

Vatten som väcker sinnena

- förslag för införande av vatten i Alnarps
rehabiliteringsträdgård
utifrån några miljöpsykologiska teorier

Water awakening the senses -proposals to integrate water designs,
using environmental psychology theories, into the Rehabilitation garden of Alnarp

Bachelorprojekt av Karin Persson, HA 1091, 2006

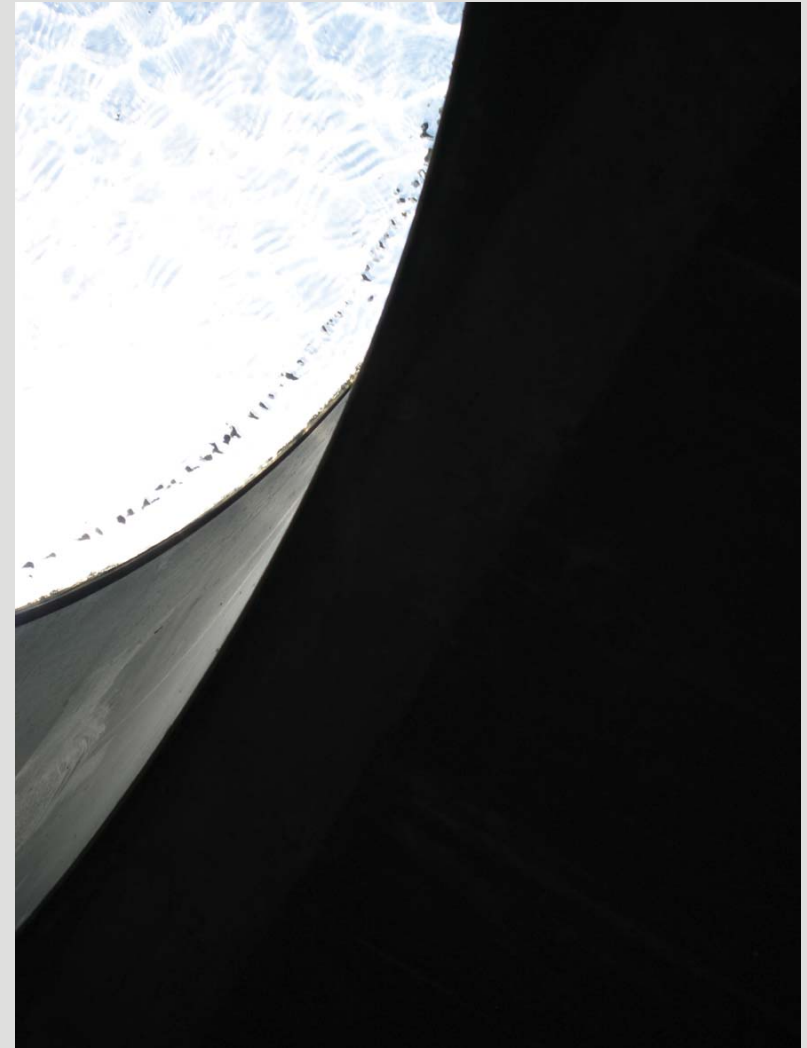
Intern handledare Professor Thomas B. Randrup

Center for Skov, Landskab og Planlægning, KVL, Frederiksberg, Danmark

Extern handledare Dr. agro. Ulrika K. Stigsdotter

Institutionen för Landskapsplanering, Hälsa och Rekreation, SLU, Alnarp, Sverige

Extern examinator Helle Nebelong landskabsarkitekt MAA, MDL og Master of Public Mangement, MPM.



Alla fotografier och skisser
av Karin Persson
där inget annat framgår
© Karin Persson 2006
+46 (0)73-709 18 65.
karinp@dsr.kvl.dk

Förord

På landskapsarkitektutbildningen på Den Kongelige Veterinær og Landbohøjskole, KVL fokuserar vi mycket på estetik och funktion. Som landskapsarkitekter måste vi kunna argumentera för varför man placerar olika element och väljer att formge olika rum som vi gör. Under utbildningens första kurser la jag märke till hur föreläsarna kom med visa kommentarer som "där skulle ingen vilja sitta, man vill hellre sitta längs muren" eller "vatten är tilldragande", men utan att ge någon direkt förklaring på varför. För mig kändes det som en magisk kunskap de hade, något som man lärde sig efter många år i branschen. Jag undrade om det inte fanns några kurser i hur de formgivna miljöerna upplevs och påverkar användarna? Sökandet ledde mig till Sveriges Lantbruksuniversitet i Alnarp där landskapsarkitekt och professor Patrik Grahn m fl forskar och undervisar i ämnet som kallas miljöpsykologi.

Som avslutande del av bachelorutbildningen i landskapsarkitektur på KVL ingår att skriva ett projekt på en praktikplats. Projekt och praktik ger 30 ECTS poäng.

Valet föll naturligt på att fråga professor Patrik Grahn och Dr. Agro. Ulrika K. Stigsdotter på Institutionen för landskapsplanering inom kompetensområdet Hälsa och rekreation om de hade något intressant projekt som jag kunde göra. Det hade de, och jag valde ett projekt som bestod i att komma med ett program för hur vatten kan integreras i Alnarps rehabiliteringsträdgård.

Tack till;

Min handledare på KVL, Thomas B. Randrup för att jag fick fria händer att ge mig i kast med detta projekt.

Praktikhandledare Ulrika K. Stigsdotter för all uppmuntran och fakta.

Metodhandledare Vagn Olsen för konstruktiv kritik och intressanta diskussioner.

Patrik Grahn för lån av källor, kunskap och tid till inspirerande samtal.

Stort Tack till rehabgänget; Frederik Tauznitch för hjälp med allt det praktiska. Lena Welén- Andersson, Lillian Lavesson, och Lotta Liljefors för fakta och inspiration

Arbetskamraterna Helena Nord och Johan Ottoson

Vänner och familj!!

Alnarp 3 november 2006

Karin Persson

Sammanfattning

Alnarps rehabiliteringsträdgård är förutom en plats för rehabiliteringsverksamhet även ett tvärvetenskapligt forskningsförsök under löpande utveckling, uppbyggt kring forskning inom disciplinerna landskapsarkitektur, miljöpsykologi och trädgårdsterapi. I trädgården rehabiliteras personer som drabbats av stressrelaterade sjukdomar. Dessa personer, deltagarna, har stort behov av lugna och trygga miljöer som stimulerar och aktiverar kroppens självläkningssystem. Forskning inom miljöpsykologi visar att synen av vatten lugnar iakttagaren. Tillgången till rent vatten är livsviktigt för överlevnaden. Fascinationen till vatten verkar vara djupt rotad i människans natur. Därför har man beslutat att mer vatten ska införas i Alnarps rehabiliteringsträdgård. Men vad är det med vatten? Varför är det fascinerande? Hur kan det påverka upplevelsen av en miljö? Denna rapport kommer med konkreta förslag till införande av mer vatten med utgångspunkt i forskning inom miljöpsykologi, trädgårdsterapi och i studier om deltagarnas behov.

Metoden som har använts är s k Survey-Analysis-Design. Kartläggning-Analys-Formgivning. Kartläggning av olika teorier utgör projektets fokus, d v s undersökningar av vad som är viktigt vid upplevelsen av en miljö, vattnets restaurativa egenskaper, deltagarnas situation och krav på sin omgivning, samt hur personalen arbetar med trädgården. Rehabiliteringsträdgården analyseras utifrån de miljöpsykologiska teorierna, fältundersökning och samtal med personal och forskare. Därefter presenteras sju nya vattenelement.

1. **Källan**, ursprunget, en stilla plats för kontemplation
2. **Bäcken**, vägen, porlande vatten leder mot trädgårdens centrum
3. **Sjön med våtmark**, större stilla vatten, mångfunktionellt sjölandskap
4. **Vattentrappan**, lekfullt plaskande vatten i välkomsträdgårdens sinnliga del
5. **Spegelbassängen**, stora betongkärl ställer krav och skapar mötesplats
6. **Gårdspumpen**, en referens till en kulturhistorisk samlingsplats
7. **Vattentunnan**, välkomst med stilla, fallande eller strålande vatten

Förslagen förstärker trädgårdens ursprungliga design, sammanhanget mellan trädgårdens olika rum och de olika rummens karaktär. De nya vattenelementen skapar nya platser som aktiverar och väcker deltagarnas sinnen med hjälp av vattnets många olika egenskaper. I de restaurativa delarna av trädgården arbetas det med stilla och lugna naturlika vattenelement medan det i trädgårdens aktiverande delar arbetas med rörligare vatten med kulturprägel för att möta och stimulera deltagarnas olika behov.

Nyckelord: vatten, restaurativa miljöer, trädgårdsterapi och landskapsarkitektur

Summery

Alnarp's Healing Garden is a place for rehabilitation as well as an ongoing multidisciplinary scientific research experiment. The garden is built on research results from the disciplines of Landscape architecture, Environmental Psychology and Garden Therapy. In the garden, people diagnosed with burn-out syndromes are being rehabilitated. The participants need safe and calm environments which activate their bodies self healing systems.

Theories show that water as an element, per se, increases the observer's preference for an environment. But what is it with water? Why is it calming? How does it affect the experience of an environment?

The aim of this project is to design new water features based on literary studies of theories from Environmental Design, Garden Therapy and the participant's needs. The method used for this project is a survey-analyses-design with emphasis on the survey of theories. What is important when experiencing an environment? What are the restorative qualities of water? What are the participant's situations? What demands do they have on their environment? How does the staff work with the garden in Alnarp?

Alnarp's Healing Garden is analysed from the theories of environmental psychology, field research, and personal contact with therapist and scientists. Seven new water features are thereafter presented.

1. The Well
2. The Brook
3. The Sea with wetland
4. The Falls
5. The Mirror pond
6. The Farm pump
7. The Water drum

The suggested water elements strengthen the garden's initial design, the coherency with the garden rooms and their characters. The new water elements create different spaces which activate and awaken the participant's senses according to there individual situations.

Keywords; design with water, restorative environments, healing gardens, landscape architecture.

1. INLEDNING	9
1.1 Bakgrund	9
1.2 Syfte	10
1.3 Metod	10
1.4 Datainsamling	10
2. MILJÖPSYKOLOGISKA TEORIER	12
2.1. Bakgrund till miljöpsykologi	12
2.1.1. Stressreducerande miljöer	12
2.1.2. Kaplan och Kaplans uppmärksamhetsteori	12
2.2. Landskapspreferenser	13
2.2.1. Biologisk preferens	13
2.2.2. Att se men inte synas – Prospect-refugeteorin	13
2.2.3. Informationsbehandling	14
2.2.4. Ulrichs landskapspreferenser	14
2.3. Sammanfattning av de miljöpsykologiska teorierna	15
3. ALNARPS REHABILITERINGSTRÄDGÅRD – BAKGRUND	16
3.1. Forskning på Alnarp	16
3.2. De åtta parkkaraktärerna	16
3.3. Behovstriangeln	17
3.4. Bakgrund till trädgårdsterapi och olika skolor	18
3.4.1. The Healing Garden School	18
3.4.2. The Horticultural Therapy School	18
3.4.3. The Instorative School	18
3.5. Alnarps rehabiliteringsträdgård	19
3.5.1. Målgruppen – deltagarna	19
3.5.2. Deltagarnas situation	19
3.5.3. Naturens krav på deltagaren	20
4. ALNARPS REHABILITERINGSTRÄDGÅRD – ANALYS AV NULÄGET	20
4.1. Bakgrund	20
4.2. Karaktär	20
4.3. Indelning	21
4.3.1. Naturområdena	21
4.3.2. Odlingssområdena	21
4.3.3. Välkomsträdgården	22
4.4. Sammanfattning Alnarps rehabiliteringsträdgård - analys av nuläget	24
5. TEORIER OM VATTEN del I	26
5.1. Inledning	26
5.2. Vi vill ha vatten	26

5.3. Vattnets synliga egenskaper	26
5.4. Preferens för landskap med vatten	27
5.5. Ljudet av vatten	27
5.6. Egna tankar	28
5.7. Sammanfattning av teorier om vatten del 1	28
6. SINNESSTIMULERING OCH SYMBOLSPRÅK INOM TRÄDGÅRDSTERAPI	29
6.1. Sinnesaktivering	29
6.2. Men hur ska man då göra för att aktivera slumrande sinnen?	29
6.3. Sinnes aktivering i Alnarp	30
6.4. Symbolspråk	30
6.5. En Trädgårdsaktivitet	30
6.6. Sammanfattning	31
7. TEORIER OM VATTEN del II	32
7.1. Inledning	32
7.2. Vattnets fysik	32
7.3. Vattnets spegling av själens tillstånd	32
7.4. Vattnet kontra sten	32
7.5. Vattnet i naturen – inspiration och symbolik	33
7.5.1. Vattenvirvlen	34
7.5.2. Vatten i rörelse	34
7.5.3. Stilla vatten	35
7.6. Sammanfattning på teorier om vatten del II	35
8. RESULTAT	37
8.1. Inledning	38
8.2. Koncept	39
8.3. Skissförslag	40
8.3.1. Källan	40
8.3.2. Bäck	41
8.3.3. Sjö med våtmark	42
8.3.4. Vattentrappa	43
8.3.5. Vattenspegel	44
8.3.6. Gårdspump	45
8.3.7. Vattentunna	45
9. DISKUSSION	46
10. Källförteckning	48
10.1. Tryckta källor	48
10.2. Muntliga källor	49
10.3. Elektroniska källor	49

1. INLEDNING

1.1. Bakgrund

På Sveriges Lantbruksuniversitet i Alnarp drivs det en rehabiliteringsträdgård. I trädgården behandlas personer som lider av allvarliga stressrelaterade sjukdomar som exempelvis utmattningsdepression. Långtidssjukskrivningar som orsakas av stressrelaterade sjukdomar blir allt vanligare i Sverige (Socialstyrelsen 2003). Larmrapporter och tidningsartiklar om stressade barn, utbrända, och därmed förtidspensionerande, unga och äldre arbetsförande, tyder på att dessa typer av sjukdomar inte är ett övergående fenomen.

Stress är en naturlig del av livet. När det råder balans mellan de krav som ställs och ens förmåga att hantera kraven, kan stress upplevas som en positiv utmaning som ger energi (Nationalencyklopedin 2006). När man känner sig jagad, besvärad och oförmögen att kontrollera en situation aktiveras hos människan, liksom hos djur, det sympatiska nervsystemet som styrs av det icke viljestyrda autonoma nervsystemet. Kroppen gör sig redo för ett skamp-flykttillstånd. Musklerna spänns, pulsen ökar, blodtrycket stiger och matsmältningssystemet rubbas. De hormoner som bildas under stress nedbryts och upplöses snabbt om kroppen sätts i rörelse. Om man däremot förblir stilla ökar stresshormonerna. De ackumuleras i kroppen och stör matsmältning, blodtryck och andning. Man får också svårare att slappna av och sova (Perski 2002; Grahn & Stigsdotter 2003).

Det många blir stressade av idag är obalans mellan vad man kan prestera, *förmåga*, och vad som krävs och förväntas av en, *upplevda krav*. Upplevelsen av för höga krav leder till känslan av att vara oförmögen att kontrollera sitt liv. Om man upplever stress på flera områden inom sitt liv och det inte ges någon möjlighet för avkoppling och återhämtning kommer man in i en negativ spiral och man kan drabbas av det som kallas utmattningssyndrom (ibid). De personer som behandlas i Alnarps rehabiliteringsträd-

gård har lidit av stress så länge att det gett allvarliga konsekvenser på deras liv. De har förlorat kontakten med sin kropp, sina känslor och sina sinnen.

Alnarps rehabiliteringsträdgård etablerades 2001 och drivs som ett tvärvetenskapligt forskningsprojekt där man har flyttat ut rehabiliteringen i en trädgård. Trädgården är under löpande utveckling och uppdelad i olika rum för olika typer av upplevelser och aktiviteter. Trädgårdens utformning bygger på teorier från miljöpsykologisk forskning. Miljöpsykologi är bl a baserad på att omgivningens utformning påverkar hur människor mår och uppför sig. Hur omgivningen är utformad, om den upplevs som hotfull eller trygg, påverkar nämligen direkt känslocentret i hjärnan som i sin tur styr det autonoma nervsystemet. Det autonoma nervsystemet anpassar en organisms inre miljö till den yttre miljön (Grahn & Stigsdotter 2003).

