

Hälsodesign för Grön Rehabilitering på Lantgård

- ett gestaltungsförslag för att utveckla GreveGardens utemiljö i linje med aktuell forskning



Victoria Edström

Självständigt arbete • 15 hp

Trädgårdsingenjör: design - kandidatprogram

Alnarp 2018

Hälsodesign för Grön Rehabilitering på Lantgård

ett gestaltungsförslag för att utveckla GreveGardens utemiljö i linje med aktuell forskning

Health Design for Nature-Based Rehabilitation at the Countryside

a design proposal to develop the outdoor environment of GreveGarden according to current research

Victoria Edström

Handledare: Anna Bengtsson, SLU, Institutionen för arbetsvetenskap, ekonomi och miljöpsykologi

Examinator: Mats Gyllin, SLU, Institutionen för arbetsvetenskap, ekonomi och miljöpsykologi

Omfattning: 15 hp

Nivå och fördjupning: G2E

Kurstitel: Kandidatarbete i trädgårdsdesign

Kurskod: EX0798

Program: Trädgårdsingenjör: design - kandidatprogram

Utgivningsort: Alnarp

Utgivningsår: 2018

Omslagsbild: Victoria Edström

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

Övriga Foton: Victoria Edström

Nyckelord: hälsodesign, miljöpsykologi, gestaltungsförslag, grön rehabilitering, naturunderstödd rehabilitering, utmattningssyndrom, stressrelaterad ohälsa, lantgård, natur, hälsa

SLU, Sveriges lantbruksuniversitet

Fakulteten för landskapsarkitektur, trädgårds- och växtproduktionsvetenskap

Institutionen för landskapsarkitektur, planering och förvaltning (EX0798)

FÖRORD

Jag är född och uppvuxen i Småland med nära tillgång till både skog och trädgård. För mig representerar gröna miljöer frihet, skönhet, avkoppling, återhämtning och möjlighet till reflektion. Är det för att jag relaterar till mina barndomsmiljöer som jag känner så eller finns det något i gröna miljöer som tilltalar människor generellt? Kanske är svaret en kombination?

De flesta av oss har nog tydligt känt att vistelse i natur eller trädgård "gör en gott". Många upplever till exempel att stressnivån sjunker, att olika sinnen stimuleras på ett positivt sätt och att energin till och med fylls på. Inom miljöpsykologin finns idag teorier om hur och varför gröna miljöer på olika sätt kan påverka oss, och forskningen visar att gröna miljöer verkligen har positiv inverkan på vårt välbefinnande, inte minst för människor som är sjukdomsdrabbade.

Trots detta omsätts inte alltid kunskaperna på ett medvetet sätt vid utformning och gestaltning av utemiljöer, inte ens i vårdssammanhang. Här ser jag en viktig uppgift för en "hälsomedveten" trädgårds- eller landskapsarkitekt som jag med stor entusiasm är beredd att ta mig an!

SAMMANFATTNING

Mot bakgrund av den stora ökningen av stressrelaterade sjukskrivningar sedan slutet av 90-talet har flera landsting i Sverige satsat på sk Grön rehabilitering. Verksamheten beskrivs som ett paket med miljö, rehabteam och aktiviteter, där naturen spelar en mycket viktig roll i behandlingen. På västgötsläppen utanför Lidköping bedrivs sedan 2016 ett projekt på GreveGarden med Naturunderstödd rehabilitering på lantgård med legitimerad vårdpersonal för personer med utmattningsyndrom. De önskar nu utveckla och förstärka sin utemiljö i linje med aktuell forskning och syftet med mitt arbete är att ta fram ett gestaltungsforstag.

Människor har sedan urminnes tider erfart vilka positiva effekter naturen kan ge i form av stressreducering och återhämtning. Kunskapen har i modern tid delvis glömts bort men nu åter fått uppmärksamhet. Inom miljöpsykologisk forskning som tog fart på 70-talet, finns ett antal teorier gällande gröna miljöers positiva inverkan generellt men speciellt för de med nedsatt allmänfunktion. Flera av teorierna har sitt ursprung i evolutionsbiologiska förklaringar, men på senare år kompletteras detta ofta med kopplingar till personliga erfarenheter. Det finns evidensbaserad forskning som redovisar många positiva resultat gällande hur natur kan stödja i ett vårdssammanhang, inte minst gällande stresshantering. För att synliggöra kopplingen mellan mitt gestaltungsforstag och forskningen, presenterar jag översiktligt delar av denna forskning.

Det största fokuset i detta arbete ligger emellertid på hur forskningen samt kunskap om verksamheten och brukarnas behov kan integreras i ett gestaltungsforstag. Genom litteraturstudier, intervju och platsanalys fås en god bild över brukarna och deras behov. Patientgruppen med utmattningsyndrom har framförallt många kognitiva och känslomässiga symptom vilket innebär att de är väldigt känsliga för sin omgivning. Utformningen av utemiljön är därför av mycket stor betydelse. Det öppna jordbrukslandskapet runt GreveGarden, den unga lövskog som planterats som stomme i norra delen av tomten, odlingsland, växthus och öppna grus- och gräsytor utgjorde goda förutsättningar för mig att kunna utveckla utemiljön för ytterligare anpassning till målgruppens olika behov av framförallt avskildhet, rofylldhet, kravlöshet och sinnesstimulans.

För att kunna integrera forskningen om naturens positiva effekter i ett gestaltungsforstag studerade jag litteratur inom den del av landskapsarkitekturen som kallas Evidensbaserad hälsodesign (EBD). Där fann jag ett designverktyg QET, the Quality Evaluation Tool, som kunde hjälpa mig i min designprocess att arbeta på ett medvetet sätt och inte missa viktiga kvaliteter i utemiljön. Verktöget gav också stöd för ett holistiskt synsätt som tar hänsyn till hur olika aspekter samverkar eller kompletterar varandra till en fungerande helhet. Resultatet blev ett gestaltungsforstag i form av en illustrationsplan med tillhörande text. En analys av gestaltungsforstaget gjordes också med hjälp av andra designkriterier funna i litteraturen och jag fann att förslaget låg i linje även med dessa. Därmed drar jag slutsatsen att syftet med arbetet har uppnåtts och att designverktyget jag använt är heltäckande.

Arbetet är relativt omfångsrikt eftersom hela linjen från generella miljöpsykologiska teorier till färdigt gestaltungsforstag presenteras. I diskussionen reflekterar jag i vilken omfattning som kunskaper om generella teorier krävs, för att skapa ett gestaltungsforstag i linje med aktuell forskning om man använder sig av de designkriterier eller designverktyg som forskningen genererat.

INNEHÅLLSFÖRTECKNING

1. INLEDNING	5
1.1 Bakgrund	5
1.2 Syfte och frågeställning	5
1.3 Avgränsning	5
2. METOD	6
2.1 Vilka behov har verksamheten och brukarna?	7
2.1.1 Litteraturstudie gällande målgruppen	7
2.1.2 Fallstudie av GreveGarden; Intervju	7
2.2 Vilken aktuell forskning finns och vad säger den?	8
2.3 Hur kan forskningen samt kunskap om verksamheten och brukarnas behov integreras i ett gestaltungsförslag?	8
2.3.1 Fallstudie av GreveGarden; Platsanalys	8
2.3.2 Litteraturstudie gällande designkriterier	8
2.3.3 Designprocess	9
2.3.4 Gestaltungsförslag	9
3. RESULTAT	9
3.1 Vilka behov har verksamheten och brukarna?	9
3.1.1 Litteraturstudie gällande målgruppen	9
3.1.1.1 Vad är utmattningssyndrom? Vilka kännetecken finns?	9
3.1.1.2 Orsaker	11
3.1.1.3 Behov och behandling	11
3.1.2 Fallstudie av GreveGarden; Intervju	13
3.2 Vilken aktuell forskning finns och vad säger den?	15
3.2.1 Litteraturstudie gällande gröna miljöer	15
3.2.1.1 Biofiliahypotesen, Savanteorin, Estetisk-affektiva teorin	15
3.2.1.2 Uppmärksamhetsteorin	16
3.2.1.3 Fraktaler	16
3.2.1.4 Trädgårdsterapi	16
3.2.1.5 Teorin om stödjande miljöer	17
3.2.1.6 Fördjupade kunskaper om stresshantering i naturmiljö	18
3.2.2 Framkomna förslag gällande innehåll i en stödjande utemiljö	20
3.3 Hur kan forskningen samt kunskap om verksamheten och brukarnas behov integreras i ett gestaltungsförslag?	23
3.3.1 Fallstudie av GreveGarden, Platsanalys	23
3.3.1.1 Direkt Platsanalys	24
3.3.1.2 Platsanalys efter några timmars rundvandring	25
3.3.2 Litteraturstudie gällande designkriterier	32
3.3.3 Designprocess	35
3.3.3.1 Val av designverktyg	35
3.3.3.2 QET i tre steg	35
3.3.4 Gestaltungsförslag	48
3.3.4.1 Jämförelse med andra designkriterier	53
4. DISKUSSION	53
5. REFERENSER	57

1. INLEDNING

1.1 Bakgrund

I århundraden har det funnits en medvetenhet kring gröna miljöers positiva inverkan på både kropp och själ. Redan romarna placerade sina fältsjukhus i natursköna områden (Grahns 2005) och på 1800-talet anlades kurorter och sjukhus i anslutning till parker i Sverige och många andra länder. Men när sedan den medicinska forskningen gick framåt alltmer på 1900-talet skedde en förändring och tilltron till ny teknik och nya mediciner blev istället viktigare (Grahns 2005). Sjukhus och vårdinrättningar placerades ofta i en urban miljö med väldigt lite gröna inslag.

Under senare tid har det åter blivit mer fokus på vilken roll gröna miljöer kan ha för hälsa och välbefinnande. På GreveGarden, på den västgötska slätten utanför Lidköping bedrivs sedan våren 2016 ett projekt med Grön rehabilitering för personer med diagnosen utmattningssyndrom. Projektets syfte är att undersöka Naturunderstödd rehabilitering på lantgård med legitimerad vårdpersonal. GreveGarden är ett privat företag och personalen utgörs av ett team bestående av en projektledare som också är sjuksköterska och trädgårdsmästare, en sjukgymnast, en läkare-samtalsterapeut enligt symboldramametoden och en arbetsterapeut. Det aktuella projektet, drivs i samarbete med Skaraborgsinstitutet och även SLU i Skara är involverade. Projektet finansieras av Östra Hälso- och sjukvårdsnämnden i Västra Götalandsregionen och patienterna kommer till GreveGarden med remiss från sjukvården.

I dagsläget används GreveGardens privata trädgård, kökslandet och en del av de omgivande miljöerna, som utgörs av ung lövskog i ett öppet jordbrukslandskap, i rehabiliteringsarbetet. Nu önskar man utveckla gårdens utemiljöer i linje med aktuell forskning så att de ännu mer anpassas, främst till rehabiliteringsverksamheten för personer med utmattningssyndrom, men även till viss annan besöksverksamhet. Syftet för all verksamhet på GreveGarden är att stärka människors hälsa och välbefinnande med hjälp av utemiljön.

När GreveGarden sökte studentsamarbete, såg jag en mycket intressant uppgift och en möjlighet att få lära mig mer om vilken forskning som finns och hur den skulle kunna integreras i ett gestaltungsförslag.

1.2 Syfte och frågeställning

Syftet med detta arbete är att ta fram ett gestaltungsförslag för vidareutveckling av GreveGardens utemiljö i linje med aktuell forskning gällande gröna utemiljöers positiva inverkan främst på personer med diagnosen utmattningssyndrom.

Frågeställningar:

Vilken aktuell forskning finns inom detta område och vad säger den?

Vilka behov har verksamheten och brukarna?

Hur kan forskningen samt kunskap om verksamheten och brukarnas behov integreras i ett gestaltungsförslag?

1.3 Avgränsning

Uppsatsen riktar sig främst till trädgårds- och landskapsarkitekter/ingenjörer, men även till andra som är intresserade av hur aktuell forskning om gröna miljöers positiva inverkan kan integreras i ett gestaltungsförslag.

Det slutliga gestaltningsförslaget är utformat som en övergripande illustrationsplan med tillhörande text och inkluderar inte växtlista, planteringsplan eller markbehandlingsplan. Detta ryms inte inom arbetets 15 hp och min bedömning är att detaljerade planer och ritningar inte krävs för att visa kopplingen mellan forskning och gestaltning.

2. METOD

För att uppnå syftet med arbetet har jag valt att arbeta med de tre frågeställningarna enligt ovan. En och samma fråga besvaras ibland med hjälp av mer än en metod, alltså en form av triangulering (Ahrne & Svensson 2011). Metoderna för att besvara respektive frågeställning redovisas nedan:

Vilka behov har verksamheten och brukarna?

Litteraturstudie gällande målgruppen

Fallstudie av GreveGarden; intervju

Vilken aktuell forskning finns inom detta område och vad säger den?

Litteraturstudie gällande forskning kring gröna miljöers positiva inverkan generellt men främst i ett vårdssammanhang för patientgrupper med utmattningssyndrom.

Hur kan forskningen samt kunskap om verksamheten och brukarnas behov integreras i ett gestaltningsförslag?

Fallstudie av GreveGarden; Platsanalys

Litteraturstudie gällande designkriterier

Designprocess

Gestaltningförslag

Arbetet består således av en teoretisk del med litteraturstudier för att finna information om forskning och en praktisk del som är en fallstudie av GreveGarden, som sedan övergår i en designprocess som utmynnar i ett gestaltningsförslag. Detta kvalitativa angreppssätt är nödvändigt för att uppnå arbetets övergripande syfte om ett gestaltningsförslag anpassat specifikt till GreveGarden. En enfallsstudie som denna är också relevant för att konkret visa designprocessen för hur forskning kan integreras i ett gestaltningsförslag och därmed bidra till att besvara den tredje frågeställningen (Yin 2006).

Arbetets gång visas i diagrammet nedan:

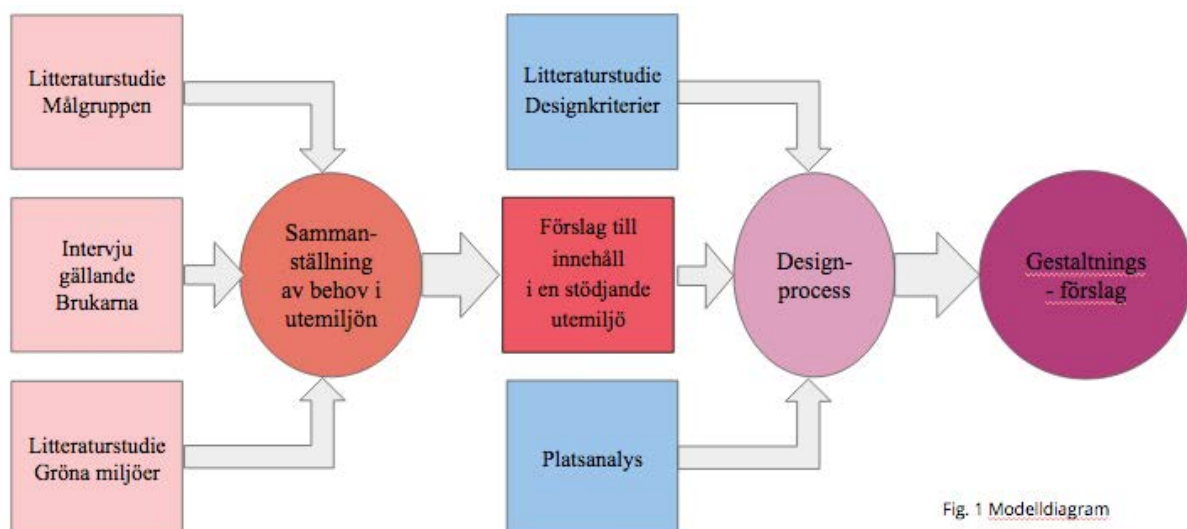


Fig. 1 Modelldiagram

För att få en tydlig bild av vilka som skall använda utemiljön, inleds arbetet med en litteraturstudie gällande personer med utmattningssyndrom och även en intervju med projektledaren gällande brukarna. Intervjun är första delen i fallstudien av GreveGarden (se fig 1). Därefter följer litteraturstudier gällande forskning kring gröna miljöers positiva inverkan generellt men främst i ett vårdssammanhang för patientgrupper med utmattningssyndrom. Resultatet från arbetet så långt sammanställs i tabellform (s.20-23). Tabellen listar kännetecken och behov hos målgruppen och ger sedan förslag på innehåll i en stödjande utemiljö för målgruppen.

Förslagen till innehåll i en stödjande miljö, tillsammans med resultat från fortsatt fallstudie av GreveGarden i form av en platsanalys, samt ytterligare litteraturstudier gällande designkriterier, tar mig in i en designprocess som så småningom leder fram till ett gestaltungsförslag. Arbetets fokus ligger främst på kopplingen mellan aktuell forskning och gestaltungsförslaget. Designprocessen är därför dokumenterad så att läsaren kan följa hur kopplingen görs.

2.1 Vilka behov har verksamheten och brukarna?

2.1.1 Litteraturstudie gällande målgruppen

För att kunna designa en målgruppsanpassad utemiljö är det viktigt att lära sig så mycket om målgruppen som möjligt. Av denna anledning gjordes en relativt omfattande litteraturstudie gällande kännetecken, behandling och behov för personer med diagnosen utmattningssyndrom. Google har använts som sökmotor (sökord: utmattningssyndrom, stressrelaterad ohälsa etc).

Genom min utbildning på SLU har jag fått kunskap om att forskningsprojekt gällande naturbaserad rehabilitering för personer med utmattningssyndrom bedrivits på Alnarps Rehabiliteringsträdgård (SLU) vilket ledde till att kunskap om målgruppen också söktes bland forskningsmaterial från detta projekt (SLU:s databas). Eftersom det är ett svenskt projekt förutsätter jag att målgruppen är mycket lik den som finns på GreveGarden idag.

2.1.2 Fallstudie av GreveGarden; Intervju

Intervjuer är generellt en av de viktigaste informationskällorna i en fallstudie (Yin 2006). För att få ytterligare information om målgruppen generellt, men framförallt om den specifika brukargrupp som finns på GreveGarden, gjordes en intervju med projektledaren gällande kännetecken, behov, behandling och eventuella önskemål. Förutom att vara projektledare är respondenten även sjuksköterska och trädgårdsmästare på GreveGarden, vilket enligt min bedömning gör hen till den person som sannolikt besitter mest samlad kunskap om brukarna. Intervjuns utformning skulle kunna benämnas semistrukturerad (men begreppet är inte helt entydigt) med en intervjuguide (se s.13) som innehåller ett fåtal relativt öppna frågor att utgå ifrån (Ahrne & Svensson 2011). Detta upplägg ger möjlighet till följdfrågor och att respondenten i hög grad kan få vara med och styra innehållet. Därmed ökar sannolikheten att ingen viktig information missas eller att missförstånd uppstår. Intervjun gjordes i köket på GreveGarden när alla brukare gått för dagen. Valet av intervjuplats gjorde att respondenten också hade möjlighet att visa och peka om så behövdes. Intervjun spelades in och dokumenterades därefter i sin helhet.

2.2 Vilken aktuell forskning finns inom detta område och vad säger den?

Eftersom arbetet skall utgå från aktuell forskning är det centralt att kunna göra en koppling mellan gestaltungsförslaget och forskningen. Från tidigare studier vet jag att det finns ett flertal generella teorier om gröna miljöers positiva inverkan på vår hälsa. Dessa är utgångspunkten för utformning av en stödjande utemiljö i ett vårdssammanhang och därmed även utgångspunkten för mitt arbete. Jag har genom studier av andras examensarbeten/avhandlingar funna via Epsilon (SLU:s elektroniska söktjänst och arkiv för publicerade studentarbeten och avhandlingar) men framförallt genom åhöraren av föreläsningar på SLU inom kursen Hälsosträdgårdar, fått en bra översikt över betydande teorier och litteratur inom miljöpsykologin. Litteratururvalet bygger på detta och består av en del antologier men även ursprungskällor, särskilt när det gäller litteratur gällande gröna miljöer i ett vårdssammanhang. Kortfattat beskrivs de teorier jag uppfattat som betydelsefulla inom forskningen och samtidigt mest intressanta för min målgrupp. Avsikten är således inte att ge en heltäckande eller särskilt djupgående analys av dessa mer generella teorier eftersom huvudfokus mer handlar om hur man kan ta till vara denna kunskap och realisera den i ett konkret gestaltungsförslag för GreveGarden.

För att på ett medvetet sätt kunna utforma gröna miljöer till stöd för rehabilitering av sjuka människor krävs framför allt mer specifik kunskap om vad i miljön som är stressreducerande, återhämtande, hälsofrämjande eller kan stödja en viss process i en rehabilitering. Med utgångspunkt i miljöpsykologisk forskning har forskningsprojekt med naturunderstödd rehabilitering gjorts på flera håll i Sverige med start i Alnarps rehabiliteringsträdgård vilket i sin tur gett oss evidens för hur naturen kan vara stödjande i ett vårdssammanhang. I litteraturstudien har forskning som gjorts använts. Erfarenheterna från projekten i Alnarps rehabiliteringsträdgård har varit mycket goda och även spridit sig till andra landsting, bla Västra Götalandsregionen som också bedriver sk Grön rehabilitering och sedan 2016 finansierar det aktuella projektet på GreveGarden.

Resultaten utifrån litteraturstudien och intervjun så här långt sammanfattas och redovisas i en tabell med kännetecken kopplade till behov och därefter till förslag gällande inslag i utemiljön (tabell 1, s.20-23)

2.3 Hur kan forskningen samt kunskap om verksamheten och brukarnas behov integreras i ett gestaltungsförslag?

2.3.1 Fallstudie av GreveGarden, Platsanalys

Vidare behövs också en platsanalys av GreveGardens utemiljö för att kunna identifiera vilka möjligheter som finns till utveckling av utemiljön. Jag valde att göra en egenkonstruerad mall som delvis utgår från Kaplans teorier (Bengtsson 2017) funna i litteraturstudierna och delvis bygger på landskapsarkitektoniska erfarenheter inhämtade under studietiden.

2.3.2 Litteraturstudie gällande designkriterier

Slutligen leder arbetet med litteraturstudier fram till huruvida det i litteraturen finns mer konkreta designkriterier som skulle kunna fungera som mall eller vägledning i designarbetet med att skapa en förbättrad utemiljö för GreveGarden. För detta ändamål har fortsatt sökning i den svenska forskningen gjorts, och även bland resultaten från tidigare litteratursökning om utmattningssyndrom. Databaser såsom Primo och Google scholar med olika kombinationer av sökord såsom (healing garden, design healthcare, health design, exhausted disorder, environmental psychology, restorative, supportive environment, nature assisted therapy) har använts för att även ta del av utländsk litteratur.

