *miljöpsykologi*, *terapitragård* och *hälsofrämjande*. Jag har även använt mig av sökmotorer, som Google, med sökord som *hälsofrämjande trädgård*, *terapitragård* och *hälsoträdgård*.

För att kunna analysera de olika metoderna ansåg jag att det bästa sättet var att leta efter ledord och se innebörden i vad de olika författarna menade på i respektive resultat. Då de inte fanns ledord läste jag igenom texterna och försökte se likheter mellan de olika teorierna, modellerna samt designrekommendationerna och på så sätt parar ihop dem. Dessa analyser resulterade sedan i en sammanställning av tio olika punkter.

Analysens tio punkter är sedan komprimerade till sex punkter. Dessa sex punkter bildar således guiden. Skälet till att tio punkter blev till sex är att vardera punkten i guiden innehåller samma information som de tio punkterna. Dock är de sex punkterna i guiden inte lika specifika som det resultat som framkom i analysen utan har ett bredare innehåll.

Guiden grundar sig på de liknande rekommendationerna de olika forskarna har, dvs. ett resultat av analysen. Dessa har sammanställts i en guide som ska fungera som en handbok för formgivare av trädgårdar och grönytor. Guiden innehåller sex punkter som handlar om både konkreta anläggningsförslag, men även vikten av att tänka en extra gång på sina val av växter och konst.

Jag har själv fått döpa Clare Cooper Marcus utgångspunkter till *Fyra riktlinjer och sex termer* samt Ulrika Stigsdotter *Nio designkriterier och Evidensbaserad design* då forskarna själva inte har något samlingsnamn för sina teorier och modeller. Detta gjordes för att lätt kunna hålla reda på vilken forskare som har kommit fram till de olika modellerna. Detta gör även att det blir lättare att hitta tillbaka till de olika teoriernas och modellernas grundförklaring i ett jämförandestadie.

Teori och modell som begrepp

I arbetet används begreppen teori och modell. För att förenkla läsandet av arbetet och förståelsen för hur begreppen används till görs en enkel förklaring.

Teorier är, enligt Nationalencyklopedin, ” en grupp antaganden eller påståenden som förklarar företeelser av något slag och systematiserar vår kunskap om dem” (Prawitz, 2017). Detta betyder alltså antagande om hur något skulle kunna fungera eller lösa ett problem.

Modell förklaras i Mattias Carlsson & Per-Magnus Ekös skrift *Empiriska modeller* (Carlsson & Ekö, u.d.) som ”en representation eller avbildning av en del av verkligheten”. Det som är gemensamt för modeller är att det är en förenkling av verkligheten. Ofta används dessa för att förklara något som är komplext och svårt att förenkla och låter istället en modell illustrera detta för oss. I vetenskapliga sammanhang är en modell ”en mängd objekt med vissa påstådda egenskaper beskrivna i en teori”. (Carlsson & Ekö, u.d.) Modeller är alltså en förenkling av en teori eller påstående, ofta illustrerad.

Grundläggande begrepp

För att skapa en större förståelse av resultatet av litteraturstudien används en ordlista med grundläggande begrepp. Dessa är för att låta läsaren på ett snabbt och smidigt sätt förstå några av nyckelorden i arbetet.

- **EBD / Evidensbaserad design:** ”Metod för att integrera kunskap från olika forskningsdiscipliner i syfte att kunna skapa mätbara relationer mellan fysisk miljö och dess olika effekter” (Chalmers Tekniska Högskola, 2016).
- **Hälsoträdgård:** Har för avsikt att påverka besökaren positivt (Bengtsson, 2016).
- **Terapitragård:** En trädgård som är medvetet formgiven med avsikt är skapad för att aktivt och positivt bidra till behandlingen (Stigsdotter, 2012).
- **Trädgårdsterapi (Horticultural therapy):** Används av deltagare för att bibehålla och lära sig nya färdigheter (American Horticultural Therapy Association, 2017).

Resultat

Resultatet består av tre delar; resultatet av litteraturstudien, en analys av resultatet från litteraturstudien samt den slutgiltiga guiden.

Resultat av litteraturstudie

Studie: View Through a Window May Influence Recovery from Surgery

Roger Ulrich, professor vid Chalmers Tekniska Högskola (Chalmers Tekniska Högskola, 2016) har skrivit texten View Through a Window May Influence Recovery from Surgery (Ulrich, 1984) som beskriver en undersökning mellan 1972–1981. Undersökningen visar hur rum med flera inlagda i antingen hade utsikt över murad vägg eller en mindre park med träd. Alla rum har minst två inlagda och är nästintill identiska till ytstorlek, fönsterstorlek samt inredningsmässigt med sängplacering. Varje rum har varsitt fönster som är 1,83m högt, 1,22m brett och sitter 74cm över golvnivå. Placeringen och storleken på fönsterna är viktigt då patienten kan ligga i sängen och fortfarande se ut. Det största skillnaderna mellan rummen är därför enbart utsikten. Vid undersökningen förväntade man sig ingen skillnad i resultaten. Efter två veckor efter operation visade det sig att de med utsikt över en grönyta behövde betydligt mindre smärtstillande medicin. Ulrich summerar undersökningen med att de patienter inlagda på rum med utsikt över grönyta i lång sikt behöver mindre smärtstillande mediciner samt har en kortare vistelse på sjukhuset (Ulrich, 1984).

Modell: Kontakt med utemiljön i fyra zoner

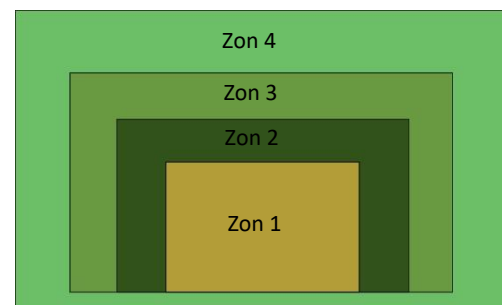
Anna Bengtsson, Universitetsadjunkt vid Sveriges Lantbruksuniversitet (Sveriges Lantbruksuniversitet, 2017), tog under år 2015 fram en modell vid namn Kontakt med utemiljön i fyra zoner (Bengtsson, 2015). Modellen i illustrationen (figur 1) visar hur zonteorin fungerar. Denna modell går dock att modifiera och anpassa till olika situationer.

Zon 1: Första zonen handlar om hur man kan uppfatta trädgården inifrån, tex. genom ett fönster.

Zon 2: I denna zon behandlar övergången mellan ute och inne. Dessa ytor kan vara t.ex. uterum, balkonger, altaner och entréer.

Zon 3: Den tredje zonen är i direkt kontakt med utemiljön.

Zon 4: Den fjärde och sista zonen handlar om hur man från trädgården upplever dem omgivande miljö (Bengtsson, 2015).



Figur 1. Modell Kontakt med utemiljön i fyra zoner

Fyra riktlinjer och sex termer

Clare Cooper Marcus, professor vid University of California, USA, har tagit fram de element som hon tycker är essentiella i en hälsofrämjande trädgård. Hon beskriver även vilken mångfald aktivitetmässigt en hälsofrämjande trädgård kan ha, så som att se en trädgård ifrån ett fönster, promenera i eller läsa i. De riktlinjer Cooper Marcus tagit fram som en hjälp för att bygga upp en hälsofrämjande trädgård är:

1. Skapa möjligheter för fysisk rörelse och träning.
2. Skapa möjligheter för att göra val, av att vara ensam och upplevelse av kontroll.
3. Skapa platser som uppmuntrar till umgänge och socialt stöd.
4. Skapa koppling till natur och andra positiva uppmärksamhetstagare.