När man känner sig trygg och säker aktiveras det parasympatiska nervsystemet, det sklugn- och rosystem. Då slappnar man av, andningen blir långsammare, pulsen sjunker matsmältningssystemet aktiveras och man känner ett inre lugn. Kroppen får chans att återhämta sig och samla kraft och energi till nya utmaningar (ibid.).

Men det krävs mer än bara lugn och ro för att må bra. Många psykologer enas om att nyfikenhet, upptäckarglädje, vilja att lösa problem och att lära sig är viktiga drifter. Samtidigt måste man känna belöning antingen i form av att man kan hantera situationen eller får sin nyfikenhet tillfredsställd. Mellan upplevelserna måste det finnas god möjlighet för vila och återhämtning (ibid.).

I Alnarps rehabiliteringsträdgård fokuserar man på det friska i patienterna och har därför valt att kalla dem deltagarna. Man ser sjukdomen som en sund reaktion på en sjuk situation. Rehabiliteringen går bl a ut på att väcka deltagarnas kroppskänedom, känslor och sinnen (Welén-Andersson 2006).

Det finns forskning som pekar på att vatten är ett lugnande element (Ulrich 1984) och att landskap som innehåller vatten har högre preferens än liknande landskap utan vatten (Ulrich 1984; Hägerhäll 2005; Larsen 2005). Vatten nämns som ett väldigt viktigt element i läkande trädgårdar (Cooper-Marcus & Barnes. 1999). Vatten har många egenskaper som kan vara med om att skapa lugna och tillmötesgående miljöer. Deltagare och personal i Alnarps rehabiliteringsträdgård vill ha mer och olika typer av vatten i trädgården (Stigsdotter 2006, Grahns 2006, Welén-Andersson 2006, Tauchnitz 2006) Det har länge varit planer på att införa mer vatten. Det finns en liten nyanlagd trädgårdsdamm och en dagvattenbrunn från tiden då trädgården var odlingsmark. I skrivandets stund håller man på att planera ett större våtmarksområde centralt i trädgården.

1.2 Syfte

Detta arbete har som syfte att belysa vattnets roll i Alnarps rehabiliteringsträdgård och med utgångspunkt i de miljöpsykologiska teorierna undersöka om olika typer av vattenelement kan vara med att förstärka trädgårdsrummens karaktärer och därigenom väcka deltagarnas sinnen, deras närvaro och på så sätt bidra till den självläkningsprocess som har påbörjats. Syftet ger upphov till tre huvudfrågor

- Vilken roll spelar vatten utifrån de grundläggande teorierna i miljöpsykologi?
- Hur kan vatten vara med att aktivera och stimulera deltagarnas behov?
- Hur ska vattenelementen utformas för att integreras i Alnarps rehabiliteringsträdgård?

1.3 Metod

Metoden som har använts är Survey-Analyse-Design. Vilket betyder att det utifrån *registrering och kartläggning* görs *analyser* som leder fram till *formgivning* (Stahlschmidt 2001).

Då arbetet har utförts i praktik på en forskningsinstitution ligger projektets tonvikt på *registrering och kartläggning av teorier*. För att kunna lösa uppgiften på motsvarande tjugo veckors studier har jag valt att fokusera på; forskarparet Kaplan & Kaplans uppmärksamhetsteori och informationsteori. Roger Ulrichs teorier om stressreducerande miljöer samt Coss teorier om förhållandet vatten människa.

Samt Grahns och Stigsdotters forskning och artiklar om Alnarps rehabiliteringsträdgård för att förstå platsen.

Tillsammans med teorierna inom trädgårdsterapi, rehabilitering och vattens betydelse i människans symbolspråk, kommit att ligga som grund till förslag på formgivning av nya vattenelement.

1.4 Datainsamling

Datainsamling till projektet ha skett löpande under processen. Grundläggande kunskap om människans interaktion med sin omgivning fick jag genom två kurser i miljöpsykologi vårterminen 2005; *Landskapsarkitekturens miljöpsykologi- tillämpad inriktning och teoretisk fördjupning* båda på vardera 7,5 ECTS.

I detta projekt valde jag att gå vidare med studier av beteendeforskaren Roger Ulrichs forskning av restaurativa miljöer framför allt i artiklen *Aesthetic & affective responses to natural environment* och forskarparet Stephen och Rachel Kaplans forskning av människans möjlighet till återhämtning och stimulering i naturen, *The experience of nature*

-a psychological perspective. Studier av Arkitekt och psykolog Richard G. Coss artiklar *All that Glistens I & II* om forskning kring relationen vatten/människa gav djupare insikt i vattnets roll. En god inspiration och källa till fakta och forskning fick jag genom norska Agnete Larsens examnesjobb *Vann som restituerende Landskapselement* där hon undersökt vattnets restorativa egenskaper.

Förståelsen för Alnarps rehabiliteringsträdgård rumsliga uppbyggnad har jag fått genom; löpande fältstudier och samtal med trädgårdsmästare och landskapsarkitekt Frederik Tauchnitz, Dr. Agro. och landskapsarkitekt Ulrika K. Stigsdotter samt professor och landskapsarkitekt Patrik Grahn. Stigsdotter och Grahns artiklar har gett mig insikt i teorierna bakom trädgårdens uppbyggnad.

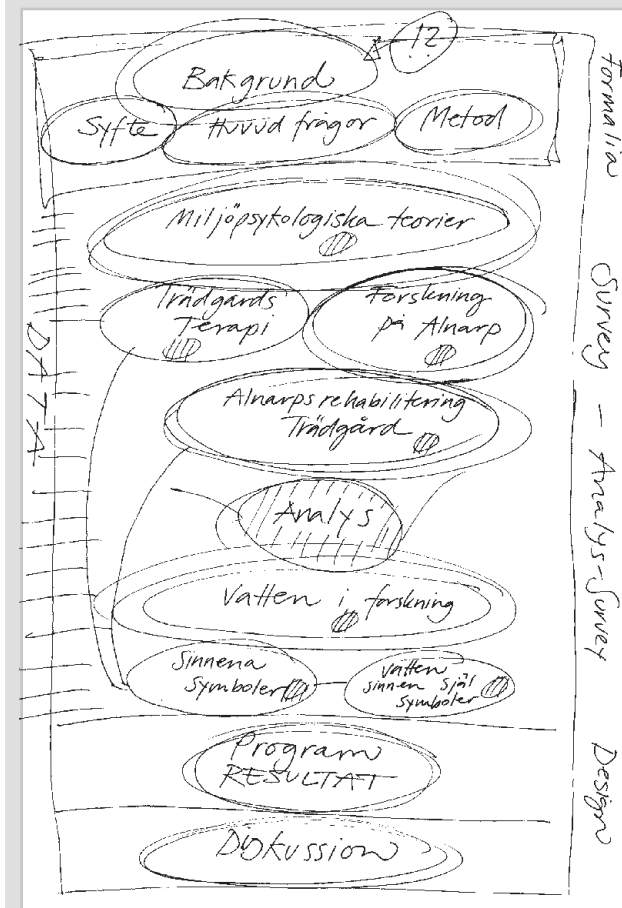
För att få en djupare insikt i vattnets betydelse för människan har jag även valt att titta på vattnet som symbol. Då det vid studier av trädgårdsterapi visats att naturens ordlösa symbolspråk verkar spela en viktig roll inom trädgårdsterapi.

För att få insikt i målgruppens behov till den fysiska miljön har jag tagit del av litteratur om stressrelaterade sjukdomar: *Ur Balans* av Aleksander Perski, docent i medicinsk psykologi: *Det här är inte jag* av Eva F. Dahlgren, en roman som beskriver en utbränd kvinnas livssituation, samt *Naturens betydelse i en livskris* av Johan Ottosson. Föredrag av en tidigare deltagare, Kjell Anselius, om vägen till, på och efter vistelsen på Alnarps rehabiliteringsträdgård, gav ökad insikt i en deltagares situation.

Då arbetet har utförts under praktik på plats har det funnits goda möjligheter till löpande samtal med personalen. Jag har intervjuat arbetsterapeut och dagligt ansvarig för verksamheten i trädgården, Lena Welén-Andersson, och projektansvarige professor Patrik Grahn. En eftermiddags studiebesök i rehabiliteringsträdgården gav mig möjlighet att tillsammans med övrig personal inom kompetensområdet Hälsa och rekreation utföra "deltagaraktiviteter" under ledning av personalen.



Skiss som illustrerar datainsamling under projektets gång



Rapportens uppbyggnad

2. MILJÖPSYKOLOGISKA TEORIER

2.1. Bakgrund till miljöpsykologi

Tron på naturen som helande element har används genom människans historia (Cooper-Marcus & Barnes 1999; Grahn 2005), men teknologiska och medicinska framsteg reducerade naturens betydelse inom vården under förra århundradet. Den amerikanska beteendeforskaren Roger Ulrich har bevisat att patienter, i detta fallet opererade för gallsten, som haft en naturskön utsikt från sjukhussalen, var lugnare, använde mindre smärtstillande medicin och tillkallade sköterskor i mindre omfattning, samt att de var vänligare och tillfriskade snabbare och därmed var mer kostnadseffektiva, jämfört med patienter som såg ut på en urban miljö. Försöket understödde tidigare teorier om naturens restaurativa och välgörande påverkan på människan (Ulrich 1984). Ulrichs har tillsammans med andra forskare bidragit till en ny gren på arkitekturträdet som kallas hälsodesign (eng. health design). Inom hälsodesign arbetar man medvetet med design av ute- och innemiljöer utifrån ökade hälsoeffekter hos brukaren (Stigsdotter 2006).

2.1.1. Stressreducerande miljöer

Enligt Roger Ulrich (1983) ger alla visuella intryck en direkt känslomässig reaktion hos betraktaren. Denna kommer innan hon registrerar miljön kognitivt. Dessto mer hon tycker om det hon ser ju starkare positiva känslor får hon. Därefter bedömer hon miljön kognitivt och identifierar det hon ser, vilket i sin tur leder till högre eller lägre fysiologisk aktivitet i förhållande till utgångspunkten. Detta betyder att när en människa ser en miljö som hon tycker om så ökar hennes positiva känslor. Detta visar också att stressreduktionen beror på hur mycket en person tycker om miljön, typen av miljö och hennes ursprungliga fysiologiska aktiveringsnivå (Ulrich 1983).

2.1.2. Kaplan och Kaplans uppmärksamhetsteori

Enligt det amerikanska forskarparet Kaplan och Kaplan (1989) förändras människans koncentrationsförmåga ef-

ter arbetsuppgift och efter vilken miljö hon befinner sig i. Detta påverkar i sin tur hur hon mår och återhämtar sig.

Den *riktade uppmärksamheten* (eng. directed attention) används när vi arbetar koncentrerat med en uppgift, såsom kontorsarbete eller bilkörning i kraftigt trafikerade eller nya miljöer. Denna typ av uppmärksamhet är styrd av hjärnans kognitiva del, hippocampus, och prestationsförmågan är begränsad. Tankeverksamheten koncentreras på en sak samtidigt som all irrelevant information bortsorteras (Stigsdotter & Grahn 2002). Hjärnan blir snabbt trött och måste återhämta sig. Om denna typ av koncentration blir överbelastad under längre tid leder det till slut till det som kallas utmattning.

Den andra typen av uppmärksamhet är *mjuk fascination* (eng. soft fascination). Den är spontan och omedveten. Den stimuleras av miljöer som innehåller *fascinerande* element såsom föremål i rörelse som är lätta att följa med ögonen, exempelvis moln och blad som rasslar i vinden. Om det man fascinerar av har *innehåll* förlängs känslan av fascination, vilket kan medföra att man får känslan av att *vara borta* (eng. being away). Det innebär att man psykiskt, men inte nödvändigt fysiskt, känner avstånd till vardagens rutiner, krav och element som kräver den riktade koncentrationen. Att miljön upplevs som *kompatibel*, tillgänglig dvs att det finns en överensstämmelse mellan det en människa önskar att göra och det hon kan göra i miljön, stimulerar också den mjuka fascinationen. I likhet med Ulrich (1983) poängterar Kaplan och Kaplan vikten av frånvaro av skrämmande element, *stressorer*, för att miljön ska upplevas som välgörande. Som skrämmande element nämns spindlar, mörker, höga höjder och trånga utrymmen.

Det finns ett samband mellan naturliga miljöer och den mjuka fascinationen. I en naturlig miljö behöver man inte ifrågasätta varför saker och ting är eller uppför sig som de gör, man kan lita på sina sinnen och sina instinkter. Den



Den riktade uppmärksamheten, tankeverksamheten koncentreras på en sak och allt annat stängs ute.

mjuka fascinationen styrs av de äldre delarna av hjärnan. Denna typ av uppmärksamhet är praktiskt taget obegränsad så länge man inte behöver sortera intrycken, samtidigt som den används så återhämtar sig den kognitiva delen av hjärnan och den riktade koncentrationen.

Detta kan alltså förklara varför människor mår bra av att vara i naturliga miljöer. Samtidigt förklarar det varför man inte nödvändigtvis känner sig avslappnad och trygg i alla miljöer som innehåller "naturelement", då förhållandet och placeringen mellan olika element spelar en avgörande roll.

2.2. Landskapspreferenser

Enligt teorierna om landskapspreferenser så finns det vissa typer av miljöer som människan föredrar framför andra. Här följer några olika teorier.

2.2.1. Biologisk preferens

Teorin går ut på att människan är en biologisk varelse som har utvecklats under miljoner år för ett liv i naturen. Människan är därför anpassad till och fascinerad av naturen. Inom landskapspreferensforskning talar man idag om Savanna teorin. Teorin baseras på att nutidsmänniskan utvecklades när hon lämnade de täta afrikanska skogarna och bokstavligt talat gick ut på den öppna savannen som hade skapats till följd av ett torrare och varmare klimat. Enligt Savanna teorin är vi människor skapade för ett liv på savannen och trivs bäst i miljöer som påminner oss om denna. Vi föredrar alltså miljöer som innehåller stora vidsträckta ytor, spridda träd och tillgång till färskt dricksvatten i närbelägna sjöar (Gibson 1986).

Vilken typ av miljö som var människans ursprung råder det dock fortfarande delade meningar om inom evolutionsforskningen.

Vattenapeteorin (eng. Aquatic Ape Theory, AAT) har blivit livligt debatterad i vetenskapliga kretsar men är nu allmänt vedertagen som en del av människans evolution (Grahn 2006). Teorin utgör en hypotes inom evolutionsbiologin och bygger på att den prehistoriska människoapen levde i en halv-akvatisk miljö i en eller flera perioder under evolutionen. Enligt vattenapeteorin så gick urskogsapen inte direkt ut på savannen. Istället blev urskogen översvämmad av vatten och i vattenbrynet utvecklade människoapen många av de egenskaper som skiljer oss från våra nu besläktade arter, såsom tvåbentheten, nakenheten och skyddade könsorgan. Människan vadade och dök efter musslor, fisk, vattensköldpaddor och olika vattenväxter i vattenbrynet. Här utvecklades även tal, verktyg och jaktmetoder (Morgan 1983; Fichtelius 1988).

Det är således ifrågasatt om människan är helt anpassad för livet på savannen. Dock visar preferensstudier att människan ofta förespråkar miljöer som påminner om savannen. I svenska preferensstudier är det den öppna hagmarken som kommer i toppplacering (Hägerhäll 2005). Det kan möjligtvis bero på att denna typ av miljö lever upp till följande teori om prospect-refuge.

2.2.2. Att se men inte synas – Prospect-refuge teorin

Teorin om prospect-refuge utvecklades av Appleton (1975) utifrån djurs val av habitat. Djur väljer instinktivt att bosätta sig på en plats där framgångsrik anpassning och överlevnad är mest trolig. Enligt Appleton finns det tre viktiga element i ett landskap: faror, utsikt och skydd. Halvöppna landskap ger god *utsikt*, där både bytesdjur och *faror* kan upptäckas, samtidigt som det vid behov ger något att gömma sig i, *skydd*.

Miljöer med god utsikt och skydd ger god översikt, öppenhet och djup. De mest omtyckta platserna i landskapet bör då vara där kan man se utan att bli sedd.