2.3.3 Designprocess

Platsanalysen i kombination med inhämtad kunskap om designkriterier leder in till designprocessen. Metoden är att utifrån resultaten från litteraturstudien angående designkriterier ta ställning till hur arbetet skall fortlöpa mot ett gestaltungsförslag och sedan göra det. Denna process dokumenteras och valen som görs motiveras. Jag valde att i första hand utgå från ett designverktyg; QET, Quality evaluation tool, framtaget på SLU. I arbetet används också tabellen från den inledande litteraturstudien och intervjun som sammanfattar olika förslag på innehåll i en stödjande utemiljö för målgruppen (tabell 1).

2.3.4 Gestaltungsförslag

Det slutliga gestaltungsförslaget för GreveGarden presenteras i form av text och övergripande illustrationsplaner. En analys av gestaltungsningen görs också med hjälp av designkriterier från andra forskare.

3. RESULTAT

Resultaten kopplade till respektive frågeställning presenteras i följande avsnitt.

3.1 Vilka behov har verksamheten och brukarna?

Frågan besvaras med hjälp av litteraturstudier och intervju.

3.1.1 Litteraturstudie gällande målgruppen

De valda källorna kommer från väletablerade institutioner kopplade till svensk sjukvård såsom; Vårdguiden 1177, Stressmottagningen Stockholm, Socialstyrelsen samt Du-projektet som är ett samarbete mellan Karolinska institutet och AFA försäkring. Här redovisas också resultat från källor som analyserat den gröna rehabiliteringen i Sverige.

3.1.1.1 Vad är utmattningssyndrom? Vilka kännetecken finns?

Det har funnits många olika beteckningar på stressrelaterad psykisk ohälsa, såsom "gå in i väggen", "utbrändhet" och "utmattning". Dessa är inte klart definierade och används lite otydligt på olika typer av tillstånd. För att säkerställa en tydlig diagnos och för att kunna sätta in lämpliga behandlingsåtgärder föreslog Socialstyrelsen 2003 att "utmattningssyndrom" skall vara den medicinska termen som bör användas när samtliga av följande kriterier A-F är uppfyllda.

A. Fysiska och psykiska symtom på utmattning under minst två veckor. Symtomen har utvecklats till följd av en eller flera identifierbara stressfaktorer vilka har förelegat under minst sex månader.

B. Påtaglig brist på psykisk energi dominerar bilden, vilket visar sig i minskad företagsamhet, minskad uthållighet eller förlängd återhämtningstid i samband med psykisk belastning.

C. Minst fyra av följande symtom har förelegat i stort sett varje dag under samma tvåveckorsperiod:

- 1) Koncentrationssvårigheter eller minnesstörning
- 2) Påtagligt nedsatt förmåga att hantera krav eller att göra saker under tidspress
- 3) Känslomässig labilitet eller irritabilitet
- 4) Sömnstörning

5) Påtaglig kroppslig svaghet eller uttrötthet

6) Fysiska symtom såsom värk, bröstsmärtor, hjärtklappning, magtarmsbesvär, yrsel eller ljudkänslighet.

D. Symtomen orsakar ett kliniskt signifikant lidande eller försämrad funktion i arbete, socialt eller i andra viktiga avseenden.

E. Beror ej på direkta fysiologiska effekter av någon substans (t.ex. missbruksdrog, medicinering) eller någon somatisk sjukdom/skada (t.ex. hypothyreoidism, diabetes, infektionssjukdom).

F. Om kriterierna för egentlig depression, dystymi eller generaliserat ångestsyndrom samtidigt är uppfyllda anges utmattningssyndrom enbart som tilläggs-specifikation till den aktuella diagnosen.

(Socialstyrelsen 2003)

Patienter med utmattningssyndrom har alltså flera olika symtom enligt ovan. I vilken omfattning och vilka symtom som dominerar skiljer mellan olika personer (Johansson 2017). Det handlar i första hand om en psykisk utmattning med olika känslomässiga och tankemässiga symtom men flera somatiska besvär är också kopplade till sjukdomsbilden.

Man kan se sjukdomsförloppet i tre faser (Åsberg & Nygren 2012). Det börjar med ett förstadium till sjukdomen då de olika fysiska och psykiska symtomen utvecklas som en reaktion på att balansen mellan stress och återhämtning är rubbad. Ofta börjar insjuknandet med en rad olika och kanske lite ospecifika somatiska stresssymptom i kombination med trötthet för att sedan mer och mer domineras av psykiska symptom (Socialstyrelsen 2003). För att klara av sin situation blir den drabbade tvungen att ägna mer och mer fokus på att hantera den belastning som hen är utsatt för. Ofta läggs allt mer tid till arbetet och att grubbla över problem, vilket ger mindre och mindre utrymme för egna behov och övriga livet (ibid). Den andra fasen domineras av en oerhörd trötthet där sömn inte ger tillräcklig återhämtning. Plötsliga, akuta kognitiva problem som att hitta, afasiproblem, koncentrationssvårigheter, minnesstörningar mm kan uppkomma (Åsberg & Nygren 2012). Många upplever också nedstämdhet (Socialstyrelsen 2003). Insjuknandet sker oftast långsamt men det kan också upplevas snabbt och påtagligt. Helt plötsligt kan man upptäcka att man inte klarar av en enkel vardagssyssla, eller känner sig förvirrad eller drabbas av ångest (Johansson 2017). I den tredje fasen, återhämtningsfasen, minskar symtomen successivt men stresskänsligheten är påtaglig (Åsberg & Nygren 2012). Tillfrisknandet kan ha ett ojämnt förlopp och ta olika lång tid men erfarenheter pekar på att det ofta tar mycket lång tid, inte sällan flera år, och att många patienter också har kvar en ökad stresskänslighet och minskad kapacitet under en ännu längre period (Åsberg & Nygren 2012, Socialstyrelsen, 2003). Detta gäller även om mycket stora rehabiliteringsinsatser görs. Huruvida detta beror på brister i behandlingsmetoderna eller om det ligger i sjukdomens natur är oklart (Åsberg & Nygren 2012).

Många av de drabbade hamnar i en form av livskris där de känner vanmakt och uppgivenhet inför framtiden. Detta vittnar personalen på Alnarps rehabiliteringsträdgård om, som mött patienter som varit sjukskrivna i genomsnitt över 4 år (Grahn & Ottosson 2010). Inte sällan drabbas patienter med utmattningssyndrom även av ångest och depression vilket försvårar sjukdomsbilden (Socialstyrelsen 2003). Om tex arbetsrelaterad stress ligger till grund för en depression (enligt därtill uppfyllda kriterier) skall termen "egentlig depression med utmattningssyndrom" (även kallad utmattningsdepression) användas (ibid). Det är inte ovanligt att patienter känner skuld- och skamkänslor när de inte klarar sköta sina arbetsuppgifter och vardagssysslor som förut (Johansson 2017).

Du-projektets resultat pekar också på att det för psykisk ohälsa generellt finns en ökad risk att insjukna i andra sjukdomar såsom hjärt-kärlsjukdomar och cancer samt att det finns en specifik koppling mellan parodontit och utmattningssyndrom (Åsberg & Nygren 2012).

3.1.1.2 Orsaker

Diagnosen utmattningssyndrom innebär att orsaken till sjukdomen är långvarig stress. För lite eller ingen återhämtning efter stress tros vara centralt och enligt socialstyrelsens rapport finns data som pekar på störd sömn som en nyckelfaktor. Enligt socialstyrelsens definition är stress "organismens reaktion på obalans mellan belastningar som den utsätts för och de resurser den har för att hantera dessa" (Socialstyrelsen 2003, s.15). Det spelar ingen roll om stressen är arbetsrelaterad eller inte. Även mer privata stressituationer såsom ekonomiska problem och relationsproblem kan alltså också ligga till grund. Socialstyrelsen (2003) konstaterar samtidigt att sjukdomen ofta drabbar personer som i sitt arbetsliv har mycket människokontakt (vårdande yrken, mellanchefer, pedagoger). Många av de drabbade är, enligt de erfarenheter som finns, personer som uppfattas mycket värdefulla, lojala och ambitiösa på sin arbetsplats.

När en människa utsätts för stress så mobiliseras kroppen på olika sätt för att kunna möta ett hot. Såväl immunsystemet som ämnesomsättningen påverkas men framförallt är det nervsystemet som reagerar (Åsberg & Nygren 2012). För att kunna avvärja det "hot" man känner i den stressade situationen sker en uppvarvning av många olika processer i kroppen. Förenklat kan man säga att det sk sympatiska nervsystemet vill förbereda för kamp eller flykt, dvs musklerna, hjärtat och även hjärnan gör sig redo för extra arbete. Om en person kommer i ett tillstånd med ständig aktivering av kamp- och flyktåtgärder, leder det till stressrelaterad ohälsa (Socialstyrelsen 2003). I de fall där hotet känns övermäktigt eller om hotsituationen blir utdragen kan istället det sk parasympatiska nervsystemet agera som en broms genom att få personen att "spela död" (ibid). Detta är ingen ovanlig stressreaktion. Kroppen byggs då upp med minsta möjliga resursåtgång vilket kan leda till yrsel, trötthet, muskelsvaghet och magproblem. Det är också vanligt att personer som hamnar här tröstater, drar sig undan och känner sig nedstämda (ibid).

Immunsystem och ämnesomsättning påverkas vid stress genom att den sk stresshormonaxeln (HPA-axeln) aktiveras. Personer med utmattningssyndrom i Du-projektet, visade sig ha en minskad frisättning av stresshormon som dessutom var fortsatt sänkt efter 7 år. Detta kan jämföras med personer som har diagnosen depression där istället en överkänslighet föreligger. Dessa resultat skulle enligt Du-projektet tyda på att utmattningssyndrom är en egen sjukdom, och inte som det ibland uppfattats; en form av depression. Men framför allt skulle den minskade känsligheten i stresshormonaxeln kunna vara en "möjlig stressfaktor snarare än en effekt av stressen" (Åsberg & Nygren 2012, s.9)

Man kan konstatera att det inte är helt klarlagt vilka faktorer som påverkar hur sjukdomen uppkommer och utvecklas. Troligt är att det finns flera orsaker som spelar in, såväl biologiska, psykologiska som sociala (Grahm & Ottosson 2010).

3.1.1.3 Behov och behandling

Man kan se utmattningssyndrom som den sista fasen i en långvarig process med stressbelastning och ofta söker patienter i ett sent skede när en akut försämring skett (Socialstyrelsen 2003).

Socialstyrelsens experter 2003 konstaterade att det inte finns tillräckligt med forskningsunderlag gällande behandlingsmetoder men att kliniska erfarenheter ändå pekar på några framgångsrika principer. I behandlingen är det enligt dem viktigt att initialt försöka identifiera de stressfaktorer som

varit utlösande för sjukdomen och att upprätta en åtgärdsplan samt även ge rådgivning gällande kost, sömn och motion. Regelbunden fysisk aktivitet, avspänningsträning och sömnträning kan vara betydelsefulla komponenter i en behandling. Olika psykologiska behandlingsmetoder, gärna i grupp, har också haft positiv respons från patienter med utmattningssyndrom. Om även depression föreligger kan antidepressiva medel hjälpa, annars saknas evidens för läkemedels effekter på utmattningssyndrom. Samma sak gäller alternativ- eller komplementär- medicin/metoder. Eftersom det naturliga förloppet för utmattningssyndrom inte är helt klarlagt krävs enligt Socialstyrelsens rapport, vetenskapliga studier för att klarare kunna avgöra olika behandlingsmetoders effekter. När eventuell depression och ångestsymtom samt kognitiva besvär inte längre hindrar kan en rehabilitering och stegvis återgång till arbetet påbörjas (Socialstyrelsen 2003).

Behandlingsstrategierna från Stressmottagningen i Stockholm är likartade. De menar att behandlingen först handlar om ett omhändertagande med mycket förståelse och stöd. Därefter gäller det att få "kropp och själ i balans" igen genom tex fysisk träning, avslappning eller meditation. Även här nämns psykoterapi, gärna i grupp. I sista fasen bör man även enligt Stressmottagningen fokusera på återgång till arbetsliv med olika anpassningar och fortsatt arbete med stresshantering (Stressmottagningen 2018).

I Du-projektet 2009-2011 lyfts professionell arbetslivsinriktad rehabilitering fram som den enda behandlingsmetod som fungerar bra för en arbetsåtergång (Åsberg & Nygren 2012). Såväl läkemedel, psykoterapi, sjukgymnastik som alternativmedicin gav till och med en försämrad arbetsåtergång. En orsak kan säkerligen vara att det är de sjukaste som får medicinsk behandling men Du-projektet konstaterar också att detta ändå pekar i samma riktning som internationell litteratur gör. Ytterligare två behandlingsåtgärder som förs fram i projektet är gruppterapi och stresshantering med tex mindfulness. Projektet menar att dessa tre (stresshantering, gruppterapi och arbetslivsinriktad rehabilitering) är vad man utifrån kliniska erfarenheter fått fram som "best in practice" i behandling av utmattningssyndrom (Åsberg & Nygren 2012).

Mot bakgrund av den ökade stressrelaterade sjukskrivningen i Sverige och avsaknaden av effektiva behandlingsmetoder har man på 2000-talet lagt alltmer resurser på sk grön rehabilitering eller naturbaserad/naturunderstödd rehabilitering där vistelse i natur eller trädgård utgör en viktig del (Åker 2014). Utgångspunkten är allt fler forskningsresultat som visar på positiva effekter som naturkontakt ger, såsom ökad livskvalitet/välbefinnande, stressreducering och påverkan av de kognitiva förmågorna (Sahlin 2016). Detta tas till vara på ett medvetet sätt i den gröna rehabiliteringen. Utemiljön fungerar som ett stöd i behandlingen som drivs av ett rehabteam med både vit och grön kompetens.

Det första projektet med naturunderstödd rehabilitering bedrevs vid SLU i Alnarp men har sedan spridits till flera andra landsting. De som arbetat med projektet menar att resultaten är mycket goda. Patienter med i genomsnitt över 4 års sjukskrivning bakom sig som sedan rehabiliterats på Alnarps rehabiliteringsgård, har efter endast 12 veckors behandling kunnat gå vidare till någon form av arbete eller studier (Grahm & Ottosson 2010). Även i Västra Götalandsregionen konstaterar Eva Sahlin att "resultaten är mycket goda, samtliga statistiskt säkerställda, för grön rehabilitering avseende, utbrändhet, depression, ångest, välbefinnande, vårdkonsumtion och sjukskrivningar för patienter med utmattningssyndrom" (Sahlin 2014 se Sahlin 2016). Rehabiliteringen har bestått av 44 % natur/trädgårdsaktiviteter/vistelse, 34 % mer traditionella terapeutiska aktiviteter och 22 % social gemenskap (Sahlin 2014). Hon beskriver Grön rehabilitering som "ett paket med miljö, rehabteam och aktiviteter, men där naturen har en mycket viktig roll" (Sahlin 2014 se Sahlin 2016). Hon menar att avspänning i naturmiljö ger bättre effekt än vad som uppnås inomhus.

3.1.2 Fallstudie av GreveGarden, Intervju

För att få ytterligare kunskap om målgruppen generellt men framförallt om de grupper som kommer till GreveGarden gjordes en intervju med projektansvarig och tillika sjuksköterska och trädgårdsmästare på GreveGarden. Avsikten med intervjun var också att kunna förstå GreveGardens verksamhet och de önskemål de har gällande utemiljön. Intervjun var semistrukturerad och frågorna ses i guiden nedan.

INTERVJUGUIDE

1. Skulle du först kunna presentera dig; vem är du och vad sysslar du med?
2. Hur skulle du vilja beskriva GreveGarden och den verksamhet ni bedriver här?
3. Hur används utemiljön idag? Vad fungerar bra? Vad fungerar mindre bra?
4. Hur skulle du beskriva patientgruppen med diagnosen utmattningssyndrom om du utgår från kännetecknen och behov?
5. Ni skall nu utöka och förbättra er utemiljö. Kan du berätta lite om bakgrunden till detta?
6. Vilka önskemål har ni gällande utformningen av utemiljön?
7. Finns det andra ramar eller förutsättningar för mig att ta hänsyn till?

Nedan följer en sammanställning av vad som framkom i intervjun:

Respondenten beskrev upplägget för det projekt i Grön rehabilitering som bedrivs på GreveGarden: "Vi är ett team med en arbetsterapeut, sjukgymnast, en läkare som arbetar här som samtalsterapeut enligt symboldramametoden och så jag som är sjuksköterska/trädgårdsmästare/projektledare". Platsen för verksamheten är en lantgård vars ekonomibyggnader är ombyggda. De har ett kök, ett växthus och ett konferensrum omgärdat av en stor gårdsplan, en liten trädgårdsdel med mest gräs men även några perenner, ett köksland, respondentens privata hus med trädgård samt ung lövskog utmed gårdens norra del. Omgivningarna runt omkring beskriver hon som "platt, öppet, blåsig, mycket jordbruksmarker".

Patienterna som kommer till GreveGarden har alla diagnosen utmattningssyndrom. Många är framförallt oerhört trötta men respondenten påpekar i intervjun att några kan vara "våldigt speedade" och försöker vara effektiva men orkar inte så länge. Att det är väldigt jobbigt att hantera krav och göra saker under tidspress är också utmärkande för gruppen. De kognitiva förmågorna är oftast nedsatta och många har svårt att till och med hantera vardagssysslor. Även sinnena kan vara avtrubbade (ofta doft, smak) eller istället överkänsliga (ofta syn, hörsel). Respondenten uttrycker också att en del har "skygglappar" och har svårt att ta in omgivningen. Därför är arbetet med sinnesupplevelser viktig.

I sin rehabilitering arbetar de mycket med att först och främst skapa en trygghet i gruppen. Gemenskapen är mycket viktig. Respondenten menar att det skall vara en plats som är "tillåtande, neutral, och där man arbetar med sinnena". Om man behöver gå undan så gör man det, om det kommer upp känslor så finns det professionell hjälp för att ta hand om detta. Målet är att kunna känna var man har sina gränser och kunna hantera gränssättning. De arbetar mycket med detta. Det underlättar att man känner igen sig i varandra säger respondenten; alla är i samma situation, man behöver inte förklara sig. Andra aktiviteter som respondenten räknar upp är teoretisk och praktisk kroppskännedom, kreativa aktiviteter för lusts skull som tex kransbindning, cementgjutning och täljning samt gruppterapi enligt symboldramametoden, vilket innebär att man ritar/målar för att locka fram känslor som behöver bearbetas.

Respondenten menar att målgruppen är i behov av platser för vila, platser i avskildhet, tysta platser, läiga platser, mycket att betrakta, bara vara, olika typer av platser både i ensamhet, två och två och mer socialt. Några, men inte så många gillar att vara kreativa och hålla igång fysiskt. Växthuset som har golvvärme är alltid minst 5-10 grader och ger möjligheter att även kunna utöva aktiviteter då

vädret är sämre. Respondenten/Trädgårdsmästaren menar själv att det skulle vara en fördel med en större "trädgårdsdel". I övrigt menar hen att patienterna tycker platsen är fantastisk. Hen menar att de uppskattar "utrymmet, spacet, vidderna tycker de är häftiga, att kunna se så långt. Att det är lugnt och tyst, inga bilar som kör här, bara grannens traktor". De tycker om att det finns vissa tecken på liv och vill inte avskärma sig helt från grannarna. Efter avslutad rehabilitering kommer hen också att be patienterna att skriva hur de har använt miljön och hur de skulle vilja använda den. Detta kan jag få ta del av senare.

I samråd kommer vi överens om att jag inte skall ta med den privata delen i mitt gestaltungsförslag. Denna del kommer troligtvis inte att vara en del av verksamheten framöver.

Efter en tid kontakter respondenten mig via telefon och förmedlar vad patienterna skrivit gällande hur de har använt utemiljön och vad de skulle vilja använda utemiljön till. Nedan följer en sammanställning av vad som framkom:

Utanför de stora fönsterpartierna på vårdinrättningen skriver någon att där är en mysig stig idag som hen upptäckt är skön att gå barfota på. Någon annan har önskemål om att det skall vara högt gräs med solhattar här. Någon annan föreslår stora stenar.

I mellanrummet mellan växthuset och ekonomibyggnaden finns idag en pergola längs med sidorna men någon föreslår att den skulle löpa över hela rummet, med klängväxter som bildar ett tak. Någon annan föreslår att mellanrummet skulle kunna delas upp i mindre rum med växtlighet.

I Skogsdungen bakom den stora ekonomibyggnaden påpekar någon att det skulle vara en bra plats för en trädkoja.

I östra skogen (där grillplatsen finns) påpekar någon att det skulle vara bra med några mer avskilda, privata platser. Någon annan har identifierat en plats, ena hörnan på byggnaden längst bort, som en skön avskild plats som är läig och har bra utsikt. I området mellan de två byggnaderna vid östra skogen tycker någon att det skulle kunna vara ett stenröse. En annan person har skattat hur obehaglig skogen som fortsätter mot grannen i nordost är. Ju närmre grannen man kommer, desto mer obehag.

Förslag som kommit fram gällande den parklika skogsdelen i norr är att här skulle kunna finnas en liten bäck. Någon lekfull föreslår gungor av olika slag. Någon kallar skogen "Sound of music- skogen" då denne tycker sig höra musik där. Någon tycker att den parklika skogen i norr behöver skärmas av mer.

Jordkällaren vid odlingslotten har någon upptäckt är en bra utsiktsplats men kanske trappor och en bänk högst upp skulle vara bra också.

I den östra skogen har någon legat på marken och tittat upp på grenarna. Förslag som kommer upp är att fixa vindskydd eller koja samt fler ombonade platser. Att det finns en stig med barkflis är bra.

På gaveln utanför växthuset vill någon ha mer skydd men behålla utsikt.

Andra förslag på vad som skulle kunna tillföras i utemiljön:

- Höns
- Tunnelväxthus

- Sparris
- Hammock
- Höloft
- Trädkoja
- Trolsk miljö med formade träd, sten, mossor

3.2 Vilken aktuell forskning finns inom detta område och vad säger den?

Frågan besvaras med hjälp av litteraturstudier gällande forskning kring gröna miljöers positiva inverkan generellt men främst i ett vårdssammanhang för patientgrupper med utmattningsyndrom. En kortfattad sammanfattning av några teorier, som jag bedömt som betydelsefulla i detta sammanhang, följer nedan och avslutas med en sammanställning av vad studierna hittills resulterat i gällande kännetecken och behov hos brukarna samt det stöd som utemiljön kan erbjuda (tabell 1).

3.2.1 Litteraturstudie gällande gröna miljöer

3.2.1.1 Biofiliahypotesen, Savanteorin och Estetisk-affektiva teorin

Det finns naturelement eller landskapskaraktärer som enligt forskning är särskilt rogivande och ger särskilt goda effekter på hälsan och det finns miljöer vi känner oss extra trygga i. Litteraturstudien visar att detta kan förklaras evolutionsbiologiskt och/eller med teorier kopplade till personliga erfarenheter. Många av teorierna gällande naturens betydelse för människan utgår från biofili, det vill säga att människor instinktivt har en förkärlek till annat levande (Grahm 2005). Olika biologiska förklaringsmodeller menar också att vi fungera bäst i miljöer som evolutionärt gett oss goda förutsättningar för att finna föda, vatten eller skydd.

