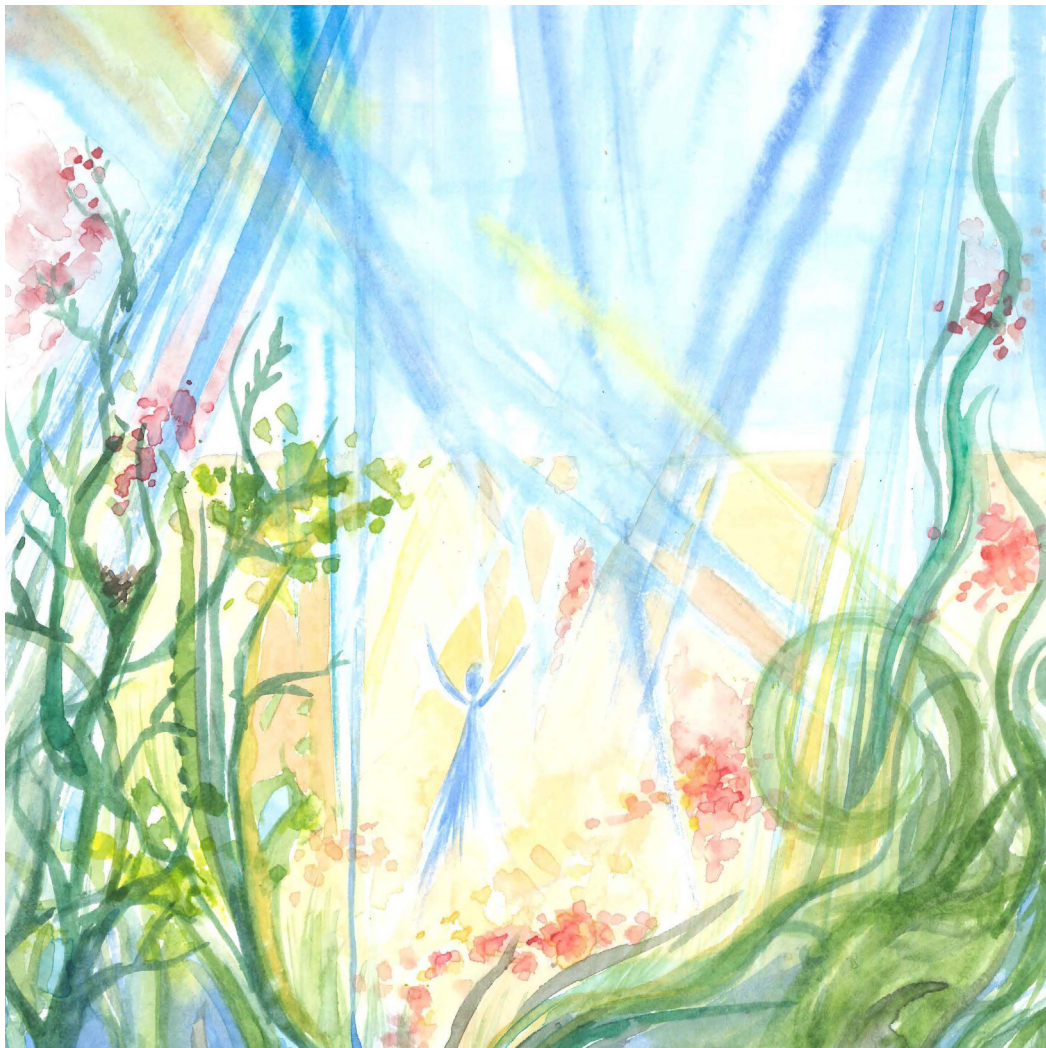


Natur, hälsa och tro

– En kunskapsöversikt till grund för skapandet av en hälsoträdgård med kristen profil för arbetstränande på Ralingsåsgården, Aneby



Mirjam Alinder

Natur, Hälsa & Tro

– En kunskapsöversikt till grund för skapandet av en hälsoträdgård med kristen profil för arbetstränande på Ralingsåsgården, Aneby

Nature, Health and Faith

– A literature overview for the creation of a healthgarden with Christian profile for people active in supported work experience at Ralingsåsgården, Aneby.

Mirjam Alinder ©

Handledare:	Helena Mellqvist, SLU, Institutionen för landskapsarkitektur, planering och förvaltning
Biträdande handledare:	Anna Maria Pálsdóttir, SLU, Institutionen för arbetsvetenskap, ekonomi och miljöpsykologi
Examinator:	Allan Gunnarsson, SLU, fd universitetslektor vid Institutionen för landskapsarkitektur, planering och förvaltning
Biträdande examinator:	Märit Jansson, SLU, Institutionen för landskapsarkitektur, planering och förvaltning

Omfattning: 30 hp

Nivå och fördjupning: A2E

Kurstitel: Master Project in Landscape Architecture

Kurskod: EX0814

Program: Landskapsarkitektprogrammet

Utgivningsort: Alnarp

Utgivningsår: 2018

Omslagsbild: Natur, hälsa och tro. © Mirjam Alinder

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

Foton och illustrationer: Mirjam Alinder om inget annat anges

SLU, Sveriges lantbruksuniversitet

Fakulteten för landskapsarkitektur, trädgårds- och växtproduktionsvetenskap

Institutionen för landskapsarkitektur, planering och förvaltning

Sjelva sysselsättningen med trädgården och dess växter är ett af de arbeten, som mest vända människornas håg till frid och tålamod, till förnöjsamhet och tacksamhet.

– Olof Eneroth, år 1860 (Mellergårdh, 2013, s. 3)

ABSTRACT

This essay is based on Ralingsåsgårdens's ambition to create a health garden, but is primarily about the connections between nature, health and faith. That nature has potential to contribute to improved health has been studied since the 70's, especially within the discipline environmental psychology, but has been used in varying degree in three thousand years. Due to the Christian profile of Ralingsåsgården, it became important to investigate if and how faith could be linked to nature and health, which until today's date has not been much researched.

The first part of this essay is a literature review in which each of the three concepts: *nature*, *health* and *faith*, are discussed in relation to the other two. Based on Ralingsåsgården's prerequisites, limitations has been made within the three concepts: *nature* refers mainly to health gardens, *health* primarily to the target group of people in supported work experience and *faith* to the Christian conception of life.

In addition to the literature review, six existing health gardens are presented, serving as reference places since they in different ways provide links between nature, health and in several cases faith.

It is evident in the essay that *faith* has strong connections to both *nature* and *health*. The three concepts together are found mainly in different monasticisms and within the concept of eco-therapy. Faith and spirituality have been marginalized in Sweden but seem to be an important part of so called good existential health. Many people perceive there is a spiritual reality beyond the visible one in nature.

Knowledge from literature, inspiration from existing health gardens and the wishes and opportunities of Ralingsåsgården, form the basis of the design keys presented. They aim to serve as a basis for the creation of a health garden with a Christian profile for people in a supported work experience program at Ralingsåsgården. They can also be used for the establishment or evaluation of other health gardens acting as discussion background, inspiration, checklist or as a management manual.

Keywords: nature, health, faith, nature-based rehabilitation, healthgarden, healing garden, eco-therapy, eco-spirituality, existential health, spirituality, work practice, supported work experience

SAMMANFATTNING

Detta arbete har sin utgångspunkt i Ralingsåsgårdens önskan om att anlägga en hälsoträdgård, men handlar främst om kopplingarna som finns mellan natur, hälsa och tro. Naturens potential att bidra till förbättrad hälsa har studerats sedan 70-talet, framförallt inom miljöpsykologin, men har tillämpats i varierad grad i tretusen år. På grund av Ralingsåsgårdens kristna profil blev det angeläget att undersöka om och i så fall hur tro kan länkas samman med natur och hälsa, något som det ännu inte finns mycket forskning kring.

Arbetets första del utgör en litteratursammanställning där var och ett av de tre begreppen *natur*, *hälsa* och andlig *tro* behandlas i förhållande till de andra två begreppen. Utifrån Ralingsåsgårdens förutsättningar har avgränsningar gjorts inom de tre begreppen: *natur* syftar huvudsakligen på hälsoträdgårdar, *hälsa* avser främst målgruppen arbetstränande och *tro* åsyftar den kristna livsåskådningen.

Förutom litteratursammanställningen presenteras sex befintliga hälsoträdgårdar, som fungerar som referensplatser, eftersom de på olika sätt visar på kopplingar mellan natur, hälsa och i flera fall tro.

Det framkommer tydligt i arbetet att *tro* har starka kopplingar till både *natur* och *hälsa*. De tre begreppen tillsammans återfinns främst inom olika klosterväsenden och inom begreppet ekoterapi. Tro och andlighet i Sverige har marginaliserats men verkar utgöra en viktig del för god så kallad existentiell hälsa. Många personer upplever att det finns något bortom det synliga i naturen.

Kunskap från litteratur, inspiration från befintliga hälsoträdgårdar och Ralingsåsgårdens önskningar och möjligheter utgör grunden till de gestaltungsnycklar som presenteras. De syftar till att fungera som grund vid skapandet av en hälsoträdgård med kristna värden för arbetstränande på Ralingsåsgården. De kan även användas vid anläggning eller utvärdering av andra hälsoträdgårdar som diskussionsunderlag, inspiration, checklista eller som skötselmanual.

Nyckelord: natur, hälsa, tro, naturbaserad rehabilitering, hälsoträdgård, läkande trädgård, ekoterapi, ekospiritualitet, existentiell hälsa, andlighet, arbetsträning

FÖRORD

Min resa som landskapsarkitekt började redan som barn när mina föräldrar tog med mig ut i skogen för att plocka svamp, lät mig vara med i trädgården för att odla potatis och skörda bär, visade mig stockarnas undersida för att titta på skalbaggar, tog mig med till mossar och åsar, ängen och fjäll. Min barndom innefattade att spana efter den första tussilagon, plocka blombuketter till tanten på gatan och så småningom dra med mina kompisar ut på picknick i skogen. Naturen har blivit min tillflykt, min plats att vila på och förundras. När jag under utbildningen till landskapsarkitekt på Alnarp fick del av miljöpsykologins forskning som visar att naturen har en avstressande och läkande förmåga började mitt inre jubla – det finns bevis på det jag upplevt!

Naturen har också varit den plats där jag lättast mött Gud. Där har vi kunnat prata ostört och allt som oftast är min upplevelse att Gud använder sin natur för att tala till mig. Någonting fångar min uppmärksamhet och en tanke kring dess symbolik kommer till mig. Det var faktiskt vetskapen om att Ralingsåsgården ligger naturskönt, långt utanför städer, som gjorde att jag valde att gå på bibelskolan där. Under folkhögskoleåret med trångboddhet var naturen återigen mitt hem. Alla stigar i omgivningen runt Ralingsåsgården utforskades och jag hittade små favoritplatser att återvända till. Året på bibelskolan väckte upp många saker i mitt inre och jag fick syn på hur prestationen hållit mig hårt i sitt grepp. Den ”duktiga flickan” fick sakta brytas ner och successivt byggas upp till en fri kvinna i en trygg miljö där det var kravlöst och tillåtande. Då fick jag uppleva vad det verkligen är att må bra. Min uppfattning är att kombinationen av naturen som andningsrum och viloplats, människorna på Ralingsåsgården som var stöttande och uppmuntrande, och Gud, som en ständigt älskande pappa med en villkorslös kärlek som inte går att göra sig förtjänt av, var det som fick min process att starta och fortlöpa till någonting gott. Jag blev därför mycket glad när jag fick höra om Ralingsåsgårdens planer på att anlägga någon form av hälsoträdgård på gården. Jag tror att det är fullt möjligt med en hälsoträdgård där, jag tror att människor kan få bli upprättade på Ralingsåsgården, för jag har själv upplevt det. Detta arbete är således ett försök att vetenskapligt presentera det som jag erfarit: hur natur, hälsa och tro hör ihop och kan inverka mycket positivt på en människa.

Tack till min handledare Helena Mellqvist som väglett, stöttat och uppmuntrat genom hela arbetets slingriga stig. Tack till biträdande handledare Anna Maria Pálsdóttir för värdefulla synpunkter och för att du stoppade mig från att göra ett alldeles för stort arbete. Tack till Andreas, min man, som tror på mig, uppmuntrar mig och dessutom noggrant korrekturläst hela arbetet. Tack till mina föräldrar för värdefull genomläsning, men framförallt för att ni tog med mig ut i naturen och lät mig få lära känna den som liten. Slutligen tack till pappa Gud för att du skapat den underbara naturen.

Malmö 17 maj 2018

Mirjam Alinder

Innehållsförteckning

Abstract 4

Sammandrag 5

Förord 6

1 INLEDNING

Bakgrund 12

Syfte och mål 13

Frågeställningar 13

Metod och material 13

Litteraturstudier 13

Föreläsningar 14

Referensplatser 14

Studiebesök på Alnarps rehabiliteringsträdgård 14

Platsbesök på Ralingsåsgården 14

Intervjuer 15

Kartmaterial 15

Avgränsningar 15

Begreppsförklaringar 16

2 NATUR, HÄLSA OCH TRO

Kapitelintroduktion 20

Natur 21

**Bakgrund – en historisk tillbakablick på
hälsoträdgårdar 21**

Teorier till grund för naturbaserad rehabilitering 22

Teorier baserade på människans ursprungsmiljö 22

Teori baserad på vår barndomsmiljö 22

Teorin om återhämtning av koncentrationen
(ART) 23

Teorin om betydelsespelrummet & Stödjande miljö
(SET) 23

De åtta parkkaraktärerna 24

Flow 25

Fraktaler 25

Hälsa 26

Bakgrund – arbetsträning som hälsofråga 26

Vad är hälsa? 27

Psykisk hälsa 27

Självskattad hälsa 27

Existentiell hälsa 27

Mening i livet kopplat till hälsa 28

Arbetsituationens inflytande på känslan av livsmening 29

Återhämtning 29

Återhämtning med andra människors hjälp 30

Trons roll vid återhämtning 30

Naturens roll vid återhämtning 30

Tro 32

Bakgrund – tro och kristendom i Sverige 32

Tro kopplat till natur och hälsa 33

Andliga upplevelser i naturen 33

Österländsk andlighet och mindfulness 33

Trädgård och natur inom kristendomen 34

Människans relation till trädgård och natur i bibeln 34

Naturen i metaforer om livet 35

Kristen syn på naturen 36

Natur och hälsa inom klosterrörelsen 36

Kloster i Sverige idag – plats för återhämtning? 38

Natur, hälsa och tro – summering 39

3 REFERENSPLATSER

Kapitelintroduktion 42

Alnarps Rehabiliteringsträdgård 43

Gröna Rehab, Göteborg 44

Nacadia, Köpenhamn 45

Miljövårdcentrum, Örebro 46

Wettershus retreatträdgård, Gränna 46

Pilgrimsträdgård, Lagan 47

Summering och applicerbarhet av referensplatser 49

4 FALLSTUDIE: HÄLSOTRÄDGÅRD PÅ RALINGSÅSGÅRDEN FÖR ARBETSTRÄNANDE

Kapitelintroduktion 54

Bakgrund Ralingsåsgården 56

Omgivning 56

Platsanalys 56

Nuvarande verksamhet 56

Nuvarande resurser 57

Nuvarande personal och volontärer 57

Användning av gården 58

Mål och syfte med en hälsoträdgård på Ralingsåsgården 58

Vision 58

Målgrupp arbetstränande 58

Övriga användare av en hälsoträdgård 59

5 RESULTAT

Kapitelintroduktion 62

Kopplingar mellan natur, hälsa och tro 63

Natur & Hälsa 63

Natur & Tro 64

Hälsa & Tro 64

Natur, Hälsa & Tro 64

Trädgård, Arbetsträning & Kristendom på Ralingsåsgården 65

Gestaltningssnycklar 67

Förtroendet med platsen 67

Lugn och trygghet 71

Olika typer av rum med olika nivåer av krav 73

Trädgårdsarbete 75

Element i naturen som metaforer i livet 78

Aktörer och ekonomi 81

6 AVSLUTANDE DISKUSSION & SLUTSATS

Reflektion över arbetsprocessen 86

Platsval Ralingsåsgården 86

Referensplatsernas betydelse 86

Diskussion av resultat 87

Begreppen natur, hälsa och tro 87

Gestaltningssnycklarna 87

En hälsoträdgård på Ralingsåsgården 88

Ralingsåsgården med sin kristna profil 88

Slutsats 89

7 KÄLLFÖRTECKNING

Publicerat material 92

Icke publicerat material 99

1

Inledning



Figur 1. Aneby ligger på småländska höglandet med Näsjö, Tranås och Eksjö som närmsta städer.

Bakgrund

Tankarna på kopplingen mellan natur, hälsa och tro fick sin upprinnelse vid kontakt med den på kristen grund drivna Ralingsåsgården och en önskan om att anlägga en hälsoträdgård där. Ralingsåsgården ligger naturskönt strax utanför Aneby tätort på Småländska höglandet, (se fig. 1). Gården lärde jag känna åren 2010-2011 som elev på bibelskolan Livskraft, som drivs på gården under terminerna av organisationen ”Team med uppdrag” (TMU). Gårdsföreståndaren Alexandra Ardeby med flera (2017) ser en potential i att kunna använda gården till långt mycket mer än den bibelskola, lägerverksamhet, camping och konferensverksamhet som bedrivs idag. Viss rehabiliteringsverksamhet har redan skett på gården (Eklund, 2017) och nu har KSSB (Kristen Samverkan Småland Blekinge), som äger gården, en vision om att anlägga en hälsoträdgård för människor med behov av olika former av stöd. De befinner sig i ett tidigt skede och för att gå vidare mot ett beslut skulle ett underlag behövas, men resurser för det saknas i dagsläget. Det finns ett begynnande intresse från Aneby kommuns sida att inleda ett samarbete med Ralingsåsgården för någon form av naturbaserad rehabilitering (se s. 16 för beskrivning) där målgruppen arbetstränande skulle vara lämplig. En hälsoträdgård på Ralingsåsgården skulle också kunna användas för retreatverksamhet under helger samt när bibelskoleleverna bor på annan ort under praktikveckor. Gården har kristen profil vilket på olika sätt genomsyrar all verksamhet som äger rum där (Ardeby et al., 2017; Eklund, 2017).

För att kunna anlägga en hälsoträdgård med kristen profil insåg jag behovet av en kunskapsöversikt kring hur tro är kopplat till natur och hälsa. Relationen mellan natur och hälsa har det forskats på sedan 70–80-talet (Ottosson & Ottosson, 2006), men kopplingen till tro finns det mycket lite forskning om. Inom landskapsarkitektur kan det vara möjligt att förena dessa olika områden. Kombinationen hälsa och tro förekommer trots allt till viss del i samhället idag, även om det inte alltid är uttalat. Intresset för andliga frågor i samhället ökar dock, framförallt inom vårdssamman-



Figur 2. Ralingsåsgården sedd från andra sidan sjön Ralängen en dag i mars. 1. Sommarkyrkan. 2. Småstugor i slänten. 3. Kronobergsstugan. 4. Sundbergsstugan. 5. Värmestugan. 6. Huvudbyggnaden.

hang (Carlén & Nilsson, 2008). Exempelvis ska inte bara medicinska utan även andliga behov mötas i vård vid livshotande sjukdom (Socialstyrelsen, 2006), något som följs i varierande omfattning (Carlén & Nilsson, 2008). Utanför traditionell sjukvård söker sig många människor till mer alternativa former för tillfrisknande som exempelvis homeopati, massage, yoga, meditation och kiropraktik, med mer eller mindre tydliga kopplingar till andlighet (Jensen, 2007; Allan, 2000). Inom kristendomen är inre och yttre hälsa relevant och kopplingen mellan hälsa och tro är förhållandevis tydlig. Det berättas på många ställen i bibeln om hur Jesus både botar sjuka (France, 2000; Matt. 9:27–30, 2000; Mark. 1:40–42, 2000; Mark. 6:55–56, 2000; Luk. 13:11–13, 2000; Joh. 11:43–44, 2000; m.fl.) och upprättar människor på insidan genom att återge dem människovärde (Matt. 9:2, 2000; Matt. 9:22, 2000; Joh. 4:13, 2000; Luk. 19:5–10, 2000; Joh. 8:4, 2000; m.fl.). Enligt kristna är det något som sker inom kyrkan även idag. Det finns medicinska bevis på att människor blivit friska från sjukdomar och fria från beroenden efter bön till Jesus (Keener, 2011). Kopplingen mellan natur och tro är och har varit stark i många religioner men är inte så synlig i Sverige numera. Dock beskrivs naturen av flera skribenter och forskare som en arena för religiösa upplevelser (Bäckström, Edgardh Beckman & Pettersson, 2004; Hinds, 2016; Wikström, 2017). Kyrkan, precis som flera andra institutioner i samhället som exempelvis skola och sjukvård, verkar i många fall ha glömt bort vilken resurs naturen är, vilket resulterar i att större delen av verksamheten sker inomhus (Berndtsson, 2010; Grahn, 2005). Relationen mellan de tre begreppen natur, hälsa och tro, kan tydligast påträffas inom olika klosterrörelser (Cooper & Sachs, 2013) vilket beskrivs närmre längre fram.

Ralingsåsgårdens kontext sätter ramarna för detta arbete (se fig. 3). *Naturen* ska konkretiseras i den hälsoträdgård som man önskar ska ta form. *Hälsa* kopplas till hur arbetstränande personer kan återfå sin självbild, arbetsförmåga och livsglädje i en hälsoträdgård. *Tro* åsyftar främst den kristna livsåskådningen men också icke-kristnas sökande efter något större.

Syfte och Mål

Målet med uppsatsen är att presentera en kunskapsöversikt över kopplingar mellan natur, hälsa och tro. Kopplingarna syftar till att kunna identifiera gestaltungsnycklar som kan fungera som grund vid skapandet av en hälsoträdgård med kristen profil för arbetstränande på Ralingsåsgården i Aneby.

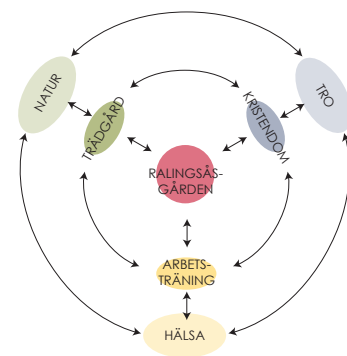
Frågeställningar

- Vilka kopplingar finns mellan natur, hälsa och tro?
- Vilka gestaltungsnycklar kan, utifrån dessa kopplingar, identifieras för att utgöra en grund vid skapandet av en hälsoträdgård?

Metod och material

Litteraturstudier

För att hitta lämplig litteratur studerades tidigare studentarbeten och avhandlingar inom ämnet natur kopplat till hälsa och rehabilitering för att ta del av referenser som använts där.Handledare Helena Mellqvist och biträdande handledare Anna-Maria Pálsdóttir gav också tips på relevant litteratur. Litteratur som använts tidigare under utbildningen var också till nytta. I sökandet efter givande litteratur kring hälsa, ohälsa, arbetslöshet och andlighet saknades möjligheten att använda personliga kontakter eller tidigare använd litteratur. Då användes bibliotekets söktjänst Primo där några första relevanta referenser ledde till fler. Dock ska nämnas att eftersom grundläggande kunskap hos författaren inom psykologins och sociologins värld saknas, kan betydelsefulla källor mycket väl ha förbigåtts.



Figur 3. Översikt över hur de tre orden natur, hälsa och tro hänger samman. I centrum står Ralingsåsgården, den fysiska plats som sätter upp ramarna för detta arbete. Utifrån Ralingsåsgårdens förutsättningar, behov och möjligheter har orden trädgård, arbetssträning och kristendom identifierats som en specificering inom natur, hälsa respektive tro.

Genom att använda Googles söktjänst med sökorden ”arbetsträna”, ”arbetsrehabilitering”, ”arbetslöshet”, ”psykisk ohälsa” och ”återhämtning” påträffades betydelsefulla webbplatser och förslag på böcker. Försäkringskassans respektive Arbetsförmedlingens hemsidor var till hjälp för att hitta information. Likaså referensplatsernas (se nedan) hemsidor.

Viss litteratur lånades på Malmö stadsbibliotek, framförallt litteratur om andlighet, klosterliv och kristendom. Viss litteratur kring andlighet (med fokus på den kristna livsåskådningen) var av författaren känd och införskaffad sedan tidigare.

Föreläsningar

Under läsåret 2017/2018 har många föreläsningar hållits på SLU Alnarp som på olika sätt berör natur och hälsa. Sex av dem besöktes eftersom de ansågs vara särskilt relevanta för detta arbete. Föreläsarna var landskapsarkitekterna Patrik Grahn, Ulrika Stigsdotter, Erik Skärbäck, Thomas Randrup, forskare inom miljöpsykologi Anna-Maria Pálsdóttir och doktor inom landskapsplanering Eva-Sahlin Larsson. Föreläsningarna underlättade förståelsen av viss litteratur som lästs och bidrog med ny kunskap.

Referensplatser

Förutom litteraturstudier studerades sex olika trädgårdar som på olika sätt syftar till att stärka människors hälsa och/eller tro: Alnarps rehabiliterings-trädgård, Gröna Rehab, Nacadia®, Miljövårdscentrum, Pilgrimsträdgård och Wettershus. De valdes utifrån sina särskilda karaktärsdrag. Främst användes respektive trädgårds hemsida för kunskapsinhämtning, men även telefonintervjuer och ett studiebesök gjordes, se nedan. Eftersom gestaltningen inte stod i fokus, utan snarare mål och organisation kring de olika trädgårdarna, ansågs det inte nödvändigt att besöka alla. Referensplatserna gav exempel på hur natur, hälsa och tro på olika sätt kombinerats samt kunskap om hur organisationen kring en hälsoträdgård kan se ut.

Studiebesök på Alnarps rehabiliteringsträdgård

Studiebesök gjordes tillsammans med kursen ”People and environment” i Alnarps rehabiliteringsträdgård i slutet av november 2017 för inspiration och ökad kunskap. Både sjukgymnast Lilian Lavesson och trädgårdsmästare och landskapsarkitekt Frederik Tauchnitz, som är anställda vid rehabiliteringsträdgården, berättade om platsen utifrån sina olika utgångspunkter. Alnarps rehabiliteringsträdgård besöktes innan platsbesök gjordes på Ralingsåsgården för att ha en hälsoträdgård som jämförelseobjekt vid det första besöket på Ralingsåsgården. Vid besöket på Alnarps rehabiliterings-trädgård var en utskriven karta medtagen där intryck och idéer antecknades och skissades ner. Kameran användes också flitigt.

Ett ytterligare besök gjordes den 20 april 2018 främst för att fotografera trädgården under en annan årstid.

Platsbesök på Ralingsåsgården

Ett första platsbesök gjordes den 4 december 2017 på Ralingsåsgården för inspiration, platsanalys och samtal med en visionsgrupp på sex personer. Visionsgruppen har bildats med syfte att utreda möjligheten till en hälsoträdgård på Ralingsåsgården och består av gårdsföreståndare Alexandra Ardeby, TMU-anställda Pernilla Eklund, KSSB:s ekonomiansvariga Margareta Sundin samt Helen Bergander, Sophia-Stina Wesley och Marieke Vemeulen som på olika sätt har engagemang i gården. Det är dessa personer som åsyftas när ”visionsgruppen” nämns framöver. Nyförvärvade kunskaper kring naturbaserad rehabilitering delades med visionsgruppen och i samråd med dem sattes ramar upp för en eventuell hälsoträdgård – var, hur, för vem, vilken sjukdomsbild, osv.

Ett andra platsbesök gjordes i arbetets slutskede den 2 maj 2018. Syftet var framförallt att kontrollera att förslagen i gestaltningsnycklarna är genomförbara samt att fotografera vissa element.

Intervjuer

En kvalitativ intervjuemetod har använts vilket innebar att intervjupersonerna får utrymme att svara med egna ord så att både intervjuare och intervjuperson är medskapare av samtalet (Patel & Davidson, 2003). Viss struktur med förberedda frågor fanns naturligtvis, men frågornas ordning bestämdes efter hand beroende på hur samtalen utvecklades. Vid behov lades följdfrågor till. Under intervjuerna togs anteckningar och svaren på frågorna skrevs ner. Om ytterligare frågor vid ett senare tillfälle skulle behöva ställas försäkrades möjligheten att återkoppla med de intervjuade personerna.

Vid intervjutillfällena var förkunskap införskaffad. Särskilt viktigt var det vid mötet med personerna från Ralingsåsgården eftersom de inte hade mycket ämneskunskap kring hälsoträdgårdar och naturbaserad rehabilitering. Med hjälp av kunskapsförmedling kunde de fatta vissa beslut och komma vidare i processen.

Mailkontakt hölls under arbetets gång med Pernilla Eklund och Alexandra Ardeby på Ralingsåsgården.

Även vid telefonintervjuer har en kvalitativ intervjuemetod används. I en första telefonintervju med Arbetsförmedlingen ringdes ett allmänt nummer och frågorna ställdes till personen som svarade (Seija Vunice, 18 dec 2017). I en andra intervju med Arbetsförmedlingen ringdes arbetsförmedlingens växel upp för att nå en arbetsterapeut som hade ännu större insikt i ämnet (Birgitta Björkman, 11 jan 2018).

Telefonintervjuer gjordes också med ansvariga personer för några av referensplatserna, vilket ansågs viktigt när respektive hemsida inte gav svar på de frågor som var relevanta för arbetet. Inför dessa intervjuer var det nödvändigt med förkunskap kring respektive verksamhet samt kring andra områden av särskilt intresse, exempelvis arbetsträning.

Kartmaterial

i arkivet på Ralingsåsgården finns detaljplan över gården inklusive höjdkurvor samt en plan över byggnader och campingplatser. Terrängkarta, fastighetskarta och flygfoton hämtades från Geodataportalen. Samtliga dessa källor sammanställdes och ett nytt underlag togs fram.

Avgränsningar

Det finns många befintliga hälsoträdgårdar i Sverige men det finns inte möjlighet att behandla och jämföra alla dessa i detta arbete. Sex olika referensplatser behandlas som på olika sätt bidrar till kunskap och hjälp i utformningen av en hälsoträdgård på Ralingsåsgården. Gestaltningen av trädgårdarna ligger inte i fokus varför inte exempelvis planer över dessa har gjorts. I stället är organisationens uppbyggnad samt kopplingar mellan natur, hälsa och tro det centrala.

Alla möjliga målgrupper för en hälsoträdgård behandlas inte, utan fokus ligger på målgruppen arbetstränande personer eftersom det är en för Ralingsåsgården lämplig målgrupp. Målgruppen personer med utmattningssyndrom och/eller stressrelaterad psykisk ohälsa nämns förhållandevis mycket i arbetet eftersom det har forskats mest kring den målgruppen inom naturbaserad rehabilitering. Dessutom är det en målgrupp som i många fall kan behöva arbetsträning för att komma tillbaka till arbetslivet.

Ämnet tro är mycket brett men begränsat till kristendomen och i viss mån annan andlighet då det är relevant för arbetet.

Läsarmålgrupp för detta arbete är de styrande på KSSB som kommer ta vidare beslut kring en eventuell anläggning av en hälsoträdgård,

samt Aneby kommun för ett eventuellt samarbete med Ralingsåsgården kring arbetsträning. Dessutom är tanken att arbetet ska vara ett viktigt underlag inför en tänkbar framtida gestaltning av en hälsoträdgård på Ralingsåsgården för arbetstränande. Samtliga nämnda läsmålgrupper har förhållandevis lite förkunskap inom ämnet, varför en bred grund anses vara nödvändig. Förhoppningen är att detta arbete också ska läsas som ett exempel för andra som funderar på anläggning av en hälsoträdgård med målgruppen arbetstränande samt av personer som är intresserade av kopplingar mellan natur, hälsa och tro.

Begreppsförklaringar

Natur

Kaplan och Kaplans (1989) definition av natur används i denna uppsats eftersom den är mycket inkluderande liksom bibelns innebörd av ordet skapelse, som också syftar på att det finns en skapare av naturen. I Kaplan och Kaplans definition inkluderas parker, öppna ytor, gatuträd, ängar, övergivna fält och privata trädgårdar. Natur är där växter finns med eller utan människans hjälp. Liksom Pálsdóttir (2017) påpekar inräknas i begreppet natur även sådant som inte är grönt; exempelvis eld, vatten, stenar, klippor, solen och månen.

Hälsa

Begreppet hälsa åsyftar i denna uppsats existentiell hälsa – det vill säga en helhetssyn på hälsan där både kropp, själ och ande mår bra (Bergqvist, 2016; se stycke *Existentiell hälsa*, s. 27.) Begreppet ohälsa avser således en dålig existentiell hälsa.

Tro

Enligt nationalencyklopedin (2018a) kan tro vara förmodan att viss information om sakförhållanden är sann eller en religiöst bestämd livshållning och livstolkning. Svenska kyrkan (2016) menar ”att tro är att lita på något utan att veta helt säkert”. I detta arbete åsyftas tro som en ”förtröstan på och hängivelse till en gud eller en religiös lära” (Tilby & Yule, 2000a), där läran kan utgöra antingen en välkänd religion eller en egen hopsatt personlig tro (Bäckström, Edgardh Beckman & Pettersson, 2004). Begreppet tro ligger således nära begreppet andlighet som kan ha skiftande innebörd och betyder antingen fromhet och religiositet eller används som ett alternativ till traditionell religiositet eller kristendom (Granberg, 2016). Andlighet kan också innebära det som berör en människas inre liv till skillnad från det kroppsliga (ibid).

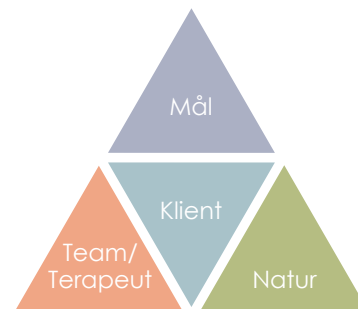
Stress

Stress i sig är ingen sjukdom utan en naturlig reaktion på yttre påfrestningar och hot (Åsberg et al, 2010). Biologiskt sett har människan tre olika strategier att hantera en stressfull situation på: strida, fly eller spela död (Sahlin, 2017). Vid stress stängs vissa signaler av, som exempelvis hunger och behovet av sömn (ibid.), blodtryck och puls ökar och sätter kroppens fysiska förmåga i högsta beredskap (Wiegner, Skagert & Pettersson, 2010). Stressreaktionerna är menade att vara endast en kort stund – när faran är över ska kroppen återgå till sitt normala läge (Sahlin, 2017). Långvarig stress kan således leda till både fysisk och psykisk sjukdom (Åsberg et al., 2010). När stress nämns i denna uppsats åsyftas mer eller mindre långvarig stress som kan ha skadlig effekt på människan.

Naturbaserad rehabilitering (*Nature Based Rehabilitation*, NBR)

Enligt Anna-Maria Pálsdóttir (2017) är NBR det begrepp som nu används

inom miljöpsykologin och är den heltäckande benämningen som inkluderar all typ av rehabilitering med naturen som verktyg. Tidigare benämningar har varit exempelvis grön hälsa, grön rehabilitering, green care, blå rehabilitering etc. Klienten är i centrum i NBR (se fig. 4). Det behövs ett övergripande mål, natur av något slag och ett team eller en terapeut som leder rehabiliteringen och bär ansvaret (ibid.).



Figur 4. Klienten är i centrum, ett övergripande mål, ett team eller en terapeut samt någon form av natur är de faktorer som behövs vid NBR. Figur efter Anna-Maria Pálsdóttir (2017).

Hälsoträdgård/Läkande trädgård

Hälsoträdgård och läkande trädgård är synonymer och är de mest övergripande begreppen som innefattar alla slags trädgårdar som har som syfte att inverka positivt på besökaren (Abramsson & Tenngart, 2003), se fig. 4. Ulrika Stigsdotter (2005) definierar en hälsoträdgård som en trädgård som är utformad för att förbättra den upplevda hälsan hos en patientgrupp genom ett samspel mellan vistelse och hortikulturell terapi i trädgården. I denna uppsats kommer begreppet hälsoträdgård att användas.

Restorativ trädgård

I en restorativ trädgård är syftet att besökaren ska få en möjlighet att återhämta sig från stress, att bygga upp sin kropp och sitt psyke och att finna sig själv, förklarar Abramsson och Tenngart (2003). De menar att personer som kommer till denna typ av trädgård ofta inte klarar av så många intryck, varför det är viktigt att platsen är fri från störande moment. Utformningen är till största del inspirerad av vild ostrukturerad natur.

Terapiträdgård

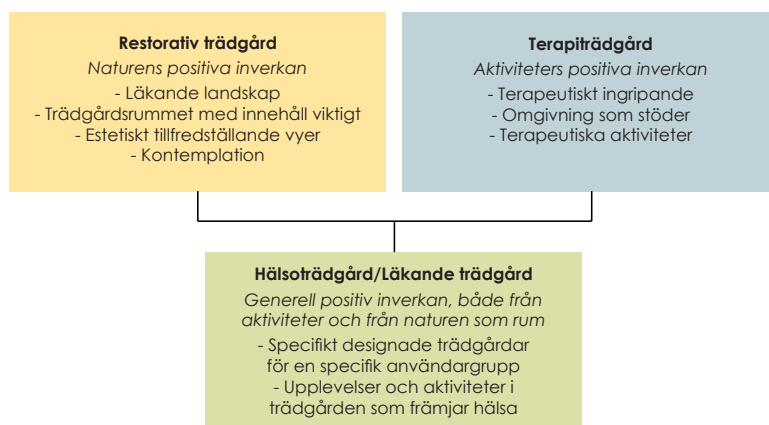
En regelrätt terapiträdgård innebär att en trädgård byggs upp i anslutning till en vårdenhet, enligt Abramsson och Tenngart (2003). I behandlingen ingår trädgårdsaktiviteter som en del av arbetsterapi och leds av läkare eller arbetsterapeuter. Referensplatsen Nacadia® (s. 45) använder sig av denna benämning trots att den snarare är en hälsoträdgård, vilket kan förklaras av att trädgården ligger i Danmark där benämningarna kan ha annan innebörd.

Rehabiliteringsträdgård

En rehabiliteringsträdgård är en form av hälsoträdgård där rehabilitering är syftet. Rehabilitering innebär, enligt Försäkringskassan (u.å.), olika former av åtgärder med syftet att hjälpa en sjuk eller skadad person att kunna återvinna bästa möjliga funktionsförmåga. Efter genomgången rehabilitering i en rehabiliteringsträdgård är målet att patienter ska kunna återgå till någon form av arbete eller sysselsättning. Alnarps rehabiliteringsträdgård använder sig av denna benämning (Abramsson & Tenngart, 2003).

Arbetslös

Definitionen av att vara arbetslös innebär att man är arbetsför men står utan sysselsättning trots att man aktivt söker arbete (SCB, 2017b).



Figur 5. De olika huvudgrenarna för trädgårdar inom naturbaserad rehabilitering. En hälsoträdgård/läkande trädgård kombinerar delar från både en terapiträdgård och en restorativ trädgård (Stigsdotter & Grahn, 2002; Abramsson & Tenngart, 2003; Tenngart Ivarsson, 2011). Alnarps rehabiliteringsträdgård är ett exempel på en sådan trädgård (Abramsson & Tenngart, 2003; Tenngart Ivarsson, 2011). På Ralingsåsgården är målet en hälsoträdgård. Figur gjord av författaren utifrån illustrationer av Abramsson & Tenngart, 2003 och Tenngart Ivarsson, 2011.

2

*Natur, hälsa och tro
– en litteratursammanställning*

KAPITELINTRODUKTION

Poul Bjerre (1876-1964) var läkare och psykoterapeut och sammanfattade hur begreppen natur, hälsa och tro (att vara del av något större) hänger samman och kan påverka varandra (Grahn, 2005). Han hävdade att naturupplevelser och trädgårdsarbete har en läkande förmåga och kan framkalla en så kallad ”omstämning” hos en person. En ”omstämning” handlar, enligt Bjerre, om att finna en nyorientering, inte bara om att bli medveten om sina problem, vilket är särskilt viktigt för människor i kris. Vilsna, deprimerade och psykiskt sjuka behöver återigen komma tillbaka till en skapande, växande livsprocess. Ett hot mot människans psykiska hälsa är mekaniserat görande samt att inte ha kontakt med livets egen process och naturen med dess lagar. Bjerre menade också att en grundläggande drift hos människan är att känna att man är en del av något större.

Följande kapitel är indelat i tre delar; natur, hälsa och tro. Dessa tre begrepp överlappar varandra, i linje med Bjerres återgivna tankar ovan. Varje del presenterar således huvudämnet i förhållande till de andra två. I den första delen, *natur*, presenteras teorier kring varför och hur naturen kan ha en läkande effekt på människan. I den andra delen, *hälsa*, görs en genomgång av hälsobegreppet där existentiell hälsa och återhämtning får extra utrymme, samt om hur arbetsträning kan vara en hälsofråga. I den avslutande delen, *tro*, behandlas andlighet i förhållande till natur och hälsa med den kristna livsåskådningen i fokus. Varje del inleds med en bakgrund. Bakgrunden till *natur* och *tro* har historiskt perspektiv medan bakgrunden till *hälsa* ger en inblick i Sveriges invånares hälsotillstånd idag kopplat till arbetsträning. Avslutningsvis ges en kort summering av litteratursammanställningens kärnpunkter.

Natur

Bakgrund – en historisk tillbakablick på hälsoträdgårdar

Att själva trädgårdsarbetet i sig har gynnsamma effekter hävdade i slutet av 1800-talet Benjamin Rush, en amerikansk läkare (Grahn, 2005). Särskilt betydelsefullt verkade det vara för människor med olika typer av mentala sjukdomar och depressioner, konstaterade han. Schmidtbauer (2005b) beskriver att under samma tidsepok byggdes 14 mentalsjukhus i Sverige, samtliga i anslutning till vackra parker. Ett exempel är Lunds hospital (numera S:t Lars) där manliga patienter planterade 37 000 träd och buskar i parken runtomkring under en trädgårdsmästares ledning. Målet med parken var att skärma av yttervärlden, skapa lugn och stillhet men också ge patienter en hälsosam sysselsättning. Arbetet förberedde patienterna på livet utanför sjukhuset. Kan- ske var detta den första arbetsträningen inom den gröna sektorn i Sverige?

Idag finns det mycket forskning om hur naturen har en läkande förmåga, förklarar Sahlin och Larsson (2016). Men långt innan vetenskapliga bevis har människan använt sig av trädgård och natur för att förbättra hälsan, menar de, och ger några exempel. De första hälso-trädgårdarna härleds till den kinesiska kulturen och är 3000 år gamla. I den västerländska kulturen dröjde det ytterligare 500 år innan Hippokrates (460-370 f.Kr.) under Antiken förkastade den då rådande tron på att ohälsa orsakades av trolldom eller straff från gudarna. Han förklarade ohälsa som en interaktion mellan miljön och individen (ibid.). Hippokrates hävdade att naturen hade läkande egenskaper och anlade en hälso-trädgård i anslutning till det sjukhus han lät uppföra (Grahn, 2010). Filosofen Epikuros (341-270 f.Kr.) tog vid och förenade den estetiskt ideala trädgården med fysisk och psykisk återhämtning, reflektion, nyfikenhet, nöje, kunskap och vishet (Grahn, 2005). Ett par århundraden senare var det en självklar uppfattning för de flesta inflytelserika romare att trädgård och natur hade en hälsosam inverkan, menar Grahn (2005). Han förklarar att romarna ansåg att tillgången till natur var en nödvändighet för att människan skulle må bra. En flitig förespråkare och förkämpe för en grönare stad var Kejsaren Julius Ceasar (100-44 f Kr) som donerade samlingar av träd och trädgårdar avsett som rekreation för Roms invånare (ibid.).