Dessutom refererar Appleton till att *fokuspunkter* i landskapet ökar preferensen. En fokuspunkt kan bildas av

	Förståelse	utforskning
1. Omedelbar	Sammanhang	Komplexitet
2. Ger	Läsbarhet	Mystik

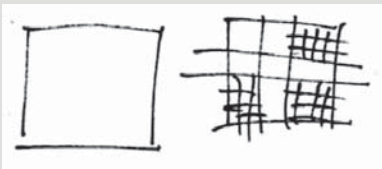
Förståelsen och lusten till att utforska en miljö sker enligt Kaplan & Kaplan i två steg



Människans mjuka fascination stimuleras av trygga miljöer som har innehåll, upplevs som tillgängliga och erbjuder känslan av att vara borta.



Miljöer med god utsikt och skydd ger god översikt, öppenhet och djup. De mest omtäckta platserna i landskapet bör då vara där man kan se utan att bli sedd.



Erbjuder miljön sammanhang, komplexitet och läsbarhet?



En slingrande väg erbjuder mystik som kan väcka nyfikenhet.

element eller av en struktur- eller texturskillnad i landskapet som drar till sig iakttagarens uppmärksamhet (Ulrich 1983).

2.2.3. Informationsbehandling

Människans unika förmåga att behandla information gör enligt Kaplan & Kaplan att vi trivs bäst i miljöer som utmanar denna egenskap. Teorin går ut på att människan har två grundläggande behov: *att förstå och att utforska*. Landskap som tillfredställer dessa behov innehåller följande fyra egenskaper:

- Coherence, *sammanhang*, d v s hur miljön hänger ihop och är strukturerad, finns det ordning som skapar helhet.
- Legibility, *läsbarhet*, d v s i vilken grad iakttagaren kan förstå och kategorisera elementen i miljön, om man kan orientera sig;
- Complexity, *komplexitet*, syftar på graden av variation finns det många saker att titta på;
- Mystery, *mystik*, d v s i vilken grad landskapet innehåller dold information som väcker iakttagarens nyfikenhet, exempelvis en slingrande väg som upplevs som spännande då man inte ser vad som händer bakom krönet.

2.2.4. Ulrichs landskapspreferenser

Ulrich (1983) nämner följande sex egenskaper i en miljö som avgörande för preferens:

- *Djup*. Liksom Appleton (1975) hävdar Ulrich (1983) att landskap med element som skapar djup ökar preferensen för ett landskap. Enligt Ulrich så ger miljöer med många djupskaparelement tydliga rum, vilket gör att landskapet är tydligare att läsa. Detta hänger ihop med Kaplan & Kaplans informationsteori om läsbarhet och sammanhang.
- *Komplexitet och mystik*. Ulrich använder dessa begrepp på samma sätt som Kaplan & Kaplan.

- *Fokuspunkter*. I likhet med Appleton hävdar Ulrich att fokuspunkter ökar preferensen för landskapet.

- *Tillgänglighet*. Det syftar till hur lätt det är att komma in i landskapet. Detta hänger väl samman med Kaplan & Kaplans begrepp *kompabilitet*. Om det finns överensstämmelse mellan det en iakttagare har lust att göra i landskapet och det hon kan göra i landskapet.

- *Innehåll av vegetation eller vatten*. Enligt Ulrich (1983) har forskning visat att miljöer med vegetation och/eller vatten har större preferens än miljöer utan. Enligt Ulrich spelar innehållet av vatten i ett landskap, jämfört med vegetation, en viktigare roll vid preferens.

Om en miljö innehåller elementen lagom djup, lagom komplexitet, fokuspunkt, tillgänglighet, mystik och vegetation och/eller vatten, reduceras enligt Ulrich iakttagarens fysiologiska aktivitetsnivå, förutsatt att det inte finns några skrämmande element. Miljöer med ovanstående element lugnar alltså människan. Ulrich menar att denna typ av miljöer finns naturligt, i naturen, och att människan därför är biologiskt programmerad till att föredra naturens naturlighet (Ulrich 1983).

Andra egenskaper som enligt litteraturen är viktiga för landskapspreferens är:

- *Platsidentitet*. Har landskapet egenskaper som gör det speciellt? Specifika landskapsdrag eller identitetsskapande element som en stor sten, ett solitärt växande träd eller andra karaktärsgivande element skapar identitet. Landskapets platsidentitet är avgörande för preferensen (Bell 1999 cf. Larsen 2005).

- *Effekter*. Synliga föränderliga effekter av väder, vind och årstid är också avgörande faktorer för hur ett landskap

upplevs och därefter prefereras. (Litton et al 1974 cf. Larsen 2005). Årstidsberoende effekter som fruktträd i full blom och sprakande höstlöv bidrar till hur en miljö upplevs.

- *Tranquility*. Det är ett begrepp som handlar om hur lugnt och rogivande ett landskap är, dvs hur bra landskapet är att slappna av i och om man kan uppleva att man kommer bort från vardagens krav och göromål. Begreppet blev infört av Russel et al (1981). Begreppet har samhörighet med Kaplan och Kaplans uppmärksamhetsteori med mjuk fascination, *being away*. Begreppet står mellan egenskap och preferens. Tranquility kan ses som ett mått på den självupplevda restitutionen. Den självupplevda restitutionen är en faktor som används för att mäta landskapspreferenser om huruvida en miljö upplevs som restituerande (Larsen 2005).

Enligt Hägerhälls (2005) genomgång av stora mängder preferensstudier är följande fyra variabler viktiga för preferensen: *Topografins variation*; hur *öppet eller slutet* ett landskap är; huruvida landskapet innehåller det synliga *elementet vatten*; i hur stor utsträckning miljön består av *natur eller av människan tillverkade objekt*. Enligt Hägerhäll (2005) är graden av naturlighet den viktigaste.

Men människan är mer än en biologisk organism. Hon är också en social-kulturell varelse och en unik individ, och när människan tolkar sin miljö spelar en kombination av dessa nivåer av människans väsen en avgörande roll (Hägerhäll 2005).

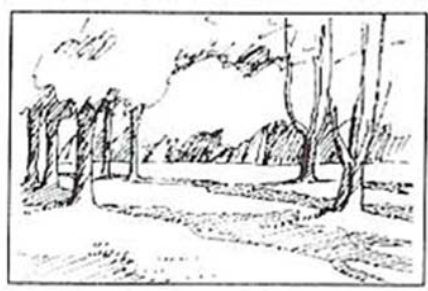
2.3. Sammanfattning av de miljöpsykologiska teorierna

Människans anpassningsförmåga till olika typer av miljöer är fantastisk och den har varit med och säkrat vår överlevnad. För att överleva behöver människan trygghet både i form av fysiskt skydd och tillgång till föda. För att må bra behöver vi en måttlig mängd utmaning. Enligt Kaplan & Kaplans teori om att förstå och utforska kan många olika typer av miljöer ge oss denna utmaning.

En genomgång av teorierna i miljöpsykologi ger indikationer på vilka typer av miljöer som människan är anpassad till och trivs bäst i. Appeltens prospect-refuge-teori och Kaplan & Kaplans teorier om människans uppmärksamhet och förståelse för ett landskap/miljö med sammanhang, läsbarhet, komplexitet och mystik, kan tillsammans med Ulrichs teorier om miljöns djup, fokuspunkter, graden av vegetation och/eller vatten samt om platsen har identitetseffekter och innehåller tranquility, ses som arbetsredskap att använda vid utformningen av nya miljöer, såsom i detta projekt med införande av vatten i en rehabiliteringsträdgård. Att människan har en nerärvd rädsla för spindlar, höjder, mörker och trånga ytor är också kunskap som är viktig att ta hänsyn till som formgivare av miljöer. Graden av naturlighet är viktig för hur en miljö upplevs och innehåll av vatten verkar spela en viktig roll för preferensen oavsett om det är ett landskap med skog, hed eller savann.

Viktiga frågor att ställa sig

- Har miljön identitet?
- Ger miljön en upplevelse av innehåll?
- Finns det sammanhang mellan miljöns olika element?
- Upplevs miljön som tillgängligt?
- Hur hög är graden av komplexitet?
- Finns det inslag av mystik?
- Har miljön djup?
- Kan man läsa miljön?
- Finns det några upplevda faror, stressorer?
- Finns det möjlighet för god utsikt och skydd?



Skiss på karaktären Rofylld
Tecknare Agneta Persson



Skiss på karaktären Vild
Tecknare Agneta Persson



Skiss på karaktären Artrik
Tecknare Agneta Persson



Skiss på karaktären Rymd
Tecknare Agneta Persson

3. ALNARPS REHABILITERINGSTRÄDGÅRD - BAKGRUND

3.1. Forskning på Alnarp

Landskapsarkitekt och professor Patrik Grahn är ansvarig för och initiativtagare till trädgården. Tillsammans med Ann-Margreth Berggren-Bäring har han utifrån den omfattande studien från 1995, *Grönstrukturens betydelse för användningen* undersökt hur människor använder stadens gröna rum. Utifrån analyserna av hur grönområden utnyttjades av olika användargrupper i tre svenska städer kom de fram till åtta parkkaraktärer.

3.2. De åtta parkkaraktärerna

De åtta parkkaraktärerna användas idag som designverktyg vid inventering och utveckling av befintliga grönområden i Sverige. De åtta karaktärerna kan ses som grundfärger som kan blandas och kombineras (Nordh 2006). Genom åren har karaktärerna förändrats senast är att den rofyllda karaktären strukits då dess egenskaper bör ingå i de övriga karaktärerna, på så sätt kan man säga att alla karaktärer bör stimulera den mjuka fascinationen. Här följer en kort genomgång av karaktärerna;

Det rofyllda - en miljö som erbjuder människans behov av att kunna finna en plats som ger lugn. Naturljud som vind, vatten, fåglar och insekter dominerar över trafik och jäktade människor. Miljön är fri från skräp och erbjuder fred, lugn och omtanke.

Det vilda - en miljö med vildliknande natur där växterna verkar vara självsådda och stigarna ser ut att ha funnits sedan urminnes tider.

Det artrika - en miljö med mångfald av djur- och växtliv som lockar användaren att söka efter nya upptäckter.

Rymd - En miljö som erbjuder känslan av "att komma in i en annan värld". Att komma bort från stadens stressorer, i en värld där man kan vila. Miljön hålls samman till en helhet, som tex en bokskog.

Allmänningen - en grön, öppen, centralt belägen plats. Var stora folk grupper kan samlas eller den besökande cirkusen kan slå upp sitt tält. Däremellan kan vem som helst som önskar spela boll, flyga drake eller bara lägga sig på en filt och sola. Platsen erbjuder utsikter och möjlighet för uppehåll. Sedan urminnes tider har människan haft sådana platser.

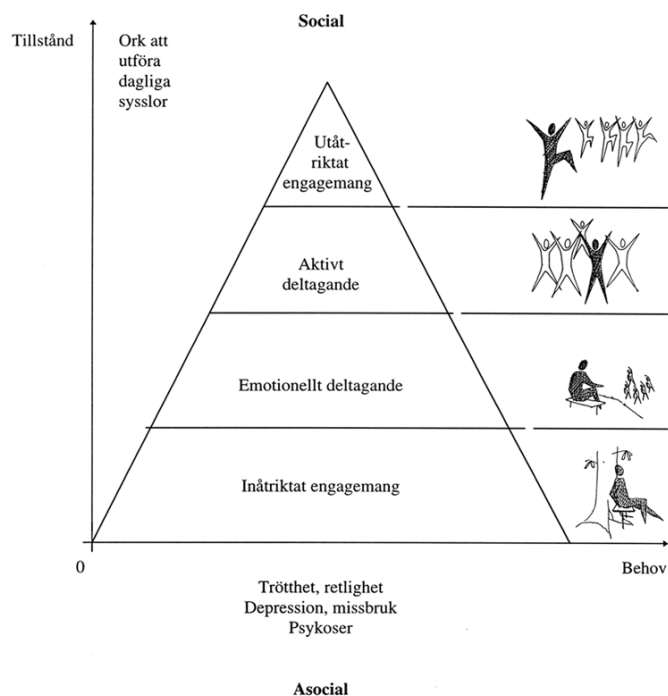
Det lustfyllda - en plats där vuxna kan umgås i trygghet, där föräldrar våga släppa barnens händer. Platsen ska helst vara omgärdad med staket, mur, häck eller dylikt. En trygg säker plats för avslappning och reflektion men också för utforskning och lek.

Det festliga - En mötesplats för fest och nöje dit folk går för att ha trevligt. Det kan vara ett särskilt kvarter i centrum, dit människor söker sig för att lyssna på musik, äta gott eller bara för att kunna se andra människor.

Det kulturella - En historisk plats med referenser till tidens gång.

3.3. Behovstriangeln

Med utgångspunkt i iakttagelser om hur människor fungerar i parker och trädgårdar ställde Grahn upp en pyramidmodell, *Behovstriangeln*. Figuren understrycker liksom Ottossons (1997) personliga berättelse att människor i kris har stort behov för lugna kravlösa miljöer. Den visar människans känslighet för den fysiska och sociala omvärlden. En individs möjlighet att ta till sig den yttre miljön och omgivningen speglas av var personen befinner sig mentalt. Modellen visar att när en person arbetar med inre frågeställningar behöver hon en lugn och kravlös omgivning.



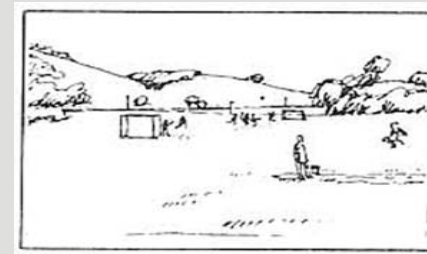
X-axeln visar människans behov för natur. Y-axeln visar människans psykiska tillstånd.

I basen av pyramiden är individen mentalt aktiv och sorterar intryck som hon bär med sig. Nya intryck och sällskap är oönskat då det ställer krav på individen som tar kraft från det nödvändiga mentala sorteringsarbetet. Aktiviteter som kan utföras i detta tillstånd är t ex kortare promenader och bärplockning. Miljön ska vara kravlös. Relationer sträcker sig till "döda" ting som trygga stenar, stora träd och lugna vatten (Stigsdotter & Grahn 2002; Ottosson 1997).

På nästa nivå har individen större mental kraft. Individen börjar intressera sig för sin omgivning och sina medmänniskor men har inte den mentala kraften att involvera sig i gemensamma aktiviteter (Stigsdotter & Grahn 2002). Individen kan hantera relationer med lättskötta djur och orkar föra kortare samtal med sina medmänniskor.

På tredje nivå, börjar individen intressera sig för relationer med sina medmänniskor och har den mentala kraften att ge och ta. Individen deltar gärna i gruppaktiviteter men klarar inte av att vara den som organiserar eller tar ansvar.

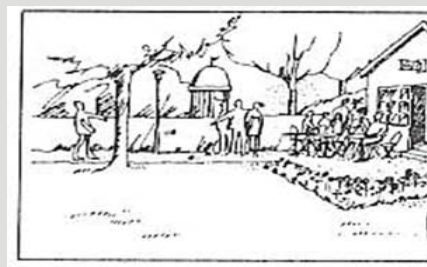
I toppen av pyramiden är den mentala kraften stark och individen kan planera och genomföra projekt. Endast i toppen av pyramiden kan individer utföra sina idéer och planer utan starkt moraliskt stöd från omgivningen, dvs kravet på den omgivande miljön är mycket låg jämfört med de andra stadierna. En person som befinner sig i toppen av pyramiden kan hantera sina relationer och utföra sitt arbete.



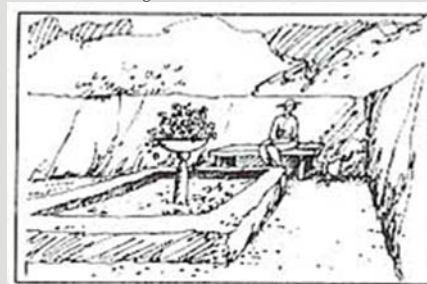
Skiss på karaktären Allmänningen
Tecknare Agneta Persson



Skiss på karaktären Det lustfyllda
Tecknare Agneta Persson



Skiss på karaktären Det festliga
Tecknare Agneta Persson



Skiss på karaktären Det kulturella
Tecknare Agneta Persson

- The Healing Garden School
- The Horticultural Therapy School
- The Instorative School

3.4. Bakgrund till trädgårdsterapi och olika skolor

Vid etableringen av Alnarps rehabiliteringsträdgård gjordes studier i trädgårdsterapins historia och de existerande formerna. Här följer en sammanfattning.