Prospect-Refuge-teorin av Jay Appleton grundar sig på att människor föredrar landskap som både har tillgång till utsikt och skydd (Appleton 1975 se Hägerhäll 2005). Vi känner oss trygga på platser med skydd i ryggen och möjlighet att kunna överblicka omgivningen. Flera forskare hävdar att detta beror på att människans urhem är en savannlik miljö med ett ljust och öppet landskap till vilket vi således är anpassade och fungerar bäst i. Den sk savanteorin presenterades redan 1925 av Raymond Dart men utvecklades vidare av Orians år 1986 (Grahm 2012). Eftersom forskning även har visat att människan har stora preferenser för vatten, har kritik från flera håll riktats mot savanteorin och dess torra miljö. Roger Ulrich som är en av de mer tongivande forskarna menar att natur av savantyp, med inslag av vatten, ger de största effekterna för stressreducering (Ulrich 1993 se Grahm 2012).

I Ulrichs estetisk-affektiva teori framhålls att kontakt med naturliga miljöer rent estetiskt kan göra att stressnivån på ett ögonblick sänks radikalt. Detta sker omedvetet och reflexmässigt och beror på hur människan som biologisk varelse är anpassad till naturen (Ulrich 1993 se Grahm 2012). Undermedvetet fungerar vi bra i miljöer som vi känner att vi kan överleva i tex i fråga om mat, vatten, tillflykt osv (Ulrich 1993 se Abrahamsson & Tenngart 2003). Miljöer som innehåller kvaliteter av utsikt och kontroll och inte innehåller några uppenbara hot signalerar trygghet och har därför goda förutsättningar för stressåterhämtning. I onaturliga miljöer och situationer, tex stadsmiljöer, kan vi inte lita på våra instinkter och vi känner oss otrygga och får även rent kroppsliga reaktioner med högt blodtryck, puls, muskelspänningar osv (ibid). Till och med att bara ha visuell tillgång till natur kan ge mätbara positiva hälsoeffekter enligt en mycket uppmärksam studie av Ulrich år 1984 (Ulrich 1984).

3.2.1.2 Uppmärksamhetsteorin

Två andra mycket betydelsefulla forskare inom miljöpsykologin har utformat den så kallade uppmärksamhetsteorin som handlar om hur naturvistelse faktiskt kan öka vår koncentrationsförmåga. Denna teori grundar sig också i biologiska förklaringsmodeller. Paret Kaplan skiljer på 'riktad

koncentration' kontra 'spontan uppmärksamhet' (även kallad 'mjuk fascination') (Abrahamsson & Tenngart 2003). När vi tex befinner oss i en stadsmiljö eller om vi arbetar med datorn eller kör bil, behöver vi mycket energi för riktad koncentration. Den energin är begränsad och riskerar att dräneras om vi inte får tillfälle till återhämtning. Självklart behöver vi en viss stimulans men enligt Kaplans erbjuder naturen en lagom mängd stimuli för oss människor som är biologiska varelser anpassade att leva i en naturmiljö (Abrahamsson & Tenngart 2003). Naturen är en restorativ miljö för människan eftersom vi där istället använder vår spontana uppmärksamhet för att registrera vindens sus, prassel i en buske eller grenar som vajar etc. Detta är inte energikrävande utan vår riktade koncentration får vila och möjlighet till återhämtning. På detta sätt skulle man kunna säga att vi 'fyller på med energi' i en naturmiljö.

Paret Kaplan har också försökt tydliggöra vad i miljön som gör den restorativ och har funnit fyra olika viktiga funktioner (Kaplan 1995).

Being Away	Möjlighet att komma iväg från krav
Extent	Känsla av att var i en annan värld
Fascination	Fascination som kan fånga den spontana uppmärksamheten och ge tillfälle till reflektion
Compability	Stöd för det man kan och vill göra

(Fig 2. Kaplan översatt av Bengtsson 2017)

3.2.1.3 Fraktaler

Hägerhäll (2005) tar också upp en annan spännande teori om varför det är mindre ansträngande för människan att bearbeta en naturmiljö. Teorin säger att naturens fraktala egenskaper (dvs att många mönster i naturen såsom blad, kustlinjer eller snöflingor är uppbyggda av mönster som upprepar sig om man tittar på dem i allt större förstoring), skulle kunna vara en del av svaret. Empiriska studier som gjorts har visat att det finns ett samband mellan hur naturlig en miljö upplevs och hur mycket den är baserad på fraktala mönster (Hägerhäll 2005).

3.2.1.4 Trädgårdsterapi

Trädgårdsterapi är ibland ett komplement till annan behandling i ett vårdssammanhang och kan bestå av trädgårdsarbete, andra trädgårdsaktiviteter eller fysiska aktiviteter i trädgårdsrummet. En av de mest kända artiklarna inom miljöpsykologin är Kaplans studie från 1973 som var den första vetenskapliga studien som verkligen visade på fördelar med trädgårdsterapi (Abrahamsson & Tenngart 2003).

Trädgårdsarbete och olika aktiviteter i trädgården är något som prövats och visat sig fungera mycket bra bland annat för människor i psykiatrisk vård och människor med stressrelaterade sjukdomar (Nilsson 2009). Att detta gett goda hälsoeffekter beror antagligen dels på naturens gynnsamma påverkan som beskrivs av bla Kaplan och Ulrich men också på att människan behöver vara aktiv både fysiskt och socialt (ibid). Just trädgårdsarbete anses erbjuda aktiviteter som av många upplevs som meningsfulla och tydliga (Nilsson 2009, Abrahamsson, Tenngart 2003). Det anses relativt lätt att kunna balansera lagom höga krav mot brukarens förmåga och att finna aktiviteter som är självbelönande och som stimulerar kognitiva processer i hjärnan. Mer stöd från forskningen får vi också via Aaron Antonovski professor i socialpsykologi, som menar att det är av största vikt att

människor uppfattar tillvaron som just meningsfull, hanterbar och begriplig (Antonovsky, A. 1999 se Abrahamsson & Tenngart 2003). Det har visat sig att människor kan bibehålla god hälsa trots att de utsatts för mycket hårda påfrestningar genom att de har kunnat sätta in det som sker i ett sammanhang och få en mening. En annan teori, framtagen av professor Michaly Csikszentmihalyi i Chicago, kallad flow-teorin, menar att trädgårdsarbete gör att man kommer in i ett "flow", ett tillstånd där man helt kan gå upp i en aktivitet som kräver precis lagom utmaning (Abrahamsson & Tenngart 2003). Man känner då full kontroll samtidigt som man släpper allt annat i tid och rum.

3.2.1.5 Teorin om stödjande miljöer

På SLU i Alnarp bedrivs forskning inom informationsteori av fenomenologisk art. Den handlar om att omgivningens betydelse för oss kan ändras beroende på vår belägenhet såsom ålder, hälsa, erfarenheter, stressnivå etc (Grahn 2012). Även om flera av de tidigare nämnda biologiska teorierna accepteras som förklaringsmodeller menar man att människors personliga erfarenheter är av störst betydelse. I detta sk Betydelsespelrum har naturen en särställning som en särskilt "beständig och hanterbar miljö" som vi människor antas ha ett instinktivt behov av att vara i kontakt med (Grahn 2012 s.213). Kommunikationen mellan människa och natur sker enligt Grahn genom hela kroppen och alla sinnen. Naturen antas ha störst inverkan på hälsan för de som är mest sårbara och deras kommunikation är till stor del känslomässigt präglad men kan även bli mer symbolisk och kognitiv (ibid). Trygghet och Kravlöshet är de viktigaste kvaliteterna som naturen måste förmedla. Grahn förklarar att teorin utvecklats utifrån erfarenheter av den naturunderstödda rehabiliteringen där man bland annat funnit att olika aktiviteter i naturen kan användas som medel för att upprätta en kommunikation som påverkar tankar och leder till en känsla av sammanhang i tillvaron (ibid).

När det gäller stresshantering i ett vårdssammanhang har Roger Ulrich i tidigare forskning presenterat fyra viktiga komponenter i miljön som kan vara stödjande (Ulrich 1999 se Bengtsson 2015).

1. Känsla av kontroll och tillgång till avskildhet
2. Socialt stöd
3. Fysiska aktiviteter
4. Tillgång till natur och andra positiva distraktioner

Bland behandlingsstrategierna i litteraturstudien gällande målgruppen med utmattningsyndrom finns ett betydande stöd i dessa komponenter (se avsnitt 3.1.1.3). De tre första kan relateras till den mer traditionella rehabiliteringen som vanligtvis inte bedrivits i en naturmiljö, den fjärde är en insikt som lett fram till sk grön rehabilitering.

Patrik Grahn har utvecklat detta vidare i sin teori om stödjande miljöer och konstruerat en sk behovspyramid (se fig 3) som kopplar den psykiska kraften till vilken typ av engagemang eller social interaktion man klarar av och efterfrågar (Grahn 2005).

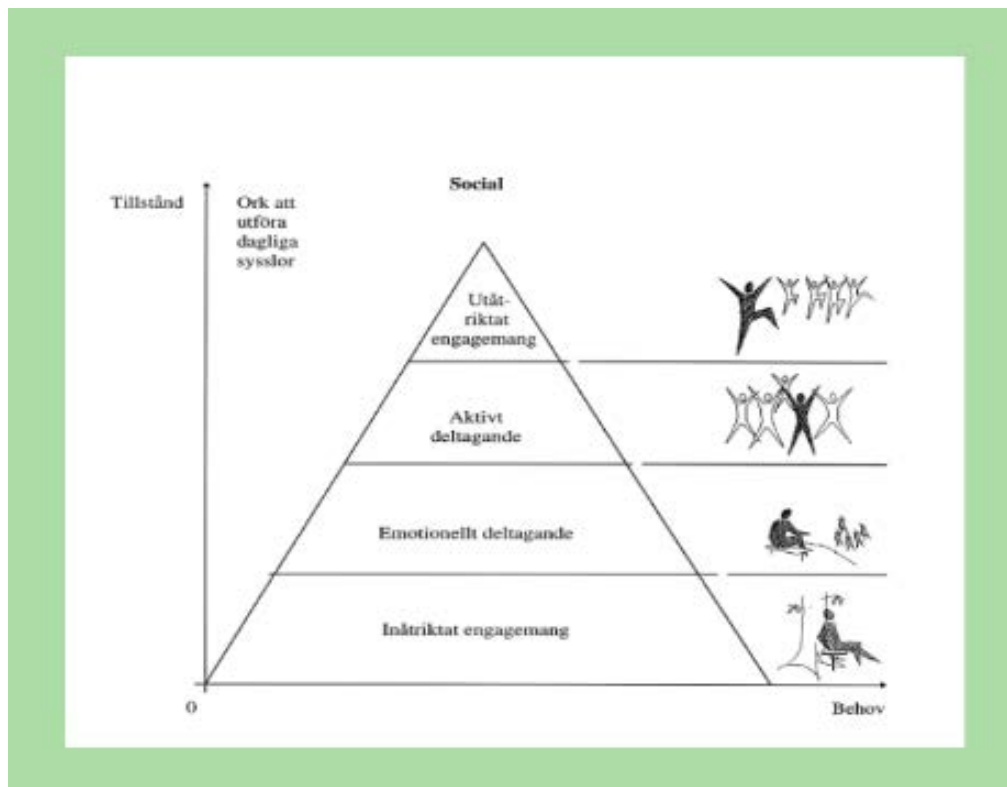


Fig 3: Behovspyramiden (Grahn 2017)

Som grund för behovspyramiden ligger en teori utarbetad av den amerikanske psykiatrikern och medicine doktorn Harold Searles (Abrahamsson & Tenngart 2003). Den handlar om att personer som är i kris har mindre kraft till att hantera relationer. Han menar att det är mindre krävande att ha en relation till döda ting och därefter till djur och natur och slutligen även till andra människor (ibid). I botten på Grahns behovspyramid, när den psykiska kraften är som minst, är därför känsligheten för omgivningen och behovet av en naturmiljö som störst. Då är det viktigt med trygga platser i avskildhet. När sedan den psykiska kraften ökar kan den sociala interaktionen enligt pyramiden ske indirekt genom endast emotionellt deltagande eller direkt genom aktivt deltagande vilket ur ett designperspektiv kräver olika typer av platser. Resultaten från kartläggningen av min målgrupp visade bland annat att en rehabiliteringsprocess i ett vårdssammanhang kan ha olika faser med olika fokus, vilket kan förstås utifrån behovspyramiden. Social interaktion kan upplevas betungande när man knappt orkar med sig själv men kan också ses som en tillgång i behandlingen. Gruppterapi är också något som rekommenderas som behandlingsmetod av både Socialstyrelsen, Stressmottagningen och Du-projektet (se 3.1.1.3).

3.2.1.6 Fördjupade kunskaper om stresshantering i naturmiljö

Flera av de presenterade teorierna ovan pekar på att personer med stress föredrar vissa miljöer. En hel del forskning har också bedrivits som tydliggjort detta.

I studien *Places people take their problems*, som publicerades 1992 av Francis och Cooper Marcus, fick de genom intervjuer fram vilka element och karaktärer som människor efterfrågar i en utemiljö när de är stressade eller mår psykiskt dåligt. Resultatet blev att naturliga element som vegetation, djur, vatten etc och stimulans av sinnen i form av naturljud, färger, doft etc, samt en känsla av trygghet och möjlighet till avskildhet var det som efterfrågades (Abrahamsson & Tenngart 2003). Francis och Cooper Marcus studie blir ett steg för att utveckla Kaplans och Ulrichs teorier om restaurativa platser till

en designteori som för fram möjlighet till avslappning, sinnesstimulans och rekreation som det viktigaste i innehållet för att skapa en restorativ trädgård enligt Grahn (2009).

Cooper Marcus och Barnes betonar också känslan av kontroll som mycket viktig vid stresshantering och föreslår att det för utemiljön kan innebära möjligheter att kunna dra sig undan till privata platser där man kan känna sig trygg med att få vara ifred samtidigt som man kan se andra i omgivningen (Cooper Marcus & Barnes 1999). Andra kvaliteter som de också tar upp är, god orienterbarhet och tillgänglighet samt en stor variation av platser för att ha valmöjligheter och undvika 'trängsel'.

Ett annat sätt att uppnå en form av kontroll är genom att distansera sig från vardagens krav. Många forskare har enligt Cooper Marcus och Barnes framhållit detta för stresshantering och begrepp som 'temporary escape' eller 'being away' (se Kaplans teori avsnitt 3.2.2) har använts (Cooper Marcus & Barnes 1999). En vårdinrättning menar de kan tillfredsställa detta behov tex genom grön utsikt från fönster eller möjlighet att dra sig undan till en naturmiljö.

Forskning som bedrivits på SLU har visat att rekreation i gröna miljöer såsom trädgårdar, naturområden och parker ger goda hälsoeffekter, i synnerhet för de med nedsatt allmänfunktion (Ottosson & Grahn 1998 se Abrahamsson & Tenngart 2003). Även denna forskning har lyft fram miljökaraktärer som är gynnsamma för stresshantering. Ett exempel är en studie av Grahn och Berggren-Bärring där parker och grönområden delades in i åtta olika baskaraktärer och det kunde konstateras att ju fler av dessa karaktärer som finns med desto populärare blir grönområdet eftersom det då kan tillfredsställa de många olika behov som människor har. De åtta baskaraktärerna beskrivs med rubrikerna Rofylld, Vild, Artrik, Rymd, Allmänningen, Lustgården, Festen och Kulturen. Med tillgång till dessa finns möjligheter både till att få vara i fred, njuta eller vara mer aktiv (ibid). När det gäller stresshantering uppgavs de fyra baskaraktärerna i fig 4 mest betydelsefulla.

ROFYLLD	En omgivning som signalerar lugn och ro. Behagliga naturljud, inga störande människor eller nedskräpad och ovårdad miljö
VILD	En natur som ser självsådd ut.
ARTRIK	Erbjudande av en mångfald av växt- och djurarter
RYMD	En vilsam känsla att vara i en annan värld som utgör en större helhet

Fig 4. Fyra baskaraktärer (Berggren-Bärring & Grahn 1995 se Abrahamsson & Tenngart 2003)

I Alnarps rehabiliteringsträdgård har man utifrån teorier om gröna miljöers goda hälsoeffekter samt behovspyramiden och de åtta baskaraktärerna försökt skapa en stödjande utemiljö och sedan utvärderat och därmed vidare erhållit fördjupade kunskaper och evidens för hur naturen kan vara ett stöd i vård av personer med stressrelaterad sjukdom (Grahn 2005).

Anna-Maria Pálsdóttir som studerat verksamheten i Alnarp, skriver i sin avhandling The role of nature in Rehabilitation for individuals with Stress-related Mental Disorders (2014), bland annat om hur rehabiliteringsprocessen sett ut för personer med stressrelaterad psykisk ohälsa. Hon har delat in aktiviteterna hos deltagarna i tre typer (introverta, reaktiva och proaktiva). De är olika i sin karaktär och kan kopplas till Grahns behovspyramid. Förståelsen för aktiviteterna ger en viss ledning i hur en naturmiljö på olika sätt kan möta de olika behoven kopplade till aktiviteterna.

Aktiviteterna sker under tre olika faser som Pálsdóttir identifierat i relation till rehabiliteringsprocessen. Den första fasen Prelude, är mycket viktig och en förutsättning för hur väl den fortsatta

rehabiliteringen kommer att te sig (Pálsdóttir 2014). Det handlar då om att känna sig trygg och säker i den nya miljön för att sedan kunna öppna sig inför personal och andra deltagare. Deltagarna ser inte ut att göra något alls i början men Pálsdóttir menar att arbetet sker för fullt på insidan, med sk introverta aktiviteter. Första intrycket och välkommandet en ny plats ger, präglar och är viktigt för alla, men speciellt för denna grupp. Deltagarna i Alnarp beskrev att även själva ingången till trädgården var viktig som en markör mellan den lugna tillvaron i trädgården och det stressiga vardagslivet (ibid).

I den andra fasen Recovery klarar deltagarna mer av att ta in sin omgivning här och nu. Interaktionen blir djupare och mer personlig både till människor och natur (Pálsdóttir 2014). Aktiviteterna är fortfarande till viss del introverta men börjar också bli reaktiva, dvs deltagarna reagerar på sin omgivning och reflekterar härigenom över sin egna situation. För att deltagarna skall komma nära naturen och kunna kommunicera emotionellt med den krävs avskilda platser i ensamhet. Pálsdóttir inför begreppet 'social quitness' och betonar på så sätt just vikten av andra personers frånvaro i detta sammanhang. Naturen kan också stimulera sinnena för att på så sätt väcka deltagarnas känslor som då kan bearbetas. Det är fortfarande viktigt med lätta och vänliga stimuli såsom kända växter, mjuka färger, naturmaterial och naturljud (ibid). Naturen kan också fungera som en inspiration och glädjekälla. Att titta mer ingående, se detaljer hos växter och naturföremål och göra nya upptäckter i naturen väcker glädje och inspirerar enligt deltagarna i Alnarp (ibid). Arbetet med sinnesstimulans är centralt men det omfattar även stimulering av känsel och muskel- och balanssinnet. Kroppslig beröring i form av "händerna i jorden", klappa djur eller övningar med en arbetsterapeut kan vara viktiga inslag (Grahm & Ottosson 2010).

När deltagarna kommit så långt att de börjat känna sig starka nog "att vara den man är snarare än att leva upp till en bild baserad på andras förväntningar" (fri översättning Pálsdóttir 2014, s.54) är de inne i den tredje fasen Empowerment. Pálsdóttir betecknar aktiviteterna här som proaktiva och kännetecknande är att deltagarna tar egna initiativ utifrån egna behov och önsknings. De vågar utmana sig själva och är mindre ömtåliga för stimulering utifrån. Miljön kan därför också få en ny betydelse. Den vilda naturen som från början fått vara en symbol för det kravlösa kan nu istället erbjuda utmanande promenader och egna upptäckter (Pálsdóttir 2014).