Från medeltiden och fram till 1700-talets upplysning

återuppväcktes idéerna om trädgårdens återhämtande potential efter en tid av bortglömdhet (Grahn, 2005). Klostren, som började anläggas på 1100-1200-talet (Sahlin & Larsson, 2016), blev centrum för bildning, kultur, medicin men också trädgårdskonst (Grahn, 2005). Där fanns kunskap om olika örter förmåga att bota olika slags åkommor (Sahlin & Larsson, 2016). Klostren var den första instansen där trädgården var integrerad som en del i den läkande miljön (Cooper & Sachs, 2013). Där såg man människan som en helhet – kropp, själ och ande hör ihop och påverkar varandra, något som många gånger verkar ha glömts bort inom dagens traditionella sjukvård (Berndtsson, 2010). Munkar och nunnor hade en intuitiv insikt om hur det i naturen kan ske ett sinnesuppvaknande som blir en del av läkningsprocessen (Cooper & Sachs, 2013).

Under romantiken (slutet av 1700- till mitten av 1800-talet), startade ”naturturismen” och kurorter anlades på många platser (i Sverige exempelvis Ramlösa hälsobrunn och Sättra brunn) (Sahlin & Larsson, 2016). Stärkande promenader och att dricka stora mängder vatten menades ge en förbättrad hälsa. På 1800-talet, i samband med industrialiseringen och snabbt växande städer, kom liksom på Ceasars tid, åter tankar om människors behov av grönska och natur i staden på tal (Grahn, 2005). Parker och trädgårdar anlades i städerna, där Central Park i New York är ett exempel (ibid.).

På 1800-talet var idealen om frisk luft, grönska och ljus godtagna som gynnsamma inom den psykiatriska vården i Sverige, enligt Schmidtbauer (2005a), där Lunds hospital, som nämndes ovan, var ett exempel. Detta höll i sig i ungefär ett sekel, därefter förlades vården allt oftare inomhus i samband med den medicinska vetenskapens utveckling. Grahn (2005) förklarar att sjukhusen då anlades mitt i städerna, utan närvaro av parker, vilket tidigare hade varit en självklarhet. Endast psykiatrin fortsatte att använda sig av promenader och trädgårdsarbete som behandlingsform ända fram till 1970-talet. Dock upptäcktes det i England och USA efter första världskriget att posttraumatisk stress (eller krigsneuros) framgångsrikt kunde behandlas med trädgårdsaktiviteter, fortsätter Grahn (2005). Både psykiska åkommor, som ångest och depression, och somatiska åkommor, som värk, påverkades positivt. Senare under 1950- och 60-talet behandlades även personer med bland annat

hjärt- och lungsjukdomar, autism, reumatism och Alzheimers sjukdom med trädgårdsterapi (ibid.).

Den första publicerade artikeln som svart på vitt bevisade naturens läkande krafter kom på 80-talet och var skriven av Roger Ulrich (1984), professor i arkitektur med inriktning mot sjukvårdsbyggnader. Hans forskning visade att patienter med utsikt över ett naturområde tillfrisknade i genomsnitt en dag snabbare än patienter med utsikt mot en tegelvägg. Patienterna med tegelväggsutsikten fick fler negativa noteringar som ”upprörd och gråtande” eller ”behöver mycket uppmuntran”. Personerna med utsikt över naturområdet tog mindre starka läkemedel än personerna med tegelväggen. Studien visar också att ökad närvaro av naturen kan vara ekonomiskt fördelaktigt tack vare möjligheten att spara resurser (Stigsdotter, 2018). Numera ser man allt fler mätbara effekter på människans välbefinnande vid naturkontakt (Ottoson & Ottoson, 2006), vilket också gör att intresset växer för att åter använda utemiljön som en resurs inom vård och omsorg (Schmidtbauer, 2005a). En vanlig målgrupp som med gott resultat behandlas med naturbaserad rehabilitering idag är personer med stressrelaterad psykisk ohälsa där bland annat utmattningssyndrom ingår (Abramsson & Tenngart, 2003; Sahlin & Larsson, 2016). Naturligtvis har även andra målgrupper prövats och fortsätter att prövas. I Israel har ett naturterapiprogram framgångsrikt genomförts för barn drabbade av trauma efter krig (Berger, 2016). Vid vård i livets slutskede har naturbaserad rehabilitering använts för att hjälpa patienter att finna inre helande när yttre helande inte längre är möjligt (Kelly, 2016). Det finns också exempel på hur naturen används som samlingsrum vid terapi efter bortgång av nära anhörig (Berger, 2016). Arbetsträning kopplat till trädgård och natur är inte så vanligt ännu, men förekommer med framgång på vissa platser i Sverige (exempelvis: Miljövårdcentrum, 2017; Västerås stad, 2016; Vårsta diakoni, u.å.).

Teorier till grund för naturbaserad rehabilitering

Vad är det som gör att vi trivs i naturen? Landskapsarkitekt Allan Gunnarsson skriver ”att fly från det urbana, sterila och konstlade till trädgården kan [...] betecknas som en flykt tillbaka till den verklighet som en gång var vår” (1992, s. 126). Han menar att parker och trädgårdar är formade i syfte att försöka tillfredsställa vår längtan efter det förlorade paradiset och syftar på Edens lustgård som beskrivs i bibeln. Peter Währborg (2010), läkare, psykolog och professor i beteendemedicin, förklarar att naturen är lika för alla, oavsett yttre välfärd. Naturen är genom sin ständiga närvaro en trygg och kravlös källa där det är möjligt att finna vila, ro, återhämtning och acceptans. Än är inte allt upptäckt kring varför naturen påverkar människan som den gör, men några teorier som har haft stor påverkan på utformningen av naturbaserad rehabilitering fram till idag, presenteras i de följ-

ande avsnitten.

Teorier baserade på människans ursprungsmiljö

Biophilia-hypotesen eller *The Biophilia hypothesis* beskrivs av biolog Edward Wilson (Sahlin & Larsson, 2016). (Det bör poängteras att detta är en hypotes och inte en teori, vilket innebär att den inte har testats vetenskapligt och bekräftats.) Den bygger på en tanke om att vi människor, liksom alla organismer, ursprungligen härstammar från den första encelliga organismen. Det gör att människan är besläktad med allt levande och har därför en inneboende kärlek till allt detta, vilket skulle kunna förklara varför vi naturligt dras till naturen (Sahlin, 2017, Sahlin & Larsson 2016). Roger Ulrich är anhängare av denna teori och grundaren av *Psycho-evolutionary theory*, även kallad *Stress-reaction theory* (Sahlin & Larsson, 2016). Han menar att eftersom majoriteten av de århundraden som *Homo sapiens* existerat, har levt i naturen, har människan lärt sig läsa av naturen vilket har satt spår i generna (de gener som innebar överlevnad i naturen har förts vidare). Människan är således inte anpassad till att leva i städerna där stressmekanismer menade för överlevnad i naturen okontrollerat sätts igång av stadens intryck. Det skulle kunna förklara den försämrade psykiska hälsan hos dagens stadsboende människor jämfört med tidigare generationer då de flesta människorna levde närmre naturen. Währborg beskriver förflyttningen från naturen till staden som att människan gått från ”jord- och boskapskötsel” till ”ord och bokstavskötsel” (2010, s. 134).

Biophilia-hypotesen knyter även an till den så kallade *Savannteorin*, utvecklad av Appleton, Orians och Wilson, som menar att människan uppskattar landskap som påminner om hennes ursprungliga miljö: savannen i östra Afrika (Grahn, 2017; Sahlin & Larsson, 2016). Där var det avgörande för människans överlevnad att ha närhet till vatten och ett öppet landskap (Sahlin & Larsson, 2016). Grahn (2001; 2010) menar att svenska hagmarker och ljusa, öppna lövängar med närheten till vatten påminner om detta, varför de flesta svenskar trivs i sådana miljöer. Han förklarar att när människan vistas på en sådan plats slappnar musklerna av, blodtrycket normaliseras och pulsen blir jämnare. *Prospect- and Refugeteorin* (Teorin om utsikt och skydd) ligger även den i samma linje (Sahlin & Larsson, 2016). Den teorin menar att den optimala platsen för våra förfäders överlevnad var att ha utsikt (prospect) för överblick och skydd (refuge). Det kan förklara varför många individer uppskattar att ha skydd i ryggen och samtidigt kunna blicka långt bort. Människan föredrar således landskapselement som främjar överlevnad såsom djup i landskapet med träd i förgrunden (möjliggör flykt och gömställen, även föda), vatten (livsnödvändigt) och öppna vyer (överblick, kontroll) (Grahn, 2017).

Teori baserad på vår barndomsmiljö

Cultural learning Theory (Den kulturella inlärningsteorin) utvecklades av Diane Relf, trädgårdsterapeut och pro-

fessor inom hortikultur (Sahlin & Larsson, 2016). Den teorin baseras på att ens barndomsmiljö, det vill säga det klimat, den landskapstyp, de växter och djur som fanns där man växte upp, är den miljö som man trivs och mår bäst i. Det kan förklara varför vissa människor dras till havet för att finna vila medan andra hellre söker sig till skogen.

Teorin om återhämtning av koncentrationen (ART)

En av de viktigaste teorierna inom naturbaserad rehabilitering utvecklades av psykologerna Stephen och Rachel Kaplan: *Attention Restoration Theory* (ART), eller Teorin om återhämtning av koncentrationen (Pålsdóttir, 2017). Ottosson och Ottosson (2006) beskriver att det började med att paret Kaplan följde ett antal personer under ett två veckor långt vildmarksprojekt för att studera hur naturvistelsen påverkade deltagarna. Resultatet blev överraskande positivt. Känslor av helhet och enhet var starka hos deltagarna. Naturvistelsen gav dem även kraftpåfyllning, återhämtning och avkoppling (ibid.). Utifrån detta fortsatte makarna sin forskning och formulerade sin teori som menar att människan har en viss kapacitet för så kallad riktad uppmärksamhet (Sahlin & Larsson, 2016; Grahn, 2017). Riktad uppmärksamhet används vid allt som kräver tankeverksamhet, men den största energin går åt till att filtrera bort störande brus (Grahn, 2017). Detta kan illustreras med exempelvis ett surrande kylskåp som plötsligt blir tyst och det är med ens möjligt att tänka klarare. Att filtrera bort mänskliga röster är bland det mest energikrävande (ibid.). Blir denna kapacitet överbelastad under en längre tid uppkommer så kallad uttröttad uppmärksamhet, vilket kan visa sig genom exempelvis ökad irritation, bristande koncentrationsförmåga, mental trötthet, svårigheter att planera sin vardag och en benägenhet att fatta snabba och oöverlagda beslut (Sahlin & Larsson, 2016).

Fascination, däremot, kan människan klara av i obegränsad mängd (Sahlin & Larsson, 2016; Grahn, 2017). Fascination sker spontant när något kravlöst fångar uppmärksamheten och kan involvera alla sinnen (Sahlin & Larsson, 2016; Grahn, 2017). Mjuk fascination har den största återhämtande förmågan (Grahn, 2017), eftersom den riktade uppmärksamheten vilar då (Sahlin & Larsson, 2016). Patrik Grahn (2017) förklarar i en föreläsning att mjuk fascination infinner sig när det är möjligt att bara vara, när tankarna får vandra och det finns utrymme för reflektion, exempelvis under en skogspromenad i ensamhet. Hård fascination, däremot, uppstår när man är uppslukad av något, som exempelvis vid en konsert eller en fotbollsmatch. Då finns det ingen tid för reflektion och den återhämtande och stärkande potentialen saknas, enligt Grahn (ibid.). Enligt paret Kaplan och Ryan finns fyra viktiga aspekter för att den riktade uppmärksamheten ska få vila och återhämtning från uttröttad uppmärksamhet kan ske (samtliga fyra beskrivningar nedan hämtade från Kaplan & Kaplan,

1989 och Kaplan, Kaplan & Ryan, 1998):

Vara iväg

Att vara iväg innebär att uppleva sig vara någon annans. Ibland kan det räcka med så lite som att titta ut på en vacker vy genom ett fönster. Ibland krävs en längre period någon annans stans för att kunna släppa vardagstankar och stress. Det är en symbios mellan det som sker mentalt och vad som händer i omgivningen. Paret Kaplan menar att nu när de flesta människorna bor i städer är landsbygden och naturen ett perfekt ställe att vara iväg på och ”rensa hjärnan”, som vissa uttrycker det. Det är inte ovanligt att människor naturligt söker sig till naturen, eller kanske till en stuga på en avskild plats, under veckosluten.

Vidd

Att uppleva vidd innebär känslan av att det inte tar slut, det finns mer. Detta kan ske både mentalt, exempelvis genom att titta i ett mikroskop eller läsa en god bok, men även fysiskt. Naturen och trädgården är goda exempel på hur blicken kan vandra utan att det tar slut och att det finns mer att upptäcka. Till och med själva trädgårdsarbetet kan ge känslan av att vara del av ett större system tack vare trädgårdens säsongsvariationer och historia. Japanska trädgårdar är bra exempel på hur trädgårdar kan vara små till ytan men ändå ge vidd och utblick när man inte kan se allt på en gång.

Fascination

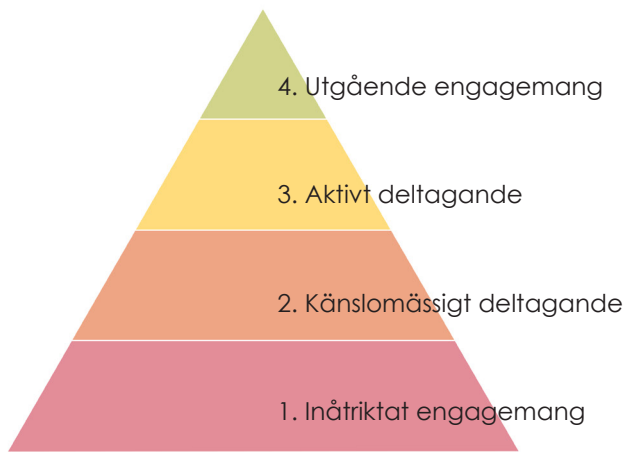
Människan fascinerar av att lösa saker, förutspå fenomen och känna igen företeelser. Naturen är en enormt rik skatt när det gäller fascination. Naturliga processer som växande, succession och överlevnad, men också flora, fauna, vatten och ljusspel fascinerar. Naturen erbjuder många möjligheter till mjuk fascination, till exempel en solnedgång, molnens rörelser, en stjärnhimmel, vackra vyer eller hur löven rör sig i vinden. Denna typ av fascination har till och med förmågan att tillfälligt lindra smärta. Tanken på annat i kombination med njutningsfulla stimuli kan ha den effekten.

Kompatibilitet

Det behöver vara balans mellan en persons lust och miljöns omständigheter. Naturen upplevs ofta ha hög kompatibilitet, vilket innebär att det finns möjligheter för många olika företeelser samtidigt. Naturens estetik stöder kompatibiliteten eftersom den ger tillfredsställelse, vilket i sin tur stöder människans funktion och lust. Naturen tillåter människan att röra sig fritt och i sin egen takt upptäcka med självförtroende, vilket möjliggör återhämtning från uttröttad uppmärksamhet.

Teorin om betydelsespelrummet & Teorin om stödjande miljö (SET)

Patrik Grahn har utvecklat *Teorin om betydelsespelrummet* som ”anger att det finns ett spelrum där både natur och



Figur 6. Stigsdotter och Grahn (2002) förklarar att en person som befinner sig i botten av pyramiden har mycket svag mental kraft och orkar endast med enkla privata aktiviteter. För att den omgivande miljö då ska vara stödjande finns det många specifika krav som exempelvis avskildhet och få intryck. På den andra nivån är den mentala styrkan tillräckligt stor för att orka observera andra människor utan att själv delta. Personer som befinner sig på tredje nivån klarar av att vara i grupp och göra saker tillsammans. Högst upp i pyramiden är den mentala kraften mycket stark och personer som befinner sig här kan leda andra, ta initiativ och fullfölja dem. Illustrationen gjord av författaren med inspiration från Stigsdotter och Grahn (2002) och Grahn (2005).

människor kan ändra betydelse för den enskilde, bland annat beroende på dennes psykiska och fysiska resurser för tillfället” (Grahn, 2010, s. 62). Teorin bygger på att det sker ett ständigt samspel mellan individ och omgivning där information tas in genom sinnen och tolkas i hjärnan. När en människa mår bra och har en god verkställande funktion kan hon klara av och fungera i de flesta miljöer. Efter någon form av kris, som exempelvis långvarig stress, kan samspelet mellan individ och miljö störas (Grahn, 2010). En tidigare känd miljö kan plötsligt te sig främmande, skrämmande och lömsk (Grahn, 2017). Då krävs det mer av omgivningen för att en individ ska finna vila (Grahn, 2010).

Utifrån teorin om betydelsespelrummet utvecklades *Teorin om stödjande miljöer* (Supportive Environment Theory, SET) som innebär att beroende på en individs psykiska och fysiska kapacitet kan olika typer av miljöer stödja hennes tankar och känslor och påbörja en positiv hälsoeffekt (Sahlin & Larsson, 2016; Grahn, 2017). Denna teori har haft stort inflytande vid utformningen av Alnarps rehabiliteringsträdgård (Stigsdotter & Grahn, 2003).

Behovspyramiden (se fig. 6) illustrerar hur en persons mentala kraft påverkar personens engagemang. Stigsdotter och Grahn (2002) menar att i botten av pyramiden är den mentala kraften liten och då behövs en miljö med mycket få krav. I toppen är den mentala kraften stor och då kan omgivningen vara mer kravfull. En hälsoträdgård bör vara utformad så att personer med alla nivåer av mental styrka ska kunna finna sin plats i trädgården (ibid.).

De åtta parkkaraktärerna

De åtta parkkaraktärerna har fått stort genomslag och kan både identifiera ett grönområdes befintliga kvaliteter samt fungera som riktlinjer vid utformande av en plats (Randrup, 2018). De antas nämligen ge stöd i människors vardag på olika sätt, både mentalt och fysiskt (Sahlin & Larsson, 2016). Patrik Grahn presenterade de åtta parkkaraktärer första gången i sin avhandling år 1991. Därefter har forskningen fortlöpt och fördjupats. Här presenteras karaktärerna enligt de namn som Patrik Grahn (2017) i en föreläsning bekräftade vara de nu gällande. De åtta karaktärerna kan variera i betydelse för olika individer beroende på humör och olika behov (Sahlin & Larsson, 2016). Ju fler karaktärer som finns representerade inom ett område, desto fler människor kan hitta en plats som tilltalar dem (Grahn, 2001).

Rymd (*Space*)

En sammanhängande helhet utan alltför stor variation. En tillräckligt stor yta att röra sig fritt i utan skarpa gränser skapar känslan av att gå in i en annan värld (Grahn, 2001). Det kan vara exempelvis en lång sandstrand eller en bok- eller talskog. Plockbara saker som vårblommor eller svamp förstärker upplevelsen (Grahn, 2017).

Artrikedom (*Rich in species*)

En diversitet och variation av växter och djur inom inte allt för stora avstånd (Grahn 1991) skapar en känsla av frodighet, överflöd och lummighet (Grahn, 2017; Skärbäck, 2018). Inhemska växter föredras och närheten till vatten är positiv (ibid.). Lövängar och koloniträdgårdar är några exempel (Grahn, 2017).

Rofyllad (*Serene*)

En fridfull, lugn och tyst plats (Grahn, 2010; Grahn, 2017). Nästan som en helig plats för reträtt, vilket kräver ostördhet från andra människor och aktiviteter (ibid.). En bergstopp eller en kyrkogård kan erbjuda detta, men även betydligt mindre ytor kan fungera (Grahn, 2017; Skärbäck, 2018). Stora mogna träd, ensamma eller i grupp, och öppna gräsytor kan upplevas fridfullt (Grahn, 2017). Skräp bör inte finnas närvarande (Grahn, 2010).

Natur (*Nature*)

En plats för fascination och för att uppleva naturens kraft (Grahn, 2017). Naturen ser ut att ha fått rå om sig själv, utan mänsklig inblandning, med självsådda träd, spontana stigar och högt gräs (Bengtsson, 2003; Skärbäck, 2018). Så kallad ”social quietness” eller social tystnad, vilket innebär möjligheten att kunna vara helt själv, kan upplevas här (Grahn, 2017; Pálsdóttir et al., 2014). Fjällvärlden, stora skogar och strandängar är några exempel (Grahn, 2017).

Tillflykt (*Refuge*)

En nästan gömd plats med viss överblick och eventuellt

smitvägar, erbjuder möjligheten att dra sig undan för att vara själv utan att riskera att någon ska komma överraskades (Grahn, 2017). Häckar eller staket kan skärma av (Grahn, 2001). Träd och buskar erbjuder goda möjligheter för lek och bänkar och bord underlättar för vila (Grahn, 2017).

Allmänning (*Prospect*)

En tålig och robust plats med klippta gräsmattor underlättar för festligheter, idrott och andra evenemang (Bengtsson, 2003; Grahn, 2017). Karaktären är öppen med stora vyer. En fin omgivning och träd som fungerar som vindskydd lockar människor att röra på sig (ibid).

Kultur (*Culture*)

Ofta en historisk plats där finparken med fontäner, skulpturer och påkostade rabatter har sitt givna läge. En koncentration av trädgårdskultur och byggnadskultur (Grahn, 1991; Grahn, 2017).

Social (*Social*)

En plats för social samvaro vilket främjas av aktiviteter, restauranger, caféer och andra nöjen (Grahn, 1991; Grahn, 2017). Bänkar och bord underlättar både spontana och planerade möten människor emellan.

Enligt Grahn och Stigsdotter (2010) uppskattar människor generellt karaktärerna i turordning: *Rofyll, Rymd, Natur, Artrikedom, Tillflykt, Kultur, Allmänning* och *Social*. För personer med stressymptom är de viktigaste karaktärerna *Tillflykt* och *Natur*. Utifrån detta tolkar Grahn och Stigsdotter det som att en kombination av *Tillflykt, Natur* och *Artrikedom* med lågt av *Social*, skulle

vara den mest restaurativa miljön för stressade människor.

Flow

En teori om varför trädgårdsterapi har god effekt är att människan i grunden är en social och aktiv varelse. När hjärnan och kroppen får användas till aktiviteter som uppfattas meningsfulla och lustfyllda erfars belöning (Grahn, 2001). Då kan människan komma in i så kallat "Flow", ett begrepp utvecklat av psykologen Mihaly Csikszentmihalyi (1990). Flow innebär harmoni mellan utmaning och förmåga vilket leder till totalt engagemang, välbefinnande samt tids- och självförglömmelse (Grahn, 2001). Aktiviteter som kan generera flowupplevelser är så tillfredsställande att de villigt utförs utan tankar på vinning eller eventuella risker (Csikszentmihalyi, 1990). Grahn (2001) menar att detta inte sällan sker i trädgårdssammanhang.

Fraktaler

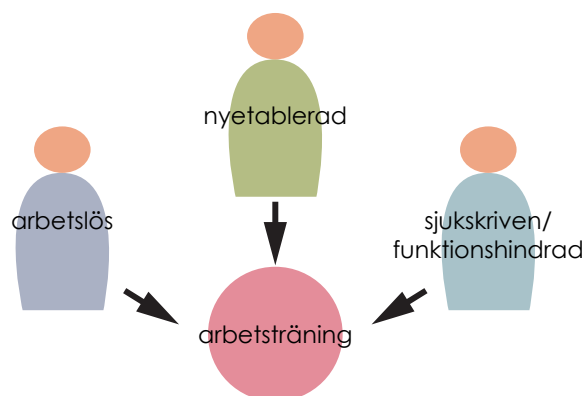
Landskapsarkitekt Caroline Hägerhäll beskriver att en möjlig förklaring till naturens återhämtande effekter, välbefinnande och lugn kan vara naturens rikedom på fraktaler och variation inom dessa (Sahlin & Larsson, 2016). Fraktaler är "former som upprepas i olika storleksförhållanden och mönster" (a.a., s. 19). På ett träd ser en gren själv ut som ett miniatyrträd och det fortsätter på samma sätt med en kvist. I exempelvis ett blomkålshuvud, snöflingor och ormbunksblad finns samma mönster, men även i större landskapselement som floddeltan, bergskedjor och kustlinjer. Det förekommer dock aldrig exakta kopior i naturen, vilket skapar en enorm mångfald (ibid.).

Hälsa

Bakgrund – arbetsträning som hälsofråga

Hälsa och arbete hör ihop. Att ha ett arbete kan nämligen medföra många positiva hälsoaspekter (Ward & King, 2017). En studie visar att människor med goda arbetsförhållanden skulle fortsätta sitt arbete även om de inte behövde det för ekonomins skull (Highhouse, Zickar & Yankelevich, 2010). Kanske beror det på att arbetsplatsen har möjlighet att bidra till dagliga positiva sociala händelser vilket genererar en daglig känsla av livsmening (Machel et al., 2015)? Att erfara mening i livet är en hörnsten för välmående och är relaterat till många positiva upplevelser (Ward & King, 2017).

Dessvärre är just arbetssituationen en stor orsak till att människor blir sjukskrivna i Sverige idag (Darab, 2015; Haraldsson et al., 2016). Det handlar i regel inte om dåliga arbetsförhållanden och låga löner utan om orimliga arbetsbördor som kan leda till osund stress och i förlängningen stressrelaterad psykisk ohälsa. I västvärlden pågår just nu en epidemi av psykisk ohälsa, menar Annerstedt (2011). Dessa sjukdomar orsakas inte av någon bakterie och kan inte förklaras av en särskild process i kroppen utan pekar på en obalans mellan individen och hennes omgivning. Att sjukskrivningar ökar i Sverige är ett hot mot välfärden (Strandhäll, 2015). År 2013 var kostnaden i Sverige för sjukskrivning, rehabiliteringsersättning och sjuk- och aktivitetsersättning 75 miljarder kronor plus indirekta kostnader i form av utebliven produktion och uteblivna skatteintäkter, vilket kan jämföras med den totala kostnaden för alla universitet och högskolor som låg på 26 miljarder samma år (Ekholm, 2015). De anledningar till sjukskrivningar



Figur 7. En person som får arbetsträna kan ha väldigt olika bakgrund.

som ökar i snabbast takt är psykiska diagnoser, där stressrelaterad ohälsa stod för 50 procent av de psykiatriska sjukskrivningarna år 2015 (Agerberg, 2015). Palle Ørbæk (2002), docent och överläkare vid yrkes- och miljömedicinska kliniken i Lund, skriver att: ”om vi inte bromsar den pågående epidemin av sjukskrivningar förorsakade av stressrelaterad ohälsa till följd av brister i arbetslivets organisation riskerar vi att stå med allvarliga kroniska sjukdomar som slutresultat” (s. 1665). Att hålla sig utanför arbetsmarknaden är dock inget skydd, tvärtom enligt både Ørbæk (2002) och Wanberg (2012), som menar att arbetslöshet kan leda till negativa effekter på både psykisk och fysisk hälsa. Exempelvis är psykosomatiska problem, alkoholmissbruk, kortare livstid och självmord vanligare bland långvarigt arbetslösa än bland yrkesverksamma personer. År 2017 var 6 procent av Sveriges arbetskraft, 15-74 år, arbetslös enligt SCB (2017a), vilket motsvarade ungefär 358 500 personer som inte arbetade fast de skulle ha velat (SCB, 2017b).

Har man blivit arbetslös på grund av sjukdom med följande sjukskrivning är det inte säkert att det är möjligt att återgå till en tidigare arbetsplats, enligt Statens Offentliga Utredningar, SOU (2009). ”Arbetsförmåga uppstår när en bestämd individ utför specifika arbetsuppgifter i en specifik miljö” (a.a., s. 12), vilket innebär att arbetsförmågan är situationsberoende. SOU menar att i regel har alla människor någon form av arbetsförmåga om man finner precis de arbetsuppgifterna i en specifik miljö som passar en viss individ. Bedömning av arbetsförmågan blir därför helt olika beroende på om bedömningen görs gentemot individens specifika arbete eller mot hela arbetsmarknaden. Det senare sker efter 364 dagars arbetsfrånvaro (Ekholm et al, 2015). Arbetsträning är ett sätt att pröva individens arbetsförmåga och är en möjlighet för personer som länge stått utanför arbetsmarknaden, har någon form av funktionshinder (Björkman, 2018; Vunice, 2017) eller är arbetssökande med rätt till etableringsinsatser (det vill säga nyetablerade/nysvenskar) (Arbetsförmedlingen, 2013), se fig. 7. Försäkringskassan (u.å.) beskriver att arbetsträning är en form av arbetslivsinriktad rehabilitering. Målet med arbetsträning är att återfå eller upptäcka arbetsförmåga genom att träna på vissa arbetsuppgifter. Arbetet sker helt utan krav på prestation tack vare att någon annan har ansvar för att uppgifterna blir utförda. Detta ger individen frihet att

göra så mycket som orken räcker till för.

Arbetsträning kan ha en vidare innebörd än att endast vara en möjlighet till förbättrad fysisk arbetsförmåga. Den psykiska aspekten är också viktig. Exempelvis kan personer som varit långtidssjukskrivna ofta ha ett minskat självförtroende varför en viktig del i helandeprocessen för dessa individer är att få omvärdera sin självkänsla (Johansson et al, 2010; Fors & Brülde, 2012). Arbetsträning kan vara en möjlighet till förbättrad hälsa, vilket förklaras nedan.

Vad är hälsa?

Ordet hälsa kan härstamma från fornnordiskan med betydelsen ”hel” (Melder, 2011). Redan år 1948 antogs världshälsoorganisationens definition av hälsa (World Health Organization [WHO], 2017): ”Health is a state of complete physical, mental and social well-being, and not merely the absence of disease or infirmity.” Den svenska översättningen blir ”ett tillstånd av fysiskt, psykiskt och socialt välbefinnande och inte bara frånvaro av sjukdom” eller svaghet (Schmidtbauer, 2005b s. 11). Hälsa omfattar enligt Tenngart Ivarsson (2011) en individs hela livssituation: hemmet, vänner, arbete, rekreation etc., vilket resulterar i att en person kan vara hälsosam på några områden i livet men sjuk på andra samtidigt. Hälsa kan således innefatta betydligt mer än det som är mätbart.

Psykisk hälsa

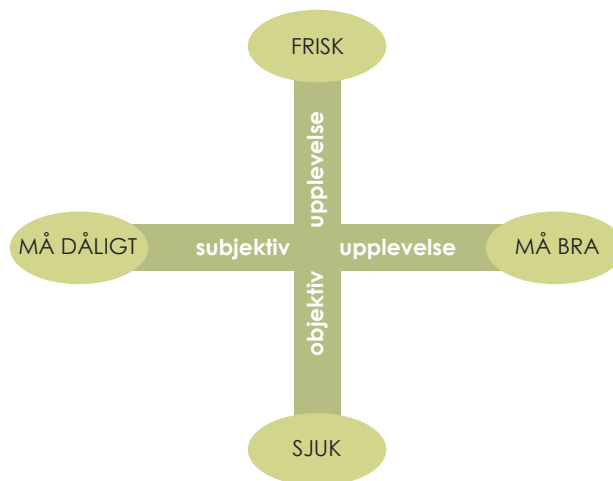
Isaksson (2013) förklarar att den psykiska hälsan påverkar hela livet och synen på livet. En god psykisk hälsa möjliggör hopp, livsglädje, ork i vardagen, fungerar som redskap vid hantering av motgångar samt leder till upplevelse av välbefinnande. Psykisk ohälsa är således förödande för en människas tillfredsställelse.

Självskattad hälsa

Självskattad hälsa handlar enligt samtalsterapeuten och teologen Lena Bergqvist (2016) om hur livet känns, hur man uppfattar hur man mår. Hälsobegreppet blir då vidare än att begränsas till att innebära frisk eller sjuk. Bergqvist förklarar vidare att en persons grundinställning och förhållningssätt till livet i hög grad påverkar hur man uppfattar sitt mående. Grundinställningen avgör tanke, känsla och handling. En persons förhållningssätt påverkar inte bara upplevelsen av ens fysiska och psykiska hälsa utan även förmågan till återhämtning. Det kan till och med påverka kroppen rent fysiskt, till exempel immunförsvar och hjärt- och kärthälsa. Den självskattade hälsan skulle kunna sägas vara ett mått på den existentiella hälsan.

Existentiell hälsa

Religionspsykologen och prästen Cecilia Melder, som doktorerat om existentiell hälsa, menar att god existentiell hälsa betecknar att må väl, vilket innebär att känna hopp, harmoni och helhet. En upplevelse av menings-



Figur 8. Hälsokorset. Man kan befinna sig var som helst runt korset. Det gör att man kan vara sjuk rent medicinskt men ändå känna att man mår bra, eller tvärt om, man kan var frisk på papperet men ändå må dåligt. Illustration gjord av författaren med inspiration från Cecilia Melder (2016).

fullhet och förundran, att vara del av en gemenskap, att ha andlig medvetenhet och en personlig tro, menas främja god existentiell hälsa (Sjöberg & Jeppsson, 2016). Har man allt detta skattar man sin hälsa högre, menar Melder (2011). God existentiell hälsa ger också en god så kallad copingförmåga, det vill säga att man har en större ”buffert” att ta av när livet är svårt (Bergqvist, 2016). Det innebär i regel en god motståndskraft och robusthet vid förändringar.

Även självkänslan är starkt förknippad med den existentiella hälsan, enligt Bergqvist (2016). Självkänsla definieras som ”att vara medveten om den egna personlighetens värde, alltså att känna att man är värdefull” enligt Nationalencyklopedin (2018). Självkänslan består av två dimensioner, enligt Bergqvist (2016). För det första, handlar det om kunskap om sig själv och ens grundvärderingar, vilket innefattar hur man känner, tänker och handlar. Här ryms även drömmar man bär och vad man känner lust inför. För det andra, handlar självkänsla om att man accepterar den man är och visar medkänsla med sig själv, vilket resulterar i att även i svåra situationer behandlar man sig själv med omsorg.

Den existentiella hälsan har lite utrymme i vårt samhälle idag, trots att det är den som påverkar stresshantering och den självskattade hälsan, menar Bergqvist (2016). God existentiell hälsa resulterar i att psykiska diagnoser som akut stressreaktion, lindrig depression och anpassningsstörning minskar (ibid.). Det är inte den existentiella hälsan i sig som botar diagnoser, men har man en god grund att stå på upplever man sig i allmänhet må bättre och har också en bättre förmåga att hantera eventuella sjukdomar och kriser (Sjöberg & Jeppsson, 2016).

Bergqvist (2016) skriver att ”vid god existentiell hälsa kan man vara sjuk men känna att livet känns okej ändå. Vid dålig existentiell hälsa kan man vara frisk men uppleva att man mår dåligt ändå.” Detta kan illustreras med hälsokorset (se fig. 8), som stöds av forskning

Tillit som livskraft	Individens tillit till livet, både när livet är svårt och när livet är enkelt.
Existentiell styrka och kraft	Att vara del av ett sammanhang där en individ kan hämta och ge styrka.
Upplevelse av förundran	Att känna sig nyfiken, fascinerad och inspirerad (exempelvis i naturen, av musik eller konst). Stanna upp och ta in.
Förhoppning	Att känna aptit på framtiden som ännu inte börjat. Se fram emot morgondagen.
Harmoni och inre lugn	Att ha ro att stanna upp och njuta av här och nu.
Upplevelse av helhet	Tanke, känsla och handling stämmer överens. Även balans mellan vila och aktivitet.
Meningen med livet	Något som känns viktigt. Vilja att ta hand om sig själv och andra och ett sunt förhållningssätt till natur och miljö.
Upplevelse av sammanhang	Att finnas med i något större, ett "vi". Historia, livsfilosofi, tro eller politik kan vara en plattform.

Tabell 1. WHO:s (2002) lista över de åtta punkter som kan mäta existentiell hälsa. Ytterligare beskrivningar av punkterna är hämtade från Jönköpings län (något omformulerade av författaren) (Sjöberg & Jeppson, 2016; Ottosson, 2017).

och som visar på att även sjuka personer kan uppleva meningsfullhet (Heintzelman & King, 2014). Dock ska påpekas att själva sjukdomsbegreppet är vagt och i vissa fall gränslöst. Det finns diagnoser för vissa symptom som påverkar individen påtagligt utan att de är knutna till någon särskild kroppsfunction (SOU, 2009).

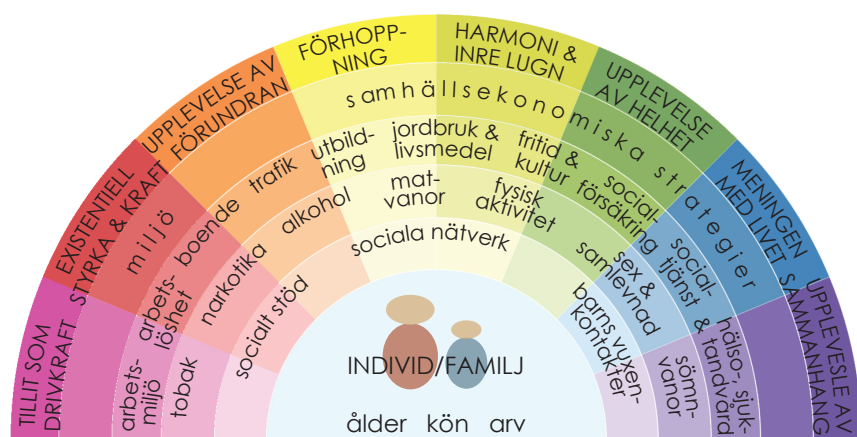
Mätbar existentiell hälsa?

World Health Organization (WHO) har listat åtta punkter för att mäta existentiell hälsa (2002), se tabell 1. Regeringen (2007) står bakom WHO:s åtta punkter med motiveringen att "människan har såväl kroppsliga som själsliga och andliga behov" (s. 6). Regeringen menar att "denna helhetssyn på mänskliga behov utgör utgångspunkten för en förnyad folkhälsopolitik" (ibid.). Den existentiella hälsan är alltså högst aktuell. I Region Jönköpings län har några initiativ kring detta startats; till exempel har inlagda patienter på sjukhuset möjlighet att delta i diskussionsgrupper där man använder sig av samtalskort utifrån de åtta aspekterna (Sjöberg & Jeppson, 2016; Bergqvist, 2016). Syftet är att ge deltagarna ökad medvetenhet om sin existentiella hälsa samt möjlighet att förbättra den. På Region Jönköpings läns hemsida finns en illustration av en regnbåge (se fig. 9) som redogör för de åtta olika aspekterna av existentiell hälsa på olika nivåer (Ottosson, 2017).

Bergqvist (2016) ser aspekterna av existentiell hälsa som "ett verktyg för personlig utveckling" (s. 15) vilket kan ge ökad trygghet och tillit hos en individ och hennes förmåga att klara sig i livet. Bergqvist menar att med den kunskapen och erfarenheten kan livsmodet öka vilket ökar chanserna att anta de utmaningar och möjligheter som livet har att erbjuda. Genom kunskap om de åtta aspekterna av existentiell hälsa och dess påverkan på människan kan man välja (och välja bort) förhållanden som stöder och stärker (eller inte stöder och stärker), vilket skulle kunna vara exempelvis arbetssituation och grad av sysselsättning. Då kan andra livsval göras med ökad medvetenhet om ens tankemönster och grundvärderingar. Det är detta som är den så kallade copingförmågan eller "bufferten" som nämndes tidigare.

Mening i livet kopplat till hälsa

En omfattande studie från Ungern visar att livsmening är starkt förenat med självskattad hälsa (Skrabski et al., 2005). Ward och King (2017) beskriver att det är skillnad mellan meningen *med* livet och mening *i* livet. Meningen *med* livet är en stor djup fråga som är omätbar och objektivt obesvarbar. Meningen *i* livet däremot handlar om hur meningsfullt livet upplevs och kan skattas subjektivt. Ward och King menar att att uppleva meningsfullhet är förknippat med mätbar ökad psykisk



Figur 9. Olika nivåer av de åtta aspekterna av existentiell hälsa. I kärnan finns opåverkbara faktorer som arv, ålder och kön, enligt Ottosson (2017). Därefter följer de sociala faktorerna. I mitten finns påverkbara levnadsvanor. Näst ytterst presenteras våra livsvillkor. Ytterst hamnar omgivningsfaktorer såsom samhällets struktur med politik, lagar och regler. Alla dessa nivåer påverkar de åtta olika punkterna inom existentiella hälsa (yttersta halvringen). Illustration med inspiration från Haglund och Svanström, 1981, se Ottosson, 2017.

och fysiks hälsa, fungerar som skydd mot negativ stress och depression och leder till bättre förmåga att hantera negativa motgångar i både arbetsliv och det övriga livet. Mening förser människan med en känsla av att hennes liv spelar roll och gör skillnad. Brist på livsmening är således kopplat till för tidig död (Skrabski et al., 2005). Mening i livet är en grund för existentiell hälsa (Sjöberg & Jeppsson, 2016).

Arbetsituationens inflytande på känslan av livsmening

Ward och King (2017) har gjort en stor litterär sammanställning om mening i livet med inriktning på hur ett arbete kan bidra till meningsfullhet. Sex faktorer som främjar mening i livet lyfts fram: glädje, betydelse, mål och motivation, sammanhang och struktur, finansiella resurser och religion. Att uppleva *glädje* skapar meningsfullhet och en positiv attityd kan påverka hur pass betydelsefulla uppgifter uppfattas. *Betydelse* upplevs främst i social gemenskap där man känner sig uppskattad och får möta omsorg. Familjerelationer är särskilt viktiga. En känsla av betydelse erhålls även vid generativitet, vilket betyder att främja goda villkor för framtida generationer, något som kan ske genom exempelvis mentorskap eller handledning på en arbetsplats. *Mål* föder *motivation* och ordning i människors liv och guidar mot ageranden som uppfyller personliga värden. Att fullfölja mål av personlig betydelse ökar välmåendet. Att vara del av ett *sammanhang*, vilket exempelvis kan utgöras av en arbetsplats, främjar också välbefinnande och mening i livet, likaså *strukturerade* miljöer som gör människor mer målorienterade och noggranna. Goda *finansiella resurser* i sig betyder inte att man blir lyckligare, men att ha en tillräckligt god ekonomi för att ha kontroll över sitt liv bidrar till ett mer strukturerat och sammanhängande varande. Att vara positiv kan i vissa fall buffra för de negativa effekter en låg inkomst kan ge. *Religion* är också en nyckel för ökad mening i livet. En religion kan ge en känsla av syfte med guidning i ens liv, ge trygghet och få en individ att fullfölja sina mål.

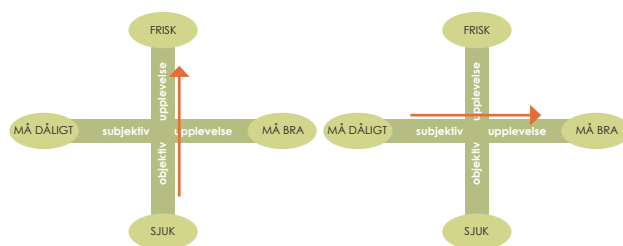
En god arbetsplats kan erbjuda många av ovanstående faktorer som främjar mening i livet, varför det inte är svårt att förstå att arbetslösa individer inte känner samma livstillfredsställelse och har sämre existentiell hälsa än yrkesverksamma (Ward & King, 2017). Arbetsituationen påverkar således hälsan. Enligt Fors och Brülde (2012) kan arbetslöshet medföra många negativa påföljder. En frustration över att vilja arbeta men att önskan inte uppfylls är vanlig när man inte har möjlighet att använda färdigheter och förmågor man besitter. Ensamhet infinner sig ofta vid förlust av de sociala sammanhang som en arbetsplats med arbetskamrater innebär (ibid.), vilket minskar känslan av mening i livet (Ward & King, 2017). Fors och Brülde (2012) menar att risken att bli uttråkad är stor som arbetslös och det är vanligt med en låg aktivitetsnivå. Det kan vara svårt att strukturera sin tid och passivitet infinner sig ofta under kvällar och hel-

ger. Dessutom kan oro och maktlöshet inför framtiden infinna sig. Ett arbete ger dessutom identitet och social status, varför det är vanligt att självrespekten och självkänslan sjunker som arbetslös (ibid.), framförallt i västvärlden med en kultur där människor numera söker sin personliga uppfyllelse och glädje i arbetet (Ward & King 2017). För en generation sedan betraktades arbetet i huvudsak som en inkomstkälla, idag värderas att det ska vara intressant, självständigt och upplevas meningsfullt (Bäckström, Edgardh Beckman & Pettersson, 2004). I andra kulturer där familj, vänskap och personliga intressen har den livsuppfyllande uppgiften blir arbetet inte lika viktigt för självbilden (Ward & King, 2017).

