



SJÄLVSTÄNDIGT ARBETE VID LTJ-FAKULTETEN

Landskapsarkitektprogrammet
15 hp



Bild 1: Foto: Mikaela Nordenberg

Rehabiliteringsträdgården

– Hur människan påverkas och utformningens betydelse

Fakulteten för Landskapsplanering, trädgårds- och jordbruksvetenskap

Mikaela Nordenberg

Alnarp 2009

SLU, Sveriges lantbruksuniversitet
Fakulteten för Landskapsplanering, trädgårds- och jordbruksvetenskap, LTJ

Författare: Mikaela Nordenberg

Titel: Rehabiliteringsträdgården – Hur människan påverkas och utformningens betydelse

Engelsk titel: The rehabilitation garden – How man is affected and the meaning of the design

Program/Utbildning: Landskapsarkitektprogrammet

Huvudområde: Landskapsarkitektur

Nyckelord: Rehabilitering, Rehabiliteringsträdgårdar, Trädgårdar, Healing gardens, Terapeutiska trädgårdar, Gröna miljöer, Trädgårdsterapi, Hälsa, Stress, Landskapsarkitektur, Miljöpsykologi, Alnarp, Utformning, Design

Handledare: Marie Larsson

Examinator: Erik Skärbäck

Kurskod: EX0379

Kurstitel: Skriva om landskap

Omfattning: 15hp

Nivå och fördjupning: C-nivå

Utgivningsort: Alnarp

År, Månad: 2009, 05

Serie: Självständigt arbete vid LTJ-fakulteten

Abstract

In today's hectic society more and more people experience stress and our lifestyle gives us a very limited chance to recover. For some it sometimes goes that far that they get burnt-out, they have pushed themselves to the ultimate limit. There are different methods and treatments to recover but one very efficient treatment is to spend time in a rehabilitation garden. There the patients get treated by therapeutics that uses the garden as the main tool.

The fact that gardens and parks have a positive effect on humans have been used by people for a long time but it's not until recently that the research has taken speed. The area is still relatively unexplored but the interest is constantly growing bigger. There is no real answer to why we are affected as we are by green environments but several scientists have developed theories about the subject. One theory argue that we through evolution have developed into getting calm by nature. A different theory says that we have two types of attention where one type is energy demanding and the other one isn't. This is where nature would cause the non energy demanding attention to set in. A third theory claims that certain relations demands more than others, for example are the relation to nature less demanding for a person than the relation to other people.

To design a rehabilitation garden it's above all the function of the garden that needs to be looked over. The garden is supposed to work healing and only give positive effects on the patients, that's why all negative distractions need to be eliminated. Since we are all different and have various needs it's urgent to create places that work for everyone in the garden. It may be useful to divide the garden into several rooms with different characteristics and functions.

The purpose of the essay is for me to get a greater knowledge in environmental psychology trough studies in literature. As a landscape architect it's fundamental to have a good knowledge in this subject to plan for different outer environments and it's completely indispensable when it comes to rehabilitation gardens.

Sammandrag

I dagens hektiska samhälle upplever allt fler människor stress och vår livsstil ger oss en mycket begränsad chans till återhämtning. För vissa går det ibland så långt att de blir utbrända, de har pressat sig själva så långt det bara går. Det finns olika metoder och behandlingar för att återhämta sig från detta och en mycket effektiv behandling är att få spendera tid i en rehabiliteringsträdgård. Där blir patienten behandlad av terapeuter som använder sig av trädgården som det främsta verktyget.

Att trädgårdar och parker har en positiv inverkan på människor har vi utnyttjat sedan en lång tid tillbaka men det är inte förrän nyligen som forskningen kring ämnet tagit fart. Området är fortfarande relativt outforskat men intresset ökar konstant. Det finns inget riktigt svar på varför vi påverkas som vi gör av de gröna miljöerna men flera forskare har utvecklat teorier kring ämnet. En teori menar att människan genom evolutionen utvecklats till att bli lugna av naturen. En annan teori säger att vi har två typer av uppmärksamhet där den ena typen är energikrävande och den andra är inte det. Där skulle naturen väcka den icke energikrävande uppmärksamheten. En tredje teori hävdar att vissa relationer är mer krävande än andra, t ex är relationen till naturen mindre krävande än relationen till andra människor.

För att utforma en rehabiliteringsträdgård är det framförallt funktionen av trädgården som ska ses över. Trädgården ska fungera läkande och endast ge positiv påverkan på patienten därför måste alla negativa distraktioner elimineras. I och med att vi alla är olika och har varierande behov är det angeläget att skapa platser som fungerar för alla i trädgården. Det kan vara bra att dela upp trädgården i flera rum med olika karaktärer och funktioner.