3.2.2 Framkomna förslag gällande innehåll i en stödjande utemiljö

Den redovisade kunskapen om målgruppens kännetecken, behov och behandling, både genom litteraturstudierna och intervjun är sammanställd i tabell 1 (kolumn 2 och 3). Sedan har jag utifrån min landskapsarkitektoniska kompetens och den redovisade forskningen kring gröna miljöer, gjort en koppling till hur utemiljön skulle kunna vara stödjande i ett vårdssammanhang i relation till kännetecken och behov (kolumn 3, tabell 1)

Tabell 1. Kännetecken - Behov - Miljöstöd

Kännetecken	Behov som är möjliga att realisera mha utemiljön	Förslag på stöd från utemiljön
Överstimulerade sinnen / överkänslighet (hörsel, syn)	Avskild från ljud och synintryck vid behov Lätt sinnesstimulans Aktivera "lugn och ro systemet"	Rumslighet, skyddade platser för olika väder (vind, sol, värme/kyla, regn) Vatten, vänliga material (mjuka, tysta, ljusa, lätt färgskala, naturliga)

Tappat vissa sinnen (doft, smak men även muskel och balans)	Sinnesstimulans Beröring, händer i jorden Kroppskännedom Aktiviteter med lagom fysisk utmaning, repitativa rörelser	Växter med doft, smak, skönhet, variation i form och struktur Ljud av vatten Grillplats Odlingsmöjligheter Olika markmaterial, hinder i terrängen Trädgårdsarbete
"Skygglappar" ser ej omgivningen	Locka ut Detaljer i naturen, naturfenomen	Vackert att betrakta, dofter, plocka, äta Vatten Naturpromenadslinor, fokusobjekt, sittplatser vid intressanta och eller detaljrika naturobjekt
Psykisk trötthet	Viloplatser, solljus, frisk luft Lätt uppvaknande/stimulans Fysisk aktivitet Kreativt skapande såsom lätta trädgårdssysslor och hantverk	Avskildhet, olika platser för olika väder Vattenspegel, vackra vyer, vild natur, dofter, detaljrika växter på nära håll, växtlighet med "natursymbolik" (årstidsväxlingar, sådd –tillväxt-skörd) Promenadslina Odling, saker att plocka Träd, vild natur
Överspeedad, effektiv	Lugn och ro Lära sig gränssättning och öppna sig för sina egna behov genom trädgårdssysslor och hantverk för lusts skull Nedvarvning. Känna att man är en del av naturens rytm. Saker får ta tid! Kroppskännedom	Viloplatser Odling Träd, vild natur Växtlighet med "natursymbolik" (årstidsväxlingar, sådd –tillväxt-skörd) Vara nära naturen, studera den "Hinder" /omväxling i terrängen mha lämpliga höjdskillnader, stigdragningar, olika materialval

Livskris, uppgivenhet, vanmakt inför framtiden	Trygghet Mötesplatser som ger förutsättningar för gemenskap Psykoterapi mha reflektion i naturen (symboliska övningar) Bekräftelse, igenkänning, kunna relatera, identitet Meningsfulla aktiviteter som erbjuder lagom utmaning	Avgränsning från omgivningen, avskilda platser att vara på Platser för två och två, att kunna gå och småprata eller sitta ner tillsammans. Platser för grupper där man både kan känna gemenskap av att kunna se varandra på lite avstånd eller genom att umgås eller utöva olika sociala aktiviteter, tex i en parklik miljö. Något att samlas runt (vatten, fin plantering, naturliga sittplatser etc) Växtlighet med tydliga årstidsväxlingar eller andra speciella markörer för att kunna använda symbolik i natur. Traditionella växter och välkända naturmiljöer. Artrikedom Trädgårdsarbete
Svårt att hantera krav och press	Kravlöshet/ själv kunna hantera kravnivån (känsla av kontroll) Möjlighet att kunna dra sig undan (känsla av kontroll) Bara vara, betrakta Se liv/aktivitet på avstånd Stresshantering genom kreativa aktiviteter för lusts skull. Sänka ambitionsnivån och dra ner på pliktkänslan	Vild natur inte alltför välordnat Naturelement såsom stenar, vatten, gröna växter Skapa tydlighet i vad olika platser har att erbjuda Rumslighet med flera olika typer av rum för olika behov Orienterbart, "flyktvägar", avskilda platser Prospect and refuge platser Utnyttja eller skapa trevliga vyer mha växter och naturelement. Skapa rumslighet med utsikt Vattenspeglar Vilda eller ängslika blommor Kunna sitta ner och studera detaljer, tex blommor på nära håll Trädgårdssysslor, plats för arbete med konst och hantverk samt ställen att ställa ut/utsmycka

Fysisk trötthet eller svaghet	Vila, frisk luft, solljus, Lätt fysisk aktivitet, sjukgymnastik, kroppskännedom	Viloplatser på flera olika ställen Promenadstråk, olika material i underlagen
Kognitiva problem (koncentrations-svårigheter, minnesproblem, svårt att klara många av vardagssysslorna)	Arbeterapi och lättare fysiska aktiviteter (Trädgårdssysslor, matlagning med råvaror från köksträdgård, konst och hantverk, gemensamma måltider utomhus och grillning) Växla mellan vila och aktivitet	Odling, köksträdgård, växtmaterial till hantverk, matplatser, grillplats Olika rum som både lockar till aktivitet och vila.
Sömnsvårigheter	Fysiska aktiviteter och frisk luft	Promenadstråk, parkmiljö

Denna sammanställning ger en mängd förslag på vilket innehåll en stödjande miljö kan ha men ger inget samlat förslag till en helhet som kan utgöra ett gestaltungsförslag.

3.3 Hur kan forskningen samt kunskap om verksamheten och brukarnas behov integreras i ett gestaltungsförslag?

För att kunna arbeta vidare med förslagen i tabell 1 och eventuellt integrera dessa i ett gestaltungsförslag för GreveGarden, behöver platsen utforskas och analyseras för att se vilka kvaliteter den besitter idag och förstå vilka möjligheter som finns till utveckling. Vidare behövs kunskap om hur alla förslag kan sammanfogas till en helhet.

3.3.1 Fallstudie av GreveGarden, Platsanalys

I egenskap av 'hälsomedveten trädgårdsdesigner', skapades en egen modell för platsanalys som både utgår från generella aspekter såsom (Vad är det för en plats? Vilket är helhetsintrycket? Hur används miljön idag? Rumslighet? Hur hänger olika delar ihop med varandra? Tillgänglighet inifrån-ut samt mellan olika delar? Väderförhållande, siktlinjer och material?) men som också har likheter med Kaplans kriterier för att analysera en plats upplevelsevärde.

Utgångspunkten i Kaplans modell är människors behov av att förstå och engagera sig i sin miljö (Kaplan & Kaplan 1989 se Hägerhäll 2005). Det handlar om att värdera hur mycket det finns att titta på, hur stor känslan av ordning är, hur lättförståelig och lätt att komma ihåg miljön är samt vad som finns för att locka till vidare utforskning (ibid). Enligt Kaplans kan miljön ha olika grad av Komplexitet, Sammanhållning, Läsbarhet och Mystik. I min modell att utvärderas innehållet i utemiljön utifrån läsbarhet/tydlighet samt olika upplevelser/olika ändamål i relation till min målgrupp.

Genom tidigare erfarenheter har jag funnit det värdefullt att både registrera mina första intryck av en plats och vad jag upplever efter en lite längre tids inhämtande av intryck och utforskningar i miljön. Detta tankesätt ligger också i linje med Kaplans modell som innehåller en tidsaspekt, vilket innebär att

analysen görs både direkt och efter viss reflektion. Jag har upptäckt att i vilken ordning intrycken kommer spelar roll för hur jag uppfattar miljön. Det första intrycket är viktigt och tongivande för alla men speciellt för den här känsliga gruppen som enligt Pálsdóttir (2014) mfl behöver känna trygghet initialt för att kunna ta till sig fortsatt behandling.

3.3.1.1 Direkt Platsanalys med egna reflektioner:

Vad är det för en plats? Vilket är helhetsintrycket?

Hur används miljön idag?

Efter endast 10-15 min bilresa från Lidköpings centrum kommer man ut på landsbygden. Via slingrande småvägar syns bostadshus och lantgårdar, däribland GreveGarden. I en bylik miljö mitt på Västgötslätten ligger det som ser ut som en privat lantgård med ett bostadshus och tillhörande ekonomibyggnader (4st) (foto 1-2). Landskapet runt gården är väldigt öppet och platt med härliga vidder/jordbruksmarker att blicka ut på. Frihetskänslan är påtaglig. Människorna här har gott om svängrum men behöver antagligen inte känna sig ensamma då de kan se granngårdar på tryggt avstånd runt om.

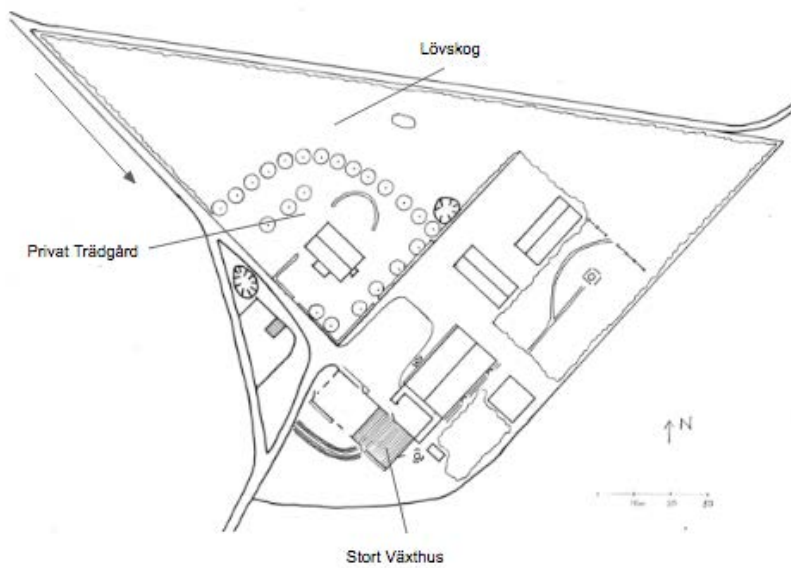


Foto 1-2: Flygfoton från GoogleMaps över GreveGarden med omnejd

Väl inne på GreveGardens gårdsplan är man omgärdad av ekonomibyggnader men även till viss del grönska i form av häckar. En av byggnaderna har ett stort växthus i förlängning som tillbyggnad (foto 3). En liten odlingsyta ligger också i närheten med köksväxter och därtill ett miniväxthus (foto 4). Övriga byggnader är inte helt lätta att avgöra huruvida de används till någon verksamhet idag eller inte. Inga maskiner eller andra attribut tyder på att det bedrivs något jordbruk på gården. Utrymmet mellan växthuset och den stora ekonomibyggnaden är tydligt avgränsat och omslutet av träkonstruktioner. Det skulle kunna vara en plats för odlingsverksamhet (krukning, ställa ut växter från växthuset sommartid eller dyl?) eller för att ställa stolar och bord och kunna sitta i en mer skyddad miljö? (foto 5)



Foto 3-5: Stort Växthus förlänger byggnad, Köksträdgård med litet växthus, Pergolor



Runt bostadshuset finns häckar på två sidor och därutöver träd och buskage som ramar in en privat trädgård (fig 5). Utanför trädgården och runt gården, främst i norr men delvis också i öster, finns sedan några decennier tillbaka en lövskogsplantering med lite skilda träslag, tex. lind, oxel, hagtorn, björk, lite ek och fågelbär. Denna utgör en viktig stomme för gården. Den bildar en gräns mot omgivningen och ger en förankring av hela tomten i det öppna landskapet. Samtidigt ger träden också ett visst skydd mot såväl sol och vind som insyn och ljud. Inte minst får platsen grönska och lummighet och stor potential för att skapa rumslighet och olika typer av platser.

3.3.1.2 Platsanalys efter några timmars rundvandring:

- **Väderförhållanden, siktlinjer, material**



- Rumslighet? Hur hänger olika delar ihop med varandra?
Tillgänglighet inifrån-ut samt mellan olika delar?
Tydlighet, läsbarhet? Olika upplevelser/olika ändamål?

Jag har identifierat ett antal lite större platser med olika karaktär (fig 7).



Fig 7. Rumsöversikt

Nedan följer en beskrivning av varje rum:

Värdinrättningen

Värdinrättningen är en renoverad ekonomibyggnad och består av en hall, ett stort kök, ett badrum och ett kombinerat konferens- och vilorum. När man kliver in från gårdsplanen kommer man in i hallen som leder blicken rakt fram mot ett stort fönsterparti i köket som tar in utsikten över det öppna jordbrukslandskapet i omgivningen (foto 6-7). Köket är rymligt, enkelt och fräscht (foto 8). Över arbetsbänkarna finns mindre fönster att antingen blicka ut mot åkrarna i söder eller kökslandet i väster. Från köket leder en fönsterförsedd skjutdörr in till konferensrummet med soffa, fåtöljer och anslagstavla till vänster (foto 9) och två vilostolar invid ytterligare ett stort fönsterparti till höger som tar in den mäktiga utsikten i söder (foto 10). Inredningen känns avskalad men ändå gemytlig och charmig.



Foto 6-10: Entre



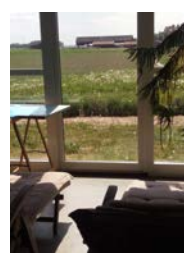
Utsikt genom hall



Kök



Konferensrum



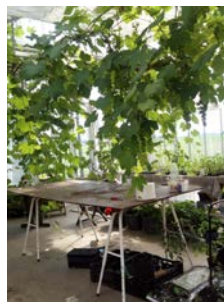
Vilostolar med utsikt

Stora Växthuset

Vårdinrättningen sitter ihop med ett större växthus som kan nås via en dörr från konferensrummet (foto 11). Det finns ytterligare tre dörrar från Växthuset; till Mellanrummet, Gaveln respektive Trädgården. När man kliver in i växthuset från Mellanrummet ligger singel precis innanför dörren vilket ger en signal om att tempot här är sänkt (foto 12). Vidare, rakt fram, på andra långsidan av växthuset finns dörren ut mot Trädgården (foto 13) men det är det öppna landskapet som helt dominerar utsikten. En vattenkanal delar växthuset mitt itu men en lite bro binder ihop delarna (foto 14). Vidare finns här odlingsbord med krukodlingar, vinrankor hängande från taket, krukor med pelargoner längs golvet, och lite gröna perenner planterade (foto 15). Upplevelsen är en skön grön känsla och rofylt med det stilla vattnet. Här finns möblemang för sittplatser och en hängmatta, men inga platser i avskildhet (foto 16).

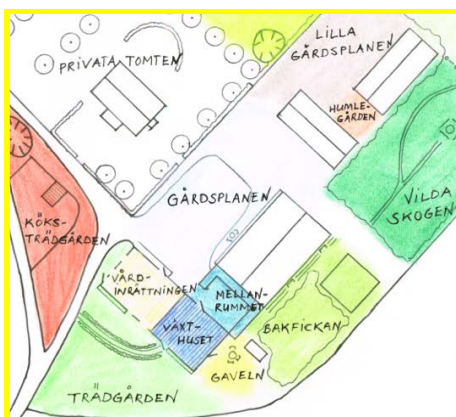
Foto 11-16

- 11. Från kök till växthus**
- 12. Innanför växthusentre**
- 13. Dörr mot trädgård**
- 14. Vattenkanal**
- 15. Arbetsbänk**
- 16. Sittplatser**



Gårdsplanen

Planen är stor och omgärdas av vårdinrättningen, andra ekonomibyggnader samt den privata tomten (se rumsöversikt). Första delen av gårdsplanen är belagd med grus och ser ut att fungera som en parkeringsplats. Gruset övergår så småningom till gräs (foto 17). Precis invid den stora ekonomibyggnaden finns trädgårdsmöbler placerade. Väggen är försedd med en spalje och nedtill löper en plantering (foto 18). Gräsytan är för övrigt öppen och här ligger bara en virkeshög framför nästa byggnad som utgör nordlig gräns för Gårdsplanen (foto 19). Det finns några öppningar från Gårdsplanen ut mellan byggnaderna som leder vidare till Mellanrummet, Vilda skogen, Lilla gårdsplanen respektive Privata tomten (foto 20).



FOTON OVAN :

- 17. Gårdsplanen med gräs och grus
- 18. Sittplatser vid spaljekläd stor byggnad.
- 19. Gräs framför något mindre byggnad
- 20. Från gårdsplan till privat tomt

SKISS INTILL:

Rumsöversikt

Mellanrummet

När man parkerat sin bil på gårdsplanen eller kommer ut från vårdinrättningen kan man ta sig in i ett avgränsat rum mellan den stora ekonomibyggnaden och det stora växthuset (foto 21). Rummets ena kortsida utgörs till hälften av en trävägg med stora öppna "fönster" och till hälften av en öppning, "ingången" (foto 22). Drygt halva delen av den andra kortsidan har ett högt plank. Längs med planket och ekonomibyggnaden finns också en meterbred pergola (foto 23). Trots de skydd som omgärdar platsen är här väldigt blåsigt och relativt kargt gällande grönska.



Foto 21-23: Ingång



Fönster



Pergolor

Gaveln

På växthusets kortsida; Gaveln, finns en läig plats alldeles invid väggen (foto 24). Platsen nås antingen via Mellanrummet eller direkt ut från växthuset. Här värmer antagligen förmiddagssolen skönt på våren och här finns trädgårdsmöbler att sitta i. Marken utgörs av

gräs och platsen ligger lite i skydd av en bastubyggnad och några buskar men är inte avskild (foto 25). Utsikten är mot omgivande jordbruksmark.



Foto 24-25

Gaveln



Sittplatser

Trädgården

Trädgårdsdelen är väldigt enkel. Här finns en perennplantering längs husets och växthusets långsida i söder (foto 26). Från växthuset finns en dörr som leder ut på en smal gång av stenmjöl som löper genom hela trädgården parallellt med husgaveln (foto 27). Gången kantas av lavendelbuskar. I övrigt är det gräs som övergår i lite vilda blommor innan åkermarken tar vid (foto 28).



Foto 26-28: Perennplantering



Stenmjölsgång och lavendel



Gräsyta

Köksträdgården (odlingslott, växthus, jorkkällare)

Köksträdgården består av en odlingslott och ett litet växthus och är beläget i närheten men avses vårdrättningen (foto 29). En liten kulle som visar sig innehålla en jorkkällare ligger i anslutning och skyddar platsen något som annars ligger invid infarten till gården, väldigt öppet (foto 30-31). Om man ställer sig på kullen är utsikten fin.



Foto 29-31: Odningsslott



Jorkkällare = kulle



Infarten

Den privata tomten

Min utgångspunkt är att den privata tomten i framtiden inte skall användas i verksamheten, därför utgör den alltså bara en omgivning till platsen, dock centralt belägen. Längs med vägen in mot gården utgörs gränsen till den privata tomten av en bokhäck som sedan löper vidare på den östra sidan längs med gårdsplanen (foto 32-33). Häcken utgör en tydlig gräns och när den är grön kan man bara se in i trädgården via öppningarna. I norr och väster är gränsen ut mot Parken inte lika tydlig. En relativt gles trädrad ligger i en linje som skulle kunna vara tomtgränsen. Men tveksamhet råder var gränsen till det privata går eftersom trädraden smälter ihop med övriga träd i Parken. På norra sidan finns dessutom en bit med häck innanför trädraden men strax utanför finns en torkvinda (foto 34).



Foto 32-34: Från vägen



Från Gårdsplanen



Från Parken

Bakfickan

På baksidan av den stora ekonomibyggnaden hittar jag en plats jag kallar Bakfickan, som är ett guldgruv för avskildhet. Här finns både skugg- och solplatser längs med väggen (foto 35). Uppenbart är att platsen utnyttjas då det finns en stig som leder till två bänkar längs med väggen, i övrigt känns platsen orörd och opretentiös. Om man väljer den första bänken befinner man sig i en trädunge av vild karaktär, där träden bildar en ombonad inte minst som tak. Det är otroligt vackert, rogivande men samtidigt stimulerande att fästa blicken mot grenverket i skyn (foto 36). Den andra platsen är helt annorlunda; framför en icke luktande gödselstad men med utblick över det vackra omgivande landskapet (foto 37). Det är en "prospect and refuge"-plats. Om man befinner sig ensam i Bakfickan idag känns det avskilt och tryggt med väggen i ryggen och antingen ombonad grönska eller fri utsikt men om man är fler så blir det problem. Stigen löper alldeles intill bänkarna vilket gör det omöjligt att passera utan att störa och den som sitter kan bli besvårad av andra som kikar fram bakom husknutarna på båda sidorna.



Foto 35- 37: Sol och skugga,



Grenverk



Vy över gödselstad

Vilda skogen (grillplats)

Vilda skogen utgörs av tämj, vild natur. Växtligheten känns som i en ung lövskog men med en barkflisstig som tydligt leder besökaren (foto 38). Träden är uppstammade och tätheten i

mellanskiktet är inte så stor så man har bra överblick över platsen och behöver aldrig gå genom slyartat buskage. Stigen delar sig så småningom i två där den ena leder rakt fram till en grillplats (foto 39) där man kan sitta på sågade stockar och den andra passerar mellan grillplatsen och ekonomibyggnaden i skydd av buskage och vidare tills man når en avgränsning i form av ett naturstaket (foto 40) gjort av trädstammar och grenar. Även från grillplatsen når man vidare till naturstaketet. Detta är ett bra exempel på hur man kan skapa alternativa vägar som ger möjlighet att slippa social interaktion för den som vill. På andra sidan staketet finns en mer parklik skogsmiljö som jag valt att kalla Skogspassagen, följt av en granntomt med närliggande hus.

Vilda skogen löper längs kortsidan respektive långsidan på två mindre ekonomibyggnader. Det finns ett litet mellanrum mellan byggnaderna som har klippt gräs och en humleodling. Den kallar jag Humlegården. På andra sidan skogen ligger det öppna jordbrukslandskapet. När jag vandrar i denna utkant av skogen finner jag många platser som skulle kunna bli underbara platser i avskildhet, med skogen i ryggen, närhet till social gemenskap på grillplatsen och den fantastiska utsikten (foto 41). Det gäller att hitta rätt ficka bland vegetationen som ger det perfekta skyddet. Idag finns här bikupor som är lite i vägen för detta ändamål.



Foto 38-41: Slingrande stig,



Grillplats



Naturstaket



Prospect and refuge

Humlegården

Humlegården är det lilla mellanrummet mellan de två mindre ekonomibyggnaderna. Här är gräs på marken och en humleodling längs vajrar mot ena väggen (foto 42). Både odlingen och att man är inklämd mellan två byggnader som man inte riktigt vet vad de är till för, gör att man kan känna en osäkerhet. Är det privat? Vad kan jag göra här? Vad får jag lov att göra? Platsen har en tydlig rumslighet så det finns annars stor potential att utnyttja den på något sätt.

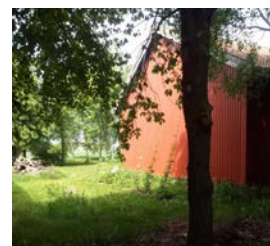


Foto 42: Humleodling

Skogspassagen

Denna del av tomten känns mest som en passage mellan Vilda skogen och Parken. Även om platsen nere i hörnan av tomten är trevlig med fin parklik miljö så känner man inte för att stanna. Anledningen är att grannhuset ligger relativt nära.

När man närmar sig Parken, först bakom gaveln på en av de mindre ekonomibyggnaderna sedan vid gluggen som ger fri siktlinje till vårdinrättningen, blir valet också att gå vidare mot Parken. Det är otydligt



vad planen invid ekonomibyggnaderna används till. Är det ok att passera för att komma vidare till Gårdsplanen och därmed gena till vårdinrättningen? (foto 43)

Lilla gårdsplanen

Som nämnts ovan har platsen som ligger i anslutning till de två ekonomibyggnader, en otydlighet gällande funktion och vad som är tillåtet eller inte. Det är lite obekvämt och valet blir att bara passera.

Parken

På denna plats är gräset klippt och träden står med jämna mellanrum. Här är luftigt och rymligt och man får en känsla av rymd (foto 44). En väg löper längs utsidan och den privata tomten finns på insidan. Ganska nära den Privata tomten ligger en kulle varifrån man får mer insyn mot den privata tomten och känslan där är inte helt bekväm. Gränsen till det privata är som tidigare nämnts något otydlig och det är svårt att veta exakt hur nära huset man kan gå. Det är inget stort problem eftersom området är relativt stort. Inga utstakade vägar finns, bara att strosa. Vart ska man gå? Kan man stanna till och vila, njuta? Ställena som finns är ganska likartade. En naturlig plantering kan fungera som hållpunkt (foto 45) men vägen ligger nära och öppet. Nere i den östra hörnan finns träd som står lite tätare och där finns möjlighet till överblick över Parken och omgivningens vägar in mot gården men något att sitta på saknas.



Foto 44-45:

Rymd



Plantering

3.3.2 Litteraturstudie gällande designkriterier

Med syftet att kunna integrera forskning samt kunskap om brukarna och platsen i ett gestaltningsförslag gjordes ytterligare en litteraturstudie. Litteraturstudien resulterade i kunskap om designkriterier framtagna på SLU av Anna Bengtsson (2015) och av Ulrika Stigsdotter (2012). Utländsk litteratur gav dessutom värdefull evidensbaserad designkunskap främst från Cooper Marcus & Barnes böcker (1999). Resultatet redovisas nedan.