Utevistelse och närhet till naturen har varit en viktig källa till återhämtning och andakt i människans historia. Fram till 1930,1940-talet placerades alla större sjukhus, sanatorier och kurhotell på natursköna platser. Människan kunde vistas ute, få frisk luft, dagsljus och i viss mån naturut-sikt. Under första världskriget upptäckte man i USA och England att folk som drabbats av krigsneuroser och post-traumatisk stress framgångsrikt kunde behandlas med trädgårdsaktiviteter. Under andra världskriget kom kunskapen till användning igen och under Koreakriget och Vietnamkriget vidareutvecklades terapiformen. Samtidigt ökade det teknologiska inflytandet i västvärlden. Sjukhusen byggdes på höjden och bredden, och effektivitet och teknologi gick före placering eller tillgång och utsikt till grönområden (Thomson & Goldin 1975). Intresset för trädgårdsterapi har återigen ökat men det råder oenighet om vari de hälsomässiga effekterna av trädgårdsvistelse ligger. Stigsdotter och Grahn (2002) delade därför upp skolorna enligt följande;

3.4.1. The Healing Garden School

Skolan lägger fokus på trädgårdens formgivning och innehåll. Skolan förespråkas av landskapsarkitekter och miljöpsykologer och bygger på;

- Ulrichs teorier om människan förkärlek till miljöer som påminner om hennes ursprungsmiljö och som hon är genetiskt anpassad till att leva, och framför allt överleva i. Enligt teorin slappnar människan av i naturen för att hon här kan lita på sina instinkter.
- Kaplan & Kaplans teori om människans två typer av uppmärksamhet: den riktade och den spontana. I naturen stimuleras den spontana uppmärksamheten som ger hjär-

nan möjlighet till en naturlig återhämtning.

- Hälsoeffekten av att vistas i trädgård och natur beror på att omgivningens krav på besökaren kan balanseras allt efter var besökaren befinner sig mentalt, jämför behovstriangeln.

3.4.2. The Horticultural Therapy School

Denna skola förespråkas framförallt av forskare inom medicin och av trädgårdsterapeuter. Hälsoeffekterna antas komma från aktiviteterna i trädgården (Stigsdotter 2005). Människan är en aktiv varelse och aktivitet kan ses som något hälsosamt. Att kunna utföra arbete som känns avgränsat, tydligt, meningsfullt och njutningsfullt, med synliga resultat, ger människan stor tillfredsställelse och man upplever en mental belöning. Utförandet av trädgårdsarbete kan på så sätt stimulera kognitiva processer och fysiska aktiviteter.

Naturens nyckfullhet och årstidernas gång antas lära människan att tackla motgångar och problem, vilket odlar hennes tålamod och tillit. Extrema delar av den hortikulturella skolan hävdar att rummet är underordnat trädgårdsarbete. Denna typ av terapiträdgårdar har etablerats på en steril asfalterad parkeringsplats där trädgårdsaktiviteter anses vara lika effektiva och läkande som i en lummig trädgård (Stigsdotter 2006).

3.4.3. The Instorative School

Den instorativa skolan, tidigare kallad the Cognitive School, förespråkas av landskapsarkitekter, miljöpsykologer, läkare och trädgårdsterapeuter. Hälsoeffekterna anses komma från vistelse i stimulerande trädgårdsrum, trädgårdsaktiviteter i kombination med en förståelse och respekt för individens bakgrund och personlighet (Stigsdotter 2005). Trädgårdsterapin utgör här ett sammarbete mellan det gröna, naturens läkande kraft och det vita, arbetsterapeut sjukgymnaster och psykologers arbete och förståelse för individens behov. Tillsammans bidrar det

till att individen får stärkt självkännet och kommer i kontakt med sin inre styrka.

Instorative betyder att man ser till individens historia, hennes sorger och glädje och möter individen där hon befinner sig i sitt liv. Tidigare erfarenheter kan förvandlas till något positivt i trädgården och individen kan få hjälp att finna ny styrka och kraft till att gå vidare.

3.5. Alnarps rehabiliteringsträdgård

I Alnarp arbetar man utifrån den *instorative skolan*. Vid etableringen av trädgården utgick man ifrån följande krav.

- Det ska finnas platser där ledsna, förtvivlade och/eller upprörda personer kan slappna av och återhämta sig.
- Trädgården ska erbjuda olika rum och aktiviteter som ställer olika krav på deltagarna beroende på hur de har det mentalt.
- Trädgården ska skapa en trygg ram för deltagarna och bidra till att deltagarna känner att de kan hantera situationen. (Stigsdotter & Grahn 2003)

I trädgården samarbetar en trädgårdsmästare, en arbetsterapeut, en läkarpedagog, en sjukgymnast samt en läkare och psykoterapeut. Trädgården är formgiven för en målgrupp som har stort behov av trygga och fasta ramar. Vid etablering av trädgården valde man att dela upp trädgården i olika trädgårdsrum med olika funktioner och karaktärer.

3.5.1. Målgruppen – deltagarna

I trädgården behandlas personer som lider av olika stressrelaterade sjukdomar. Den allt annat än homogena målgruppen består av män och kvinnor i åldrarna tjugo till femtio år, yrkesutövande, sjuksköterskor, läkare, politiker, chefer, flerbarnsföräldrar och ensamstående. Gemensamt är att de har varit långtidssjukskrivna, ofta i över ett år, och att de själva valt att de vill rehabiliteras i Alnarps trädgård.

3.5.2. Deltagarnas situation

Utmattningsdepression och andra stressrelaterade sjukdomar drabbar oftast yrkesverksamma i åldern tjugo till fyrtiofem år. Det är oftast människor som tar stort ansvar för sina medmänniskor. Ofta är det intelligenta, kreativa och kompetenta personer (Perski 2002). Det handlar om individer som har glömt att lyssna till kroppens signaler. De ställer höga krav på sig själva och är vana att ta på sig mycket ansvar. Omgivningen är van vid att de gör mycket och får i dessa tider av effektivitetspress för många arbetsuppgifter. Vid misslyckande ökar de kraven på sig själva och blir på så sätt aldrig nöjda och får inte tid till att återhämta sig mellan arbetsuppgifterna. De har svårt att känna sina egna gränser och sina egna behov (Perski 2002). En tidigare deltagare beskriver det som om huvudet var avskuret från kroppen. Det är en vanlig känsla att man har förlorat kontakten med sig själv (Anselius 2006).

De som kommer till trädgården har ofta ont i kroppen, t ex i nacken och ryggen. Många har kronisk huvudvärk och är väldigt trötta. De har ofta väldigt låg stresstolerans. Starka ljud, dofter och ljus kan vara irriterande och de har svårt för att vara tillsammans med andra människor (Welen-Andersson 2006).

3.5.3 Naturens krav på deltagaren

Enligt Harold F. Searles, en av de främsta pionjerna inom behandlingen av schizofreni, har omgivningen stor betydelse för människans psykiska hälsa (Ottosson 1997). Människor i kris har ökad behov för en "stabil" omgivning för att må bra. I en livskris som deltagarna befinner sig i kan man ha behov för att dra sig undan, man har svårt att klara av komplexa relationer. Svårast är relationerna till andra människor, framförallt dem som står en nära. De enklaste relationer är dem till "döda ting" som stenar. Däremellan ligger växter och djur.

Enligt Searles finns det i naturen en länk mellan det medvetna och det undermedvetna. Vistelse med djur och natur ger enligt Searles minskad ångslan och smärta, främjar det jagutveckling, förbättrar verklighets uppfattning och ger ökad tolerans och förståelse (ibid.).

Deltagarna har alltså ett ökat behov av trygga miljöer som erbjuder fasta ramar. Det är viktigt med miljöer med olika grader av naturlighet där det finns utbud på rum som ställer låga krav till deltagarna, miljöer som endast innehåller "döda ting" till mer kravfyllda miljöer. Då många deltagare har förlorat kontakten med sin kropp är det viktigt att det erbjuds olika miljöer och aktiviteter som stimulerar sinnesaktivering och ökad kroppskänedom.



4. ALNARPS REHABILITERINGSTRÄDGÅRD - ANALYS AV NULÄGET

4.1. Bakgrund

Alnarp är placerat mellan Malmö och Lund nära Lommabukten. Campusområdet är präglad av lövskog formad till en romantisk landskapspark med över 2000 olika växtarter. Parken är ett populärt utflyktsmål och till stor glädje och nytta för studenter, personal och besökare. Runt omkring parken ligger olika försöksområden som används till odling och laboratorium. Sommaren 2001 togs de första spadtagen till det som skulle bli Alnarps rehabiliterings-trädgård.

Trädgården ligger längst mot öst omgiven av åkrar och försöksodlingar. Väst om trädgården ligger byggnader och en parkeringsplats samt en landsväg.

4.2. Karaktär

Trädgårdens karaktär präglas av det omkringliggande öppna, skånska jordbrukslandskapet. Arkitekturen i trädgården består av rödmålade trähus med vita knutar och spröjsade fönster, en stil som förbinds med svensk idyll. Två växthus, ett traditionellt och ett åttakantigt, förlänger de varma årstiderna och skapar intressanta och användbara rum.

Trädgården ger ett väldigt ödmjukt intryck. Den är ständigt under löpande utveckling och fortfarande under uppväxt, vilket förmedlar en stämning av tillåtelse och nybörjaranda. Detta bidrar till att den individuella deltagaren kan vara med och påverka trädgårdens utveckling, lämna spår, vilket ger möjlighet till personligt engagemang i trädgården.

Växtmaterial består av huvudsakligen hemmahörande arter. Oxelträd och häckar bildar de yttre ramarna som skapar avgränsningar från omgivningen. I söder används klippta bokhäckar i 1,2 m höjd för att skapa trygga och intima rum. Trädgårdens nordligare delar har ett lösare och vildare uttryck.

4.3. Indelning

Trädgården är uppdelad i olika rum bl a efter de åtta karaktärerna.

Man har medvetet arbetat med olika skalor av naturlika till geometriskt formade miljöer, olika graderingar som ställer olika krav på deltagaren beroende på var de befinner sig mentalt i behovstriangeln.

Trädgården kan delas in i tre områden: Naturområdena, Odlingens områdena och Välkomsträdgården. Här följer en beskrivning med mina personliga kommentarer om platsen;

4.3.1. Naturområdena

Naturområdena ligger i trädgårdens norra del och utgör den största delen av trädgården. Här fanns det ursprungligen planer på att skapa en skog och en öppen plats (Stigsdotter & Grahn 2003). Idag delas området av en hög genomgående oxelhäck från norr till söder. Mot väst finns reminiscenser från tiden då området användes som försöksområde för frukt och bär, och gamla plommonträd står i raka rader. Mot öst ligger den gamla dagvattenbrunnen.

Den östra delen av trädgården är mycket öppen och utsiktsmöjligheterna är goda. Här finns dessutom en stor artrikedom. Karaktärer som dominerar är *Det vilda*, *Det atrika* och *Rymd*. Väster om oxelhäcken kommer man in i ett slutet rum.

Generellt kan man säga att områdena är stora och har mycket potential men idag är det få deltagare som går ner här (Welén-Andersson 2006). Området saknar intressanta platser att gå till, *fokuspunkter*, identitetsskapande element samt skyddade platser där man kan sitta i fred och ro. Dessutom saknas platser som väcker iakttagarnas intresse och känns tillgängliga men ändå innehåller *mystik*

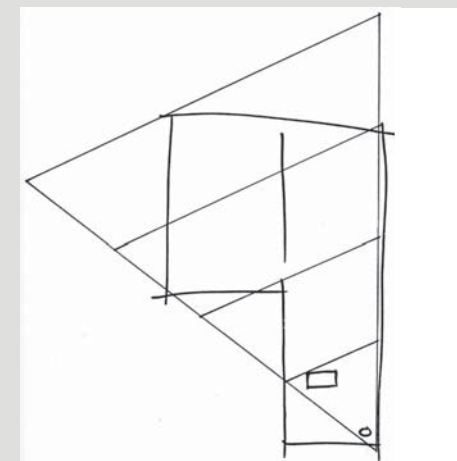
och *komplexitet* och därför kan locka deltagarna ner till denna stora men i dag mindre använda del av trädgården.

4.3.2 Odlingens områdena

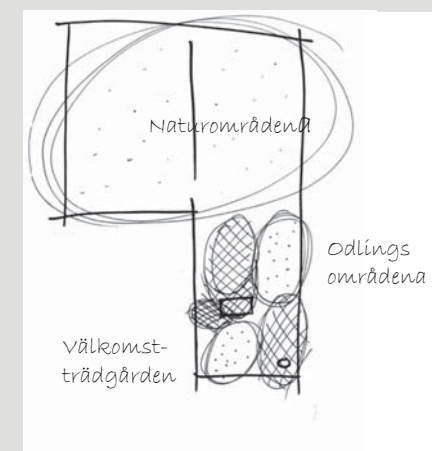
Köksträdgården ligger som en stor kvadratisk matta mellan aktivitetshuset och den öppna platsen mot norr. Den traditionella köksträdgården har ett stramt geometriskt formspråk. Här är det fokus på funktion och effektivitet men också estetisk. Köksträdgården är en välfungerande plats i sig, dock saknas en naturlig övergång till den norra delen av trädgården (Welén-Andersson 2006). Samtidigt kan den högre liggande parkeringsplatsen mot väst upplevas som hotande med insyn och höjdskillnad.

Öster om köksträdgården ligger *Forest Garden Room*. Rummet erbjuder stora odlingsmöjligheter på en liten yta. Här finns ett naturligt formspråk med slingrande gångar och fritt växande buskar och träd, ett formspråk som skiljer sig från traditionell plantering. Teorin bakom forest garden är att skapa ett stabilt biologiskt system uppbyggt av olika växtlager (Stigsdotter & Grahn 2003). Alla träd och buskar ger frukt och bär samtidigt som det kräver en väldigt låg skötselnivå. Forest Garden är ett av de mest välbesökta rummen (Welén-Andersson 2006). Det erbjuder en kravlös miljö med karaktärerna *Rymd*, *Artrikedom* och *Det lustfyllda*. Det är en plats som stimulerar den *mjuka fascinationen*, med en god avvägning av *sammanhang*, *läsbarhet*, *komplexitet* och *mystik*.

Söder om Forest Garden ligger det *Stora växthuset* som används till undervisning, aktiviteter och odling. Söder om växthuset har det skapats en plats för odling i långa rektangulära drivbänkar. Rummets utformning är inspirerat av den svenska koloniträdgården. Rummet innehåller karaktärerna *Det festliga*, *Det kulturella* och *Det atrika*.



Trädgården är uppdelad efter behovstriangeln med triangelns bas i norr och spets i syd öst



Trädgården är uppdelad i olika rum de prickade representera rum med övervägande restaurativa egenskaper de streckade de mer aktiva rummen

Skulle vilja höra porlande vatten,
Ett litet vattenfall uppbyggt
av stenar skulle vara avstressande.

Från tidigare deltagare, förslag till förbättring
av Alnarpsrehabiliterings trädgård

I det sydöstra hörnet ligger *The Hardscape Room*. Rummet är det mest geometriska och avskalade i hela trädgården. Golven utgörs av stenmjöl och väggarna av raka formklippta bokhäckar. På den öppna platsen ligger *The Grow Point*, ett åttakantigt växthus utformat som en igloo. Växthuset används för kultivering av växter samt för enskilda terapiesamtal. The Grow Point är ett väldigt omtyckt och användbart rum, men platsen runtomkring ligger idag öde och oanvänd. Det saknas en naturlig övergång mellan The Hardscape Room och det Stora växthuset (Wélen- Andersson 2006). Idag finns det en siktlinje och gång mellan växthuset.