Syftet med uppsatsen är att jag ska få en fördjupad kunskap om miljöpsykologi genom litteraturstudier. Som landskapsarkitekt är det grundläggande att ha en god kunskap inom ämnet för att kunna planera diverse utemiljöer och det är helt oundgängligt när det kommer till utformandet av rehabiliteringsträdgårdar.

Nyckelord: Rehabilitering, Rehabiliteringsträdgårdar, Trädgårdar, Healing gardens, Terapeutiska trädgårdar, Gröna miljöer, Trädgårdsterapi, Hälsa, Stress, Landskapsarkitektur, Miljöpsykologi, Alnarp, Utformning, Design

Innehållsförteckning

INLEDNING	7
Bakgrund.....	7
Problematisering	8
Syfte och Mål	8
Avgränsning.....	9
Metod.....	9
RESULTAT	11
Vad är en rehabiliteringsträdgård?	11
Vem kommer hit och vad får de göra?.....	11
Trädgården helar	12
Teorier om gröna miljöers påverkan på människor	13
Inlärda omedvetna reflexer	13
Spontan och koncentrerad uppmärksamhet.....	14
Krävande och mindre krävande relationer.....	14
Rehabiliteringsträdgårdens utformning	15
Olika behov	17
Rumskaraktärer.....	18
Eliminering av negativa distraktioner	19
DISKUSSION	21
Bakomliggande teorier att luta sig mot	21
Miljöer som upplevs positiva.....	22
Att tänka på vid utformning av en rehabiliteringsträdgård.....	22
Övrig diskussion	23
Slutligen.....	24
Referenslista.....	27

Bildförteckning

- Bild 1 Foto, Ramslök, Alnarpsparken, Mikaela Nordenberg, 2008*
Bild 2 Foto, Ekar, Alnarpsparken, Mikaela Nordenberg, 2009
Bild 3 Foto, Lomma Beach, Mikaela Nordenberg, 2009
Bild 4 Foto, Blomrabatt, Zürich, Mikaela Nordenberg, 2008
Bild 5 Foto, Fredriksborg, Danmark, Mikaela Nordenberg, 2008
Bild 6 Foto, Kiruna, Mikaela Nordenberg, 2006
Bild 7 Foto, Kreta, Grekland, Daniel Hofling, 2008

INLEDNING

Bakgrund

Vi har sedan lång tid tillbaka använt oss av naturen vid rehabilitering och många undersökningar har visat att gröna miljöer har en märkbart positiv effekt på människor, särskilt människor med dålig hälsa (Ottosson, 2007). Studier visar att bara genom att titta på en trädgård genom ett fönster ger en positiv påverkan (Cooper Marcus, 2001).

Området är relativt outforskat och över hela världen ökar intresset för forskningsresultat som visar hur den omgivande miljön påverkar människors hälsa (Stigsdotter & Grahn, 2002). Orsaken till detta kan vara att människor idag inte har lika stor tillgång till gröna miljöer och natur som man hade förr, då man bodde alldeles intill dem. Det är inte förrän nu när det knappt finns plats för naturen som vi uppmärksammat den. För att använda en klyscha: *man vet inte vad man har förrän det försvinner*. I dagens stressiga vardag kan de gröna miljöerna fungera som en viloplats där det finns chans att ladda batterierna och tid för eftertanke. Men ofta finns varken tid eller möjlighet till att besöka parker och naturområden. När det väl går så långt att stressen tar över helt och man till slut blir utbränd finns det inte längre något annat val än att börja om från början och sänka farten. Där kan de gröna miljöerna komma in och hjälpa oss tillbaka, inte till samma stressiga liv utan till ett mer harmoniskt och förnuftigt sätt att leva.

Stress är ett svar på omgivningens krav och utmaningar samt ett hot mot hälsan (Ulrich, 1999). Dessutom har stress grundad på saknaden av kontroll visats ha negativa effekter på immunförsvaret (Cooper Marcus, 2001). Saknaden av kontroll kan komma från missnöje med sitt liv eller arbete då man känner att man inte har makt till förändring.

Rehabiliteringsträdgårdar, healing gardens och odlingsterapi är exempel på olika verktyg i behandlingen mot stress. I Sverige kan ordet *healing* ha flera betydelser där en del definitioner är spirituella och själsliga och andra ganska konkreta. Men i stora drag säger man att healing är något som främjar välmående och hälsa (Cooper Marcus & Barnes, 1999).

För att kunna återhämta sig måste det finnas en brist av något slag. Allt fler lever i staden och det hektiska stadslivet i sig kan göra att en person måste återhämta sig. Det svåra är att skapa platser för dem som bor i staden att återhämta sig på, eftersom så pass stora ytor oftast används till mer urbana byggnationer med främsta syfte för ekonomisk vinst. Men det är viktigt att se till det psykologiska också när man ska ta beslut om hur marken ska utnyttjas (Hartig, 2005).