Hon berättar även att förutom dessa fyra riktlinjer ska man tänka på att det måste man tänka inom termerna:

5. Synlighet
6. Tillgänglighet
7. Igenkännlighet
8. Tystnad
9. Komfort
10. Otvetydig positiv konst

För att förtydliga vad Cooper Marcus menar har hon även skrivit förklaringar till varje punkt:

1. *Skapa möjlighet för fysisk rörelse och träning.*
Träning är direkt anknuten till en varietet av fysiska och psykiska fördelar, även hjärtkärl-sjukdomar, samt reducerad mängd depression bland vuxna och barn.
När man ska applicera detta på en hälsofrämjande trädgårdar är det rekommenderat att använda sig av gångslingor som skapar möjligheter till val av kortare och längre promenader. Detta kan sjukgymnaster använda sig av i rehabiliteringen av ex. strokepatienter, men även ytor där barn kan springa omkring och löpturer för anställda under deras raster. Att se dessa gångslingor inifrån sjukhuset uppmuntrar även till rehabilitationsträning för nyopererade.
2. *Skapa möjlighet för val av att vara ensam och upplevelse av kontroll.*
Många som är nyligen inlagda på sjukhus uppfattar detta som en känsla av att tappa kontroll. Oftast bestämmer sjukhuset vad du ska ha på dig, vad du ska äta samt när anhöriga och anställda får hälsa på. Detta kan skapa stress hos patienten som har visat sig ha en negativ effekt på immunsystem, men denna stress kan även påverka de anställda och deras arbetsprestation. Att gå ut blir som en flykt från vardagen för dessa personer. För att en trädgård ska kunna hjälpa till med detta måste patienter, anställda och besökare veta om att den existerar, men även hur man kommer till den och det ska finnas möjlighet att använda den på det sätt man själv känner för. Framförallt måste det finnas alternativ, antingen till att vara själv eller i grupp, sitta i skuggan eller solen, fasta och flyttbara möbler samt olika promenadalternativ.
3. *Skapa platser som uppmuntrar till umgänge och socialt stöd.*
Cooper Marcus berättar om studier som visar på att människor med större socialt stöd oftast är mindre stressade och har bättre hälsa än personer som är mer isolerade. Större socialt stöd främjar återhämtning och överlevnad av olika sjukdomar. Hon menar därför att trädgårdarna ska ligga i närhet till patienternas rum, väntrum och entréer. Detta för att kunna skapa småytor för stolar och bord så besökande och anställda kan ha informella måltider tillsammans.

4. *Skapa koppling till natur och andra positiva uppmärksamhetstagare.*

Naturen tar vår uppmärksamhet utan att fysiskt ta energi från människan. En hälsofrämjande trädgård kan hjälpa till att väcka sinnen, lugna ner, reducera stress och hjälpa personen att behärska sin inre helandeprocess. För att en trädgård ska uppnå maximala terapeutiska effekt så behöver den ha mycket gröna element i form av växter, gärna något som händer under årstiderna som t.ex. träd med blad som byter färg under säsongen. Det kan också vara pryadsgräs som vajar i vinden eller en försiktig varietet av färg, textur och form. Växter kan omedvetet även upplevas som metaforer, så som att träd kan vara en metafor för soliditet, styrka och förankring, perenner kan stå för förnyande och uthållighet medan annueller kan metaforiskt sett bli symboler för tillväxt, utveckling, död och förändring. Cooper Marcus menar även på att en hälsofrämjande trädgård även bör ha utsikt mot himlen och moln-formationer. Vattenspeglar som reflekterar himlen och växtlighet samt drar åt sig djurliv är också rekommenderat. Detta kommer påminna patienterna att livet fortsätter. Det är viktigt att ytan är utformad så man kan gå eller bli körd i rullstol runt anläggningen. Området ska ha både "stängda" och "öppna" ytor för varietet i upplevelsen. Där det inte finns plats eller möjlighet för en trädgård har inglasade ytor visat sig ha positiv effekt också.



*Figur 2. Lunaria annua.
Efter andra årets blomning blir frökapslarna lika dekorativa som blomningen*

5. *Synlighet*

Denna punkt kopplas direkt till punkt 1. Det måste vara självklart hur man kommer till trädgården. Helst ligger ingången till trädgården i anslutning till entrén av sjukhuset/avdelningen.

6. *Tillgänglighet*

Människor i alla åldrar och fysisk kapacitet måste kunna ta sig in i trädgården. Gångar måste vara breda nog för att kunna mötas med rullstol där gången bör vara minst 183cm, men de bör även vara jämna och breda nog för att kunna köra ut en patients säng på. Gränserna bör även vara gjorda på ett sådant sätt att patienter/besökare inte fastnar med käpp eller rullator.

7. *Igenkännlighet*

Många som är inlagda på sjukhus söker efter något de kan känna igen och känna sig trygga i. Detta blir tröstande. När en hälsofrämjande trädgård anläggs måste man då tänka på hur kulturen ser ut hos majoriteten av patienterna, ytor med öppenhet som är i rimlig skala för platsen och människan, men även plantor och möbler som är familjära.

8. *Tystnad*

En trädgård som ligger på ett sjukhusområde behöver vara tyst. Den ska gärna vara i så stor kontrast ljudvolymsmässigt från offentligheten, tv och ljudet av sjukhussängar i korridorer. Många använder trädgården som en yta för att finna lugn och måste på så sätt kunna få höra fågelsång och vinden. Vid anläggning ska man tänka på att placera denna yta bort ifrån trafik och parkeringsytor samt varuintag och helikopterplattor.

9. *Komfort*

Många patienter är sköra och känner sig utsatta, speciellt äldre eller rörelsehindrade. Det behövs därför räcken och ledstänger, bänkar och stolar vid jämna mellanrum och markmaterial som inte reflekterar. Patienter, besökare och anställda måste även känna sig mentalt säkra. En hälsoträdgård måste vara och kännas säker utan att kännas instängd. Det ska vara okej att blunda i solskenet och ta en tupplur utan att känna sig osäker. Trädgården måste också erbjuda psykisk komfort med valmöjligheter, om personen vill sitta i sol eller skugga, kolla på omgivningen eller på en plantering osv.

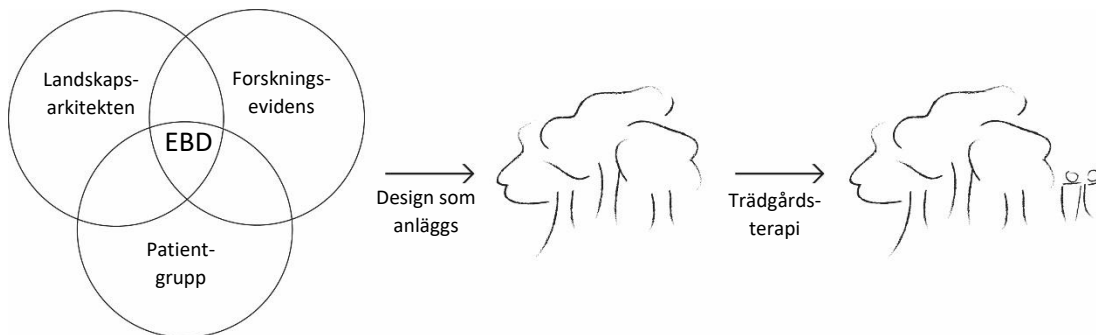
10. *Otvetydig positiv konst*

Studier visar att personer som inte är stressade kan se konst som utmanande eller intressant, medan stressade personer kan se samma konst som skrämmande eller hotfull. Det är därför viktigt att tänka på att om det ska finnas konst på platsen så måste denna vara uppenbart positiv och ska inte kunna tolkas till något negativt. Cooper Marcus nämner även att andra studier visar att patienter och besökare hellre kollar på det familjära och naturen samt upplever naturliga element som vatten och träd. Detta minskar ångesten hos patienterna (Cooper Marcus, 2007).

Nio designkriterier och Evidensbaserad design

Ulrika K. Stigsdotter har i Socialmedicinsk tidskrift 3/2012 publicerat skriften *Terapiträdgårdar – evidensbaserad hälsodesign* (Stigsdotter, 2012). Hon beskriver terapiträdgårdar, utefter Skov & Landskabs definition, som en trädgård som är medvetet formgiven med avsikt är skapad för att aktivt och positivt bidra till behandlingen. Denna definition går ut på att aktivt utmana och stimulera patienten under behandlingsprocessen samt gynna välbefinnandet. Tanken är även att terapiträdgården ska kunna erbjuda aktiviteter för brukarna. Detta kan vara i form av konkreta och meningsfulla uppgifter, exempelvis äppelplockning eller hugga ved, men kan även vara sysslor som har en mer symbolisk nivå, exempelvis samtal med terapeuten under en promenad (Stigsdotter, 2012).

