



Sveriges lantbruksuniversitet  
Swedish University of Agricultural Sciences

Fakulteten för landskapsarkitektur, trädgårds-  
och växtproduktionsvetenskap

## **Utemiljöns betydelse vid skyddat boende**

- att ta steget ut

### **The importance of outdoor environment at crisis shelters**

- to step outside

Yrsa Nilsson Öhrn

Självständigt arbete • 15 hp  
Landskapsarkitektprogrammet  
Alnarp 2017

Utemiljöns betydelse vid skyddat boende

- att ta steget ut

The importance of outdoor environment at crisis shelters

- to step outside

Yrsa Nilsson Öhrn

**Handledare:** Anders Larsson, SLU, Institutionen för landskapsarkitektur, planering och förvaltning

**Examinator:** Anna Peterson, SLU, Institutionen för landskapsarkitektur, planering och förvaltning

**Omfattning:** 15 hp

**Nivå och fördjupning:** G2E

**Kurstitel:** Kandidatexamensarbete i Landskapsarkitektur

**Kurskod:** EX0649

**Ämne:** Landskapsarkitektur

**Program:** Landskapsarkitektprogrammet

**Utgivningsort:** Alnarp

**Utgivningsår:** 2017

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

**Nyckelord:** Skyddat boende, kvinnor, utländsk bakgrund, våld och hot i nära relation, utemiljö, hälsa, stress, trädgårdsterapi.

SLU, Sveriges lantbruksuniversitet

Fakulteten för landskapsarkitektur, trädgårds- och växtproduktionsvetenskap

Institutionen för landskapsarkitektur, planering och förvaltning

## Sammandrag

Runt om i Sverige finns ett antal skyddade boenden dit människor söker sig som har blivit utsatta för hot och våld i en nära relation. Uppsatsen fokuserar på de kvinnor som idag bor på skyddat boende då de är betydligt fler än männen. Gemensamt för kvinnorna som sökt skyddat boende är att de befinner sig i en krissituation, samt lider av stress och oro efter det de blivit utsatta för. En annan gemensam faktor är att de flesta tillbringar sin tid inomhus.

Bostadsbristen i Sverige gör att många har svårt att flytta från det skyddade boendet och kan spendera flera månader och ibland upp till ett år på platsen trots att det är menat som ett provisoriskt boende.

Efter en ökad invandring till Sverige från andra länder söker det sig idag många kvinnor med utländsk bakgrund till boendena. Detta på grund av att dessa kvinnor många gånger inte har något etablerat nätverk sedan tidigare, och ett skyddat boende blir därför den plats där de kan söka skydd och hjälp.

Uppsatsen utforskar utemiljöns möjliga betydelse och påverkan på dessa kvinnor och undersöker hur trädgårdsterapi kan vara ett verktyg i en rehabilitering. Med en befolkning med olika härkomst bör vi se till olika behov och försöka skapa ny förståelse och nya kombinationer till hur vi kan använda vår utemiljö. Se till utemiljöns positiva påverkan som den kan ha på oss och hur arbetet kan se ut för att få kvinnorna att ta steget ut.

## Abstract

In Sweden there are a number of crisis shelters where people who have been exposed to threats and domestic violence in the couple relationship can go for help and shelter. The aim of this paper is to focus on the women who currently are forced to live at a crisis shelters, this because of that they are significantly more than the men. Common for those women is that they are in a crisis situation in life and suffer from stress and concern because of what they have been exposed to. Another common factor for those women is that they tend to spend most of their days inside the building.

The housing shortage in Sweden makes it hard for many women to leave the crisis shelters and it results in that they have to stay for several months or sometimes years. This even though a crisis shelter is meant to work as a temporary accommodation.

After increased immigration to Sweden from other countries, many women with foreign background lives at the crisis shelters today. This because of that they often don't have an established network in Sweden. Therefore, a sheltered accommodation becomes the most common place for them to seek for help and protection.

This paper explores the possibilities and the potential impact the outdoor environment can have on these women and to see how garden therapy can be a tool in a rehabilitation. With a population from diverse origins we should see to different needs and try to get a new understanding and combinations of how we can use our outdoor environment. See to the outdoor environments great impact that it may have on us and how to manage the women to take the step outside.

## Förord

Varje år är det flera tusen personer, främst kvinnor, som söker skyddat boende i Sverige på grund av våld och hot i relationen. Min uppsats kommer undersöka relationen till utemiljön samt dess betydelse för de kvinnor som bor på skyddat boende.

Uppsatsen är en kandidatuppsats inom landskapsarkitekturprogrammet vid SLU Alnarp och genomfördes vårterminen 2017 och vänder sig till studenter, forskare och politiker som har intresse i frågan.

Jag vill tacka min handledare Anders Larsson, för hans engagemang, synpunkter och råd, samt till Anna María Palsdottir som tog sig tid att läsa mitt arbete. Jag vill även tacka mina medstudenter som varit ett stort stöd och glädjespridare under skrivandet och under alla våra tre år tillsammans.

Malmö 23 maj 2017

Yrsa Nilsson Öhrn

# Innehållsförteckning

## Sammandrag

## Abstract

## Förord

<b>1. Inledning</b> .....	7
1.1 Bakgrund .....	7
1.2 Mål, syfte och frågeställning .....	9
1.3 Metod och material.....	10
1.4 Avgränsningar .....	10
<b>2 Vad innebär skyddat boende?</b> .....	11
2.1 Kvaliteter i utemiljön vid skyddat boende.....	11
2.2 För- och nackdelar med ett skyddat boende i staden respektive på landsbygden.....	13
2.3 Kontakt med utemiljön.....	14
<b>3. Utemiljöns påverkan på hälsan</b> .....	17
3.1 Platsens betydelse för individen .....	18
3.2 Trädgårdsarbetets betydelse.....	19
3.3 Olika relationer i olika kulturer.....	20
3.4 Växthuset kan vara ett alternativ till klimatet – årstidernas betydelse .....	21
3.5 Trädgårdsprogramns goda verkan .....	22
3.6 Grahns behovspyramid .....	23
<b>4 Avslutande diskussion</b> .....	24
4.1 Resultat.....	24
4.2 En ensidig forskning.....	25
4.3 Vidare forskning .....	26
4.4 Metoddiskussion .....	27
4.5 Slutsatser .....	28
<b>5 Referenslista</b> .....	29

# 1. Inledning

I det samhälle vi lever i idag är våldet mot kvinnor en väldigt komplex problematik. Stöd och insatser för människor som utsatts för våld och hot i relationen har tidigare enbart hanterats av frivilligorganisationer och något det inte pratades speciellt mycket om i samhället. Det var något som skedde i det tysta och våldtäkt inom äktenskapet blev straffbart så sent som år 1965 (RFSU, 2010). Tyvärr är det ett problem som kvarstår men arbetet har gått vidare och i Sverige finns idag ett antal skyddade boenden dit de drabbade kan söka sig.

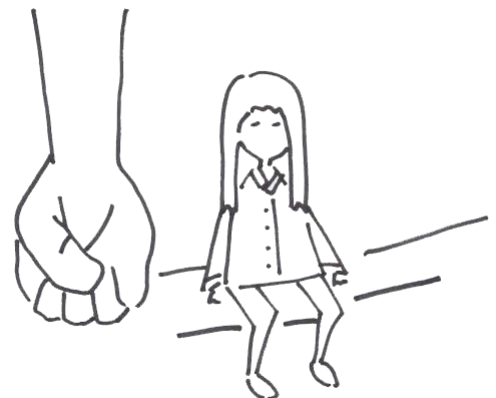
Efter en ökad invandring till Sverige från andra länder är det på flera skyddade boenden idag många kvinnor med utländsk bakgrund. Detta för att de, till skillnad från kvinnor som bott och växt upp i Sverige, kanske inte har något tydligt etablerat nätverk sedan tidigare där de kan finna stöd och hjälp. Den tuffa bostadsmarknaden gör att det blir svårt för kvinnorna att söka sig vidare och många stannar därför på de skyddade boendena under en längre tid, ibland ett år eller mer. Gemensamt för de som bor på skyddat boende runt om i Sverige är att det främst är kvinnor med medföljande barn, samt att de spenderar största delen av sin tid inomhus, de går helt enkelt inte ut.

Därför vill jag med denna uppsats lyfta ämnet kring skyddat boende, skapa en dialog och undersöka hur yrkesrollen som landskapsarkitekt kan påverka situationen för de kvinnor och medföljande barn som tvingas att söka skydd i Sverige idag. Området måste lyftas och utvecklas så att dessa kvinnor slipper gömma sig och istället kunna ta steget ut.

## 1.1 Bakgrund

Våld och hot i nära relationer förekommer i stora drag i Sverige och främst förekommer detta mot kvinnor. År 2013 var det cirka 4000 vuxna, varav 70 av dessa var män, och 2700 medföljande barn som sökte skyddat boende i Sverige (Socialstyrelsen, 2013a, s.7). Trots detta saknar hälften av Sveriges kommuner skyddat boende inom den egna kommunen (Socialstyrelsen, 2015, s.11).

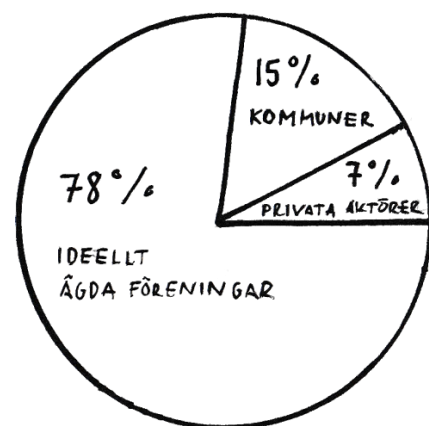
Världshälsoorganisationen har gjort undersökningar som uppskattar att var tredje kvinna någon gång under sin livstid har upplevt fysiskt och eller sexuellt våld i en nära relation. Mäns våld mot kvinnor är ett folkhälsoproblem och bryter mot en kvinnas mänskliga rättigheter. Våld i en relation leder bland annat till stress, oro och minskat självförtroende (WHO, 2016).