Det finns inget direkt rätt eller fel när man ska utforma en trädgård men det finns många saker att ta hänsyn till, som till exempel vem eller vilka som ska använda trädgården och vad de har för slags behov.

Problematisering

Som landskapsarkitekt eller planerare är det betydelsefullt att ha en god kunskap i miljöpsykologi för att kunna utforma rehabiliteringsträdgårdar. Alla gröna miljöer främjar inte läkandeprocessen och vi måste därför veta vilka slags miljöer som gör det och vad det är som utgör skillnaderna mellan dem (Stigsdotter & Grahn, 2002). Jag skriver om ämnet för att det intresserar mig och för att jag tycker att det är viktigt att utifrån en landskapsarkitekts synvinkel få en ökad förståelse för gröna miljöers påverkan på människor. Det är viktigt att se hur vår design kan komma att påverka dess framtida användare speciellt i sådana miljöer som används för rehabilitering. I landskapsarkitekturprogrammet tas inte ämnet miljöpsykologi upp så mycket som jag tycker att det borde göra. Miljöpsykologin är ett viktigt verktyg när man utformar gröna miljöer för att platsen ska få den respons som man har tänkt.

Eftersom forskningen fortfarande är i utvecklingsfasen och det finns många frågor kvar att besvara kommer jag främst att titta på de olika teorier som finns och utifrån dem diskutera dess relevans i landskapsarkitektens arbete. Jag samlar inte in eget empiriskt material och därför är det viktigt att se vad andra har fått fram. I och med att man använder sig av miljön vid rehabilitering är det bra att veta skillnaden mellan olika miljöers förmåga att påverka oss. Till skillnad från publika parker är rehabiliteringsträdgården gjord i ett mycket specifikt syfte, varför man bör vara extra uppmärksam i utformningen av en sådan.

Syfte och Mål

Syftet är att genom litteraturstudier undersöka rehabiliteringsträdgårdarnas uppbyggnad och funktion samt att ta reda på vilka teorier som finns inom ämnet och hur man kan tillämpa dem i praktiken. Utifrån dessa utgångspunkter har följande frågeställningar uppkommit.

- Vad finns det för bakomliggande teorier inom miljöpsykologin att luta sig mot när det gäller gröna miljöers positiva effekter på människor?
- Vilka miljöer ger flest positiva effekter på människor?
- Vad behöver jag tänka på när jag ska planera en rehabiliteringsträdgård?

Min målgrupp är andra landskapsarkitekter och övriga intresserade. Då vi landskapsarkitekter inte går in så mycket i detta ämne i utbildningen kan denna uppsats fungera som en guide för den som vill veta mer om rehabiliteringsträdgårdar. Målet med uppsatsen är att den ska kunna fungera som en ingång till miljöpsykologin för landskapsarkitektstudenter som vill veta mer. Jag vill också få en fördjupad kunskap inom ämnet.

Avgränsning

Mina avgränsningar kommer att vara att ta reda på hur det är möjligt att utforma rehabiliteringsträdgårdar för stressade och utbrända människor på ett bra sätt. Detta kommer att ske genom litteraturstudier inom miljöpsykologi. Min uppsats är avgränsad till att behandla just denna grupp av människor även om det finns rehabiliteringsträdgårdar för andra typer av patienter. Jag hade kunnat göra en historisk studie för att se hur människor använt sig av naturen förr men eftersom jag inriktat mig på rehabiliteringsträdgårdar i dagens situation finner jag det mer intressant att studera vad den nutida forskningen kommit fram till. I början av resultatdelen kommer en kort förklaring till vad en rehabiliteringsträdgård är för något men det är ingenting jag kommer att lägga stort fokus på. Några exakta material eller växtarter kommer inte att tas upp utan istället kommer diskussionerna att behandla den översiktliga uppbyggnaden, trädgårdarnas funktioner samt människors relation till dem. För att arbetet inte skulle bli för generellt och svårtolkat har jag valt att ibland ta exempel från Alnarps rehabiliteringsträdgård för att göra ämnet mer hanterbart. Jag har enbart valt att ta exempel från Alnarp för att visa hur det kan se ut i en och samma trädgård.

Metod

Jag har använt mig av litterära källor där eftersökning av dessa främst har skett i bibliotekskataloger och Internets databaser över vetenskapliga artiklar. Många källor har därigenom lett vidare till nya källor.