Många är övertygade om naturens positiva inverkan på oss människor, men all natur ger emellertid inte positiva hälsoeffekter (Stigsdotter 2012). Teorin om den stödjande miljön med begreppet betydelsespelrum (se avsnitt 3.2.1.5) innebär dessutom att olika personer har olika preferenser och de som är drabbade av sjukdom anses speciellt känsliga eller mottagliga för olika kvaliteter i utemiljön. Detta betyder att det krävs en medvetenhet i designen för att uppnå önskad effekt. Cooper Marcus och Barnes konstaterar att utformningen faktiskt är av avgörande betydelse i ett vårdssammanhang (1999). När det gäller stresshantering menar Roger Ulrich till och med att en olämplig design kan förvärra tillståndet (Ulrich 1999 se Bengtsson 2015).

Genom litteratursökningarna blev det tydligt att många, inte minst i Sverige och på SLU i Alnarp, har intresserat sig för utformning av utemiljöer för att stödja rehabilitering av sjuka personer. Detta har resulterat i att det finns flera exempel på hur medvetet utformade miljöer i vårdssammanhang kan se ut. Det går emellertid inte att göra färdiga designlösningar att kunna använda generellt, eftersom en viktig del i designarbetet är att ha god förståelse för brukarna som skall vistas i miljön och den vård som bedrivs på den aktuella vårdinrättningen (Stigsdotter 2012, Cooper Marcus & Barnes 1999, Bengtsson 2015 mfl). En risk finns att egna preferenser får ta för stor plats. Cooper Marcus och Barnes ger därför rådet att ha ett nära samarbete med brukarna och/eller andra designers (1999). Det gäller också att på ett professionellt sätt kunna utgå från de specifika förutsättningar en plats har och att förstå hur delarna skapar en helhet.

Inom landskapsarkitekturen finns en relativt ny gren, EBD eller sk evidensbaserad hälsodesign (Stigsdotter 2012), där generella designkriterier och designverktyg har tagits fram. Själva EBD-processen beskriver Stigsdotter som en kombination av allmänna landskapsarkitektoniska kompetenser och färdigheter, med forskningsevidens och valida praktiska erfarenheter samt kunskap om patientgruppens behov, preferenser, behandling och rehabiliteringsprocess (ibid) (fig 8).

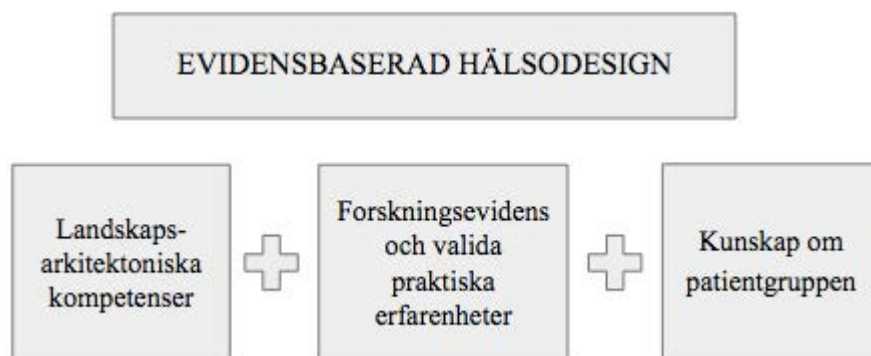


Fig 8. Evidensbaserad hälsodesign

Stigsdotter har också själv utifrån dokumenterade erfarenheter och forskningsresultat tagit fram nio designkriterier utformade för terapiträdgårdar avsedda för patienter med stressrelaterade sjukdomar (se nedan).

1. Den rumsliga uppbyggnaden (skall upplevas som en helhet, avgränsad från omgivningen)
2. Levande byggnadsmaterial (övervägande grönt)
3. Lätt att tolka (vad man kan och får göra)
4. Trygghet (avgränsningar mot omgivning viktig men de skall inte känna instängdhet)
5. Nivåer av krav (enligt behovspyramid, relaterat till rehabiliteringsprocessen)
6. Mental och fysisk tillgänglighet (locka ut, minimera gräns inne-ute)
7. Flexibilitet och delaktighet (miljön skall kunna förändras, patienter skall kunna sätta sin prägel)
8. Upplevelsekaraktär (men i första hand tryggt, attraktivt samt vilt)
9. Naturbaserade aktiviteter (året runt, symboliska, konkreta)

Litteraturstudie ledde också fram till Anna Bengtssons designverktyg Quality Evaluation Tool (QET), som utgår från 19 olika designkvaliteter och dessutom relaterar dessa till en zonindelning av utemiljön i fyra olika zoner där även inomhusmiljön samt miljön utanför tomtens gränser är inkluderad. Detta medför

ett holistiskt synsätt som skall synliggöra och ge förståelse för hur olika delar i miljön samverkar eller kompletterar varandra (Bengtsson, 2015). Zonerna beskrivs på följande sätt:

- Zon1:** Kontakten med utemiljön inifrån byggnaden, dvs genom fönster
- Zon2:** Kontakten med utemiljön i gränzonerna mellan inne och ute, exempelvis på balkonger och terasser
- Zon3:** I närmiljön alldeles intill hälsoinrättningen
- Zon4:** I omgivningen runt omkring

Designkvaliteterna i verktyget är enligt Bengtsson inte specialanpassade för personer med stressrelaterad ohälsa utan skall kunna användas generellt för vårdmiljöer. Därför behöver inte alla kvaliteter vara relevanta i alla sammanhang, utan en värdering utifrån målgruppen måste göras. Kriterierna sorteras under rubrikerna; Varsam design (Comfortable environment) och Inspirerande design (Access to nature and surrounding life) samt relateras till graden av utmaning (Gradient of challenge), dvs behovspyramiden (se s.18) som patienterna klarar av i olika faser i sin rehabilitering (fig 9).

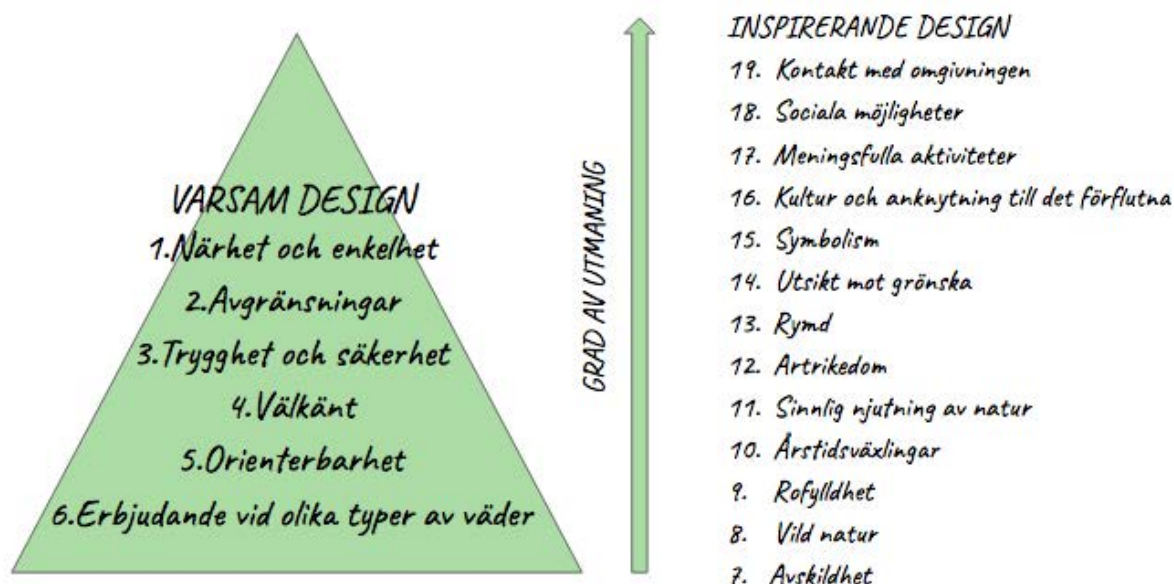


Fig 9. QET relaterar till behovspyramid (översatt från Bengtsson 2015)

Bengtsson menar att den varsamma designen är särskilt viktig för personer med rörelsenedsättning och kognitiva problem och bör beaktas i hela trädgården så att den blir tillgänglig för alla. Kvaliteterna för inspirerande design skall kunna erbjuda målgruppsanpassade aktiviteter och upplevelser som gör att man kan klättra uppåt i behovspyramiden (Bengtsson 2015).

Designarbetet enligt QET skall ske i tre steg. Stegen kan kortfattat beskrivas enligt följande:

Steg 1: Generella Designkvaliteter

Inventering av de 19 designkvaliteterna i relation till de fyra zonerna

Steg 2: Utvecklade och målgruppsanpassade Designkvaliteter

Analys och konkretisering av QET-kvaliteterna i relation till brukarnas behov och de fyra zonerna.

Steg 3: Förslag till åtgärder

Förslag till åtgärder i utemiljön utifrån analyserna i steg 1 och 2 som sedan verifieras av brukarna innan förslagen realiseras. (Bengtsson 2015)

3.3.3 Designprocess

3.3.3.1 Val av designverktyg

Jag såg i efterhand att jag har arbetat i en EBD-process enligt Stigsdotters beskrivning. Utifrån litteratur och intervju har jag försökt förstå min målgrupp och deras rehabilitering och min landskapsarkitektoniska kunskap har använts för att analysera miljön. Jag har också funnit forskningsevidens om gröna miljöers positiva effekter för hälsa och hur gröna miljöer kan vara stödjande i ett vårdssammanhang för stressrelaterad ohälsa. Detta innebär att nästa steg skulle kunna vara att utifrån min tabell med kännetecken-behov-förslag (tabell 1 s.20-23) påbörja designen av ett gestaltningsförslag.

Pålsdóttirs studie visade på tre faser i rehabiliteringen (2014). Att behoven förändras över tid är viktigt att ha i åtanke vid utformning av utemiljön. Det krävs då flera olika typer av rum som tillfredsställer olika typer av behov och det är betydelsefullt hur de placeras i förhållande till varandra och i förhållande till vårdinrättningen. Arbetet med att sammanföra alla olika förslag behöver ett helhetsperspektiv. Att använda designkriterier eller ett designverktyg är ett sätt för att få fram ett gestaltningsförslag som ligger i linje med aktuell forskning. De olika verktyg/kriterier jag funnit skiljer sig åt så en värdering som leder till ett val måste göras.

Stigsdotters kriterier har ett mer övergripande perspektiv. En jämförelse med förslagen i tabell 1 ger att det är två designkriterier (nr 2 och nr 7 se s.33) som inte finns representerade så tydligt. Det innebär att Stigsdotters kriterier inte tydligt tillför så mycket extra till det jag redan har. Designverktyget QET ger en utförligare vägledning vilket på ett sätt kan vara enklare. Vidare tänker jag att, med en målgrupp som har stora kognitiva problem och stort behov av trygghet i början av rehabiliteringsprocessen, kan det vara en fördel att en viss värdering/uppdelning av kriterierna är gjord (varsam respektive inspirerande design). Det är också en fördel att rummens placering och tillgänglighet är tydligt uppmärksammade (zonerna) och att patienternas olika behov (behovspyramiden) under rehabiliteringsprocessen delvis är inbyggda i modellen. Att se hur en modell som inte är specialanpassad för en enda målgrupp kan fungera är dessutom intressant (och kan även bli till nytta för fler).

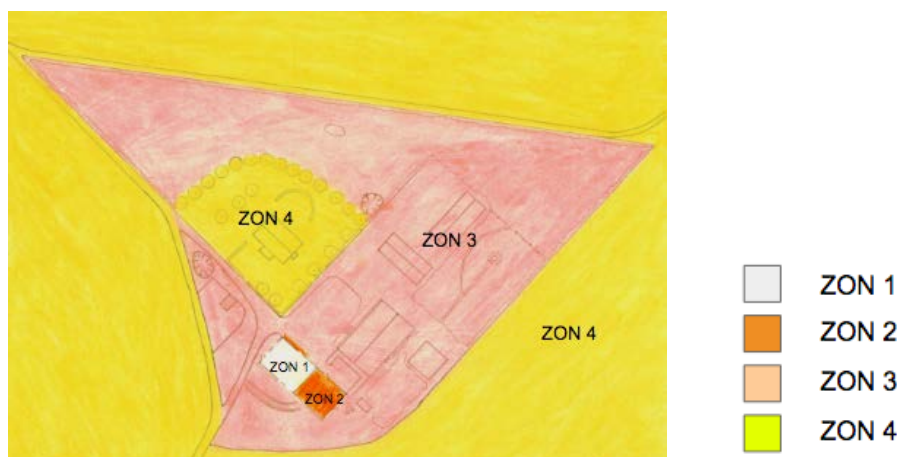
Processen skedde därför enligt QET i tre steg. I det första steget gjordes en mer detaljerad platsanalys med hjälp av verktygets 19 designkriterier och en zonindelning av miljön. I det andra steget utvecklades och målgruppsanpassades kriterierna ytterligare med hjälp av tidigare resultat gällande brukarnas behov. Detta ledde slutligen till sista steget med att producera förslag till åtgärder som behöver vidtas i utemiljön där mina tidigare förslag på innehåll i utemiljön (tabell 1) till stor del kunde införlivas. Önskemål från patienterna på GreveGarden som framkom i intervjun har också tillgodosetts när det funnits lämpligt.

3.3.3.2 QET i tre steg

Som en grund för arbetet med QET gjordes en zonindelning av GreveGarden enligt följande:

- Zon1:** kontakten med utemiljön inifrån byggnaden, dvs genom fönster på vårdinrättningen.
- Zon2:** kontakten med utemiljön i gränszonerna mellan inne och ute, dvs terass/ramp vid entren samt växthuset
- Zon3:** närmiljön som enligt min tolkning är hela tomten som används till verksamheten, dvs även skogsmiljöerna i norr och öster.
- Zon4:** omgivningen runt omkring, dvs det öppna jordbrukslandskapet med grannar på behörigt avstånd samt den privata tomten och huset i hjärtat av platsen

Resultatet illustreras i figur 10.



Figur 10. Zonerna

Efter identifieringen av de fyra zonerna på GreveGarden utfördes QET enligt de tre stegen som presenterats i avsnitt 3.3.2. Jag förtydligar här hur stegen hanteras i mitt arbete. Förenklat kan man säga att tidigare resultat värderas och sammanfogas för att kunna bilda en helhet i form av ett gestaltungsförslag för Grevegarden.

Steg 1: Generella Designkvaliteter

Inventering av de 19 designkvaliteterna i relation till de fyra zonerna med underlag från tidigare platsanalys och fotografier tagna på plats.

Steg 2: Utvecklade och målgruppsanpassade Designkvaliteter

Analys och konkretisering av QET-kvaliteterna i relation till den kunskap jag inhämtat tidigare om brukarnas behov samt i relation till de fyra zonerna. Fokus på frågorna: Vilka kvaliteter är mer/ mindre viktiga? På vilket sätt, i vilket sammanhang?

Steg 3: Förslag till åtgärder

Förslag till åtgärder i utemiljön utifrån analyserna i steg 1 och 2. Brukarnas egna åsikter och förslag beaktas och införlivats där det är lämpligt och i linje med egna slutsatser.

Resultaten följer nedan i tabell 2-5. Först presenteras steg 1 och 2 för varje kvalitet i tur och ordning med **kvaliteterna för varsam design** först (tabell 2) och därefter **kvaliteterna för inspirerande design** (tabell 3). Sist presenteras steg 3 (förslag till åtgärder i utemiljön) i en löpande text för att ge en tydligare överblick över hela gestaltningen och för att ett och samma förslag kan vara kopplat till flera kvaliteter. Hänvisning till de olika kvaliteterna i steg 3 finns i form av siffrumreringar efter varje förslag. (I tabell 4 behandlas den varsamma designen och i tabell 5 den inspirerande designen).

Tabell 2: Kvaliteter för varsam design steg 1 och 2

Närhet och enkelhet

STEG1: Det är enkelt att ta del av det rogivande öppna landskapet från zon 1 via utsikt genom stora fönsterpartier. Landskapet kan inte nås rent fysiskt direkt från Vårdinrättningen eftersom ingen dörr vätter ut mot baksidan, men däremot enkelt via dörr ut från Stora Växthuset. Från entrédörren på framsidan leder en liten ramp ut till den öppna gårdsplanen. För att nå trädgården går man runt huset och då passerar man även Köksträdgården. Köksträdgården är relativt lättillgänglig och kan även ses

från några mindre köksfönster i zon 1 om man vill.

Vilda skogen nås via Mellanrummet och sedan vidare bakom ekonomibyggnaderna eller via gårdsplanen och in mellan ekonomibyggnaderna. Parken som ligger bakom den Privata tomten har en genväg från vårdinrättningen över Gårdsplanen och den Lilla gårdsplanen om detta känns ok, annars blir vägen via Vilda skogen betydligt längre.

Mellanrummet liksom Bakfickan är platser som är nära och lättillgänglig både från entrédörren men också via Växthuset som sitter ihop med verksamhetens övriga lokaler.

STEG2: Kännetecknande för gruppen är orkeslöshet och brist på energi och initiativtagande, därför underlättas tillgänglighet genom närhet. Enkelhet är också viktig med tanke på mångas problem med kognitiva förmågor. Avskilda och rofyllda platser i zon 3, placerat nära och enkelt i förhållande till zon 1 är av hög prioritet.

Utsikten från zon 1 är en stor tillgång liksom förekomst av en zon 2. Att kökslandet inte syns från de stora fönsterpatierna i zon 1 är en fördel eftersom det kan uppfattas kravfullt. Det är ändå nära dit för den som vill vara där. Det skulle vara en tillgång med någon sittplats ute varifrån man kan se kökslandet på avstånd, känna närhet till liv och aktivitet.

Att Parken befinner sig längst bort ifrån vårdinrättningen gör det passande att utforma miljön där främst för personer som kommit in i den proaktiva fasen och behöver stimuleras att klättra ytterligare i behovspyramiden och även klarar av att ta egna initiativ.

Avgränsningar

STEG1: Det finns ingen inhägnad runt gårdstomten men det behövs inte för att uppfatta var tomtgränsen går. Antingen gränsar tomten till en väg eller till en åker och det är behöriga avstånd till grannhusen utom uppe i nordost. Avgränsningen in mot den Privata tomten mitt på gården utgörs på två sidor av häckar men är sedan inte helt tydlig på norra och västra sidan där en gles trädrad utgör gräns.

Inom zon 3 finns ett antal platser med mer eller mindre tydliga avgränsningar. Dessa har jag namngett (se fig 7 s.26)

Inne i det stora växthuset, zon 2, utgör en vattenkanal en gräns som delar växthuset i två långsmala delar. Växter som odlas där skapar en viss ombonad men inte så mycket rumslighet, så här finns inga platser att "gömma sig" på.

STEG2: Eftersom behoven är olika och även skiftar under rehabiliteringsprocessen behövs många olika typer av platser. Många har överstimulerade sinnen och kognitiva problem och i detta sammanhang kan det vara gynnsamt med rum som är tydligt avgränsade. Målgruppen behöver känna trygghet i att inga obehöriga har tillträde till platsen. De har också ett stort behov av avskilda platser i ensamhet och gärna med utsikt (prospect-refuge).

Trygghet och säkerhet

STEG1: I det stora perspektivet är det en trygg och säker plats. Här behövdes ingen oro för man inte ovälkomna besök. Dels är det mycket lite trafik och förbipasserande i zon 4, dels finns möjlighet att i god tid upptäcka eventuella inkräktare eftersom zon 4 består av öppet landskap. Den lantliga miljön, lugnet, det låga tempot uppfattas antagligen av många som tryggt.

De trädplanteringar som finns i zon 3 är antingen relativt glesa och parklika (Parken i norr) eller kompletterade med lite mer snårigt buskskikt (Vilda skogen i öster). I det senare fallet finns skogen i

närheten av byggnader på gården och är dessutom relativt små och överblickbara, varför troligtvis inte heller de, skapar någon större osäkerhet och otrygghet. Det finns emellertid en del av skogen som i sin yttersta gräns mot omgivningen kommer relativt nära grannen jämfört med vad som är fallet i övrigt. Detta kan upplevas otryggt. Just här behöver man inte välja att vara då området är stort.

Det finns inte så många riktigt avskilda (trygga) och bekväma platser i zon 3 att dra sig undan på om det är fler som vistas på gården samtidigt.

STEG2: Många genomgår en livskris och känner uppgivenhet och vanmakt. För att våga öppna sig och ta itu med sina bekymmer är känsla av trygghet grundläggande. Bemötandet från personalen, behandlingsformerna och intrycken från den fysiska miljön är av stor vikt speciellt inledningsvis. Känslan av trygghet i utemiljön är generellt viktig men inte minst i samband med de introverta aktiviteterna. Den här gruppen har stort behov av trygga, avskilda platser i ensamhet.

En annan aspekt av trygghet och säkerhet för denna grupp är att inga obehöriga har tillträde och att det finns en rumslighet och vägar som möjliggör att man inte behöver interagera socialt om man inte vill.

Välkänt ”**Brukarna skall veta att det finns en trädgård att tillgå och det skall vara enkelt att känna igen sig var man är i trädgården**”.

STEG1: Det är relativt enkelt att känna igen sig på de flesta platserna. Att man ser omgivningarna runt om underlättar men det går också att identifiera ett antal rum som är olika i sin karaktär (fig 7).

Bakfickan, bakom den stora ekonomibyggnaden, har lite snårigare natur och kan möjligen förväxlas med den Vilda skogen bakom den andra ekonomibyggnaden. Byggnaderna och det öppna landskapet runt är hjälp att orientera sig efter. Att det finns fler liknande byggnader försvårar dock.

STEG2: Med tanke på målgruppens kognitiva problem är det en fördel om det är relativt enkelt att känna igen och veta var man är. Samtidigt handlar det inte om dementa eller fysiskt handikappade människor så detta behöver inte överdrivas. En annan aspekt av ”välkänt” som är viktig för den här gruppen är i betydelsen ”igenkänning” och inte alltför mycket nya intryck som belastar. Särskilt det första intrycket av platsen bör definitivt inte präglas av för mycket nya och starka intryck. Generellt bör det inte finnas alltför mycket okänt eftersom det också kan uppfattas krävande och otryggt. Många som genomgår en livskris behöver en känsla av bekräftelse och igenkänning samt att kunna relatera. Utemiljön kan vara något som stärker denna process.

Orienterbarhet (platser, landmärken, noder, gränser)

STEG1: Från vårdinrättningens entre är det inte helt enkelt att veta vart man ska ta vägen. Det finns många vägar att välja, flera byggnader som man kan passera, runda eller gå emellan. Det krävs att någon talar om eller visar runt vad som finns att erbjuda. Det är svårt att veta vad som är privat och vad som tillhör vårdinrättningen, eller är det både och?