*Figur 1 av författaren: Var tredje kvinna i världen har någon gång under sin livstid upplevt fysiskt eller sexuellt våld i en nära relation.*

I maj år 2012 fanns plats för totalt 1100 vuxna och 1300 medföljande barn på skyddade boenden runt om i Sverige (Socialstyrelsen, 2013b, s.7). Under år 2013 var det som tidigare nämnt 4000 vuxna och 2700 medföljande barn som sökte skyddat boende (Socialstyrelsen, 2013a, s.7). Som det ser ut idag är det många av kvinnorna bor kvar längre än planerat på kvinnojourer och skyddade boende, detta för att det helt enkelt inte finns några lägenheter för dem att tillgå (Tendens, 2017). Det betyder att om inte utslussningsprocessen från boendena blir fördröjd för de som egentligen är redo att flytta vidare så finns det för lite platser i Sverige, behovet är större än utbudet.

År 2015 drevs cirka 78 procent av de skyddande boendena i Sverige av ideellt ägda föreningar, 15 procent av kommuner och 7 procent av privata aktörer. Ungefär hälften av dessa är mindre boenden som har 1–4 platser. Det är vanligtvis de ideellt drivna boendena som är mindre. Kommunens och privata aktörers boenden har oftast 9–11 platser (Socialstyrelsen, 2015, s.13).



Figur 2 av författaren: Drivna skyddade boenden år 2015, fördelat på andelar.

När en kvinna utsätts för våld och hot i en nära relationer kan det vara det som påverkar hennes hälsa allvarligast och det är ett växande folkhälsoproblem världen över (NCK, 2014, s.9). Därför behövs det en fungerande verksamhet där en kvinna som kommer från svåra omständigheter kan få möjlighet att återhämta sig och känna sig trygg.

Efter samtal med personal på skyddat boende framkommer att de flesta kvinnorna spenderar största delen av sin tid inomhus (Anonym 2, 2017). För att få kvinnorna att gå ut utomhus behövs ett utökat tänkande och engagemang kring utemiljön vid ett skyddat boende. Genom att lära känna sin omgivning skulle de som bor där på ett mer effektivt och hälsosamt vis kunna komma vidare i livet samt koppla av från kris, stress och oro.

Det är oroligt på många ställen i världen idag och människor tvingas att fly sina hemländer och lämna familjer, kultur och minnen bakom sig. Det kommer allt fler människor från andra länder till Sverige och på de skyddande boendena runt om i landet bor det idag många kvinnor med utländsk bakgrund (Socialstyrelsen, 2015, s.24). Detta behöver inte bero på att dessa kvinnor skulle vara mer utsatta för våld i en relation, utan det beror snarare på att många av kvinnorna inte har något etablerat nätverk i Sverige sedan tidigare. Då blir kvinnojourer och skyddade boenden det som återstår och den plats där de kan söka hjälp. Förutom våldet är kvinnorna med utländsk bakgrund en fortsatt extra utsatt grupp av människor i Sverige (Bergström, 2012, s.2). Ofta är dessa kvinnor en ekonomiskt svag grupp, att köpa en lägenhet är inget alternativ och då de inte har planerat att behöva flytta eller fly från sina familjer har därför sällan heller ställt sig i någon bostadskö (Tendens, 2017). Detta resulterar i att de får det svårt att ta sig vidare efter det skyddade boendet. Brist på svenska språksvårigheter är ett annat problem som kan leda till att information om olika verksamheter i samhället man kan vända sig till uteblir (SOU, 2006:65, s.13).



Kvinnor som tvingas lämna sina hem för att söka skyddat boende är ett ökande problem i Sverige och personalen på boendena ser dessvärre att antalet kvinnor som söker hjälp växer för varje år (Tendens, 2017). Flera boenden i Sverige är fullbebodda, vilket leder till att flera kvinnor och barn avvisas. Socialstyrelsen (2013a) skriver att antalet boenden inte är för få utan att det beror på att utfasningen från boendena tar för lång tid (Socialstyrelsen, 2013a, s.28). Detta leder i sin tur till att pengar som finns att tillgå inte kan användas. De två senaste åren har det utlovats 25 respektive 100 miljoner till skyddade boenden runt om i Sverige men hälften av summorna har båda åren uteblivit och återgått till stadskassan. Avslagen har berott på att boendena har för lite sängplatser eller otillräckligt med pengar till sina anställda och kunde därför inte ta emot fler sökande. Boenden har fått slå igen för att de inte kunnat betala sina anställda (Martholm, 2016).

## 1.2 Mål, syfte och frågeställning

### Mål

Med denna uppsats vill jag uppmärksamma den skyddade boendeverksamheten och skapa en grund för vidare studier inom området med en förhoppning om vidare forskning inom ämnet. Jag vill även undersöka hur landskapsarkitekter och andra yrkesgrupper kan engageras och påverka i sociala frågor kring utsatta grupper i samhället för att skapa bästa möjliga rehabilitering för dessa människor.

### Syfte

Syftet med uppsatsen är att få en ökad förståelse för arbetet kring skyddat boende. Jag vill undersöka hur utemiljön kring ett skyddat boende kan se ut idag, om den används av de som bor där, samt vad den skulle kunna komma att betyda för en människa som befinner sig i kris. Detta för att i framtiden skapa ett så bra klimat som möjligt på ett skyddat boende med förhoppning om en bättre integration i samhället efter att ha behövt bo på ett skyddat boende.

### Frågeställningar

*Vad kan utemiljön ha för betydelse vid ett skyddat boende?*

*Kan engagemang i form av uteaktiviteter hjälpa kvinnorna att integreras i samhället och underlätta både under och efter deras tid på skyddat boende?*

## 1.3 Metod och material

Jag har genom litteraturstudier undersökt ämnet och genom samtal med personal på boenden försökt få en inblick kring hur situationen vid skyddat boende ser ut i Sverige. I min litteraturstudie har jag använt mig av både vetenskapliga artiklar samt populärvetenskapliga böcker. Min handledare har varit till stor hjälp och kommit med tips och förslag på författare och litteratur. Från de artiklar jag hittat om skyddat boende har jag gått vidare genom att läsa litteratur och artiklar från deras referenser. Jag insåg dock att materialet kring ämnet var något begränsat och jag har fått bredda min sökning och använda mig av litteratur och texter som hanterar olika typer av vårdenheter för att undersöka trädgårdsterapins påverkan på hälsan. I vårdstudierna har jag utgått från syndrom som stress och oro, samma typ av syndrom som kvinnor på skyddat boende ofta lider av efter att varit utsatta för våld och hot i relationen. Ämnet skyddat boende kan vara problematiskt att endast göra litteraturstudier på, dels eftersom att materialet som finns att tillgå är begränsat, samt för att det är ett ämne det inte talas speciellt mycket om. Därför har jag även använt mig av intervjuer på skyddat boende som en tidigare student gjort under sina studier på SLU, samt genom samtal med en kvinna som arbetar på ett skyddat boende. Genom dem har jag fått ta del av deras tankar kring kvinnornas situation och miljön där deras boende ligger belägna. Dessutom har jag tagit del av aktuell information inom ämnet genom radioprogram från Sveriges radio.

Exempel på sökord: *Crisis shelter, outdoor environment, women, domestic violence, skyddat boende, utemiljö, kvinnor, våld och hot inom nära relation, trädgårdsterapi, stress, oro, utemiljöns påverkan, kulturskillnader.*

## 1.4 Avgränsningar

Jag har valt att fokusera på kvinnor som söker och bor på skyddat boende. Det är även män som söker skyddat boende men kvinnorna är i tydlig majoritet och jag kommer att fokusera på dem i denna uppsats.

Med tanke på uppsatsens omfattning har jag fått utgå från samtal med personal på skyddat boende och inte de kvinnorna som faktiskt bor där. I vidare studier behöver deras röster också höras. Då det idag främst bor utlandsfödda kvinnor på de skyddade boendena har jag försökt undersöka och ta reda på hur deras relation till utemiljön kan skilja sig från till exempel en etniskt svensk relation till natur och utemiljö. Då det var något svårt att hitta studier på detta har jag undersökt hur skillnader kan se ut till exempel inom vården.

Jag har inte själv besökt något boende då det är svårt i och med att det är just skyddat och oftast beläget på hemlig plats. Därför har jag använt mig av redan genomförda besök av en tidigare student vid SLU.

## 2 Vad innebär skyddat boende?

Enligt Socialstyrelsens definition är ett skyddat boende en tillfällig boendelösning dit människor kommer som utsatts för våld och hot i nära relationer, till exempel en lägenhet på hemlig adress, bostad som ges via kvinnojour eller kollektivboende på kriscentrum (Socialstyrelsen, 2013a, s.10).

Syftet med ett skyddat boende är framförallt att det ska vara ett tillfälligt boende med skydd mot våld och hot och ofta finns det även möjlighet till hjälp och stöd i form av personal och behandling (Socialstyrelsen, 2013a, s.10). Ett skyddat boende för våldsutsatta kvinnor bör vara organiserat för att även ta emot medföljande barn (ibid, s.12). Siffran från år 2013 på 2700 medföljande barn (ibid, s.7) bekräftar behovet av att kvinnan ska ha möjlighet att ta med sina barn till boendet. Våld i en nära relation drabbar även barnen i familjen. Dock kan det finnas anledning att inte ta emot barn på ett boende för kvinnor mer missbruksproblem till exempel (ibid, s.36).

Trots att det finns ett behov av skyddade boenden i Sverige är det inte helt etablerat vad skyddat boende innebär. Det är en term som inte ingår i svensk lagstiftning. Det faktum att det inte är en känd eller bestämd term skapar problem och gör att det i några fall lett till att människor i våldsutsatta situationer inte fått den hjälp de egentligen behövt (Socialstyrelsen, 2013a, s.10). Flera av de som skulle vara i behov av ett skyddat boende kanske inte ens vet att hjälp finns att få, eller vart de kan vända sig. Särskilt kan detta ske hos personer med språksvårigheter i svenska. Information om var i samhället det går att söka hjälp kan gå förlorad (SOU 2006:65, s.13).

Det finns olika typer av skydd på boendena. Det vanligaste fysiska skyddet är att boendet ligger på hemlig adress. Andra fysiska skydd kan bestå av säkerhetsdörrar, överfallslarm, kameraövervakning eller att det kan vara placerat några våningar upp i ett flervåningshus (Socialstyrelsen, 2015, s.17). På boendena arbetar personal och även volontärer.