För att visa på hur terapiträdgården är en förutsättning för trädgårdsterapi har Stigsdotter använd sig av en modell som förklarar EBD:s grund i terapiträdgårdar (figur 3). Modellen tar sin form i tre olika kategorier som gemensamt bildar EBD. Dessa kategorier är landskapsarkitekten/formgivaren, patientgruppen samt forskningsevidens. Landskapsarkitekten/formgivaren måste ha ett nära samarbete med utbildad personal inom medicin som känner patientgruppen. Det är viktigt att lyssna till patientgruppens speciella krav och behov samt den planerade behandlingen som ska ske på platsen. Det ska även alltid finnas en trädgårdsterapeut med vid behandlingstillfällena. Finns det inte någon med detta yrke på plats kommer trädgården anta en mer passiv form och kommer istället kallas för en helande trädgård (Stigsdotter, 2012).



Figur 3. Modell över hur Evidensbaserad design-förloppet går till.

Stigsdotter fortsätter med att förklara grundförutsättningarna för formgivandet av en terapiträdgård. Det är viktigt att formgivningen av trädgården skapar en känsla av att man vill stanna kvar. Det är viktigt att de som besöker och nyttjar trädgården upplever och förstår omgivningen utefter deras egna förutsättningar. Det som en frisk människa kanske inte alls reagerar nämnvärt på, som miljöer eller element i miljöerna, kan på en svag eller sjuk människa upplevas som stressande eller dramatiskt. En av de mest kända negativa terapiträdgårdar är *The Bird Garden* i USA. Här valde formgivaren, som var ute efter en lugnande upplevelse från patienternas rum, att använda sig av en skulptur som skulle föreställa händer som höll i burar. I dessa burar fanns det artificiella lågnäbbade fåglar. I trädgården fanns det inga levande material som växtlighet eller vatten. Det tog inte lång tid innan personalen vid anläggningen fick höra negativa kommentarer om installationen och intervjuer visade att 22% av patienterna hade reagerat negativt på skulpturen och miljön. Patienterna hade svårt att tolka och förstå miljön. En patient hade tolkat skulpturen som två händer som stack upp ur en grav. Efter detta

antog *The Bird Garden* en mer traditionell utformning med grönska. Detta visar hur viktigt det är att man har kunskap om hur patientgruppen som ska vistas på platsen fungerar och att vara medveten om att olika patientgrupper kräver olika utformade trädgårdar för lyckade resultat. Stigsdotter beskriver även nio typer av designkriterier som bör vara med i utformandet av en terapiträdgård (Stigsdotter, 2012).

1. Den rumsliga uppbyggnaden

Det är viktigt att trädgården upplevs som en helhet. Området ska gärna vara avgränsat från sina omgivningar och uppbyggda av olika rum. Dessa rum är uppbyggda av golv, väggar och tak, ofta i form av växtlighet. Väggarna kan t.ex. vara utformade av buskar eller staket medan golvet kan vara stenläggning, trä eller grus. Golvet utgörs ofta av en trädkrona, pergola eller en bar himmel.

2. Levande byggmaterial

Att ha levande byggmaterial i en terapiträdgård är en av grundstenarna. Att ha mycket grönska i trädgården är betydelsefull för trädgårdens helande effekter. Växtmaterialet ska vara varierat för att patienten ska känna sig som en del av den verkliga naturen med dess förändringar.

3. Lätt att tolka

Terapiträdgården ska vara lättläst för patienten. Svaga patienter förstår sin omgivning på annat sätt än friska personer. Detta gör att det är viktigt att patienten direkt förstår vad trädgården har att erbjuda, samt vad de kan och får göra.

4. Trygghet

Terapiträdgården är en plats för patienten att vara helt trygg på. För att uppnå detta kan man använda sig av rumslighetens väggar i form av grönska. Ännu ett sätt att skapa trygghetskänsla på är att förhindra utomstående att se in i trädgården. De bör heller inte kunna komma in i trädgården från omgivande ytor. Det är dock viktigt att inte bygga in patienterna så de känner sig instängda. Patienterna ska känna att det är de som stänger ute problem

5. Nivåer av krav

När man formger en trädgård ska man ha patientens förväntade rehabiliteringsprocess i åtanke. Det ska finnas planerade områden som stöttar patienten i början av behandlingen, men även områden som utmanar och stimulerar patienten när denne blivit starkare. Vid formgivning som detta kan man använda sig av Grahns behovspyramid.

6. Mental och fysisk tillgänglighet

Trädgården bör vara både fysiskt och mentalt tillgänglig. Den mentala tillgängligheten förlitar sig på att det finns något som gör att patienten vill gå ut i trädgården. Detta kan vara attraktioner eller upplevelser. Det är viktigt att dessa attraktioner också är tillgängliga fysiskt för patienten. De ska även minimera gränsen mellan utomhus och inomhus. Det går att använda sig av olika markmaterial och terräng för att förbättra koordination och kondition. Det är dock viktigt att vara uppmärksam så patienter med funktionsnedsättningar kan nyttja platsen så inte deras naturupplevelse förbises.

7. Flexibilitet och delaktighet

Terapiträdgården är inte färdig bara för att den är anlagd utan är en ständigt pågående process som ska kunna ändras för att kunna tillgodose de behov patienterna har samt kunna sätta sin egen prägel på trädgården.

8. **Upplevelsekaraktärerna**

se *De 8 parkkaraktärerna under Teori: Supportive Environment Theory*

9. **Naturbaserade aktiviteter**

Det är viktigt att formgivaren tänker på att anlägga möjlighet för att nyttja trädgården hela året runt. Dessa aktiviteter kan vara konkreta såväl som symboliska. Det är även här viktigt att formgivaren tänker på patientgruppen och vilken typ av behandlingsprogram som finns på plats. Den mer traditionella odlingsformen med en köksträdgård kan kännas krävande för patient och personal medan den mer skogsliknande forest gardening kan upplevas som mer fri underhållsmässigt (Stigsdotter, 2012).

Teori: Attention Restoration Theory

Grunden till denna teori är av William James och hans teori om att människan tar in information genom två olika typer av uppmärksamhet. Dessa kallade han "voluntary attention" och "involuntary attention". Steven Kaplan fortsatte sedan på denna teori men har nu bytt ut namnen till "riktad uppmärksamhet" och "fascination" som han anser ger en tydligare beskrivning av innebörden av de olika uppmärksamhetstyperna (Pell, 2012).

Riktad uppmärksamhet används vid beslutstagande, så som prioritering och sortering. Denna uppmärksamhetstyp är energikrävande (Pálsdóttir, 2016). Den riktade uppmärksamheten används även när en person t.ex. läser en svårläst text eller kör bil (Pell, 2012).

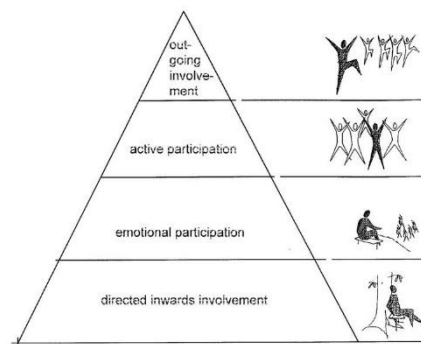
Fascination uppstår spontant och är inte energikrävande (Pálsdóttir, 2016). Detta sker automatiskt när något drar till sig uppmärksamhet och kan spåras tillbaka till den tidiga människan och det som var viktigt då som vilda djur, blod och grottor (Pell, 2012).

Teori: Supportive Environment Theory

Patrik Grahn m.fl. har tagit fram teorin Supportive Environment Theory (Pálsdóttir, 2014). Denna teorin beskriver hur människan behöver natur och stödjande miljöer för att kunna utveckla fysiska och mentala sinnen. Teorin påvisar även hur människan behöver stöttande miljö för att kunna bibehålla sin hälsa. Teorin tar även upp hur miljön behöver vara anpassningsbar beroende på nyttjarens fysiska och sociala förmåga, men även sinnestillstånd. Sinnestillståndet syftar ofta på hur natur, kultur och människor kan ändra betydelse för den drabbade (Pálsdóttir, 2014).

Inom stödjande miljö-teorin använder man sig vanligtvis av en illustration i form av en pyramid (figur 4). Denna pyramid visar hur en persons behov av den sociala och fysiska omgivningen reflekteras i personens förmåga att hålla sig frisk. Pyramiden delas in i fyra olika steg, där man som patient börjar längst ner i pyramiden för att sedan klättra sig uppåt i takt med tillfrisknandet.