Vid tillfälle ska det etableras upphöjda växtbäddar på den idag öppna platsen (Grahn 2006). Platsen ska bevara sitt geometriska formspråk. Rummet är skapat som en odlingsplats där aktiviteten är i centrum. Dess utformning medför att det är det mest krävande rummet för deltagarna att vistas i. Ingen av de åtta karaktärerna är medvetet representerad här. Rummet har en tydlig struktur och identitet och tillgängligheten för rullstolsburna personer har prioriterats.

4.3.3. Välkomsträdgården

I den sydvästra delen av trädgården ligger *Välkomsträdgården*. Trädgården är uppdelad i olika trädgårdsrum av klippta bokhäckar. Inspiration till trädgården är hämtad från alla tre skolor. Då rummet är det första som möter besökaren har man lagt vikt på att det inte ska ställa för stora krav på besökaren samtidigt som det ska väcka intresse och nyfikenhet (Stigsdotter & Grahn 2003). Man ska känna sig välkommen, trygg och säker. Vid etableringen valde man att dela upp välkomsträdgården i två delar; en del där man kan vara social, platsen närmast aktivitetshuset; och ett sinnligt rum där man kan gå runt för sig själv och uppleva olika strukturer i form av många olika typer av växter, kontraster mellan ljusa solbelysta platser och platser i skugga under olika trädkronor.

I det sydöstra hörnet ligger en liten nyanlagd damm. Den dominerande karaktären i trädgården är *Den rofyllda*. Men här finns också *Det artrika* och *Det lustfyllda*. Den sinnliga trädgården är mycket uppskattad och ett väl använt rum. Här finns många olika sittplatser och dammen är en välbesökt plats. Det har kommit flera önskemål från deltagarna om att tillföra vatten i rörelse, då vattnet i dammen lätt blir igengrovt och det skulle kunna ge platsen mer liv (Wélen -Andersson 2006). Den sociala delen består av en öppen grusplats vid ingången till aktivitetshuset. Mot den sydligt vända väggen ställs korgstolar på rad och bildar en härlig samlings och mötesplats.

Ingången är placerad i det sydvästliga hörnet, här tas man emot på en öppen grusplan mellan förråds huset och aktivitetshuset. Idag kliver man in i den mest aktiva delen av trädgården detta kan medföra ansträngning för de deltagare som befinner sig längst ner i behovstriangeln. Det har varit tal om att ändra själva ingångspartiet så att det redan här skapas en genväg ner till den minst krävande miljön i norr (Grahn 2006) för att komma direkt ner till den norra delen måste man idag gå längs den mest utsatta ytan vid parkeringsplatsen.



Naturområdena med utsikt mot söder



Forestgården



Entre

Axeln mellan växt-husen



Oxelhäcken i träd-gårdens mitt



Plummon lunden



Köksträdgården



Den sociala platsen



Illustrationsskiss
Alnarsrehabiliteringsträdgård
nu läget skala ca. 1:1250
Karin Persson oktober 2006



4.4. Sammanfattning Alnarps rehabiliteringsträdgård - analys av nuläget

Efter genomgången av trädgårdens utformning idag, kan man se några områden vars karaktärer kan förstärkas. Naturområdena mot norr har potential till att bli restorativa platser för dem som har behov för att vara med sig själv. Det skulle behövas en mer naturlig övergång mellan det kultiverade och det vilda, mellan Köksträdgården och Naturområdet. Platsen vid Grow Point skulle behöva något som gör att besökaren dröjer sig kvar och möter den krävande miljön som erbjuds här.

"Allt är av vatten upprunnet,
allt hålls av vatten vid maket."
Goethe i "Faust" Valpurgisnatten



Stilla vatten bildar en naturlig spegel som reflekterar sin omgivning tillsammans med...
foto Vanessa Wunster

5. TEORIER OM VATTEN del I

5.1 Inledning

Allt liv på jorden har sitt ursprung i vatten. Att hitta rent vatten har varit avgörande för människans överlevnad. Människan kan överleva utan föda några veckor men endast cirka tre dygn utan vatten. I vårt västerländska samhälle kommer färskvattnet rinnande ur kranen. Vattenbehovet är därmed täckt och något vi tar för givet. Trots detta pekar dagens bostadsmarknad på att utsikt och närhet till vatten är något många är villiga att betala dyrt för.

5.2. Vi vill ha vatten

Christopher Alexander arkitekt och filosof från University of California Berkeley, USA, frågade vid etableringen av en ny skola i Tokyo, lärarna om det hur de önskade att utemiljön skulle se ut.

"Efter att enträget fråga var enda lärare, "Slut ögonen och föreställ dig den mest fantastiska plats där du drömmer om att vara lärare. Föreställ dig att du är på den underbaraste skola du kan föreställa dig. Du går runt... bevara dina ögon slutna, föreställ dig att du går runt. Vad är det du ser? Hur är det, där du går?" De flesta svarade något som liknar detta; det är en plats där... jag går längs en vattenfåra, tänker tyst för mig själv, förbereder min undervisning, tänker på min nästa lektion. Det är lugnt. Jag kan gå ifred längs en sådan plats". En annan berättade att hon gick längs en damm. En tredje pratade om en flod och en sjö. Hela tiden kom temat vatten upp och nog fick de sig en sjö."

Egen översättning från Alexander (2002), pp 397-401.

Det intressanta med detta är att det finns en sådan dragningskraft till miljöer med vatten, att det leder lärarn till att vilja gå och förbereda sig längs vattnet. Platser vid vatten verkar vara ett naturligt ställe att finna lugn och ro. Vatten skapar platser för reflektion och mental förberedelse.

5.3. Vattnets synliga egenskaper

Attraktionen och uppskattning av vatten ligger tydligen väldigt djupt i oss människor. Arkitekt och psykolog Richard G. Coss, som forskat och arbetat med människans preferens av design och olika typer av miljöer, har tittat närmare på relationen vatten-människa. Han förespråkar att människans behov av att finna vatten ändrades i och med att den homonide apan bytte miljö från den täta regnskogen till den öppna savannen (Coss 2003). Ute på den vidsträckta savannen var hon helt beroende av att hitta vatten i form av vattenpölar och temporära flodbäddar. Enligt evolutionsteorin har det naturliga urvalet därför främjat de individer som kunde hitta och urskilja rent och färskt vatten med sina sinnen.

Enligt den amerikanska psykologen och forskaren James J. Gibson (1986) har vatten två specifika kvaliteter: stilla vatten bildar en *naturlig spegel som reflekterar omgivningen*. Rinnande vatten *glittrar* dynamiskt i solstänk.

Dessa två egenskaper har Coss (2003) arbetat vidare med och i flera försök bevisat att små barn attraheras av och slickar på blanka och speglade föremål. Detta tyder på en medfödd fascination och attraktion till rent drickbart vatten, vilket i sin tur säkrat överlevnaden. Den starka attraktionen till vatten förklarar barns fascination och ständiga vilja till lek med detta element. Attraktionen för vattnets blanka och glittrande egenskaper förklarar även människans kärlek och begär till blanka och glänsande föremål (Coss 2003).

Preferens för miljöer med synlig tillgång till färskvatten har alltså haft en avgörande prioritet i människans val av bostad och uppehållsplatser genom årtusenden.

5.4. Preferens för landskap med vatten

Ulrich (1983) har funnit att vatten är beskrivet som ett landskapselement som väcker intresse, estetiskt behag och positiva känslor som *tranquility*. Trots att negativa känslor kan väckas av vissa vattenfenomen, som ett hav i storm eller en sjö fläckad av kemiskt skum, visar det sig att miljöer som innehåller vatten blir högt prioriterade i preferensstudier och blir bedömda som behagliga. Ulrich har även gjort en studie där han har tittat på hur olika naturalistiska landskapsmålerier upplevdes. En av frågorna gick ut på vilka målerier som upplevdes lugnande respektive anspända. De målerier som uppfattades som de minst anspända var de målerier som föreställde miljöer med lugnt vatten (Ulrich 1983). Mycket tyder på att vatten är en dominerande landskapsegenskap som nästan alltid ökar en miljöns sceniska kvaliteter.

Den norska landskapsarkitekten Agnete Vivi Larsen gjorde 2005 ett arbete där hon undersökte vattnets restituerande egenskaper. Hon jämförde hur försökspersoner reagerade på naturbilder med och utan vatten. Hennes resultat visar att landskapen med vattnet föredrogs och att de upplevdes som mer avslappnande. Vatten i landskapet gav också iakttagaren en ökad känsla av att komma bort (Larsen 2005). Vatten i bilderna ökade alltså den självupplevda restorationen, d v s vattnets närvaro bidrar till ökad *tranquility*.

Tidigare studier visar att vatten är ett stämningsskapande element som effektivt framkallar känsloreaktioner. Ulrich (1983) hävdar därför att preferens för att landskap med vatten ligger mer i vattnets närvaro, per se, än av dess informativa egenskaper som *komplexitet*. Ulrich argumenterar vidare att en av dragningskrafterna för vattnets egenskaper ligger i dess biologiska egenskaper och i stort sett är oberoende av vattnets informativa egenskaper och inlärd associationer. Vattnets övriga egenskaper som förhöjer preferensen är att det kan fungera som en *fokuspunkt* och möjligen ökar det upplevda *djupet* i en miljö.

5.5. Ljudet av vatten

Det är något speciellt med ljudet av porlande vatten. Det har en magnetisk dragningskraft på oss människor. I sägner hör man om Näcken, den bästa fiolspelaren som lockar ner människor i vattnet, samt Sirenerna, vackra kvinnogestalter som med förförisk sång lockar sjömän ut i druckningsolyckor. Ljudet av rinnande vatten lockar och förför men det stimulerar också tankearbete.

Ulrich forskning om att naturliga miljöer lugnar, har använts vid design av *bedscapes*, d v s avskärmande draperier till sjukhussängar. På draperiet har man tryckt en bild av en naturmiljö som lever upp till Ulrich teorier om restaurativa miljöer och där tillhörande naturljud spelas upp. Alla motiv innehåller vatten och ljudet av vatten i rörelse, vågbrus och porlande vatten. (<http://www.bedscapes.com/environments.htm>)

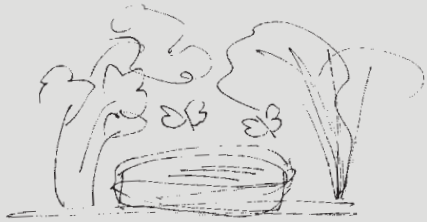
Marcus (2005) berättade om ett försök där det testades vad som gav störst effekt för den fysiska och den psykiska avslappningen. Det visade sig att ljudet av naturmiljöer gav större effekt än synen av natur. Störst effekt gav en kombination av båda för patienterna (muntligt Marcus 2005). Ljudet av vatten har förmodligen en stor betydelse för hur en miljö upplevs. I detta projekt har det inte funnits resurser till att undersöka vattnets olika ljud djupare. Det antas utifrån tidigare genomgång av de miljöpsykologiska teorierna att ljudet ska vara naturligt och passa till den givna miljön för att förstärka miljöns olika egenskaper.



...att glittra dynamiskt i solsken visar sig vara vattnets viktigaste egenskaper.



Men vatten är även ett stämningsskapande element som effektivt framkallar känsloreaktioner.



Ett litet fågelbad kan bidra med många av vattnets fascinerande egenskaper.

5.6 Egna tankar

Stilla vatten skapar mer än en plan yta. Den reflekterar sin omgivning, dagen och nattet. Detta gör att vattens yta också binder samman olika element och kan bidra till ökat *sammanhang* i en konstgjord miljö. Vattnet kan också bidra med *innehåll*.

I en liten trädgård kan en så enkel sak som ett fågelbad bidra med vattens egenskaper av glitter och reflektion. Fågelgästernas sång och aktivitet vid vattnet bidrar till ytterligare *fascinerande* rörelser. Ett så litet tilltag som ett fågelbad bidrar därför på flera sätt med egenskaper som aktiverar den spontana uppmärksamheten. Beroende på trädgårdsrummens storlek kan man anpassa vattnelementen därefter.

5.7. Sammanfattning av teorier om vatten del 1

Vattnets glittrande och reflekterande egenskaper verkar vara de två egenskaper som är viktigast för att hitta färskvatten. Ulrich forskning tyder på att det är vattnet i sig själv som ger en miljö med vatten lugn och ro. Vattnets utformning och informativa egenskaper verkar komma i andra hand. Vatten skapar, mer än andra naturelement, en direkt känsloreaktion. Upplevelsen av vatten uppfattas direkt av den primitiva delen av hjärnan, d v s hjärnstammen där känslocentret sitter. Informationen om vatten går således förmodligen direkt till hjärnans känslocenter och om vattnet har egenskaperna glittrande, reflekterande (d v s rent dricksvatten) aktiveras det parasympatiska nervsystemet, kroppens s k lugn-och rosystem. Det livsnödvändiga ämnet färskvatten signalerar trygghet och ökad chans till överlevnad. Därför uppstår känslan av inre lugn, *tranquility*, vid syn och ljud av vatten.

6. SINNES STIMULERING OCH SYMBOLSPRÅK INOM TRÄDGÅRDSTERAPI

6.1. Sinnesaktivering

Människan tar oavbrutet in information från sin omgivning. Enligt Ulrich är den första reaktionen känslomässig och styrs då indirekt genom de *modala sinnena* syn, hörsel, känsel, lukt och smak. Dessa är i sin tur knutna till särskilda organ (Sällström 1999). Människan har även de tre *basala sinnena*: berörings- och hudsinnen, balans- och rörelsesinnet, samt led- och muskelsinnet. Arbetsterapeut och doktor i psykologi Jean Ayres, lyfter även fram det *viscerala sinnet* som är kopplat till det autonoma nervsystemet som styr kroppen inre organen, och större blodkärlen, som reglerar blodtryck, matsmältning, andning och det autonoma nervsystemets övriga funktioner (Andersson 2004). Ayers som har utvecklat Sensory integration-teorin menar att det viscerala sinnet är väldigt viktigt i rehabilitering, då det hänger samman med det autonoma nervsystemet som i lugna trygga miljöer aktiverar kroppens självläkningssystem.

Enligt Ayers är det i arbetsterapi viktigt att utföra aktiviteter som stimulerar och utmanar de basala sinnena allt efter individens behov (ibid). Därför bör det skapas olika miljöer för aktiviteter som stimulerar och väcker individens nyfikenhet. Miljöer som gör det lustfullt att få sinnesupplevelser.

Fysikern Sällström (1999) beskriver på ett uttrycksfullt sätt sinnesåskådningens grundläggande roll för vår verklighetsuppfattning;

"Sinnesåskådning: Denna mäktiga syntes, som i varje ögonblick presenterar sig som verkligheten för oss och har en så häpnadsväckande, fortlöpande, obruten existens vartefter som vi rör oss i världen och på allsköns vis hanterar ting och material - den har vi all anledning att respektera. Na-

turvetenskapen med sina fragment, eller öar av visserligen exakt och pålitlig kunskap kommer inte i närheten av en så detaljerad genomarbetad helhetssyntes som vad sinnesåskådning tillhandahåller.

Det är därför vi bör lyssna på Goethe, när han uppmanar oss att ha tilltro till våra sinnen och utbilda dem till de subtila kunskapsorgan, de har förutsättning att vara. I stället för att anamma en teknik, som gör oss lata, läsande, knapptryckande, borde vi unna oss sysslor som ger rik utdelning för sinnena. Vi är alltför benägna att tänka ut saker och ting, istället för att bekväma oss till att genom konkret erfarenhet ta reda på hur det är.

Konstnärer lär oss att se, musiker lär oss att lyssna.

Det är inte likgiltigt vad vi utsätter oss för.

Att leva i sina sinnen, det är att ta emot näring för själen, själslig substans."