De skyddade boendena kan inte alltid ta emot skyddsökande alla timmar på dygnet eller alla timmar i veckan. De privata boendena har vanligtvis någon typ av personal dygnet runt, men många kommunala boenden har mindre eller ingen möjlighet att ta emot personer på kvällar och helger. Detta blir problematiskt då steget att faktiskt bryta upp och söka skyddat boende kan vara väldigt känsligt. Finns det inte möjlighet att få hjälp den dag eller tid det sker så är risken att den utsatta kvinnan går tillbaka till förövaren (ibid, s. 22). Det är även av andra anledningar viktigt att ha personal dygnet runt. Personal på ett boende berättar att det är främst på nätterna som mardrömmar och ångest bryter ut, både hos kvinnor och barn, då är det speciellt viktigt att det finns någon där för dem (Anonym 2, 2017).

### 2.1 Kvaliteter i utemiljön vid skyddat boende

Det saknas mycket i den vidare forskningen på hur utemiljön kan utformas på bästa vis vid ett skyddat boende, men att utemiljön kring boendet har en stor betydelse visar undersökningarna som Lygum med flera (2013) skriver om i sin artikel *Outdoor environments at crisis shelters – User needs and preferences with respect to design and activities*. I artikeln har de besökt och intervjuat personal på tre skilda skyddade boenden runt om i Danmark för

att utreda hur det ser ut på boendena idag, samt vad personal och de boende har för tankar kring utemiljön och dess utformning.

Intervjuerna på de olika boendena har visat på att många av de faktiska mötena på boendet, där personerna tar kontakt med varandra, sker i utomhusmiljön (Lygum et al., 2013). Dessa möten blir betydelsefulla då de som bor på boendet kanske inte har ett etablerat nätverk eller vänner ute i samhället sedan tidigare. Från en intervju i radioprogrammet Tendens (2017) med en kvinna som bott på skyddat boende berättar hon hur en av hennes numera närmsta vän är en kvinna som bodde tillsammans med henne på det skyddade boendet, och som hon fått mycket hjälp av efter att hon flyttade därifrån (Tendens, 2017).

Kvinnorna ska kunna känna sig säkra när de går ut och inte exponerade för de som rör sig i områdena utanför platsen. Platsen ska inte vara totalt avskärmd men det är viktigt att det finns ett visst insynsskydd (Lygum et al., 2013). Samtidigt kan det vara bra om det finns grannar eller liknande runt omkring som kan uppmärksamma om misstänkta, okända personer rör sig i området utanför boendet. Denna typ av insynsskydd skulle delvis kunna utgöras av klätterväxter, buskar eller annan vegetation.

Det är viktigt att tänka på vilken typ av säkerhet som tillämpas, det måste få finnas kvar någon typ av frihetskänsla berättar personal på ett skyddat boende (Anonym 1, 2016). Det får inte bli en instängd miljö likt ett fängelse. De kvinnor som lever och bor på boendet är trots allt offer för ett brott och egentligen inte de som ska behöva isoleras. Kameraövervakning eller taggtråd kan bidra till en mer otrygg och ogästvänlig miljö, vilket i sin tur kan leda till ytterligare stress och ökad känsla av otrygghet. I en sådan miljö blir de som bor på det skyddade boendet ständigt påmind av att de är i behov av skydd (Lygum et al., 2013).

Med vuxna och barn som befinner sig i en situation i livet då de behöver bo på ett skyddat boende är det redan från början en utsatt situation. Det förekommer att kvinnorna får bo tillsammans med andra på ett skyddat boende, de kan få ett eget rum men delar gemensamma ytor. Avsaknaden av egna större ytor kan kännas instängt och för barnen som behöver ta ut sin energi kan utemiljön komma att bli särskilt viktig (Lygum, 2012). Utformningen av utemiljön bör vara både öppen och sluten men helst ska kvinnorna kunna ha uppsikt över lekytor för barnen (Lygum et al., 2013). Samtidigt skapar det en mer inbjudande och lekfull miljö om platsen är uppdelad i mindre rum. Finns det möjlighet att komma ut och röra sig, odla, eller för barnen att röra sig och leka i utomhusmiljö kan detta komma att minska en del frustration hos barnen.

För personalen på ett skyddat boende kan det vara en tung miljö att arbeta i. Därför är det av stor betydelse att utemiljön gynnar och fungerar även för de som arbetar på det skyddade boendet. Det är önskvärt med en plats där de kan gå undan, prata kollegor emellan och smälta allt de får höra från dem som kommer och bor på boendet (Lygum et al., 2013).

## 2.2 För- och nackdelar med ett skyddat boende i staden respektive på landsbygden

Var ett skyddat boende ligger beläget kan spela stor roll för de som bor där. Efter samtal med en anonym kvinna som arbetar på ett skyddat boende i en större stad, och från en intervju som en student från SLU gjort tidigare med personal på ett skyddat boende på en gård i mer naturnära miljö, blir det tydligt att det finns både för- och nackdelar med var ett skyddat boende ligger beläget.

På det skyddade boendet som ligger beläget i stadsmiljö bor kvinnorna i lägenheter och de har en gemensam liten innergård. På boendet bor det kvinnor som tidigare utsatts för människohandel och som nu är i behov av skydd. Kvinnan som arbetar där berättar att de flesta är utlandsfödda och saknar ett bredare kontaktnät i Sverige. Kvinnorna som bor på boendet är uppväxta i stadsmiljö och på grund av det kan det vara tryggt för dem att känna att de bor i staden och inte ute på en ödlig landsbygd. Det kan kännas betryggande för kvinnorna att hjälp från polis eller grannar finns nära (Anonym 2, 2017). Det är också praktiskt med ett stadsnära boende då det är många myndighetsärenden som måste utträttas. Fler av de kvinnor som kommer till skyddade boenden har nämligen flera myndighetsärenden som väntar och som måste göras, kontakt med polisen, socialen och skolor för att nämna några (ibid).

I en intervju som gjorts av en tidigare student vid SLU i Alnarp med personal på ett skyddat boende som ligger i en mer landsbygdsmässig miljö, beskriver personalen hur kvinnorna upplever att komma till en plats ute på landet. De berättar att några kvinnor kan känna sig isolerade, dels på grund av att de kan ha tvingats lämna familj och vänner och i vissa fall behövt flytta till en ny ort där de inte känner någon (Anonym 1, 2016).

Personalen vid boendet ute på landet kan dock inte se många andra nackdelar med att boendet ligger beläget på landsbygden. Det ska också nämnas att flera kvinnor som kommer dit uppskattar en mer avskild, naturnära miljö och tycker att det är fantastiskt att få komma till en lugnare plats en bit bort från staden. Bland annat berättar personalen om ett medföljande barn, en sjuårig flicka, som blivit helt till sig av glädje då hon insåg att hon skulle få bo på landet med gott om plats och med djur utanför dörren (Anonym 1, 2016).

Personalen vill att kvinnorna ska försöka använda tiden på det skyddade boendet till att försöka ta det lugnt och landa på platsen. De har cyklar och vill gärna införskaffa elcyklar för att kunna göra fler aktiviteter med de boende. Boendet ska flytta till en annan plats en tid senare och därför berättar personalen att de inte har utnyttjat utemiljön till fullo. Odlingar och mer uppstyrd utomhusaktivitet hoppas de ska kunna ske på den nya platsen, där de ska ha tillgång till en stor utemiljö (ibid).

I samtalet med kvinnan som arbetar på det skyddade boendet i stadsmiljö berättar hon att sociala medier kan orsaka att kvinnornas skyddade boende avslöjas och mannen som de tidigare utsatts för våld av hittar dem. Lygum med flera (2013) skriver att det bara hänt ett fåtal gånger att förövaren sökt upp boenden där den skyddade kvinnan bor (Lygum et al., 2013), men enligt kvinnan jag talar med har det tyvärr skett flera gånger att förövaren sökt

upp den skyddade kvinnan. Hon säger att det främst är sociala medier som är orsaken till att kvinnan blir upptäckt och inte själva boendets placering (Anonym 2, 2017).

Den intervjuade personalen på båda boendena, både det i staden och det på landsbygden, beskriver att kvinnorna inte går ut och använder utemiljön speciellt ofta. På landsbygden tror de inte att det beror på enbart rädsla för att gå ut, utan det kan helt enkelt bero på en ovana att gå ut som eventuellt skulle kunna vara kulturellt betingad (Anonym 1, 2016).

I den stadsnära miljön är det dock svårt att få kvinnorna att använda utemiljön och på boendet där kvinnan från samtalet arbetar är det några av kvinnorna som anses ha en så pass stark hotbild mot sig att de inte får lämna boendet på egen hand. Hon tror att det hade varit enklare att anordna utomhusaktiviteter på ett boende som är mer naturnära. Men hon tror samtidigt att det krävs att relationen till naturen i Sverige borde försöka översättas till de som kommer från andra länder. Flera av kvinnorna på boendet där hon arbetar tycker att klimatet är för kallt och menar på att det alltid är dåligt väder. Då blir tjusningen med en picknick i skogen eller en utflykt till havet inte lika självklar (Anonym 2, 2017).

## 2.3 Kontakt med utemiljön

Vardagslivets sysslor kan rubbas för de som bor på skyddat boende. Vanliga rutiner som att gå till jobbet eller skolan kan upphöra en period och då blir utemiljön kring boendet speciellt viktigt, och kanske den enda utemiljön de kan röra sig i (Lygum, 2012). Kvinnorna och de eventuellt medföljande barnen har en hotbild mot sig och i många fall kan den göra så att det känns tryggast för dem att stanna inomhus. Men att isoleras från omvärlden inne på boendet kan leda till vidare stress och oro, och det kan bli svårt för kvinnorna att ta sig vidare från deras utsatta situation. I början av deras vistelse på boendet är de flesta skrädda och rädda och av dessa anledningar kan de välja att stanna inomhus, men hur går man vidare för att få dem tillbaka till ett normalt vardagsliv.