Längst ned i pyramiden hittar man nivån Inåtriktat engagemang. Denna nivå beskrivs som att personen vill vara för sig själv och söker enkla uttryck samt lugn i naturen. Man rör sig sedan uppåt i pyramiden och blir mindre känslig för förhållandet till omgivande miljöer. Personen kommer kunna söka sig till miljöer där fler människor befinner sig och vill gärna dela sina upplevelser med andra personer. Det aktiva och känslomässiga deltagandet illustrerar hur man nått de översta nivåerna i pyramiden (Grahn & Bengtsson, 2010).



Figur 4: Behovspyramid enligt Supportive Environment Theory (Grahn & Bengtsson, 2010)

De 8 parkkaraktärerna

De åtta parkkaraktärerna tog Grahn fram med hjälp av Anna-Margreth Berggren Barring år 1995 (Berggren-Barring & Grahn, 1995). Till hjälp för att förstå de åtta parkkaraktärerna används även Helena Nordhs examensarbete *Parkkaraktärer – ett verktyg för planering och gestaltning av grönområden* (Nordh, 2006). Dessa två olika texter blandas ej då Berggren-Barring och Grahn inte använder samma språk och inte direkta designrekommendationer som Nordh tar upp.

Artrik

En trädgård som är artrik ska innehålla ett brett spektrum av djur och växter som människan kan uppskatta och betrakta. Dock menar Grahn och Berggren Barring på att det inte ska finnas några kulturella inslag inom denna karaktär. Det ska inte heller finnas stora idrottsliknande ytor. Det får även gärna finnas vatten i form av sjö eller damm på platsen. Detta skulle kunna vara i t.ex. en botanisk park, men artrik syftar främst på det naturlika miljöer. Oftast skapas denna karaktär med den svenska landsbygden och dess landskap som utgångspunkt. Det naturliga och element som bryn, strand och betesmark blir viktigt i denna miljö (Nordh, 2006).

Här ska människans fascination och nyfikenhet väckas. Det ska finnas mycket att undersöka i form av artrikedom som olika livsformer, storlekar, färger och former. Oftast blir denna egenskap tydligare i större sammanhang som större parker med naturligare delar, men kan även återfinnas i kulturpräglade parker som har satsat på mångfald (Berggren-Barring & Grahn, 1995).

Rofylld / Det rofyllda

Den rofyllda delen uppfattas som städad och lugn. Även här använder man landsbygd som karaktärsdrag, men även engelska landskapsparker. Det är viktigt att de besökande inte blir störda av aktiviteter på platsen utan uppfattar det som en lugn och avslappnad miljö. Den rofyllda parken kan vara kulturellt präglad såväl som naturlig. Man ser gärna att det finns sittplatser för olika väder, så vindskydd för blåst, soliga platser i lä eller skugga från sommarsolen uppskattas. Det bör även vara upplysta stigar så de besökande kan känna sig trygga under kvällsbesök. Man ser gärna att det inte är synliga mänskliga element inblandade i denna del av trädgården, så som aktivitetsbanor, då detta anses ta för mycket av de besökandes uppmärksamhet. Dock får det inte se vilt ut med nedfallna grenar och kvistar utan bör städad och tuktat ut (Nordh, 2006).

Denna egenskap pekar ut frånvaron från staden som viktigaste punkt. Det får inte finnas buller och stök från staden. Platsen, som oftast är en park, måste uppfattas som välskött och ren. Det får inte finnas permanenta saker som scener och andra nöjesanordningar. Det måste vara möjligt för människan att finna det lugna och fridfulla i parken (Berggren-Bärring & Grahn, 1995).

Allmänningen / Det gröna torget

Denna yta är till för liv och rörelse. Det ska finnas plats för firanden, demonstrationer, konserter osv. Det är viktigt att dessa platser ligger i närheten till bebyggelse för att kunna utnyttjas på bästa sätt. Det ska inte finnas något förbestämt användningsområde för ytorna utan ska nyttjas till det mesta, ofta idrottsaktiviteter. Detta gör det är viktigt med en stor gräsyta. Det ska gärna finnas en inramning av ytan, oftast i form av läktare, vindskydd eller andra element som gör att även publik känner att det är en uppskattad plats. Det bör även finnas en höjdskillnad i terrängen, t.ex. i form av kullar, som kan användas för både träning samt läktare för publik. Det är viktigt att det inte finns någon naturprägel på detta område och att gräsytor inte är naturlika utan hålls tuktade så de kan användas som de robusta lektyor de är skapade som (Nordh, 2006).

Det gröna torget är en samlingsplats för musik, idrott och politik. Det bör finnas flera öppna stora ytor, helst av klippt gräs. Det får även gärna finnas en huvudarena som inte nöts på. Det ska även gärna finnas en skyddad läplantering som gynnar både spelare och åskådare. Det är dessutom trevligt för åskådarna att ha något vackert att titta på. Miljön bör vara robust och tålig. Det får även gärna finnas en yta med olika kullar som kan användas både under träningspass och som åskådarplats (Berggren-Bärring & Grahn, 1995).

Samvaro/ Det festliga

Denna yta är starkt kulturpräglad och bör så vara. Platsen ska vara skapad som en yta för umgänge, mat, fest eller att bara vara. På denna plats kan det finnas caféer, mindre ytor för framträdanden och blomsterplanteringar. Det bör vara en yta som formges för att skapa en intim känsla, gärna belägen i centralt läge, men som ändå känns säker och trygg. Även denna plats ska med fördel belysas för att behålla trygghetskänslan. Denna karaktär är vanlig att hitta på torg och större parker. Dock vill man oftast inte ha denna karaktär i sin närhet då det finns risk för en hög ljudvolym och stökighet (Nordh, 2006).

Den festliga egenskapen är en plats som är tydligt präglad av kultur och är fylld av aktiviteter. Hit kan man komma för att betrakta folk, koppla av och umgås med andra. I denna typ av park finns det plats för permanenta element som caféer och scener. Parken bör vara välskött och upplyst på kvällen för att upplevas som trevlig. Det är även viktigt att ytan inte är för stor. Istället bör festligheten vara relativt koncentrerade på en plats (Berggren-Bärring & Grahn, 1995).

Rymd / Det rymliga

Karaktären rymd är förenad med känslan av att befinna sig i en annan värld. När man träder in i denna karaktär så ska det vara som att försvinna in i parken och gå där länge utan att komma till andra sidan parken eller störas av hinder. Området ska gärna vara 4-5km långt och kännas som en sammanhängande helhet. Den ska vara uppbyggd av rum med väggar men ändå kännas

rymlig och lättframkomlig. Den får även gärna ligga nära och vara lättillgänglig (Nordh, 2006).

För att ge en rymd krävs en storlek på parken som ger känslan av att kunna röra sig i parken under en längre tid utan att komma till en gräns. Den måste även vara uppbyggd på ett sätt som gör att parken ser naturlig ut och ser ut som absolut enhet. Rymligheten ska tillfredsställa människans behov av att komma bort ifrån staden (Berggren-Bärring & Grahn, 1995).

Viste / Det lekfulla

Detta är en plats som ska vara lektålig. Det får med fördel gärna finnas större stenar och klätterträd på platsen, men för att visa vad platsen är till för får det gärna finnas permanent lekutrustning också. Det efterfrågas även djur och vatteninslag på platsen. När man anlägger denna plats är det viktigt att tänka lite som ett barn och att detta är deras territorium. Det ska vara okej att leka och experimentera. Denna karaktär kan vara en liten del av en större yta och kan innehålla stora öppna gräsytor och buskage (Nordh, 2006).

Denna egenskap ska vara robust och vara till för att barn ska kunna röra sig fritt i en egen värld. Det ska finnas material som gynnar lek, t.ex. sandlådor och gungor. Miljön ska inspirera till förändringar och uppmuntra till naturlig lekfullhet och nyfikenhet. För att få platsen optimal bör det inte bara finnas en mängd växter utan även djur och vatten. Storleksmässigt bör platsen vara så pass stor så man fortfarande kan ha uppsikt över barnen (Berggren-Bärring & Grahn, 1995).