I den vildare delen finns slingrande stigar av barkflis vilket gör det lätt att orientera sig. Vid Skogspassagen ligger grannhuset relativt nära så man väljer att styra mot Parken. Först skall gaveln på en ekonomibyggnad passeras och därefter den Lilla gårdsplanen som är i förbindelse med stora Gårdsplanen och har fri siktlinje till vårdinrättningens entre.

I Parken finns inga givna vägar utstakade utan istället möjlighet att strosa fritt omkring. Här finns heller inga direkta hållpunkter (förutom en liten plantering) att rikta mot eller att stanna till invid. Det är relativt öppet och överblickbart, platsen präglas av rymd. Det är relativt öppet mot vägen i norr. Det som idag är svårt generellt, är att hitta platser att stanna till vid och att förstå hur man kan utnyttja hela området till annat än att bara strosa, vilket skulle kräva lite mer lotsning och fokuspunkter.

STEG2: Området närmast vårdinrättningen bör vara tydligt gällande orienterbarhet, med hänseende till de kognitiva problem som kännetecknar målgruppen. Det är också viktigt att man kan röra sig i miljön utan att behöva interagera med andra. Man skall kunna se vägar som är dragna med tanke på detta. Gärna också alternativa "flyktvägar". Eftersom ytorna är stora på GreveGarden ser jag ett behov för denna grupp att ha lite mer fokuspunkter att styra emot för att de skall orka röra sig på platsen på egen hand.

Erbjudande vid olika typer av väder

STEG1: Växthuset (zon 2) erbjuder möjligheter till vistelse och aktiviteter även vid regn och vind. Även om det inte är mer än 5-10 grader vintertid så bli det i vårsolen betydligt varmare, upp till 15-20 grader och "utesäsongen" förlängs. Gardinerna är fördragna vid sol men dras ofta undan då patienterna är där.

Mellanrummet har stor rumslighet i och med husväggarna och den tillbyggda träkonstruktionen (pergola samt fönster) som bildar en inramning, men tillhör ändå zon 3.

Platsen präglas av väldigt mycket blåst vilket gör att det blir viktigt att utvärdera vindförhållanden. Jag tog därför viss hjälp av projektledaren för detta ändamål och fick fram följande:

Längs med fönstersidan på vårdinrättningen är det blåsig. Däremot invid gaveln på växthuset är det lä. Lite längre ut från gaveln är det blåsig igen.

I mellanrummet är det idag blåsig trots att det delvis är skyddat mellan husväggar och träkonstruktion. Det är som om vinden får fart här. (Därför känns platsen inte som en zon 2 utan mer som en tydlig rumslighet i zon 3).

Längs husväggen på vårdinrättningen framsida, utanför konferensdelen, tycker projektledaren att det är en bra plats att sitta. Likaså utanför den stora ekonomibyggnaden. Där finns både skugga och sol.

I Bakfickan är det lägt och här finns idag två bänkar som ger möjlighet till både sol (vid gödselstaden som ej luktar) och skugga (vid trädungen).

STEG2: Eftersom målgruppen präglas av en oerhörd trötthet behöver hindren minimeras för att ta sig ut och även för att vilja stanna kvar ute, inte bara korta stunder. Väder kan definitivt vara ett sådant hinder. Det är därför fördelaktigt med tillgång till en zon 2 samt skyddade platser speciellt i närheten av vårdinrättningen i zon 3 eftersom en av huvudaktiviteterna är vila i avskildhet.

Avskildhet Steg 1 och 2

STEG1: Gården i stort ligger relativt avskilt. Man kan se till närmaste grannar men de befinner sig på "behörigt avstånd". I nordost är grannen dock lite närmre om man vill gå ut mot tomtgränsen.

Eftersom tomten är stor (närmare 2 ha totalt inklusive privat del) och antalet personer som vistas här samtidigt är få, så finns det goda möjligheter att hitta platser i avskildhet. Naturen skapar avskilda ytor men dessa är inte utnyttjade i den utsträckning de skulle kunna vara, vad man kan se. Några platser är identifierade men inte fullt omhändertagna och rustade för att kännas ordentligt bekväma och trygga. (Riktigt avskilda platser saknas även i zon 1 och 2). Det finns inte många markerade/hänvisade sittplatser där man fullt ut kan känna sig helt trygg med att ingen annan patient dyker upp lite för nära eller passerar förbi ovälkommet.

STEG2: Avskilda platser i ensamhet är mycket viktiga för att komma nära naturen och kunna kommunicera med den men även för känslan av trygghet, speciellt initialt. Många behöver också en tillflykt för reflektion och bearbetning av känslor som kommer fram i tex terapi. De avskilda platserna bör väljas/skapas med omsorg gällande; valmöjligheter, lättillgänglighet, trygghet och väderskydd. Särskilt viktigt är det också att avskilda platser finns i närheten av zon 1.

Den uppmärksamma läsaren kanske har registrerat att jag nu även behandlat kriteriet Avskildhet som enligt QET egentligen tillhör den inspirerande designen. Den är nu alltså betraktad som en del i den varsamma designen.

Varsam Design:

Närhet och enkelhet

Avgränsningar

Trygghet och säkerhet

Välkänt

Orienterbarhet

Erbjudande vid olika typer av väder

⇐**Avskildhet**

Anledningen är att analysen i steg 2 av de sex kvaliteterna för varsam design lyfte och betonade avskildhet. Avskildhet är en mycket grundläggande och oerhört viktig kvalitet i utemiljön för målgruppen med utmattningssyndrom (Pálsdóttir 2014, Cooper Marcus & Barnes 1999). Avskildhet bör därför beaktas i hela designen och därmed istället vara en del av den varsamma designen enligt min mening. Nedan följer arbetet med QET, steg 1 och 2 gällande kvaliteterna för inspirerande design.

Tabell 3: Kvaliteter för inspirerande design, steg 1 och 2

Vild natur

STEG1: Det finns en del av tomten som är bevuxen med träd och buskar som bildar lite mer snårighet och känsla av vildvuxen natur. I hjärtat av detta område finns också en eldstad med sittplatser i form av stockar med tjocka träplankor, vilket ger känslan av att vara ute på hajk i den fria, men ändå i den av människor tillvaratagna naturen. Här finns också en slingrande stig med utlagd barkflis som lotsar till grillplatsen alternativt passerar förbi vid sidan av för att sluta vid gränsen mot den lite glesare skogen i norr. Ett "naturstaket" av grenar och tunna trädstammar utgör passande nog avgränsning.

STEG2: Evidens från forskning har visat att denna målgrupp har störst preferens för baskaraktärerna Tryggt, Artsrikt och Vilt (Stigsdotter 2012). Vild natur uppfattas som kravlös (Grahns 2005) vilket är en viktigt för denna grupp, inte minst i början av rehabiliteringen. Det behövs då lättillgängliga miljöer där man inte behöver prestera något eller som inte uttrycker/signalerar jobb eller prestation. Vild natur kan också erbjuda stor detaljrikedom att betrakta vilket kan vara en reaktiv aktivitet som kan vara betydelsefull i fas 2. När patienterna är i fas 3 kan den vilda naturen erbjuda lite mer utmanande promenader (Pálsdóttir).

Rofyllighet "platsen skall vara välskött och rymma element såsom vatten och grönska" (Bengtsson & Grahns 2014, s245).

STEG1: Hela den lantliga atmosfären är rofylld. Att få sitta och blicka ut mot vidsträckta jordbruksmarker ger en frihetskänsla. Här finns inte många stressande element från mänsklig aktivitet eller maskiners ljud, möjligen någon lantbrukares arbete på avstånd annars mest naturens ljud från

fåglar och vind.

Jag uppfattar gården som välskött men under utveckling. Här syns ett engagemang men det finns en hel del arbete att utföra, allt är inte omhändertaget och helt färdigställt.

STEG2: Alla som kommer till GreveGarden har gått över gränsen för sin kapacitet, många är fortfarande "överspeedade" och har överstimulerade sinnen (intervju). Många har sitt kamp- och flyktsystem aktiverat och det sk. lugn och ro-systemet behöver aktiveras istället. Helhetsintrycket över platsen bör signalera lugn och ro för att få deltagarna att "komma bort" från sin stressiga vardag.

Årstidsväxlingar

STEG1: Jordbrukslandskapet i zon 4 följer definitivt en årsrytm. Detsamma gäller för Kökslandet.

STEG2: Årtidsväxlingarna kan fungera som en utgångspunkt för att sänka tempot och följa naturens rytm istället för att stressa och forcera. Samtal med terapeut som tar utgångspunkt i naturens kretslopp kan vara en del i behandlingen (Stigsdotter 2012).

Årstidsväxlingar är också en möjlighet till att "upptäcka naturen" vilket i sin tur ger en större möjlighet att kunna kommunicera med naturen. Många av deltagarna från Alnarp vittnar också om att de under vistelsen i rehabträdgården fått ett fördjupat intresse för naturen som också varit till glädje och stöd efter avslutad behandling (Grahn & Ottosson 2010).

Sinnlig njutning av natur

STEG1: Vinden känns mot kroppen, drar i håret och susar när den passerar genom öppningar mellan byggnaderna. Man kan också höra fågelsång, annars är här ganska tyst.

Naturen, åkrarna och skogen bidrar med sin skönhet i form av träd, buskar, odlingar och även lite blommor. Utsikten över vidderna och kulturlandskapet är befriande och rogivande.

Det finns dofter och smaker främst i zon 2 och i odlingslandet i zon 3. I vissa perioder kan man säkert också känna dofter från lantbruken runtom.

Odlingen ger möjlighet att få känna med händerna i jorden.

Krukodling ger möjlighet att studera blommor på nära håll vid entrétrappan, i mellanrummet mellan växthus och ekonomibyggnad samt i växthuset.

Det stilla vattnet i zon 2 är ett rogivande element.

Platsen har många vackra träd att betrakta i olika storlek, olika arter, en del uppstammade andra flerstammiga och busklikla. Träden kan också erbjuda sinnlig upplevelse av ljus och skuggspel när solljuset silas genom träden och man kan höra vindens olika ljud genom träden.

Här finns platser för den som uppskattar att sola men även platser i skugga.

Platsen erbjuder olika markmaterial. Här finns gräs, grus, utlagd bark, jord och låg växtlighet i zon 3. I zon 2 är det utlagd singel precis när man kliver innanför entrén till växthuset, vilket ger en signal till kroppen att tempot sänks.

STEG2: Många av patienterna har avtrubbade sinnen som behöver väckas till liv på ett varsamt sätt. Den psykiska tröttheten och de kognitiva besvären ger behov av intryck som inte belastar utan som

stärker. Naturen kan erbjuda "mjuk fascination" (Kaplan). Sinnesstimulering är också en viktig komponent för att komma nära och kunna kommunicera med naturen.

"Att bara vara" och kunna njuta av vackra saker, härliga dofter, olika strukturer och naturljud är kravlösa aktiviteter för lusts skull vilket målgruppen behöver lära sig att utöva (intervju).

Artrikedom

STEG1: Här finns trädplanteringar och buskar med flera olika arter och en odlingslott i zon 3. Perennodling och frukt/bär-odling finns i växthuset (zon 2) men ställs även ut i zon 3 på trappan vid entrén och utanför växthusets entré i det sk mellanrummet. I zon 4 bedrivs jordbruk med odlingar på åkrar. Det finns ett begränsat antal trädgårdssperenner i zon 3 på vårdinrättningens baksida och i den parklika skogen i norr, men man kan se in lite i den privata trädgården i zon 4 där det finns fler perenner, häckar och buskar.

STEG2: "Artrikt" är en av de tre baskaraktärerna som personer med stressrelaterad ohälsa har preferens för (Berggren Bärning & Grahn 1995 se Abrahamsson & Tenngart 2003). Artrikedomen kan också vara en källa för upptäckter i den proaktiva fasen och för detaljerade naturstudier i den reaktiva fasen.

Rymd

STEG1: Detta är en av platsens stora kvaliteter. Utsikten över det öppna landskapet i zon 4 ger en stark känsla av rymd. De uppstammade träden skapar också rymd i zon 3, speciellt i det parklika området. Gårdsplanen är en öppen relativt stor sammanhållen enhet och de stora ekonomibyggnaderna runt om fångar in mycket luft vilket också utgör rymd.

STEG2: Rymd är en av de fyra baskaraktörer som Grahn lyfter fram som särskilt gynnsam för stresshantering. När deltagarna är mer introverta är behovet av att vara omsluten och gömd stor men känslan av rymd i betydelsen luft att andas, frihetskänsla eller utrymme fritt från störande sinnesintryck är faktorer som uppskattas. Deltagarna på GreveGarden har uttryckt att de uppskattar vidderna i zon 4 vilket jag tror delvis handlar mycket om detta (intervju). I den sista fasen av rehabiliteringen är det möjligt att deltagarna kan uppskatta att vara lite mer fysiskt aktiva och även utforska rum som ger en känsla av rymd, tex Parken.

Utsikt mot grönska

STEG1: Utsikten från zon 1 och zon 2 är via stora fönsterpartier mot vårdinrättningens baksida. Där finns en gräsmatta, en slingrande stig samt några få perenner i zon 3, och vidare ut ett öppet landskap i zon 4. De stora fönsterpartierna tar verkligen in framförallt landskapet med åkrar och omgivande lantgårdar i zon 4.

Den del av Zon 3 som ligger på utsidan av alla byggnader och den privata tomten utgörs huvudsakligen av natur/grönska och den utsikt man oftast har här (och gärna väljer) är ut mot det öppna landskapet i zon 4. Givetvis kan man välja att vända ryggen mot zon 4 och blickar då istället in mot gården. I de inre delarna av skogsområdena finns det också möjlighet att ha fokus mer på den närmast omgivande växtligheten men landskapet i zon 4 finns ändå i bakgrunden. Det är egentligen bara när man befinner sig på gårdsplanen och i mellanrummet samt i de inre delarna av skogsområdena (dungarna, grillplatsen) som inte utsikten mot omgivningen dominerar. På den stora ekonomibyggnadens långsida finns en stor spalje på hela väggen vilket vittnar om att miljön på Gårdsplanen kommer att upplevas grönare när växtlighet har etablerat sig där.

STEG2: Speciellt inledningsvis är deltagarna mycket trötta och sitter mycket vilket gör att kontakten med natur till stor del sker i zon 1 genom utsikt från fönster eller bland odlingarna i zon 2 eller vid

lättillgängliga sittplatser i zon 3. Att det finns bra utsikt på dessa platser är därför viktigt. Utsikt mot vidderna i zon 4 är uppskattad men utsikt mot grönskan som finns på tomten kan vara ett bra komplement med tanke på olika typer av behov och faser i rehabiliteringsprocessen.

Symbolism

STEG1: Projektledaren visade ett träd i sin privata trädgård som hade beskurits på ett kanske inte perfekt sätt. Någon deltagare kunde genom symbolik relatera till trädet och därmed lyfta fram och bearbeta sin egen situation. Jag kan tänka mig att det finns träd och växter, inte minst i det vildare området, som kan fungera på detta sätt.

STEG2: Symbolism har visat sig vara en bra komponent i rehabiliteringen för att locka fram och bearbeta känslor. Deltagarna kan på egen hand eller med hjälp av terapeuter som tar deltagarna på upptäcktspromenader finna symbolik i trädgården.

Kultur och anknytning till det förflutna

STEG1: Växtligheten som finns på platsen tillhör det traditionella svenska landskapet. De många byggnaderna ser ut som klassiska lador/ekonomibyggnader för en svensk lantgård. Lantbruk och landsbygd kan säkert för många kännas som anknytning till äldre tider. En del kanske har erfarenheter av äldre släktingar som levt av jordbruk eller bott på landsbygden. Eftersom miljöförstöring och ekologisk hållbarhet på senare tid alltmer har kommit i fokus, tror jag att det kan kännas positivt att komma till en genuint lantlig miljö.

STEG2: Detta är en faktor för igenkänning vilket kan ge deltagarna en trygghet i mötet med miljön. Det kan också vara utgångspunkt för reaktiva aktiviteter i fas 2 av rehabiliteringsprocessen.

Meningsfulla aktiviteter

STEG1: Här finns möjligheter till olika typer av sociala, fysiska och terapeutiska aktiviteter såsom: Fysisk aktivitet i form av promenader både inom zon 3 och i zon 4.

Naturen i zon 3 och 4 kan användas symboliskt och för att väcka sinnen.

Sinnesstimulering i zon 3: olika markmaterial, natur att betrakta, dofter, fågelsång

I zon 4 finns även möjlighet att komma i kontakt med djur från granngården.

Möjlighet till naturbaserade aktiviteter som hantverk och odling finns både i zon 2 och i zon 3 (Mellanrummet, Kökslandet, Vilda skogen) samt omhändertagande av odlade produkter genom matlagning i gemensamt kök (zon 1).

Vila, avkoppling i zon1 på sittplatser invid stora fönsterpartier med rofylld utsikt.

Vila, avkoppling i hängmatta i zon 2 eller på rampen till vårdinrättningens entre.

Vila, avkoppling på mer eller mindre avskilda platser i zon 3.

Grillning i den vilda delen av zon 3.

STEG2: I intervjun framgick att följande aktiviteter bedrivs på GreveGarden idag:

- Vila (med reflektion)
- Gemensamma promenader (tysta, eller med fokus på ett eller flera sinnen)
- Besöker grannarna som har djur
- Gemensamma måltider med mycket samtal
- Trädgårdssysslor
- Samtalsterapi enligt symboldramametoden
- Aktiviteter med sjukgymnast för kroppskännedom
- Kreativa aktiviteter såsom kransbindning, cementgjutning, täljning mm
- Matlagning
- Hugga ved
- Plocka frukt, blommor mm från trädgården

Att ha Pálsdóttirs indelning av aktiviteterna som introverta, reaktiva och proaktiva kan vara bra att ha för att få en djupare förståelse för betydelsen av de olika aktiviteterna som nämns ovan och hur de behöver stödjas av miljön.

Sociala möjligheter ”bör finnas saker att diskutera i omgivningen tex blommor och planteringar” (Bengtsson & Grahn 2014, s.242)

STEG1: Här finns goda förutsättningar för gemensamma promenader i zon 3 och 4. Det finns en grillplats i Vilda skogen och plats för odling och hantverk finns både i zon 2 och 3.

Sociala sittplatser: På gårdsplanen invid ekonomibyggnad finns trädgårdsmöbler utplacerade. Man kan också sitta på rampen vid entrén, på gräset invid växthusgaveln där vårsolen värmer och på stockar vid grillplatsen. I zon 2, Växthuset finns sittplatser för rofylld avkoppling vid vatten. Matlagning samt gemensamma måltider kan bedrivas i ett rymligt kök i zon 1.

STEG2: De reaktiva aktiviteterna gynnas av att kunna se andra på lite avstånd, men kanske också av att kunna samlas till gemensamma måltider eller ordnade sociala aktiviteter. I den proaktiva fasen är det bra om det finns möjligheter att spontant kunna söka kontakt med varandra på ett otvunget sätt. Att kunna samlas spontant kring något fokusobjekt som i sig är intressant att diskutera eller har en omgivning som är intressant kan vara ett sätt. Andra sätt kan vara att inbjuda till aktiviteter som man kan göra tillsammans eller sida vid sida.

Kontakt med omgivningen -framförallt viktigt för dem med risk för understimulans (Bengtsson & Grahn 2014, s.242)

STEG1: På avstånd ser man till grannhusen. Det är möjligt att se grannar på lite närmre håll om man befinner sig nära tomtgränsen i nordost annars är det relativt långt avstånd och man anar bara grannars närvaro. Man kan ibland höra ljud från jordbruksaktiviteter eller ett förbipasserande fordon.

Inom området finns projektledarens privata hus och trädgård men dagtid är det tomt och tyst där.

STEG2: Att se liv och rörelse på håll är kravlöst, tryggt och ger möjligheter till reflektioner. Om omgivningen kommer för nära och man därmed inte känner sig trygg är det oerhört känsligt, särskilt i början av rehabiliteringen.

STEG3: Förslag till åtgärder för Varsam Design inklusive Avskildhet

I QET- verktygets sista steg skall förslag till åtgärder i utemiljön tas fram. I tabell 4 presenteras mina förslag för GreveGarden som handlar om kvaliteter för varsam design (se rubrikerna som här följer). Efter varje förslag finns nummer som hänvisar till de olika kvaliteterna.

VARSAM DESIGN

1. Närhet och enkelhet
2. Avgränsningar
3. Trygghet och säkerhet
4. Välkänt
5. Orienterbarhet
6. Erbjudande vid olika typer av väder
7. Avskildhet ←

Tabell 4 : Förslag till åtgärder, Varsam Design

Det behövs fler avskilda och rofyllda platser i zon 3 med närhet till zon 1 (1+2):

- mer rumslighet i mellanrummet
- avgränsa platserna i bakfickan mer
- utveckla trädgården med växter som skapar rumslighet på vårdinrättningens baksida utan att förstöra utsikten mot zon 4 från zon 1 eller ge för starka intryck.

En del av den Lilla gårdsplanen bör kunna utnyttjas som passage för att få god tillgänglighet till Parken, gärna tydliggjord med någon form av avgränsning som signalerar att detta är en allmän passage. Det kan vara tillräckligt att placera stenar längs en linje eller en låg gärdesgård. Naturliga stenar med lagom stora avstånd utgör en vänlig gräns som inte inkräktar på miljön. Detsamma gäller gränsen mellan humlegården och Vilda skogen. På detta sätt stängs Lilla gårdsplanen av helt för verksamheten(1+2).

En avgränsning i form av grönska som skymmer mot grannen skulle stärka tryggheten i Skogspassagen.(2+3)

Avgränsning i form av buskage mellan träden, i en sträcka längs vägen i Parken där planteringen finns skulle göra det mer tryggt där och öka viljan att stanna till och slå sig ner en stund (2+3). Fokus skulle då bli planteringen och finns det sittplatser kan man blicka in mot övriga delar av Parken med trygghet i ryggen.