Kunskapen och tankar kring utveckling av utemiljön kan ibland vara begränsade. På ett äldreboende i Botkyrka kommun hade personalen lagt stor möda och tanke på hur miljön inomhus skulle se ut för att skapa största möjliga trivsel och trygghet. De äldres rum var personligt inredda med deras egna ägodelar och personliga ting. De gemensamma ytorna var utvalda baserat på funktion men även modernitet för att underlätta för arbetet. Att personalen även skulle kunna påverka utomhusmiljön hade inte slagit dem och därför lämnades den därhän och blev därför inte heller lika inbjudande som inomhusmiljön (Lieberg, 2005). En arbetsplats blir för många yrkesgrupper förknippad med själva arbetsbyggnaden fastän det även finns en utemiljö. Utemiljön kan upplevas som separerad från arbetsplatsen och många fördelar kan då gå förlorade. På ett skyddat boende kan utemiljön bli en lika viktig del som inomhusmiljön och det som i längden är en övningsyta för att överhuvudtaget våga ta sig tillbaka ut i livet efter det skyddade boendet. Tar personalen utemiljön i anspråk och brukar den som de brukar inomhusmiljön gör de platsen till sin och de påverkar även de boende att ta sig ut och använda sig av området (ibid).

### **Kontakt med utemiljön genom fyra zoner - Fyrazons-modellen**

Bengtsson (2015) beskriver hur det går att närma och ta sig ut i utemiljön genom fyra olika zoner från byggnaden. Zon 1 är den yta som kan ses från fönstret och den första interaktionen med utemiljön, från inomhusmiljön. Zon 2 är övergångszonen mellan inne och ute, det skulle kunna vara en veranda, terrass eller balkong. Vidare ut i zon 3 är närmiljön,

som kan bestå av tomt eller trädgård. Sista zonen är zon 4, det vill säga miljöer en bit bort från omgivningen och vidare ut i samhället eller landskapet (Bengtsson, 2015).

### Zon 1

För att kunna dra nytta av utomhusmiljön redan i zon 1 har Roger Ulrichs (1984) undersökningar av patienter på ett sjukhus som återhämtade sig efter operation bevisat att de patienter som hade utsikt ut över naturen från sitt fönster återhämtade sig snabbare än de som hade fönster mot en tegelvägg. Patienterna med utsikt över naturen och grönskan behövde dessutom mindre smärtstillande medicin. Att se utemiljön från sitt fönster har alltså positiv och helande inverkan på människan. Bara genom att se naturen, framkallar det positiva känslor som motverkar stress, underlättar vid ångest och oro (Ulrich, 1984).

### Zon 2

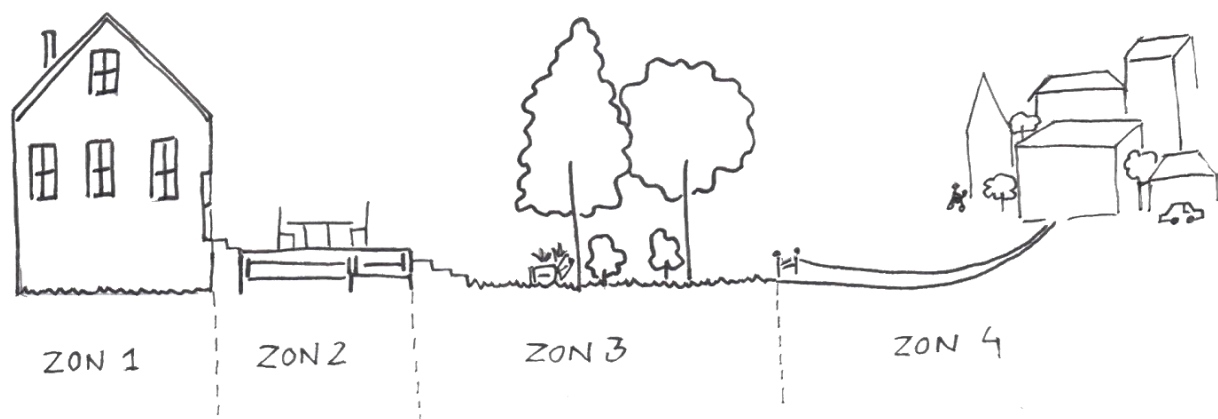
Vidare ut genom dörren på byggnaden kommer zon 2. Terrass, altan, kanske vidare ett växthus. På denna platsen kan finnas en sol och fikaplatz. Den första sociala zonen där en kvinna på ett boende kan träffa på en granne eller tala med personalen på boendet.

### Zon 3

Zon 3 skulle kunna vara en eventuell trädgård eller allmänning. Här kan sysslor som odling, uppbyggnad av trädgård tillsammans med kvinnorna och barnen som bor på boendet, äga rum. Ett inspirerande exempel är Alnarps terapiträdgård som har anlagts med olika rumsligheter för olika behov. Det finns platser dit besökare kan gå för att dra sig undan. En annan typ av plats mer avsedd för möten (Grahn & Ottosson, 2010). Dofter och ljud av prasslande löv eller vattenspel är andra delar av trädgården som har effekt på besökaren och något som skulle kunna finnas vid ett skyddat boende. Idealt för att nå zon 3 är om det finns en park eller ett större grönområde i närheten (Bengtsson, 2015).

### Zon 4

Målet är att kunna greppa alla fyra zoner och på så vis ha tillträde till hela utemiljön och sedan ut i samhället, med start från byggnaden. Steget ut i verkligheten och området kring boendet. Myndighetsärenden som måste ordnas sker i zon fyra och man tvingas lämna zon 1, 2 och 3 som kan kännas något tryggare.



Figur 3 av författaren. Egen tolkning av Bengtssons (2015) fyrazons-modell. Vägen från att inifrån byggnaden ta kontakt med utemiljön och vidare ut i samhället.

### **QET-analysen – ett verktyg till bästa möjliga utemiljö**

QET (Quality evaluation tool) är ett verktyg som tagits fram vid SLU med syfte att användas vid arbete av utformning av utemiljö kring olika vårdenheter. Syftet med QET är att på ett nytt vis arbeta med relationen mellan människans hälsa och utemiljön. QET-analysen består av 19 olika miljöegenskaper som följs när utemiljön vid en vårdenhet ska utformas. Sex av dessa miljöegenskaper är baserade på behovet av att vara bekväm i sin utemiljö och de resterande tretton är baserade på tillgången till naturen och omgivande utemiljöer (Bengtsson & Grahn, 2014). Verktöget ska även kunna fungera som en riktlinje kring hur man kan få brukarna att inkluderas och delta i utformningsprocessen samtidigt som den ska ha vissa generella riktlinjer som kan vara riktade efter mer allmänna behov. Genom att arbeta med både salutogena (hälsofrämjande) och patogena (sjukdomsorsakande) strategier ska det leda fram till en miljö som underlättar och skapar en plats med potential för största, bästa välmående (ibid).



### 3. Utemiljöns påverkan på hälsan

Det finns flera faktorer som måste tas hänsyn till vid utformningen av utemiljön kring skyddat boende. Människorna som kommer hit befinner sig i en krissituation i livet och har upplevt saker som ingen någonsin borde få uppleva. De är ofta rädda och omskakade. En konsekvens av att kvinnorna blivit utsatta för våld i nära relation bidrar till att dessa kvinnor ofta lider av ständig stress och oro. Det kan även bidra till att de har svårt att skapa nya relationer och lita på andra människor. Både i design och användningsområden måste utemiljön vid skyddat boende vara lättillgänglig för dessa speciella behov och förutsättningar (Lygum, 2012). Studier visar på att kontakt med naturen kan förbättra hälsan hos människan och förebygga ohälsa. De som är i kontinuerlig kontakt med naturen påverkas mindre av sin utsatta situation (Lygum et al., 2013). Minsta kraftansträngning kan bli för mycket för kvinnorna som befinner sig i denna utsatta situation och då är risken stor att de väljer att stanna inomhus.

Att utsättas för stress under en längre tid utan att göra något åt det påverkar kroppen och risken för bland annat hjärt- och kärlsjukdomar ökar (Grahm & Stigsdotter, 2010, s.266). Personal på vårdboenden beskriver att trädgård och människa kommunicerar, patienterna eller i detta fall de boende kan lita på att naturen talar till människan och på det viset blir det tydligare för de boende att återkoppla till sig själva och problemen inomhus (Schmidtbauer, 2005b). Olika utomhussysslor har visat sig ge god terapeutisk effekt. Genom att pröva sig fram kan personerna hitta sysslor som passar just dem, som till exempel ogrärensning eller plantering (ibid). Utomhus kan den terapeutiska behandlingen ha större påverkan än inomhus (Schmidtbauer, 2005a).

Vid stressrelaterade syndrom hos de boende är det viktigt ur läkandesynpunkt att komma bort från prestationsbeteende och försöka att finna livsglädjen igen. Resultatet är inte målet, utan de handlingar som görs på vägen är det som ska fokuseras på (Schmidtbauer, 2005b). För att på detta vis försöka ändra sin livsstil kan en mer landskaplig omgivning vara gynnsam (ibid). Enkätundersökning genomförd av Grahm och Stigsdotter (2010) visar på att de människor som kände sig stressade föredrog en naturnära utemiljö med möjlighet för tillflykt. De beskrev att de kunde bli stärkta av att vara i lugna miljöer befriade från andra människor. Relationen till andra människor kan vara det mest krävande av en människa i en stressad situation, och då kan relationen till en sten exempelvis vara den enklaste och mest kravlösa (Grahm & Stigsdotter, 2010).

För de barn som behöver följa med och bo på det skyddade boendet kan det vara bra att skapa små aktiviteter som enklare odling. Forskning visar på att genom att få odla något, till exempel en tomatplanta, ta hand om den, och se den växa och förhoppningsvis klara sig ger detta betydelse för den som planterat. Det kan stärka självkänslan hos barnen och vara ett bevis och en övertygelse på att de faktiskt klarar av saker och ting själva (Schmidtbauer, 2005b). Vardagen på ett skyddat boende kan bli obekvämt för de barn och ungdomar som behöver bo i denna typ av miljö. Deras mammor och de andra som bor på platsen lider av stress och



Figur 4 av författaren: Genom att få ta hand om och sköta en planta kan odling stärka självkänslan hos barn och unga.

oro och därför blir andra sysslor och aktivitet speciellt viktiga för att kunna behålla lugnet och finna ro.