Kultur och historia / Det kulturella

Det finns flera olika sätt att anlägga en trädgård som ska ha en karaktär inriktad på kultur och historia. Karaktären kan finnas i både den naturliga miljön men även i den kulturellt byggda. Det är vanligt att denna plats har blomsterplanteringar, vatteninslag som fontäner och andra kulturella inslag. Det är även vanligt att det finns andra mer historiska inslag på platsen som påvisar vad platsen används som tidigare. Miljöerna sätter människan i fokus men med en anvisning om samhällets historia och kultur. Det ska finnas en intim karaktär på platsen som gör att det finns något att titta på och fascinerar av, dock inte folkliv och underhållning (Nordh, 2006).

Det kulturella kan vara t.ex. en stenmur i en skog eller ett koncentrat av kultur på ett torg. En extrem variant av kultur är prydsparken. Fontäner och statyer är viktiga element när det gäller kulturella parksammanhang. Miljöer med kulturellt sammanhang visar ofta på samhällets historia och kultur, som människor har ett stort behov av (Berggren-Bärring & Grahn, 1995).

Vild / Det vilda

Den sista karaktären är den som kännetecknas av till synes otämjd natur. Här letar man efter det naturliga och opåverkade som slingrande stigar och vild vegetation. Det får inte se ut som en anläggning gjord av människan. Platsen bör vara lugn och stillsam utan något som kan ta besökarens uppmärksamhet förutom växt- och djurliv. Det som är gjort av människan, så som kiosker och fontäner, hör inte hemma på denna plats (Nordh, 2006).

Områden som är vilda betecknas som en yta som till synes otämjd natur. Vegetation och stigar måste se opåverkade ut av människan och ska uppfattas som att ha en viss mystik. Parker med

denna egenskap lämpar sig till många skilda aktiviteter, men först när de är över 30ha stora (Berggren-Bärring & Grahn, 1995).

Analys

Jag har valt att jämföra dessa tre olika forskare och deras resultat då det tar upp många liknande begrepp och punkter fast har formulerat sig lite olika och verkar lägga vikt vid olika saker i sina teorier. Jag vill nu se hur lika de faktiskt är eller om det är mycket som skiljer sig åt. Upplägget kommer vara Cooper Marcus rubrik / Stigsdotters rubrik / Grahns rubrik. Analysen är till för att få fram ett gemensamt resultat av de olika forskarnas åsikter som skulle kunna användas till en guide. Denna guide ska bli en hjälp vid gestaltandet av en hälsofrämjande trädgård.

Jag har valt att inte jämföra de andra teorierna och modellerna som finns i arbetet då de är så karaktäristiska och i många fall visar på samma resultat. Att göra en jämförelse av dessa teorier och modeller skulle inte visa något nytt resultat som skulle bidra till guiden.

De teorier samt modeller jag valt att analysera är:

Fyra riktlinjer + 6 andra punkter av Cooper Marcus

VS

9 designkriterier av Stigsdotter

VS

De 8 parkkaraktärerna av Grahn

Skapa möjlighet för fysisk rörelse och träning / Nivåer av krav + Mental och fysisk tillgänglighet/-

Cooper Marcus beskriver hur träning har fysiska och psykiska fördelar. Detta skriver även Stigsdotter om i sin punkt Nivåer av krav. Båda rekommenderar att använda sig av områden som stöttar patienten. Cooper Marcus föreslår olika gångslingor som skapar möjlighet för patienterna av val till kortare eller längre promenader, men inget typ av markmaterial. Dock tar Stigsdotter upp detta under punkten Mental och fysisk tillgänglighet. Här beskriver hon hur man kan använda sig av olika typer av markmaterial och terräng för att förbättra koordination och kondition hos patienten. Grahn tar inte upp något på denna punkten.

Skapa möjlighet för val av att vara ensam och upplevelse av kontroll / ev. Flexibilitet och delaktighet (+ Upplevelsekaraktärerna) / -

Under denna punkt beskriver Cooper Marcus hur viktigt det är att låta patienten/besökaren själv bestämma vad som ska göras på platsen. Så som jag uppfattar det handlar det om en plats som redan är anlagd. Stigsdotter har ingen punkt som kan motsvara detta. Istället har hon punkten Flexibilitet och delaktighet som jag uppfattar mer som EBD än hur den ska nyttjas i nutid. Där hon berättar om hur en terapiträdgård inte är färdig utan bör utvecklas. Stigsdotter hänvisar även till Upplevelsekaraktärerna, dvs. Grahns 8 parkkaraktärer. Grahn tar inte upp något specifikt om detta i upplevelsekaraktärerna, men har Supportive Environment Theory istället som visar på hur viktigt det är att kunna vara ensam.

Skapa platser som uppmuntrar till umgänge och socialt stöd / (Upplevelsekaraktärerna) / Samvaro

Cooper Marcus beskriver sin tredje punkt som en plats som ligger i nära anslutning till entréer, väntrum och patienternas rum för att gynna det sociala stödet som gynnar återhämtning. Stigsdotter har inget som egentligen kan motsvara detta i sin teori, men refererar till Upplevelsekaraktärerna, dvs. Grahns 8 parkkaraktärer. Under Grahns parkkaraktärer finns

punkten Samvaro/Det festliga som skulle kunna appliceras på liknande sätt. Dock tolkar jag det som om Grahn har mer torg-liknande känsla för denna plats medan Cooper Marcus inte har lika storskaliga ytor. Dock skulle jag säga att de har liknande uppgifter för patienten.

Skapa koppling till natur och andra positiva uppmärksamhetstagare / Levande byggmaterial / Artrik + Kultur och historia

I dessa punkter påvisar alla hur viktigt det är med närhet till levande växtmaterial i olika skepnader. Cooper Marcus beskriver hur naturen väcker vår uppmärksamhet utan att ta energi från oss och på så sätt kan även hjälpa till att väcka sinnen, reducera stress, lugna ner och hjälpa personen att hitta sin inre helande process. Även Stigsdotter tar upp hur mycket grönska i en trädgård ska hjälpa helande-processen. Under Grahns karaktär Artrik tar han upp att det är viktigt för människan att ha en stor varietet av växter och djur att uppskatta och betrakta. Det får även gärna finnas något typ av vatten-element som en sjö eller damm på platsen. Även Cooper Marcus rekommenderar vatten i trädgården. Hon beskriver även hur växter kan vara metaforer för andra saker i livet, som att ett träd kan stå för soliditet och styrka. Något om metaforer tar varken Stigsdotter eller Grahn upp någonting om.

Synlighet / Lätt att tolka / -

Cooper Marcus beskriver hur denna punkt direkt kopplas till hennes första punkt om hur det måste vara självklart om hur man tar sig in och ut ur trädgården. Stigsdotter beskriver inget om hur trädgården ska ligga placerad i förhållande till byggnaden, men hon tar istället upp punkten Lätt att tolka. Här beskriver Stigsdotter hur viktigt det är att trädgården ska vara lättläst, i synnerhet för svaga patienter, samt att patienten direkt ska kunna förstå vad trädgården har att erbjuda. Grahn tar inte upp något om hur platsen lätt ska kunna läsas av.

Tillgänglighet / Mental och fysisk tillgänglighet / Det kulturella

Både Stigsdotter och Cooper Marcus pratar om hur viktigt det är med att patienterna ska kunna ta sig fram på de olika ytorna som finns i en trädgård. Cooper Marcus berättar att en gång bör vara minst 6 feet, dvs 183cm, men även att gångarna även bör vara så breda och jämna så man kan köra ut en patients säng. Övergångar med olika material ska vara så pass jämna så besökare med käpp eller rullator inte ska fastna. Stigsdotter tar dock upp en annan typ av tillgänglighet, den mentala. Med mental tillgänglighet menar hon att det bör finnas något i trädgården som gör att patienten vill gå ut i trädgården, som en attraktion eller upplevelse. Även dessa måste vara konstruerade på ett sådant sätt så de också är tillgängliga. Stigsdotter pratar även om att det är viktigt att patienter med funktionsnedsättningar också får möjligheten att få en naturupplevelse och att man inte ska förbise detta i anläggandet av trädgården. Grahn tar inte upp något om tillgänglighet i sina parkkaraktärer, dock tar han istället upp Det kulturella som en av karaktärerna. Detta skulle kunna kopplas till Stigsdotters förslag om attraktioner och upplevelser. Grahn menar på att på denna plats ska det kunna finnas blomsterplanteringar, vatteninslag som fontäner, statyer och andra kulturella inslag, men inte folkliv och underhållning. Detta ska vara en plats att fascineras av.