Stigdragningen i bakfickan bör göras om eller kompletteras så att det finns möjlighet till passage utan att störa de som sitter på bänkarna. Det bör finnas något som skymmer mellan sittplats och alternativ stig.(3)

Även vid nya sittplatser som skapas bör man fundera igenom eventuell stigdragning för att undvika oönskad social interaktion. Valmöjligheter och alternativa vägar kan vara bra lösningar (likt stigdragningen i Vilda skogen). Andra lösningar är att inte ha några stigar alls som man är 'tvingad' att gå på om det överblickbara utrymmet är tillräckligt stort och framkomligt för att kunna välja bort social interaktion.(3)

Det skall inte finnas alltför starka nya intryck, utan gärna fortsatt mycket inslag av välkända växter och miljöer, gärna något att relatera till på något sätt. (4)

Fokuspunkter behövs att orientera sig mot samt att kunna stanna till vid i parken: (5)

- befintlig rabatt kan förstärkas och tydliggöras genom att göra den upphöjd, (gärna med olika blommande växter som avlöser varandra och ger lång blomningstid att studera från sittstenar i bekväm höjd = inspirerande design)
- en vattenfåra/liten bäck skulle kunna slingra mellan träden och sittstenar skulle kunna placeras ut i kombination med robusta skuggtåliga perenner av typ Hosta (med genomtänkta avstånd för både ensamhet och social gemenskap =inspirerande design)
- ett par hängmattor och/eller hammockar att ligga i och vila, gunga eller studera grenverk mot skyn

Stärk mellanrummets väderskydd så att det blir mer likt en zon 2 miljö. Bredda pergolan så att den täcker halva ytan och ombona med växter. Låt vintergröna klättrväxter utgöra tak.(6)

Skapa läga platser i Trädgården utan att skymma utsikten från zon 1 till zon 4. (6)

Sittplatsmiljöerna utanför ekonomibyggnaden samt framför vårdinrättningens framsida har både sol och skugga och utnyttjas därför redan idag. De kan fortsatt få vara lite provisoriska och enkla, för att kännas

otvugna och kravlösa. (6)

Det vore önskvärt med avskilda platser även i skogarna (7):

- skapa avskilda platser i vilda skogens utkant mot åkern med skogen i ryggen och jordbrukslandskapet som utsikt
- skapa någon/några platser i Parken där man kan vara i ensamhet (tex sittstenar och hängmattor enligt förslag ovan), utan att vara gömd eftersom karaktären här fortsatt behöver präglas av rymd och fri sikt.

Rumsligheten skulle behöva stärkas med växter mellan sittplatser i zon 2 för att få lite mer i avskildhet.(7)

STEG 3: Förslag till åtgärder för Inspirerande Design

På samma sätt presenteras nu, i tabell 5, mina förslag för GreveGarden som handlar om kvaliteter för inspirerande design (se rubrikerna nedan). Efter varje förslag finns nummer som hänvisar till de olika kvaliteterna.

INSPIRERANDE DESIGN

(Avskildhet)

8. Vild natur
9. Rofylldhet "platsen skall vara välskött och rymma element såsom vatten och grönska"
10. Årstidsväxlingar
11. Sinnlig njutning av natur
12. Artrikedom
13. Rymd
14. Utsikt mot grönska
15. Symbolism
16. Kultur och anknytning till det förflutna
17. Meningsfulla aktiviteter
18. Sociala möjligheter "bra om det finns saker att diskutera i omgivningen tex blommor och planteringar"
19. Kontakt med omgivningen "framförallt viktigt för dem med risk för understimulans"

Tabell 5: Förslag till åtgärder, Inspirerande design

Här finns bra områden med vild natur; främst Vilda skogen men även delar av miljön i Bakfickan, Skogspassagen och Parken har vilda inslag. Jag ser därför detta behov som tillfredsställt. (Som tidigare nämnts kan tillgängligheten öka med fler sittplatser, gärna i avskildhet) (8)

Platsen idag är rofylld i stort. Det är välskött men under utveckling. Allt är inte färdigt och tillrättalat, vilket ändå inte är särskilt störande i detta avseende utan tyder på liv och att allt faktiskt inte behöver se perfekt och färdigt ut. Det är bra om miljön aldrig blir helt färdig utan ger utrymme till delaktighet och viss utveckling hela tiden.(9)

Vatten är ett rogivande element som finns i zon 2 men som även skulle kunna stärka platsen i zon 3. Enligt tidigare förslag kan en bäck flyta genom Parken. Det finns också utrymme för en liten fontän i Trädgården alternativt vid entren eller Mellanrummet om brukarna i framtiden känner behov av detta. Stenar är också kravlösa och rogivande och bör användas i zon 3; tex som sittstenar i parken eller stegstenar i Trädgården. (9)

Förstärkningen av Trädgården bör ske med ett artrikt innehåll både med tanke på sinnesstimulans, symbolism, och årstidsväxlingar som blir tillgänglig för alla. Växtval bör göras med tanke på årstidsmarkörer (frösådd, lökar, vårblooming på bar kvist, sommarblommande perenner, sommarblommor att plantera i kruka, höstfärger, bär och frukt, vintergrönt, vackra vintersilhouetter och årstidsväxlingar). Detta betyder inte att trädgården skall ge en mängd starka sinnesintryck. Det är mjuka, vänliga och gärna kända växter som skall dominera. Mitt förslag är att ha en större del med ängslika blommor och därtill några fokuspunkter med mer traditionella trädgårdsplanteringar med uppgiften att locka brukarna att ta sig ut och utforska trädgården. Gröna växter skall bilda en grundstomme för rumslighet och bra sittplatser. Det är en fördel att ha en del vintergrönt. Det är viktigt att utsikten mot zon 4 inte förstörs.

(10+12 samt 11+14)

Invid sittplatser är det bra att placera växtmaterial att studera och växtmaterial att kunna känna på. Det kan vara i kruka (vid entren, Mellanrummet, zon 2) eller i planteringar (Trädgården, parkrabatten, längs parkbäck). (11)

Stigen av stenmjöl som kantas av doftande lavendel är precis lagom nivå för sinnesstimulans både gällande känsel och doft. (11) I Trädgården kan den befintliga stigen kompletteras med en stig ut i en ängsmiljö där det kan finnas möjlighet att kunna ta med sig ett liggunderlag och lägga sig ner bland det höga gräset och känna dofterna och gräsets rörelse.(11)

Rymd är en stor kvalitet på platsen idag. I Parken som är en plats präglad av rymd bör den tillvaratas mer genom sitt- och liggplatser. Iden från patienterna med gungor eller hängmattor är mycket god. Hur de placeras ut är avgörande för vem som kommer att använda dem... (13)

Utsikten mot vidderna i zon 4 är väl tillvaratagen. Utsikt mot grönska på närmare håll bör stärkas upp i form av planteringar i Trädgården, mer grönska i Mellanrummet, förstärkt plantering i Parken med sittplatser som kan få blicken riktad mot annat än zon 4. (14) För att ge en signal till de som kör in på Gårdsplanen att här stiger vi in i en annan värld som representerar något annat än den stressiga och kravfyllda vardagen kan det vara en god ide att satsa lite extra tanke och omsorg på spaljen invid den stora ekonomibyggnaden. En möjlighet skulle kunna vara att använda vintergröna klättrväxter. En grön, skön levande vägg året runt, som en grundstomme för Gårdsplanen och entren till vårdinrättningen. Det kan bli en av de första sakerna man lägger märke till när man kommer med bil in på Gårdsplanen. Planteringen under kan ha rikligt med lökar på våren och sedan ett växtmaterial som avlöser varandra i blomning. Men det skall inte vara plottrigt och brokigt med småblommigt och många färger utan istället ett fåtal arter i en lugn och enhetlig färgskala som bara blir en lugn board som avslut på den gröna väggen. Det blir också trevligare och mer ombonat att sitta i utemöblerna som vid mitt besök stod placerade invid väggen och även på rampen invid entren.

Låt krokiga träd eller snåriga buskage få vara som de är i Vilda skogen. I detta kan finnas symbolik som tilltalar målgruppen. Använd stockar, stenar och andra naturmaterial så mycket som möjligt, även med tanke på mjuk stimulans och kravlöshet. Platserna längs bäcken kan utgöras av stenar liksom vid den upphöjda planteringen. De nya sittplatserna i vilda skogen bör vara sköna träfåtöljer som man kan kompletterar med sin filt eller sitt naturskinn. Trädgårdens nya platser kan vara både stockar, stenar och trämöbler.(15)

Jag tror att platsens karaktär som genuint lantlig miljö skall bevaras. De tillägg som görs i form av tex trädgårdsväxter får gärna innehålla mycket av traditionellt svenskt växtmaterial som deltagarna kan tänkas känna igen. (16) Jag tror även att det är en form av igenkänning att tänka ekologiskt och miljövänlig när det gäller odlingar. Ha gärna ett rikt urval även med lite modernare och mer spännande

och exotiska köksväxter eftersom det ligger i tiden och på så sätt inger förtroende, att verksamheten är uppdaterad och kunnig. (16)

Av de aktiviteter som bedrivs idag är det vilan som behöver stärkas mest i form av sitt- och liggplatser. Detta har redan behandlats i förslaget gällande den varsamma designen. (17) För de som vill vara lite mer aktiva erbjuder trädgårdsarbete ett bra alternativ. Köksträdgården idag är en tillgång som jag tycker skall behållas på befintlig plats, även om den också kommer att användas för privat bruk. Det är viktigt att det inte blir en kravfull plats. Därför är det bra att den inte ligger direkt utanför de stora fönstrena i zon 1 utan lite vid sidan av Vårdinrättningen, vilket gör att patienterna själva kan styra om de vill se odlingarna eller inte. För de som vill betrakta andra i rörelse finns en möjlighet att skapa sittplatser vid vårdinrättningens västra gavel. Det finns även odlingar i zon 2 som är ännu mer lättillgängliga och här finns även möjlighet att komma undan väder och möjlighet att arbeta sittande (17)

Odlingarna kan också bli en plats för socialt umgänge genom trädgårdsarbetet men även för att diskutera växterna och smaka, tillaga. (18) För att ytterligare förstärka förutsättningarna för detta samt att skapa möjligheter att lätt kunna växla mellan arbete och vila vore det bra med några sittplatser invid Kökslandet. Kullen/jordkällaren utgör ett gott skydd i ryggen om man placerar en enkel träbänk eller en stock vid ingången till jordkällaren. Det är också möjligt att placera en bänk på andra sidan av odlings-lotten men där är läget betydligt mer utsatt och passar därför bäst som en social plats för växtprat.

Fler förstärkningar av platser för socialt umgänge kan göras utmed parkbäcken genom att placera några sittplatser i par och genom att ha flera sittplatser runt den upphöjd parkplanteringen. Om en fontän/fotbad placeras i mellanrummet kan det bli en samlingspunkt men det är viktigt att platsen främst är lugn och rofylld. I första hand bör man se till att det finns avskilda platser under pergolan så att platsen blir tillgänglig för alla. (18)

Någon patient föreslog ett stenröse i Humlegården vilket kan vara ett alternativ som också kan användas i arbetet med kroppskännedom. Det skulle då också kunna bli en plats att kunna interagera med andra på i lagom nivå genom; enskilt men bredvid andra. (18) Ett annat förslag är att ha djur, tex kaniner på Lilla gårdsplanen. Detta kräver en hel del resurser men i kombination med stenröset i Humlegården skulle det göra denna del av gården till ett riktigt centrum för stimulans genom känsel/beröring. Detta lämnas som potential för framtiden då jag enligt tidigare förslag valt att stänga av denna del för verksamheten.

Platsens öppna gränser mot zon 4 ger i stort, en lagom och lämplig kontakt mot omgivningen. På några ställen kan det vara aktuellt göra en tydligare avgränsning enligt tidigare förslag för varsam design. (19)

3.3.4 Gestaltningsförslag

Utifrån kunskap om brukarnas behov och platsens förutsättningar kan man alltså med hjälp av ett designverktyg ta fram förslag för utformning av utemiljön i ett vårdssammanhang. Här följer en sammanfattning i text och med illustrationsplaner av hur förslagen i tabell 4 och 5 tillsammans bildar en sammanhållen enhet i form av ett gestaltningsförslag. Första illustrationen (fig 11) fokuserar på de tillägg som gjorts i utemiljön. Därefter följer text och illustrationer för att visa helheten (fig 12) respektive Trädgården (fig 13).

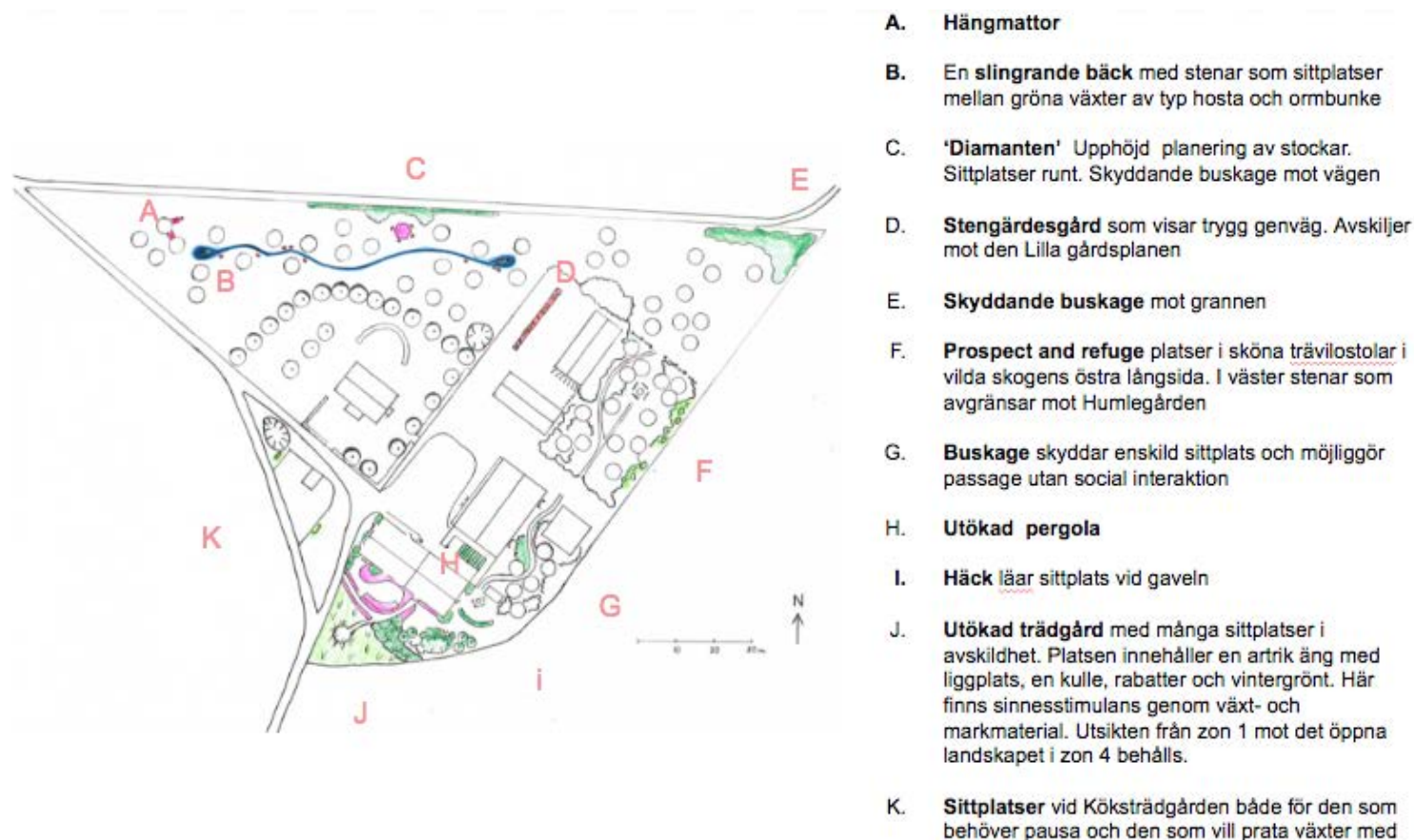


Fig 11. Illustrationsplan 1 'förändringar'

Första intrycket av platsen präglas idag av jordbrukslandskapet och den hemtrevliga gårdsmiljön. Vid bilparkeringen finns en spalje på ekonomibyggnaden som jag vill ska bli en grön vägg, som signalerar att nu träder du in i en grön, skön miljö där du kan lämna vardagsstressen för en stund. Rabatten nedanför skall vara en enhetlig plantering med stora sjok av samma arter som inte ger för många olika intryck utan istället stimulerar lugn- och rosystemet.

Det finns en påbörjad, genomtänkt grundstruktur för platsen som jag bygger vidare på. Det finns en vild skog (Vilda skogen), en parklik miljö (Parken), en trädgårdsdel (Trädgården), en odlingsdel (Köksträdgården), ett växthus (Växthuset), en ombonad zon3 i närheten av vårdinrättningen (Mellanrummet) samt några relativt avskilda platser (Bakfickan). Platsen är i stort trygg och säker i relation till omgivningen. Endast uppe i nordöstra hörnet behövs en förstärkt avgränsning mot grannen i form av ett buskage. Det största behovet enligt min analys är avskilda platser med 'social quitness'. Det bör finnas avskilda platser i stort sett alla rum så att trädgården känns trygg och tillgänglig för alla. I Bakfickan behövs endast några små men viktiga åtgärder vidtas för att få mycket bra platser i avskildhet. Jag har också utnyttjat möjligheten att relativt enkelt skapa 'prospect and refuge- platser' längs med kanten mot åkern i Vilda skogen. I de naturliga fickorna mellan buskagen kan vilostolar i trä placeras dit man kan ta sin pläd och i vilsamt läge inta det öppna landskapet. Vid behov är det enkelt att komplettera med någon buske för att skyddet i ryggen skall kännas tryggt. I växthuset kan sittmöbler varvas med grönska att få skydda sig bakom. I Parken får hängmattor och sittstenar placeras ut på lämpligt sätt för att både skapa enskilda och lite mer sociala platser.

Parken domineras redan idag av en känsla av rymd men i förslaget tas den kvaliteten till vara mer genom att det skapas ställen att stanna till vid eller orientera sig emot. De nämnda sitt- och liggplatserna i form av hängmattor är exempel på detta. Speciellt att få ligga och titta upp i grenverken förstärker rymdkänslan. En tydlig vägvisare finns nu i Parken i form av en bäck som slingrar sig genom nästan hela parken från öst till väst. Man kan följa bäcken, stanna till och slå sig ner på någon av sittstenarna, spegla sig i vattnet, se andra på lagom avstånd eller bara ta in rymden i rummet. En upphöjd rabatt (diamanten) blir också något att styra promenaden mot. Planteringen är uppbyggd av stockar som formar en sexkant så möjligheter finns att samlas flera eller att välja riktning för utsikt. Platsen är förstärkt med ett grönt skydd ut mot omgivningen (vägen) i norr så här kan man nu sitta tryggt och njuta av blommor i bekväm höjd eller blicka ut mot Parken eller kanske möta andra på ett avslappnat sätt.

Jag har också gjort en avgränsning i form av en låg stengärdesgård mellan Lilla gårdsplanen och den Privata tomten som skall signalera ok passage för att gena till Parken. På detta sätt blir orienteringen tydligare och att röra sig till och från Parken blir mer tryggt och enkelt. Jag valde att lämna Humlegården som den är idag endast kompletterad med en gräns av stenar mot Vilda skogen. Den blir lite mer avstängd i och med gärdesgården och stenarna men är fortfarande något otydlig. Min bedömning är att det finns tillräckligt många andra platser att välja, så det kommer inte att utgöra något problem. Humleodlingen i sig tillhör det privata men jag har inte fått full klarhet i hur privat området runt skall betraktas. De möjligheter jag tog fram för platsen med QET:n kräver en del resurser (djurskötsel), som jag inte vet om brukarna har möjlighet att tillsätta. Eftersom jag bedömer de behov jag identifierat i dagsläget som tillfredsställda i mitt gestaltningsförslag, ser jag det snarare som en möjlighet att i ett senare skede, när utvärdering gjorts, kunna utveckla Humlegården.

Min analys med QET:n gav vidare att Mellanrummet är en viktig plats att ta till vara på rätt sätt eftersom den är nära zon 1 och lättillgänglig. Hit klarar även den som är orkeslös att ta sig, men då måste det vara tryggt och väderskyddat. Det är idag en ombonad zon 3 men blir enligt mitt förslag en zon 2. De små pergolorna ger idag ett visst skydd men får nu löpa över en mycket större del av rummet så att ett grönt tak kan skapas. Nästa steg blir att skapa rumslighet och småmiljöer för olika sittplatser under taket. Även trädgården är mycket viktig på grund av närheten till zon 1. Det är den plats som jag föreslår störst förändringar för eftersom den i dagsläget är väldigt lite utnyttjad. Här bör enligt mitt förslag finnas flera platser i avskildhet och flera olika typer av rum för att alla skall kunna lockas ut. Det handlar om relativt mycket innehåll på liten yta. Mycket handlar om sinnesstimulering, mycket att betrakta, lukta men på ett väldigt mjukt och vänligt sätt. Det har också varit viktigt att inte förstöra den underbara utsikten från de stora fönsterpartierna. Utsikten från fönstrena skall fortsatt ge ett lugnt och rofylld intryck. Det betyder att de perenner som bör användas inte skall dominera eller ge för starka sinnesintryck på håll.

Vidare har jag gjort några små tillägg i områdena närmast zon 1 för att öka tillgängligheten. Gaveln har fått förstärkning mot vind och insyn genom en drygt meterhög häck. Jag har också enkelt förstärkt Köksträdgården med sittplatser både för den trötta (vid kullen), den som bara vill ha sällskap på avstånd eller se liv och rörelse (vid vårdinrättningens gavel), samt för den pratsugna (vid odlingslandet).

För att visa helheten följer en större illustrationsplan (fig 12) där inte bara förändringarna är markerade. Därefter presenterar jag Trädgården i mer detalj (fig 13).