### 3.1 Platsens betydelse för individen

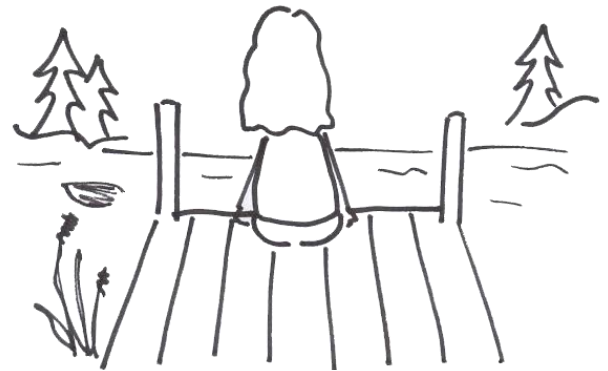
Platser har en stor inverkan på en människas liv. Religionshistorikern och professor i religionsvetenskap Roland Hallgren (2014) beskriver det som att platsen och människan talar till varandra, platsen talar till människans personliga känslor. En plats kan genom att vi befinner oss där eller bara föreställer oss den aktivera och beröra alla våra sinnen (Hallgren, 2014, s.34). Genom att hitta en favoritplats eller ha en avstressande plats att gå till kan ge en helande och läkande funktion på en människa menar Hallgren. För någon i en stressad och utsatt situation kan det bidra i rehabilitering. I den helande processen kan det andliga hos människan spela stor roll. För att finna en inre befrielse kan det hjälpa att finna rätt plats (ibid).

Hallgren (2014) menar att etnicitet kan till viss del påverka rätten till en plats eller känslan av rätten till en plats. Detta betyder således att risken är stor att de kvinnor med utländsk bakgrund som bor på skyddat boende riskerar att känna platslöshet, det vill säga, sakna platstillhörighet. Det i sin tur kan leda till olust och en känsla av utanförskap. Det förflutna hos en människa och dennas födelseplats kan vara en del av ens identitet, något som hjälper en människa att förstå sig på sig själv och betydelsen av sitt ursprung (Hallgren, 2014, s.17).

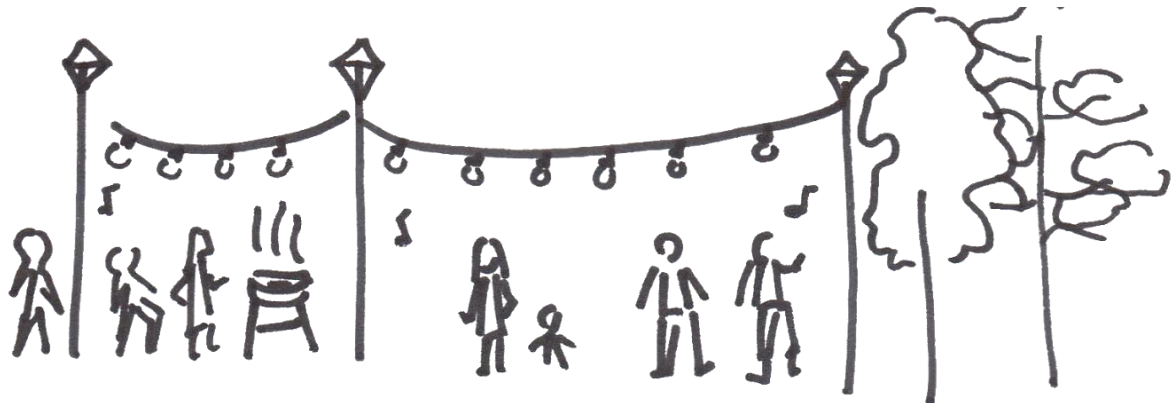
För de som tvingats lämna sina hemländer och kanske kommer från krigsdrabbade områden där de personliga platserna inte längre finns kvar eller kan besökas, får platsägaren minnas och drömma sig tillbaka. Fler av de som har upplevt detta i Hallgrens undersökning, berättar om minnen och berättelser fyllda med människor och smakupplevelser, starka känslor och minnen där alla sinnen spelar in (Hallgren, 2014, s.68).

Det kan vara betydande att arbeta med just platstillhörighet i miljöer som på ett skyddat boende, att relationen mellan plats och individ diskuteras och beskrivs. Hallgren (2014) kallar fenomenet för platsterapi och det kan vara något att utveckla på skyddat boende, eller i alla fall ha i åtanke. De som har fått beskriva sina platsupplevelser mår psykiskt och fysiskt bättre när de kommer till sina speciella platser, detta har även en effekt en period efter besöket och har ungefär samma effekt som en medicin (Hallgren, 2014, s.82).

Gemensamt för personernas platser i Hallgrens undersökning är att det är naturliga platser i utomhusmiljö som beskrivs av de tillfrågade (Hallgren, 2014, s.77). I alla fall om man ser till de berättelser och minnen som berättas av personer födda och uppvuxna i Sverige. De platserna syftar på fridfulla och lugna naturupplevelser i ensamhet för sig själv. De platser som beskrivs av personer från andra länder tenderar dock att beskrivas livligare med fler människor, gemenskap, mat och dofter.



Figur 5 av författaren: Majoriteten av personer med svensk bakgrund berättar att de finner lugn och harmoni i fridfull natur.



Figur 6 av författaren: Flera av personerna med utländsk bakgrund i Hallbergs (2014) undersökning beskrev sina bästa platser som minnen av liv, människor, mat och musik.

### 3.2 Trädgårdsarbetets betydelse

Historiskt sett har trädgården varit en hälsans plats. Läkekonstens så kallade fader Hippokrates levde och verkade i antikens Grekland och använde redan då trädgården i helande syfte. I trädgården odlades läkande växter och han var tidig med att hävda att naturen har läkande egenskaper på människan (Grahn & Ottosson, 2010, s.50). Under tidigt 1800-tal började sjukgymnastiken växa fram, kroppslig rörelse visade sig vara bra i ett terapeutiskt syfte och då främst ute i naturen. Kring sjukhus skulle det nu finnas trädgårdar och parker där promenader uppmuntrades (ibid, s.52).

Att ha upplevt våld och hot i en nära relation, och behöva fly från detta, resulterar i en känsla av minskat självförtroende och egenvärde. Forskning visar att trädgårdarbete och odling kan ha en positiv effekt mot dessa känslor. Att få odla, ta hand om och sedan skörda för att eventuellt kunna använda till matlagning på boendet eller liknande kan skapa ny mening för de boende och öka självkänslan hos en person (Seals & Pierce, 2007).

Många av de kvinnor som kommer till skyddat boende har sina barn med sig. Barnen tenderar att bli understimulerade på grund av avsaknaden på kontakt med utemiljö och andra människor och lekkamrater, även de befinner sig i en krissituation. På ett boende för hemlösa i USA har barnen engagerats i odlingsarbetet genom att i utemiljön arrangera ett köksland med kryddor som finns på pizza. Även utformningen på odlingslandet är uppbyggt efter formen av en pizza. Deltagare har upplevt detta som positivt, dels att kvinnorna och barnen fick göra något tillsammans och för att det väckte barnens intresse för odling (Seals & Pierce, 2007). På de skyddade boendena i Sverige skulle man kunna arbeta med denna typ av verksamheter, där man kombinerar lekfullhet med aktivitet.

Trädgårdsterapiprogrammet i Alnarp visar på att de medverkande, genom odling och rehabiliteringsprogram, har fått kontakt med hur det känns att må bra och det är en viktig byggsten i arbetet för att komma vidare och bli fri från stress och oro (Grahn & Ottosson, 2010, s.26). Livet efter det skyddade boendet kan bli mer lätthanterligt med kunskapen från trädgårdsterapi. Naturen finns kvar runt om en och kunskapen från trädgårdsterapi i till exempel Alnarp lever kvar (ibid, s.114).

### 3.3 Olika relationer i olika kulturer

De allra flesta som bott och växt upp i Sverige lär sig i ganska tidig ålder att naturen är något som förknippas med något fint och positivt. Skolutflykter arrangeras med matsäck och fika, några åker med sina familjer på helgen, andra kanske har en sommarstuga eller är uppväxta på landet med närhet till naturen. Det skapas något helande med att titta på öppna vyer, känna skogens doft eller höra havets brus. I andra kulturer behöver det inte se ut på samma vis. Skogen i det nya landet kan verka skräckinjagande och ödslig. Platser där inte så många människor rör sig kan kännas hotfulla och utsatta. De som är vana vid liv och rörelse runt omkring sig vill ha människor och den uppsikten runt omkring sig så att det uppmärksammas ifall det skulle hända något. Vi har olika referenser och det är till stor vikt att se till vilka dessa är.

Nedan följer ett exempel från Eskilstuna där man arbetat med att introducera naturen för ungdomar som kommit som flyktingar till Sverige samt ett exempel inom vården där forskning gjorts på hur personer från den arabiska kulturen blir bemötta inom vården i Sverige.

#### **Integrationspraktik i Eskilstuna**

På olika platser i Sverige arbetar föreningar med integrationspraktik. Söder om Eskilstuna har det arrangerats friluftslivsaktiviteter för ungdomar där de får följa med ut i den svenska naturen, vandra, grilla och övernatta i tält. Grupperna består främst av ungdomar som tvingats fly till Sverige från bland annat Syrien, Afghanistan, Iran och Irak. De berättar att de i sina hemländer haft en relation till utemiljön i form av familjeutflykter med fiske vid vattnet och liknande men att naturen här skiljer sig från den i hemlandet. En ung kille säger att han tror att okunskap om den svenska naturen är en anledning till att många stannar inomhus. Ledarna för utflykterna berättar att de lär sig från ungdomarna, bland annat var det en kille från Syrien som en gång skapade en ljuslykta, som de brukade göra i hans hemland, av en potatis och lite papper en gång och det har ledaren sedan fört vidare till sina

naturintresserade vänner. Det skapas ett utbyte av kunskap och erfarenheter som är till glädje för både ungdomarna och ledarna. Deltagarna berättar också att de numera rör sig mer utomhus i naturen och tror att det påverkar dem positivt (Naturmorgon, 2017).