Det är dock inte tillräckligt att endast ha en sysselsättning för god existentiell hälsa, den måste också vara meningsfull och givande, visar en engelsk studie av Butterworth med flera (2013). I studien framkommer det att det är lika vanligt med psykiska sjukdomar bland personer med lågavlönade jobb med dåliga arbetsförhållanden som bland de som är arbetslösa. Båda dessa grupper hade högre grad av psykiska diagnoser än personer med jobb med goda arbetsförhållanden. För att uppleva ett arbete som meningsfullt, vilket ökar den existentiella hälsan, bör det upplevas hanterbart, bidra till personlig utveckling och inge en tro på att arbetet tjänar ett högre syfte (Ward & King, 2017).

Återhämtning

Återhämtning betyder att gå från ohälsa till hälsa, vilket innebär en förbättring (Topor & Ershammar, 2007). Begreppet återhämtning har två innebörder enligt Schrank och Slade (2007). Den första är den medicinska termen då graden av återhämtning är mätbar, det vill säga att ohälsosamma symptom försvinner. Det innebär att röra sig från ”sjuk” till ”frisk” på hälsokorsets vertikala axel (se fig. 10a.). Den andra innebörden av återhämtning handlar om att återfå kontrollen över sitt liv och att livet fylls med mening. Det betyder att röra sig från ”må dåligt” till ”må bra” på hälsokorsets horisontella axel (se fig. 10b.). Denna definition är subjektiv och därmed mer komplex (ibid.). Det är individen själv som avgör sitt eget tillstånd – om man är återhämtad eller ej (Topor & Sundström, 2007). Den senare innebörden av återhämtning handlar om hela individen (Isaksson, 2013) och kan likställas med att återfå god existentiell hälsa. Det är denna innebörd som åsyftas fortsättningsvis när



Figur 10a. och figur 10b. De två formerna av återhämtning. Fig. 10a. till vänster visar den medicinska mätbara återhämtningen. Fig. 10b. till höger visar den av individen upplevda återhämtningen.

begreppet återhämtning används.

Återhämtning beskrivs av många individer som att hitta tillbaka till sig själv igen. Inte allt är som det var tidigare, vilket är en omöjlighet eftersom man påverkas av sina erfarenheter, men på ett nytt sätt, menar Andersson (2017). Det är en unik personlig process som går på djupet och handlar om att ändra sina attityder, känslor, värderingar, förmågor, mål eller roller (Isaksson, 2013). Processen handlar om att stegvis återerövra makten över sitt eget liv. Det kan handla om makt i förhållande till symptom, makt i förhållande till sin behandling och andra insatser samt makt i förhållande till omgivningens fördomar och stigmatisering (Topor & Sundström, 2007). Återhämtningens startfas ligger i att erfara att man kan påverka sitt liv, även i de svåraste stunderna (ibid.). Konkret kan det innebära att sätta upp små mål att arbeta på tills de blivit en vana. (Alphonse, 2007). Successivt kan ribban höjas ytterligare. Upp och nedgångar är naturliga i återhämtningsprocessen (Topor & Sundström, 2007). Att lära sig att hantera eventuella återfall är en del i helandeprocessen, likaså ingår det att få sörja över det som blivit förlorat (ibid.).

Återhämtning med andra människors hjälp

En av de viktigaste faktorerna för återhämtning är hoppet om att tillvaron kan förändras och bli bättre (Andersson, 2017). Det inkluderar också ett accepterande av att det finns ett problem för att sedan kunna omvärdera prioriteringar och fokusera på styrkor i stället för på svagheter (Schränk & Slade, 2007). Att koncentrera sig på det positiva kan frigöra både vilja och kraft (Alphonse, 2008). Människor runtomkring kan spela stor roll genom att förmedla en hoppfull inställning och framtidstro (Isaksson, 2013). ”Ingen kan återhämta någon annan. Men ingen verkar kunna återhämta sig, utan andras hjälp” (Topor & Sundström, 2007, s. 6). Återhämtningen är en kombination av en individuell process, som handlar om att finna sig själv, och en social process, som handlar om att ta hjälp från andra (Topor & Sundström, 2007).

Självbilden – hur man ser på sig själv, kan byggas upp av att inse att man är mer än sin sjukdom eller sina problem (Andersson, 2017). Att träffa andra individer med liknande erfarenheter och få möjligheten att berätta om sina erfarenheter kan hjälpa till att höja självbilden (ibid.). Att möta personer som blivit bättre stärker tron på att det kan var möjligt också för en själv (Topor & Sundström, 2007). Att få ingå i ett socialt sammanhang och faktiskt få betyda något för andra är oerhört viktigt för återhämtningen, enligt Andersson (2017). Social gemenskap kommer ofta på köpet om man hittar en meningsfull sysselsättning, vilket exempelvis arbetsträning eller en utbildning kan vara (ibid.). Lundenmark och Nilsson (2006) menar att ett arbete eller en sysselsättning är avgörande för att människor med psykiska sjukdomar och funktionshinder ska kunna återhämta sig. Utifrån det är det möjligt att återta ansvar och kon-

troll över sitt eget liv, vilket inkluderar att vinna tillbaka en känsla av självständighet (Schränk & Slade, 2007). En vändpunkt för många handlar om att bli sedda och hörda med sina brister och sina förmågor. ”Individen är alltid mer än sin diagnos” (Topor & Sundström, 2007, s. 11). Det ger individen ett bemyndigande vilket gör att man åter blir en del av samhället med samma rättigheter och skyldigheter som övriga medborgare (Schränk & Slade, 2007).

Personer som har stått utanför arbetsmarknaden länge har ofta ett stort behov av att återerövra det sociala rummet, menar Seija Vunice (2017), anställd på arbetsförmedlingen. Att känna trygghet på sin arbetsträningsplats är outhärligt. Under arbetsträning sker detta främst i möte med handledaren som ska vara närvarande hela tiden, menar Vunice. Tryggheten förstärks också av att få vara i en liten grupp och att få utmanas stegvis (ibid.), med möjlighet att utföra arbetsuppgifter anpassade efter individens behov och kapacitet (Björkman, 2018).

Trons roll vid återhämtning

Andlighet kan vara en viktig källa till hopp och meningsfullhet vid omdefiniering av sitt liv efter en katastrofhändelse (vilket en psykisk sjukdom kan vara för en individ) (Schränk & Slade, 2007). Religion och andlighet kan vara bidragande faktorer till att bygga upp självbilden hos någon som är psykiskt sjuk, enligt Jenssen (2017). Hon framhåller att både en egen personlig tro, men också en församlings tro eller någon som ber för en har betydelse för återhämtning. Russinova, Wewforski och Cash (2002) menar att bön, deltagande i gudstjänster och läsning av andlig litteratur kan spela en positiv roll för människor med allvarliga psykiska problem. Topor (2007) påpekar att det även finns osund religiositet. Ungefär hundra personer i Sverige varje år söker akut psykisk hjälp efter att ha hoppat av en sekt. Men i de allra flesta fall är andlighet en positiv pusselbit i återhämtningsprocessen (ibid.). Religiositet är på det stora hela förenat med minskade risker för depression, drog- eller alkoholmissbruk och självmord (Jenssen, 2007).

Naturens roll vid återhämtning

Under landskapsarkitektutbildningen berörs kopplingen mellan natur och hälsa. På SLU bedrivs den mesta forskningen om detta på Institutionen för arbetshälsa, ekonomi och miljöpsykologi. Numera finns masterprogrammet Outdoor environments for health and well-being på Alnarp. Mycket av forskningen kring återhämtning i natur och trädgård har handlat om återhämtning från stressrelaterad psykisk ohälsa. Målgruppen på Ralingsåsgården är bredare än så, men med tanke på hur många som lider av just stressrelaterad psykisk ohälsa så är det inte orimligt att tänka att många som arbetstränar behöver återhämtning från just detta. Det finns flera liknande studier över individers olika återhämtningsfaser från stressrelaterad ohälsa där Alnarps rehabiliterings-trädgård varit platsen för studierna (Grahm, et al., 2010;

Överordnade faser (Superordinate Themes)	Underteman (Subthemes)	Företeelser (Dimensions)
Inledning (Prelude)	Allians (Alliance) Tolerans (Permissiveness)	Etablera kontakter (Establishing contact) Ta av rustning (Armour off)
Tillfrisknande (Recuperating)	Återställande (Restoration) Uppvaknande & Bearbetning (Awakening & Processing)	Vara närvarande (Being present) Vara ett med naturen (Being one with nature) Frid och tystnad i naturen (Peace and tranquillity in nature) Lita på naturen (Entrusting nature) Inspireras av naturen (Inspired by nature)
Bemyndigande (Empowerment)	Gå vidare (Moving on)	Utmana sig själv (Challenging oneself)

Tabell 2. Företeelserna är sammanvävda processer inom varje undertema snarare än separata sekvenser såsom de överordnade faserna. Hämtad från Pálsdóttir et al., 2014, översatt från engelska av författaren.

Tenngart & Grahn, 2010). Här presenteras en studie av Anna-Maria Pálsdóttir med flera (2014) där en grupp deltagare med stressrelaterad psykisk ohälsa observerats och intervjuats. Förutom vistelse i trädgården fanns terapeuter som ledde aktiviteter och höll i individuella samtal. Pálsdóttir med flera fann tre överordnade återhämtningsfaser: inledning, tillfrisknande och bemyndigande. Samtliga deltagare i studien verkade passera faserna i samma turordning, dock med varierande längd. Varje överordnad fas består av underteman som i sin tur utgörs av vissa specifika företeelser i omgivningen/naturen, se tabell 2.

Personer som arbetstränar kan vara i väldigt olika stadier av sin rehabiliteringsprocess (Björkman, 2018), varför det är viktigt att känna till de olika faserna med sina underteman för att förstå vilka behov olika individer har och hur behoven kan förändras över tid, allt för att främja deras återhämtning.

Fas 1: Inledning

Den första fasen *inledning*, innebär att sätta ner foten och bli trygg i den nya miljön innan det ges möjligheten att notera allting runtomkring. I allianstemat är det extra viktigt att rehabiliteringspersonal inbjuder till trygghet och trevnad. Det finns frihet att etablera nya kontakter med människor i någorlunda samma situation utan att bakgrunden utgör hinder. I denna fas upplevs det som en trygghet att det får vara skillnad mellan det vanliga livet och tiden i trädgården. Trädgården blir som en helig plats. Ett veckoschema med struktur bidrar till en känsla av säkerhet. I toleranstemat vågar deltagarna vara sig själva och ta av sig den skyddande ”rustningen”. De mer naturliga delarna av trädgården, till skillnad från de välstrukturerade, befriar deltagarna från krav och ger frihet att inte behöva göra någonting. Att bemötas icke-dömande från omgivningen är av yttersta vikt för att deltagarna ska uppleva energi och optimism kring sin egen återhämtning. Denna inledningsfas är nödvändig för att en person ska ta sig vidare till de nästkommande faserna.

Fas 2: Tillfrisknande

I den andra fasen *tillfrisknande*, börjar interaktionen mellan deltagaren och naturen bli mer intim. Temat återställande innefattar att ta pauser i trädgårdsarbetet för att kunna vara närvarande. Att vara ”på tu man hand” med naturen kan hjälpa många deltagare att åter finna sin rytm, att liksom naturen inte stressa fram. Frid och tystnad främjas av lugna färger, välkända växter, saker gjorda av naturmaterial, vatten och positiva ljud som fågelkvitter, regndroppar eller vinden genom grenarna. I denna fas är det viktigt att ha möjlighet att dra sig undan och vara helt själv, att det går att finna social tystnad. För att uppvaknande och bearbetning ska ske är det viktigt med olika typer av naturrum – olika platser som kan stödja specifika känslor. I denna fas kommer det för många deltagare fram sorg och besvikelse. Då är det extremt viktigt att det finns platser där det är möjligt att ”gömma” sig. I denna fas kan även aktiviteter i naturen komma väl till pass. Att exempelvis så, plantera och skörda och följa livscyklar kan hjälpa deltagarna att finna hopp för sin egen situation. På så vis kan naturens förlopp användas som metaforer för den egna utvecklingen.

Fas 3: Bemyndigande

Den tredje fasen *bemyndigande*, handlar om en yttre process och återuppbyggandet av en persons självförtroende. Nu vågar deltagarna möta utmaningar och till och med utmana sig själva på ett sätt de inte kunde innan de påbörjade rehabiliteringen. Att sträcka sig utanför mentala gränser kan vara viktigt, vilket kan innebära både att gå utanför fysiska gränser men också att pröva saker på egen hand. Det är dags att gå vidare. Trädgården kan fungera som en arena för detta.

Även terapeutiska promenader i naturen har visat sig kunna förlösa läkanden hos människor som inte varit möjliga i ett traditionellt samtalsrum. Naturen har nämligen en förmåga att agera som objektiv tredje part som kan bära tystnaden mellan två samtalande (Jordan, 2016).

Tro

Bakgrund – tro och kristendom i Sverige

Kristendomen grundar sig på tron att Jesus Kristus är Guds son som genom att komma till jorden visade hurdan Gud är (France, 2000). Människan skapades till Guds avbild men gjorde uppror mot Gud Skaparen, lämnade relationen till Gud (syndafallet) och drabbades därmed av fördömelse (Marshall, 2000). Jesus befriade människan från all synd, som i förlängningen annars inneburit död, och återupprättade därmed relationen mellan Gud och människan (France, 2000) genom att själv bli en människa och sedan dö i alla människors ställe (ibid.). Därefter återuppstod Jesus vilket, enligt kristen tro, bevisar segern över döden och att det på nytt är möjligt med en hel relation mellan Gud och människa (Marshall, 2000). Gud visar sig således vara en förlåtande och kärleksfull Gud som önskar en relation med alla människor (Joh. 3:16–17, 2000).

Kristendom är världens största trosåskådning och enligt Adherents (2005) beräknas 33 % av jordens befolkning bekänna sig som kristna, vilket kan jämföras med islam 21 %, hinduism 14 %, buddhism 6 % och judendomen 0,22 %. Sexton procent av jordens befolkning beräknas avstå från någon uttalad tro (ibid.). I Sverige är det sedan år 1930 olagligt att föra statistik kring religionstillhörighet, varför det är svårt att få några exakta uppgifter om hur religionstillhörigheten ser ut i Sverige (Gustafsson, 1995). År 2016 tillhörde fortfarande 66 procent av den svenska befolkningen Svenska kyrkan, men bara 23 procent uppgav sig som troende på någon form av Gud, vilket kan jämföras med det europeiska genomsnittet på 52 procent (Westerlund, 2016). En annan undersökning rapporterar att bara 14 procent av Sveriges befolkning tror att en Gud på något sätt är inblandad i livet, vilket kan jämföras med befolkningen i Somalia där 98 procent tror det (Höjer, 2016). Oavsett vilka siffror som stämmer kan det konstateras att religionen inte har särskilt stor plats hos genomsnittssvensken. Sverige ses som ett av de mest sekulariserade och individcentrerade länderna i världen och Sveriges invånare beskrivs som ”spirituella analfabeter” av Katarina Westerlund, professor i systematisk teologi (2016, s. 216). Denna utveckling är vanlig i ett så kallat modernt land (Bäckström, Edgardh Beckman & Pettersson, 2004). Sedan 1860-talet har religionen i Sverige

successivt förts över från den offentliga till den privata sfären (ibid.). Religionen har gått ”från att vara en sammanhållande auktoritet till att bli en kulturell och individuell resurs” (a.a., s. 155-156), vilket gått hand i hand med Sveriges utveckling från att vara jordbruksamhälle till industrisamhälle och vidare till tjänstesamhälle, där vi befinner oss nu. I ett tjänstesamhälle är individens identitet inte given utan sätts utifrån vad individen själv väljer att konsumera, vilket leder till mer osäkra meningssammanhang (Bäckström, Edgardh Beckman & Pettersson, 2004). Det visar sig allt tydligare att ”moderniteten inte själv kan uppfylla de förväntningar den väcker om obruten utveckling, lycka och trygghet” enligt Bäckström och hans kollegor (ibid., s. 150). De menar att de förväntningar som moderniteten rymmer endast kan representeras av religionen, vilket kan leda till en större öppenhet för religionen. En studie av Westerlund (2016) visar att andlighet och andlig utveckling är viktigt för barns hälsa och mentala välmående. Hon menar att högre nivåer av andlighet kan ge högre grad av självförverkligande och mening i livet. Trots många faktorer som borde peka på ett gott liv såsom god fysisk hälsa, vänner, självförtroende, familj, självförverkligande, anställning, utbildning och god ekonomi, ökar den mentala ohälsan hos Sveriges barn, unga (ibid.) och vuxna (Annerstedt, 2011). Finns det möjligen samband mellan liten andlig medvetenhet och ohälsa (Westerlund, 2016)?

Sveriges välutvecklade så kallade valsamhälle med betoning på individens fria val leder till ökat rörlighet mellan olika religiösa alternativ, där allt fler människor i Sverige plockar och väljer olika delar från olika religioner och skapar en personlig form av religion (Bäckström, Edgardh Beckman och Pettersson, 2004; Westerlund, 2016). Denna nya livsfilosofi betecknas New age (Bäckström, Edgardh Beckman & Pettersson, 2004). Religionen verkar således inte försvinna i det moderna samhället, men den förändras till form, funktion och delvis innehåll (ibid.). Bland annat innebär detta att religionen inte längre i samma utsträckning förser människor med vägledning och stöttning i vardagsliv och i svåra situationer (Westerlund, 2016).

I detta arbete fokuseras kristendomen trots att utvecklingen i Sverige går mer åt det mångreligiösa hållet. I en fragmentiserad värld kan kyrkan upplevas som en

trygghet och fast punkt som bidrar till en kontinuitet mitt i tidens snabba förändringar (Bäckström, Edgardh Beckman & Pettersson, 2004). Detta innebär att den kristna tron snart skulle marginaliseras om den gav efter för tidens upplevda behov. ”I en allmänt svåröverskådlig kontext behövs sammanhang som binder samman människors handlingar och ger dem en riktning och en mening” (a.a., s. 163). Den kristna tron och gemenskapen kan vara ett sådant sammanhang.

Bäckström med flera (2004) menar också att det länge har funnits en skiljelinje mellan naturvetenskap och humaniora som är på väg att luckras upp. De anser att det finns ett behov av att överskrida gränser mellan olika discipliner som exempelvis samhällsvetenskap och teologi. Kanske kan även landskapsarkitektur och teologi länkas samman?

Tro kopplat till natur och hälsa

Forskningen om tro kopplat till natur och trädgård är knaper inom de flesta discipliner, så även inom landskapsarkitektur. Historiskt sett så genomsyrade kristendomen hela det västerländska samhället, så även trädgårdskonsten (Gunnasson, 1992). Klostren på medeltiden länkade på ett naturligt sätt ihop natur, hälsa och tro (Cooper & Sachs, 2013), vilket har nämnts tidigare. Eftersom Ralingsåsgården har kristen profil är syftet med detta avsnitt dels att klargöra hur tro och natur hänger ihop och att visa på att den kristna tron har många kopplingar till naturen.

Många som drabbas av olika former av kriser i livet börjar fundera över existentiella frågor, menar Alphonse (2008). Frågor som ”vem är jag”, och frågor kring meningen med livet och tro blir ofta aktuella under perioder i livet då man mår sämre. För personer som arbetstränar har livet i regel fått sina törnar varför det inte är orimligt att förmoda att existentiella frågor dykt upp hos dessa personer.

Andliga upplevelser i naturen

I ”skogens tysta rymder” firar många sin privata andakt, skriver professorn i religionspsykologi Owe Wikström (2007, s. 44). Han menar att naturen upplevs av många som heligt okränkbar. Bäckström med kollegor (2004) menar att naturen ofta uppfattas som att den är besjälad av en kraft som människan också kan möta inom sig. De menar att religionen är en resurs som kan frigöra dessa ”inre” krafter. Psykologen och psykoterapeuten Joe Hinds (2016) skriver att naturen har en förmåga att generera unika känslomässiga och andliga upplevelser. Kanske är det därför som många svenskar i brist på religionstillhörighet besöker naturen för kontakt med andliga dimensioner i tillvaron (Welén-Andersson & Bengtsson)? Hinds (2016) anser att natur kan bli en katalysator för andligt uppvaknande. Inom den så kallade ekoterapi och ekopsykologin har andligheten en naturlig plats. Enligt psykoterapeut Linda Buzzell (2016) expanderar numera begreppet ekospiritualitet både bland de som

ser sig som religiösa och bland de som beskriver sig som ”andliga men inte religiösa”. Ekospiritualitet handlar, enligt Goodwin (2009), om perspektivet av att se världen som en levande helhet, ingjuten med det heliga. Många lever som om det finns helighet i omgivningen även om begreppet ekospiritualitet är okänt. Det viktiga och avgörande är människans plats i skapelsen – att vara en del i stället för att vara i dominans, att vara tjänare i stället för att vara herrar (ibid.).

Eva Sahlin (2016), doktor inom landskapsplanering med inriktning mot miljöpsykologi, har intervjuat personer som genomgått den naturbaserade rehabiliteringen på Gröna Rehab i Göteborg. Intervjuerna visade att naturupplevelser kan ha en djup inverkan i att finna eller återfinna värden och mening med livet. Naturens detaljrikedom har en förmåga att hos individen mynna ut i harmoniska, ödmjuka och hoppfulla tankar om sitt liv, det förgångna och framtiden. Deltagarna på Gröna Rehab upplevde detta som övervägande positiva känslor som ingav dem en säkerhet av att vara del av något större. Då öppnade sig möjligheten för vila och återhämtning. Vanliga reaktioner hos deltagarna när de befann sig i naturen var positiva kroppsfrömmelser, det vill säga att kroppen var i harmoni. Kommentarer om tacksamhet, harmoni och frid förekom gång på gång. Utifrån dessa spirade religiösa reflektioner fram med upplevelser av att Gud var synlig i naturen, vilket gav trygghet. Andliga och existentiella frågor väcktes utifrån naturens symbolik (ibid.). Frågor som ”Finns det en Gud?”, ”Vad är en människa” och ”Vad är den ultimata meningen med livet?” uppkom ofta under rehabiliteringsprocessen (Sahlin, 2017). Sahlin menar att existentiella funderingar är nära förknippat med hälsa och kan förklara varför sådana frågor gror i en återhämtningsprocess (ibid.).

Österländsk andlighet och mindfulness

Det finns många olika mer eller mindre kända andliga strömningar och metoder som invandrat till västvärlden, ofta med sina rötter i de österländska religionerna (Brow, 1998). De används ibland inom naturbaserad rehabilitering (Brazier, 2016) och alternativa terapiformer (Jensen, 2007), exempelvis zenmeditation med rötter i buddhismen, (Metz, 2000), yoga med rötter i hinduismen (Hammer, 2000), samt Tai chi och Qigong utifrån kinesisk filosofi om flödande livsenergi (Linder & Svärdsudd, 2006). En metod som är vanligt förekommande i Norden numera är mindfulness (Brazier, 2016; 1177 vårdguiden, 2016), varför den ges extra utrymme här. Exempelvis beskriver den danska terapitrdgården Nacadia® sig utföra mindfulnessbaserad trädgårdsterapi (Københavns universitet, u.å.; se s. 45). Andra exempel på naturbaserad rehabilitering som använder sig av mindfulness är Gröna Rehab i Göteborg (se s. 44), Sörby Retreatcenter (Sörby retreatcenter, 2017), Grön Helhet (Vårsta diakoni, u.å.) och Gunnebo Rehabträdgård (Gunnebo slott och trädgårdar, 2018) för att näm-

na några. Mindfulness kan översättas till sinnesnärvaro eller medveten närvaro (1177 Vårdguiden, 2016).

Mindfulness har sina rötter i buddismen (Brazier, 2016; Bondolfi, 2013). Caroline Brazier är psykoterapeut med ett särskilt intresse för miljöanpassningar inom psykoterapi. Hon har skrivit sju böcker om buddhism och psykoterapi (Jordan & Hinds, 2016), men här nedan används en sammanfattande artikel skriven av henne för att återge grunderna inom mindfulness (Brazier, 2016).

Mindfulness primära syfte är att utveckla en medvetenhet om de ögonblickliga fenomenen och förändra individers upplevelser genom övningar som utvecklar uppmärksamheten. Att träna mindfulness förklaras bidra till skärpt uppmärksamhet och ger grundläggande redskap för att nå så kallad upplysning. Utövandet av mindfulness återges i den buddistiska skriften Satipattahana Sutta (Brazier, 2016). Där beskrivs hur uppmärksamheten genom övning riktas på fyra områden i följande turordning: kropp, känslor/reaktion, sinne/tanke och dhamma (grundläggande element, se nedan). Fokus på kroppen innebär att vara uppmärksam på andning, hur det är att vara sittande, gående etc. Individen leds också att sakta ner, stanna upp och observera vanliga ting som annars hade förbisetts. Allt detta menas hjälpa individen att landa i nuet. Så småningom, enligt den buddistiska skriften, ska den praktiserande individen ledas att bringa medvetenhet till det uppmärksammade objektets obeständighet, något som ibland försummas i sekulära kontexter. Enligt buddismen är allt vi ser övergående, ömsesidigt beroende fenomen.

En viktig del i mindfulness är meditation¹. Den första meditationen handlar om kontemplation² kring de grundläggande buddistiska elementen (dhamma): jord, luft, eld, vatten och rymd. Den praktiserande individen leds i tur och ordning till att inse hur dessa element bygger upp den egna kroppen och hela omgivningen, vilket Brazier (2016) menar, kan skapa ett ramverk för hur man kan tänka i utomhusmiljön. Det leder till en mindre personifierad, mer uppskattande upplevelse eftersom ekologisk medvetenhet skapas genom förställesen av hur alla material är sammankopplade, inklusive beroendet mellan människan och allt liv på jorden. Den andra meditationen, enligt den buddistiska skriften, går ut på att reflektera kring förruttnelsen av en död kropp, vilket vanligtvis inte praktiseras i sekulära sammanhang. Meditationen syftar till att den praktiserande ska skärpa medvetenheten kring sin egen obeständighet. Brazier menar att exempel av död och förruttnelse kan ses överallt i naturen och därför kan denna meditation användas

1 Meditation förklaras enligt Nationalencyklopedin vara ”övningar som omfattar dels psykosomatisk avspänning, dels andlig utveckling” (2018d).

2 Kontemplation förklaras vara ”en sorts bön utan ord i ens inre” enligt Nationalencyklopedin (2018c).

även i trädgårdsterapi, vilket utvecklar en insikt om alltings grundläggande natur och förgänglighet.

Mindfulness handlar alltså inte bara om att bli lugn utan om att få insikt i de fundamentala naturlagarna. Att vara i naturen innebär att obeständigheten är överallt. I förfallets cykel växer nytt till. Mindfulness är ofrånkomligt sammankopplat med buddismen som helhet där befrielse av sinnet är centralt, enligt Brazier (2016). Hon förklarar också att buddismen menar att människan existerar i en psykologisk bubbla av tillståndsuppfattning som skapats av rädsla för hot som sjukdom, åldrande, död, besvikelse och också osäkerhet på själva den psykologiska bubbels natur. Detta i sin tur gör att många människor utvecklar sin egen värld genom det som är meningsfullt för en själv och ignorerar det som man önskar helst inte fanns. Träning i mindfulness innebär att vakna upp ur bubblan och se världen såsom den faktiskt är. Att förändra sättet att tänka förändrar också världsbilden.

Mindfulness – andligt eller psykologiskt?

Att mindfulness rötter är buddistiska framkommer inte alltid. Vårdguiden 1177 (2016) beskriver mindfulness som en meditationsteknik som handlar om att bli medveten om sig själv och om det som finns precis nu i denna stund. Allt ska ske utan värdering eller dömande. Metoden kan användas för att minska stress, ångest, nedstämdhet, smärta och sömnproblem, vilket dock inte är vetenskapligt bevisat men av många bekräftat. Att uppmärksamma negativa tankemönster som kan leda till stress, oro och bekymmer beskrivs som en viktig del i att kunna släppa taget om tankarna och inte leva utifrån dem. I den processen kan obehag och minnen bli tydliga vilket kan vara smärtsamt. Mycket handlar om att lära sig att acceptera och utifrån det gå vidare. Självinsikt och självmedkänsla förklaras vara nyckelord (ibid.).

Vissa olikheter finns mellan Braziers och Vårdguidens beskrivning av mindfulness. Alltings obeständighet verkar vara centralt enligt Brazier (2016), medan Vårdguidens (2016) syn handlar mer om att hitta sig själv och vara i nuet. Kan mindfulness vara olika saker? Kan man applicera en metod endast delvis eller finns ursprungskällan oundvikligen kvar? Eller kanske borde vårdguidens definition av mindfulness heta något annat, varför inte den svenska översättningen sinnesnärvaro? Om mindfulness alltid är buddhistiskt är det en andlig metod. Om det dock kan separeras från religion och sitt ursprung skulle det kunna ses mer som en psykologisk process. Gertrud Storsjö menar dock att det inte är ovanligt att personer som ökar sin sinnesnärvaro också upplever andlighet (Sverker, 2014).

Trädgård och natur inom Kristendomen

Kristendomen är kanske inte i första hand förknippad med naturen. De österländska religionerna verkar många gånger stå närmre naturen och dess livscyklar. I

bibeln står det dock mycket om naturen/skapelsen³ och människans relation till den.

Människans relation till trädgård och natur i Bibeln

Enligt bibeln skapade Gud den första människan i en trädgård. ”Och Herren Gud planterade en trädgård österut, i Eden, och satte där människan som han hade format. Herren Gud lät alla slags träd växa upp ur marken, sådana som var ljuvliga att se på och goda att äta av” (1 Mos. 2:8-9a, 2000). Han skapade inte bara den vilda naturen, han anlade också den första trädgården, således var Gud själv den första trädgårdsmästaren och den första landskapsarkitekten. Han skapade växterna både för nytta – att ge människan föda – men också för visuell njutning – de var vackra att se på. Trädgården, paradiset, var den första plats som Gud skapade människan att leva i. Det hebreiska ordet *édän* - Eden, betyder ljuvlighet och behag (Gunnarsson, 1992; Svenskanamn, 2016). Det var alltså en ljuvlig och behagfull trädgård som var människans ursprungliga boplatz. Människan fick i uppdrag att bruka och vårda trädgården (1 Mos. 2:15, 2000). Människan var fri att göra som hon ville, dock förbjöd Gud människan en enda sak: ”Du får äta av alla träd i trädgården utom av trädet som ger kunskap om gott och ont. Den dag du äter av det trädet skall du dö.” (1 Mos. 2:16-17, 2000). Men ormen sa ”Har Gud verkligen sagt att ni inte får äta av något träd i trädgården?” (1 Mos. 3:1, 2000). Ormen fortsatte: ”Ni kommer visst inte att dö. Men Gud vet att den dag ni äter av frukten öppnas era ögon, och ni blir som gudar med kunskap om gott och ont.” (1 Mos. 3:4-5, 2000). Därefter smakade människorna på frukten (1 Mos. 3:6, 2000). Ormens lockande ord: ”Har Gud verkligen sagt...” (1 Mos. 3:1, 2000) fick människan att börja ifrågasätta Guds godhet och allmakt. Denna lockelse om kunskap handlar om att människan vill vara som Gud – hon vill gå sin egen väg och vara sin egen gud (Taylor, 2001). Människan gick från att vara Gudscentrerad till att vara självcentrerad (Jalics, 2009). Detta, som brukar kallas för syndafallet, fick ödesdigra konsekvenser: ”Till mannen sade [Gud]: ’Du som lyssnade till din hustru och åt av trädet som jag förbjöd dig att äta av, förbannad skall marken vara för din skull. Med möda skall du hämta din näring från den så länge du lever, törne och tistel skall den ge dig. Du skall äta av växterna på marken, du skall slita för ditt bröd i ditt anletes svett tills du vänder åter till jorden.’” (1 Mos. 3:17-19a, 2000). Olydnaden skapade en spricka i hela skapelsen (Taylor, 2001). Den var orsaken till att det blev arbetsamt att söka föda i naturen. Upproret gjorde också att människan inte längre fick leva i den trädgård som Gud planterat. ”Och Herren Gud förvisade människan från Edens trädgård och lät henne bruka jorden varav hon var tagen.” (1 Mos. 3:17-19a, 2000).

3 Skapelsen används som synonym till naturen i bibeln och pekar på att det finns en skapare.

Människan skapades alltså för att leva i samklang med naturen. När människan ville gå sin egen väg påverkade det inte bara människans relation till Gud utan också till hela naturen (Bookless, 2008; Taylor, 2001). Enligt kristen tro var Guds plan, hans så kallade hemlighet (Kol. 1:26, 2000; 1 Tim. 3:16, 2000), att ställa allt till rätta genom att låta sin son Jesus Kristus födas som människa, dö – som den ende syndfria människan – i hela mänsklighetens ställe och sedan återuppstå (Fil. 2:6-8, 2000; Joh. 3:16, 2000; 1 Joh. 4:14, 2000). I och med detta återställde Jesus inte bara relationen mellan Gud och människa, utan även alla de förbannelser som syndafallet förde med sig (Bookless, 2008). Det handlar bland annat om att befria skapelsen från sitt slaveri under förgängligheten (Heb. 9:26, 2000; Rom. 8:21, 2000). Kan det betyda att skapelsen och människorna en dag ska leva i oförgänglighet, i evighet? Det verkar så, enligt Joh. 3:16-17 (2000): ”Så älskade Gud världen att han gav den sin ende son, för att de som tror på honom inte skall gå under utan ha evigt liv. Ty Gud sände inte sin son till världen för att döma världen utan för att världen skulle räddas genom honom.” Dock har inte skapelsens konkreta upprättelse skett ännu, vilket syns väl vid naturkatastrofer, miljöförstörelse och djurutrotning (Bookless, 2008), men hela skapelsen väntar på upprättelsen (Rom. 8:19-22, 2000). Det är inte menat att människan ska behöva arbeta i sitt anletes svett för att finna föda eller att törnen och tistlar ska kväva den goda grödan (Prance, 2001; 1 Mos. 2:15, 2000). Människan har kvar sitt första uppdrag: att bruka och vårda jorden (ibid.). Kanske kan det finnas gudomliga principer om hur man kan bruka en trädgård och vårda naturen som fungerar även idag?

Människans ansvar och Guds löften

I gamla testamentet finns vissa ledtrådar om hur naturen kan vårdas. Gud ger Israels folk vissa principer eller lagar att följa där många av dem gäller landet, jorden. Abraham får många löften av Gud där 40 av 46 löften på något sätt anknyter till landet. (Bookless, 2008) Jorden, marken, landet, naturen, är alltså viktiga för Gud. Först och främst är relationen och ägandeskapet till naturen viktig att förstå. Skapelsen, naturen, är och förblir alltid Guds men människan får möjlighet att bruka den, låna den (3 Mos. 25:23, 2000). Utifrån denna grund kan man tänka sig att ägaren och skaparen till jorden vet hur man bäst brukar den. Ett exempel är att låta jorden vara i träda vart sjunde år: ”I sex år skall du beså din åker, och i sex år skall du beskära dina vinstockar och bärga skörden. Men det sjunde året skall landet ha en sabbatsvila, [...] Vad landet självt kan frambringa under denna sabbat skall vara mat åt dig [...] Din boskap och de vilda djuren i ditt land skall också äta av vad landet kan ge.” (3 Mos. 25:3, 6a, 7, 2000) Detta stycke visar på landets behov av vila. Det kan inte ständigt producera. Gud lovar också att förse med föda om människan följer hans principer: ”Och om ni undrar vad ni skall äta under det

sjunde året, då ni inte får så eller skörda, skall ni veta att jag låter min välsignelse komma över er under det sjätte året, så att det blir gröda för tre år.” (3 Mos. 25:20-21, 2000) Gud ger också vissa exempel som handlar om att se till att naturen inte utarmas: ”Om du får syn på ett fågelbo där du går, i ett träd eller på marken, med ungar eller ägg som modern ligger på, får du inte ta både modern och ungarna. Ta ungarna, men låt modern flyga. Då går det dig väl, och du får leva länge.” (5 Mos. 22:6-7, 2000) Att låta fågelmamman få leva handlar om att hon kan föda upp nya ungar. Människan får alltså äta av allt vad naturen ger, men med måtta, utan att överkonsumera. (Bookless, 2008, s. 52) Då har människan möjlighet att leva länge (5 Mos. 22:6, 2000). Prästen Hans-Erik Lindström (2016) skriver att naturen inte är till för att förbrukas och exploateras utan för att älskas, vördas och vårdas. Ett annat exempel i bibeln som handlar om att inte girigt skörda allt, innebär att vid skörd ska man inte skörda ända ut i åkerrennen och de sista axen ska inte samlas in. Det ska lämnas kvar åt den fattige och åt invandraren (3 Mos. 19:9-10, 2000). Denna princip ger även föda och skydd åt de vilda djuren, menar Dave Bookless, teologiföreståndare för den kristna miljöorganisationen A Rocha (2008).

Naturen i metaforer om livet

Att naturen och trädgården också kan ge livsinspiration märks både i gamla och nya testamentet. Job i gamla testamentet säger: ”Fråga djuren, de kan lära dig, himlens fåglar kan ge dig svar. Fråga markens kryp, de kan lära dig, havets fiskar kan upplysa dig. Finns det någon av dem som inte vet att detta är Herrens verk? Han har alla varelsers liv i sin hand, varje människas ande.” (Job. 12:7-10, 2000). Naturen själv är en läromästare att lyssna till (Lindström, 2016). Gud talar till sina profeter i Gamla testamentet genom naturen. Exempelvis liknar profeten Jeremia en människa som har en god relation till Gud vid ett friskt träd: ”Välsignad är den man som sätter sin lit till Herren, som litar helt till Herren. Han blir som ett träd planterat nära vatten. Det sträcker sina rötter mot bäcken. Det har inget att frukta av hettan, bladen är alltid gröna. Det ängslas inte under torra år, upphör inte att bära frukt.” (Jer. 17:8-8, 2000).

I nya testamentet använde Jesus ofta naturen som metaforer i sina liknelser. Ett exempel är när han liknar himmelriket vid ett frö som växer: ”Himmelriket är som ett senapskorn som en man sår i sin åker. Det är det minsta av alla frön, men när det har växt upp är det större än alla örter och blir till ett träd, så att himlens fåglar kommer och bygger bo bland grenarna.” (Matt.13:31-32, 2000). Jesus talar också om hur vi som människor kan behöva lämna saker, låta saker dö för att något nytt ska kunna spira. Han illustrerar även detta med tanken på ett frö: ”Sannerligen, jag säger er: om vetekornet inte faller i jorden och dör förblir det ett ensamt korn. Men om det dör ger det rik skörd.” (Joh. 12:24, 2000). En annan välkänd liknelse handlar om hur Guds ord, det vill

såga Guds tilltal, kan liknas vid frön som sås i människors hjärtan (Matt. 13:3-8, 18-23, 2000). I liknelsen hamnar en del frön på väggkanten och äts upp av fåglarna, vilket betyder att en individ kan höra Guds ord utan att förstå och ordet tas så småningom bort från medvetandet av den onde. En del frön faller på steniga ställen utan mycket jord vilket resulterar i att plantorna sveds bort av solen, vilket symboliserar personer som med glädje tar emot Guds ord men som inte har rotfäste inom sig och släpper taget om ordet vid påfrestande situationer. En del frön faller bland tistlarna och blir kvävda vilket betecknar människor som först tar emot Guds ord i livet men där världens bekymmer och rikedomens lockelser sedan blir viktigare. De frön som hamnar i den goda jorden och ger rik skörd utgör de personer som hör Guds ord och låter det få ge resultat i livet.

Att bli kristen beskrivs i bibeln som att bli ympad in i den sanna vinstocken, som är Jesus, och få del av hans sav (Joh. 15:1, 2000; Rom. 11:17, 23, 2000; Hellsten, 2014). Att bära frukt används som en symbol i bibeln för att en människa är på rätt plats och att Guds verk sker genom henne. Är man inympad i den sanna vinstocken kommer frukten av sig själv, utan prestation (Joh. 15:5, 2000).

Jesus var ofta tillsammans med sina lärjungar i naturen; på berg (Matt. 5:1, 2000; Matt. 17:1, 2000), till sjöss (Matt. 8:23, 2000), bland åkrarna (Matt. 12:1), på slätten (Luk. 6:17, 2000) och i en trädgård som kallades Getsemane (Mark. 14:26, 2000; Luk. 22:39, 2000; Joh. 18:1-2, 2000). Det var i den trädgården som Jesus, under ångest, tillbringade sin sista natt innan han skulle korsfästas och dö (Joh. 18:1-2, 2000; Matt. 26:38, 2000, Luk. 22:44, 2000). Ibland drog sig Jesus undan till öde trakter för att vara själv med Gud (Matt. 14:13, 23, 2000; Luk. 4:42, 2000). Prästen Per-Eive Berndtsson (2010) menar att många kristna söker sig på samma sätt periodvis ut i naturen för avskildhet för att få en fördjupad kontakt med Gud. På ödsliga platser, vid havet, i skogen, på klippor, i vinden – där kan Skaparen bemöta längtande hjärtan på ett alldeles speciellt sätt.

Kristen syn på naturen

Enligt kristen tro (liksom inom muslimsk och judisk uppfattning) skapades världen från ingenting (Tilby & Yule, 2000b; Bookless, 2008). Bookless (2008) förklarar att innan världen fanns existerade bara Gud. Detta gör att Gud är av annan natur än det skapade. Hur fantastisk världen, skapelsen, än är, så är den inte gud. Däremot berättar skapelsen mycket om sin skapare, precis som en tavla kan berätta mycket om konstnären. Genom naturen är Guds makt, men också Guds skönhet och ordningssinne synligt. När människor känner en större närvaro i naturen och kan uppleva djup empati med andra skapade varelser (exempelvis djur) är det exempel på hur Guds fingeravtryck gör sig synliga. Prästen Hans-Erik Lindström (2016, s. 16) kallar naturen för en skaparkatedral och en levande katedral. Han menar att

skapelsen, naturen, har oändligt mycket att berätta om människan, livet och Gud.