Igenkännlighet / Trygghet / Det rofyllda + Det festliga + Det kulturella

Cooper Marcus beskriver denna punkt som en plats för besökare att känna igen sig i. Många letar efter något tröstande och tryggt och detta kan bli deras plats. Hon beskriver hur man

måste tänka på hur kulturen ser ut hos majoriteten hos patienterna, men även skala och öppenhet på platsen. Varken Stigsdotter eller Grahn beskriver något om det bekanta, men de beskriver istället trygghetsfaktorn. Stigsdotters punkt Trygghet tar upp hur man ska använda sig av rumslighet i form av grönska för att kunna uppnå denna känsla. Helst ska man undvika att utomstående ska kunna komma in eller se in i trädgården. Detta skapar ytterligare trygghet hos besökarna. Dock är det viktigt att tänka på att inte bygga in besökarna så de känner sig instängda. Grahn tar upp trygghetsaspekten i sin punkt Det rofyllda i form av belysning. Den rofyllda karaktären ska uppfattas som städad och lugn utan kulturell prägel och naturlig. Detta ska inte misstas med karaktären Det vilda. Han beskriver även hur det ska finnas gångstråk med bänkar utplacerade i sol och skugga. Grahns punkt Det kulturella skulle kunna kopplas till Cooper Marcus teori om igenkännlighet. Grahn anser att den kulturella karaktären är en plats för att visa historia om vad som hänt på platsen. Om patienterna varit med under en tid där det hänt någon större positiv händelse skulle denna kunna visas upp på platsen som ett objekt patienterna skulle kunna känna igen.

Dessa punkter från de olika forskarna är relativt olika. Grahn visar åter igen på en storskalig, mer parkliknande miljö medan Stigsdotter och Cooper Marcus är på mindre ytor. Något som skiljer sig mellan Grahn och Cooper Marcus är att Cooper Marcus tycker man ska se till kulturen hos majoriteten hos besökarna för att göra platsen optimal medan Grahn anser att det inte ska finnas några kulturella inslag alls. Tidigare i arbetet nämner jag även Stigsdotter som berättar om en trädgård i USA vid namn The Bird Garden. Där installerade man kulturellt präglade skulpturer i form av fåglar i burar som blev en negativ upplevelse för besökarna. Jag själv anser att man ska vara ytters försiktig när man sätter in element som inte är växtbaserade då det finns en stor risk att besökarna ska tolka detta på ett sätt som inte är gemensamt med ursprungstanken.

Tystnad / - / Det rofyllda + Det vilda

Tystnad samt lugn och ro utan störning från mänskliga faktorer är något både Grahn och Cooper Marcus tar upp i sina teorier, men inte Stigsdotter. Cooper Marcus beskriver en trädgård som används för hälsofrämjande syften måste vara tyst och besökarna måste kunna få höra vind och fågelsång. Trädgården, som i hennes fall ofta ligger på sjukhusområden, ska vara fri från ljud som finns inne på sjukhuset, t.ex. tv och sjukhussängar som rullar i korridorerna. Det är även viktigt att tänka på att placera en sådan här trädgård långt bort från trafik, parkeringsytor, varuintag och helikopterplattor. Grahn har beskrivit tystnad och lugn på ett annat, mer storskaligt sätt i form av parker. De punkter jag anser skulle kunna liknas med Cooper Marcus tankar om tystnad är Det rofyllda samt Det vilda. Det rofyllda står för den städade och lugna känslan som ska förmedlas till besökaren. Viktigast är att besökaren inte blir störd av aktiviteter eller element skapad av människan samt att trädgården ser städad och tuktad ut. Det vilda står också för lugn och stillsam upplevelse. Även där är det viktigt att besökaren inte blir störd av aktiviteter eller element skapad av människan då det är växter och djur som ska ta besökarens uppmärksamhet. Här, till skillnad från Det rofyllda, är det betydelsefullt för platsen om den till synes är otämjd natur istället för städad och tuktad. Det ska inte se ut som en plats gjord av människan. Istället letar man efter naturliga och opåverkade slingrande stigar och vild vegetation.

Dessa punkter handlar om lugn och tystnad. Dock är platserna som beskrivs relativt olika med stora olikheter i hur strukturerade platserna bör vara. Skillnaderna är så pass stora att jag börjar reflektera över hur viktigt det är att platsen är strukturerad på ett visst sätt, eller om det faktiskt är naturen och växterna som ger lugnet. Börjar jag istället reflektera över ytorna som behövs för att anlägga dessa punkter blir det ganska snabbt klart att Cooper Marcus teori om tystnad skulle inte behöva en jättestor yta för att kunna anläggas, medan Grahns punkt om Det vilda passar sig bättre i en parkmiljö. Även resurs- och skötselmässigt är det stora olikheter mellan de olika forskarnas åsikter. Grahns punkt om Det vilda har en viss skötselnivå, men skulle ändå klarar sig under längre tider utan intensiv skötsel. Dock skulle hans punkt om Det rofyllda samt Cooper Marcus punkt vara betydligt mer skötselintensiv och vara mer utsatt om den förbises resursmässigt.

Komfort / Trygghet / Det vilda

Cooper Marcus pratar om komfort i formen av att patienter, särskilt äldre och rörelsehindrade, känner sig sköra och utsatta. För att förebygga detta bör man sätta upp ledstänger och räcken, bänkar och stolar vid jämna mellanrum och tänka på vilket markmaterial som används. Hon berättar även om hur platsen ska vara en yta där man kan känna sig säker utan att känna sig instängd. Stigsdotter tar inte upp något som kan likna Cooper Marcus lösningar för att ta sig fram, men tar istället upp trygghetsaspekten som även Cooper Marcus tar upp. Stigsdotter beskriver trädgården som en plats där utomstående helst inte ska kunna komma in eller se in, men att patienterna inte heller ska känna sig instängda. Istället ska patienterna känna att det är dem som stänger ute problem.

Grahn har inga liknande punkter. Dock finns det punkter som är rakt motsatt till det Cooper Marcus påstår. Grahns punkt Det vilda, gjord med den vilda naturen och slingrande stigar i åtanke, gör det nästan omöjligt för personer med rullstol eller andra hjälpmedel att ta sig fram på platsen. Höjdskillnader i terrängen skulle även göra det svårt för de med hjälpmedel att ta sig fram på egen hand. Detta skulle även göra att det behövdes vara med personal ute på platsen så fort patienten ville ut, vilket i sin tur kräver mer personal.

Otvetydig positiv konst / - / Det kulturella

Cooper Marcus börjar med att beskriva Ulrich studie som visar att konst kan uppfattas annorlunda beroende på vart människor befinner sig i livet eller vilket mentala tillstånd personen är i. Det är därför viktigt att tänka på vilken typ av konst man sätter in och se till att den inte går att misstolka. Stigsdotter har ingen punkt som liknar detta eller tar upp konst alls men, som nämnt tidigare i arbetet, beskriver hon The Bird Garden i USA där man i en hälsofrämjande trädgård valde att sätta in en skulptur som skulle föreställa två händer som kom upp ut jorden och höll i en fågelbur som innehöll fåglar. Denna skulptur blev mycket omtalad och fick ett mycket negativt omdöme då många ansåg den vara metaforer för negativa saker som död och två händer som stack upp ur en grav. Grahn har inga punkter som visar att konst skulle vara dåligt, men har en punkt som heter Det kulturella. På denna yta ska det finnas plats till kulturella inslag som statyer eller fontäner. För att detta skulle kunna utnyttjas på ett bra sätt anser jag att man ska blanda dessa teorier, samt Cooper Marcus punkt om igenkännlighet.

Guide

Guiden grundar sig på de liknande rekommendationerna de olika forskarna har, dvs. ett resultat av analysen. Dessa har sammanställts i en guide som ska fungera som en handbok för formgivare av trädgårdar och grönytor. Guiden innehåller sex punkter som handlar om både konkreta anläggningsförslag, men även vikten av att tänka en extra gång på sina val av växter och konst.