### Olika bemötanden inom vården

Inom vården har det tagits fram en del forskning på vad till exempel människor från den arabiska kulturen har för relation och upplever den västerländska sjukvården. Undersökningarna visar på att det många gånger sker missförstånd beroende på språk men även kulturskillnader. Det finns barriärer som ibland är svåra att bryta, och intresset för att arbeta bort dem är inte speciellt utvecklat. I den arabiska kulturen är relationen inom familjen väldigt stark, och svårigheter och problem hålls inom familjens ramar. Det finns en stolthet och en rädsla att föra skam över familjen. Det finns familjer som avstår från att söka hjälp på grund av den genans som det kan innebära att visa sig svag och därför stannar problem inom familjen (Kulwicki et al., 2000). I mitt samtal, som tidigare nämnts, med kvinnan som arbetar på skyddat boende i staden berättade hon att de upplevt att det i olika kulturer finns varierande sätt att hantera krissituationer. Några vill absolut inte prata om sina problem för att det anses vara svagt och skulle man tvingas berätta om sina problem kan det leda till ytterligare vånda och ångest (Anonym 2, 2017). Detta kan kopplas samman med det Kulwicki med flera (2000) tagit fram i sina undersökningar över bemötande med människor från arabisk kultur inom vården. Muntlig terapi är kanske inte rätt väg att gå utan att istället rikta in sig på en mer praktisk terapi. exempelvis trädgårdsterapi skulle kunna vara mer användbart.

## 3.4 Växthuset kan vara ett alternativ till klimatet – årstidernas betydelse

I växthusen kan det skapas mycket arbete och aktiviteter, samtidigt behöver inte de boende gå ut i det kallare klimatet. Ett växthus följer inte årstiderna, trots Sveriges klimat går det att gå till växthuset och hitta något som blommar (Grahm & Ottosson, 2010, s.41). I Alnarps terapiträdgård är tanken att det alltid ska växa något i växthuset men i växthuset ska de medverkande också kunna växa i sig själva. Ett uppvärmt växthus blir för nordbor en slags kuvös, dit man kan gå för att komma undan det kalla klimatet, under hela året (ibid). Det kan vara en idé med insynsskyddade växthus dit kvinnorna kan gå och göra sysslor året om. Halvgenomskinlig plast gör att det inte går att se helt in i växthuset vem det är som är där (Schmidtbauer, 2005b). Det negativa blir att det kan kännas osäkert för kvinnan att inte vara sedd ifall något skulle hända.

För att hantera klimatet krävs en inblick och en vidare förståelse för årstiderna. Det gäller att redogöra och ta fram det bästa med alla årstiderna, beskriva betydelsen och vad varje årstid har att erbjuda.

Grahn och Ottosson (2010, s.92-93) beskriver de olika årstiderna och de olika skeendena på följande vis:

**Vintern** – Stillhet och tystnad, tydliga växlingar mellan ute och inne. Träden blottar sina stammar och de visar sina rätta former. När vinterkylan är för påtaglig går det att röra sig in i ett växthus.

**Våren** – Ljuset kommer sakta tillbaka och naturen börjar sakta spricka ut i blom och grönska. Det är dags att börja plantera och ta sticklingar, skapa nytt liv.

**Sommaren** – Massor av ljus och dofter, grönska och blomning. Skördetid för primörer och kryddor.

**Hösten** – En färgexplosion på sina ställen med tydliga kontraster i naturen. Skördetid av bland annat äpplen, plocka svamp.



Figur 7 av författaren. Det finns tjusningar i varje årstid.

### 3.5 Trädgårdsprogramms goda verkan

Det har på flera typer av verksamheter och program visat sig att trädgårdsarbete har positiva effekter på människor i en utsatt situation i livet eller hur människor kan integreras bättre i samhället. Nedan följer en exempelsamling på tre olika platser och verksamheter som arbetat med detta.

#### Rikers Island i USA

På en anstalt på Manhattan i USA drivs det av *The Horticultural Society of New York*, sedan 1997, ett program för internerna på fängelset där trädgårdsarbete används som metod för att få dem in på en mer positiv väg i livet. Arbetet och de sysslor som de fått lära sig på anstalten kan de sedan ta med sig ut i livet utanför fängelset för att öka chansen för jobb inom trädgårdsbranschen, i parker eller annan verksamhet inom området (Schmidtbauer, 2005d). Det har visat sig att återfallssiffran minskat dramatiskt hos de som engagerats i trädgårdsprogrammet och de som inte gjort det. Återfallsfrekvensen på anstalten låg vid tillfället på ett genomsnitt på 55 procent medan de som arbetat med trädgårdprogrammet enbart hade 10 procent återfall (ibid). På samma vis som *The Horticultural Society of New York* arbetar med trädgårdsarbetet och genom det hjälper de intagna att slussas ut i livet efter är det något som skulle kunna etableras på skyddade boenden runt om i Sverige.

#### St:Lars i Lund

Under sent 1800-tal byggdes det flera mentalsjukhus i Sverige varav ett i St:Lars i Lund. Byggnaderna hade högt i tak och stora fönster med vyer över en vacker park. I parken fick patienterna plantera 37 000 träd och buskar, tanken var att skapa en avskärmad park som skulle verka lugn och stillsam för patienterna. Samtidigt skapade parken en sysselsättning för de intagna, där odlades grönsaker och frukt som sedan användes i köket på sjukhuset (Schmidtbauer, 2005b).

### Botildenborg Rosengård

På Botildenborg i Rosengård, i Malmö startades det ett projekt år 2010 som kom att kallas *Kryddor från Rosengård*. Lena Friblick, grundare av Xenofilia, var med och drev projektet. Xenofilia är ett företag som arbetar för social hållbarhet med mångfald i fokus (Botildenborg, u.å). Idén kring projektet var att visa de möjligheter och den kompetens som finns hos de som bor i bostadsområdet Rosengård i Malmö och andra socialt utsatta områden i Sverige. Fördomar som finns ska bytas ut och ersättas med kunskap om det positiva som kommer ut från ett kulturutbyte i form av matglädje och nya idéer (Kryddor från Rosengård, u.å). Idag arrangeras matvandringar med besök på odlingar, information om kryddor från köken i andra länder samt provsmakning av maträtter, ett mycket uppskattat koncept som både visats på tv och matrundorna har sålt slut.

Engagemang där människor som på dessa olika platsen tidigare vistats inomhus har genom att ta sin utemiljö i anspråk skapat en suddigare gräns mellan inne och ute samt haft en positiv påverkan på deltagarna.

### 3.6 Grahns behovspyramid

Av Patrik Grahns studie, där han i tre svenska städer undersökte hur invånarna använde parker och grönområden, var den främsta poängen att framgick att människor mår bra av att vara ute. Det framgick även att beroende på hur personen mår har den behov av olika typer av natur. Det aktuella tillståndet bestämmer behovet och av vilken karaktär naturen ska vara. De som mådde psykiskt dåligt beskrev en avskild plats med vild natur, medan de som mådde bra föredrog en mer öppen och social plats (Grahns & Ottosson, 2010, s.63-64). Undersökningarna visar på att de personer som känner sig speciellt stressade och mår psykiskt dåligt föredrar att dra sig undan till en skyddad plats i vild natur (ibid). Grahns kom att kalla detta för *Behovspyramid*, där man genom att titta på tillståndet hos en människa kan avgöra i vilken typ av natur denna föredrar att befinna sig i. Från början är behovspyramiden baserad på undersökningar i allmänna parker men den har mer och mer kommit att användas vid forskning på utemiljöns betydelse vid stress- och orosyndrom (Bengtsson & Grahns, 2014) och skulle således kunna användas i diskussionen kring utemiljöns betydelse vid skyddat boende.

## 4 Avslutande diskussion

### 4.1 Resultat

Arbetet kring skyddat boende idag är bristfälligt på många vis. Inte på grund av de som arbetar där utan för hur det prioriteras bort av kommuner och politiker. Varje år görs det avslag på kvinnor och medföljande barn som söker skyddat boende. Hälften av Sveriges kommuner saknar skyddat boende inom den egna kommunen trots att behovet är stort (Socialstyrelsen, 2013b, s.11). För att en förändring i positiv riktning ska kunna ske måste lagstiftningen i Sverige och politiker ta sitt ansvar. Det är inte ett hållbart system då det år efter år har det utlovats pengar till skyddade boenden men hälften av 25 miljoner respektive 100 miljoner har två år i rad uteblivit på grund av att ansökningar avslagits och pengarna har då återgått till stadskassan. När det får gå till på detta viset låter inte området som en särskilt prioriterad fråga hos politikerna. Detta trots att våld i en nära relationer förekommer i stor utsträckning, räknas som ett folkhälsoproblem och bryter mot en kvinnas mänskliga rättigheter (WHO, 2016).

Utemiljön kan komma att ha en positiv påverkan vid ett skyddat boende men arbetet måste ske på rätt sätt för att få kvinnorna att ta sig ut och använda den. Det kan vara svårt att utöva sin vardag och i början av vistelsen på skyddat boende kan utemiljön precis utanför boendet vara den enda utomhusmiljö som de faktiskt kan röra sig i. Genom att skapa en plats där kvinnorna själva får vara med och utforma sin utemiljö, kan det leda till ett starkare band och en vilja att bruka sin utemiljö och vistas utomhus. Problematiskt kan vara att skyddat boende är ett provisoriskt boende och de kvinnor som kommer dit ska förhoppningsvis inte behöva stanna en längre tid. Som situationen ser ut idag stannar dock kvinnorna på boendet ofta längre än planerat, ibland ett helt år eller mer. Detta på grund av den bostadsbrist som råder i Sverige. Lägenheterna är dyra och bostadsköerna långa.

Risken som uppstår om kvinnorna på ett skyddat boende stannar inomhus, och inte går ut från sitt rum eller lägenhet, är att det blir svårt att komma vidare i livet socialt och måendemässigt. Utemiljön har enligt flera meningar en positiv påverkan på hälsan. Utemiljön har även visat sig vara den plats där möten mellan de boende sker (Lygum et al., 2013) och med tiden kan detta bidra till ett bredare kontaktnät även efter tiden på boendet. Att befinna sig i sociala sammanhang kan verka positivt på människan. Flera människor med ursprung från andra länder berättar om fina minnen som ägt rum i just sociala sammanhang tillsammans med andra människor (Hallberg, 2014, s.68). Det kan även kopplas samman med Grahns behovspyramid där han fått svaret att de människor som mår bra helst ser sig vara på mer öppna sociala platser.