Natur och hälsa inom klosterrörelsen

Anna-Maria Blennow (2002) skriver att klostren blev en utgångspunkt för en ny kultur som började växa fram på 500–700-talet e.Kr. Där fick trädgården en ny betydelse. Trädgårdsskötseln var en av ordensreglerna i Benediktinorden, men förekom i alla kloster. Det förekom grönsaksodling, odling av medicinalväxter, fruktträdgårdar och vingårdar samt blomsterodling för att smycka kyrkan. Naturen försåg således klostren med både mat, medicin och skönhet. Målet var att klostren skulle vara självförsörjande, vilket lär ha medfört förhållandevis omfattande odlingar. Munken Walafrid Strabo skrev år 842 om naturen som ”gläder människan och frikostigt skänker henne av sina hävor; ty växterna är fulla av hälsosamma och helande krafter” (a.a., s. 81). Blennow förklarar att kunskapen inom både trädgårdsodling och tillvaratagandet av skörden var stor inom klostren och distriktets bönder undervisades inom detta. Klostren var också de enda sjukhus att tillgå under denna tid, och då användes bland annat rosor, salvia, liljor, gladiolus och rosmarin för att framställa mediciner till hjälpsökande. Trädgårdarna var utformade som lugna och rogivande platser med avsikt att användas för meditation. Även symboliken kring växterna hade betydelse. Rosen symboliserade skönhet, liljan (framförallt madonnaliljan *Lilium candidum*) stod för jungfrulighet och violen betecknade ödmjukhet; samtliga blommor förknippades med Jungfru Maria.

Franciskus av Assisi

Franciskus av Assisi är en av de mer välkända personligheterna i den kristna historien. Han verkade på 1200-talet e.Kr. och blev grundare till den världsvida Franciskusorden (Granberg, 2016). Han är mest känd för sin kärlek till naturen, varför han omnämns i denna uppsats. Han har till och med blivit en symbol för miljö-rörelsen och utropades år 1980 till ekologins skyddshelgon (ibid.).

Granberg (2016) beskriver att Franciskus uppfattade hur gräs, vatten, vind och sol hörde samman. Allt skapat – människor, växter och djur – var som systrar och bröder för varandra, han sa exempelvis ”broder Sol” och ”syster Måne”. (a.a., s. 8) Att Franciskus kallade allt skapat för bror och syster har den innebörden att de har samma skapare som han själv – Gud Fadern. Om alla är syskon finns ingen fiendskap – alla hör vi ihop och kan känna djup samhörighet. Överallt i naturen såg Franciskus Guds närvaro. Alla djur och växter skulle bemötas med respekt, kärlek och ömhet. Franciskus var djurvän och köpte ut lamm som skulle slaktas, talade med fåglarna och räddade dagmaskar från vägen.

Franciskus uppmanade samtliga bröder i orden att med jämna mellanrum dra sig undan från synliga aktiviteter i klostret för att kunna ta emot av Guds goda till-

tal i ensamhet med Gud (Granberg, 2016). Franciskus menar att vid sådana tillfällen inser människan att det viktigaste som sker är inte beroende av människan – solen, växter som växer, regnet som kommer – allt sker utan motprestation (ibid.). Granberg (2016) förklarar att dessa retreatare ofta skedde i naturen som i en skogstrakt eller vid ett berg. Vid dessa tillfällen var kontemplation huvudmomentet, vilket innebär att mer lyssna till Gud än att tala med honom. Detta för att tränga djupare in i livets gåta och mysterium, med fullständig närvaro i stunden. Franciskus ansåg bönen vara det väsentliga för en levande kontakt med Gud, enligt Granberg (2016). Vid bön under skogsvandringar upplevde Franciskus sig vara särskilt nära Gud (ibid.).

Ignatius av Loyola

En annan välkänd kristen profil är Ignatius av Loyola, grundare av Jesuitorden, som verkade på 1500-talet (Kiechle, 2015). Han behandlas i denna uppsats, inte för sin närhet till naturen, utan för de övningar som har vissa likheter med mindfulness. Till exempel övningar som syftar till att stanna upp i nuet, andningsövningar och bortsorterande av vilseledande tankar (Almstedt, 2009). Ignatiansk spiritualitet⁴ kännetecknas främst av just de andliga övningarna, enligt Kiechle (2015). Han förklarar att de andliga övningarna sträcker sig över 30 dagar och görs två gånger i en jesuitbroders liv. Målet med övningarna är att fördjupa sin kärlek till Gud vilket sker genom meditation, kontemplation och bön. Guds närhet, kärlek och barmhärtighet erfars vilket hjälper människan att styras mindre av rädslor, olyckor och synd. I sökandet efter Gud finner man Hans vilja och kan fatta livsbeslut. De kallas just övningar för att de kräver viss träning. De kan göras i förkortad version under sex till åtta dagar i övriga kristnas liv. Kiechle menar att det mest karakteristiska hämtat från ignatiansk spiritualitet som används i olika sammanhang idag är bibelmeditationer. Först ska valfri kroppsposition, som man kan stanna kvar i under en timme, väljas. I några minuter lyssnar man på andningen. Störande tankar och känslor medvetandegörs och läggs åt sidan. En bibeltext läses som därefter iscensätts. Med hjälp av fantasin målas händelsen upp med dofter, färger och ljud. Därefter sker en identifiering av sin egen person med någon av personerna i scenen. Sist vänder sig den övande i ärlig bön till Gud kring det som upplevts.

Att släppa taget om genomströmmande tankar, att varsebli nuet och söka tomheten finns inom både mindfulness och i kristen meditation, men en stor skillnad är att inom kristendomen har det i sig inget egenvärde utan syftet är att fylla sig med en kärleksfull Gud som skänker ljus, frid och vägledning (Almstedt, 2009; Jalics, 2009).

4 Spiritualitet innebär en struktur och en bestämd pedagogik (bland många andra), som medför en viss stil och ett visst sätt att kommunicera med Gud – präglad av sin samtid och sitt sammanhang (Kiechle, 2015).

Kloster i Sverige idag – plats för återhämtning?

Det finns ett 30-tal kloster i Sverige idag, enligt Lindgren (2016). Några av dem är mer slutna med bön som huvuduppgift medan andra tar emot gäster och erbjuder dem bland annat vila och kontemplation. Exempelvis har Franciskusgården i Jonsered ett uttalat vårdhem för människor i behov av skyddad miljö eller tillsyn (Hillås, 2008). Där erbjuds inte direkt sjukvård men rehabilitering och miljöombyte. Något centralt i klosterlivet är tystnad (ibid.). Syster Maria i Birgittaklostret i Vadstena förklarar att ”tystnad är inte [...] en total avsaknad av ljud. [...] Alla möjliga känslor pockar på vår uppmärksamhet när vi för en gångs skull är tysta och lyssnande. [...] Men om vi undviker att möta oss själva, lever vi i en ständig flykt från oss själva och från Gud.” (a.a., s. 31). Hon menar att syftet med tystnaden är att finna Gud för att kunna lyssna till honom. Moder Tyra Antonia, abbedissa för Jesu Moder Marias kloster i Mariavall, har sagt: ”Man blir inte from i kloster. Man blir sig själv.” (a.a., s. 5).

En studie gjordes år 2014 av Eriksson och Wiklund-Gustin (2014) för att se om återhämtning var möjlig för psykiskt sjuka personer endast genom att vistas i ett kloster under Svenska kyrkan. Resultatet var mycket

gott. Studien visade att de som vistades i klostret fann frihet inom gränser, lugn och intensitet, privat tid och relationer, krav och bekräftelser. I klostren var individerna i regelbunden kontakt med naturen, vilket tillsammans med en naturlig koppling mellan kultur och människa, sågs som viktiga element i helandeprocessen hos de psykiskt sjuka. I trädgårdsarbete kunde individerna uppleva hur de plötsligt fick kontakt med sig själva på de mest grundläggande sätt. Avsaknaden av TV, hög musik och begränsad användning av mobiltelefoner bidrog till den yttre tystnaden. Relationer på klostret var mycket viktigt, men det fanns också stor respekt för behovet av ensamhet. Ovillkorlig kärlek och omsorg om en medmänniska är viktigt inom kristendomen. Alla på klostret sågs som jämlikar, oavsett frisk eller sjuk, besökande eller boende. Alla på klostret betraktades också som andliga och lidande levande människor som alla plågas av olika typer av problem. Ingen blev identifierad som sjuk. Att bli sedd som en person med egen identitet snarare än en psykiskt sjuk person uppfattades vara absolut nödvändigt i helandeprocessen. De kristna värderingarna verkar således i detta sammanhang omedvetet eller medvetet ge de förutsättningar som krävs för återhämtning.

NATUR, HÄLSA OCH TRO – SUMMERING OCH REFLEKTION

Naturen har en unik förmåga att stödja en människas återhämtning. Att arbetsträna i en naturmiljö har potentialen att stärka en människa på fler och djupare plan än bara genom själva arbetsuppgifterna. Arbetsträning i naturmiljö skulle kunna leda till ökad existentiell hälsa för personer som länge stått utanför arbetsmarknaden eftersom en sysselsättning kan bidra till mening i livet och kan vara avgörande i en återhämtningsprocess. Även en tro på något högre kan bidra till ökad existentiell hälsa och gynna en återhämtningsprocess. Den kristna trons retorik kring naturen som metafor för ett hälsosamt liv kan användas i en hälsoträdgård. Den kristna traditionen har ett arv av naturvistelse för att stanna upp, stilla sitt inre och då möta sig själv och Gud. De kristna värderingarna verkar också ha gott inflytande på människor med psykiska diagnoser.

Ett begrepp som inkluderar både natur, hälsa och tro, är ekoterapi. Ekoterapi kan ses som en praktiserande ekopsykologi (Jordan & Hinds, 2016), vilket i sin tur handlar om relationen mellan människans psyke (kropp, sinne, själ, ande) och resten av naturen (Buzzell, 2016). Ekoterapi ser möjligheten att med hjälp av naturen hela andliga, psykologiska och ekologiska sår (Jones, Thompson & Watson, 2016). Helandet innefattar både människan och naturen samt relationen mellan dessa (Buzzell, 2016).

3

Referensplatser

KAPITELINTRODUKTION

I detta kapitel presenteras sex olika trädgårdar anlagda för naturbaserad rehabilitering som på olika sätt berör natur, hälsa och/eller tro. Som landskapsarkitekt är redan genomförda projekt viktiga inspirationskällor. Några finns det många hälsoträdgårdar både runt om i Sverige och utanför landsgränserna. En hälsoträdgård har som syfte att verka positivt på besökarens hälsa (Stigsdotter, 2005). Tro, däremot, är inte lika tydlig i de flesta hälsoträdgårdar, åtminstone inte medvetet. Andligheten verkar dock göra sig påmind i flera av trädgårdarna som presenteras. I de två sista referensplatserna (Wettershus och Pilgrimsträdgård) är hälsoaspekten inte lika genomtänkt och de är inga hälsoträdgårdar enligt definition, utan har i stället fokuserat på kopplingen mellan natur och tro.

Alnarps Rehabiliteringsträdgård

Initiativet att starta en Rehabiliteringsträdgård kom från Patrik Grahn runt millennieskiftet (Grahn, 2017). Utformningen gjordes av honom tillsammans med Ulrika Stigsdotter, Sara Lundström och Frederik Tauchnitz, samtliga landskapsarkitekter, i samarbete med sjukgymnast (Abramsson & Tenngart, 2003). Trädgården omfattade från början 2300 kvadratmeter, men ungefär en tredjedel av ytan har tagits bort eftersom trädgården upplevdes för stor (Tauchnitz, 2017). Två växthus finns på området, ett mindre iglooformat på 45 kvadratmeter och ett stort rektangulärt på 250 kvadratmeter. Växthusen är en skyddad zon, en övergång mellan inne och ute (Schmidtbauer, 2005b). Det stora växthuset är uppdelat i två delar som Frederik Tauchnitz, trädgårdsmästare på Alnarps rehabiliteringsträdgård, kallar för ”doing” och ”being”. Delen, ”doing”, används främst vid trädgårdsarbete och aktiviteter medan delen ”being” fungerar mer som en oas och möjlighet att vara nästan utomhus vid dåligt väder. Det är en glidande övergång mellan det kravlösa och det kravfyllda i Alnarps rehabiliteringsträdgård (Abramsson & Tenngart, 2003). Oavsett hur man mår, i vilken återhämtningsfas man befinner sig i, så ska man känna sig bekväm. Även inomhus är det inrett för att skapa lugn och ro (ibid.). Tauchnitz (2017) berättar att det under en period fanns en katt, en ledarhund och höns i trädgården, vilket var väldigt uppskattat. Djur kräver dock kontinuerlig skötsel, även under helger och ledigheter, vilket i längden inte kunde upprätthållas i Alnarps rehabiliteringsträdgård. Än så länge har ingen utvärdering kring djurens betydelse för rehabiliteringsprocessen för deltagarna gjorts.

SLU, Karolinska Institutet och Stockholms län stod för finansiering av uppstarten (Abramsson & Tenngart, 2003). Trädgårdsmästare Tauchnitz (2017) fick vara uppfinningsrik för att anlägga trädgården med en snål budget på 300 000 kronor. Han berättar att med hjälp av bland annat överblivna gratisplantor från flera plantskolor lyckades han. Vissa delar av trädgården har växt fram successivt, exempelvis tillkom det stora växthuset, som också varit den största investeringen, senare. Tauchnitz menar att de största kostnaderna är personallöner och hyra, vilket det dock är lättare att få pengar till än för anläggning.

Målgrupp

Trädgården används för rehabiliteringsverksamhet, men är också till för forskning, utbildning och utvärdering (Abramsson & Tenngart, 2003). Varje fredags-eftermiddag är trädgården öppen för SLU:s studenter och anställda (Lavesson, 2017). Behandlingen sker både med medicinsk ”vit” personal, som arbetsterapeut, sjukgymnast och psykoterapeut, och ”grön” personal, som trädgårdsterapeut och trädgårdsmästare (Schmidtbauer, 2005b). Det går inte att skilja trädgården och personalen åt, båda behövs för en god trädgårdsterapi (ibid.).

Sommaren år 2002 kom den första gruppen besökare till Alnarps rehabiliteringsträdgård (Schmidtbauer, 2005b) som bestod av ”medicinskt färdigbehandlade patienter, framförallt personer med diagnosen utmattningsdepression och/eller smärta i nacke och rygg” (Abramsson & Tenngart, 2003, s. 11). De flesta som kom hade diagnosen utmattningssyndrom (Schmidtbauer, 2005b) och samtliga patienter hade själva uttryckt en önskan om att få komma till trädgården (Abramsson & Tenngart, 2003). De som kom var ofta före detta mycket ambitiösa och högpresterande individer som under lång tid åsidosatt sina egna behov (Schmidtbauer, 2005b). Upp till 85 procent av de som kom var kvinnor och majoriteten var mellan 30 och 45 år (Grahn et al, 2010). De hade varit sjuka i 4,5 år i genomsnitt. Symptomen var exempelvis svårigheter med uppmärksamhet och korttidsminne, trötthet och oförmåga att känna sin kropps begränsningar (ibid.). Rehabiliteringen skedde i grupp med maximalt åtta deltagare (Tenngart Ivarsson, 2011). Personerna stannade i åtta veckor till en början, men med möjlighet till förlängning (Schmidtbauer, 2005b). Rehabiliteringen innehöll tre delar: arbetsträning, aktivering och trädgårdsodling. Dessutom ingick stödsamtal, massage, avslappning och tillverkning av hantverk (Abramsson & Tenngart, 2003). Resultaten var goda, berättar sjukgymnast Lilian Lavesson (2017), anställd vid trädgården. Ett år efter behandling var en tredjedel av deltagarna i arbete, dock inte på heltid, en tredjedel deltog i någon form av aktivitet och den sista tredjedelen var fortfarande sjukskriven. Tre år efter behandlingen var 60 procent av deltagarna i arbete på deltid. Lavesson förklarar det positiva skeendet över tid med att naturens processer inte går att lära sig på en gång, det handlar om att få ny insikt ”på insidan”, vilket

tar tid. Det gör också att läkeprocessen fortgår även efter rehabiliteringsperiodens slut.

Efter fem år av rehabilitering för personer med stressymptom genomfördes ytterligare fem år i samarbete med Region Skåne efter regionens upptäckt av det goda resultat som rehabiliteringen på Alnarps rehabiliterings-trädgård gett (Abramsson & Tenngart, 2003). Utifrån detta startade regionen sedan upp så kallade NUR-projekt (NaturUnderstödd Rehabilitering på landsbygd) på flera gårdar i Skåne (Abramsson & Tenngart, 2003; Lavesson, 2017). Detta innebär att alla vårdcentraler och psykiatrimottagningar i Skåne län, sedan 1 september år 2014 (Region Skåne, 2016), erbjuder sina patienter med stressrelaterad psykisk ohälsa naturunderstödd rehabilitering som ett komplement till medicinsk behandling (Region Skåne, 2017).

Efter totalt tio års behandling av personer med stressrelaterad psykisk ohälsa (år 2002-2012) på Alnarps rehabiliteringsträdgård, behandlades strokepatienter i två år (Pálsdóttir, 2014). Även två studier med Parkinsonsjuka respektive Alzheimerssjuka har ägt rum (Lavesson, 2017). Både Lavesson (2017) och Tauchnitz (2017) menar att de olika målgrupperna hade olika behov av hur miljön var utformad. För strokepatienter var det exempelvis nödvändigt med tydliga markeringar, fasta anordningar och upphöjda växtbäddar. De uppskattade dessutom samvaron med övriga deltagare i gruppen i betydligt större utsträckning än individerna med utmattningssyndrom.

Den nuvarande målgruppen på Alnarps rehabiliteringsträdgård (år 2017/2018) är flyktingar och ny-

svenskar med syfte att arbetsbedömas, berättar Laveson (2017). Arbetsförmedlingen har köpt tjänsten. För denna målgrupp erbjuds alltså inte terapi kopplat till trädgårdsarbete. Det som intresserar forskarna är hur pass liten ”dos” trädgård som räcker för att göra en människa gott (Tauchnitz, 2017). Ju lägre ”dos” som behövs, desto fler kan behandlas.

Struktur och identitet

En bestämd struktur för rehabiliteringen är nödvändig för alla målgrupper i trädgården (Schmidtbauer, 2005b). En anslagstavla visar veckans aktiviteter och händelser. Dagen har en tydlig inledning och ett tydligt avslut. Deltagarna är ute så mycket som möjligt för att ta vara på dagsljuset (Pálsdóttir, 2017). På vintern är de i växthusen. Någoting väldigt viktigt är att deltagarna upplever att de har roligt på Alnarps rehabiliteringsträdgård, menar Anna-Maria Pálsdóttir, som forskar vid Alnarps rehabiliteringsträdgård (2017). I intervjuer som Pálsdóttir gjort med deltagare på Alnarps rehabiliteringsträdgård framkommer det att vissa deltagare kan uppleva att skulle man skratta någon annan stans börjar människor runtomkring tro att man är frisk och det är dags att återgå till arbetet. I naturen upplever de en frihet att skratta. Dessutom gör ”gladhormonerna” människan mycket gott och skapar positiva spiraler (ibid.). En viktig aspekt är att deltagarna inte kallas för patienter, utan för terapiedeltagare, för att stärka deras självbild och för att de ska identifiera sig själva som unika individer och inte som sjuka patienter (Tenngart Ivarsson, 2011).

Gröna Rehab, Göteborg

Gröna Rehab, som ligger i anslutning till Göteborgs botaniska trädgård, har funnit sedan 2006. Eva Sahlin, som forskar vid Gröna Rehab, och verksamhetschef Eva-Lena Larsson (2016) förklarar att vid uppbyggnaden av Gröna Rehab hämtades inspiration från Alnarps rehabiliteringsträdgård, men sedan utvecklades en egen modell där även den vilda naturen i omgivande landskap användes. De beskriver att rehabiliteringen kombinerar trädgårdsaktiviteter och naturvistelse med arbetsterapi, psykoterapi och sjukgymnastik. De har sett goda resultat kring behandling av långtidssjukskrivna människor med stressrelaterad psykisk ohälsa som har kunnat återvända till arbete eller studier. För att få komma till trädgården behöver man ha Västra Götalandsregionen som arbetsgivare. Rehabiliteringsverksamheten sker i samarbete mellan arbetsplats, Försäkringskassan, sjukskrivande läkare samt Gröna Rehab (Västra Götalandsregionen, 2017). På Västra Götalandsregionens hemsida (2017) går det att läsa att rehabiliteringsgrupperna på Gröna Rehab består av åtta deltagare. Där förklaras det också att förutom trädgårdsarbete förekommer aktiviteter som kroppskänedom, stresshantering, bildarbete och stödjande

samtal. Under vintern fokuseras det mer på hantverk i naturmaterial. I behandlingsteamet finns en trädgårdsmästare som leder gruppaktiviteter i trädgården och som ansvarar för skötseln och en biolog som guidar under naturvandringar och besök i Botaniska trädgården. Det finns även en arbetsterapeut som leder skapande aktiviteter och fungerar som kontaktperson, två sjukgymnaster som leder kroppskänedom-, mindfulness- och avspänningsövningar och fungerar som kontaktpersoner, samt en psykoterapeut som håller i gruppsamtal (ibid.).

Målgrupp

Gröna Rehab erbjuder rehabilitering för heltidssjukskrivna, som genomförs fyra dagar i veckan, tre timmar per dag under maximalt 28 veckor (Västra Götalandsregionen, 2017). Deltidssjukskrivna kan genomföra en rehabilitering parallellt med arbetsträning eller arbete vilket sker under tolv veckor, två dagar i veckan, tre timmar per dag (ibid.).

Något unikt för Gröna Rehab är att de bedriver kurser i stresshantering i förebyggande syfte. Enligt Västra Götalandsregionen (2017) hålls stresshanteringskurser för medarbetare under tolv veckor, två eftermiddagar

i veckan i grupper om åtta personer. Aktiviteter i natur och trädgård varvas med etablerade metoder inom psykoterapi, arbetsterapi och sjukgymnastik med syfte att ge deltagarna bland annat återhämtning, ökad kropp och självkännet samt att återfinna balansen mellan vila, fritid och arbete. Det hålls även kurser för chefer och HR-personal med syfte att öka medvetenheten om stressens fysiska och psykiska påverkan och ge verktyg för att uppmärksamma tecken på stress på arbetsplatsen i ett tidigt skede. Omfattningen är sju veckor med träf-

far en eftermiddag i veckan. Varje tillfälle innehåller en föreläsning och ett praktiskt moment.

Andliga upplevelser

På s. 33 presenterades det mer ingående om Eva Sahlins studie om hur deltagare i naturbaserad rehabilitering på Gröna Rehab upplevde och utvärderade sin rehabilitering (2014). Där framkom det att andliga och religiösa yttringar var vanligt förekommande i samband med naturvistelse.

Nacadia®, Köpenhamn

Terapiträdgården Nacadia® är anlagd som en vild skogsträdgård i ett Arboretum nära Hørsholm i Danmark (Københavns universitet, u.å.a). Planeringen av trädgården startade år 2007 och den stod klar år 2012 (University of Copenhagen, u.å.). Landskapsarkitekt Ulrika Stigsdotter, som var med vid utformningen av Alnarps rehabiliteringsträdgård, var projektledare för Nacadia®. Uppbyggnaden av Nacadia® skedde med bland annat Alnarps rehabiliteringsträdgård som inspiration (Københavns universitet, u.å.a). Trädgården är 1,5 hektar stor (University of Copenhagen, u.å.). Syftet med trädgården är att vara ett centrum för forskning och utveckling av naturbaserad terapi för behandling av stressrelaterad psykisk ohälsa, samt att ge ny kunskap kring utformning av terapiträdgårdar (Københavns universitet, u.å.a). Därför är trädgården dynamisk med möjlighet till förändring i takt med att forskningen framskrider, berättar Stigsdotter (2018). Hon förklarar också att entrén till arboretet är placerad 600 meter in i skogen från parkeringen, vilket hjälper deltagarna att varva ner vid ankomst. Det 350 m² stora uppvärmda och isolerade växthus används knappt alls, enligt Stigsdotter (2018), utan i princip all verksamhet äger rum utomhus. För att göra det möjligt är varma kängor och ytterkläder införskaffade till deltagarna. Stigsdotter (2018) förklarar att fokus inte ligger på odling utan snarare på varandet i naturen, även om det finns ätbara växter i anläggningen. De personer som behandlas har posttraumatiskt stressyndrom eller någon annan form av stressrelaterad ohälsa vilket orsakat sjukskrivning (University of Copenhagen, u.å.). Under tio veckor får deltagarna komma till trädgården tre gånger i veckan, antingen förmiddag eller eftermiddag (ibid.). Varje grupp består av åtta deltagare, vilket möjliggör att 16 personer kan få rehabilitering i trädgården dagligen (Skov & Landskab, 2008). Trädgården är för det mesta stängd för allmänheten eftersom det pågår behandlingar i den (Københavns universitet, u.å.a).

Kognitiv beteendeterapi och mindfulness

På Köpenhamns universitets hemsida (Københavns universitet, u.å.a) förklaras det att personalteamet vid Nacadia® består av tre landskapsarkitekter, två psykologer,

en fysioterapeut och en trädgårdsmästare. Trädgårdsaktiviteter är anpassade efter individens kraft och förmåga. Träning av närvaro i nuet är alltid en del av aktiviteterna oberoende av de ramar årstiderna sätter kring vilka typer av aktiviteter som kan utföras. Aktiviteter kan vara till exempel jordbearbetning, sådd, bevattning, beskärning, frukt- och bärskörd, vedklyvning och brödbakning. Universitetet (ibid.) menar att Nacadia® använder sig av kognitiv beteendeterapi vilket innebär analys mellan tankar, känslor, kroppsförnimmelser och beteenden. Det kan handla om att identifiera tankemönster som skapar negativa känslor, vilket leder till ageranden som skapar negativ stress. Med ett kognitivt tillvägagångssätt kan alternativa sätt att tänka och agera undersökas och prövas vilket kan leda till en bättre balans i kropp och sinne. Den kognitiva arbetsmetoden sker i enskilda samtal med trädgårdsterapeuten. På Nacadia® används även så kallad mindfulnessbaserad trädgårdsterapi, vilket innebär att i allt vad de gör är mindfulness en grundpelare tillsammans med trädgården och naturen. Konkret förklaras det att i trädgården tränas närvaro genom meditativa upplevelser och öppna sinnen (ibid.). I trädgårdsterapin används även symboler från naturen som kan översättas till processer i sinnet, som till exempel att en planta behöver näring för att växa, vilket också en människa behöver. Nacadia® menar att en bas för psykologiska förändringar är när processer synliggörs genom exempelvis metaforer från naturen, eftersom de då är lättare att förstå och bearbeta (ibid.).

Tillvaratagande av befintliga kvaliteter

Nära Nacadia® ligger hälsoskogen Octovia®. Den syftar till att erbjuda naturupplevelser som främjar god hälsa genom att gestalta de åtta parkkaraktärerna i åtta separata skogsrum (Stigsdotter, 2018). Octovia® är öppet för alla året runt (Københavns universitet, u.å.b), men är specifikt designat för vuxna som upplever sin vardag som stressig (Stigsdotter et al., 2014). Både Nacadia® och Octovia® är designade utifrån ett tillvaratagande av de kvaliteter som den befintliga platsen erbjuder, enligt Stigsdotter (2018). Hon menar att det är lätt att gestalta på en redan vacker plats och där ska man tillföra så lite som möjligt. Det 81 år gamla Arboretets karaktär har både i Nacadia® och Octovia® används och förstärks.

Miljövårdscentrum, Örebro

I sydöstra centrala Örebro ligger miljövårdscentrum – en ”lantidyll i stadsmiljö” som de själva beskriver det (Miljövårdscentrum, 2017). År 1991 startades Miljövårdscentrum av kommunen som ett projekt för att avhjälpa ungdomsarbetslöshet, där det ekologiska tankesättet var en hörnsten. År 2000 knoppades verksamheten av från kommunen och fortsatte som ett personalkooperativ som bedrivs i form av arbetsintegrerat socialt företag. Verksamheten syftar nu till att ge vuxna och unga vuxna arbetsrehabilitering. Personerna som kommer kan ha råkat ut för en skada eller har varit sjukskrivna en tid. (Miljövårdscentrum, 2017) Delägare och trädgårdsmästare Mattias Paulsson berättar i en telefonintervju att de som kommer är i väldigt varierad kondition (2018). Vissa är arbetsföra och framåt, medan andra i vissa fall inte klarar av att stanna kvar. Det kan finnas alkoholproblem, posttraumatisk stress och andra sociala problem med i bilden. Paulsson förklarar att Socialtjänsten köper upp 40 platser per år, sedan tillkommer personer på Arbetsförmedlingens begäran. Alla som arbetstränar har tillgång till en socionom på plats och går regelbundet på uppföljnings- eller stödsamtal. Regelrätta terapiesamtal sker inte på Miljövårdscentrum, enligt Paulsson.

Olika arbetsenheter

Under ett år passerar ungefär 200 personer Miljövårdscentrum, enligt Paulsson (2018). Miljövårdscentrum (2017) beskriver att de som kommer kan välja mellan fem olika arbetsenheter att arbeta på: bed & breakfast, IT/Teknik, textil/ateljé, restaurang/konferens och trädgård/park/snickeri.

I arbetsenheten trädgård/park/snickeri finns ett tunnländ för grönsaksodling, tre kallväxthus, en örtträdgård och ett litet orangeri med tropiska växter. Arbetsuppgifterna innefattar bland annat olika former av trädgårdsarbete, skötsel av olika ytor på området, skogsarbete, betonggjutning av trädgårdskonst, lokalvård på området och tillverkning av halvpallar åt Volvo. Till utomstående kunder erbjuds försäljning av kravodlade frukter, bär, grönsaker och äpplemust, enklare snickeriarbeten, gjuten trädgårdskonst, diverse skötsel av parker och trädgårdar och städning på kommunens uppdrag. De egenodlade grönsakerna använd även i verksamhetens restaurang.

Arbetsträning i trädgård

Paulsson, som också är ansvarig för arbetsenheten trädgård/park/snickeri, berättar att ett femtiotal arbetsträ-

nande personer passerar trädgårdsavdelningen varje år. De stannar tre månader till en början, men den tiden förlängs ofta. Många stannar i ett år, andra ännu längre. Några personer får efter ett tag så kallade bidragsanställningar där Miljövårdscentrum betalar 20 procent av lönen och arbetsförmedlingen betalar resten. Tanken är att bidragsanställningar ska pågå mellan ett och två år med målet att individer ska komma ifrån socialbidragsberoende.

I januari 2018 var det ungefär 20 personer som arbetstränade inom den enheten, enligt Paulsson (2018). Två handledare delar på ansvaret för de personerna, varav Paulsson är en av dem. Om alla arbetstränande inom trädgårdsenheten skulle närvara hela tiden skulle handledarna behöva delegera ut cirka 100 arbetstimmar per dag, men det är ofta några som inte klarar av att arbeta eller som periodvis inte dyker upp. Paulsson berättar att man måste vara fantasifull när det gäller att hitta sysselsättning till alla. Intresset, men framförallt förmågan, varierar stort hos de arbetstränande. För många är det svårt att sitta på knä och rensa ogräs på grund av rygg- eller knäproblem. Då är det bra med upphöjda växtbäddar och växthus med bord. Snickeriarbeten och uppdraget åt kommunen som exempelvis fräsning av sandlådor attraherar vissa arbetstränande mer än andra. Miljövårdscentrum försöker alltid vara tillmötesgående gällande människors önskemål. Paulsson pratar också om vikten av att alla som kommer får känna delaktighet. Sysselsättningen måste vara på riktigt och upplevas meningsfull. De arbetstränande ska inte känna att de utnyttjas som arbetskraft eller att deras sysslor inte är betydelsefulla. Ibland kommer det personer med mycket idéer och kunskaper vilket alltid bör beaktas och tas till vara på.

Paulsson (2018) berättar glatt att de flesta som genomgår sin arbetsträning på Miljövårdscentrum lyfter som människor. Många som kommer är negativa och har dålig attityd från början, vilket brukar förändras efter ett tag. Det är en långsam positiv utveckling. De få som inte förändrar sitt beteende brukar självmant försvinna från Miljövårdscentrum efter ett tag.

Trädgården är mest till i produktionssyfte och inte för rekreation. Men det finns ytor med naturmark och området är vackert. Paulsson (2018) märker att för personer som varit utbrända är arbetet i trädgården speciellt bra. Där sker oftast en stor positiv utveckling. Han tror att det är den inbyggda långsamheten i naturen som bidrar till detta. Det går inte att stressa fram naturen, det är bara att vänta.

Wettershus retreatträdgård, Gränna

Denna gård har som syfte att ta emot gäster som söker rekreation och avskildhet, menar Wettershus själva (2016). Främst är det retreatare som erbjuds, men man kan också få komma som volontär och arbeta med vad

som behövs på gården. Wettershus har kristen profil och arbetar ekumeniskt, det vill säga att många olika samfund (exempelvis Svenska Kyrkan, Pingstkyrkan, EFS) tillsammans driver gården. Under vistelsen erbjuds även själavård och andlig vägledning. Målet är att

platsen ska upplevas kravlös (ibid.). Det ska finnas både tid och utrymme för bön, meditation, reflektion, tystnad, vila, fördjupad tro och tillit samt hjälp att återfinna livsrytmen, enligt Wettershus (2016). Wettershus är naturskönt beläget med en sluttande tomt med utsikt över Vättern. Flera vandringsleder passerar tomten.

Enligt Wettershus hemsida (2016) växte det så småningom fram en vision om att anlägga en örtagård eller biblisk trädgård på retreatgården. Dåvarande landskapsarkitektstudent Anton Thörne gjorde sin kandidatuppsats om detta och började ta fram en skiss på hur trädgården skulle kunna se ut. Arbetet tog fart åren 2012-2013. Målet med trädgården är en ytterligare möjlighet för retreatgästerna att finna rekreation och meditation (ibid.). Trädgårdsansvarig Maj-Lis Nelson (2018) berättar under en telefonintervju att tack vare ett EU-bidrag genom Leader project kunde marken beredas samt en liten stuga byggas i anslutning till trädgården. Hon förklarar att fruktträden skänktes från Rudenstams fruktodlingar. Örtagården, vingården, hässlet med tre små rum i, äppellunden och ängen, är trädgårdens karaktäristiska delar. Ytterligare små rum har gjorts av pilgrenar. Trädgården döptes till Gröna ängar, vilket är hämtat från den 23:e psaltarpsalmen (Wettershus, 2016) där kung David i Bibeln skriver: ”Herren är min herde, ingenting skall fattas mig. Han för mig i vall på gröna ängar, han låter mig vila vid lugna vatten. Han ger mig ny kraft och leder mig på rätta vägar, sitt namn till ära.” (Ps. 23:1-3, 2000). Även en damm har gjorts i ordning i anslutning till en bäck som rinner genom tomten ner mot Vättern (Nelson, 2018).

Skötsel

Eftersom gården inte har möjlighet att ha någon trädgårdsansvarig anställd sköts trädgården ideellt av en trädgårdsgrupp på nio personer, samtliga pensionärer, där Maj-Lis Nelson är ansvarig. Nelson (2018) berättar

att volontärerna har delat upp veckorna mellan sig och själv är hon där ungefär var tredje vecka två dagar åt gången. Dessutom förekommer så kallade trädgårdsdagar en gång per termin då många personer kommer och arbetar i trädgården under en fyradagarsperiod. Nelson förklarar att utan någon anställd behövs det verkligen eldsjälur för att det ska fungera, det är mycket arbete med en trädgård. Mellan november och mars är det vintervila. Det finns tankar på att anlägga ett växthus, men det skulle också innebära ytterligare skötsel och med detta mer arbetskraft. Trädgården är delvis anpassad för funktionshinder med en träspång, även om det varit en utmaning med tanke på den kuperade terrängen, berättar Nelson. Hela trädgården utgör 4000 kvadratmeter.

Målgrupp

Wettershus (2016) beskriver trädgården som en plats för förundran, kreativitet och läkande till kropp och själ. Främst uppmuntras varandet i trädgården för besökarna, varför många bänkar är utplacerade. Det finns också möjlighet att få arbeta i trädgården, skörda något eller plocka en bukett blommor (ibid.). Nelson (2018) berättar att trädgården är mycket uppskattad. Retreatgästerna använder trädgården för meditation, bön, vila och läsning. Både gemensam morgonbön och nattvard äger rum i trädgården när vädret tillåter. Två gånger per år erbjuds en särskild retreat med tema hälsa och naturens underverk med bland annat en trädgårdsterapeut som ledare. En gång i veckan hyrs trädgården ut till en grupp personer med utmattningssyndrom med en arbetsterapeut som ledare. Nelson (2018) förklarar också att det finns tankar kring att utveckla trädgården mer i den riktningen och eventuellt inleda samarbete med exempelvis arbetsförmedlingen. Wettershus har dock fullbokade retreatare varje vecka så att i nuläget ryms inte mer verksamhet på gården.

Pilgrimsträdgård, Lagan

Att vara pilgrim, att vara på väg, är ett begrepp som förekommer inom kristenheten men även inom andra religioner. Mest känt är kanske begreppet pilgrimsvandring som blir en metafor för livets väg. (Riksförbundet Pilgrim i Sverige, 2013; Svenska kyrkan, u.å.). Gabriella Mellergårdh (2013) skriver: ”Att vara pilgrim handlar om att söka frihet, enkelhet och långsamhet i det liv vi lever på jorden här och nu. Att sträva efter bekymmerslöshet, andlighet och delande – och inte minst att söka tystnaden i en vardag som ständigt omges av brus.” (s. 4). Hon menar att en pilgrimsvandring kan ske på insidan genom att avsätta tid för eftertanke och också genom att låta naturen tala. En pilgrimsvandring kan innebära att förstå mer av sig själv och att möta Gud (Svenska kyrkan, u.å.).

Prästen Hans-Erik Lindström har formulerat sju

nyckelord för pilgrimer utifrån de traditioner som byggts upp efter århundraden av pilgrimsvandringar (Riksförbundet Pilgrim i Sverige, 2013; Svenska kyrkan, u.å.). De sju orden frihet, enkelhet, långsamhet, tystnad, bekymmerslöshet, delande och andlighet, har i sin tur inspirerat Gabriella Mellergårdh till utformningen av pilgrimsträdgården i Lagan (Slussen Lagan, u.å.a.). Trädgården byggdes med hjälp av EU-bidraget Leader Linné (Mellergårdh, 2013), men design, projektering och anläggning skedde ideellt. Trädgården stod klar hösten 2014. Syftet med trädgården är att vara en mötesplats för de kringboende och en rastplats för de som pilgrimsvandrar längs Nydalaleden (Slussen Lagan, u.å.a.). Trädgårdskonceptet vill motverka vardagsstress genom att skapa utrymme för reflektion och återhämtning (Slussen Lagan, u.å.c.). Det finns en trädgårdsmästare anställd på 50 procent som ansvarar för skötseln

av trädgården (Slussen Lagan, u.å.d). Trädgården ligger under den ideella föreningen Slussen i Lagan som också driver ett socialt företag där rehabiliteringsverksamhet och arbetsträning sker (Slussen Lagan, u.å.b). Personer som kommer har olika behov och olika utsikter till fortsatt jobb. Vissa är funktionsnedsatta eller har kort tid kvar till pensionen, medan andra behöver en sluss ut i arbetslivet igen (ibid.). Arbetet sker i samarbete med Försäkringskassan, Socialtjänsten, Arbetsförmedlingen och kommunen (Slussen Lagan, u.å.c). Föreningen driver också en second-handbutik och ett café. Slussen i Lagan bygger på kristna grundvärderingar (Slussen Lagan, u.å.b), vilket syns i trädgården genom de sju pilgrimsorden. Enligt Mellergårdh (2013) kan pilgrimsorden visualiseras i trädgården på olika sätt:

Frihet

Frihet är motsatsen till fångenskap. Man kan vara fångad av exempelvis materiella omsorger, andras eller sin egen uppfattning om sig själv eller av stress. Frihetskänsla i trädgården kan skapas genom utsikt och öppenhet där det upplevs lätt att andas. Blommor i vitt och blått påminner om himlen, havet och snötäckta fjäll, likaså ett klippblock eller en klätterväxt som slingrar sig mot höjden.

Enkelhet

Omsorgen om materiella ting kan äta upp ens vardag och tid. Det är mycket man inte behöver och ofta är det bästa i livet gratis. Växtkraften och trädgården i sig erbjuder enkelhet, vilket många människor längtar efter. Ängsblommor och trogna perenner som återkommer år efter år är en motsats till ett ständigt konsumerande. Växter som lockar fram barndomsminnen speglar kontinuitet och beständighet.

Långsamhet

Långsamheten ger tid för tystnad, kontemplation och eftertanke. Att följa växter från frö till frukt tar tid men genererar också sann njutning och glädje. Att följa ett träd från ungdom till mognad och kanske fruktbarande

är väl värd väntan.

Tystnad

I tystnaden hörs plötsligt ens eget hjärta vilket kan vara både skrämmande och läkande. Tystnaden är många gånger en bristvara i staden idag, men kanske behöver vi den mer än någonsin. Skogen kan ge oss möjlighet att stänga av bruset som ideligen omger oss. I trädgården kan avskilda rum byggas upp med hjälp av högt prydnadsgräs eller klippta häckar. Ormbunkar kan påminna om skogens tystnad, likaså mossan i gräsmattan.

Bekymmerslöshet

Att vara tacksam för det som är, finna förnöjsamhet i nuet. Trädgården behöver inte vara bara arbetsam och kravfylld. På sina håll kan naturen få fritt spelrum. Ängen behöver inte klippas. Ogräs som kirsål och nässlor behöver inte tas bort, de kan i stället bli både nyttiga och goda soppor och andra maträtter. Stenblock kräver ingenting alls – de står troget kvar generation efter generation.

Delande

Delande ger oss glädje. Att dela sina bekymmer och problem med någon klär ofta av den största dramatiken och en läkningsprocess kan börja. I trädgården kan samtalsrum skapas med sittgrupper. Att dela arbetsysslor och vara flera som arbetar tillsammans i trädgården ger ofta stor glädje och ger känslan av att arbetet går dubbelt så fort. Skörden är också alldeles utmärkt att dela mellan flera.

Andlighet

Naturen bär på så många underverk vilket lätt för tankarna till något högre. Att våga stanna upp gör att existentiella frågor ofta kommer till ytan. Trädgården kan bli en plats att våga möta de stora frågorna på. Vita blommor vittnar om renhet och enkelhet. Vatten som porlar leder tankarna till livets källa och ursprung. I kristna sammanhang kan exempelvis ett enkelt kors föra tankarna till kristendomens kärna och mysterium.

SUMMERING OCH APPLICERBARHET AV REFERENSPLATSERNA

Eftersom Alnarps rehabiliteringsträdgård var bland de första har den fått verka som inspirationskälla för många senare uppkomna hälsoträdgårdar, bland annat Gröna Rehab i Göteborg och Nacadia® i Köpenhamn. Både Alnarps rehabiliteringsträdgård och Nacadia® är knutna till ett universitet och ser verksamheten som ett ”levande lab”, inte bara som en renodlad rehabiliteringsträdgård (Abramsson & Tenngart, 2003; Københavns universitet, u.å.). Alnarp är intressant kanske huvudsakligen för att den var den första rehabiliteringsträdgården i Sverige och har hunnit prova olika målgrupper och tillvägagångssätt. Värderingen att möta personer som individer och inte som patienter kan ha stor betydelse för Alnarps rehabiliteringsträdgårds framgång. En av platserna i trädgården som uppskattas mest av deltagarna, enligt Frederik Tauchnitz (2017), är skogsträdgården. Det är intressant eftersom den delen av trädgården kräver väldigt lite skötsel samtidigt som den ger både skörd och rekreation. Alnarp tydliggör också vikten av att ha både ”vit” och ”grön” personal för att rehabilitering ska kunna bedrivas, något som även Gröna Rehab och Nacadia® har.