Sällström (1999) pp. 27-28

6.2. Men hur ska man då göra för att aktivera slumrande sinnen?

Nya strömningar inom västerländsk psykologi pekar på att ett effektivt sätt att vända depressioner och stressrelaterade sjukdomar är att arbeta med medveten närvaro (eng. mindfulness). Medveten närvaro handlar om att stanna upp och vara, känna efter, men inte döma, varken sig själv eller sin omgivning (Nilsson 2004). Genom att uppmärksamma nuet kan individen bli medveten om sina egna behov och resurser och på detta sätt långsamt påverka och förändra sin situation. Medveten närvaro har sitt ursprung i österländsk filosofi och meditation där individen tränar upp att acceptera, men inte styras av, yttre och inre händelser. Genom att rikta sin uppmärksamhet på ett föremål eller en aktivitet utanför sig själv, på exempelvis hur ett träd ser ut, hur barkens struktur känns mot handen, hur bladens form silar solljuset, hur det känns att sitta och luta sig mot trädet, kan individen lämna sina egna bekymmer och problem. Denna typ av



Naturens är en oändlig källa till inspiration och förundran.

närvaro kan vara med och lyfta en person från ett stadium av frånvaro, d v s där man hela tiden tänker på vad som måste ske, vad som händer om man inte gör si och så, självanklagande tankar eller tankar som hela tiden rusar iväg och för individen bort ifrån nuet (ibid).

När man kommer in i ett tillstånd där man är ett med sin syssla och känner att man kan hantera sin uppgift hamnar man i det som kallas *flow*. Detta tillstånd är lustfyllt och ger utföraren energi (Csikszentimihalyi 1997). När man är i flow kan man prestera och utföra mycket arbete. Utförandet är lustfullt och allt flyter på, där av namnet. Man känner total hängivenhet, glömmar tid och rum och släpper sig själv. Detta stämmer väl överens med Kaplan och Kaplans beskrivning av känslan av att vara borta och begreppet tillgänglighet.

En person som lider av stress och utmattningsdepression får alldeles för sällan denna typ av självbekräftande kick. Ofta har dessa personer allt för länge försökt att få självbekräftelse utifrån, vilket är ett energikrävande och på sikt omöjligt projekt (Perski 2002).

6.3. Sinnes aktivering i Alnarp

Personerna som rehabiliteras i Alnarps rehabiliterings-trädgård har, som tidigare beskrivit, dålig kontakt med sin egen kropp, sina behov och sina sinnen. Trädgården med sina olika rum, naturens skiftande gång, med tillväxt, blomstring, frukt och vila visar med ett ordlöst språk att livet består av förändring, död och återfödelse, och att allt har sin tid, sin plats och sitt värde. Häri ligger bland annat naturens läkande kraft (Linden & Grut 2002). I Alnarps rehabiliteringsträdgård arbetar personalen både aktivt och passivt med naturen. Naturen kan visa deltagarna nya sätt att se och tolka sig själva och sin framtid. Genom olika trädgårdsaktiviteter kan det öppnas nya dörrar inåt.

6.4. Symbolspråk

En av förespråkarna för betydelsen av bilder och symboler i inom rehabilitering är beteendevetaren Bergman (2005). Hennes ide är att människans själ kan ses som en trädgård och genom att vårda och förstå denna kan man hitta sin kraft och sin plats i tillvaron. I Alnarp erbjuds bildterapi var man tex utifrån en historia ska måla ett träd (Welen-Andersson 2006). Därigenom kan deltagarnas inre bilder utvecklas till berättelser. Då bilder är lättare att tolka än ord kan symbolerna ge nya verktyg att nå individens personliga historia och strävanden.

6.5. En Trädgårdsaktivitet

En av de många konkreta men samtidigt självreflekterande handlingar som man erbjuder deltagarna i Alnarps rehabiliteringsträdgård är aktiviteten *att så ett frö*. Detta är min personliga beskrivning av att delta i aktiviteten

Vi sår frö i det stora växthuset. Här är man mitt i trädgården i ett tempererat, stilla klimat. Värmelampor står uppställda för användning vid kyla. Halm-balar bildar bänkrader vända mot en bekväm korgstol vari det ligger en vit lurvig lammfäll. På bordet bredvid står en Ananasmynta och blommor praktfullt med sina scharlakansröda och kobaltsblåa blommor. Miljön är ombonad och hemtrevlig. Utanför de skyddande glasväggarna ligger trädgården och speglar årstiden, dagen, och vädret just nu. Trädgårdens stolta hankatt ligger i en solstråle och spinner.

Långbord är uppställda på rad. Det står gröna arbetsbrickor och väntar på oss. Där finns jordsäckar, vattenflaskor och massor av olika frö i handdrejade lerfat. Vi, idag Deltagarna, får ta plats vid var sin bricka.

Den mörka jorden hålls upp och bearbetas långsamt

med händerna. Samtidigt säger trädgårdsterapeut Lotta med sin mjukt klingande Ålandsdialekt. "Slut ögonen och känn på jorden, bearbeta den, finfördela samtidigt som du tänker dig själv fem år in i framtiden. Vad är dina drömmar?"

Jorden bearbetas mjuk och varm, krukor väljs och jord fylls i krukorna.

Brickan med frö cirkulerar. Det finns stora blanka bönor, små senapsfrö och lustigt taggiga frö som väntar på att bli ringblommor. Man får ta precis hur många frön man vill. Vi sår och vattnar. Vi vattnar rikligt och Lotta frågar ödmjuk: "Vad ska till för att dina drömmar slår in?" Och jag tänker på vilken typ av näring jag behöver, hur ofta jag behöver "vattnas" och hur pass mjuk och varm min jord - mitt hem - ska vara för att mina framtidsdrömmar ska slå in.

Vi får varsin glasspinne och där ligger färgglada tuschpennor som vi får skriva våra namn och datum med. Våra "drömmar" ställs på en bricka. Vi får komma tillbaka och se till dem.

Men Lotta lovar att de ska vattna dem för oss.

Aktiviteter som denna har många dimensioner

1. Miljön är lugn, trygg och inbjudande.

2. Aktiviteten kräver närvaro. Att man blundar stänger av för ett modalt sinne. Det öppnar upp för andra sinnen som känsel, doft och balans. Man arbetar i rätt arbetshöjd och man tar hänsyn till kroppens behov.

3. En konkret handling där man sår ett frö, något levande, något som behöver ens omvårdnad och uppmärksamhet. Under vistelsen på Alnarps rehabiliteringsträdgård kan man följa fröets utveckling. Det är en erfarenhet man kan ta med sig och vidareutveckla hemma.

4. En reflekterande handling som sätter igång självreflekterande tankar hos utövaren, som exempelvis: Vilka är mina drömmar, vilka frö vill jag så i mitt liv, hur ska de skötas för att kunna utvecklas fullt och rikligt? Aktiviteten sätter igång en process som kan bidra till en ökad självkänedom.

6.6 Sammanfattning

När det ska tillföras nya element i trädgården kan man låta sig inspireras av de olika teorierna och medvetet arbeta med naturens symboler.

På så sätt tillförs nya dimensioner som förstärker och ökar utbudet av platser som kan väcka inre fysiska och psykiska processer och hjälpa deltagarnas personliga läkning.

Det unika med att arbeta med symboler i en trädgård är att karaktärerna förstärks av tidens dimension, verkligheten och livets ständigt närvarande puls.



Vi sår frö i det stora växthuset. Här är man mitt i trädgården...

7. TEORIER OM VATTEN del II

7.1. Inledning

I kap 5. Teorier om vatten del I blev det bekräftat att synligt inslag av vatten i en miljö ökar miljöns upplevda lugn och ro förutsatt frånvaron av sk stressorer. Det blev dessutom bekräftat att naturliga miljöer upplevdes som mer restaurativa. Vattnets viktigaste kvaliteter är att det är reflekterande och glittrande, dvs rent. Platser vid vatten verkar vara naturliga ställen för reflektion och meditation. Här följer ett avsnitt om några av vattnets fysiska och filosofiska egenskaper.

7.2. Vattnets fysik

Vatten är ett element med några väldigt specifika egenskaper. Vatten är t ex formlöst, gestaltlöst men också gränslöst, dvs det begränsas och formas av sina omgivning. Grundämnet vatten finns naturligt på jorden i sina tre aggregationsformer: flytande som vatten, fast som is, och luftburet som dimma, moln och ånga. Vatten dör eller försvinner aldrig men det förändrar ständigt skepnad och återkommer, vattnets kretslopp är evigt.

7.3. Vattnets spegling av själens tillstånd

Ottosson (1997) berättar i sin bok *Naturens betydelse i en livskris* om sin personliga upplevelse av naturen runt Orup sjukhus där han behandlades efter en trafikolycka och allvarlig hjärnskada. Ett kapitel handlar om sjön.

"Orup har en egen liten brygga och strand. Det var aldrig någon annan där. Att sitta på bryggan och höra på ljudet av vatten och vind framkalla många minnen. Som barn hade han många viktiga minnen förknippade med sjö och hav. Dessa minnen skänkte ett välbefinnande. Den gamla ursprungliga känslan från barndomen tycktes återkomma när han utsattes för samma stimuli. Han mindes speciellt sina upptäcktsfärder med kanot i skärgården eller fiske och simturer i någon insjö.

Han kunde sitta långa stunder vid stranden och bara njuta av barndomens och ungdomens minnen som gav honom gamla känslor åter.

Dessa strandvivelser passade inte när han var nedstämd. För honom var inte stranden något som gav tröst, men något som kunde förstärka en redan god stämning. Snarare kunde stranden göra ett redan befintligt vemod mer påträngande. För att få tröst var stenen och skogen bättre skickade, men stunderna på stranden blev viktigare ju längre tiden gick."

Ottosson (1997) p. 25

Vattnet i sig verkar fungera som stimuli för tidigare upplevelser och minnen från vattnet. Johan, huvudpersonen i boken, hade många goda vattenminnen och de dagar han mådde bra förstärktes dessa. Men vattnet i sig gav ingen tröst utan då fungerade stenen och skogen bättre. Ottossons upplevelse med vatten tyder på att stilla vattenytor som en sjö förstärker och reflekterar iakttagarens själstillstånd. När Johan kände vemod undvek han att gå till sjön. Ju längre han kommit i rehabiliteringen, ju bättre han mådde, ju oftare gick han till sjön.

7.4. Vattnet kontra sten

När man har hamnat i en livsstilsrelaterad kris som deltagarna i Alnarps rehabiliteringsträdgård har gjort är det viktigt att hitta nya vägar, lära sig sitt eget språk, och nya sätt att gripa livet an (Lindfors 2006, Welen Andersson 2006). Kreativitet är inte något som vissa har, utan något man lär sig, mycket med hjälp av disciplin, hävdar Edward de Bono (1996). Han är läkare och författare, och känd som upphovsman till begreppet "lateralt tänkande", som innebär kreativt och konstruktivt tänkande. Mycket av det traditionella västerländska tankesättet har rötter i antiken, enligt Bono, och lägger tonvikt på vad som "är" rätt eller fel enligt rationell logik och förnuft. Bono kallar detta

"Vatten kan ge uttryck för spiritualitet, lättsinne och glädje. Och det är precis vad vi behöver som medicin mot tröghet, tungsinne och fantasilöshet. Elden har vi ersatt med lysande lampor och färgsprakande skyltar. Vatten behöver vi inte ersätta det finns runt omkring oss. Men vi glömmar det. Och för bort det under jorden."

Rolf Gunnar Andersson Ark LAR, ur
Vågspel pp. 6-9, Utblick landskap nr 3-4,
1986

*"Människosjäl vad du liknar vatten!
Människolott vad du liknar en vind!"*
Goethe

stenlogik, vilket syftar på att en sten är hård, oföränderlig, oeftergivlig och har en bestämd form. Till ett mer kreativt tänkande hämtar Bono inspiration från vattnets filosofi. Han inför begreppet vattenlogik, som syftar på ett mer smidigt och kreativt tänkande inspirerat av vatten som är följsamt, mjukt och eftergivligt. Vatten följer minsta motståndets lag. I vattenlogik ligger tonvikt på "till", "vad leder detta till", "vad händer i förlängningen".

Här följer några exempel på stenlogik och vattenlogik.

En sten kan användas för angrepp eftersom om den blir angripen är den hård och solid. Vatten däremot erbjuder inget motstånd utan omsluter eller dränker angriparen (Bono 1996). Enligt Taoismen, en kinesisk livsfilosofi som har ett naturförankrat symbolspråk, är vatten en symbol för svaghetens styrka för att det smidigt ger efter där motståndet är som starkast, omsluter föremålet och fortsätter på andra sidan.

Placerar man en sten på en yta ligger den kvar. En sten "är". Häller man vatten på en plan yta flyter det ut och utforskar. Finns det en minsta lutning rinner vatten.

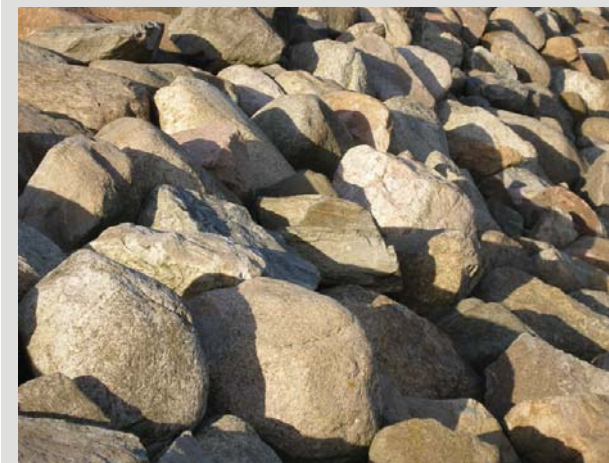
En sten förändrar inte sin form beroende på de omgivande omständigheterna. Vatten har ingen form utan anpassar sig till behållaren. En sanning är ofta bara sann i ett visst sammanhang. Vattenlogiken betonar sammanhangets betydelse.

Om man har en sten i ett glas och lutar på glaset kommer stenen till sist att ramla ut. Stenen är antingen i glaset eller utanför. Med vatten kan man hälla ut en del av vattnet ur glaset och ändå ha kvar en del. Med vatten behöver det inte vara antingen eller.

Lägger man en sten till en annan sten får man två stenar. Lägger man vatten till vatten får man inte två vatten. Det nya vattnet förenar sig med det gamla vatten och ger vat-

ten. Bono (1996) skriver att denna additiva aspekt hos vatten påminner mycket om den logik som används inom artificiell intelligens. Varseblivningen adderas till en helhet precis som i poesi. Varseblivning är den grundläggande funktion genom vilken levande varelser håller sig informerade om relevanta aspekter av sin omgivning och sin egen relation till dessa.

Samtidigt som vatten är mjukt och följsamt så formar det sin omgivning, exempelvis formar vatten kantiga stenar runda och floder eroderar landskapet. Vattnets formgivande av sin omgivning är tillskillnad från eldens långsamt, stillsamt och nästan omärkbart. Liksom droppen som urholkar stenen.



*"Det mjukaste under himlen
övertäcker det hårdaste. Det gestaltlösa
genomtränger det massiva."*

*"Bäst är den som liknar vattnet. Vattnet
vederkvicker alla ting och motsäger sig
icke."*

Ur Boken om Tao



7.5. Vattnet i naturen – inspiration och symbolik

Enligt landskapspreferensstudierna är det viktigt med en hög grad av naturlighet i ett landskap för ökad preferens, här kommer en genomgång av vattnets förekomst i naturen. Naturens rikedom kan användas som inspiration till att införa vatten i en trädgård, då en trädgård kan ses som ett litet stycke imiterad natur (Nebelong 2006). Till bilderna kommer citat från J. C. Coopers uppslagsbok, *Symboler*, där symboler från alla kontinenter och alla tider har sammanställts. Arbetsterapeut Welén-Andersson använder boken som inspiration till sitt arbete i Alnarps rehabiliteringsträdgård. Symbolerna har sitt ursprung i mängder religiösa och filosofiska system som buddism hinduism, islam, judendom, kristendom, taoism och vodo.

7.5.1. Vattenvirvlen

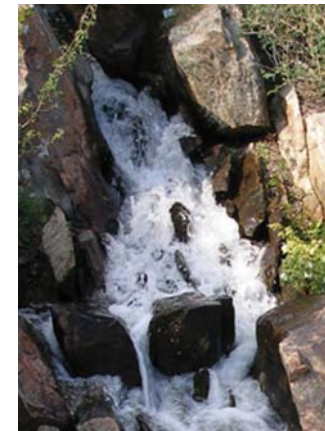
"Vattenvirvlen symboliserar källan till liv och naturlig energi eller magi."



"Inom de flesta trossamfund symboliserar vatten livet. Vatten är källan till tillvarons alla möjligheter, vatten är källa och grav för allt i universum."