Tillgänglighet

Den fysiska och mentala träningen en hälsofrämjande trädgård kan erbjuda bör, enligt mig vara en av de grundläggande principerna man bör tänka på under en designprocess. För att utnyttja nivåskillnader är det bra att använda sig av flera olika gångstråk. Detta ger en bra träning för patienter, antingen för rehabilitering eller habilitering. Denna yta blir även en bra lektålig yta för patienter eller besökare som är barn. Här kan patienterna tillsammans med sjukgymnaster och terapeuter gemensamt besluta om vilket stråk som ska användas. Placera ut bänkar och ledstänger för återhämtning och balanshjälp längst sträckan för att utnyttja platsen på bästa sätt.



Gemenskap och tid för sig själv

Det är viktigt att tänka på att besökarna av trädgården kan ha olika behov beroende på hur personen mår. Det är därför gynnsamt om man anlägger ytor som är tänkta för umgänge, men även att ha ytor som är gjorda för att vara ensam. Detta gör att besökarna/patienterna kan välja om de vill interagera med andra människor eller njuta av trädgården ensam. Vid ytorna gjorda för umgänge får gärna vara i anslutning till café eller liknande. Det får även gärna finnas blomsterplanteringar och fontäner på dessa större, mer offentliga ytor. Håll dock de mindre ytorna skapade för en eller två besökare mindre offentliga och utan kulturella intryck. Använd gärna Grahns parkkaraktärer för att ge möjlighet till besökaren att själv bestämma vilken del av parken som ska nyttjas. Var dock noggrann med att besökaren känner sig trygg.



Växtmaterialens betydelse

Använd mycket olika växtmaterial som kan få ta besökarnas fascination och uppmärksamhet. Olika växtmaterial och strukturer hjälper till att reducera stress och väcka sinnen hos besökarna. Använd gärna olika element som vatten och vind i trädgården. Tänk på att olika material kan bli metaforer för besökarna. Var därför vaksam med konst som lätt kan misstolkas/uppfattas på andra sätt än menat. Om möjlighet finns kan man dock använda sig av konst



som reflekterar platsens eller patienternas historia. Konsten kan efterlikna någon stor händelse som ägt rum på platsen eller något som kan koppla till något under patienternas livstid. Se dock till att detta blir tydligt och inte kan misstolkas.

Trygghet

Trädgården ska vara en trygg plats för besökaren. Detta skapas lättast genom en barriär mellan omgivningen och trädgården. Tänk dock på att patienterna inte får känna sig instängda. Det gynnar trädgården om andra utomstående inte kan se eller komma in i trädgården. En ytterligare trygghetsaspekt är att ha sittplatser på jämna mellanrum. Detta gör att patienterna, speciellt äldre, känner sig trygga med att röra sig runt i trädgården. Ännu en trygghetskänsla kan skapas med hjälp av rumsindelning i trädgården. Detta löses med växtmaterial eller möjligtvis staket/plank täckta av växtmaterial. Med hjälp av rum skapas en intimare känsla och trädgården upplevs som en helhet.



Utsikt inifrån

Roger Ulrich beskriver att med hjälp av utsikten från ett fönster patienters rum kan hjälpa till under rehabiliteringsfasen. Även Anna Bengtsson visar på hur man ska tänka vid skapandet av en trädgård med fokus inifrån en byggnad. Tänk på att det är en viktig aspekt av hur en trädgård kommer att uppfattas. Den ska vara givande även för de som kanske inte kommer kunna nyttja den fysiskt.



Förändring

Tillåt förändring av trädgården utefter att nya målgrupper kommer dit. Var beredd på att något kommer behövas bytas ut, höjas upp eller förflyttas. Låt brukarna av platsen vara med och bestämma hur den skulle kunna ändras och lyssna på vad de har att säga om platsen. Utvärdera gärna hur platsen fungerat för en specifik målgrupp och tänk sedan på hur den ska användas om målgruppen ändras. EBD är en bra nyckel till att få en väl fungerande trädgård.



Diskussion

Många av de olika forskarna har undersökt liknande fall, t.ex. Clare Cooper Marcus och Roger Ulrich är båda inriktade på sjukhusmiljöer. Grahns verkar dock vara mer inriktad på storskaliga ytor och på detta sätt blir det svårt att kunna tillämpa dessa olika teorier och modeller på samma yta. För att få in alla Grahns Supportive Environment Theory med de 8 parkkaraktärerna på en och samma yta måste denna plats vara väldigt stor, dvs. mer parkliknande än vad de andra forskarna verkar ha riktat sig på. Detta gör även att det varit svårt att använda Grahns förslag på hur man skapar olika karaktärer då de andra forskarna verkar vara mer på trädgårdsstorlek på sina ytor. Så som jag uppfattat det erhåller en av Grahns karaktärer samma yta som en hel trädgård hos andra forskare.

Tanken var att jag från början skulle hitta ett flertal källor som inte alls var knutna till Sveriges Lantbruksuniversitet, men det visade sig vara svårt. Så som jag förstår det är mycket av den forskning som finns är framtagen vid Sveriges Lantbruksuniversitet. Det finns dock en del forskning som inte kommer därifrån, men är i många fall då istället grundläggande för de teorier som framkommit på universitetet. Detta gör att mycket går hand i hand tankemässigt och det blir svårt att hitta teorier och modeller som går direkt emot varandra.

Ett flertal av de olika forskningsresultaten, som View From a Window May Influence Recovery From Surgery verkar vara grunden till Anna Bengtssons modell Kontakt med utemiljön i fyra zoner. Likadant är det med Ulrika Stigsdotters nio designkriterier där ett av kriterierna är Patrik Grahns parkkaraktärer. Så som jag uppfattat det verkar det som att Steven Kaplans teori Attention Restoration Theory som ligger till grund för Patrik Grahns Supportive Environment Theory. Även Carina Tenngard Ivarsson har mycket intressant forskning gjord på detta område, men har inga specifika designrekommendationer, därav tas hennes teorier inte upp i detta arbete.

Relativt tidigt i arbetet insåg jag att det var betydligt lättare att hitta information om enskilda målgrupper, t.ex. ålderdom eller synnedläggning, och inte alls lika lätt att hitta generell information om hur man ska gestalta en hälsofrämjande trädgård. Detta gjorde att mycket av informationen som skulle kunna användas sållades bort då den blev för precis för specifika ändamål som inte gäller majoriteten. Om jag hade valt en målgrupp hade jag kunnat studera mer på djupet och hitta de faktiska sakerna som den målgruppen behövde ha för en fungerande trädgård.

Metoden som jag valt att använda för litteraturstudien, Snowball sampling, var bra till en början men jag insåg snart att de flesta som refererat källor i sina rapporter har använt sig av källor som har liknande karaktär och tankesätt. Detta gjorde att jag snabbt hamnade i en fas där jag hade många källor som ansåg samma saker och hade liknande teorier på hur man ska formge en yta på bästa sätt. Sökmotorer, som Google, fick då hjälpa mig att hitta information. Specifika sökord som användes var nyckelord i andra kandidatarbeten och rapporter som ändå ledde mig på rätt spår. På så sätt kunde jag hitta ny information och åter igen använda mig av Snowball sampling för att utöka mina källor.

Avslutande ord

Med hjälp av litteraturundersökning och en stor jämförelse av resultatet har jag hittat likheter och olikheter i forskarnas resultat. Dessa har jag sedan kunnat sammanställa till en guide. Det som jag kommit fram till under arbetet kommer kunna användas som en handbok vid anläggandet av en hälsofrämjande trädgård, men personen som ritat trädgården i fråga måste vara medveten om alla faktorer runt om som behöver vara med i beräkningarna över hur väl trädgården kommer fungera. De teorier som används anser jag vara relevanta för en plats som ska innehålla hälsofrämjande aspekter, men måste alltid anpassas till enskilda fall. Guiden kommer fungera som en grundhjälp till tankeprocessen bakom skapandet av en hälsofrämjande trädgård.

Nästa stadie för denna guide är att testa den i praktiken. Detta behövs för att se om mina egna punkter i guiden kan anläggas på samma yta och fungera som en hälsofrämjande trädgård.

Referenser

American Horticultural Therapy Association, 2017. *American Horticultural Therapy Association - Horticultural therapy*. [Online]

Available at: <http://www.ahta.org/horticultural-therapy>

[Använd 16 03 2017].

Atkinson, R. & Flint, J., 2001. Accessin Hidden and Hard-to-Reach Populations: Snowball Research Strategies. *Social research UPDATE*, Volym 33.