Speciellt intressant med Gröna Rehab är att även den vilda naturen används och har stor positiv påverkan. Det är också inspirerande att de arbetar förbyggande. Många hälsoträdgårdar tar emot personer som har väldigt dålig hälsa, men det skulle kunna vara en god idé att ta emot personer som inte är fullt så nedgångna för att förhindra att gruppen med väldigt dålig hälsa ökar. Intressant med Göteborgs Rehab är också att existentiella och spirituella frågor hos deltagarna har noterats, utan att Gröna Rehab själva initierat det. Huruvida det finns kopplingar till att även den vilda naturen används i rehabiliteringen skulle det behövas ytterligare forskning kring. Bevisligen groor i alla fall andliga upplevelser och reflektioner i naturens närvaro.

Nacadia® är intressant med sin mindfulnessprofil. De utger sig inte för att ha koppling till buddhismen, utan deras syn på mindfulness kan tolkas som en psykologisk metod. Nacadias® medvetenhet om symbolik i naturen liknar hur Jesus använde bilder från naturen i sina liknelser och berättelser. Nacadias® insikt kring att ta vara på och nyttja befintliga kvaliteter är relevant även för Ralingsåsgården som redan i dagsläget skänker många positiva naturupplevelser.

Miljövårdcentrum och Pilgrimsträdgård har arbetstränande som främsta målgrupp. Personerna som kommer har väldigt varierande behov och arbetsförmåga, vilket innebär stor flexibilitet i arbetsuppgifter (Paulsson, 2018). Mattias Paulsson på Miljövårdscentrum (2018) poängterar vikten av att ta vara på kunskap och kompetens som vissa personer som kommer har. Detta leder till att arbetet eller utvecklingen ibland tar oanade vändningar. Det är inspirerande att Miljövårdcentrum startade i liten skala och har fått växa successivt eftersom utvecklingen på Ralingsåsgården antagligen kommer att ske på ett likartat sätt. Är målgruppen dessutom

arbetstränande kan delar av själva anläggandet ingå som uppgifter för de arbetstränande (Paulsson, 2018).

Wettershus och Pilgrimsträdgård har den kristna profilen gemensamt, vilket är ovanligt i nyanlagda trädgårdssammanhang i Sverige idag. Pilgrimsorden inbjuder till vila, stillsamhet och reflektion och skulle kunna användas även på Ralingsåsgården. Wettershus arbets sätt med volontärer eller ”eldsjälar” som ansvarar för skötseln är värt att ta i beaktning. Det finns visserligen människor som har hjärta för Ralingsåsgården på ett liknande sätt, men för att fungera som handledare åt arbetstränande skulle troligtvis en anställd behövas. Ralingsåsgården skulle liksom Wettershus kunna använda trädgården som rum vid nattvardsfirande, bön och meditation.

4

*Fallstudie: Hälsoträdgård på
Ralingsåsgården för arbetstränande*

KAPITELINTRODUKTION

I detta kapitel görs en grundlig genomgång av Ralingsåsgården – både av verksamheten på själva gården och av tomtens nuvarande förutsättningar och egenskaper. Målgruppen arbetstränande presenteras mer ingående eftersom även målgruppen är avgörande för hur trädgården ska ta form (Abramsson & Tenngart, 2003).

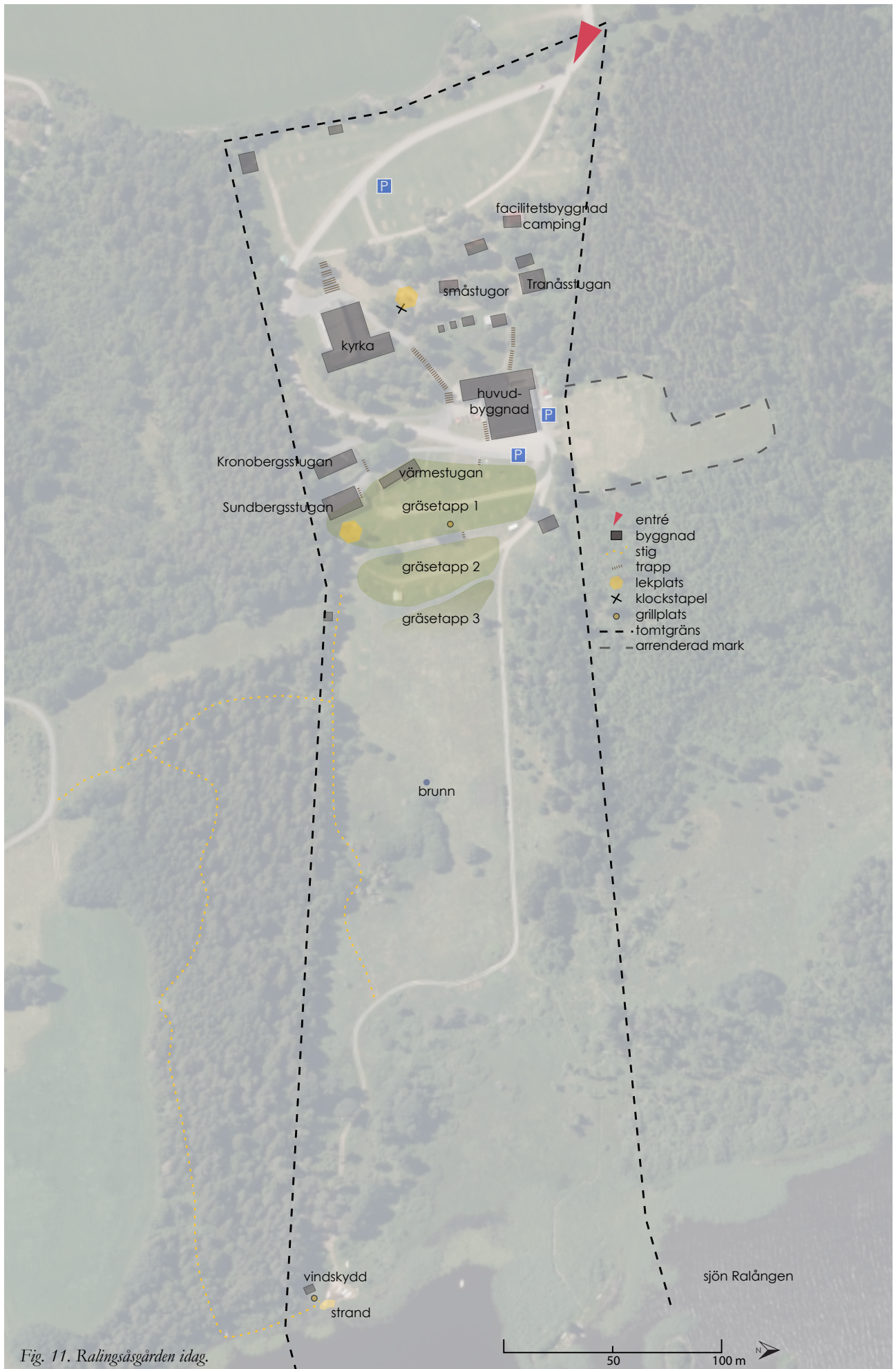


Fig. 11. Ralingsåsgården idag.

Bakgrund Ralingsåsgården

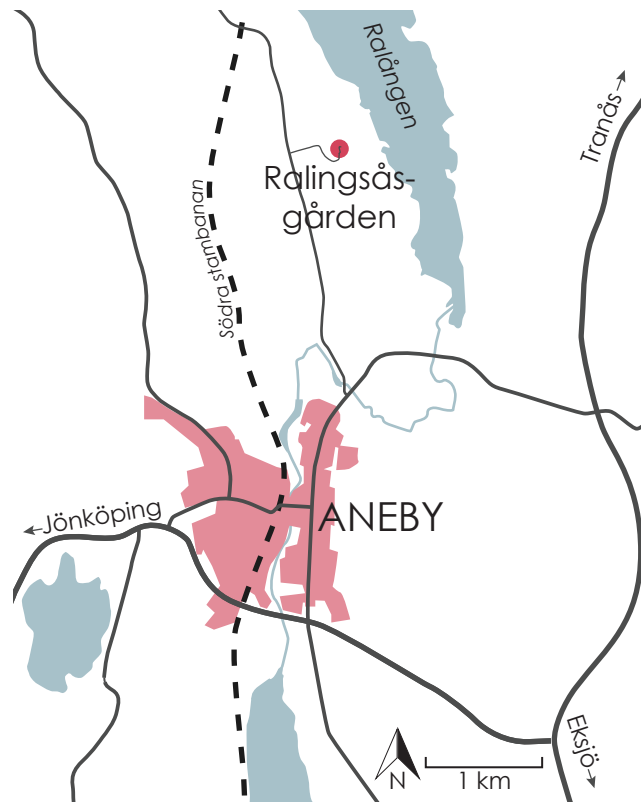
Omgivning

Ralingsåsgården ligger fem kilometer från Aneby centrum. Aneby kommun har 6 603 invånare (den 31 dec 2016. Aneby kommun, 2017). Eksjö, Nässjö och Tranås är närmsta städer (25, 26 respektive 27 km bort), se fig. 12. Södra stambanan passerar endast någon kilometer från gården, men tack vare att åsens krön (Ralingsås) ligger mellan gården och järnvägen hörs tågen inte alls vid gården. Bilvägen, som är placerad på åsens krön, väster om gården, är ytterst lite trafikerad och ljudet från den är obefintligt på gården. Omgivande tomter ägs av bönder (Eliasson, 2018). Tomten väster om gården används som åker. Tomterna norr och söder om gården används främst för granodling vilket innebär att inga grannar är synliga. Ralingsåsgårdens långsmala tomt upplevs därför som ombonad och som att man befinner sig mitt i naturen (se fig. 13). Åsen och skogen gör också att tomten är tämligen skyddad mot vind. Omgivande natur utgörs av ett mosaikartat odlingslandskap (Samuelsson & Åberg, 2013), trots att 67 procent av kommunens yta utgörs av skog, mestadels odlad granskog (Aronsson, 2009).

Platsanalys

Hela tomten kring Ralingsåsgården sluttar ner mot öster mot sjön Ralängen, vilket gör att vyn över sjön syns från hela tomten. Sjön är ingen bra badsjö då den är mycket näringsrik och botten är dyg. Den är som djupast endast fem meter (Sportfiskeguiden, 2016). Däremot är den en god fiskesjö och känd för gösfiske (ibid.). Strandskanten kräver mycket arbete i form av vassröjning och liknande och där det inte är strand är det flera meter våtmark mellan land och öppet vatten.

Växtzonen är 4-5 (Riksförbundet svensk trädgård, 2017), men mikroklimatet längs med exempelvis söderväggar kan naturligtvis förlänga växtperioden (Sjöman & Slagstedt, 2015) och gör det möjligt att använda växter lämpade för exempelvis zon 3 på dessa specifika platser. Jordarten i området är finkornig morän enligt en jordartskarta på SLU:s hemsida markinfo (2007), men i en telefonintervju med lokalboende och f.d. ordförande för KSSB Gunnar Eliasson (2018) meddelar han att hela slänten består av i princip bara sand och är mycket dränerande, vilket upptäcktes när vägen ner mot sjön



Figur 12. Ralingsåsgården ligger 5 km från Aneby centrum med utsikt över sjön Ralängen.

grävdes på 80-talet. Ovanför huvudbyggnaden, på tomtens västra del, är det dock morän, enligt Eliasson. Han berättar att fram till år 1908 var det skog på hela tomten, precis som på omgivande tomter. Skogen svedjebrändes bort och marken tjänade som odlingsmark för spannmål och som betesmark. Träden ovanför huvudbyggnaden fanns redan då tomten användes som betesmark. Tomten användes som en vanlig gård fram till 1956 då den första huvudbyggnaden byggdes i syfte att användas för lägerverksamhet. Mellan åren 1989 och 1999 användes slänten ner mot sjön som skidbacke med en släplift där grusvägen ner mot sjön går idag. Marken har legat i träda i många år så humuslagret är hyfsat näringsrikt, tror Eliasson (2018). Genomsnittlig uppmätt årsnederbörd år 1961-1990 var i Aneby kommun 600 mm vilket är relativt genomsnittligt i Sverige (SMHI, 2017).

Befintlig vegetation är värtbjörk (*Betula pendula*), en (*Juniperus communis*), skogsek (*Quercus robur*), rönn (*Sorbus aucuparia*). På de mer fuktiga platserna växer även asp (*Populus tremula*), sälg (*Salix caprea*) och al (*Alnus* ssp). Väster om huvudbyggnaden och runt kyrkbyggnaden finns en markflora med bland annat blåbär (*Vaccinium myrtillus*), vitsippa (*Anemone nemorosa*) och örnbräken (*Pteridium aquilinum*).

Nuvarande verksamhet

Gårdsföreståndare Alexandra Ardeby (2018c) berättar att bröllopfester och andra fester, kurser, föreningsträffar och konferenser äger rum på gården med jämna mellanrum. På somrarna anordnas lägerverksamhet i olika former. Dessutom bedrivs vandrarhem och cam-



Figur 13. De svarta streckade linjerna utgör Ralingsåsgårdens fastighetsgräns. Området inom den mer glest streckade markeringen utgör arrenderad mark som används av Ralingsåsgården. Höjdkurvorna indikerar var femte meter och visar hur pass mycket marken sluttar ner mot sjön i öster.

pingverksamhet året runt med möjlighet att hyra rum/stuga eller ställa upp husvagn/tält.

Huvudverksamheten är dock Bibelskola Livskraft som är förlagd på gården under terminerna. Bibelskolan drivs av organisationen Team Med Uppdrag, TMU (2017). Magnus Ardeby (2018b), huvudledare för TMU, förklarar att förutom bibelskolan med 45 platser/läsår driver TMU de läsårslånga kurserna TEAM-ungdom och TEAM-pionjär som till största del är förlagda på annan ort, men vars elever bor några veckor per termin på gården. TMU har också bedrivit en etableringskurs på 26 veckor för nysvenskar i samarbete med Arbetsförmedlingen (Ardeby, 2018b; Ardeby et al., 2017). Eftersom lokaltrafiken inte kör ut till gården löstes kommunikationen med en minibuss som tog deltagarna på etableringskursen från Aneby centrum ut till Ralingsåsgården, en sträcka på ungefär fem kilometer (Ardeby, 2018a).

Ralingsåsgården har även provat metoden Celebrate Recovery som är ett kristet program som startade utifrån Anonyma Alkoholisters (AA) 12 steg för tillfrisknande från alkoholism (Celebrate Recovery Sverige, 2016). Celebrate Recovery arbetar med alla typer av själsliga sår, laster och beroenden (ibid.). Programmet innebär att mötas en eller två gånger i veckan för undervisning och utbyte av erfarenheter i grupp (ibid.). Pernilla Eklund på Ralingsåsgården har börjat undersöka om de skulle kunna erbjuda regelbundna samlingar utifrån Celebrate Recoverys principer på gården, kanske i anslutning eller som komplement till någon form av hälsoträdgård (Eklund, 2017).

Nuvarande resurser

Gården har totalt drygt hundra sängplatser i nio olika byggnader, från stugor till logement, vilket går att läsa på Ralingsåsgårdens hemsida (u.å.). Där förklaras även att det i dagsläget finns 52 campingplatser med el och två campingkök/facilitetsbyggnader. I huvudbyggnaden finns flexibla salar i olika storlekar som kan ta emot maximalt 270 personer vid servering eller 120 personer

i biosittning vid konferens. Dessutom finns sommarkyrkan (som endast kan användas under sommarhalvåret i avsaknad av isolering) med 2000 sittplatser. I huvudbyggnaden finns ett storkök.

Den så kallade ”värmestugan” är en idag oisolerad byggnad. Gårdsföreståndaren (Ardeby, 2018a) berättar att den tidigare användes som just värmestuga när det fanns en skidanläggning på tomten. I nuläget används den som förråd. Den är ungefär 30 m² stor och skulle, efter ombyggnad, kunna användas i trädgårdsverksamhet.

Gården har egen brunn med tjänligt vatten. Gunnar Eliasson (2018) berättar att gården även har haft eget avlopp varför det finns en infiltrationsanläggning under den första plana gräsetappen (se fig. 11) nedanför Sundbergsstugan och värmestugan. Dock används numera det kommunala avloppet.

Nuvarande personal och volontärer

I dagsläget (läsåret 2017/2018) finns 14 personer anställda av KSSB på gården enligt gårdsföreståndaren (2018a). Tre personer arbetar administrativt med organisationen KSSB på totalt ungefär 70 procent. Fem personer är anställda för gårdens räkning på totalt 240 procent. Dessutom hyr TMU (som också ligger under KSSB) in sig på gården och har sex personer anställda på totalt 380 procent (Ardeby, 2008b). Det finns även en kock anställd på 100 procent (Ardeby, 2018a). På gården finns också sju personer som bor på gården och som till största delen arbetar ideellt. De ägnar sig åt praktiskt arbete såsom vaktmästeri, köksarbete, städ och renovering, men de lägger även tid på bön (ibid.).

Användning av gården

Enligt gårdsföreståndare Ardeby (2018c) är de platser som främst nyttjas utomhus den plattbelagda uteplatsen utanför huvudbyggnaden, gräsmattorna nedanför Sundbergsstugan och Värmestugan (bollspel, lekar, camping) där även en lekplats finns, området kring Sommarkyrkan med en liten lekplats samt grillplatsen vid sjön. Gräs-

planerna vid infarten till gården, väster om stugorna, används som parkering och camping sommartid. Den stora slänten ner mot sjön används mycket lite.

Mål och syfte med en hälsoträdgård på Ralingsåsgården

Vision

Enligt Ralingsåsgårdens hemsida (u.å.) vill gården vara en plats för goda upplevelser. Visionsgruppen (se s. 14) förklarar att den övergripande visionen med gården är att den ska vara en plats där det råder enhet mellan ande, kropp och själ utifrån en kristen livssyn (Ardeby et al., 2017). Det går i linje med Bibelskola Livskraft som redan har sin verksamhet där under terminerna. Man önskar också att gården ska bistå människor och församlingar genom att vara en plats där individer kan få återhämtas och växa vidare på insidan. Dessa visioner kan omfatta väldigt mycket. Celebrate recovery, som nämndes tidigare, är ett exempel. Visionen om en hälsoträdgård har vuxit fram utifrån en längtan att få finnas till för fler och utifrån att gården med sitt natursköna läge har en potential att hjälpa människor med särskilda behov (ibid.). Vid ett första möte med visionsgruppen på Ralingsåsgården (2017-12-04) var bilden av målgruppen för en hälsoträdgård inte helt klar. Det är dock tydligt att gården inte har för avsikt att vara en vårdinrättning. Det finns heller inga planer på att nuvarande verksamhet skulle försvinna, vilket innebär att deltagare i en eventuell framtida hälsoträdgård behöver ha tillräckligt med mental kraft för att orka möta andra människor i olika situationer och roller (bibelskolelever, personal, andra deltagare, campinggäster etc.). Kommunen har uttryckt visst intresse av samarbete och arbetstränande ses som en möjlig målgrupp. Visionsgruppen ser framför sig att både själva trädgården och verksamheten kring den kan börja i liten skala och växa med tiden (ibid.).

Målgrupp arbetstränande

Det är avgörande att veta hur en trädgård ska användas och av vem för att kunna bedöma vad trädgården eller utemiljön ska innehålla (Abramsson & Tenngart, 2003). Birgitta Björkman (2018), arbetsterapeut på arbetsförmedlingen, menar att behoven hos de som arbetstränar är otroligt skiftande eftersom personerna som arbetstränar har så olika bakgrund och problematik. Gemensamt är dock att alla personer har behov av stöd, vilket handledaren kan ge. Det är absolut nödvändigt att miljön är kravlös. Det är bra om arbetsträningsplatsen kan erbjuda olika typer av arbete, för att underlätta vid eventuella skador, och möjlighet att välja mellan att utföra uppgifter enskilt eller i grupp.

Allmänt för alla som arbetstränar är att något ska redas ut, exempelvis vilken typ av arbetsuppgifter en person klarar av att utföra och hur mycket en person klarar av att arbeta (Björkman, 2018). En arbetsträning kan kombineras med andra insatser som exempelvis svenska

för invandrare (SFI), enligt Arbetsförmedlingen (2013). Man kan arbetsträna hos både privata och offentliga anordnare (ibid.). Har man redan en arbetsplats menar Försäkringskassan (u.å.) att de bästa förutsättningarna för att en rehabilitering ska lyckas är att arbetsträna där eftersom verksamheten och arbetskamrater redan är bekanta. Men det är inte alltid möjligt att återgå till sin gamla arbetsplats, och syftet med en arbetsträning kan också vara en möjlighet att prova på ett nytt yrke eller få yrkeslivserfarenhet i Sverige (Arbetsförmedlingen, 2013). För många handlar det om att åter sätta en rimlig dygnsrytm, komma i tid och lära sig att ta ansvar (Vunice, 2017). Arbetsträningen kan pågå i upp till sex månader (Arbetsförmedlingen, 2013), men det kan finnas möjlighet till förlängning ytterligare sex månader om personen i fråga behöver det, vilket i så fall bestäms i en utredning mellan arbetsplats, försäkringskassan, Arbetsförmedlingen och den arbetstränande (Vunice, 2017). Under perioden av arbetsträning får den arbetstränande ekonomisk ersättning i form av aktivitetsstöd (personer upp till 29 år) (Vunice, 2017), rehabiliteringsersättning (under förutsättning att en rehabiliteringsplan upprättas tillsammans med Försäkringskassan; Försäkringskassan, u.å.), alternativt etableringsersättning som också innefattar ett försäkringsskydd om man är nyetablerad (Arbetsförmedlingen, 2013). Det finns även möjlighet till särskilt bidrag om en person exempelvis behöver bo på annan ort eller har stora resekostnader för att delta i rehabiliteringen (Försäkringskassan, u.å.).

Anordnare och ersättning

Anordnare kallas den organisation/arbetsplats som erbjuder personer möjlighet att arbetsträna (Arbetsförmedlingen, 2013), vilket skulle vara Ralingsåsgården i detta fall. Anordnaren ska tillhandahålla en handledare som får leda en grupp på maximalt tio personer (Vunice, 2017). Det finns inget krav på att anordnaren bör erbjuda personer en tjänst efter avslutad period (Björkman, 2018). Som anordnare för arbetstränande erhålls en ekonomisk ersättning för varje person som arbetstränar på 150 kr per heldag, max fem dagar i veckan (Arbetsförmedlingen, 2013). Eftersom den arbetstränande får någon form av ersättning under arbetsträningen behöver anordnaren inte betala ut någon lön till den personen, förklarar Birgitta Björkman (2018) på arbetsförmedlingen i en telefonintervju. Hon menar att vissa arbetstränande individer är fullt kapabla att genomföra ett arbete och på så vis verkligen blir en resurs för arbetsplatsen. Detta är dock något som anordnaren aldrig ska räkna med.

Individanpassad

I telefonintervjuer dels med Björkman (2018) och dels med Seija Vunice (2017), som också arbetar på arbetsförmedlingen, framkommer det att arbetsträningen är väldigt individuellt anpassad. Vunice (2017) beskriver att målet är att den arbetstränande, förutsatt att hon

klaras av det, ska kunna arbeta heltid, men ofta börjar personen med färre timmar per dag. Arbetsuppgifter och arbetstider bestäms tillsammans med handledare, handläggare och den arbetstränande utifrån vad som lämpas sig för individen. I arbetsträningen får det gärna ingå personliga samtal och uppmuntran att ta reda på vilka lediga jobb som finns och eventuellt söka jobb. Björkman (2018), som även är arbetsterapeut, berättar att syftet med arbetsträning inte behöver innebära att det ska leda till en anställning, utan kan handla om att testa olika former av hjälpmedel som den arbetstränande kan tänkas behöva för att klara av att arbeta. Ofta kan olika former av psykiska eller fysiska funktionshinder (medfödda eller senare uppkomna) misstänkas, varför en arbetsträning är nödvändig.

Det är inte nödvändigt att en sjukdomsbild finns med i bilden för att arbetsträning kan ske, enligt Björkman (2018). Det kan också handla om en person som haft många korta anställningar bakom sig och aldrig hittat rätt. Då kan även en psykolog vara inkopplad för att hjälpa personen att bryta osunda mönster. Eller, som ovan nämnts, kan det handla om nysvenskar som inte arbetat på den svenska arbetsmarknaden förut. I vissa fall kan posttraumatisk stress påverka individen mycket, åtminstone om personen kommer från krigsdrabbade områden. Då kan stödsamtal med exempelvis terapeut eller psykolog vara nödvändigt (Pálsdóttir et al. 2016). Björkman (2018) berättar också att personer som arbetstränas kan vara i väldigt olika fas av sin rehabiliteringsprocess. Vissa personer kan vara tvungna att avbryta sin arbetsträning för att de av olika anledningar inte klarar av den. Detta i sig behöver inte vara ett nederlag eftersom det ger en fingervisning om personens faktiska arbetsförmåga.

Arbetsträning i trädgård

Arbetsträning kopplat till trädgård är ännu inte så vanligt, men förekommer på vissa platser i Sverige. Några exempel är Miljövårdscentrum i Örebro, som tidigare nämnts (Miljövårdscentrum, 2017), och Malma gård utanför Västerås som erbjuder arbetsträning inom odling och trädgård (Västerås stad, 2016). Vårsta diakoni (Vårsta diakoni, u.å.) i Härnösand bedriver två former av arbetsträning. Det ena upplägget är mer regelrätt arbetsträning med syfte att rusta personer för vägen tillbaka till arbetsmarknaden där deltagarna får välja mellan att jobba i exempelvis trädgården, i caféet eller med underhåll. Det andra alternativet är en kurs på tio veckor och riktar sig till personer som på olika sätt står långt utanför arbetsmarknaden och innebär mer undervis-

ning, övningar och utflykter i naturen. Ralingsåsgården skulle på ett liknande sätt kunna erbjuda olika former av arbetsträning.

Arbetsträning på Ralingsåsgården

På Ralingsåsgården finns en önskan om att ge tillbaka det ofta förlorade människovärdet till människor som arbetstränas (Ardeby et al., 2017). Gården önskar också kunna vara en resurs för kommunen (Ardeby, 2018c). Alexandra Ardeby (ibid.) tror inte att det behöver vara ett så stort steg att utöka den redan fungerande verksamheten på gården.

Övriga användare av en hälsoträdgård

Visionsgruppen (Ardeby et al., 2017) önskar att det även skulle vara någon form av retreatverksamhet kopplat till trädgården under vissa helger och framförallt under de veckorna då bibelskoleleverna har praktik och inte befinner sig på gården (1+2 veckor under hösten och 3+5 veckor under våren), vilket skulle göra det möjligt att ta emot boende gäster på gården och erbjuda en mer koncentrerad vistelse. Målgruppen för dessa retreats skulle vara människor som själva är i stånd att söka sig dit. Dessa retreats kan fungera som andrum, att få komma bort från vardagen och uppleva naturen, god mat, bli lite ompysslad och även möjlighet för enskilda samtal. Retreaterna skulle också kunna ha olika inriktningar, exempelvis stresshantering, teamträning, ledarutbildning eller själavård (resurser för de tre sistnämnda finns redan på gården, inte minst inom organisationen TMU). Denna målgrupp kräver inte någon specifik utformning av trädgården mer än att den ska upplevas som en fristad och erbjuda vila, vilket inte blir en motsättning till den arbetstränande målgruppen.

Eftersom gården tar emot gäster i alla åldrar är det en fördel om trädgården åtminstone delvis är anpassad för exempelvis rullstolsburna och barn med mycket spring i benen. Visionsgruppen (Ardeby et al., 2017) önskar också att trädgården ska ha en lekfull anda (även för vuxna). Stora gungor i slänten, hängmattor, fantasifulla gångar och en äventyrsbana är några exempel.

Utöver detta finns en vision om att trädgården kan användas av bibelskolelever och av volontärarbetare på gården. Båda dessa grupper skulle också kunna hjälpa till med skötseln på olika sätt. Alexandra Ardeby (2018c) tror att en hälsoträdgård kan berika den nuvarande verksamheten. En önskan är också att skörden från trädgården ska kunna användas till matlagning på gården samt att småskalig försäljning av exempelvis grönsaker och sylt skulle kunna ske (ibid.).

5

Resultat

KAPITELINTRODUKTION

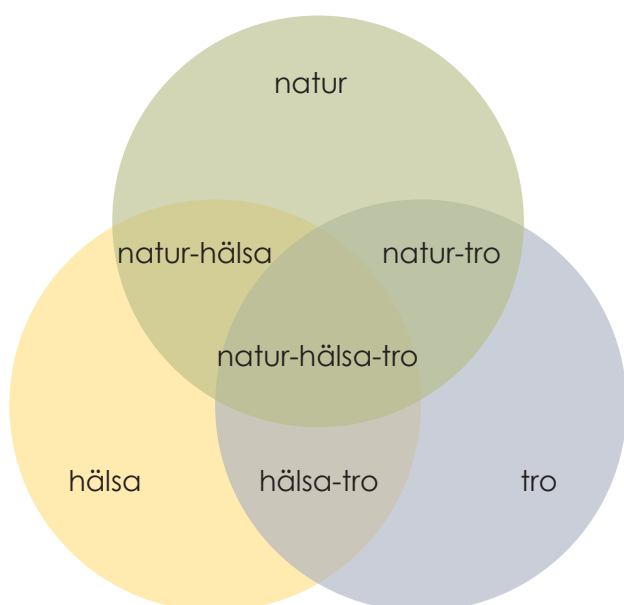
Resultatet presenteras i två avsnitt. Först diskuteras kopplingarna mellan natur, hälsa och tro. Därefter presenteras en längre beskrivning av ett antal gestaltungsnycklar som kan användas vid skapandet av en hälsoträdgård med kristen profil för målgruppen arbetstränande. Gestaltungsnycklarna appliceras på platsen Ralingsåsgården.

Kopplingar mellan natur, hälsa och tro

Det har blivit tydligt under arbetets gång att begreppen natur, hälsa och tro delvis överlappar varandra, något som fig. 14 visar. Detta första avsnitt av resultatet syftar till att redogöra för dessa överlappningar eller kopplingar.

Natur & Hälsa

Den försämrade psykiska hälsan hos dagens stadsboende människor skulle kunna förklaras med att människan inte är anpassad till att leva i städer där stressmekanismer menade för överlevnad i naturen okontrollerat sätts igång av stadens intryck (Sahlin & Larsson, 2016). Hälsan hos en människa gynnas bland annat av upplevelser av förundran, harmoni och inre lugn samt att känna en mening med livet (Sjöberg & Jeppson, 2016; Ottosson, 2017). Samtliga dessa aspekter kan naturen bidra med. Naturen erbjuder enorma möjligheter för fascination och förundran, vilket hjälper människan att reflektera och vila en överbelastad hjärna och därmed finna återhämtning för uttröttad uppmärksamhet (Sahlin & Larsson, 2016; Grahn, 2017; Kaplan & Kaplan, 1989). Harmoni och inre lugn upplevs lättast när en människa stannar upp och är i nuet, vilket naturens skönhet kan locka henne till (Pálsdóttir et al. 2014). Att använda



Figur 14. De tre områdena natur, hälsa och tro överlappar varandra, vilket presenteras i detta avsnitt.

sina sinnen genom att plocka och smaka eller att känna dofter hjälper en människa att vara i nuet (Welén-Andersson, 2010). I naturen och i trädgårdsarbete kan även känslor av mening uppstå. Där finns möjlighet att bry sig om och främja liv utanför sig själv, vilket är ett mänskligt behov (Tenngart Ivarsson, 2011).

Speglning av inre processer

Naturens processer kan spegla en människas inre processer och hjälpa en människa att synliggöra sin situation, något som terapiträdgården Nacdia® nyttjar (Københavns universitet, u.å.a). Att se hur naturen ständigt förnyas kan öppna upp för hoppet om att också en människas situation kan förändras och bli bättre, vilket är en viktig faktor vid återhämtning (Andersson, 2017). Liksom växtligheten behöver omvårdnad behöver man inse att det är möjligt att påverka sitt eget liv och vårda det, vilket är den insikt som krävs för att en återhämtningsprocess ska kunna starta hos en individ (Topor & Sundström, 2007).

Den inbyggda långsamheten i naturen är särskilt betydelsefull för individer med utmattningssyndrom (Paulsson, 2018), men erbjuder avstressning för alla människor. Naturen bär på hög *kompatibilitet*, en av Kaplan, Kaplan & Ryans kriterier för en plats som kan erbjuda mental vila (1998). I naturen kan många olika företeelser äga rum samtidigt (ibid.) vilket också är orsaken till att människor i olika stadier av mående och återhämtning kan finna en plats som stöder deras behov (Grahn, 2010). Vild natur kan befria människor från krav och skapar frihet att bara vara och inte behöva göra någonting (Pálsdóttir et al., 2014), vilket både Alnarps rehabiliteringsträdgård och Gröna Rehab märkt av. Naturen tillåter känslor som kan behöva få sitt utlopp, vilket är nödvändigt för att komma vidare i en återhämtningsprocess eller livsprocess (Pálsdóttir et al., 2014). Naturen erbjuder även utmaningar av olika svårighetsgrad (ibid.), allt från att plocka ängsblommor till att anlägga ett trädgårdsland.

Förbättring av hälsan

Många hälsoträdgårdar har anlagts med syfte att förbättra människors hälsa (Stigsdotter, 2005), framförallt från stressrelaterade sjukdomar, exempelvis Alnarps rehabiliteringsträdgård, Nacdia® i Danmark och Gröna

Rehab i Göteborg. Resultatet har visat sig vara mycket gott där många deltagare har kunnat återgå till arbete eller annan sysselsättning (Abramsson & Tenngart, 2003; Lavesson, 2017; Sahlin & Larsson, 2016). Det verkar också som att naturen kan initiera läkeprocesser som fortgår även efter en rehabiliteringsperiod hos personer med stressrelaterade sjukdomar (Lavesson, 2017).

Natur & Tro

Det finns många kopplingar mellan natur och tro. Eva Sahlins forskning (2014) visade att många personer som genomförde naturrehabiliteringen på Gröna Rehab ställde existentiella frågor och uttryckte religiösa funderingar. Flera forskare och skribenter menar att naturen har en speciell förmåga att väcka andliga tankar och reflektioner hos en människa (Bäckström, Edgardh Beckman & Pettersson, 2004; Hinds, 2016; Lindström, 2016; Wikström, 2007). Kanske är det därför som parkkarkatären *rofylld* med möjlighet till ostördhet, frid och lugn, är en av de mest uppskattade (Grahn, 2010; Grahn, 2017)? I Sverige har naturen många gånger blivit ett substitut för annan religionstillhörighet (Welén-Andersson & Bengtsson). Vissa upplever naturen som besjälad av en kraft (Bäckström, Edgardh Beckman & Pettersson, 2004), vilket skulle kunna vara orsaken till de känslomässiga och andliga upplevelser som ibland görs i naturen (Hinds, 2016). Inom kristenheten är naturen en källa till att förstå mer vem Gud är (Lindström, 2016), eftersom naturen bär på sin skapares, Guds, fingeravtryck (Bookless, 2008). ”Ty alltsedan världens skapelse har [Guds] osynliga egenskaper, hans eviga makt och gudomlighet, kunnat uppfattas i hans verk och varit synliga” (Rom. 1:20, 2000). Inom klosterrörelserna visste man detta och använde sig av naturen för stänga av yttre aktiviteter och kunna höra Gud tala på ett särskilt sätt (Granberg, 2016). Kaplan, Kaplans & Ryans kriterier *vidd* och att *vara iväg* för mental vila (1998) främjas av andliga aspekter i naturen. Den andliga dimensionen kan föra in ytterligare djup i naturupplevelser.

Hälsa & Tro

Existentiella funderingar är nära förknippade med hälsa (Sahlin, 2017). Vid ohälsa och lidande kan människans innersta beröras vilket kan väcka religiösa och existentiella frågor och funderingar (Carlén & Nilsson, 2008). För en god existentiell hälsa är en andlig medvetenhet och en personlig tro pusselbitar enligt religionspsykolog Cecilia Melder (Sjöberg & Jeppsson, 2016). I de åtta punkterna för god existentiell hälsa som WHO listat (2002, se s. 28) är det inte svårt att placera in en tro som en ”lösning” eller ett svar. *Tillit som livskraft* kan förenklas genom tillit till något större. Tron kan bli en plattform att både hämta och ge *existentiell styrka och kraft* ur. *Förundran* kan upplevas i kontakt med andlighet. *Förhoppning* kan uppstå genom andlighet (Schrank & Slade, 2007) eller en tro på någon eller något som tar på sig ansvaret för framtiden och främjar det bästa. *Harmoni*

och *inre lugn* påverkas av andlighet (Carlén & Nilsson, 2008) och kan infinna sig vid exempelvis meditation och kontemplation (Kiechle, 2015). En tro kan leda till en *upplevelse av helhet*, där allting har sin givna plats. En tro kan skapa *mening med livet* eftersom en tro ger något som känns viktigt (Westerlund, 2016; Ward & King, 2017). Att *vara del av ett sammanhang* är i regel en positiv biprodukt av att tillhöra en religion.

Det finns växande bevis för att andlighet och andlig utveckling är viktigt för hälsa och mentalt välmående (Carlén & Nilsson, 2008; Westerlund, 2016). Hos psykiskt sjuka personer kan religion och andlighet bidra till att bygga upp självbilden på nytt (Jenssen, 2007). En religion kan också ge en känsla av syfte och guidning över ens liv vilket skapar trygghet och kan få människor att fullfölja sina mål (Ward & King, 2017). Tron kan skänka en trygghet om att inte vara ensam och att alltid ha någon att prata med (Carlén & Nilsson, 2008).

Återhämtning beskrivs av många som att hitta tillbaka till sig själv igen (Andersson, 2017). Kanske är det därför människor mår bra av att vistas i kloster (Eriksson & Wiklund-Gustin, 2014) med tanke på att ”man blir inte from i kloster. Man blir sig själv” enligt Moder Tyra Antonia, abbedissa för Jesu Moder Marias kloster i Mariavall (Hillsås, 2008, s. 5).

Natur, Hälsa & Tro

Klostren är ett bra exempel på ett sammanhang där människan ses som en helhet och där kropp, själ och ande menas höra ihop och påverka varandra (Cooper & Sachs, 2013). Denna syn har blivit återuppväckt inom begreppet existentiell hälsa där god hälsa innebär att både kropp, själ och ande mår bra (Bergqvist, 2016). Regeringen står numera bakom begreppet existentiell hälsa som WHO belyst och menar att människan har både kroppsliga, själsliga och andliga behov och att den ”helhetssyn[en] på människan bör utgöra grunden till en ny folkhälsopolitik” (Regeringens proposition, 2007, s.6). De andliga frågorna bör följaktligen utgöra en del inom många fler områden i samhället än bara vid vård vid livets slutskede och vid livshotande sjukdom som det är idag (Socialstyrelsen, 2006).

Hälsa innefattar hela livet (Tenngart Ivarsson, 2011). Inom ekoterapi får andligheten plats, enligt Buzzell (2016). Där anses det andliga, psykologiska och ekologiska hänga ihop som en helhet och påverka varandra. Ekoterapi ser naturen som en nyckel till att hela sår både andligen, psykologiskt och ekologiskt (ibid.). I naturen finns utrymme att stanna upp (Sahlin & Larsson, 2016), reflektera (Grahn, 2017), få perspektiv och överblick över sitt liv (Pålsdóttir et al., 2014) vilket kan vara läkande för både kropp, själ och ande. Det är intressant att det är parkkaraktärerna *rofylld*, *rymd*, *natur* och *artrik* som värdesätts högst hos människor i allmänhet (Grahn och Stigsdotter, 2010). Just i dessa miljöer får tystnaden möjlighet att tala. Utan *social* inblandning (den karaktär som värdesätts minst enligt ibid.) finns möjlighet att

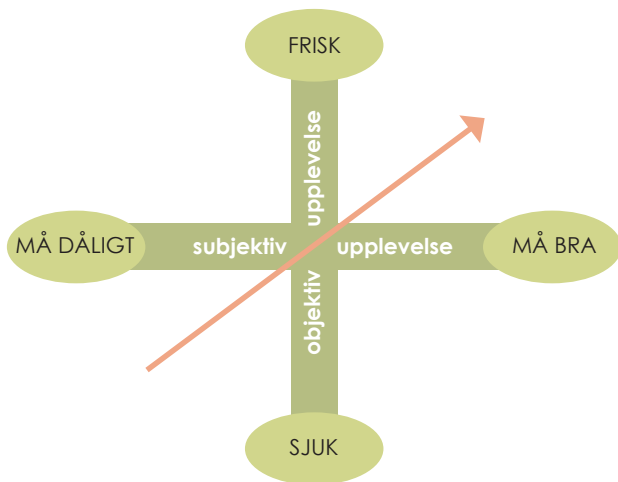


Fig. 15. Natur och tro kan bidra till ökad existentiell hälsa. Exempelvis kan en sjuk person som mår dåligt vid vistelse i naturen förflytta sig i hälsokorsets i pilens riktning.

söka sitt eget inre (Pálsdóttir et al., 2014). Owe Wikström (2007) skriver att ”förr eller senare måste människan företa den mest avgörande av alla resor – resan till sig själv” (s. 129). Det är när man vågar möta sig själv som sanningen om sitt livstillstånd synliggörs och det är möjligt att uppfatta ens existentiella hälsa.

Naturen verkar kunna fungera som en väckarklocka som väcker människans inre och öppnar upp för andliga och existentiella reflektioner (Hinds, 2016). Naturen kan fysiskt symbolisera skeenden hos en människa och synliggöra både själsliga processer hos en individ (Københavns universitet, u.å.a) och det större, Gud (Lindsröm, 2016). Att hitta sig själv och sin plats i tillvaron skapar mening (Ward & King, 2017) och bidrar till att öka den existentiella hälsan (Sjöberg & Jeppson, 2016, Ottosson, 2017). Det kan även i vissa fall påverka den medicinskt mätbara hälsan (Ward & King, 2017). Natur och tro har således potentialen att bidra till en förbättrad hälsa ur ett holistiskt perspektiv på människan, se fig. 15.

Inom terapin har metaforer länge brukats för att nå in i klientens konceptuella värld vilket möjliggör en djupare process (Hasbach, 2016). Att använda sig av metaforer innebär att med hjälp av välkända bilder eller symboler främja förståelsen av något mer svårbegripligt (ibid.). Naturen är rik på visuellt bildspråk, metaforer och symboler som kan stödja läkning och förnyelse (Jones, Thompson & Watson, 2016). Jesus kan därmed sägas vara en mycket tidig ekoterapeut när han använde sig av bilder och skeenden i naturen för att förklara människans inre processer.

Trädgård, Arbetsträning & Kristendom på Ralingsåsgården

Psykoterapeut och läkare Poul Bjerre talade om en så kallad ”omstämning” hos en människa, vilket handlar om en nyorientering i livet, att återigen komma tillbaka till en skapande och växande livsprocess (Grahn, 2005). Omstämning skulle med denna betydelse kunna sägas

vara synonym till återhämtning. Arbetslösa och sjukskrivna personer behöver ofta en sådan omstämning. De kan behöva en omdefiniering av sig själv och sin förmåga (Isaksson, 2013). Att få upptäcka nya färdigheter och möjligheter hos sig själv (ibid.), och inte minst att återfå tron på sig själv är viktigt för god hälsa och självkänsla (Bergqvist, 2016). Precis som ett instrument behöver stämmas för att låta bra kan en människa behöva bli hjälpt med att stämmas för att leva sunt (Topor & Sundström, 2007), vilket en plats för arbetsträning kan bidra till. En sysselsättning är många gånger avgörande för att människor med psykisk ohälsa ska kunna återhämta sig (Lundenmark & Nilson, 2006). Trädgårdsarbete och naturupplevelser har, enligt Bjerre, potentialen att väcka en omstämning hos en människa (Grahn, 2005). Att trädgård och arbetsträning kan kombineras visar sig både i referensexemplet Miljöcentrum i Örebro och i telefonintervjuerna med två personer från Arbetsförmedlingen. Naturen är tillåtande (Pálsdóttir et al., 2014) och trädgårdsarbetet kan anpassas efter olika förmågor, intressen och ork (Paulsson, 2018; Stigsdotter & Grahn, 2002). En öppenhet för tron på något större på en arbetsträningsplats är också positivt eftersom svårigheter och bekymmer, vilket många gånger finns hos arbetstränande, ofta väcker existentiella tankar (Carlén & Nilsson, 2008). Tillfällena av sammanbrott i en människas liv, med åtföljande negativa känslor, kan vara en möjlighet för ett terapeutiskt genombrott (Hinds, 2016). Att påbörja en resa i sitt inre och identifiera tankar och känslor kan vara en start till positiva skeenden (Alphonce, 2008). I bibeln säger Jesus att ”Ni skall lära känna sanningen och sanningen skall göra er fria” (Joh. 8:32, 2000). Att hitta sanningen inom sig själv kanske kan vara grunden för acceptans av sig själv.