På ett skyddat boende är det inte aktuellt att arrangera vandringar men att inspireras av arbetet som till exempel Kryddor från Rosengård driver, där de lockat kvinnor att gå ut och genom någon typ av arbete kan få många positiva effekter. När en person inte har några kontakter eller ett etablerat nätverk är det svårt att ta sig vidare från ett skyddat boende. De redan utsatta kvinnorna kan befinna sig i en ny stad, utan arbete eller vidare möjlighet till bostad, men genom engagemang inom odling och mat kan de sociala banden stärkas och det komma att visa sig vara en brygga vidare ut till tiden efter det skyddade boendet,



liksom *The Horticultural Society of New York* arbetat med trädgårdsprogrammet på anstalten Rikers Island i USA.

Genom att arbeta med fyra-zons modellen av Bengtsson (2015), i kombination med QET-analysen (Bengtsson & Grahn, 2014), under utformningen av utemiljön kring ett skyddat boende kan man kombinera kontakten med utemiljön med mer trädgårdsterapeutiska former. Idag är de flesta på boendena kvar i zon 1 och mest kraft i min uppsats fokuserar på zon 3, i form av olika typer av trädgårdsengagemang. Men vidare behöver utforskas hur man kan komma vidare och börja använda sig mer av zon 2 och framförallt hitta ut till zon 4. Genom att vid anläggning eller placering av ett skyddat boende ha det i åtanke kan det mycket väl bidra till en miljö med största möjliga potential för lugn och välmående för de boende. I kombination med utemiljön behövs personal och god kommunikation med de kvinnor som bor på boendet.

Ett problem som återstår och försvårar arbetet vid skyddat boende är den bostadsbrist som råder i Sverige. Även här borde ske en insats från lagstiftning och en ändrad attityd i samhället. När en kvinna söker skyddat boende borde egentligen förövaren vara den som får ta konsekvensen av sina handlingar. Det borde kunna lösas på så vis att kvinnan istället till exempel får ta över kontraktet på det nuvarande boendet om sådant finns. Det är något som är fel i systemet när en redan utsatt grupp människor hamnar i en sådan situation och det blir en slags kedjereaktion av negativa konsekvenser. Först av hot och våld med allt vad det innebär, och sedan inte kan ta sig vidare på grund av avsaknad av bostad. Risken är att de ger upp och går tillbaka till förövaren.

## 4.2 En ensidig forskning

De texter jag läst och diskuterat i denna uppsats är i princip uteslutande skrivna av människor från västvärlden vilket skapar en begränsad information. Även de undersökningar som beskrivs i litteraturen, till exempel patienterna som deltog i Ulrichs (1984) undersökning var även de amerikaner och européer. Att jag själv dessutom sedan barnsben har lärt mig att naturen är något positivt och att det är bra att vistas utomhus är viktigt att ha i åtanke, det behöver inte vara sanningen för andra. Då det idag sker en stor invandring till Sverige och på de skyddade boendena bor det främst kvinnor med utländsk bakgrund är det viktigt att ha möjliga skilda relationer till utemiljö och natur i åtanke.

Det gäller även Grahns behovspyramid där sinnestillståndet avgör behov av natur. Trots att Grahn följde upp studien tillsammans med sin kollega Ulrika Stigsdotter några år senare då de frågade cirka 2000 nya personer i Sverige och fick fram samma resultat, är det fortfarande tveksamt om dessa tankar och behov även gäller för de som kommit till Sverige från andra länder. Ser behovspyramiden ut på samma vis runt om i världen eller är det just en svensk behovspyramid Grahn har forskat fram?

Beroende på hur vi växer upp formas vi av olika referenser. Det finns olika sätt att leva i olika delar av världen och bara för att något i Sverige är på ett visst vis behöver inte människor från andra länder och kulturer ha samma referenser. Jag kan själv känna igen mig i att naturen i ett annat land kan kännas främmande och skrämmande. Du vet inte vilka djur som lever där, vilka växter som finns eller vägar du ska ta. Då blir det svårt att relatera den nya

naturen med en plats där du kan hämta skydd, styrka och finna ro. I Sverige är utemiljön svår att utnyttja året runt, därför blir de stunder då det faktiskt kan gå ut mer speciella och värdefulla för gemene man, till skillnad från i länder med ett varmare klimat. Hos de som har ständig tillgång till utemiljön och kan spendera stora delar av sin tid utomhus kan effekten bli tvärtom och det kan anses mer njutfullt och bekvämt att vara inomhus, och från det uppstår frågan: Varför gå ut?

### 4.3 Vidare forskning

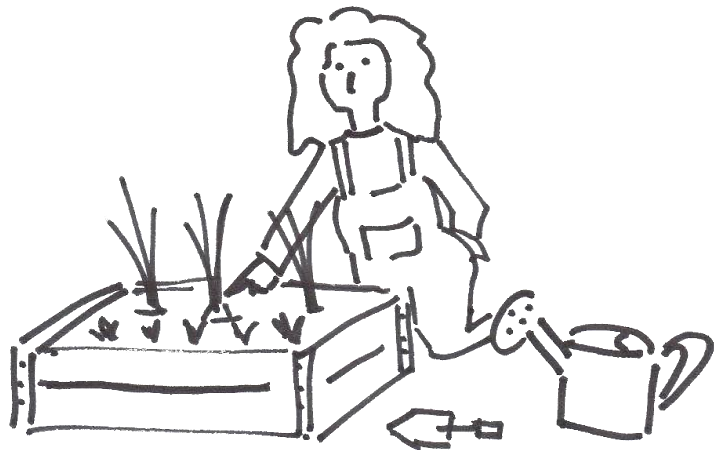
Det brister i forskningen kring hur kvinnor från andra länder använder sig av eller har för relation till sin utemiljö. Troligtvis skiljer det sig från hur det ser ut i Sverige beroende på klimat, religion eller kultur. Det är en forskning som saknar mycket och som hade varit otroligt intressant och användbar i samhället idag, då det sker en stor invandring till Sverige och vi lever med blandade religioner och olika kulturer. Det är ett outforskat ämne som hade kunnat underlätta för många människor i svåra situationer och för att hjälpa dem att lättare integreras i samhället och få känna trygghet. Det hade varit intressant att i vidare studier försöka hitta fler texter och böcker av författare från andra delar av världen och se om behov och önsknings skiljer sig åt från de enkätundersökningar och formulär som gjorts i västvärlden och dess befolkning.

Säkerheten på ett skyddat boende ska komma i första hand och utredningar om hur stark hotbilden mot kvinnan och eventuellt medföljande barn måste prioriteras.

Uppföljningsarbetet spelar dock stor roll för framtiden för dessa kvinnor. Det behöver forskas på behandlingsmetoder som kan hjälpa människor som befinner sig i en sådan situation i livet och där behöver utomhusmiljön inkluderas i rehabiliteringen.

Att införa en mer praktiskt orienterad terapiform för kvinnor på skyddat boende hade kunnat vara gynnsamt. Detta då det genom samtalen med personal på boenden framkom att det skiljer sig åt mellan kvinnorna hur man hanterar en krissituation. Kulwicki med fleras (2000) undersökningar inom vården visade på att man till exempel inom arabisk kultur inte gärna talade om sina problem då det kan innebära en känsla av större skam. Därför hade detta område kunnat utvecklas för att ta fram en metod att genom fysiskt arbete få ta ut sina känslor, till exempel symbolisera det i växter och odling. Denna typ av verksamhet skulle kunna tillämpas vid det skyddade boendet och kanske komma att bli ett självklart inslag.

Idag arbetar det främst personer med en bakgrund som socionomer på ett skyddat boende. De har en stor förståelse för krishantering och prioritet ett är att skapa säkerhet för kvinnan och hennes barn som kommer till det skyddade boendet. För att uppnå bästa resultat inom arbetet kring skyddat boende hade det varit positivt om olika yrkesgrupper arbetade tillsammans och utbytte kunskap med varandra. Utemiljön kan riskera att inte användas om ingen visar på den potential som kan finnas, och på hur den kan användas. För att komma igång med till exempel trädgårdsarbete kan det behövas en trädgårdsmästare som sätter igång de boende och berättar om jorden, fröna och plantorna. Tillsammans med olika typer av yrkesgrupper skulle terapiarbetet och jobbet att komma tillbaka till ett fungerande liv underlätta för dessa kvinnor i kris.



*Figur 8 av författaren: Att introducera olika yrkesgrupper vid skyddat boende kan hjälpa att aktivera kvinnorna och få dem som kanske i dagsläget sitter inomhus att faktiskt gå ut utomhus.*

#### 4.4 Metoddiskussion

Det har varit något problematiskt att hitta forskning på skyddat boende och relationen till utemiljön. Störst fokus inom området skyddat boende verkar vara säkerhet, vilket är bra såklart, med tanke på det skyddade boendets syfte, men genom att fokusera på säkerhet finns risken att miljön för de som bor där kan upplevas som instängd.

För att komma vidare i arbetet har jag fått söka på forskning inom vården, där patienter kan ha liknande syndrom av stress och oro. Jag har även hittat inspiration i trädgårdsprogram och odlingsprojekt som startat upp inom olika verksamheter, så som anstalten på Rikers Island i USA, Kryddor från Rosengård eller hur man arbetat för att få ut nyanlända ungdomar i den svenska naturen och använda sin utemiljö. Jag har även tagit upp studier på hur människor från den arabiska kulturen använder sig av och blir bemött i den västerländska sjukvården. Liknande studier inom området för utomhusmiljö och användning av och relation till naturen har jag upplevt som bristfällig. Relationen till utemiljön inom vården tror jag dock kan liknas vid potentiell användning av utemiljön vid skyddat boende. Det finns en bristande kommunikation där kring hur utemiljön kan utnyttjas för att hjälpa i terapeutiskt syfte. Och de kvinnor med utländsk bakgrund, som idag utgör en majoritet på skyddat boende, hade kanske mått bättre av en mer praktiskt inriktad terapiform, samt aktiviteter för att ta sig ut till livet utanför det skyddade boendet.