Bengtsson, A., 2015. *From Experiences of the Outdoors to the Design of Healthcare Environments*, Alnarp: Sveriges Lantbruksuniversitet. 2015:66

Bengtsson, A., 2016. *Hälsoträdgårdar och trädgårdsterapi - Föreläsning*. Alnarp: Sveriges Lantbruksuniversitet.

Berggren-Bärring, A.-M. & Grahn, P., 1995. *Grönstrukturens betydelse för användningen*, Alnarp, Ultuna: Sveriges Lantbruksuniversitet.1995:3

Carlsson, M. & Ekö, P.-M., u.d. *Empiriska modeller*. Alnarp: Sydsvensk Skogsvetenskap.

Chalmers Tekniska Högskola, 2016. *Roger Ulrich*. [Online]

Available at: <https://www.chalmers.se/sv/personal/Sidor/rogeru.aspx>

[Använd 16 02 2017].

Cooper Marcus, C., 2007. Healing Gardens in Hospitals. *Interdisciplinary Design and Research e-Journal*, 1(1), pp. 1-27.

Grahn, P. & Bengtsson, A., 2010. Natur och trädgård i ett vårdsammanhang. *Vårdmiljöns betydelse*, pp. 229-254.

Mebus, F., 2016. *Kort om trädgårdar i svensk historia*. [Online]

Available at: <http://www.raa.se/kulturarvet/landskap/historiska-parker-och-tradgardar/kort-om-tradgardar-i-svensk-historia/>

[Använd 26 02 2017].

Nordh, H., 2006. *Parkkaraktärer - ett verktyg för planering och gestaltning av grönområden*, Alnarp: Sveriges Lantbruksuniversitet.

Ottosson, M. & Ottosson, Å., 2006. *Naturen som kraftkälla*, Stockholm: Naturvårdsverket.

Pálsdóttir, A. M., 2014. *The Role of Nature in Rehabilitation for Individuals with Stress-related Mental Disorders*, Alnarp: Sveriges Lantbruksuniversitet. 2014:45

Pálsdóttir, A. M., 2016. *Grundläggande miljöpsykologiska teorier - Föreläsning*. Alnarp: Sveriges Lantbruksuniversitet.

Pell, M., 2012. *Teorier om mental återhämtning*, Alnarp: Sveriges Lantbruksuniversitet.

Prawitz, D., 2017. *Teori - Nationalencyklopedin*. [Online]
Available at: <http://www.ne.se/uppslagsverk/encyklopedi/l%C3%A5ng/teori>
[Använd 12 03 2017].

Stigsdotter, U., 2005. *Landscape Architecture and Health - Evidence-based health-promoting design and planning*, Alnarp: Sveriges Lantbruksuniversitet. 2005:55

Stigsdotter, U., 2012. Terapiträdgårdar - evidensbaserad hälsodesign. *Socialmedicinsk tidskrift*, 3, pp. 240-250.

Sveriges Lantbruksuniversitet, 2017. *Anna Bengtsson - CV*. [Online]
Available at: <https://www.slu.se/cv/anna-bengtsson/>
[Använd 26 02 2017].

Ulrich, R. S., 1984. *View through a window may influence recovery from surgery*, Newark: University of Delaware.

Bilagor

Bilaga 1. Litteraturlista kurs Hälsosträdgårdar LK0274

Kurslitteratur: Referenslitteratur till kursen i sin helhet

Cooper Marcus, C. & Sachs, N. (2014) *Therapeutic Landscapes: An Evidence-Based Approach to Designing Healing Gardens and Restorative Outdoor Spaces*. John Wiley and Sons, New Jersey. (Alnarpsbiblioteket: online access)

Kurslitteratur A: Utgångspunkter och begrepp (lärandemål 1 och 6)

Abramsson, K. & Teningart, C. (2003) *Grön Rehabilitering. Behov, möjligheter och förutsättningar för en grön rehabiliteringsmodell*. Växjö: LRF Sydost. (Alnarpsbiblioteket)

Båst Andresen, T. & Larsson, V. (2007) *Vad är en sinnesträdgård?* Examensarbete, SLU. http://epsilon.slu.se:8080/archive/00001688/01/Vad_%C3%A4r_en_Sinnestr%C3%A4dg%C3%A5rd_2.pdf

Grahn, P. (2012) *Natur och hälsa i en alltmer urban livsmiljö*. *Socialmedicinsk tidskrift* 3, sid 207-216. <http://socialmedicinsktidskrift.se/index.php/smt/article/view/917/727>

Grahn, P. & Ottosson, Å. (2010) *Trädgårdsterapi: Alnarpsmetoden: Att ta hjälp av naturen vid stress och utmattning*. Stockholm: Bokförlaget Bonnier Existens. (Alnarpsbiblioteket)

Hägerhäll, C. (2005) *Naturen i landskapsupplevelsen och landskapsupplevelsens natur*. I M. Johansson & M. Küller (Red.), *Svensk miljöpsykologi*. Stockholm: Studentlitteratur. Sid. 209-226. (Alnarpsbiblioteket)

Nebelong, H. (2003) *Sansehaver – Naturens terapirum*. *Vækst* 4:2003

Schmidtbauer, P., Grahn, P. & Lieberg, M. (2005) *Tänkvärda trädgårdar*. Stockholm: Formas. (Alnarpsbiblioteket)

Cooper Marcus, C. & Sachs, N. (Eds.) (2014) *Therapeutic Landscapes: An Evidence-Based Approach to Designing Healing gardens and Restorative outdoor spaces*. John Wiley & Sons Ltd.

Kurslitteratur B: Sök information om patientgrupper (lärandemål 2, 3 och 6)

Läkemedelsverket (2014) *Läkemedelsboken* www.lakemedelsboken.se

Nevstrup Andersen, L. (2007) *Betydningen af de aktiviteter som udføres af deltagerne i Alnarps Rehabiliteringshave og sammenhængen til omgivelserne*. Examensarbete, SLU. <http://epsilon.slu.se/1812/>

Björkqvist, U. (2009) *Naturnära omsorg – en handbok*. Kårkulla samkommun, Vasa. (Alnarpsbiblioteket) Kan köpas via: majohans@karkulla.fi

Malmgren, P. (2008) *Upplevelser av natur utan visuella intryck*. Examensarbete, SLU. <http://epsilon.slu.se:8080/archive/00002745/01/UpplevelserAvNatur-MalmgrenJuli08.pdf>

Palsdottir A M et al (2015) Nature-based rehabilitation in peri-urban areas for people with stress-related illness. <http://www.researchgate.net/publication/282438110>

Kurslitteratur C och D: Platsanalys och gestaltning (lärandemål 4, 5 och 6)

Bengtsson, A. & Grahn, P. (2014). Natur och trädgård i ett vårdssammanhang. I Wijk. H. (red) Vårdmiljöns betydelse. Studentlitteratur. Sid 229-254. (Fronter)

Bengtsson, A. (2003) Utemiljöns betydelse för äldre och funktionshindrade – Kunskapssammanställning. Statens folkhälsoinstitut 2003:6. Läs kapitel "Attraktiv utevistelse" samt "Tillgänglig utevistelse" (sid 48-70) i:[http://www.arkus.se/publikationer-for-nedladdning/utemiljons-betydelse-for-aldre-och-funktionshindrade-/](http://www.arkus.se/publikationer-for-nedladdning/utemiljons-betydelse-for-aldre-och-funktionshindrade/)

Månsson, K. (2002) Bygg för alla. Stockholm: Svensk byggtjänst. (Alnarpsbiblioteket) Läs kapitel 3 och 4 (sid 15-26)

Nordh, H. (2006) Parkkaraktärer – ett verktyg för planering och gestaltning av grönområden. Examensarbete, SLU. <http://ex-epsilon.slu.se/1069/>

Oher, N. (2016) Hälsöfrämjande vårdmiljöer från insida till utsida. Examensarbete SLU.

Persson, Karin (2006) Vatten som väcker sinnena. Examensarbete, SLU. <http://ex-epsilon.slu.se/1395/>

Stigsdotter, U. (2012) Terapiträdgårdar – evidensbaserad hälsodesign. Socialmedicinsk tidskrift 3, sid 240-250. <http://socialmedicinsktidskrift.se/index.php/smt/article/view/914/722>