Prästen Per-Eive Berndtsson (2010) menar att precis som klostren tidigare var centrum inte bara för tro och bildning utan också för människans läkande till kropp och själ bör kyrkan idag förmedla helande och friskvård för människor på ett liknande sätt. Han förklarar att ett av Guds namn i bibeln är Jehova Rapha som betyder ”Herren din läkare”. Inom kristendomen tror man att Gud kan förmedla helande till ande, kropp och själ (ibid., s. 91). Precis som Wettershus retreatgård beskriver att deras trädgård är en plats för förundran, kreativitet och läkande till kropp och själ (Wetterhus, 2016) kan en hälsoträdgård på Ralingsåsgården få vara en sådan plats för arbetstränande. Detta överensstämmer också med Ralingsåsgårdens övergripande vision (Ardeby et al., 2017).

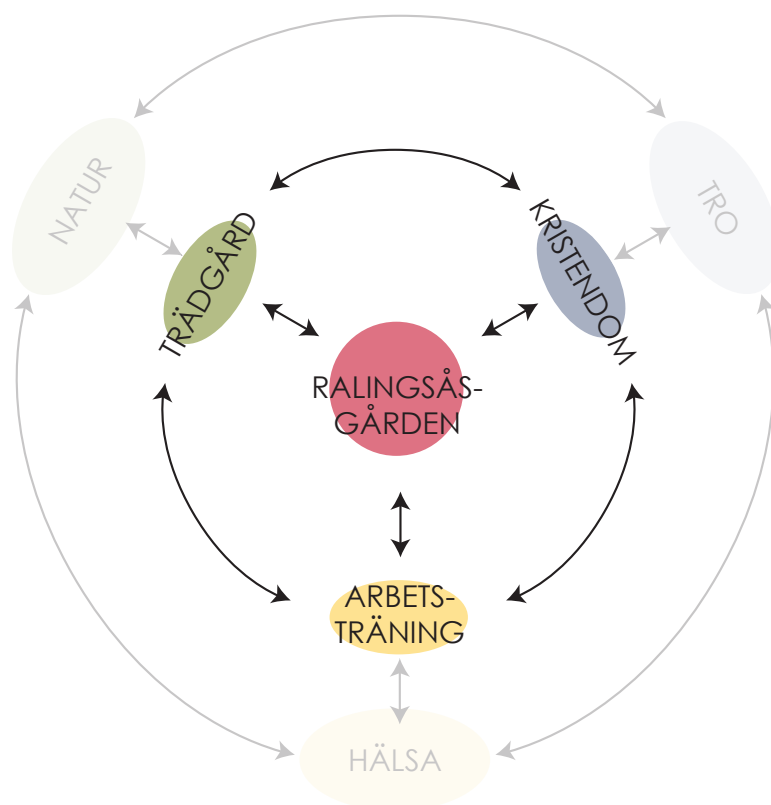
Kristendomen kan erbjuda en kontinuitet mitt i tidens snabba förändringar (Bäckström, Edgardh Beckman & Pettersson, 2004), vilket skulle kunna upplevas som en trygghet för arbetstränande som i många fall tidigare pendlat i otrygghet mellan försäkringskassa och arbetsförmedling (Björkman, 2018; Melén, 2008). En församlings tro och böner kan vara positivt för en individs återhämtningsprocess (Jenssen, 2007), likaså att

delta i gudstjänster eller att läsa andlig litteratur (Rus-
sinova, Wewforski & Cash, 2002). Detta kan erbjudas
på Ralingsåsgården utifrån de arbetstränandes behov
och önskemål. Arbetsträning och kristen tro är inte en
helt ovanlig kombination. Viss caféverksamhet och se-

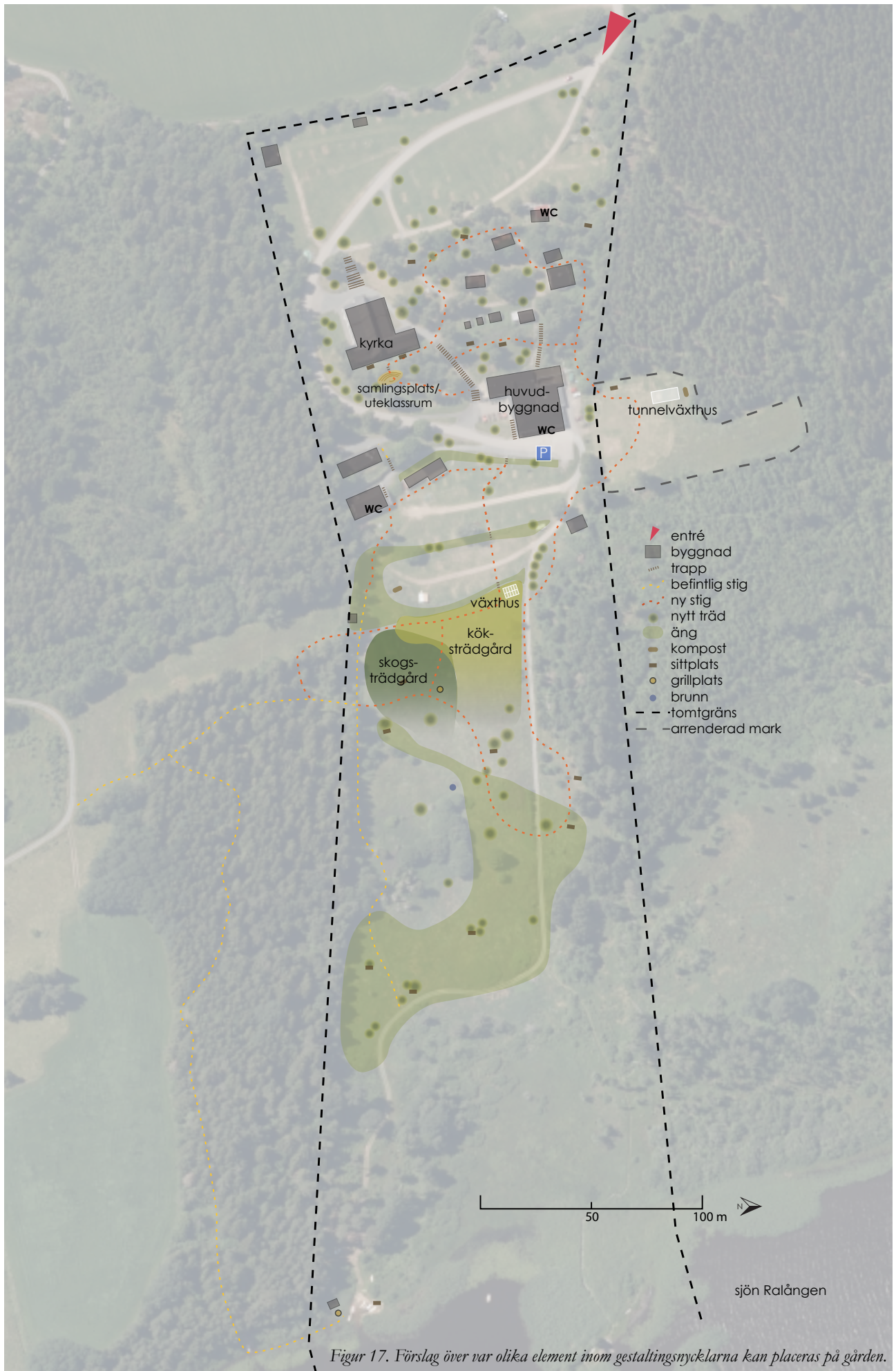
cond-hand-butiker bedrivs av kyrkor i samarbete med
arbetsförmedlingen, exempelvis Myrorna som ägs av
Frälsningsarmén (Myrorna, 2018) och PMU (Pingstmis-
sionens utvecklingssamarbete) som står under Pingst-
kyrkan (PMU, 2018). Vid Pilgrimsträdgård i Lagan före-
kommer arbetsträning i en verksamhet på kristen grund.

Gestaltungsnycklar

Gestaltungsnycklarna syftar till att användas som redskap vid skapandet av en hälsoträdgård med fokus på målgruppen arbetstränande samt med en kristen profil. De kan, möjligen med vissa justeringar, appliceras även för andra målgrupper. Enligt figur 16 fokuseras nu den inre ringen kopplat till Ralingsåsgården. Gestaltungsnycklarna konkretiserar kunskap som hämtats från såväl litteratur som referensplatserna. Gestaltungsnycklarna innehåller underkategorier i form av mer konkreta element. Varje gestaltungsnyckel är uppdelad i två delar. Först ges en övergripande beskrivning som kan användas oavsett plats. Därefter presenteras var eller hur gestaltungsnyckeln redan representeras eller kan komma att appliceras på Ralingsåsgården.



Figur 16. Gestaltungsnycklarna konkretiserar den inre ringen trädgård – arbetsträning – kristendom och appliceras på Ralingsåsgården.



Figur 17. Förslag över var olika element inom gestaltungsnycklarna kan placeras på gården.

Förtrogenhet med platsen

Förtrogenhet med en plats gör att individer känner sig bekväma, enligt forskargruppen Kaplan, Kaplan och Ryan (1998). Förtrogenhet med en ny plats kommer stegvis. För att gynna den är det bra om det från startpunkten i en hälsoträdgård är lätt att gradvis röra sig lite längre bort, exempelvis med hjälp av stigar. Forskargruppen förklarar att ”tam” natur upplevs av många som tryggare i början, medan vild natur kan upplevas som mer skrämmande. Det kan därför vara en god idé att ha en mer ordnad trädgård vid entrén till en hälsoträdgård och låta det vilda ha sin plats längre in, något som Alnarps Rehabiliteringsträdgård eftersträvat.

Entréer/Vägen in

Kaplan, Kaplan och Ryan (1998) klagar att tydliga entréer hjälper besökaren att orientera sig och hitta fram. Beroende på entréns utformning kan den ge möjlighet att kika in och se vyn bakom. Entréer fungerar som en övergång mellan insida och utsida. De fungerar också som valpunkter – personer kan pausa och reflektera över var de har varit och vart de är på väg. I intervjuer som Anna-Maria Pálsdóttir gjort med före detta deltagare på Alnarps rehabiliteringsträdgård beskrevs entrégrunden som gränsen mellan det riskabla vardagslivet och en plats av säkerhet och avskildhet (Pálsdóttir et al., 2014).

Gångvägar/Rörelse

Gångvägar eller stigar genom en trädgård eller ett land-

skap ger besökaren intim kontakt med naturen och tillåter både observation och utforskande, skriver Kaplan, Kaplan och Ryan (1998). De menar att gångvägar och stigar skapar trygghetskänsla – utan dem hade miljön troligtvis inte besökts och utforskats. I en trädgård hjälper gångvägar besökaren att hitta målpunkter. Det kan finnas olika nivåer av gångvägar – ett övergripande gångsystem kan vara bredare, medan ett underordnat gångsystem kan vara smalare och i ett annat markmaterial. Vindlande stigar föredras ofta framför raka. Kaplan, Kaplan och Ryan (1998) påpekar att även valet av material på gångvägar påverkar upplevelsen att gå. Mjuka material som barkflis, packad jord, stepping stones eller grus föredras att gå på framför hårda material som betong eller asfalt. Spånger upplevs tryggt att gå på genom förhållandevis ogenomträngliga miljöer som högt gräs eller på blöta platser som våtmarker. Pálsdóttir (2017) förklarar att i en i övrigt strukturerad trädgård kan det uppskattas att vissa områden saknar stigar. Så är fallet på Alnarps rehabiliteringsträdgård där deltagarna uppskattar att ströva fritt på ängen (ibid.). Det är bra med gångvägar eller stigar i form av öglor som möjliggör att promenera runt i stället för att behöva gå fram och tillbaka. I Pilgrimsträdgård är rörelsen själva utgångspunkten – en slinga för besökaren genom alla sju rum som representerar de sju pilgrimsorden: frihet, enkelhet, tystnad, långsamhet, bekymmerslöshet, andlighet och delande. Vägar och stigar kan också symbolisera människans livsväg (Lindström, 2016).

På Ralingsåsgården

En hälsoträdgård skulle kunna hjälpa till med en gradvis övergång från det ”tama” till det ”vilda”. Trädgården nära byggnaderna kan vara mer ordnad och sedan tillåtas ”flyta ut” i ett mer vilt uttryck ner över slätten. Utspridda fruktträd eller bärbuskar kan fungera som lockbete att röra sig längre bort från det tama.

Entréerna är lite komplicerade på Ralingsåsgårdens område. Entrén till hela gården sker i nordvästra hörnet (se fig. 17 och fig. 18), men därefter följer en lång nedförsbacke innan man är framme vid parkeringen vid huvudbyggnadens östra sida, se fig. 19. Då är man framme så att säga ”mitt i smeten” och för en ovan besökare kan det upplevas otryggt eftersom det inte är självklart vart



Figur 18. Entrén in till Ralingsåsgården utgörs av en asfalterad väg som fortsätter i en slinga.

man ska röra sig, då någon form av välkommenskytt eller orienteringstavla saknas. En sådan skulle behöva uppföras. För personer som arbetstränar är det viktigt att möta upp dem när de anländer första gången för att inge trygghet. En tydlig separat väg från parkering till trädgård/växthus kan göras, vilket också gör det möjligt för trötta eller utmattade individer att slippa möta andra användare av gården, exempelvis bibelskolelever. Entrén till trädgården bör vara överblickbar. Eftersom målgruppen inte är utmattningsdeprimerade behöver inte trädgården vara helt isolerad från omvärlden. Tvärtom så är en del av syftet med arbetsträningen att individerna även ska träna sin sociala förmåga.

Asfaltsvägen står högst i hierarkin i gångsystemet.



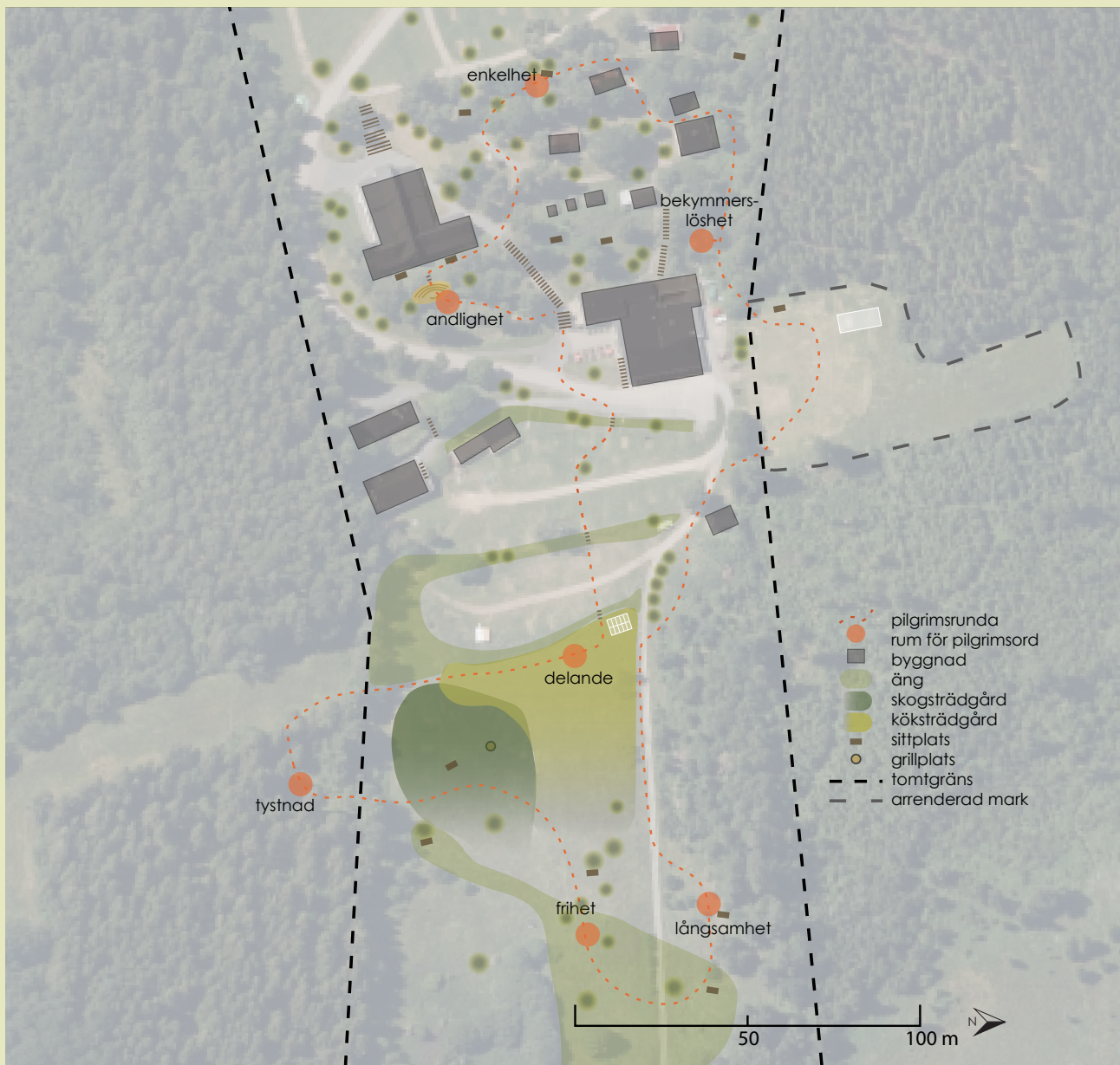
Figur 19. Asfaltsvägen slutar i en parkering nedanför huvudbyggnaden. Orienteringstavla saknas här.

Några grusgångar finns mellan de olika byggnaderna och kyrkan. Det finns trappor ner för vissa slänter men ingen stig som ansluter till dem.

Det skulle kunna finnas fler stigar som hjälper besökaren att utforska området (se fig. 17). Det finns bara en tydlig grusväg ner till sjön (se fig. 22). Den vägen är rak och tillåter inte en successiv förflyttning från gården – det trygga (byggnaderna/trädgården) till det mer okända (sjön). Den lilla befintliga stigen ner mot sjön längs med södra delen av tomten (se fig. 11) skulle kunna tydliggöras och börja närmre byggnaderna. Det går en stig genom den lilla skogen söder om tomtgränsen men den

är relativt svårfunnen och kan snarare verka skrämmande än inbjudande.

Det ska vara enkelt att hitta mellan byggnader och trädgård. Där exempelvis skottkärror ska köras är det bra om underlaget är förhållandevis hårt, exempelvis stenmjöl. Asfalt skulle lura besökaren att tro att det är en större väg än det är och tar bort den lantliga idylliska känslan. Även en slinga med de sju pilgrimsorden som tar besökaren med runt tomten skulle kunna anläggas, se fig. 20. Markmaterialet kan vara ett mjukt material som exempelvis barkflis. Det skapar mer skogskänsla och indikerar att det är en stig lägre i hierarkin.



Figur 20. Ett möjligt sätt att anlägga en pilgrimsrunda på. Slingan är ungefär 900 m lång. Sju olika rum att stanna upp vid längs med slingan symboliserar de sju olika pilgrimsorden (se sid. 48). Delande utgår från möjligheten att dela med sig av skörd. Tystnad återfinns i granskogen. Friheten kan erfaras vid öppenhet och utsikt över sjön, och kanske en gunga i trädet? Långsambeten märks hos naturens egen takt, just här hos de unga tallar som växer upp. En gammal stengrund och stenblock med sin fasthet pekar på bekymmerslöshet, likaså naturen som får rå om sig själv. Röda stugor och trogna enar påminner om enkelhet. Andlighet kan upplevas nedanför kyrkan vid samlingsplatsen som också kan fungera som rum för utombusgudstjänster. Ett kors i naturmaterial kan föra tankarna till kristendomens mysterium.

Lugn och trygghet

För att en trädgård ska ha restaurativa kvaliteter är det viktigt att den ligger på en lugn och trygg plats, där parkkaraktären rofylld finns, vilket innebär ostördhet (Grahn, 2017). I en restaurativ miljö tillåts ögat att fokusera på saker som inte kräver någon bearbetning men fortfarande är inbjudande och fascinerande, enligt Kaplan, Kaplan och Ryan (1998). De menar att i en sådan miljö vandrar tanken lätt, absorberad av vad ögat tar in och av sina egna tankar. En sådan mental vandring underlättas av uppfattningen av utrymme, att det finns mer bortom, något att vandra vidare till (fysiskt eller i tanken). Djup skapar denna tredje dimension. Olika lager – förgrund, mitten och bakgrund – och platser som erbjuder utblick, är till hjälp (ibid.). Sjukgymnast Lilian Lavesson (2017) berättar att känslan av trygghet och säkerhet är avgörande för att positiv utveckling ska kunna ske hos en person. Personer i en hälsoträdgård ska känna sig totalt ohotade av både omgivningen och personalen (ibid.). Den optimala förutsättningen för att känna trygghet i miljön är skydd i rygg och skydd över huvudet (exempelvis en häck och en trädskrona), utblick över frodighet (vilket genererar en känsla av möjlighet till överlevnad), ljus och närhet till vatten (Lavesson, 2017; Grahn, 2001; Grahn, 2017; Grahn, 2010; Sahlin & Larsson, 2016). Det är också viktigt att känna sig respekterad för de åsikter man bär och den tro man har (Carlén & Nilsson, 2001).

Att förstå platsen

Kaplan, Kaplan och Ryan (1998) menar att det är viktigt att förstå sin omgivning för att uppleva en känsla av trygghet och säkerhet. Att inte förstå en plats kan ge upphov till stress. Detta innebär inte att platsen behöver vara tråkig. Platsen behöver både kunna utforskas och erbjuda utmaningar och samtidigt ha god läsbarhet för att vara en god vilosam plats. Nedan presenteras fyra komponenter som enligt paret Kaplan (1989) och Kaplan tillsammans med Ryan (1998) bidrar till att platsen ska uppfattas som lättläst vilket genererar förståelse och därmed en känsla av avslappning.

1) *Sammanhållning* – Olika element är organiserade i olika områden. Det bör finnas några väldefinierade områden, exempelvis gräsmatta, äng eller en blomsterrabatt, som gör det lättare att förstå platsen. Olika typer av gränser som stigar, häckar eller staket kan användas för att särskilja olika områden. Gränser mellan olika områden kan se väldigt olika ut. Det kan vara glesa träd-rader där det fortfarande är möjligt att gå emellan, det kan vara en rabatt bred nog att inte ta sig över men där blick-

en har fritt tillträde. Täta häckar fungerar som väggar. Höjden på häckarna är avgörande för hur man uppfattar rummet. Är de låga nog att kunna blicka över finns en koppling mellan rummen på båda sidor (Lindfors, 2010). Variation av olika typer av gränser skapar dynamik. Olika gränser kan också användas för att markera olika typer av rum. Även olika markmaterial på olika delar eller liknande växtmaterial kan definiera en specifik yta. Målet är att allt inte ska flyta ihop. Det går även att använda sig av repeterade teman, exempelvis att en viss art återkommer med jämna mellanrum, men även kontrasterande teman som högt och lågt, hårt och mjukt. Det viktigaste är att platsen som helhet hänger ihop.

2) *Komplexitet* – Platsen ska uppmuntra utforskandet. För lite variation i artrikedom och antal visuella element upplevs tråkigt, men för mycket omväxling är överväldigande och svårt att ta in.

3) *Läsbarhet* – Olika element behöver kunna särskiljas för god läsbarhet. Det behöver finnas vissa speciella komponenter som hjälper minnet att orientera sig på platsen, det kan exempelvis handla om en bänk, en pergola, en rabatt i ett särskilt färgtema eller ett stort träd. Det ska vara lätt att hitta på platsen vilket hjälps av hög igenkänningsfaktor.

4) *Mystik* – Nyfikenhet att upptäcka mer! Detta stöds av en miljö som lockar till att exempelvis runda nästa hörn, kika över nästa kulle etc. Det kan handla om enkla designbeslut som att göra en gångväg svängd i stället för rak eller låta viss vegetation delvis skymma sikten en stund för att locka en individ till att röra sig längre bort. Mogen uppvuxen skog har i sig själv en hög grad av mystik med sitt djup.

Tecken på mänsklig närvaro

Människor känner sig ofta trygga om man kan se att en annan människa har varit där förut (se fig. 21), enligt paret Kaplan och Ryan (1998). De menar att en kombination av natur på naturens villkor och natur där människan ingripit ofta är mycket uppskattad. Trädgården i sig är ett bra exempel på detta. Det är viktigt att den mänskliga närvaron smälter in. En soptunna i färgglad plast kan till exempel störa hela intrycket av den i övrigt stilfulla och traditionella sekelskiftes-parken. En bänk gjord av en trästock passar däremot väl in på en skogsstig och stärker skogskaraktären. Att välja material som passar in i miljön är en nyckel för en helhetsupplevelse och ett balanserat intryck (Kaplan, Kaplan & Ryan, 1998). Begagnade material kan med fördel väljas eftersom de bär på en historia och vittnar om att människor varit där långt tidigare (Lindfors, 2010). Dessutom är det mer miljösmart, vilket



Figur 21. Blomlådorna och äpplen i en gren är exempel på mänsklig närvaro och omsorg som förgyller entrén till huvudbyggnaden på Alnarps rehabiliterings-trädgård en måndag i november.

är en del i förvaltandet av jordens resurser och går i linje med ekoterapins tankesätt (se s. 39).

Möjlighet att stanna upp

Enskilda sittplatser möjliggör för vila och meditation (Nelson, 2018, Grahn, 2017). Sittplatser i grupp skapar möjlighet för samtal (Mellergårdh, 2013). Halvlånga

bänkar kan fungera som enskilda sittplatser om en individ placerar sig i mitten, men möjliggör för gemenskap om individen sätter sig på ena kanten (Stigsdotter, 2018). Mobila sittplatser som dynor eller stolar erbjuder besökare att finna sin egen plats (Stigsdotter, 2018, Tauchnitz, 2017). Sittplatser erbjuder även besökaren att stanna upp, vara i nuet och reflektera.

På Ralingåsgården

Ralingsåsgården är en lugn plats. Utsikten över sjön tillåter den mentala vandringen (se fig. 22 och fig. 23). Förgrunden saknas ibland, vilket hälsoträdgården naturligt kommer agera som. Även mittenelement i form av enstaka buskar eller träd skulle kunna skapa större djup i slänten ned mot sjön (se fig. 23).

Ralingsåsgården ger redan idag god förståelse. Det är främst vägarna och branta slänter som fungerar som gränser mellan olika ytor. Med tanke på tomtens storlek skulle både variationen av olika typer av ytor och komplexiteten kunna vara betydligt större. I slänten mellan byggnaderna och sjön skulle exempelvis grupper av små träd och buskar kunna planteras (se fig. 23). I en hälsoträdgård är det viktigt att komma ihåg läsbarheten med olika karakteristiska element på olika platser. Där kan även andra typer av gränser användas som häckar, trädtrader, buskar och staket. Några mer avskilda rum kan skapas med högre häckar. Mystiken återfinns idag till viss del i vägen ned mot sjön som lockar besökaren att söka sig vidare (se fig. 22).

Det behövs många fler sittplatser på tomten, både mobila möjligheter och fasta bänkar. Idag finns sittplatser endast vid huvudbyggnadens entré i form av bord och bänkar. Det saknas alltså helt bänkar för enskild vila. Om gården vill bedriva retreatverksamhet ger enskilda bänkar bra möjlighet för egen reflektion och meditation. I trädgården är det viktigt med sittmöjlig-



Figur 22. Vägen ner mot sjön Ralängen lockar besökaren att söka sig längre bort. Utsikten över sjön tillåter även en mental vandring.



Figur 23. Fler objekt i slänten skulle tillföra förgrund och därmed större djup. Träd eller buskar skulle också kunna fungera som skydd i ryggen vid utblick mot sjön, vilket stärker trygghets känslan.

heter där de arbetstränande kan vila och hämta kraft. Sittplatser för grupp- eller parsamtal skulle också möjliggöra exempelvis själavårdssamtal (som förs kontinuerligt på gården mellan bibelskolelever och lärare) och samtal mellan handledare och arbetstränande utomhus. Sittplatser som erbjuder skydd i ryggen, vilket kan anläggas i anslutning till hälsoträdgården och i slänten, är viktigt för känslan av trygghet. Se fig.17. för förslag på var sittplatser kan placeras.

Tomten är idag väl hävdad och indikerar mänsklig närvaro. Dock görs det på ett sätt som mer skapar prydlighet än hemtrevnad. En trädgård skulle förstärka känslan av att människor vill ta hand om och vårda naturen. Trappan mellan huvudbyggnaden och kyrkan gjord av trä och grus är ett bra exempel på välintegrerade material (se fig. 24).



Figur 24. Trappan mellan kyrkan och huvudbyggnaden smälter bra in i omgivningen.

Olika typer av rum med olika nivåer av krav

Människor är olika och uppskattar därför olika saker (Kaplan, Kaplan & Ryan, 1998). Det är bra med många olika rum i det stora övergripande trädgårdsrummet så att alla besökare kan hitta sin plats (Stigsdotter & Grahn, 2003). *Kompatibilitet*, det vill säga goda förutsättningar för balans mellan en persons lust och miljöns omständigheter är ett av fyra kriterier, enligt paret Kaplan och Ryan (1998), för att den riktade uppmärksamheten ska kunna vila och återhämtning från mental trötthet ska kunna ske. Vissa rum kan vara mer aktivitetsbaserade med odling medan andra kan vara mer restaurativa och utformas på naturens villkor. Trädgården ska passa olika nivåer av ork och social kompetens (Stigsdotter & Grahn, 2003). Miljön bör vara så pass varierande att alla människor kan finna en plats som stöder deras mående, enligt teorin om stödjande miljöer (Sahlin & Larsson, 2016; Grahn, 2017). Till exempel behöver en arbetstränande person med utmattningssyndrom miljöer som ställer minimalt med krav (Grahn, 2001). Döda ting som stenar ställer lägst krav av allt, likaså vatten (ibid.). Den tama och strukturerade naturen upplevs ofta som krävande och symboliserar förväntningar på insatser, menar Pálsdóttir med flera (2014). Därför upplevs mer naturliga delar av en trädgård mindre krävande eftersom det kan se ut som att naturen tar hand om sig själv. Där kan en känsla av att inte behöva göra någonting uppstå, vilket är särskilt viktigt i början av en rehabiliteringsvistelse. I ”bara varandet” kan rehabiliteringsprocessen börja (ibid.). Att bevara vilda och ostrukturerade delar i trädgården är därför viktigt. Kanske kan till exempel en äng anläggas i stället för en gräsmatta (Lindfors, 2010)? Rogivande platser kan även skapas med sittplatser med utblick, växter i lugna färger och kanske en damm (Lindfors & Tauchnitz, 2010). En buske eller en häck i ryggen kan kännas tryggt och ombonat, vilket tidigare nämnts.

Trädgården har potentialen att fungera som en oas, en tillflykt, enligt Pálsdóttir (2016). Hon menar att *Social quietness*, eller social tystnad, är en viktig karaktär i en stödjande miljö inom naturbaserad rehabilitering. Det är först när man är totalt ensam, utan att bli störd av människors närvaro varken synligt eller hörbart, som man kan uppleva en intim kommunikation med naturen. Hon menar också att i naturen kan mentala processer av försoning och förlikning med sitt liv och sin situation ske på ett sätt som inte kan ske med människors hjälp. Naturen kan möta en människa utan ord och utan fördömande (ibid.). Där kan det också vara möjligt att möta Gud (Bäckström, Edgardh Beckman & Pettersson, 2004; Sahlin 2016). Pálsdóttir med flera (2014) förklarar att naturen kan locka fram, tillåta och

tåla känslor som kanske aldrig annars får sitt utlopp och som kan vara svåra att släppa ifrån sig med andra människor i närheten. De anser att det ska finnas möjlighet att skrika, stampa, gråta högljutt eller skratta utan att någon annan kommer och stör eller ser. Det behöver alltså finnas rum i trädgården där man kan dra sig undan och vara helt själv och en möjlighet att gå avsides, kanske utanför trädgården.

Tauchnitz (2017) påpekar att hörn är intressanta platser eftersom de erbjuder viss trygghet. Där finns möjligheten att sitta med ryggen skyddad men samtidigt med en god utblick, vilket prospect- and refuge-teorin förespråkar (Sahlin & Larsson, 2016). Hörn är därför lämpliga platser för placering av stolar eller andra sittmöjligheter. En liten gång av exempelvis stepping stones genom rabatten eller grönsakslandet kan göras för att nå den nästan hemliga platsen i hörnet (Tauchnitz, 2017).

Naturligtvis ska trädgården också innehålla aktiva rum, vilket främst utgörs av köksträdgården, men även exempelvis växthus och till viss del skogsträdgård. Dock kan personer som arbetstränar ha helt olika förutsättningar inte bara psykiskt utan även fysiskt (Paulsson, 2018; Björkman, 2018). Upphöjda växtbäddar hjälper personer med rygg- och knäproblem (Paulsson, 2018). Exempelvis grönsaker och kryddor är optimalt för odling i pallkragar (Lindfors & Tauchnitz, 2010).

Samlingsplats

Det behövs en plats för uppstart, avslut och rast under dagen (Lavesson, 2017). Samma rutiner varje dag skapar en trygghet (Schmidtbauer, 2005b). Att ha en sådan plats utomhus kan verka positivt för arbetstränande eftersom en utomhusmiljö kan upplevas mindre hotande än en inomhusmiljö (Jordan, 2016). Samlingsplatser möjliggör även samtal och möten med andra. Ur återhämtningssynpunkt kan det vara befriande att prata med andra i en liknande situation (Alphonse, 2007).

Rummet utanför

Vara inäg – en av fyra aspekter som ger den riktade uppmärksamheten möjlighet att vila och finna återhämtning från uttröttad uppmärksamhet, kan även vara möjlig genom en vacker utsikt från ett fönster, menar paret Kaplan och Ryan (1998). Framförallt är utsikten från fönstret viktig de dagar då det inte är möjligt att vara utomhus i trädgården. Ett lövträd gör det möjligt att följa årstidsväxlingar, skir vegetation avslöjar vindens rörelser, ett fågelbord lockar till sig fåglar och vyer låter blicken och tanken vandra och kan tillgodose ett rekreativt behov (ibid.).

På Ralingåsgården

Ralingåsgården saknar många olika typer av rum. Gården kan i stort upplevas endast ha två rum – ett ovanför huvudbyggnaden med lite utspridda träd och ett nedanför huvudbyggnaden som utgörs av den enorma grässlätten ned mot sjön. Tomten tillåter ”bara varandet” men saknar möjligheter att interagera med naturen, gården saknar de aktiva trädgårdsrummen. Det finns i princip ingenting att plocka, varken blommor eller något ätbart, bara vitsippor finns ovanför huvudbyggnaden på våren (se fig. 32.). Tomten saknar även platser dit det är möjligt att dra sig undan. I slätten kan man uppleva sig som exponerad ovanifrån. En hälsoträdgård skulle kunna förse med både små enskilda rum att dra sig undan i och aktiva rum som köksträdgård och växthus. I slätten skulle fler små rum kunna skapas med hjälp av buskar och träd. Se fig. 17 för var olika element kan placeras i trädgården.

Ett växthus skulle kunna fungera som samlingsplats vid dåligt väder. I slätten nedanför kyrkan skulle



Figur 25. Kanske är denna slätt lämplig som samlingsplats och uteklassrum? Enkla trübänkar kan placeras i halvcirklar i några rader.

någon form av samlingsplats kunna byggas under bar himmel (se fig. 25). Där är man skyddad och ombonad av träden runtomkring men har samtidigt utsikten mot sjön. Platsen skulle kunna användas som samlingsplats för arbetstränande, uteklassrum för bibelskoleleverna, som gudstjänstplats och för gruppverksamhet som exempelvis Celebrate Recovery (se s. 57). Tack vare slätten kan samlingsplatsen byggas lite som en amfiteater utan att det krävs stort schaktningsarbete. Bänkar bör ha ryggstöd både för arbetstränande som kan ha fysiska problem som ryggskador, och om det önskas samlingar som håller på under en längre tid. För att främja gemenskap bör bänkar placeras i cirkel/halvcirkel och inte i raka rader.

Många av byggnadernas fönster har utsikt över sjön. Utsikten åt andra sidan är ofta väldigt tråkig, framförallt utsikten åt väster i Sundbergsstugan som utgörs av en betongvägg (se fig. 26). Där skulle klättrväxter kunna bidra till en grönare utsikt.



Figur 26. Utsikten från dessa fönster är inte så rolig. Betongväggen skulle kunna täckas med klättrväxter, gärna vintergröna.

Trädgårdsarbete

Trädgårdsarbete ger både kroppsarbete och många olika sinnestryck vilket kan avleda smärta och ångest (Grahn, 2001). Olof Eneroth menade redan år 1860 att själva sysselsättningen, trädgårdsaktiviteten, är ett arbete som kan leda till frid, tålmod och förnöjsamhet (Mellergårdh, 2013). I trädgårdssammanhang är det inte ovanligt att komma in i tillstånd av så kallat ”flow”, det vill säga när harmoni råder mellan utmaningen och förmågan, vilket leder till totalt engagemang, välbefinnande och tids- och självförglömmelse (Grahn, 2001). Trädgårdsarbetet kan inge känslan av att vara del av en större helhet tack vare trädgårdens säsongsvariationer och historia (Kaplan & Kaplan, 1989). Diane Relf beskriver trädgårdsodlingens fyra distinkta värden som stöder människans välmående och livskvalitet (Tenngart Ivarsson, 2011): för det första menar hon att människan har ett fysiskt behov av växter eftersom hela överlevnaden är baserad på växter, som föda och botemedel. För det andra menar hon att observation av växter och djur med dess existens, form och skönhet, skapar positiva psykologiska och fysiologiska gensvar hos människan. Naturen skänker estetisk tillfredsställelse. För det tredje har människan ett behov av att bry sig om och främja liv utanför sig själv. Fascinationen av att vårda liv ger sinnesfrid och en förståelse för livscyklar. För det fjärde så menar Relf, att själva trädgårdsarbetet tillsammans med andra människor i en trygg miljö kan vara en möjlighet att komma över känslor av hjälplöshet och i stället framkalla känslor av kontroll. Växternas värld är nämligen universell och icke-hotande, och tillåter okonstlade relationer (ibid.). För arbetstränande kan trädgårdsarbete bidra till sociala möten på ett okonstlat sätt medan man arbetar med olika uppgifter. Den sociala gemenskapen är mycket viktig i en återhämtningsprocess (Andersson, 2017; Ward & King, 2017).

Odling i köksträdgården

Här är det på sin plats att gå lös i form och färg, menar Lindfors och Tauchnitz (Lindfors, 2010; Lindfors & Tauchnitz, 2010). De förklarar att odlingssäsongen kan starta i växthuset för att sedan förflyttas ut i en köksträdgård. I köksträdgården kan grönsaker, bär och kryddor odlas, men även perenner och ätbara blommor som gurkört, krasse och ringblomma för extra färg och form och möjlighet att plocka blombuketter. För vissa deltagare är det skönt med struktur med växterna i tydliga rader och etiketter som talar om vad det är (Tauchnitz, 2010). Upphöjda växtbäddar uppskattas av personer med dålig balans som behöver kunna stödja sig (Tauchnitz, 2017) och av personer med knä- eller ryggproblem, vilket är vanligt bland personer som kommer för att arbetsträna (Paulsson, 2018). I köksträdgården är årstidsväxlingarna tydliga. Där är förändringen stor på bara några veckor.

Växthus

Växthus gör det möjligt att vara ute nästan året om. De maximerar intaget av dagsljus och förlänger vegetationsperioden (Pålsdóttir, 2017). Dagsljus har positiv påverkan på hälsan (Beute & Kort, 2014). I växthuset kan även trädgårdsaktiviteter som kransbindning, omplantering och korgflätning ske, likaså andra kreativa aktiviteter som att måla eller skriva (Tauchnitz, 2017). För personer som är mycket spända kan det också vara skönt att komma in dit vinden inte når och där det alltid är en behaglig temperatur (Tauchnitz, 2010).

Träda

Att avstå från att odla marken ett eller flera år kallas träda. Då ges det tillfälle för många ettåriga blommor att blomma och sedan sätta frö, vilket föryngrar fröbanken i jorden (Jordbruksverket, 1998). Framförallt svårödlade jordar mår bra av att regelbundet trädas (ibid.). Enligt gamla testamentet i Bibeln uppmanar Gud människor att låta jorden vila vart sjunde år (3 Mos. 25:2-7, 2000). Vilan vart sjunde år för jorden påminner även om ett av de tio budorden som säger att människan bör vila var sjunde dag (2 Mos. 20:8-11, 2000). Tomas Sjödin (2013) menar att vilodagar och vilor kan vara en hjälp att släppa stress och förväntningar och ge livet sin rätta proportion. Det kan bli en påminnelse om att det är Gud som har koll på allt, oavsett ens prestation (ibid.).

Skogsträdgård med ätbara växter på alla nivåer

Tauchnitz (2010) beskriver en skogsträdgård som en korsning mellan en skog och ett skafferier. Han menar att tanken är att allt som odlas här ska kunna nyttjas, antingen som föda eller för att tillverka något. Det kan finnas ätbara växter från golv till tak, exempelvis smultron, rabarber och mynta på marken, hallon, krusbär och vinbär i mitten i buskskiktet och fläder, hassel och körsbär i taket ovanför, som överståndare. Det är viktigt med god växtkännedom med solälskande växter högst upp och skuggtåliga växter längre ner. Denna trädgård är relativt enkel att sköta eftersom den är uppbyggd på naturens principer med växter som mer eller mindre sköter sig själva (ibid.). Exempelvis vildrosor kräver minimalt med skötsel men ger rikligt med blommor och nypon (Lindfors & Tauchnitz, 2010). I en skogsträdgård kan det till och med vara okej med brännässlor som ger fjärrilslarven föda eller så kan de användas i soppa (ibid.). Skogsträdgården är en trädgård som gynnar djurlivet (Tauchnitz, 2010). Kanske är det också i denna del av trädgården som en eldstad har sin givna plats (Lindfors & Tauchnitz, 2010?) Naturens principer med succession och ekosystem, som Gud är upphovsman till enligt kristen tro, genererar mycket gott för både människor, djur och omgivning (Melin, 2009). I en skogsträdgård kan även tystnaden få utrymme. Det kan man dra sig undan och uppleva så kallad ”social quietness”, social tystnad. I Alnarps rehabiliteringsträdgård är skogsträdgården en

av de mest uppskattade platserna (Tauchnitz, 2017).

Kompost

Komposten kan symbolisera liv, död och återfödelse och kan fungera som en metafor för egna livsprocesser. Något negativt eller förbrukat kan få omvandlas till något nytt och användbart (Welén-Andersson, 2010).