7.5.2. Vatten i rörelse

"Rinnande vatten är livets vatten"



Rinnande vatten är symbol för föränderlighet, liv och rörelse. Många stora städer har vuxit fram vid floder. Förutom det färska livsnödvändiga vatten som de innehåller, ger de föda direkt av havets fisk och frukter, och indirekt ger de vatten till odling. Vatten skapar transportmöjligheter. Rinnande vatten bidrar med informationen av förändring och att livet är en evig rörelse. Som filosofen Herakleitos (ca 540-480 f Kr) uttryckte det: man kan inte stiga ner i samma flod två gånger, eftersom både floden och vi själva har förändrats.

Upprörda vatten symboliserar livets skiften, illusioner och fåfänga.

7.5.3. Stilla vatten

*I stilla vatten bildas spegelbilder,
i spegelbilden möter vi oss själva.
Är vi den vi vill vara, vad ser vi?
I spegelbilden kan man möta självkännedom!*



Stilla vatten har ett lugn, en blank yta med möjligheter för utsikt överblick och spegling.

Men vad döljer sig under spegelytan?
Vattnets mystik- väcker nyfikenhet

*Att dyka ner i vatten
är att leta efter
livets hemligheter,
det yttersta mysteriet.*

Vatten kan stå för något oklart och något lömsk, eftersom

man inte vet vad det är som döljer sig under den blanka ytan; bottenlöshet, oändlighet, sällsamma djur, andra världar, vrak med sedan länge gömda och glömda skatter? Vatten kan stimulera fantasin. Enligt Jung, psykoanalytikens grundare, symboliserar vattnet det omedvetna.

7.6. Sammanfattning på teorier om vatten del II

Vattnets egenskaper är många. Vatten verkar vara en outtömlig källa till inspiration. Vatten symboliserar livet, ursprunget och oändligheten. Vatten har en lätthet, eftersom vattnets väg är mjuk och följsam, men vatten kan också vara utan nåd. Vatten i rörelse symboliserar förändring. Ottossons upplevelse av vatten tyder på att stilla vatten speglar själen och speglar självuppfattningen. Vattnets filosofi kan kanske inspirera till nya tankesätt.

Genom att skapa olika typer av vatten som förstärker de existerande rummen och bidrar med saknade element så kan detta flytande, blanka och föränderliga element bidra till lekfullhet, eftertänksamhet och sinnlighet i trädgården. Dessa effekter kan i sin tur öppna upp nya dörrar hos deltagarna för att öka läkning, förståelse och på sikt kreativitet.

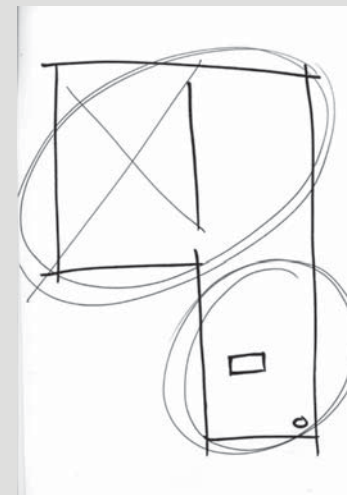
8. RESULTAT

8.1 Inledning

Deltagare, personal och forskare önskar mer vatten i trädgården. Viktiga karaktärer som vattnet ska bidra med är att det ska synas och i viss mån höras. Vattnet ska vara rent och attraktivt, det ska ge lugn och inspiration, det ska förstärka de olika rummens karaktär och det ska bidra till sinnesupplevelser, reflektion och aktivitet. Genom att arbeta med olika former av vattenkärll, samt rinnande och porlande vatten kan olika typer av vatten installationer bidra med olika aspekter. Tidigare nämnda problematiker ska om möjligt lösas.

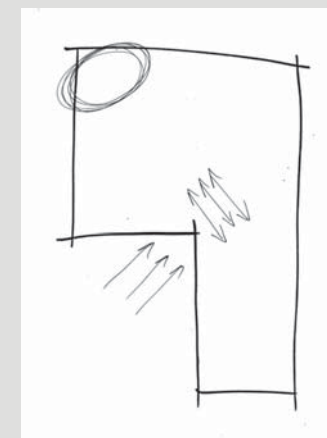
Programmet är inspirerat av vatten i naturen, trädgårdens karaktär, vattnets symbolspråk och de tankar och idéer som kommit fram efter samtal med de involverade. Nedan följer förslag med inspirationsbilder skisser, referenser och förklaringar.

Programmet arbetar sig igenom trädgården med ursprung i den restaurativa, nedersta nordvästra delen av trädgården, ett viktigt hörn att inkludera utifrån analyserna.

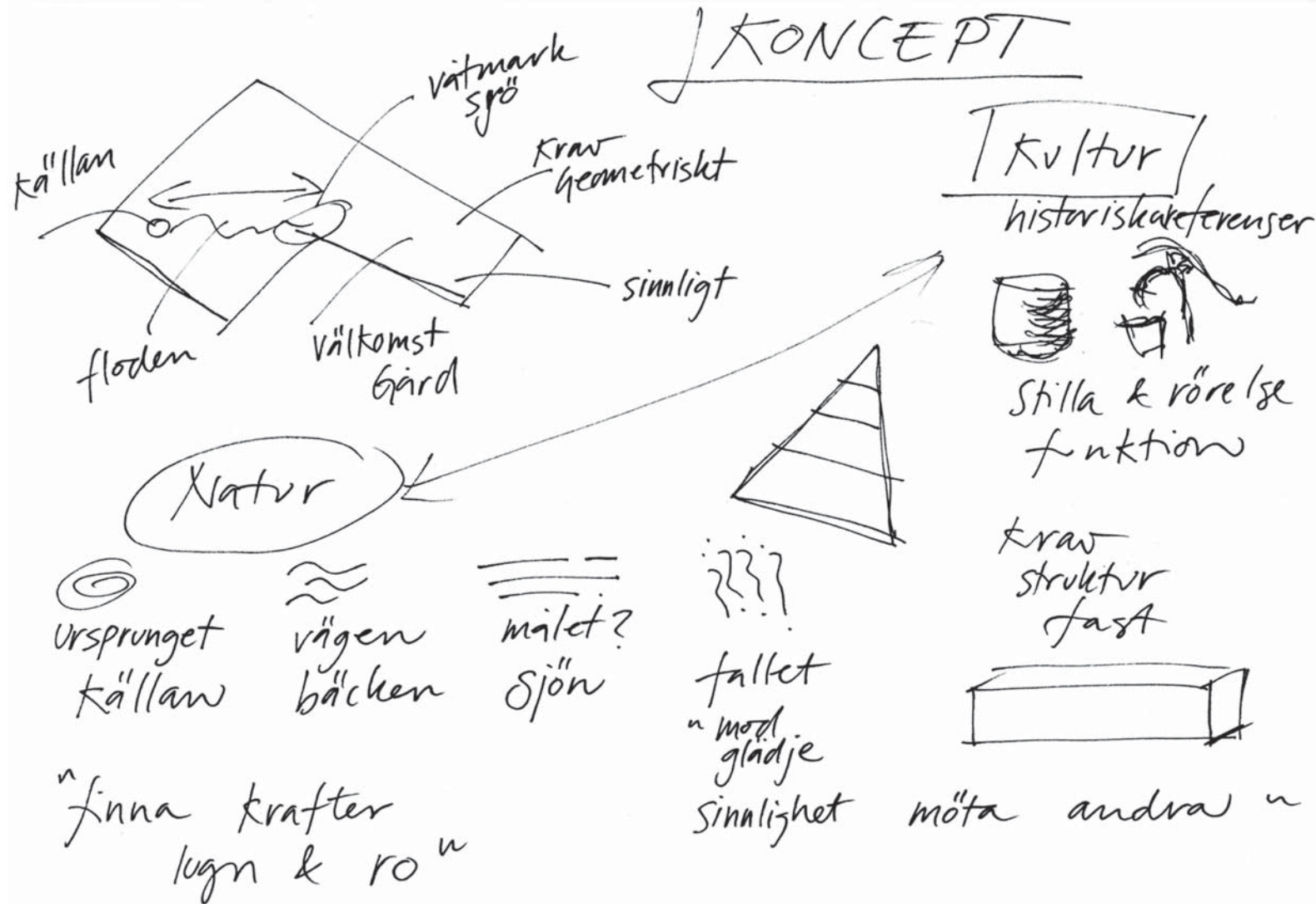


Idag upplevs trädgården som uppdelad, Natur områdena mot norr ligger oanvända.

Platsen runt aktivitetshuset utgör trädgårdens hjärta och huvudanvändningsområdena



Genom att arbeta på den nordvästliga diagonalen öppnar man upp till de nordligande naturområdena som har potential till att erbjuda fler restaurativa platser.





1. Källan



3. Sjö med våtmark



5. Vattenspegel



4. Vattentrappa



7. Vattentunna



2. Bäckan



6. Gårdspump

Illustrationsskiss
Alnarpsrehabiliteringsträd
förslag med vatten
skala ca. 1:1250
Karin Persson oktober 2006



8.3.1. Källan



Inspirationbild vatten med stora mossbeklädda stenar.

I trädgårdens nordvästra hörn i naturområdet där kraven på deltagarna ska vara som lägst anläggs en källa. Valet av placering är gjort utifrån analys och samtal med personalen, som visar att detta hörn används sällan idag. Genom att placera en liten vattenkälla här, skapas en plats att gå till. En *fokuspunkt* som ger miljön *identitet*. Källan medför ökad kontakt mellan den aktiva delen av trädgården och den restaurativa.

Källans naturlighet och enkelhet ska ge deltagaren en plats var det känns naturligt att ta sig tid till ensamhet och kontemplation. Källan förstärka platsens karaktär av *naturlighet* och avskildhet. I samband med anläggningen av källan placeras några stora stenar gärna mossbeklädda och några snabbväxande grannar - för att förstärka områdets karaktär av *det Vilda*.

Naturliga sittplatser på stenar och trästockar gör platsen *tillgänglig*, genom att placera sittplatserna med ryggen mot träden skapar man platser med skydd och utsikt.

Vatten som kommer ur marken ger platsen *innehåll*, *mystik* och *sammanhang*.

Vattnet pumpas upp och den ska ge ett svagt ljud. Formen på källan föreslås vara rund för att förstärka symbolen av det eviga ursprunget. I kanten växer olika gräsarter. Platsen ställer inte stora krav till deltagaren. Den erbjuder lite porl och blänk.

8.3.2. Bäck



Från källan i Naturområdet skapas en liten bäckfåra som leder mot trädgårdens centrum. Bäckens ska med sitt flöde och porlande ljud förbinda den restaurativa delen av trädgården med den aktiva delen och skapa en mjuk övergång. Bäckens görs tillgänglig med en stig där deltagaren kan följa bäckens sökande från källan till en sjö. Ljudet av rinnande vatten väcker den *mjuka fascinationen*. För att uppnå störst effekt ska det läggas stor vikt på att bäckfårans utseende blir så naturligt som möjligt. Bäckens rörelse från nordväst mot sydost öppnar trädgården mot den tidigare slutna trädgården. Bäckens slingrande rörelsen ger mystik. Vid utloppet ska fåran vara lite bredare och här placeras trampstenar så att man har möjlighet att stå ute i det rinnande vatten. Utloppet blir på så sätt en energigivande och mjukt pulserande plats. Den relativt smala bäcken kan korsas på en trampsten.



Inspirationbild Naturlig bäck



Inspirationbild nyanlagd bäck i Roskilde DK.



Bäckens kommer slingra sig mellan trädgårdens gamla fruktträden.



En damm med fågelö ger ett naturligt djurliv.



En flytflotte gör det möjligt att komma helt ned till vattnet oavsett vattenståndet.

8.3.3. Sjö med våtmark



Centralt i trädgården norr om köksträdgården i naturområdet skapas en konstgjord dam med en intilliggande våtmark. Sjön bidrar med en större vattenyta där vattnets *glittrande* och *reflekterande* egenskaper kan ses från aktivitetshuset och bidra till att locka deltagarna ut i trädgårdens norra del. Längs sjökanten skapas olika vegetationszoner som tillsammans med det kommande djurlivet bidrar till karaktären *det Artrika* och *det Vilda*. Vid sjön skapas platser i nischer där man kan sitta själv och tillsammans *med god utsikt och skydd*. En gångbro läggs in mellan vegetationen i våtmarken så denna blir *tillgänglig*. För att förstärka sjöns tillgänglighet görs den smalare på mitten där en gångbro leder över vattnet. I förbindelse med gångbron etableras ett nytt stig sytsem

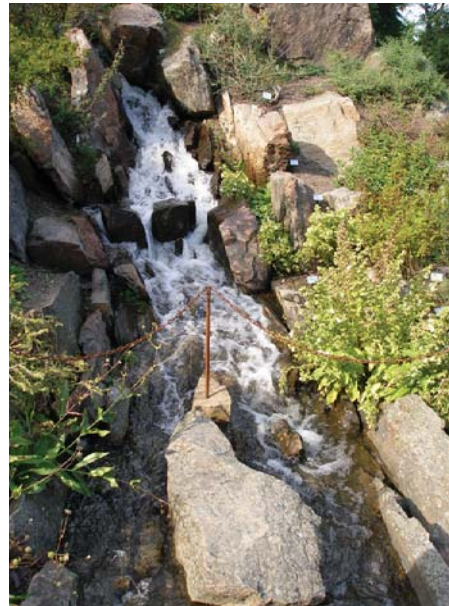
som gör trädgårdens nordöstliga hörn mer tillgängligt. Mot aktivitetshuset etableras en brygga så man kan uppehålla sig ute på vattnet. Bryggan blir som en förlängning av axeln från aktivitetshuset. Sjön ger platsen *identitet* och möjlighet till olika typer av upplevelser. Stigar ska göra det möjligt att komma runt sjön mot öst och väst.

8.3.4. Vattentrappa



Förslagsskiss till införande av vattentrappa
gjord av naturliga sten

I välkomsträdgårdens sinnliga del förstärks den existerande dammen med en vattentrappa. Vattentrappan bidrar med ökat liv och rörelse vilket stimulerar fler sinnliga upplevelser samtidigt som det bidrar till *den Lustfyllda* karaktären i trädgården. Trappan byggs upp av naturstenar i olika storlekar vid den stora stenens norra sida. Detta förstärker platsens naturlika uttryck. Vattentrappan syresätter den idag lätt igenvuxna dammen. Vattenfallets kraft ska kunna regleras så att ljudet blir naturligt pulserande och kan anpassas efter behov och årstid.

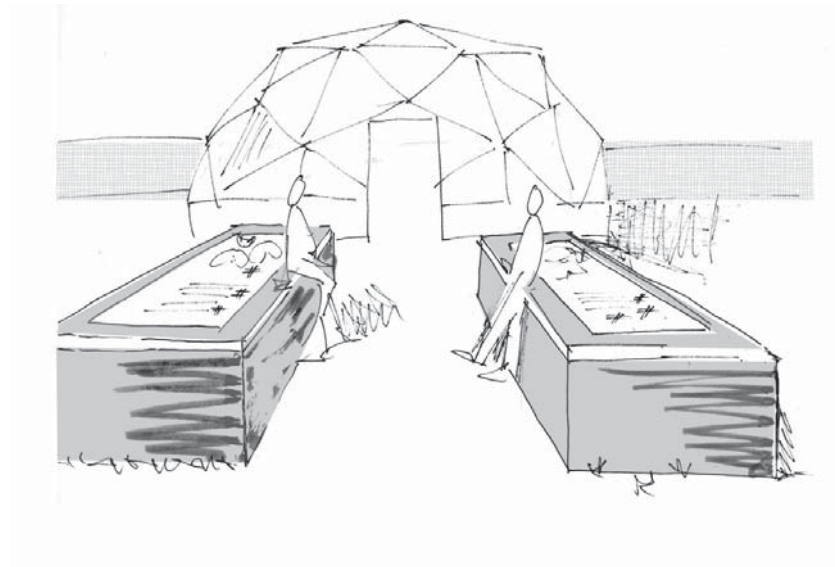


Inspirationbild vattenfall i Göteborgs
botaniska trädgård.



Dammen och den stora stenen idag.