Jag har använt mig av en del populärvetenskapliga böcker, vilka jag tycker bidrar med bra tankar och idéer om trädgårdsterapi och kopplingen mellan människa och plats. Radioprogrammen från Sveriges radio ger en aktuell bild av situationen och är bra för att få en uppfattning om hur det kan se ut idag. Dock kan dessa källor ge mitt arbete en viss

svaghet på grund av att de inte är vetenskapliga artiklar. För att stärka argumenten i uppsatsen hade det varit betydande om ämnet undersöks vidare med vidare forskning och vetenskapliga artiklar om just relationen till utemiljön vid skyddat boende samt hur det ser ut i andra kulturer än den i Sverige eller i Danmark som Lygum med flera (2013) undersökt. I uppsatsen kan det eventuellt verka som långsökta kopplingar mellan skyddat boende och exempelvis sjukvården och äldreboende. Men med tanke på det material som i dagsläget finns att tillgå har jag fått använda mig av den typen av material. I och med att syndrom som stress och oro är gemensamma, samt att utemiljön kan brukas i ett rehabiliteringssyfte är delar som jag tror kan vara viktigt i ett fortsatt arbete med skyddade boenden.

Genomförda samtal och återberättade intervjuer med personal på olika skyddade boenden är kanske det som har get mest. Fler röster behöver höras och kanske framförallt de kvinnor som själva bor på boendena. Dock är det en svår och utsatt situation för dessa kvinnor och det som försvårar forskningen ytterligare är den sekretess som omger de boende och det säkerhetstänk som måste accepteras och finnas på platsen.

## 4.5 Slutsatser

Det har genom studien framgått att utemiljön har en positiv inverkan på hälsan och ett utvecklat trädgårdsprogram på skyddade boenden med flera yrkesgrupper inblandade hade varit ett steg i rätt riktning. Fokus ska ligga på kvinnornas säkerhet men ett ytterligare engagemang kring att få ut dessa kvinnor utomhus borde organiseras. Detta genom olika typer av trädgårdsterapi, uteaktiviteter och en anpassad utemiljö i kontakt med boendet där kvinnorna kan vistas på ett kravlöst vis.

Det behövs ytterligare forskning inom relationen skyddat boende och utemiljö, samt på kvinnor från andra kulturer och deras relation till utemiljön i sina hemländer och i Sverige. Genom ny kunskap och lärdom från dessa kvinnor har samhället mycket att vinna. Nya sätt att använda och utnyttja sin utemiljö skapar en bredare grund att stå på.

Viktigast av allt kanske är en ökad kunskaps- och kompetensutveckling som generellt behövs inom området våld i nära relationer samt kring organisationer som skyddat boende. Våld inom nära relationer där kvinnor är speciellt utsatta måste fortsätta utredas och målet måste vara att våldet och hoten ska försvinna helt. Men tills dess måste de bästa möjliga förutsättningarna skapas för dem som trots allt tvingas söka skydd.

## 5 Referenslista

Anonym 1 (2016). Ej publicerade intervjuresultat från pågående studie gjord av tidigare student vid SLU

Bengtsson, Anna (2015) From experiences of the outdoors to the design of healthcare environments. Doctoral Thesis No. 66. Acta Universitatis Agriculturae Sueciae. Swedish University of Agricultural Science.

Tillgänglig via:

<http://pub.epsilon.slu.se/12192/>

[2017-05-10]

Bengtsson, Anna & Grahn, Patrik (2014). Outdoor environments in healthcare settings: A quality evaluation tool for use in designing healthcare gardens. *Urban Forestry & Urban Greening*. Vol.13(4), s.878-891

Bergström, Helena (2012). *Under och efter skyddat boende – Stöd till våldsutsatta kvinnor med utländsk bakgrund*. Somaya kvinno- och tjejjour.

Tillgänglig via:

<https://h24-files.s3.amazonaws.com/63079/307685-qWUDs.pdf>

[2017-03-31]

Botildenborg (u.å). Rosengård Skapar goda möten.

Tillgänglig via:

<http://botildenborg.se/om-stiftelsen-botildenborg/#ombotildenborg>

[2017-04-19]

Grahn, Patrik & Ottosson, Åsa (2010). *Trädgårdsterapi: Alnarpsmetoden: att ta hjälp av naturen vid stress och utmattning*. Stockholm: Bonnier Existens

Grahn, Patrik & Stigsdotter, Ulrika K. (2010). The relation between perceived sensory dimensions of urban green space and stress restoration. *Landscape and urban planning*. Vol 94(3), s.264-275.

Hallgren, Roland (2014). *Plats och känsla*. 1. uppl. Stockholm: Dialogos

Kryddor från Rosengård (u.å). *Bakgrund*.

Tillgänglig via:

<http://www.xn--kryddorfrnrosengrd-dubh.se/bakgrund/>

[2017-05-03]

Kulwicki Dervartanian, Anahid, Miller, June, Myers Schim, Stephanie (2000). Collaborative Partnership for Culture Care: Enhancing Health Services for the Arab Community. *Journal of Transcultural Nursing*, Vol.11(1), s.31-39

Lieberg, M. (2005). Trädgård och park som rehabilitering – ett forskningsprojekt. I: Olsson, Titti (red.) *Tänkvärda trädgårdar: när utemiljön blir en del av vården*. Stockholm: Formas. s.83-100

Lygum, Victoria L (2012). Healing gardens at crisis shelters for women and children survivors of domestic violence. *Forest & Landscape Research*. No. 55-2012. Forest & Landscape Denmark, Frederiksberg. 204 pp.

Lygum, Victoria L. Stigsdotter, Ulrika K. Konijnendijk, Cecil C. Højberg, Henriette (2013). Outdoor Environments at crisis shelters – User needs and preferences with respect to design and activities. *International Journal of Architectural Research*. Vol 7. No. 1, s. 21–36.

Martholm, Maria (2016). Utlovade miljoner till kvinnojourer uteblev. *SVT Nyheter*. 20 maj. Tillgänglig via:

<https://www.svt.se/nyheter/inrikes/utlovade-miljoner-till-kvinnjourer-uteblev?gmenu=0&mobilmeny=1>

[2017-05-03]

*Naturmorgon* (2017). Falafel över lägerelden och Strandstuviken från hästryggen. [radioprogram]. Sveriges Radio, P1, 6 maj.

Tillgänglig via:

<http://sverigesradio.se/sida/artikel.aspx?programid=1027&artikel=6690881>

[2017-05-08]

NCK (Nationellt centrum för kvinnofrid) (2014). Våld och hälsa. En befolkningsundersökning om kvinnors och mäns våldsutsatthet samt kopplingen till hälsa.

Tillgänglig via:

<goo.gl/UzuQQ7>

[2017-03-29]

*P4 Västerbotten* (2017). Bostadsbristen tvingar tillbaka utsatta kvinnor. [radioprogram]. Sveriges Radio, P4, 20 mars.

Tillgänglig via:

<http://sverigesradio.se/sida/artikel.aspx?programid=109&artikel=6655683>

[2017-05-18]

RFSU (2010-09-13). Viktiga årtal och reformer.

Tillgänglig via:

<http://www.rfsu.se/sv/Om-RFSU/RFSUs-historia/Viktiga-artal-och-reformer/>

[2017-05-16]

Schmidtbauer, Pia (2005a). När utemiljön blir en del av vården. I: Olsson, Titti (red.) *Tänkvärda trädgårdar: när utemiljön blir en del av vården*. Stockholm: Formas, s.7-10

Schmidtbauer, Pia (2005b). Trädgård för läkning. I: Olsson, Titti (red.) *Tänkvärda trädgårdar: när utemiljön blir en del av vården*. Stockholm: Formas, s.11-52

Schmidtbauer, Pia (2005c). Trädgård för äldreboende. I: Olsson, Titti (red.) *Tänkvärda trädgårdar: när utemiljön blir en del av vården*. Stockholm: Formas, s.53-82

Schmidtbauer, Pia (2005d). Utblickar i världen. I: Olsson, Titti (red.) *Tänkvärda trädgårdar: när utemiljön blir en del av vården*. Stockholm: Formas, s.101-126

Seals, Linda M. & Pierce, Cathy A (2007). Extention Master Gardeners: Helping the Homeless to Heal. *Journal of Extension*. Vol 45. No. 3.

Socialstyrelsen (2013a). Fristad från våld – en vägledning om skyddat boende.

Artikelnummer: 2013-9-2

Tillgänglig via:

[2017-03-29]

Socialstyrelsen (2013b). Kartläggning av skyddade boenden i Sverige.

Artikelnummer: 2013-4-4

Tillgänglig via:

<http://www.socialstyrelsen.se/Lists/Artikelkatalog/Attachments/19029/2013-4-4.pdf>

[2017-05-09]

Socialstyrelsen (2015). Kvalitet i skyddade boenden. Artikelnummer: 2015-7-3.

Tillgänglig via:

<https://www.socialstyrelsen.se/Lists/Artikelkatalog/Attachments/19899/2015-7-3.pdf>

[2017-03-29]

SOU 2006:65. *Att ta ansvar för sina insatser. Socialtjänstens stöd till våldsutsatta kvinnor*.

Tillgänglig via:

<http://www.regeringen.se/49b6ab/contentassets/a38094c362f24ad8a7151f3748012158/att-ta-ansvar-for-sina-insatser.-socialtjanstens-stod-till-valdsutsatta-kvinnor-sou-200665>

[2017-05-10]

*Tendens* (2017). Var ska alla hotade kvinnor bo? [radioprogram]. Sveriges Radio, P1, 21 mars.

Tillgänglig via:

<http://sverigesradio.se/sida/avsnitt/865101?programid=3381>

[2017-03-31]

Ulrich, Roger (1984). View through a Window May Influence Recovery from Surgery.

*American Association for the Advancement of Science*. Science, New Series, Vol. 224, No. 4647, s. 420-421

WHO Världshälsoorganisationen (2016). *Violence against women*.

Tillgänglig via:

<http://www.who.int/mediacentre/factsheets/fs239/en/>

[2017-04-20]

## Muntlig källa

Anonym 2 (2017-04-21) Malmö. Telefonsamtal med kvinna som arbetar på skyddat boende beläget i stadsmiljö.