Sinnesfaktorer

Trädgården kommunicerar med besökarens alla sinnen, inte bara den självklara synen (Tauchnitz, 2017). Att medvetet använda och uppmärksamma sina sinnen ger en möjlighet att komma i kontakt med och uppleva nuet (Welén-Andersson, 2010). Exempel på sinnliga växter är lavendel, timjan och citrontimjan med sin doft, lammöron som är sköna att ta i, avenbokshäckar vars löv rasslar i vinden (Tauchnitz, 2017) och naturligtvis bärbuskar och fruktträd som man kan smaka på. Att komma nära vegetation och stenar utan mycket ansträngning underlättas av stigar (Stigsdotter & Grahn, 2003). Negativa ljud som stör är oftast oljud orsakade av människan, som exempelvis en motorväg eller en gräsklippare. Positiva ljud är fågelsång, ljudet av vind som drar genom trädkronorna eller gräset och ljudet av regndroppar och vatten, vilket fungerar lugnande och rogivande (Pálsdóttir et al. 2014), och har alla en stressreducerande effekt (Sahlin, 2017). Olika markmaterial ger också olika ljud när man går på dem. Markmaterialen påverkar också ens egen rörelse (Tauchnitz, 2017). Singel som man sjunker ner i gör exempelvis att man går långsammare.

För synen är färg och form avgörande. Mjuka nyanser är de mest lugnande färgerna (Pálsdóttir, 2017). Lila, blått, vitt silver och grönt uppskattas därför mycket (ibid.). Vitt påminner även om renhet och enkelhet (Mellergårdh, 2013). Starka färger som rött och gult kan upplevas för krävande och bör bara finnas på vissa platser så att deltagarna själv kan välja om de vill gå dit eller inte (Pálsdóttir, 2017). Rött kan också öka stressen eftersom det påminner om blod, vilket är en av människans fem medfödda rädslor enligt Biophilia-hypotesen (se s. 22) (Lavesson, 2017). Lindfors & Tauchnitz (2010) påpekar dock att starka färger kan leda till kreativitet och glädje. En idé kan vara att plantera varma färger nära byggnaderna och kalla färger längre bort från där man vistas, vilket förstärker perspektivet. Man kan också leka med växters form och arbeta med kontraster och skuggspel (ibid.). Mörka partier kan exempelvis lysas

upp med ljus blommande växter.

Kreativt skapande

Trädgården kan erbjuda mer än bara traditionellt trädgårdsarbete såsom odling. Att skörda är en viktig del i det hortikulturella arbetet, likaså post-skörd, det vill säga att ta vara på det som har skördats (Pálsdóttir, 2017). Det kan handla om att koka sylt eller torka äppelringar, men även att leka med naturens material, dekorera med blommor eller fläta korgar av pil. Skörden ger också möjlighet att få uppleva glädjen i att dela med sig (Mellergårdh, 2013). Hantverksaktiviteter har potentialen att locka fram kreativitet och lust (Welén-Andersson & Bengtsson, 2010).

Att zooma in

En lupp gör det möjligt att utforska en helt ny värld (Pálsdóttir, 2017), vilket fascinerar och kan få en trött hjärna att vila (Kaplan, Kaplan & Ryan, 1998). Det kan inge känslan av vidd – upplevelsen av att det inte tar slut, det finns mer att utforska (ibid.). Detta ger en möjlighet att lugna ner sig, att vara här och nu (Pálsdóttir, 2017). Att använda lupp är mycket uppskattat bland deltagare på Gröna Rehab i Göteborg. Det är inte ovanligt att så kallade peak experiences (euforiska mentala upplevelser) sker i samband med det (Sahlin, 2017). I den inzoomade världen blir naturens ordning och perfektion synlig (se fig. 27).



Figur 27. När man studerar naturen på riktigt nära håll upptäcker man skönhet och perfektion som lätt förbises vid första ögonkastet.

På Ralningsåsgården

Trädgårdsarbete saknas helt i nuläget på Ralningsåsgården vilket är orsaken till önskan om att anlägga en hälsoträdgård (se fig. 28 och fig. 30). Med tanke på alla goda följder som kan komma av trädgårdsarbete är det möjligt att även bibelskoleleverna skulle finna glädje i en trädgård att kunna arbeta i under lediga helger. Köksträdgården placeras lämpligen på gräsetapp tre. Gräsetapp ett har en infiltrationsanläggning under marken. Både gräsetapp ett och två är kompakterade efter flera års användning som husvagnsuppställningsplatser. Med en trädgård på gräsetapp tre kan trädgården flyta ut över slänten och binda samman tomten som en helhet. Trädgården kommer då fungera lite som en länk mellan byggnader och sjö. Dessutom är avståndet till brunnen inte långt från gräsetapp tre (se fig. 28), vilket är bra ur bevattningssynpunkt. Upphöjda växtbäddar bör utgöra en del av trädgården. Det är möjligt att genomföra växelodling, att dela upp trädgården i olika delar, och låta en del ligga i träda varje år. Sinnliga växter bör utgöra en naturlig del i trädgården. Vid köksträdgården och nära växthuset kan växter med varmare färger planteras.

Ett växthus för både odling och vistelse placeras lämpligtvis på en plats med mycket sol, med anslutning till köksträdgården. Det behöver finnas vatten nära till hands. Ett tunnelväxthus skulle kunna byggas på den arrenderade marken norr om huvudbyggnaden. Då kommer det inte i blickfånget men ligger ändå nära köket.

Komposten bör ligga i anslutning till köksträdgården. Den kan placeras söderut där det är mer skugga. Om ett tunnelväxthus ska anläggas på den arrenderade marken kan det vara nödvändigt med ytterligare en kompost i anslutning till det.



Figur 28. Nuläge. Utsnitt från fig. 11.

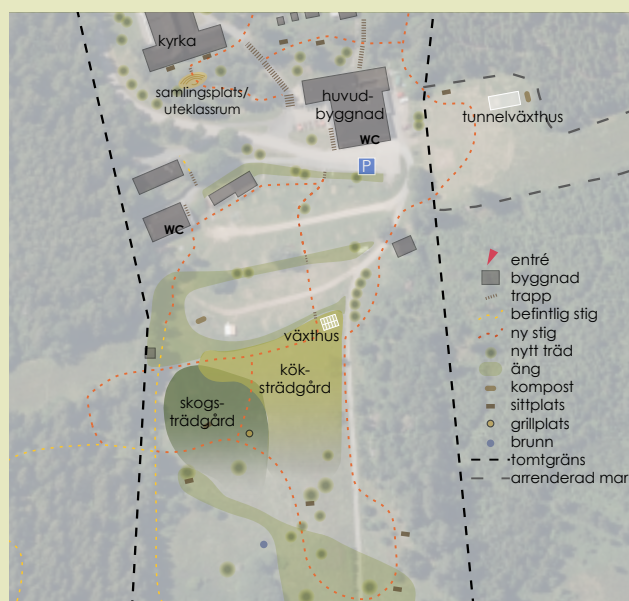


Figur 29. Värmestugan idag.

En skogsträdgård kan ligga lite längre från trädgårdens centrum. Träden bör inte vara för höga så de skuggar köksträdgården. Den behöver inte vara så stor, kanske mer som en dunge. Några träd som överståndare, mycket buskar och naturligtvis örter och andra växter i bottenskiktet. På så vis kan det fortfarande vara möjligt att bevara utsikten mot sjön.

Den lilla värmestugan på 30 m² (se fig. 29) skulle kunna användas som en kreativ verkstad. Taket skulle kunna förlängas ytterligare för möjligheten att sitta ute men under tak. Ett växthus kan också utgöra en god plats för kreativt skapande. Köket i huvudbyggnaden är stort med möjlighet att exempelvis baka, göra pesto och sylt av skörden. För korgbindning skulle pil kunna odlas i ett litet stubbskottsbruk i anslutning till skogsträdgården. Blommor som blommar olika tider på säsongen möjliggör blomsterplockning under lång period.

Luppar skulle kunna finnas tillgängliga för utlåning. Som avbrott i arbetsträningen skulle utforskandet med luppar kunna vara en aktivitet som ökar glädjen i trädgårdsarbetet.



Figur 30. Möjliga placeringar av olika element. Utsnitt från fig. 17.

Element i naturen som metaforer i livet

Flera av de undersökta referensplatserna såsom Alnarps rehabiliteringsträdgård, Gröna Rehab, Nacadia® och Pilgrimsträdgård använder sig konkret av olika element i naturen i syfte att om möjligt stödja och främja människors inre processer. Det är inte nödvändigt med avancerade objekt för att finna metaforer, i stället handlar det om inställningen att stanna upp och vara inlyssnande.

Frön

Det är väldigt stimulerande att följa en planta från frö till blomma, menar Pálsdóttir (2017). Även sticklingar är fascinerande att plantera och se växa upp. Exempelvis är *Geranium* mycket lättförökade (ibid.). Att plantera om en stickling till en större kruka kan symbolisera att ”plantera om” sig själv med behovet av rätt jord och näring för att växa på ett bra sätt (Pálsdóttir et al. 2014). Ett frö som växer upp kan ge en liknande symbolik, hopp för sin egen tillväxt med hjälp av rätt förutsättningar. Hoppet om att tillvaron kan förändras är en av de viktigaste faktorerna för återhämtning (Andersson, 2017). Det går heller inte att skynda på processen från frö till växt, vilket ger långsamt utrymme (Mellergårdh, 2013). Det kan skapa möjlighet för kontemplation och eftertanke. Frön är också en symbol för tro i bibeln – det minsta av alla frön kan växa upp och bli ett stort träd, se fig. 31, (Matt. 13:31-32, 2000).

Stenblock/klippor

Stenar kräver ingenting av skötsel eller omvårdnad. De vittnar om bekymmerslöshet (Mellergårdh, 2013) och ger tillåtelse att bara vara (Grahn, 2001). Stenar och klippor kan symbolisera stadighet och fasthet (Lindström, 2016) – mycket annat kan komma och gå, men de står troget kvar generation efter generation (Lindström, 2016; Mellergårdh, 2013). I bibeln beskrivs Gud på många ställen som en fast klippa som inte sviker, en tillflykt där det finns räddning undan ostabilitet och osäkerhet (Ps. 18:3, 2000; Ps. 62:3, 2000; 1 Sam. 2:2, 2000; m.fl.).

Träd

Människors uppskattning av träd är tydlig i forskning. Vyer där träd ingår är högt rankade, särskilt gamla träd är mycket uppskattade, enligt Kaplan, Kaplan och Ryan (1998). De förklarar att ett ensamt träd kan förändra en vy. Två träd nära varandra skapar plötsligt ett rum med möjlighet att sitta emellan dem. Träd med mycket mörk skugga och ovärdade träd ger dock inte samma goda upplevelsevärden (ibid.). Att krama ett träd kan kännas tryggt, fridfullt och tröstande, eftersom trädet kan upplevas orubbligt och tålmodigt (Pálsdóttir et al., 2014). Ett träd nära vatten kan också enligt bibeln påminna om hur den som litar på Gud inte behöver vara rädd för att torka ut (Ps. 1:3, 2000; Jer. 17:7-8, 2000).

Fruktträden, tillsammans med vatten och doftande blommor och örter, menar landskapsarkitekt Allan Gun-



Figur 31. Ett frö kan symbolisera hopp i en människas liv – ett litet frö har potentialen att bli ett träd.

narsson (1992) står närmast det paradisiska ursprunget. Fruktträd erbjuder både nytta, nöje och skönhet, vilket är trädgårdskonstens första och innersta mening. Gunnarsson framhåller också att fruktträden uppenbarligen är viktiga för människan eftersom de ofta framställs bland poeter, konstnärer, psykologer, trädgårdsskribenter med flera. De speglar något av en svensk idyll. Fruktträden i en hälsoträdgård kan därför bidra till lugn, en känsla av hemtrevnad och harmoni (ibid.). Frukten som är till för att plockas och njutas, kan för en kristen påminna om Guds goda gåvor som kommer helt utan prestation, det är bara att ta emot (Ps. 1:3, 2000; Matt. 7:17, 2000; Joh. 15:5, 2000; Gal. 5:22, 2000).

Himmel, sol & skugga

Att blicka mot himlen kan hjälpa en person att öppna sina sinnen, menar Pálsdóttir med flera (2014). En kung i bibeln vid namn David (Ps. 8:4-6, 2000) uttrycker till Gud:

*När jag ser din himmel, som dina fingrar format,
månen och stjärnorna du fäste där,
vad är då en människa att du tänker på henne,
en dödlig att du tar dig an honom?*

Himlen är utan gräns och tillåter tanken att vandra. Det kan också hjälpa vissa personer att se bakom sina skyddande försvarsmurar som man mentalt byggt upp omkring sig (ibid.). Vetskapen om att solen alltid lyser ovanför molnen kan ge hopp om att solen kan bryta fram även om ens sinne för tillfället känns mulet och

grått.

Känslan av solen mot huden kan leda till att tröttheten rinner av och att hela kroppen slappnar av (Pálsdóttir et al. 2014). Solen förser också med den livsnödvändiga vitamin D (Sahlin, 2017). Men även skuggan är viktig. För människor som lider av utmattningssyndrom kan solen upplevas som särskilt påfrestande (Stigsdotter & Grahn, 2003). Dock är det inte bra för något att vara för länge och mycket i solen eftersom UV-strålningen i solljuset är klassad som cancerframkallande och det finns starka samband mellan att bränna sig och att drabbas av hudcancer (Strålsäkerhetsmyndigheten, 2017a; Strålsäkerhetsmyndigheten, 2017b).

En öppen plats som en äng ger överblick och öppen himmel. Där kan frihetskänsla uppstå (Mellergårdh, 2013). En dunge eller ett skogsstråk erbjuder i stället skydd, både från solen och från andras blickar (Tauchnitz, 2010). Skuggan kan också vara av olika karaktär – skuggan från ett ljust träd som en björk eller en tall är tunn och behaglig medan skuggan från en husvägg eller mörka träd som bok och gran är mer kompakt och kall (Sjöman & Slagstedt, 2015).

Äng

Ängsblommorna som troget kommer år efter år påminner om enkelhet och bekymmerslöshet och kan frigöra från tankar på konsumtion och hjälpa till att finna tacksamhet och förnöjsamhet i nuet (Mellergårdh, 2013). I bibeln säger Jesus ”se på ängens liljor” och förklarar att vi människor inte behöver bekymra oss för kläder och andra jordiska ting (Matt. 6:28-30, 2000). Trots att liljorna inte arbetar är de klädda bättre än Salomo (en rik kung i gamla testamentet) och Gud har större omsorg om människor än om gräset och blommorna (ibid.). Ängen kan även bidra till parkkaraktärerna artrikhet, rymd och natur (Grahn, 2017; Skärbäck, 2018). En äng i anslutning till en skog eller dunge, eller en äng med utspridda träd är den svenska motsvarigheten till

Afrikas savann vilket utgör människans ursprungsmiljö enligt Savannteorin (Sahlin & Larsson, 2016). Det är en mycket uppskattad landskapskaraktär och att vistas i sådana miljöer har positiva fysiska hälsoaspekter som exempelvis att muskler slappnar av (Grahn, 2001; Grahn, 2010). Ängen kan upplevas kravlös och kräver lite skötsel (Mellergårdh, 2013) och erbjuder möjlighet att plocka blommor under sommarhalvåret. Dessutom lockar ängen till sig fjärilar och andra insekter vilket gynnar biodeiversiteten (Jordbruksverket, 1998). För att minska skötselintensiteten kan äng anläggas där det är svårt att komma åt med gräsklipparen, som exempelvis under fruktträd och i slanter. Slätter av ängen behöver dock ske minst en gång per år. Eventuellt kan smala gångar klippas genom ängen för att underlätta passage.

Vatten och vattenbryn

Skötseln av exempelvis en damm kan vara mycket intensiv (Tauchnitz, 2017). Men det kan vara värt det eftersom vatten i alla former är en källa till en djup upplevelse av lugn och inre frid (Pálsdóttir et al. 2014). Snöflingor, regndroppar, dimma och speglade vattenytor är alla tillåtande att stanna upp inför. Vatten kan föra tankarna till livets källa och ursprung (Mellergårdh, 2013). Naturliga avslut på vattnet som en strandkant uppskattas mer än abrupta slut som vid en hamnkaj (Kaplan, Kaplan & Ryan, 1998). Att vara vid och titta på vatten har potentialen att sänka kraven (Grahn, 2001).

Marken

Att ligga på marken (ibland till och med på jorden) kan leda till en känsla av att vara en del av något större, att vara förbunden med naturen (Pálsdóttir et al. 2014). Det blir en avslappningsstund full av sinnesstimuli från naturen, vilket kan hjälpa en person att landa i nuet, buren av marken under sig (Lavesson, 2010). Kanske kan det finnas dynor eller filter i anslutning till trädgården att låna och ta med sig till sin favoritplats.

På Ralingåsgården

Eftersom Ralingåsgården ligger på en naturtomt erbjuder platsen redan idag många landskapselement som kan föra tankarna till livets kärna och inre processer.

Det finns några stenar väster om huvudbyggnaden kring kyrkan. Där finns också någon form av stengrund (se fig. 32). Några riktigt stora stenblock finns inte på tomten. En vacker stenmur följer den västra tomtgränsen, men är inte synlig från gården. Det finns rikligt med stenar norr om grusvägen ner mot sjön som grävdes upp i samband med att vägen anlades. Några av dessa mindre stenblock skulle kunna placeras i trädgården på strategiska platser.

De befintliga träden kring kyrkan är av varierande kondition. Mycket lav på dem indikerar möjligen att marken är syrefattig. Inget träd upplevs som riktigt gammalt även om ekarna säkerligen har stått där uppemot

hundra år. Det finns behov av återplantering av träd kring kyrkan för att behålla karaktären som finns där idag. Lämpligtvis planteras träd där så snart som möjligt för att de ska hinna växa till innan det är dags att ta ner några av de befintliga träden. Se fig. 17. s. 68. för var nya träd kan planteras. Främst många av björkarna kommer troligtvis att behöva tas ner inom en tioårsperiod. Lämpliga träd att plantera in kan vara fågelbär (sötkörbär, *Prunus avium*), skogsek (*Quercus robur*) och hassel (*Corylus avellana*) enligt förklaringarna nedan hämtade från Sjöman och Slagstedt (2015). Fågelbär växer snabbt och ger både blommor och frukt och blir på sikt ett stort majestätiskt träd. Både fågelbär och ek vill ha det förhållandevis ljust varför de gärna planteras in i ljusluckor. Ek tar tid på sig att få mogen karaktär men kan stå kvar mycket länge på en plats. Hassel etablerar sig bra i skugga, bildar ett lägre krontak och bidrar



Figur 32. I slänten ovanför huvudbyggnaden finns några stenar och någon form av stengrund. Platsen skulle kunna göras mer tillgänglig med bänkar och stigar.

till rumskänsla. I slänten skulle ett stort gammalt träd skänka en alldeles speciell karaktär. Det kan inte uppnås direkt, men det är möjligt att ge nästa generation en sådan upplevelse. Därför föreslås plantering av några få träd som tar tid på sig att växa men som kommer att kunna stå där länge, exempelvis ek. Dessutom föreslås plantering av några träd som växer fort, och snabbt kan ge en mogen karaktär, exempelvis björk (*Betula pendula*) (stort träd), rönn (*Sorbus aucuparia*) (litet träd) eller hägg (*Prunus padus*) (litet träd) (ibid.). Små träd eller buskträd, som exempelvis häggmispel (*Amelanchier lamarckii*) eller syrén (*Syringa vulgaris*), kan med fördel planteras i slänten ner mot sjön för att inte skymma utsikten. Samtliga nämnda arter bör klara av de växtförutsättningar som Ralingsåsgården har.

Fruktträd kan finnas i trädgården för skugga och inramning. Mattias Paulsson (2018) påpekar vikten av att välja frukt som inte angrips av skorv eller rönnbärsmal och som dessutom håller länge. Vinteräpplen håller länge så man kan ha många sådana träd. Päron, plommon, körsbär och sommaräpplen har kort hållbarhet varför det inte behöver finnas lika många av dessa träd.

Ralingsåsgårdens närhet till vatten är en enorm resurs, framförallt visuellt. Strandskanten är dessvärre mer eller mindre otillgänglig eftersom den utgörs av våtmark flera meter innan sjön tar vid. Endast en liten öppning finns där direktkontakt med vattnet är möjlig (se fig. 34). Det är mödosamt att hålla stranden öppen eftersom sjön är mycket näringsrik och strandskanten gärna vill växa igen. I dagsläget finns heller inget behov av en större strandlinje eftersom sjön ändå inte lämpar sig för bad. Bänkar med utblick mot vattnet kan erbjuda besökaren att stanna upp. En spång/brygga genom vassen kan bidra till ostördhet och gör det möjligt att studera våtmarkens rika biotop.

Äng kan lämpligtvis sås i slänten nedanför trädgården



Figur 33. Det är främst till vänster om huvudbyggnaden i bilden, runt kyrkan och småstugorna, som skugga återfinns under björkar och ekar. Björkarna är relativt gamla och därför bör återplanterings ske för att bevara lummigheten runt kyrkan i framtiden.

(se fig. 17, s. 68). Ängen kan ansluta till skogsträdgården vilket möjliggör skydd och utblick. Det skulle även kunna säs äng i de branta slänterna kring Sundbergsstugan för ytterligare naturkoppling närmare byggnaderna. De branta slänterna är svåra att klippa varför äng med endast en slätterinsats per år är lämplig.

Ovanför huvudbyggnaden, runt kyrkan, finns flera träd som erbjuder en lättare skugga; främst björk och några ekar. Nedanför huvudbyggnaden är skugga i princip obefintligt. Delar av slänten läggs i en kompakt skugga under eftermiddagen av skogen söder om gården. Sommartid är dock i princip hela slänten solbelyst fram till klockan 16. Ljusa träd skulle kunna planteras strategiskt i slänten för att ge mer skugga. Även kring trädgården behöver det finnas möjlighet att delvis arbeta i skugga. Överblick och öppen himmel finns det gott om. Några fler träd skulle inte riskera att skymma sikten och öppenheten mot sjön.

Slänten är stor och erbjuder rika möjligheter att ligga på marken och blicka mot himlen. I värmestugan kan det finnas dynor/liggunderlag/sittunderlag att hämta och låna med sig.



Figur 34. Ralingsåsgårdens lilla strandremsa, där direktkontakt med sjön är möjlig, är bara några meter bred.

Aktörer och ekonomi

En hälsoträdgård kan drivas på många olika sätt, vilket referensplatserna visat. I Sverige kan, enligt Abramsson och Tenngart (2003), arbetslivsinriktade rehabiliteringsåtgärder för försäkrade som har en anställning eller aktivitetsersättning/sjukersättning helt eller delvis finansieras av Försäkringskassan, och köps då upp enligt lagen om offentlig upphandling (LOU). Abramsson och Tenngart förklarar att det ställs höga krav på tjänstens innehåll i form av kompetens, metodik och resurser. I anbudet ska samtliga kostnader tydlig framkomma. Avtal skrivs mellan Försäkringskassan och rehabiliteringsproducenter för att garantera kvaliteten på rehabiliteringen.

På Gröna Rehab, Alnarps rehabiliteringsträdgård och Miljövårdscentrum sker ett samarbete mellan trädgård, Arbetsförmedling och Försäkringskassa. Kommunen kan också vara inblandad. Ansvariga vid rehabiliteringsträdgården Nacadia® i Danmark skriver om vikten av att antalet platser blir fyllda för att ekonomin ska fungera. Där betalas rehabiliteringen oftast av arbetsgivare, försäkringar och i vissa fall kommuner eller landsting (Skov & Landskab, 2008), vilket liknar Sveriges system. Löpande kostnader utgörs främst av personallöner och hyra (Tauchnitz, 2017). Med många anställda, vilket flera av referensplatserna har, är organisationerna naturligtvis beroende av att det är tillräckligt många deltagare. De anställda utgörs på Nacadia®, Alnarps rehabiliteringsträdgård och Gröna Rehab inte bara av så kallad ”grön personal” som trädgårdsmästare, utan även av ”vit personal” som sjukgymnaster och terapeuter. Miljövårdscentrum som har arbetstränande som målgrupp har inte sådan ”vit personal” anställd, däremot finns flera socionomer anställda som driver det sociala företaget (Miljövårdscentrum, u.å.), vilket omfattar mer än bara trädgårdsenheten. Pilgrimsträdgård har en trädgårdsmästare anställd på halvtid för övergripande skötselansvar (Slussen Lagan, u.å.d). Wettershus trädgård, som inte bedriver en regelätt rehabiliteringsverksamhet, har inte möjlighet att ha någon trädgårdsmästare anställd utan drivs ideellt av en trädgårdsgrupp på nio personer bestående av pensionärer (Nelson, 2018). Maj-Lis Nelson, ansvarig för trädgårdsskötseln, beskriver att det är mycket jobb med en trädgård och att verksamheten är beroende av så kallade ”eldsjälar” (2018).

Frederik Tauchnitz (2017) menar att det är lättare att få pengar till de löpande kostnaderna än till anläggning. Alnarps rehabiliteringsträdgård finansierades av SLU, Karolinska Institutet och Stockholms län (Abramsson & Tenngart, 2003). Både Pilgrimsträdgård och Wettershus finansierade delar av anläggandet med bidrag från EU: Leader Linné respektive Leader project (Wetterhus,

2016; Mellergårdh, 2013). Leader Linné handlar om att utveckla landsbygden i Småland (Leader Linné Småland, u.å.). Leader project syftar till att utveckla landsbygden och skapa fler jobb (European network for rural development, 2018). Ibland kan det finnas banker som kan tänka sig att sponsra anläggningsskedet mot en motprestation – exempelvis att få en damm eller en perennrabatt uppkallad efter sig (Schmidtbauer, 2005c). Både Alnarps rehabiliteringsträdgård och Wettershus använde sig av överblivna plantor från plantskolor som de fick utan kostnad (Tauchnitz, 2017; Nelson, 2018). Hela trädgården behöver dock inte stå färdig direkt utan kan växa successivt. Stigsdotter och Grahn (2002) menar att en trädgård aldrig blir färdig, det är en konstant pågående förändrande process. Med målgruppen arbetstränande är detta fördelaktigt – trädgården kan delvis anpassas efter behov. Dessutom kan själva uppbyggandet av en trädgård fungera som arbetsuppgifter, vilket innebär att anläggningsskostnaderna inte behöver bli så stora.

För att arbetsträning ska kunna ske måste den vara beviljad av Arbetsförmedlingen (Arbetsförmedlingen, 2013). Anordnaren utser en handledare åt den arbetstränande (ibid.). En individuell överenskommelse görs mellan anordnaren, handledaren, den arbetstränande och Arbetsförmedlingen där bland annat arbetstider, arbetsuppgifter, hur länge arbetsträningen ska pågå samt behov av stöd ska fastslås (ibid.). Det är av största vikt att arbetsuppgifterna upplevs meningsfulla för en positiv arbetsträning (Butterworth et al., 2013; Paulsson, 2018). Arbetsuppgifterna bör kunna anpassas efter olika individers kapacitet, ork och intresse (Björkman, 2018; Paulsson, 2018).

Personal/handledare

I naturbaserad rehabilitering finns goda möjligheter för deltagarna att återfå sin (ofta förlorade) självbild och självrespekt, menar Isaksson (2013). Hon menar att personer med en bakgrund av psykisk ohälsa har stort behov att bli bemött som en jämlike och inte som en mentalt sjuk person. Därför finns det en stor potential att höja personens egenvärde och självkänsla genom att se en individ som unik och lyfta fram hennes fungerande sidor och utpräglade kunskaper (ibid.). Att bli mött med empati och respekt i en miljö av tolerans är grunden för detta (Sahlin, 2016). En icke-krävande atmosfär skapas av personalens attityd (Tenngart Ivarsson & Grahn, 2010; Lilian Lavesson, 2017). För arbetstränande är kontakten med handledaren den avgörande relationen för att skapa trygghet (Vunice, 2017). Enligt Carlén och Nilsson (2008) är det just relationen mellan människor, som tar tid att utveckla, som är grunden för att även kunna upptäcka och möta andlighet hos en person.

På Ralingsåsgården

Ralingsåsgården kommer sannolikt inte att i ett startskede ha möjlighet att anställa flera (om ens en) personer som ansvariga för trädgården (Ardeby et al, 2017). För att arbetsträning ska kunna genomföras behöver det dock finnas en person tillgänglig på heltid för att fungera som handledare. Även om de arbetstränande vanligtvis inte arbetar åtta timmar per dag (åtminstone inte i början) ska en arbetsträningsplats kunna erbjuda det (Björkman, 2018; Vunice, 2017). Lön till anställd handledare/trädgårdsmästare kommer troligtvis vara den största löpande kostnaden för en hälsoträdgård på Ralingsåsgården. De sju personer som mer eller mindre ideellt arbetar 50 procent på Ralingsåsgården skulle möjligtvis kunna arbeta delvis i trädgården med skötsel. Dock kan antalet personer variera mellan läsåren, likaså intressen och kunskap. Att tänka att allt arbete i en hälsoträdgård på Ralingsåsgården skulle ske ideellt kan vara att ta sig vatten över huvudet. Däremot finns det några så kallade "eldsjälar" som Maj-Lis Nelson på Wettershus uttryckte det, även i anslutning till Ralingsåsgården som kan tänkas vilja arbeta ideellt då och då.

Skulle ett samarbete med Aneby kommun inledas är det möjligt med bidrag från kommunen för kostnader som lokalhyra, uppvärmning av växthus, personallöner, material (jord, växter, arbetsredskap) och fika. Som anordnare för arbetsträning erhålls 150 kronor per heldag per arbetstränande från Arbetsförmedlingen (Arbetsförmedlingen, 2013).

En handledare får leda maximalt tio personer. Sannolikt kommer de arbetstränande inte att arbeta heldagar (Björkman, 2018, Vunice, 2017) möjligen halvdagar, vilket innebär 75 kr per dag. För tio arbetstränande som

arbetar i genomsnitt 50 procent alla dagar i veckan innebär det 3750 kr i veckan till Ralingsåsgården. (Det täcker inte kostnaden för en heltidsanställd, möjligen för en deltidanställd.)

Skulle verksamheten kring en hälsoträdgård växa skulle det på sikt vara möjligt med bidragsanställningar då Ralingsåsgården betalar 20 % av lönen och arbetsförmedlingen står för resten (Paulsson, 2018). Då skulle trädgården kunna innehålla fler element som kräver mer skötsel och verksamheten skulle även kunna omfatta exempelvis försäljning av grödor.

Kostnaden i samband med retreatar skulle deltagarna själva stå för, alternativt om de får ersättning från sin egen arbetsplats eller liknande. Kostnaderna ska täcka boende och mat men även delar av lokalhyra, uppvärmning av växthus, personallöner och material (jord, växter, arbetsredskap).

Hur personalen på Ralingsåsgården bemöter de arbetstränande är direkt avgörande för hur väl arbetsträningen fortlöper. Personalen på Ralingsåsgården hamnar någonstans mellan att vara professionell och att "bara" vara en medmänniska. Personalen har inte som uppgift att vara psykologer, men de bär fortfarande ett ansvar för de arbetstränande och deras framsteg som till viss del är beroende av uppmuntran och tro på deras förmåga (Isaksson, 2013). Personalen kommer också att utgöra det sammanhang där de arbetstränande får träna sina sociala förmågor och börja bygga upp nya relationer. På samma sätt som vårdrelationen är nyckeln till andliga samtal inom sjukhusvärlden (Carlén & Nilsson, 2008) blir relationen mellan handledare och arbetstränande nyckeln till sådana samtal på Ralingsåsgården.

6

Avslutande diskussion och slutsats

Reflektion över arbetsprocessen

I startskedet av mitt arbete föreställde jag mig att resultatet skulle utgöras av en idéskiss över hur en hälsoträdgård skulle kunna se ut på Ralingsåsgården. Under arbetets gång insåg jag behovet av en teoretisk grund för att kunna utforma en hälsoträdgård med kristna värden, eftersom det finns mycket lite tidigare forskning om natur, hälsa och tro tillsammans. Arbetets tyngdpunkt ligger därför på litteratursammanställningen.

Det har varit utmanande att kliva in i ett delvis nytt forskningsområde. Det har varit väldigt intressant men också gjort det svårt att begränsa sig. Trots ett förhållandevis stort arbete som slutresultat, är långt ifrån alla aspekter med. Det krävs ytterligare forskning för att behandla delar som till exempel ekonomi och den politiska verkligheten. I detta arbete presenteras dessa perspektiv mycket begränsat eftersom jag först i slutfasen av arbetet insåg att jag hade behövt veta mycket mer om exempelvis referensplatsernas ekonomi för att kunna dra några slutsatser kring den frågan.

Platsval Ralingsåsgården

Att ha en konkret plats som utgångspunkt för en kunskapsöversikt hjälpte till att begränsa arbetet. *Natur* kan omfatta allt från blomsterrabatter till nationalparker, *hälsa* kan innefatta alla olika sjukdomsbilder och träningsformer och *tro* kan omfatta alla religioner och livsåskådningar. Att behandla allt är totalt omöjligt. Naturligtvis hade konkretiserandet kunnat innefatta helt andra ämnen än trädgård, arbetsträning och kristendom, som exempelvis skog, cancersjuka och buddhism. Jag tror att resultatet i ett sådant scenario delvis hade blivit annorlunda. Dels eftersom en trädgård är i liten skala, sällan helt offentlig och innehåller både prydnads- och nyttoväxter vilket gör den mycket formbar till skillnad från exempelvis en skog. Dels eftersom utformningen är helt beroende av målgruppens behov (Abramsson & Teningart, 2003) och dels eftersom de grundvärderingar en tro har influerar synen på naturen, människan, livsprocesser och vad som händer efter döden, vilket i sin tur påverkar vilka symboler som är betydelsefulla och värdeladdade i gestaltningsnycklarna. Detta arbete är därför naturligtvis färgat av min kristna livsåskådning och att jag har erfårit mycket gott i naturen och på Ralingsåsgården, men jag har försökt att vara så objektiv som möjligt.

Referensplatsernas betydelse

Användandet av referensplatser visualiserade det teoretiska. Arbetet hade klarat sig utan referensplatser men de utgjorde en hjälp både under processen och i resultatet. Valet att inte besöka alla platser kan ha medfört en feltolkning av trädgårdens betydelse på just den platsen. Det hade dock tagit mycket tid att besöka samtliga trädgårdar vilket hade orsakat att andra, kanske viktigare, delar av arbetet blivit lidande. Att ha förhållandevis många referensplatser var gynnsamt i detta arbete för olika typer av inspiration, för förståelsen av att en hälsoträdgård kan se olika ut och fram-

förallt eftersom det ännu inte finns en enskild hälsoträdgård som på ett tydligt sätt har med samtliga begreppen natur, hälsa och tro, även om vissa av referensplatser tangerar detta.

Diskussion av resultat

Begreppen natur, hälsa och tro

De tre begreppen *natur*, *hälsa* och *tro* blev tydliga för mig en bit in i arbetet. Att trädgård, arbetsträning och kristendom kunde fungera som specificeringar inom natur, hälsa och tro var ytterligare en senare upptäckt. För mig blev det än tydligare hur natur, hälsa och tro faktiskt hör ihop. Det är inte uteslutet att det finns andra begrepp som skulle kunna tillföra ytterligare dimensioner.

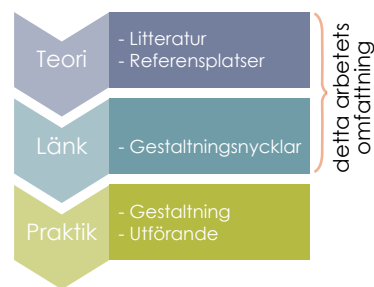
Tron är det mest omätbara, ogreppbara och subjektiva begreppet av de tre. Det är svårt att forska kring något som i sig själv inte är menat att vara vetenskap (Svenska kyrkan, 2016). Däremot är det möjligt att i viss mån mäta resultatet av tro, vilket har gjorts i viss forskning jag använt mig av. Exempelvis har Cecilia Melders doktorsstudier (2011) kring existentiell hälsa, där tron har en given plats, gett ringar på vattnet just för att det visat sig ge gott resultat. Natur har bevisligen god verkan på människors hälsa (exempelvis Abramsson & Tenngart, 2003; Sahlin, 2017; Sahlin & Larsson, 2016; Ulrich, 1984). Om det är så att tro också har det är det högst aktuellt att uppmärksamma detta. Tro och andlighet i förhållande till natur och hälsa är kanske ett viktigt framtida forskningsspår? Som landskapsarkitekt skulle det innebära att samarbeta med andra discipliner. Av de tre begreppen natur, hälsa och tro skulle mitt expertisområde vara naturen. Precis som det i en hälsoträdgård behövs både ”grön” och ”vit” kunskap för goda resultat tror jag att det gäller i samhället generellt.

Gestaltungsnycklarna

Gestaltungsnycklarna är mitt bidrag till att konkretisera litteraturen om natur, hälsa och tro och fungerar som en länk mellan teori och praktik (se fig. 35). Det finns många överlappningar mellan de olika nycklarna och underkategorierna skulle många gånger kunna placeras i flera olika gestaltungsnycklar. Exempelvis kan ”köksträdgård” placeras in både under ”trädgårdsarbete” (vilket valdes här) eller under ”olika typer av rum med olika nivåer av krav”. Gestaltungsnycklarna skulle kunna finslipas ytterligare för att vara skarpa och enkla att ta till sig.

Nycklarna har den fördelen att fungera lite som en checklista. De är förankrade i vetenskaplig litteratur och utgör därför en trygg grund att stå på. De har även symbolik från bibeln och inspiration från befintliga hälsoträdgårdar. De rymmer naturligtvis inte allt och ska inte ses som absolut heltäckande. För Ralingsåsgården kan de utgöra en konkret hjälp, dels vid ställningstagande kring en eventuell anläggning av en trädgård, dels för att kunna budgetera för trädgården och dels vid själva gestaltandet. Dessutom kan nycklarna fungera som underlag vid skapandet av en framtida skötselplan. Det är viktigt att framförallt personal, men även arbetstränande, utvecklar en förståelse för varje gestaltungsnyckels särskilda kvalitéer och ser till att bevara trädgårdens symbolik genom att följa nycklarnas principer. Detta kräver en viss flexibilitet eftersom gestaltungsnycklarna inte utgör en exakt manual att följa till punkt och pricka utan fungerar mer som en guide som kan appliceras på olika sätt beroende på platsens förutsättningar vid den specifika tidpunkten. Naturen är föränderlig vilket gör att även tolkning och tillämpning av gestaltungsnycklarna bör vara det.

Att använda sig av principen gestaltungsnycklar kan även vara ett bra kommunikationsmedel förhållandevis tidigt i ett projekt. Då finns det något greppbart att ta ställning till samtidigt som det finns stora möjligheter



Figur 35. Litteraturen tillsammans med inspiration från referensplatserna användes som grund till gestaltungsnycklarna. Gestaltungsnycklarna i sin tur ska fungera som stöd i planering och anläggningskedet. De fungerar således som länk mellan teori och praktik. Detta arbete omfattar teori och länk, men inte praktik.

att omforma och justera. Det är något jag som landskapsarkitekt skulle kunna använda i min framtida yrkesroll. Gestaltungsnycklarna i detta arbete kan appliceras i andra liknande projekt kring utformande av hälsoträdgårdar, med undantag av de specifika beskrivningarna gällande Ralingsåsgården.

En hälsoträdgård på Ralingsåsgården

För att en hälsoträdgård ska kunna ta form på Ralingsåsgården krävs samarbete mellan många olika parter. Dels behöver kommunen och arbetsförmedlingen vara med på taget för att en hälsoträdgård ska kunna utformas på det sätt som beskrivs i detta arbete. Många av referensplatserna hade arbetslag av både ”grön” och ”vit” personal. På själva gården behövs framförallt grön personal i ett startskede av en hälsoträdgård. Grön kunskap fordras vid uppförandet av trädgården, både vad gäller gestaltning och anläggning. Den är också nödvändig vid fortsatt skötsel. Denna kunskap skulle kunna utgöras av en landskapsarkitekt eller trädgårdsmästare och den personen skulle även kunna fungera som handledare för arbetstränande. Vit personal, som exempelvis sjukgymnaster och psykoterapeuter, är viktigt i en rehabiliteringsträdgård men är inte nödvändig för målgruppen arbetstränande i en hälsoträdgård. Goda människomöten och trygghet är hur som helst otroligt viktigt i en återhämtningsprocess och vit kunskap skulle vara en stor tillgång även på Ralingsåsgården.

En hälsoträdgård på Ralingsåsgården skulle med största sannolikhet växa fram successivt. För att trädgården inte ska bli plottrig är det viktigt att det i ett tidigt skede görs ett gestaltungsförslag över hela utformningen så att så många gestaltungsnycklar som möjligt representeras och för att enskilda delar ska passa ihop med helheten i slutskedet. När ett gestaltungsförslag av en hälsoträdgård på Ralingsåsgården gjorts och godkänts skulle en liten köksträdgård kunna anläggas förhållandevis enkelt så länge det finns en ansvarig person som kan sköta den. Ett växthus kräver mer resurser vid anläggningsskedet och behöver kontinuerlig skötsel men kan anläggas i ett tidigt stadium. En skogsträdgård kräver god växtkunskap och kunskap om succession vid anläggande och skötsel de första åren. När skogsträdgården väl är etablerad och delvis mogen fordras mycket lite skötsel. Anläggning av en pilgrimsrunda och en samlingsplats innebär en förhållandevis stor arbetsinsats men mycket lite löpande skötsel. På samma sätt med fasta sittplatser som skulle kunna placeras ut utan dröjsmål. Plantering av nya träd kan påbörjas redan nu, men det är bra med god växtkännedom vid val av arter för en så god tillväxt som möjligt. Fler smårum skapas i takt med att vegetation växer upp.

Ralingsåsgården med sin kristna profil

Eftersom det näst största budet i bibeln är att älska sin nästa som sig själv (Mark. 12:31; Gal. 5:14; m.fl.) tror jag att en gård med kristna värden skulle vara en god plats för människor i behov av bekräftelse, uppmuntran och omsorg. Även för människor som har behov av att få prata och bearbeta förflutna händelser, vilket arbetstränande kan ha. Att släppa taget om oro, bekymmer och missnöje är bra, enligt både 1177 Vårdguiden (2016) och bibeln (Matt. 6:34, 2000). När man vågar berätta om det man bär på utan att bli fördömd och möts av kärlek uppstår en frihet. Om Ralingsåsgården kan möta arbetstränande på ett kärleksfullt sätt finns en god potential för återhämtning eftersom både personalens attityd och människor runtomkring har en stor påverkan för en positiv utveckling (Isaksson, 2013; Topor & Sundström, 2007; Vunice, 2017).

Slutsats

Enligt mitt resonemang i detta arbete har en hälsoträdgård på Ralingsåsgården förutsättning att vara en plats där natur, hälsa och tro kan mötas som en helhet. För framgång behöver ett fungerande samarbete finnas mellan Ralingsåsgården och personal från Arbetsförmedlingen och kommunen. Personalen på Ralingsåsgården behöver ha kunskap inom trädgård och odling, men också viss kunskap om de arbetstränandes behov och vad som främjar deras hälsa och utveckling. Om gestaltungsnycklarna får agera som grund vid utformningen av en hälsoträdgård på Ralingsåsgården kommer trädgården vila på en bred vetenskaplig grund, vara inspirerad av flera andra hälsoträdgårdar samt innehålla viss symbolik från bibeln.