8.3.5. Vattenspegel



I odlingsområdet the Hardscape Room som idag endast används som en transportsträcka för gång till och från Grow point, etableras två rektangulära upphöjda vattenbassänger. Bassängernas form förstärker platsens geometriska formspråk ökar rummets *komplexitet* och kommer att harmonisera med framtida planer på upphöjda växtbäddar. Bassängkanten kan användas som tillfälliga sittplatser som inbjuder till uppehåll och skapar en naturlig mötesplats i trädgårdens mest kravfyllda rum. Vattenytan ska vara klar, stilla och *tillgänglig*. Genom att släppa ut karp i bassängen får vattnelementet *innehåll* som förstärker upplevelsen av platsen. Ett mindre skötselkrävande alternativ är att placera vattenväxter, t. ex. näckrosor i bassängen.

8.3.6. Gårdspump



På gårdsplatsen i välkomsträdgårdens sociala del placeras en brunn med en gammaldags vattenpump. Vattenpumpen förstärker den lantliga miljön och blir en kulturhistorisk referens till gamla tiders hårda arbete för att få tag i vatten. Att pumpa upp vatten med handkraft kan bli en givande aktivitet i sig samtidigt som det skapar en mötesplats och förstärker platsens *Kulturella* och *Festliga* karaktärer. Detta vattenelement lyfter fram betydelsen av vattnets nödvändighet i trädgårdsarbete samtidigt som det kan bidra till en lustfylld upplevelse. Som teknisk lösning föreslås att dagvatten från drivhus och aktivitetshusets tak tillvaratas och leds ner i en reservoar under gårdsplatsen varpå det kan pumpas upp efter behov. Tillvaratagandet av dagvattnet illustrerar vattnets cykliska och eviga omlopp.

8.3.7. Vattentunna

Vid välkomsträdgårdens entré placeras en stor trätunna med vatten. Vattentunnan väcker direkt besökarens intresse och aktiverar *lugn- och rossystemet*. Vattentunnan förstärker platsens *Festliga* och *Lustfyllda* karaktärer. För att tillmötesgå deltagarnas olika behov på denna relativt kravfyllda plats är vattentunnan ett vattenelement med olika egenskaper. Tre inställningar önskas: en neutral där vattnet står stilla i tunnan, en där vattnet rinner över kanten och en tredje där en vattenstråle skapar en fontän. Den första inställningen ger ett restaurativt och neutralt vattenelement där vattnets glittrande och reflekterande egenskaper dominerar. Tunnan som svämmar över ger platsen liv och ett mjukt ljud av vatten i rörelse som kan ses som symbol på överflöd och rikedom. Vattenstrålen förstärker platsens *Festliga* och *Lustfyllda* karaktärer och bidrar till plask, stänk och livfullhet.



9. DISKUSSION

Syftet med detta arbete var att belysa vattnets roll i Alnarp rehabiliterings trädgård och med utgångspunkt i de miljöpsykologiska teorierna undersöka om olika typer av vattnelement kan vara med att förstärka trädgårdsrummens karaktär och därigenom väcka deltagarnas sinnen, deras närvaro och på så sätt bidra till den självläknings process som påbörjats.

För att uppfylla syftet valde jag att ställa tre frågor i min problemformulering.

Första frågan; Vilken roll spelar vatten utifrån de grundläggande teorierna i miljöpsykologi?

Då jag inte har kunnat finna någon forskning som fokuserat på vattnets betydelse och egenskaper i terapiträdgårdar valde jag att se generellt på de miljöpsykologiska teorierna och utifrån dessa diskutera vattnets viktigaste egenskaper. Utifrån genomgången av teorierna visar sig att vatten har många av de egenskaper som bidrar till en restorativ miljö. Vatten i sig själv, dess egenskap att glittra och reflektera sin omgivning lugnar indirekt iakttagaren då det ger stimuli om närhet och tillgång till det livsnödvändiga ämnet; färskvatten.

Vatten kan också bidra med ökat sammanhang, innehåll och fokuspunkter i en miljö. Vattnets ljusspel stimulerar den mjuka fascinationen som bidrar till nödvändig återhämtning av hjärnas kognitiva del.

Den andra frågan; Hur kan vatten vara med att aktivera och stimulera deltagarnas behov?

Frågan är väldigt bred. Deltagarna som rehabiliteras i Alnarp rehabiliteringsträdgård är alla individer som har varierande behov. För att kunna besvara denna fråga tittade jag på några av vattnets olika egenskaper samt på deltagarnas situation och behov. Ett kapitel såg närmare på hur man arbetar i Alnarp rehabiliteringsträdgård och på teorier som stödjer

trädgårdsterapin. Vid min genomgång av materialet är det som om alla teorier kan flätas samman. Vatten visar sig ha många fysiska egenskaper som är viktiga i en terapiträdgård där deltagarnas s k lugn- och rosystem ska stimuleras samtidigt som nyfikenhet och sinnen ska inspireras och väckas.

De flesta miljöpsykologiska teorier är baserade på preferensstudier där fotografier av olika typer av miljöer visas och evalueras därav läggs fokus på miljöns synliga egenskaper. Därför har det i detta arbete mest handlat om vattnets visuella kvaliteter. Då detta projekt baseras på teorier har det inte funnits möjlighet att undersöka betydelsen av vattnets ljud. Detta projekt får då ses i sin helhet som en förstudie till etablering av vatten i Alnarp rehabiliteringsträdgård. Vid etablering av de olika vattnelementen blir det möjligt att laborera med olika ljud frekvenser och intervaller.

Då naturens tysta symbolspråk visade sig ha en otroligt viktig roll i trädgårdsterapi valde jag att utifrån en forskares idéer jämföra vattnets egenskaper med stenens. Dels för att kunna förtydliga vattnets unika uppförande dels för att jag tror att vattnet kan inspirera till nya tankesätt och nya vägar. Utifrån studier av hur stress påverkar människans tror jag att vid långvarig stress så blir människans tänkande mer likt det som kallas stenlogik; Man vill ha snabba resultat, man kör hårt mot hårt, man förlorar överblick och mister att se de små framstegen "många bäckar små". Man vill ha en stor sten och man vill ha den nu! Stentänkande är resultat-tänkande, medans vattentänkande är processtänkande. Detta sätt att se på olika materialelement som symbolbärare för livets olika aspekt har i årtusende varit använt i österländsk filosofi och byggnadskonst. Härifrån kan mycket inspiration hämtas till att skapa balanserade och avkopplande miljöer.

Den tredje frågan; *Hur kan vattnelementen utformas för att integreras i Alnarps rehabiliteringsträdgård?*

Vid en genomgång av trädgårdens utformning och bakgrunden härtill visade det sig att några av trädgårdsrummens kvaliteter kunde förstärkas. Inspiration till de nya platserna fann jag i de befintliga rummens olika kvaliteter, genom att analysera rummen utifrån de miljöpsykologiska teorierna.

Jag märkte vid formgivningningen av de nya vattnelementen att det var svårt att omvandla den erhållna kunskapen till skrift. Anledningen till det tror jag beror på att det vid formgivning av helheter så som i landskapsarkitektur handlar mycket om förnimmelse. Det var svårt att sätta specifika ord på denna kunskap, nu förstår jag varför föreläsarna på KVL kunde säga så överbevisande att "här vill ingen sitta", "vatten är tilldragande" God formgivning ses ofta som en kombination av intuition och erfarenhet. Designteorierna kan användas som checklistor. Jag valde att ställa följande frågor;

Har platsen identitet? Finns det ett sammanhang mellan miljöns olika element? Upplevs miljön som tillgänglig? Hur hög är graden av komplexitet? Finns det inslag av mystik? Vilken typ av uppmärksamhet stimulerar platsen, den riktade koncentrationen eller den mjuka fascinationen? Hur är det med upplevda faror? Erbjuder miljön skydd och god utsikt? Vilka utav parkkaraktärerna representerar miljön, vilka saknas?

Frågorna tillsammans med kunskapen av vattnets natur och egenskaper fungerade som hjälpmedel till formgivningens idéer.

Framåt blickar

Ända sedan första mötet med ämnet miljöpsykologi har jag reflekterat över dess självklarhet. Teorierna syftar till en grundläggande kunskap som människan av nödvändighet har använt genom hela sin historia för att finna funktionella trygga och behagliga platser till kropp och själ. Dock har under en längre tid kunskapen om miljöns inverkan på själen hamnat i skuggan av fascinationen för teknologins förmåga att driva det funktionella till fulländning. Idag har intresset för miljöns inverkan på människan återaktualiserats på grund av en dramatisk ökning av stressrelaterade sjukdommar. Idag väljer allt fler människor att bo i städerna. I och med den ökade uppmärksamheten kring folkhälsa har man fått upp ögonen för de gröna miljöernas hälsofrämjande potential.

Vatten är än idag ett attraktivt element att inkludera i modern stadsplanering. Genom att ta med sig den kunskap som tas upp i denna rapport gällandes vattnets restorativa egenskaper samt vilka egenskaper som är viktiga för att en miljö ska upplevas som trygg och intressant får man som landskapsarkitekt ett designverktyg till att skapa optimala miljöer och på så sätt bidra till ökad välfärd och förstärkt folkhälsa.

10. Källförteckning

10.1 Tryckta källor

- Alexander C. (2002)** The nature of order; an essay on the art of building and the nature of the universe. Book 1. The phenomenon of life. Berkeley, California
- Andersson G. (2004)** Sensory Integration - en litteratur studie. Örebro läns landsting. Habiliterings forskningscentrum, Primärvård, psykiatri och habilitering.
- Appleton, J. (1975)** The experience of Landscape Wiley London
- Barnes M. (1996)** Designing for Emotional Restoration, Understanding Environmental Cues, **J**: Journal of Therapeutic Horticulture, American Horticulture Therapy Association Volume VIII pp. 11-14
- Berggren-Bårring A-M & Grahn P. (1995)** Gröntstrukturens betydning för användningen. Alnarp, Sveriges landbruksuniversitet, Institutet för landskapsplanering. Rapport 95:3.
- Bergman S (2005)** Jordband & Själsvingar- Om hur banden till naturen ger oss själslig mening, Spirula Förlag, Linköping
- Csikszentimihalyi M. (1997)** Finna Flow- den vardagliga entusiasmens psykologi. Natur och kultur, Stockholm
- Cooper, J. C. (1986)** Symboler - en uppslagsbok, Forum, Stockholm
- Cooper-Marcus C. & Barnes M. (1999)** Healing Gardens, Therapeutic Benefits and Design Recommendations John Wiley New York
- Coss R. G. (1990)** All that Glistens: Water Connotations in Surface Finishes, Ecological Psychology 2(4),s 367-380
- Coss R. G. (2003)** All that Glistens: II The Effect of Reflective Surface Finishes on the Mouthing Activity of Infants and Toddlers, **J**: Ecological Psychology, 15(3), 197-213
- De Bono E. (1996)** Vattenlogik - att tänka enkelt om svåra saker, Svenska Dagbladets Förlag, Stockholm
- Dahlgren E. F. (2005)** Det här är inte jag- Dokumentärroman, Forum, Stockholm
- Flodmark S. (2004)** Design mot Stress- ett gestaltungs-förslag till Alnarps rehabiliterings trädgårdar för utmattningsdepressiva, Examensarbete, SLU, Alnarp
- Fichtelius K-E. (1988)** Hur människan blev människa, **J**: Meddelande från Nordisk förening för Human ekologi Nr 1. Lund
- Gibson J. J. (1986).** The ecological approach to visual perception. Hillsdale, NJ:Lawrence Erlbaum Associates
- Grahn P. (2005)** Om trädgårdsterapi och terapeutiska trädgårdar, **J**: Svensk Miljöpsykologi, Johansson, M & Küller, M. (Red.) Studentlitteratur, Lund
- Hägerhäll C. M. et al (2004)** Fractal dimension of landscape silhouette outlines as a predictor of landscape preference, **J**: Journal of Environmental Psychology (24) p 247-255
- Hägerhäll C. M (2005)** Naturen i landskapsupplevelsen och landskapsupplevelsens natur. **J**: M. Johansson & M. Küller (red.) Svensk Miljöpsykologi, Studentlitteratur, Lund
- Kaplan R. & Kaplan S. (1989)** The Experience of nature: a psychological perspective. New York University press
- Linden S. & Grut J. (2002)** The healing fields : working with psychotherapy and nature to rebuild shattered lives London : Frances Lincoln
- Larsen V. A. (2005)** Vann som restituerande landskapselement, Master thesis, UMB, Ås. Norge.
- Morgan E. (1983)** Vattenapan. Forum, Stockholm
- Nilsson Å (2004)** Vem är det som bestämmer i dit liv? Om medveten närvar. Natur och Kultur, Stockholm
- Nordh H. (2006)** Parkkaraktärer- ett verktyg för planering och gestaltning av grönområden Examensarbete inom landskapsarkitekturprogrammet 2006:8 Alnarp, Sveriges Lantbruksuniversitet.

- Ottosson J. (1997)** Naturens betydelse i en livskris, Movium Alnarp
- Perski A. (2002)** Ur balans- om stress, utbrändhet och vägarna tillbaka till ett balanserat liv, Stockholm, Bonnier fakta
- Russel J. A., Ward L. W. & Pratt, G.(1981)** Affective qualities attributed to environments; a factor analytic study. *J. Environment and behaviour* 13: pp 259-88
- Stahlschmidt, P. (2001)** Metoder til Landskabsanalyse-kortlægning af stedets karakter og potentialer, Grønt miljø,
- Stigsdotter, U. K. & Grahn, P. (2002)** What Makes A Garden A Healing Garden? *J. Journal of, Therapeutic Horticulture*, vol 13, pp 60-69
- Stigsdotter, U. K. & Grahn P (2003)** Experiencing a Garden : A healing Garden for people suffering from burnout diseases. *J. Journal of Therapeutic Horticulture*, vol. 14, pp 38-48
- Stigsdotter. U. K. (2005)** Landscape Architecture and Health, Evidence-based health -promoting design and planning. Doctoral thesis No 2005:55, Faulty of landscape, Horticulture and Agricultural Science.
- Sällström, P. (1999)** Sinnena ljuger inte, Dialoger, Stockholm
- Socialstyrelsen (2003)** Artikel nr 2003-123-18 Utmattningsyndrom-stressrelaterad psykisk ohälsa, Björner och Bruno AB Stockholm
- Thompson and Goldin (1975)** The Hospital: A Social and Architectural History. Yale University Press, New Haven and London.
- Ulrich, R. S. (1984)** View through a window may influence recovery from surgery. *J. Science* 224:pp420-1
- Ulrich, R. S. (1983)** Aesthetic and affective responses to natural environments. *J. Behaviour and the Natural Environment*, pp 85-125. New York: Plenum Press

10.2. Muntliga källor

Personlig kommunikation;

- Grahn, P. (2006)** Professor, projektansvarig
Tjänstetelefon: 040-415425
E-POST: Patrik.Grahn@lpal.slu.se
- Stigsdotter, U. K. (2006)** Agr. Dr
E-POST: uks@kvl.dk
- Tauchnitz, F. (2006)**, Trädgårdsmästare
Tjänstetelefon: 040-41 54 02
E-POST: Frederik.Tauchnitz@lpal.slu.se
- Welén-Andersson, L. (2006)**, Arbetsterapeut
Tjänstetelefon: 040-41 55 39
E-POST: Lena.Welen.Andersson@lpal.slu.se
- Lavesson, L. (2006)** Sjukgymnast
Tjänstetelefon 040-41 55 39
E-POST: Lillian.Lavesson@lpal.slu.se

Föredrag;

- Anselius, K. 2006-02-09 Alnarp**
Ur en tidigare deltagares perspektiv
- Marcus, C. 2005-10-06 KVL**
Healing Gardens, Healing gardens in healthcare facilities - design recommendations
- Nebelong, H. 2006-02-09 Alnarp**
Sansehaver

10.3. Elektroniska källor

- http://en.wikipedia.org/wiki/Aquatic_Ape_Theory
(2006-07-04)
- http://en.wikipedia.org/wiki/Savanna_Theory
(2006-08-01)
- http://www.ne.se/jsp/search/article.jsp?i_art_id=316959&i_word=stress (2006-09-04)
- http://www.ne.se/jsp/search/article.jsp?i_art_id=321752
- <http://www.bedscapes.com/environments.htm>
(2006-09-07)