ILLUSTRATIONSPLAN



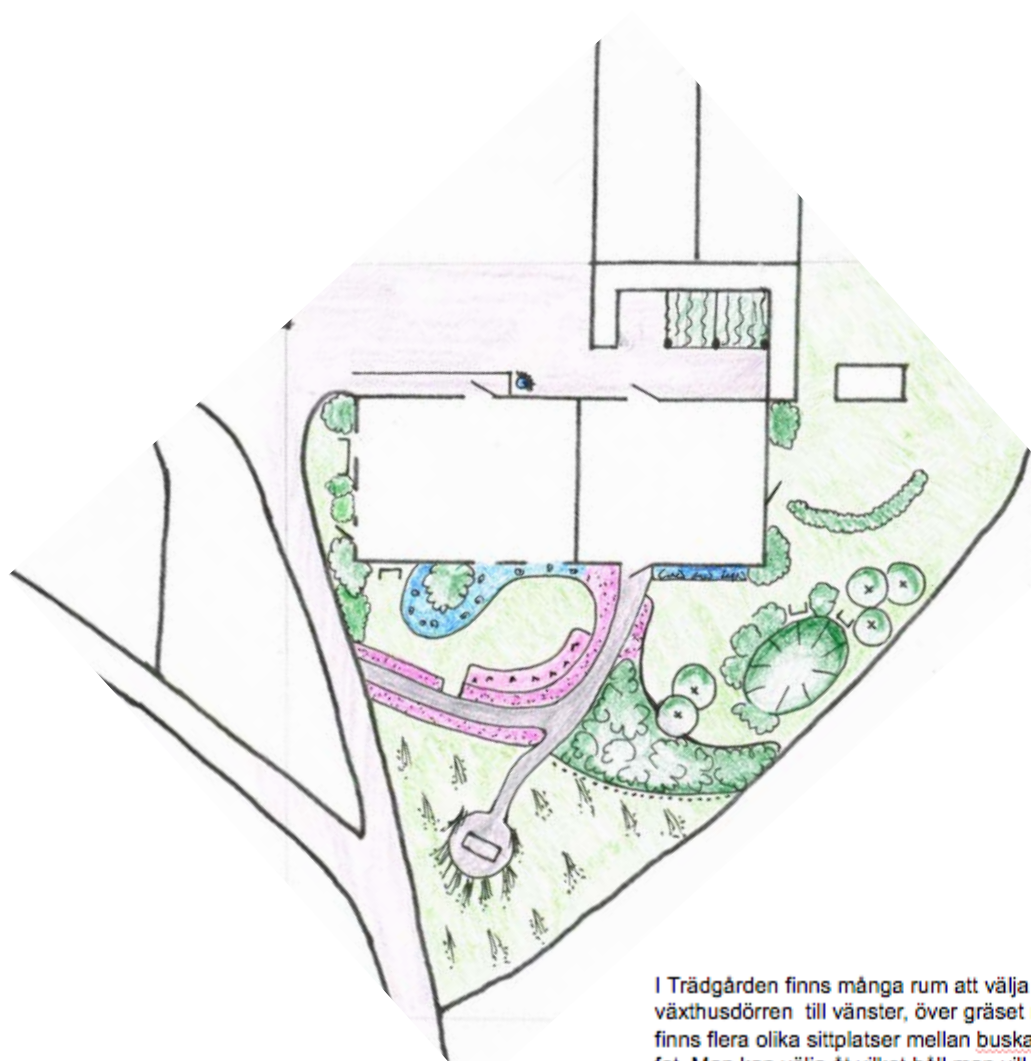


Fig 13. illustrationsplan 3 'trädgård'

I Trädgården finns många rum att välja på. Om du tar dig ut från växthusdörren till vänster, över gräset mot den murgrönsklädda kullen finns flera olika sittplatser mellan buskage och mindre träd vid kullens fot. Man kan välja åt vilket håll man vill vara vänd och hur avskild man vill vara. Ett lägre, vintergrönt buskage utgör gräns mot den mer ängslika miljön. Tillsammans med kullen utgör detta buskage en viktig stomme för Trädgården året runt.

Om man väljer att ta gången rakt fram är man till slut helt omgiven av högt gräs. Där kan man rulla ut sitt liggunderlag och bara se himlen, höra vindens sus och känna strånas rörelse. Ängen runtom är artrik med klassiska svenska ängsväxter, tillsammans med högt gräs.

Gången är skön att trampa på även barfota och låter du benen röra vid lavendeln känner du en härlig doft.

Rakt framför de stora fönsterpartierna finns ett litet avskilt trädgårdsrum kantat med kända pålitliga trädgårdsväxter. Blomningen avlöser varandra, färgerna är lugna. Närmare gaveln till finns en plats i avskildhet där du kan studera blommorna på nära håll eller se ut över vyerna i zon 4. Vid gaveln finns också sittplatser för att få lite kontakt med Köksträdgården på andra sidan vägen, för den som så önskar.

Vid Gaveln utanför växthuset får en drygt meterhög häck ge lite skydd till den sköna uteplatsen i vårsolen.

Pergolan i mellanrummet har utökats och fått vintergröna klätterväxter, att agera tak på en del av platsen.

3.3.5 Jämförelse med andra designkriterier

För att kunna göra en utvärdering av både mitt gestaltningsförslag och verktyget QET analyserades gestaltningsförslaget som helhet med hjälp av Stigsdotters kriterier som är mer övergripande och generella samt några av Cooper Marcus och Barnes 'designguidelines'.

Av Stigsdotters 9 designkriterier är det tre som jag delvis inte behandlat ingående med QET. Designkriterium nr 2 Levande byggnadsmaterial är inte tydligt uttalad i QET. Jag har ändå försökt att göra så många gröna lösningar som möjligt; buskage som avgränsningar, klätterväxtklädd pergola och kulle. För mig var det underförstått att använda naturmaterial för att skapa en kravlös, mjuk och vänlig miljö. Jag har även skapat en stengärdesgård och en upphöjd plantering inramad av stockar. Sittplatserna är stenar, stockar eller enkla träbänkar/vilstolar. Stigarna jag kompletterar med är i samma material som redan använts på platsen; barkflis och stenmjöl eller stigstenar.

Designkriterium nr 3 Lätt att tolka, går delvis in i Orienterbarhet (att förstå hur man kan röra sig på platsen) och Välkänt (att man känner igen var man är) från QET. Lätt att tolka har också en vidare mening som innebär att det skall vara lätt att förstå vad man får och kan göra och det löses inte alltid av god orienterbarhet. Men med de tillägg i miljön som jag föreslår i form av stengärdesgård, upphöjd rabatt, sitt- och liggplatser upplever jag att det blir lättare att tolka var man kan gå och även vad man kan och får använda utemiljön till.

Designkriterium nr 7 Flexibilitet och delaktighet, fick jag inte fram i min analys med hjälp av QET. Det skulle kunna vara en del av Meningsfulla aktiviteter om det hade framkommit att det var en viktig del i behandlingen att få vara med och sätta sin prägel på platsen. Många av de kreativa aktiviteter som nämnts som en del i behandlingen, använder sig av material från naturen och resulterar i alster som går att ställa ut i miljön. Detta är en form av flexibilitet och möjlighet till delaktighet som platsen har. Att flera av mina lösningar är väldigt enkla, såsom flyttbara sitt- och liggplatser, utnyttjande av rumslighet som redan finns i skogen etc gör förändringar enkla om behoven ändras.

Cooper Marcus och Barnes ger några "Design Guidelines" för utformning av utemiljön vid psykiatrisk vård. Det mesta faller under Stigsdotters eller Bengtssons kriterier/kvaliteter med några få tillägg. De föreslår att man skall samarbeta med andra designers och med brukarna för att inte ens egna preferenser skall ta för stor plats. Detta är värt att ha i åtanke när tid och möjlighet finns. I mitt fall fick jag möjlighet att ta del av önskemål från brukarna vilket både har fungerat som en bekräftelse på att många av mina egna iakttagelser varit korrekta men även gett mig ytterligare förståelse för brukarnas behov. Cooper Marcus och Barnes tar även upp att det är bra att ha separata platser för personalen (1999). Eftersom patienterna bara tillbringar halvdagar på Grevegården är behovet för separata personalplatser antagligen inte så stor. Platsen är dessutom stor, så möjlighet finns att kunna dra sig undan en stund.

4. DISKUSSION

De som fått diagnosen utmattningssyndrom kan ha en mängd olika typer av kognitiva och känslomässiga symptom vilket gör gruppen väldigt känslig för hur omgivningen och miljön 'bemöter dem' (Socialstyrelsen 2003 mfl). En evidensbaserad hälsodesign av utemiljön i ett vårdssammanhang blir därför avgörande för att erhålla de positiva effekter som en naturmiljö kan ge (Stigsdotter 2012). I dagsläget finns inte tillräckligt med forskningsunderlag för att klargöra vilka behandlingsmetoder som är mest effektiva. En anledning till detta är att orsakerna till sjukdomen och hur den utvecklas inte är helt kartlagd (Socialstyrelsen 2003, Åsberg & Nygren 2012). För att förstå brukarnas behov under rehabiliteringen utgick jag ifrån de behandlingsmetoder som litteraturen framhåller som 'best in practise' (Åsberg & Nygren 2012) och det koncept som GreveGården vill erbjuda i sin verksamhet

(intervju). De goda resultat som finns från Alnarps rehabiliteringsträdgård men även från andra landsting som arbetat med grön rehabilitering (Grahn & Ottosson 2010, Sahlin 2014) tyder på att detta är det bästa att tillgå i dagsläget.

När det gäller forskning kring gröna miljöers positiva effekter generellt men främst i ett vårdssammanhang för patientgruppen med utmattningsyndrom tycker jag att resultatet av mina litteratursökningar gav en bra överblick till vad som är grunden för senare forskning gällande mer konkreta designkriterier. Ett exempel är förståelsen för naturen som stödjande miljö, som såväl Searles med sin teori om personer i kris (Abrahamsson & Tenngart 2003), liksom Ulrich med komponenter i en stödjande miljö (Ulrich 1999 se Bengtsson 2015), och Grahn med behovspyramiden (Grahn 2017) har gett sina bidrag till, för att sedan också vara en del av QET (Bengtsson 2015). Att även redovisa de grundläggande och generella teorierna blev ett sätt att grundligt visa på forskningsförankringen i mitt gestaltungsförslag.

När sedan kunskapen om brukarna och forskningen kompletterades med en platsanalys kunde jag presentera olika förslag på lämpligt innehåll i en stödjande utemiljö för GreveGarden (tabell 1 s.20-23). I efterhand förstod jag att mitt sätt att arbeta låg i linje med hur man arbetar inom den relativt nya grenen inom landskapsarkitektur; sk EBD eller evidensbaserad hälsodesign (Stigsdotter 2012). Men för att få fram ett konkret gestaltungsförslag som skall utgöra en helhet, behövdes emellertid ytterligare arbete. Hur påverkar till exempel olika delar varandra? Vilka prioriteringar bör göras? Utifrån Pálsdóttirs (2014) beskrivning av tre olika faser i rehabiliteringen kan man konstatera att behoven förändras över tid. Det är viktigt att ha i åtanke vid utformning av utemiljön. Det krävs således flera olika typer av rum som tillfredsställer olika typer av behov och det är viktigt hur de placeras i förhållande till varandra och i förhållande till vårdinrättningen.

I mina fortsatta litteraturstudier fann jag olika designverktyg som kan användas för vägledning i designprocessen. Med hjälp av det verktyg jag valde; QET, the quality evaluation tool, kunde jag på ett strukturerat sätt använda mig av den kunskap jag erhållit om brukarna och platsen, för att utforma konkreta designförslag som också tar hänsyn till hur rummen skall placeras i förhållande till varandra och hur de är relaterade till olika behov vid olika faser i rehabiliteringen samt vad som är viktiga kriterier i hela designen och vad som gäller i specifika delar. Förslagen skall på så sätt skapa en helhet som ger ett målgrupps- och verksamhetsanpassat gestaltungsförslag för denna plats i linje med aktuell forskning. Min bedömning är att det sparar tid att använda sig av ett designverktyg även om man som jag i detta fall kommit så långt att jag kunde ge förslag på innehåll i utemiljön (tabell 1). Det krävs därtill mycket arbete att själv skapa en struktur eller ta fram ett antal designkriterier som sedan kan väva samman allt till en helhet.

En fråga som jag däremot ställer mig är om jag hade behövt ha kunskap om de bakomliggande teorierna gällande gröna miljöers positiva inverkan på hälsan för att kunna använda mig av designverktyget. För mitt eget lärande och för att synliggöra kopplingen till de grundläggande teorierna för läsaren gjorde jag bedömningen att det krävs och en följd av detta har blivit att arbetet fått ett relativt stort omfång. När jag studerar de förslag till innehåll i utemiljön jag tagit fram i min tabell kan jag konstatera att där finns många förslag som relativt enkelt kan härledas med hjälp av grundläggande landskapsarkitektonisk kunskap men också förslag som grundar sig i mer ingående kunskap inom miljöpsykologi och de generella teorierna kring gröna miljöers positiva effekter. Några exempel är; att en miljö med skydd i ryggen men med utsikt framåt upplevs som trygg (savannteori, prospect and refuge teori med Orians, Appeltson mfl) (Hägerhäll 2005) eller att en vild natur kan uppfattas krävlig speciellt för de som upplever stress (teorin om stödjande miljö och parkkaraktärer av Grahn mfl) (Abrahamsson & Tenngart 2003) eller att trädgårdsarbete är en aktivitet som av många upplevs som meningsfull och erbjuder lagom utmaning (Kaplan, Antonowski, Csikszentmihalyi) (ibid). När jag sedan använde QET verktyget så kunde flera av förslagen i min tabell användas. Frågan är

om jag hade kommit fram till andra lösningar utan kunskap om de generella teorierna som ligger bakom många av förslagen i tabellen?

QET vägleder gällande vad som enligt forskningen är viktiga designkvaliteter att ta hänsyn till och vad som skall beaktas i hela designen (varsam design) och vad som är till för målgruppsanpassad stimulans (inspirerande design) men ger inte några färdiga designlösningar, utan där måste min landskapsarkitektoniska kunskap framförallt användas. Exempelen ovan som handlar om vild natur och trädgårdsarbete hade jag kunnat få fram med QET utan vetskap om bakomliggande teorier, och att utforma trygga platser i linje med prospect and refuge kan möjligen betraktas som grundläggande landskapsarkitektonisk kunskap. Jag menar ändå att kunskaper inom miljöpsykologisk forskning underlättar. Alla kvaliteterna i QET har inte samma roll och relevans i alla sammanhang (Bengtsson 2015). Därför krävs en värdering som bygger på kunskap om vilka målgruppens specifika behov är och hur de kan relateras till utemiljön. Till exempel är avskildhet ett designkriterium i QET. Evidensbaserad forskning har gett förståelse för att avskilda platser i ensamhet kan vara viktiga för att komma nära naturen och kunna kommunicera med den (Pálsdóttir 2014) men även för känslan av trygghet (Cooper Marcus och Barnes 1999) vilket får mig att värdera avskilda platser högt för min målgrupp. Ett annat exempel är att kunskapen om vilka parkkaraktärer som är gynnsamma för stresshantering hjälper mig i mina prioriteringar bland de olika kvaliteterna i QET. Jag tycker att detta tyder på att det är en klar fördel att också vara medveten om den forskning som lett fram till framtagandet av designverktyget för att kunna göra träffsäkra och målgruppsanpassade designlösningar.

I en designprocess växlar man ofta mellan helhet och detaljer. I arbetet med QET är den varsamma designen grundläggande och skall beaktas i hela utformningen (Bengtsson 2015). Den inspirerande designen är till för att tillfredsställa olika målgruppsspecifika behov (ibid) och här finns en stor möjlighet att vara kreativ och hitta spännande lösningar. Det gäller då att inte missa hur olika kvaliteter påverkar varandra. Om det tex blir för många platser för sinnesstimulans så kanske det har en negativ inverkan på rofylldheten eller tryggheten. För att kunna utvärdera QET ytterligare och för att säkerställa att jag inte missat något relevant i mitt gestaltungsförslag valde jag att också analysera förslaget i ljuset av andra mer övergripande designkriterier, framtagna av Stigsdotter samt Cooper Marcus och Barnes. Det fanns några punkter som jag inte helt tydligt hade uppmärksammat med hjälp av QET men jag fann att slutresultatet ändå inte hade påverkats nämnvärt vilket tyder på att QET är ett heltäckande verktyg. Bland annat har Stigsdotter ett designkriterium som uttalat handlar om Flexibilitet och delaktighet, vilket jag inte fann någon direkt motsvarighet i QET. De förslag jag lämnat innehåller ändå förutsättningar för detta. Anledningen är att jag utgick ifrån att platsen inte skall vara alltför tillrättalagd utan ha potential till förändring och utveckling både med tanke på behovet av kravlöshet och för att behålla platsens karaktär. Jag har försökt utgå från en god stomme med den växtlighet som redan finns men med några betydande tillägg såsom vatten, buskage, vintergrönt, pergola och kulle. Därtill har jag fört enkla material, tex stockar, stenar och hängmattor som är viktiga men med lätthet kan flyttas eller användas på annat sätt.

Av de olika förslag jag tog fram med QET valde jag att inte realisera riktigt alla. Vissa förslag har jag presenterat som möjligheter om resurser finns eller om behoven behöver tillfredsställas ytterligare. Det slutliga gestaltungsförslag har enligt min bedömning ett innehåll som är tillräckligt och lagom för att möta de behov jag identifierat i dagsläget. Jag tror att det är bra om förslaget får gå på remiss till brukarna innan tillägg görs. Det bästa är enligt min mening om det prövas i praktiken först och att eventuell utveckling görs i en senare etapp. Som nämnts ovan finns en viss risk att man som designer låter ens egna preferenser ta lite för stor plats om man inte samarbetar med andra designers eller har ett nära samarbete med brukarna (Cooper Marcus & Barnes 1999).

I ett nästa steg hade det varit intressant att göra en mer djupgående analys av skillnaden mellan Bengtssons QET och Stigsdotters nio designkriterier. Hade gestaltningsförslaget blivit annorlunda om jag utgått från Stigsdotters kriterier? Svaret kan antagligen bli både ja och nej. En av anledningarna till att jag valde QET är att Stigsdotters kriterier är mer generella och övergripande (trots att de är specialanpassade för stresshantering). Eftersom QET ger mer vägledning borde det innebära att det vid användandet av Stigsdotters kriterier faktiskt krävs mer kunskap om hur olika innehåll i utemiljön kan bidra, för att kunna presentera ett gestaltningsförslag som verkligen tar till vara alla möjligheter som platsen erbjuder i relation till brukarna. För en rutinerad designer som arbetat mycket med evidensbaserad hälsodesign kan jag tänka mig att Stigsdotters kriterier upplevs mindre styrande och kanske därmed ger större utrymme för den egna kreativiteten. Å andra sidan ser jag ingen motsättning mellan QET och Stigsdotters kriterier. Den extra vägledning som finns i QET grundar sig på forskning och borde därför röra sådant som man bör ta hänsyn till även om man använder Stigsdotters kriterier. Jag tror att det är väldigt personligt hur man vill arbeta men skall designen vara i linje med aktuell forskning så har man forskningen att förhålla sig till på något sätt.

Sammanfattningsvis är min bedömning att syftet, med att ta fram ett gestaltningsförslag till GreveGarden i linje med aktuell forskning, är uppnått. Det har skett genom ett arbete i flera steg och med olika metoder. Avsikten har varit att visa kopplingen mellan forskning och gestaltning samt att synliggöra själva designprocessen. Jag tycker att de olika metoderna med litteratursökningar, intervju och platsanalys har fungerat bra och har gett mig den information jag önskat. Designverktyget QET upplevde jag som tydligt utan att vara alltför styrande. Jag fick den hjälp jag eftersökte med att strukturera och sammanfoga de kunskaper om brukarna och platsen jag hade, till en helhet. Jag upplevde samtidigt att det fanns utrymme för kreativitet och spännande lösningar.

Slutligen kan jag konstatera att gröna miljöer kan ge mycket positiva hälsoeffekter men att det krävs trädgårdsdesigners och landskapsarkitekter med goda kunskaper om vad forskningen inom detta området säger, för att kunna utforma utemiljöer anpassade efter olika hälsobehov på bästa sätt.

5. REFERENSER

Abrahamsson, K & Tenngart, C. (2003). Grön rehabilitering: Behov, förutsättningar och möjligheter för en grön rehabiliteringsmodell. Växjö: LRF Sydost

Ahrne, G & Svensson, P. (2011). Handbok i kvalitativa metoder. Stockholm: Liber AB

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

Bengtsson, A. (2015). From Experiences of the Outdoors to the Design of Healthcare Environments: Aphenomenological Case Study at Nursing Homes. Diss. Alnarp: Swedish University of Agricultural Sciences

Cooper Marcus, C & Barnes, M. (1999) Healing gardens, therapeutic benefits and design recommendations. New Jersey: John Wiley and sons

Grahn, P. (2005) Om trädgårdsterapi och terapeutiska trädgårdar i: Johansson&Küller (red). Svensk miljöpsykologi. Stockholm: Studentlitteratur

Grahn, P. (2009). Trädgårdsterapi - en expose i: Nilsson, G (red) Trädgårdsterapi. Lund: Studentlitteratur AB

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

Grahn, P. (2012) Natur och hälsa i en alltmer urban livsmiljö. Socialmedicinsk tidskrift, sid 207-216.

Hägerhäll, C. (2005) Naturen i landskapsupplevelsen och landskapsupplevelsens natur i: Johansson&Küller (red). Svensk miljöpsykologi. Stockholm: Studentlitteratur

Institutet för stressmedicin och ISM Västra Götalandsregionen. (2017). Biologiska markörer och UMS. Tillgänglig:
<http://www.vgregion.se/ov/ISM/isms-forskning/utredning-och-behandling-av-utmattningssyndrom/biologiska-effekter-av-psykosocial-stress/biologiska-markorer-och-ums/>

Johansson, K. (red).(2017) Utmattningssyndrom. Vårdguiden 1177. Tillgänglig
<https://www.1177.se/Sok/?q=utmattningssyndrom>

Kaplan, S. (1995) The restorative benefits of nature: toward an integrative framework. Journal of Environmental Psychology 15, s.169-182

Küller, R. (2005) Miljöpsykologins uppkomst och utveckling i Sverige i: Johansson&Küller (red). Svensk miljöpsykologi. Stockholm: Studentlitteratur

Nilsson, G (2009) (red). Trädgårdsterapi. Lund: Studentlitteratur AB

Pálsdóttir, A-M. (2014). The role of Nature in Rehabilitation for individuals with Stress-related Mental Disorders: Alnarp Rehabilitation Garden as Supportive Environment. Diss. Alnarp: Swedish University of Agricultural Sciences

- Sahlin, E, 2014. To stress the importance of nature. Nature-based therapy for the rehabilitation and prevention of stress-related disorders. Diss. Alnarp: Swedish University of Agricultural Sciences.
- Socialstyrelsen. 2003. Utmattningsyndrom –Stressrelaterad psykisk ohälsa. (Artikelnr: 2003-123-18). Stockholm: Elanders Gotab AB
- Stiftelsen Stressmottagningen. (2018). Utmattningsyndrom. Tillgänglig:
<https://www.stressmottagningen.se/stress-och-stressjukdomar/utmattningsyndrom/>
- Stigsdotter, U. (2012) Terapiträdgårdar –evidensbaserad hälsodesign. Socialmedicinsk tidskrift, sid 240-250.
- Ulrich, R. (1984) View from a window may influence recovery from surgery. Science, sid 224, 420-421
- Yin, R. (2006) Fallstudier: design och genomförande. Malmö: Liber AB
- Åker, A. Grön rehabilitering minskade sjukskrivningen. (2014). DOKTORN.com. Tillgänglig
<http://www.doktorn.com/artikel/gr%C3%B6n-rehabilitering-minskade-sjukskrivningen>
- Åsberg, M. & Nygren, Å. (2012). Depression och utmattning i människovårdande yrken. (Du-projektet, slutrapport 2012). Stockholm: Institutionen för kliniska vetenskaper, Karolinska institutet/Danderyds sjukhus

Föreläsningar

- Bengtsson, Anna (2017). Hälsoträdgårdar och trädgårdsterapi.
- Grahn, P. (2017). Teorier avseende återhämtande och stödjande miljöer
- Sahlin, E. "Vistelse i vild natur-läkande för individer med stressrelaterad ohälsa" Grön rehabilitering, webbseminarium 2016, Naturvårdsverket. Tillgänglig:
<https://www.youtube.com/watch?v=eH6t6K-9Mn0>