7

Referenser

Publicerat material

1177 Vårdguiden. (2016). *Mindfulness*. Tillgänglig: <https://www.1177.se/Skane/Tema/Halsa/Stress/Mindfulness/?ar=True> [2018-01-17]

Abramsson, K. & Tenngart, C. (2003). *Grön rehabilitering: bebo, förutsättningar och möjligheter för en grön rehabiliteringsmodell*. LRF Sydost.

Adherents. (2005). *Major religions of the world ranked by number of adherents*. Tillgänglig: http://www.adherents.com/Religions_By_Adherents.html [2018-03-13]

Agerberg, M. (2015). Ge inte upp om utmattningssyndrom. *Läkartidningen*, 50. Tillgänglig: <http://lakartidningen.se/Aktuellt/Nyheter/2015/12/Ge-inte-upp-om-utmattningssyndrom/> [2017-11-07]

Allan, J. (2000) Det andliga sökandet. I: Beaver, R. P., Bergman, J., Langley, M. S., Lane, T., Maxwell, E. A., Metz, W., Romarheim, A., Walls, A., Withycombe, R. & Wootton, K. (red) *Världens Religioner*. 2. uppl. 2. tryck. Verbum förlag: 399-405.

Almstedt, B. (2009). Översättarens förord. I: Jalics, F. (författare) *De andliga övningarna i kontemplativ form: En introduktion till den kontemplativa livshållningen och Jesusbönen*. Skellefteå: Artos och Norma bokförlag AB: 11-13.

Alphonce, E. (2007). Studiecirkel och självhjälpgrupper som verktyg i återhämtningsprocessen. I: Topor, A., Boström, K. & Strömwall, R. (red). *Vägen vidare: Verktyg för återhämtning vid psykisk ohälsa*. RSMH & FoU-enheten Psykiatri Södra Stockholm: 76-79

Alphonce, E. (2008). *Ta tillbaka makten över ditt liv - en väg till återhämtning efter kriser och psykisk sjukdom*. 3. uppl. RSHM.

Andersson, J. (2017) *Återhämtning från psykisk ohälsa*. 1177 Vårdguiden. Tillgänglig: <https://www.1177.se/Skane/Tema/Psykisk-halsa/Att-ma-battre/Behandlingar/Aterhamtning-fran-psykisk-ohalsa/> [2018-01-31]

Aneby kommun. (2017). *Vår kommun: snabba fakta om Aneby kommun*. Tillgänglig: <http://www.aneby.se/Vaar-kommun> [2017-12-12]

Annerstedt, M. (2011). *Nature and Public Health: Aspects of Promotion, Prevention, and Intervention*. Diss. Alnarp: Sveriges Lantbruksuniversitet.

Arbetsförmedlingen. (2013). *Arbetssträning med handledare*. Arbetsförmedlingen faktablad. [Broschyr] Tillgänglig: <https://www.arbetsformedlingen.se/For-arbetsso-kande/Stod-och-service/Stod-och-insatser-A-O.html#> [2017-12-15]

Aronsson, T. (2009). *Natur- och kulturguide: Utflyktsmål och upplevelser i Aneby kommun*. Aneby: Bergfoths Grafiska AB. [Broschyr]

Bengtsson, A. (2003). *Utemiljöns betydelse för äldre och funktionshindrade*. Statens folkhälsoinstitut. Tillgänglig: <https://www.folkhalsomyndigheten.se/contentassets/0435c2c860224987b7285967e399769a/r2003-60-utemiljons-betydelse.pdf> [2018-01-12]

Berger, R. (2016). Renewed by nature: nature therapy as a framework to help people deal with crises, trauma and loss. I: Jordan, M. & Hinds, J. (red), *Ecotherapy: Theory, research & practice*. London: Palgrave, Macmillan: 177-186.

Bergqvist, L. (2016). *Existentiell hälsa*. Powerpoint från workshop: Existentiell hälsa och självmedkänsla i praktiken, 2016-11-16, Region Jönköpings län. Tillgänglig: http://plus.rjl.se/info_files/infosida36311/Existentiell_halsa_november_2016.pdf [2017-12-11]

Berndtsson, P-E. (2010). *Vindar från Väster: Lärdomar från den keltiska kyrkan*. Halmstad: Logos Media.

Beute, F. & Kort, Y. (2014). Salutogenic Effects of the Environment: Review of Health Protective Effects of Nature and Daylight. *Applied psychology: Health and well-being*, vol. 6 (1): 67-95. Tillgänglig: <https://onlinelibrary.wiley.com/doi/epdf/10.1111/aphw.12019> [2018-09-03]

- Blennow, A-M. (2002). *Europas trädgårdar: Från antiken till nutid*. Lund: Bokförlaget Signum.
- Bondolfi, G. (2013). Is mindfulness an evidence-based treatment? *European Psychiatry*, vol. 28.
- Bookless, D. (2008). *Planetwise: Dare to care for God's world*. Nottingham: Inter-Varsity Press.
- Brazier, C. (2016). Nature-based practice: a Buddhist psychotherapy perspective. I: Jordan, M. & Hinds, J. (red), *Ecotherapy: Theory, research & practice*. London: Palgrave, Macmillan: 32-44.
- Brow, R. (2000). Religionens ursprung. I: Beaver, R. P., Bergman, J., Langley, M. S., Lane, T., Maxwell, E. A., Metz, W., Romarheim, A., Walls, A., Withycombe, R. & Wootton, K. (red) *Världens Religioner*. 2. uppl. 2. tryck. Verbum förlag: 30-48.
- Butterworth, P., Leach, L. S., McManus, S., & Stansfeld S. A. (2013). Common mental disorders, un-employment and psychosocial job quality: is a poor job better than no job at all? *Psychological Medicine*, vol. 43: 1763–1772. Cambridge: Cambridge University Press.
- Buzzell, L. (2016). The many ecotherapies. I: Jordan, M. & Hinds, J. (red), *Ecotherapy: Theory, research & practice*. London: Palgrave, Macmillan: 70-82.
- Bäckström, A., Edgardh Beckman, N. & Pettersson, P. (2004). *Religiös förändring i norra Europa: En studie av Sverige. "Från statskyrka till fri folkkyrka"*. Slutrapport. Diakonivetenskapliga institutets skriftserie nr 8. Uppsala: Diakonivetenskapliga institutet. Tillgänglig: <http://www.myndigheten.se/download/18.3db44c2e1556f5611c3a03a4/1466681703733/FULLTEXT02.pdf> [2018-03-13]
- Carlén, K. & Nilsson, K. (2008). Andlighet i världen - en intervjustudie bland vårdpersonal. *Vård i Norden*, vol. 28, nr. 1; 13-17. Tillgänglig: <http://journals.sagepub.com/doi/pdf/10.1177/010740830802800104> [2018-03-22]
- Celebrate Recovery Sverige. (2016). *Celebrate Recovery Sverige*. Tillgänglig: <http://www.celebraterecovery.se/> [2018-01-10]
- Csikszentmihályi, M. (1990). *Flow: Den optimala upplevelsens psykologi*. Svensk utgåva (1996): Stockholm: Natur & Kultur.
- Cooper, C. & Sachs, N. A. (2013). *Therapeutic Landscapes: An Evidence-Based Approach to Designing Healing Gardens and Restorative Outdoor Spaces*. John Wiley & Sons, Incorporated.
- Darab, A. (2015). *Rimlig arbetsbörda viktigast för att minska psykisk ohälsa*. Dagens nyheter, 20 september. Tillgänglig: <https://www.dn.se/arkiv/jobb/rimlig-arbetsborda-viktigast-for-att-minska-psykisk-ohalsa/> [2018-02-07]
- Ekholm, J., Vahlne Westerberg, L., Bergroth, A. & Schüldt Ekholm, K. (2015). *Rehabiliteringsvetenskap: Rehabilitering till arbetslivet i ett flerdisciplinärt perspektiv*. 3. uppl. Lund: Studentlitteratur.
- Eriksson, N. T. & Wiklund-Gustin, L. (2014). Blessed alienation: The Christian monastery as a caring and restorative environment. *Qualitative Health Research*, vol. 24 (2): 172-182. Tillgänglig: <http://journals.sagepub.com/doi/pdf/10.1177/1049732313519708> [2018-01-19]
- European network for rural development. (2018). *Leader/CLLD*. Tillgänglig: https://enrd.ec.europa.eu/leader-clld_en [2018-04-16]
- Fors, F. & Brülde, B. (2012) Varför arbetslösa mår sämre. I: Weibull, L., Oscarsson, H. & Bergström, A. (red) *I framtidens skugga*. Göteborgs universitet: SOM-institutet. Tillgänglig: https://som.gu.se/digitalAssets/1375/1375049_247-260-fors-o-br-lde.pdf [2017-12-20]
- France, R. (2000). Jesus. I: Beaver, R. P., Bergman, J., Langley, M. S., Lane, T., Maxwell, E. A., Metz, W., Romarheim, A., Walls, A., Withycombe, R. & Wootton, K. (red) *Världens Religioner*. 2. uppl. 2. tryck. Verbum förlag: 344-350.
- Försäkringskassan. (u.å.). *Om du är sjuk och inte kan arbeta*. [Broschyr]. Försäkringskassan. Tillgänglig: <https://www.forsakringskassan.se/wps/wcm/connect/5b8c2eb9-e0b2-4885-ae29-d0bed5529718/4012-om-du-ar-sjuk-och-inte-kan-arbeta.pdf?MOD=AJPERES> [2018-01-09]
- Goodwin, K. (2009). Knowing natural spaces: Reinterpreting deep ecology as phenomenology. I: Bergmann, S., Scott, P. M., Jansdotter Samuelsson, M. & Bedford-Strohman, H. (red). *Nature, space and the sacred: Transdisciplinary perspectives*. Farnham: Ashgate Publishing Limited: 163-174
- Grahn, P. (1991) Landscapes in our minds: People's choice of recreative places in an urban context. I: Om parkers betydelse. *Stad & Land*, (93): 253-297
- Grahn, P. (2001). Naturens och trädgårdens betydelse för personer med utmattningsdepression. *Svensk Rehabilitering*, (3): 18-21

- Grahn, P. (2005). Att bota människor i en trädgård. I: Schmidtbauer, P., Gahn, P. & Lieberg, M. (red.) *Tänkvärda trädgårdar*. Stockholm: Formas: 127-145.
- Grahn, P. (2010). Därför mår vi bra i natur och trädgård. I: Grahn, P. & Ottosson, Å. (red.) *Trädgårdsterapi: Att ta hjälp av naturen vid stress och utmattning*. Bokförlaget Bonnier Existens: 49-68.
- Grahn, P. & Stigsdotter, U. K. (2010). The relation between perceived sensory dimensions of urban green space and stress restoration. *Landscape and Urban Planning*, 94: 264-275.
- Grahn, P., Tenngart Ivarsson, C., Stigsdotter, U. & Bengtsson, I-L. (2010). Using affordance as a health promoting tool in a therapeutic garden. I: Ward Thompson, C., P. Aspinall, P. & S. Bell, S. (red.), *Innovative approaches to researching landscape a health: open space: People space*. 2 uppl: 116-154. New York: Routledge.
- Granberg, G. (2016). *Franciskus av Assisi: Sökare, poet, revolutionär*. Karlstad: Votum & Gullers förlag.
- Gunnarsson, A. (1992). Fruktträden och paradiset. Diss. *Stad & Land*, (105). Alnarp: Sveriges Lantbruksuniversitet.
- Gunnebo slott och trädgårdar. (2018). *Gunnebo rehab-trädgård - en väg tillbaka till arbetslivet*. Tillgänglig: <http://gunneboslott.se/inlagg/rehabiliteringstradgarden/> [2018-01-16]
- Gustafsson, G. (1995). Religionen i 1900-talets Sverige. *Signum*, nr 3. Tillgänglig: <http://www.signum.se/archiv/read.php?id=1173> [2018-03-13]
- Hammer, R. (2000). Hinduismen utanför Indien. I: Beaver, R. P., Bergman, J., Langley, M. S., Lane, T., Maxwell, E. A., Metz, W., Romarheim, A., Walls, A., Withycombe, R. & Wootton, K. (red) *Världens Religioner*. 2. uppl. 2. tryck. Verbum förlag: 174.
- Haraldsson, J., Petersson, H., Persson, P. & Strand, T. (2016). *Åtgärder för minskad sjukskrivning och psykisk ohälsa*. Motion till riksdagen 17:2692. S18013. Tillgänglig: https://www.riksdagen.se/sv/dokument-lagar/dokument/motion/atgarder-for-minskad-sjukskrivning-och-psykisk_H4022692 [2018-02-07]
- Hasbach, P. (2016). Prescribing nature: Techniques, challenges and ethical considerations. I: Jordan, M. & Hinds, J. (red), *Ecotherapy: Theory, research & practice*. London: Palgrave, Macmillan: 138-147.
- Heintzelman, S. J. & King, L. A. (2014). Life is pretty meaningful. *American Psychologist*, vol. 69: 561-574. Tillgänglig: https://www.researchgate.net/publication/257935202_Life_Is_Pretty_Meaningful [2018-01-11]
- Hellsten, R. (2014). *Hur kan man veta att Gud är vacker? Om skönhet och konstnärligt skapande*. Örebro: Libris förlag.
- Highhouse, S., Zickar, M. J., & Yankelevich, M. (2010). Would you work if you won the lottery? Tracking changes in the American work ethic. *Journal of Applied Psychology*, vol. 95(2): 349-357.
- Hillås, L. (2008). *Klosterliv i Sverige*. Stockholm: Cordia (Verbum Förlag AB).
- Hinds, J. (2016). Eudemonic philosophy and human(istic) -nature relationship. I: Jordan, M. & Hinds, J. (red), *Ecotherapy: Theory, research & practice*. London: Palgrave, Macmillan: 45-57.
- Höjer, H. (2016). Tro inte att religionen minskar. *Forskning & Framsteg*, 20 juni, nr. 7. Tillgänglig: <https://fof.se/tidning/2016/7/artikel/tro-inte-att-religionen-minskar> [2018-03-13]
- Isaksson, L. (2013). *Återhämtning från psykisk ohälsa*. Malmö stad. FoU-trainee, uppsats nr 27. Tillgänglig: http://malmo.se/download/18.24cd1b3f140824774571765/1491301055964/Aterhamtning_psykisk_ohalsa.pdf [2018-01-31]
- Jalics, F. (2009). *De andliga övningarna i kontemplativ form: En introduktion till den kontemplativa livshållningen och Jesusbönen*. Skellefteå: Artos och Norma bokförlag AB.
- Jenssen, P. (2007). En helt anden hjälp. I: Topor, A., Boström, K. & Strömvall, R. (red). *Vägen vidare: Verktyg för återhämtning vid psykisk ohälsa*. RSMH & FoU-enheten Psykiatri Södra Stockholm: 52-63.
- Johansson, P., Aydin, E., Bergendorff, S., Granqvist, N., Josephson, M. & Sohlberg, I. (2010). *Arbetslivsinriktad rehabilitering*. Underlagsrapport till den parlamentariska socialförsäkringsutredningen. Sätens offentliga utredningar. (S 2010:04). Stockholm: Elanders Sverige AB.
- Jones, V., Thompson, B., & Watson, J. (2016). Feet out the ground and branching out: being in nature as a tool for recovery in crisis within NHS mental health services. I: Jordan, M. & Hinds, J. (red), *Ecotherapy: Theory, research & practice*. London: Palgrave, Macmillan: 162-176.

- Jordan, M. (2016). Ecotherapy as psychotherapy – towards an ecopsychotherapy. I: Jordan, M. & Hinds, J. (red), *Ecotherapy: Theory, research & practice*. London: Palgrave, Macmillan: 58-69.
- Jordan, M. & Hinds, J. (2016). *Ecotherapy: Theory, research & practice*. London: Palgrave, Macmillan.
- Jordbruksverket. (1998). *Skötselhandbok för gårdens natur- och kulturvården*. Jönköping.
- Kaplan, R. & Kaplan, S. (1989). *The experience of nature: A psychological perspective*. Cambridge. Cambridge university press.
- Kaplan, R. & Kaplan, S. & Ryan, R. L. (1998). *With people in mind: design and management of everyday nature*. Washington, D.C. Island Press.
- Keener, C.S. (2011). *Miracles: The credibility of the New Testament accounts*. (2 vol). Baker Academic, a division of Baker Publishing Group.
- Kelly, D. (2016). Working with nature in palliative care. I: Jordan, M. & Hinds, J. (red), *Ecotherapy: Theory, research & practice*. London: Palgrave, Macmillan: 84-97.
- Kiechle, S. (2015). *Ignatius av Loyola: Mästare i andlig vägledning*. 2. uppl. Skellefteå: Artos & Norma bokförlag.
- Københavns universitet. (u.å.a). *Terapihaven Nacadia*®. Tillgänglig: <http://ign.ku.dk/terapihaven-nacadia/> [2017-12-21]
- Københavns universitet. (u.å.b). *Helseskoven Octovia*®. Tillgänglig: <http://ign.ku.dk/octovia/> [2018-03-05]
- Lavesson, L. (2010). Att nå känslorna med kroppslig beröring. I: Grahn, P. & Ottosson, Å. (red). *Trädgårdsterapi: Att ta hjälp av naturen vid stress och utmattning*. Bokförlaget Bonnier Existens: 117-130.
- Leader Linné Småland. (u.å.). *Sök finansiering till din idé*. [Broschyr] Tillgänglig: https://s3-eu-west-1.amazonaws.com/static.wm3.se/sites/280/media/151363_LeaderLinne-folder-A5-JUNI2017-webb.pdf?1498479042 [2018-04-16]
- Linder, K. & Svärdsudd, K. (2006). Qigong har stressdämpande effekt. *Läkartidningen*, 13 juni, nr. 24. Tillgänglig: <http://www.lakartidningen.se/Functions/OldArticleView.aspx?articleId=4314> [2018-03-20]
- Lindfors, L. (2010). Trädgårdsarbetet lugnar och läker. I: Grahn, P. & Ottosson, Å. (red). *Trädgårdsterapi: Att ta hjälp av naturen vid stress och utmattning*. Bokförlaget Bonnier Existens: 87-104.
- Lindfors, L. & Tauchnitz, F. (2010). Trädgården som upplevelserum. I: Grahn, P. & Ottosson, Å. (red). *Trädgårdsterapi: Att ta hjälp av naturen vid stress och utmattning*. Bokförlaget Bonnier Existens: 149-163.
- Lindgren, B. (2016). Få kvinnor i Sverige lockas av klosterliv. *Dagen*, 14 juli. Tillgänglig: <http://www.dagen.se/fa-kvinnor-i-sverige-lockas-av-klosterliv-1.752458> [2018-02-07]
- Lindström, H-E. (2016). *Naturens katedral*. Örebro: Libris.
- Lundenmark, T. & Nilsson, C. (2006). *Tokig på jobbet: Om psykisk hälsa och återhämtning*. Paraplyprojektet. Karlskrona: Printfabriken.
- Markinfo. (2007). *Dominerande jordartsklass*. Tillgänglig: <http://www.markinfo.slu.se/sve/mark/jart/jartdom.html> [2017-12-12]
- Marshall, H. (2000). Kristna trosföreställningar. I: Beaver, R. P., Bergman, J., Langley, M. S., Lane, T., Maxwell, E. A., Metz, W., Romarheim, A., Walls, A., Withycombe, R. & Wootton, K. (red) *Världens Religioner*. 2. uppl. 2. tryck. Verbum förlag: 357-361.
- Melder, C. (2011). *Vilsenhetens epidemiologi - En religionspsykologisk studie i existentiell folkhälsa*. Diss. Uppsala: Uppsala Universitet.
- Melder, C. (2016). *Existentiell hälsa - en outnyttjad resurs i hälso- och sjukvården?* Powerpoint från workshop: Existentiell hälsa och självmedkänsla i praktiken, 16 november, Region Jönköpings län. Tillgänglig: http://plus.rjl.se/info_files/infosida36311/Cecilia_Melder_160601.pdf [2017-12-12]
- Melén, D. (2008). *Sjukskrivningsystemet - Sjuka som blir arbetslösa och arbetslösa som blir sjukskrivna*. Diss. Department of Sociology, Lund University. Lund: Media-Tryck, Sociologen. Tillgänglig: <https://lucris.lub.lu.se/ws/files/3478604/941055.pdf> [2018-01-09]
- Melin, A. (2009). Biodiversity and Christian ethics: A critical discussion. I: Bergmann, S., Scott, P. M., Jansdotter Samuelsson, M. & Bedford-Strohm, H. (red). *Nature, space and the sacred: Transdisciplinary perspectives*. Farnham: Ashgate Publishing Limited: 75-84.
- Mellergårdh, G. (2013). *Pilgrimsträdgård*. Karlstad: Votum & Gullers Förlag.

- Metz, W. (2000). Den som vaknat upp: Buddhismen. I: Beaver, R. P., Bergman, J., Langley, M. S., Lane, T., Maxwell, E. A., Metz, W., Romarheim, A., Walls, A., Wityhycombe, R. & Wootton, K. (red) *Världens Religjoner*. 2. uppl. 2. tryck. Verbum förlag: 222-244.
- Miljövärdscentrum. (2017). *Miljövärdscentrum*. Tillgänglig: <http://miljovardscentrum.se/> [2017-12-18]
- Miljövärdscentrum. (u.å.). *Administration*. Tillgänglig: <http://miljovardscentrum.se/kontoret/> [2018-04-16]
- Myrorna. (2018). *Om Myrorna*. Tillgänglig: <https://www.myrorna.se/om-myrorna/> [2018-03-28]
- Nationalencyklopedin. (2018a). Sökord: *tro*. Tillgänglig: <http://www.ne.se/uppslagsverk/encyklopedi/lang/tro> [2018-02-02]
- Nationalencyklopedin. (2018b). Sökord: *självkänsla*. Tillgänglig: <https://www.ne.se/uppslagsverk/encyklopedi/enkel/sjalkvansla> [2018-04-19]
- Nationalencyklopedin. (2018c). Sökord: *kontemplation*. Tillgänglig: <https://www.ne.se/uppslagsverk/encyklopedi/enkel/kontemplation> [2018-08-29]
- Nationalencyklopedin. (2018d). Sökord: *meditation*. Tillgänglig: <https://www.ne.se/uppslagsverk/encyklopedi/lang/meditation> [2018-08-29]
- Ottosson, V. (2017). *Existentiell folkhälsa*. Region Jönköpings Län. Tillgänglig: <http://plus.rjl.se/infopage.jsf?nodeId=36311&childId=20957> [2017-12-11]
- Ottosson, Å. & Ottosson, M. (2006). *Naturen som kraftkälla*. Naturvårdsverket. Tillgänglig: http://www.vgregion.se/siteassets/ovriga_webbplatser/grona-rehab/dokument/litteratur/naturen-som-kraftkalla.pdf [2017-11-28]
- Pálsdóttir, A-M., Persson, D., Persson, B. & Grahn, P. (2014) The journey of recovery and empowerment embraced by nature - clients' perspective on nature-based rehabilitation in relation to the role of the natural environment. *International Journal of Environmental Research and Public Health*. vol. 11: 7094-7115.
- Pálsdóttir, A-M. (2016). A salutogenic approach in nature-based rehabilitation (NBR) for individuals with stress-related mental disorders. I: Jordan, M. & Hinds, J. (red), *Ecotherapy: Theory, research & practice*. London: Palgrave, Macmillan: 112-121.
- Patel, R. & Davidson, B. (2003). *Forskningsmetodikens grunder: Att planera, genomföra och rapportera en undersökning*. Lund: Studentlitteratur, tredje upplagan.
- PMU. (2018). *Organisation*. Tillgänglig: <https://pmu.se/organisation/> [2018-03-28]
- Prance, G. (2001). Människorna som Guds förvaltare. I: Fahlgren, S. (red). *Libris stora handbok till bibeln*. Bokförlaget Libris: 119.
- Ralingsåsgården. (u.å.). *Ralingsåsgården*. Tillgänglig: <http://ralingsasgarden.se/> [2018-01-12]
- Regeringens proposition. (2007). *En förnyad hälsopolitik*. 08:10 Tillgänglig: <http://www.regeringen.se/49bbde/contentassets/e6210d374d4642328badd71f64ca9846/en-forniyad-folkhalsopolitik-prop.-200708110> [2017-12-11]
- Region Skåne. (2016). *Sjukskrivningsprojekt*. Tillgänglig: <https://vardgivare.skane.se/kompetens-utveckling/projekt-och-utvecklingsarbete/sjukskrivning-och-rehabiliteringsgaranti/#7534> [2018-01-05]
- Region Skåne. (2017). *Naturunderstödd rehabilitering på landsbygd (NUR)*. Tillgänglig: <https://vardgivare.skane.se/vardriktlinjer/sjukskrivning/naturunderstodd-rehabilitering/> [2018-01-05]
- Riksförbundet Pilgrim i Sverige. (2013). *Att vara pilgrim*. Tillgänglig: <http://www.pilgrimisverige.se/att-vara-pilgrim-16632213> [2018-04-09]
- Riksförbundet svensk trädgård. (2017). *Svensk Trädgårds Zonkarta över Sverige*. Tillgänglig: http://www.tradgard.org/svensk_tradgard/zonkarta/zonkarta_stor.html [2017-12-12]
- Russinova, Z., Wewiorski, N. J. & Cash, D. (2002). Use of alternative health care practices by persons with serious mental illness: perceived benefits. *American Journal of Public Health*, vol. 92 (10): 1600-1603.
- Sahlin, E. & E-L. Larsson (2016). *Människan och naturen: några teorier om naturens påverkan på vår hälsa och livs kvalitet*. Gröna Rehab, Göteborgs botaniska trädgård.
- Sahlin, E. (2016). Experiencing existential dimensions in nature-based rehabilitation. I: Jordan, M. & Hinds, J. (red), *Ecotherapy: Theory, research & practice*. London: Palgrave, Macmillan: 98-111.
- Sahlin, E. (2014). *To stress the importance of nature: Nature-based therapy for the rehabilitation and prevention of stress-related disorders*. Diss. Alnarp: Sveriges lantbruksuniversitet. Tillgänglig: http://www.vgregion.se/siteassets/ovriga_webbplatser/grona-rehab/dokument/litteratur/sahlin_e_20141113_kappa.pdf [2017-11-22]

- Samuelsson, B. & Åberg, V. (2013). *Ett gott liv i en hållbar kommun: Översiktsplan för Aneby kommun*.
- SCB. (2017a). *Arbetskraftsundersökningarna (AKU)*. Tillgängligt: <http://www.scb.se/hitta-statistik/statistik-efter-amne/arbetsmarknad/arbetskraftsundersokningar/arbetskraftsundersokningarna-aku/> [2018-02-02]
- SCB. (2017b). *Arbetslösheten tog fart under finanskrisen*. Tillgängligt: <http://www.scb.se/hitta-statistik/sverige-i-siffror/samhallets-ekonomi/arbetslosheten/> [2018-02-02]
- Schmidtbauer, P. (2005a) När utemiljön blir en del av vården. I: Schmidtbauer, P., Gahn, P. & Lieberg, M. (red.) *Tänkvärda trädgårdar*. Stockholm: Formas: 7-10.
- Schmidtbauer, P. (2005b) Trädgård för läkning. I: Schmidtbauer, P., Gahn, P. & Lieberg, M. (red.) *Tänkvärda trädgårdar*. Stockholm: Formas: 11-52.
- Schmidtbauer, P. (2005c) Trädgård för äldreboende. I: Schmidtbauer, P., Gahn, P. & Lieberg, M. (red.) *Tänkvärda trädgårdar*. Stockholm: Formas: 53-82.
- Schrank, B. & Slade, M. (2007). Recovery in psychiatry. *Psychiatric Bulletin*, vol. 31: 321-325, doi: 10.1192
- Sjöberg, T. & Jeppson, A-K. (2016). *Spela psykisk ohälsa någon roll vid existentiella samtal?* Powerpoint från workshop: Existentiell hälsa och självmedkänsla i praktiken, 2016-11-16, Jönköpings län. Tillgängligt: http://plus.rjl.se/info_files/infosida36311/Anna_Karin_Jeppson.pdf [2017-12-11]
- Sjödin, T. (2013). *Det händer när du vilar*. Örebro: Libris förlag.
- Sjöman, H. & Slagstedt, J. (2015). *Träd i urbana landskap*. 1. uppl. Lund: Studentlitteratur.
- Skov & Landskab. (2008). *Konceptmodel Terapihaven Nacadia: En model for terapibaver og haveterapi for stressramte i Danmark*. Skov & Landskab, LIFE, Københavns Universitet. Tillgängligt: <http://ign.ku.dk/terapihaven-nacadia/forskning/nacadia-konceptmodel.pdf> [2017-12-21]
- Skrabski, Á., Kopp, M., Rózsa, S., Réthelyi, J. & Rahe, R. H. (2005). Life Meaning: An Important Correlate of Health in the Hungarian Population. *International Journal of Behavioral Medicine*, vol. 12 (2): 78–85 Lawrence Erlbaum Associates, Inc.
- Slussen Lagan. (u.å.) *Pilgrimsträdgården*. Tillgängligt: <http://www.slussenilagan.se/category/pilgrimstradgard/> [2018-01-18]
- Slussen Lagan. (u.å.b) *Slussen Lagan*. Folder. Tillgängligt: <http://ny.slussenilagan.se/wp-content/uploads/2014/12/Folder-Slussen.pdf> [2018-01-18]
- Slussen Lagan. (u.å.c). *Slussens Pilgrimsträdgård*. Folder. Tillgängligt: <http://www.slussenilagan.se/wp-content/uploads/2015/01/Folder-pilgrimstradgard.pdf> [2018-01-18]
- Slussen Lagan. (u.å.d). *Möt Karin - trädgårdsmästare*. Tillgängligt: <http://www.slussenilagan.se/uncategorized/mot-karin-ny-tradgardsmastare/> [2018-01-18]
- SMHI. (2017). *Normal uppmätt årsnederbörd, medelvärde 1961-1990*. Tillgängligt: <http://www.smhi.se/klimatdata/meteorologi/nederbord/normal-uppmatt-arsnederbord-medelvarde-1961-1990-1.4160> [2017-12-12]
- Socialstyrelsen. (2006). *Vård i livets slutskede - Socialstyrelsens bedömning av utveckling i landsting och kommuner*. Nr. 2006-103-8. Tillgängligt: <http://www.socialstyrelsen.se/publikationer2006/2006-103-8> [2018-03-22]
- SOU. (2009). *Gränslandet mellan sjukdom och arbete: Arbetsförmåga/Medicinska förutsättningar för arbete/För-sörjningsförmåga*. Statens offentliga utredningar, Stockholm, 2009:89. Tillgängligt: <http://www.regeringen.se/rattsdokument/statens-offentliga-utredningar/2009/11/sou-200989/> [2018-01-16]
- Sportfiskeguiden. (2016). *Ralängen*. Tillgängligt: <http://www.sportfiskeguide.se/spfguide/vatten/ralangen.htm> [2017-12-12]
- Stigsdotter, U. A. & Grahn, P. (2002). What Makes a Garden a Healing Garden? *Journal of Therapeutic Horticulture*, vol. 13: 60-69. Tillgängligt: https://www.researchgate.net/publication/234072230_What_Makes_a_Garden_a_Healing_Garden [2017-11-21]
- Stigsdotter, U. A. & Grahn, P. (2003). Experiencing a garden: A healing garden for people suffering from burnout diseases. *Journal of therapeutic horticulture*. 38-49
- Stigsdotter, U. A. (2005). *Landscape Architecture and Health*. Diss. Alnarp: Sveriges lantbruksuniversitet.
- Stigsdotter, U. K., Dahl Refshauge, A., Sidenius, U. & Grahn, P. (2014). *Konceptmodel Helseskoven Octovia®: En model for design af grønne områder med oplevelsesværdier, der fremmer et godt mentalt helbred*. Tillgängligt: http://ign.ku.dk/octovia/bokse/konceptmodel/Octovia_Konceptmodel.pdf [2018-03-05]

- Strandhäll, A. (2015). Vi har inte råd att inte få ner sjukta-
 len. *Aftonbladet*, debatt, 9 oktober. Tillgänglig: <http://www.regeringen.se/debattartiklar/2015/10/vi-har-inte-rad-att-inte-fa-ner-sjukta-len/> [2018-02-07]
- Strålsäkerhetsmyndigheten. (2017a). *Njut av solen på rätt sätt*. Tillgänglig: <https://www.stralsakerhetsmyndigheten.se/omraden/sol-och-solarier/njut-av-solen-pa-ratt-satt/> [2018-04-10]
- Strålsäkerhetsmyndigheten. (2017b). *Om UV-strålning*. Tillgänglig: <https://www.stralsakerhetsmyndigheten.se/omraden/sol-och-solarier/om-uv-stralning/> [2018-04-10]
- Svenska kyrkan. (2016). *Tro och andlighet*. Tillgänglig-
 het: <https://www.svenskakyrkan.se/harnosandsstift/tro-och-andlighet> [2018-04-19]
- Svenska kyrkan. (u.å.) *Pilgrimens nycklar. Pilgrimsvandring mellan strängnäs domkyrka och Södra kyrkogården*. [Broschyr] Tillgänglig: <https://www.svenskakyrkan.se/default.aspx?id=1673059> [2018-04-09]
- Svenskanamn. (2016). *Eden*. Tillgänglig: <https://svenskanamn.alltforforaldrar.se/visa/Eden> [2017-11-28]
- Sverker, J. (2014). Meningarna går isär om mindfulness. *Dagen*, 8 augusti. Tillgänglig: <http://www.dagen.se/livsstil/meningarna-gar-isar-om-mindfulness-1.98520> [2018-01-17]
- Sörby retreatcenter. (2017). *Sörby retreatcenter - kurs och retreatcenter i natursköna Halland*. Tillgänglig: <https://www.sorbyretreatcenter.com> [2018-01-16]
- Tauchnitz, F. (2010). En plats för alla sinnen. I: Grahn, P. & Ottosson, Å. (red). *Trädgårdsterapi: Att ta hjälp av naturen vid stress och utmattnings*. Bokförlaget Bonnier Existens: 37-47.
- Taylor, J. (2001). Moseböckerna: från första till femte moseboken. I: Fahlgren, S. (red). *Libris stora handbok till bibeln*. Bokförlaget Libris: 108-219.
- TMU. (2017). *Team med uppdrag*. Tillgänglig: <http://www.tmu.org> [2018-01-12]
- Tengart Ivarsson, C. & Grahn, P. (2010). Patients' experiences and use of a therapeutic garden: from a designer's perspective. *Schweizerische Zeitschrift für Forstwesen*, 161 (3): 104-113.
- Tengart Ivarsson, C. (2011). *On the Use and Experience of a Health Garden: Exploring the Design of the Alnarp Rehabilitation Garden*. Diss. Alnarp: Sveriges lantbruksuniversitet.
- Tilby, A. & Yule, J.-D. (2000a). Kort faktalexikon. Uppslagsord: Tro. I: Beaver, R. P., Bergman, J., Langley, M. S., Lane, T., Maxwell, E. A., Metz, W., Romarheim, A., Walls, A., Withycombe, R. & Wootton, K. (red) *Världens Religioner*. 2. uppl. 2. tryck. Verbum förlag: 450.
- Tilby, A. & Yule, J.-D. (2000b). Kort faktalexikon. Uppslagsord: Skapelsen. I: Beaver, R. P., Bergman, J., Langley, M. S., Lane, T., Maxwell, E. A., Metz, W., Romarheim, A., Walls, A., Withycombe, R. & Wootton, K. (red) *Världens Religioner*. 2. uppl. 2. tryck. Verbum förlag: 445.
- Topor, A. (2007). Tro och andlighet - en viktig faktor i återhämtningsprocessen. I: Topor, A., Boström, K. & Strömwall, R. (red). *Vägen vidare: Verktyg för återhämtning vid psykisk ohälsa*. RSMH & FoU-enheten Psykiatri Södra Stockholm: 52.
- Topor, A. & Ershammar, D. (2007). Återhämtningens aktualitet. I: Topor, A., Boström, K. & Strömwall, R. (red). *Vägen vidare: Verktyg för återhämtning vid psykisk ohälsa*. RSMH & FoU-enheten Psykiatri Södra Stockholm: 10-25.
- Topor, A. & Sundström, K. (2007). *Återhämtning - en introduktion: Återhämtning. Vad är det? Hur är det möjligt?* Psykiatri Södra Stockholm, SLSO. FoU-enheten. Tillgänglig: http://dok.slsosll.se/Psykiatri_sodra_stockholm/FoU/aterhamtning.pdf [201801-31]
- Ulrich, R. S. (1984). View from a window may influence recovery from surgery. *Science*, vol. 224 (4647): 420-421.
- University of Copenhagen. (u.å.). *Nacardia®. Nature and Human Health: Information Portal on Research and Practice*. Tillgänglig: http://www.natureandhealth.ku.dk/information-index/pactice/tharapy_gardens/nacardia/ [2017-12-21]
- Vårsta diakoni. (u.å.) *Grön helhet*. Tillgänglig: <http://varsta.se/gron-helhet/> [2018-01-16]
- Västerås stad. (2016). *Arbetsrehabilitering*. Tillgänglig: <http://ama.vasteras.se/aktuella-program/arbetsrehabilitering-5> [2018-01-16]
- Västra Götalandsregionen. (2017). *Gröna Rehab*. Tillgänglig: <http://www.vgregion.se/ov/grona-rehab/> [2017-12-19]
- Wanberg, C. R. (2012). The individual experience of unemployment. *Annual Review of Psychology*, vol. 63: 369-96
- Ward, S. J. & King, L. A. (2017). Work and the good life: How work contribute to meaning in life. *Research in organizational behavior*, vol. 37: 59-82.

- Welén-Andersson, L. (2010). Kreativitet och konsten att tolka naturens symboler. I: Grahn, P. & Ottosson, Å. (red). *Trädgårdsterapi: Att ta hjälp av naturen vid stress och utmattning*. Bokförlaget Bonnier Existens: 71-85.
- Welén-Andersson, L. & Bengtsson, I.-L. (2010). Vägen vidare går genom trädgården. I: Grahn, P. & Ottosson, Å. (red). *Trädgårdsterapi: Att ta hjälp av naturen vid stress och utmattning*. Bokförlaget Bonnier Existens: 13-27.
- Westerlund, K. (2016). Spirituality and mental health among children and youth - a Swedish point of view. *International Journal of Children's Spirituality*, vol. 21, nos. 3-4: 216-229. Tillgänglig: <https://doi.org/10.1080/1364436X.2016.1258392> [2018-03-14]
- Wettershus. (2016). *Wettershus retreatgård*. Tillgänglig: <http://wettershus.se/> [2017-12-18]
- Wiegner, L., Skagert, K. & Pettersson, S. (2010) *Blir man sjuk av stress? Om utmattning och återhämtning*. ISM - Institutet för stressmedicin. Västra Götalandsregionen. Tillgänglig: http://www.vgregion.se/siteassets/ovriga_webbplatser/grona-rehab/dokument/litteratur/blir-man-sjuk-av-stress.pdf [2017-11-29]
- Wikström, O. (2007). *Långsambetens lov: eller vådan av att åka moped genom Louvren*. 2 uppl. Bokförlaget Natur och Kultur.
- World Health organization. (2002). *WHOQOL Spirituality, Religiousness and Personal Beliefs (SRPB) Field-Test Instrument*. Department of Mental Health & Substance Dependence, World Health Organization, Genève, Schweiz. Tillgänglig: http://www.who.int/mental_health/media/en/622.pdf
- World Health Organization. (2017). *Constitution of WHO: principles*. Tillgänglig: <http://www.who.int/about/mission/en/> [2017-12-21]
- Währborg, P. (2010). Naturunderstödd hälsovård har en framtid. I: Grahn, P. & Ottosson, Å. (red). *Trädgårdsterapi: Att ta hjälp av naturen vid stress och utmattning*. Bokförlaget Bonnier Existens: 133-147.
- Åsberg, M., Grape, T., Krakau, I., Nygren, Å., Rodhe, M., Wahlberg, A. & Währborg, P. (2010) Stress som orsak till psykisk ohälsa. *Läkartidningen*, 5 november (19). Tillgänglig: <http://www.lakartidningen.se/Functions/OldArticleView.aspx?articleId=14349> [2017-11-07]
- Ørbæk, P. (2002). Att förebygga arbetsrelaterad stress en utmaning även för läkarkåren. *Läkartidningen*, vol. 99: 1664-1665.

Icke publicerat material

- Ardeby, Alexandra. (2018a). Gårdsföreståndare för Ralingsåsgården. Mailkonversation 7 mars.
- Ardeby, Magnus. (2018b). Huvudledare för TMU. Mailkonversation 13 mars.
- Ardeby, Alexandra. (2018c). Gårdsföreståndare för Ralingsåsgården. Samtal vid platsbesök på Ralingsåsgården 2 maj.
- Ardeby, Alexandra., Eklund, Pernilla., Sundström, Margareta., Bergander, Helen., Wesley, Sofia-Stina. & Vermeulen, Marieke. (2017). Samtal i grupp på Ralingsåsgården 4 december.
- Björkman, Birgitta. (2018). Arbetsterapeut på Arbetsförmedlingen. Telefonintervju 11 januari.
- Eklund, Pernilla. (2018). Anställd av TMU. Samtal i samband med platsbesök på Ralingsåsgården 4 december.
- Eliasson, Gunnar. (2018). Boende på Ralingsås, fd. ordförande KSSB. Telefonintervju 27 mars.
- Grahn, Patrik. (2017). Professor i landskapsarkitektur. Föreläsning 23 november: Restorative environments. SLU, Alnarp.
- Lavesson, Lillian. (2017). Sjukgymnast, anställd vid Alnarps rehabiliteringsträdgård. Studiebesök vid Alnarps rehabiliteringsträdgård 24 november.
- Nelson, Maj-Lis. (2018). Trädgårdsansvarig på Wettershus. Telefonintervju 9 februari.
- Pálsdóttir, Anna-Maria. (2017). Forskare vid Institutionen för arbetsvetenskap, ekonomi och miljöpsykologi, SLU, Alnarp. Föreläsning 23 november: Nature Based Rehabilitation. SLU, Alnarp.
- Paulsson, Mattias. (2018). Delägare och ansvarig för trädgårdsenheten på Miljöcentrum, Örebro. Telefonintervju 19 januari.
- Randrup, Thomas. (2018). Professor vid Institutionen för landskapsarkitektur, planering och förvaltning, SLU. Föreläsning 2 mars: Health promoting outdoor environmental governance and management. SLU, Alnarp.

Sahlin, Eva. (2017). Doktor inom landskapsplanering med inriktning mot miljöpsykologi och anställd vid Institutet för stressmedicin, Göteborg. Föreläsning 23 november: Nature, stress & wellbeing. SLU, Alnarp.

Skärbäck, Erik. (2018). Professor i översiktlig planering, SLU. Föreläsning 2 mars: Restorative workplace. SLU, Alnarp.

Stigsdotter, Ulrika. (2018). Professor i landskapsarkitektur. Föreläsning 2 mars: From theory to practice: Therapy Forest Garden Nacadia® & Health Forest Octovia®. SLU, Alnarp.

Tauchnitz, Frederik. (2017). Trädgårdsmästare och landskapsarkitekt, anställd vid Alnarps rehabiliterings-trädgård. Studiebesök vid Alnarps rehabiliteringsträdgård 24 november.

Vunice, Seija. (2017). Anställd på Arbetsförmedlingen. Telefonintervju 18 december.

*Herren är min herde,
ingenting skall fattas mig.
Han för mig i vall på gröna ängar.
han låter mig vila vid lugna vatten.
Han ger mig ny kraft och leder mig på rätta vägar,
sitt namn till ära.*

Ps. 23:1-3 (2000)