Genom att börja med att läsa några korta och lättlästa artiklar kunde jag snabbt sätta mig in i ämnet och utan svårigheter hitta ny litteratur. Det har överhuvudtaget varit relativt enkelt att hitta litteratur inom ämnet men desto svårare att sortera ut den information som varit relevant för just detta arbete. Jag försökte dock välja litteraturen som var mest relevant för min avgränsning men också böcker som verkar ha haft stor inverkan på ämnets utveckling. Vissa böcker är nästan ett måste när man skriver om miljöpsykologi, t ex är *Healing gardens: therapeutic benefits and design recommendations* (Cooper Marcus & Barnes, 1999) en riktig tungviktare i ämnet.

För att ta reda på rehabiliteringsträdgårdars funktion och teorier kring gröna miljöer var litteraturstudier en bra metod. Mitt arbete bygger på vad forskningen har kommit fram till och vad man känner till idag. Fallstudier (Patel & Davidsson, 1994) eller liknande skulle bli för specifikt, vilket inte är syftet med uppsatsen. Hade jag gjort en fallstudie skulle uppsatsen ha sett annorlunda ut, förmodligen hade den blivit mer konkret och innehållit intervjuer med bland annat personal. I och med att tiden varit begränsad hade insamling och hantering av eget empiriskt material varit alltför tidskrävande.

RESULTAT

Denna del bygger på läst litteratur samt ett fåtal reflektioner, dock läggs större fokus på egna tankar i diskussionen senare.

Vad är en rehabiliteringsträdgård?

En rehabiliteringsträdgård är en plats som ger en positiv inverkan på besökare. Den ska bestå av övervägande naturmaterial såsom växter, vatten och stenar men kan variera mycket i storlek. Det viktiga är att patienter, personal och diverse besökare förbättrar sin hälsa genom att vistas där. Trädgården ska ge positiva känslor för majoriteten av besökarna (Ulrich, 1999). En trädgård anlagd i syftet att läka och rehabilitera kan man kalla för en terapeutisk trädgård eller rehabiliteringsträdgård. Där blir patienterna behandlade av terapeuter som använder trädgården som främsta verktyget, detta kallas för trädgårdsterapi. Trädgårdsterapi innefattar dels odlingsterapi där patienternas främsta aktivitet är odling, en annan form av trädgårdsterapi är att bara befinna sig i en så kallad healing garden, där miljön kan fungera som en tyst terapeut. Ofta är dessa två trädgårdsterapiformer skilda men det finns också rehabiliteringsträdgårdar som innehåller dem båda, t ex rehabiliteringsträdgården i Alnarp. Natur, trädgård, djur, aktiviteter och kompetent personal är alla viktiga delar i behandlingen (Grahn, 2005).

Vem kommer hit och vad får de göra?

En rehabiliteringsträdgård är till för att läka och rehabilitera och dit kan många olika personer komma, både fysiskt och psykiskt sjuka. Till Alnarps rehabiliteringsträdgård kommer de som fått diagnosen utmattningsdepression. En utmattningsdepression kan innebära att de drabbade inte längre kan samspela med sin omgivning på samma sätt som förr. De kan ha svårt att göra sig förstådda och att förstå andra människor och kan inte längre tolka sin omvärld utan känner sig vilsna i sina interaktioner och känner att de inte kan påverka någonting (Grahn, 2005). I trädgården kan de få aktivera sig efter behov. De har olika aktiviteter beroende på vilket tillstånd de befinner sig i och vilket humör de är på. Om de är arga får de ett tyngre jobb, om de är ledsna får de ett mer meditativt arbete. Alla aktiviteter är tydligt strukturerade och varje dag har en tydlig början och ett tydligt slut (Schmidtbauer, 2004). Behandlingen i rehabiliteringsträdgården grundar sig på att människan och naturen ska befinna sig i en slags balans. Kraven från naturen måste balanseras mot människans egen kapacitet att kunna möta kraven. Tiden är också en viktig aspekt. Då patienterna varit vana att stressa igenom uppgifter är det viktigt att de inser att saker tar tid. Årstiderna vittnar om detta och patienterna tvingas att ge vika efter naturens egen klocka (Grahn, 2005).

Trädgården helar

Att få komma till en rehabiliteringsträdgård som utbränd kan vara en räddning för de flesta. Där får de äntligen en paus från det stressiga livet som lett till deras situation. Att vistas i en rehabiliteringsträdgård som utbränd innebär att dygnsrytmen sänks och man får ett mer jordnära liv och följer naturens egen takt (Schmidtbauer, 2005). Det finns många fördelar med att komma dit och trädgården har stor inverkan på just människor som inte mår bra. Ju sämre mental styrka man har desto större blir behovet och längtan efter att komma till en plats där man kan smälta in och glömma sig själv (Stigsdotter & Grahn, 2002). En annan orsak till varför trädgården kan vara hälsofrämjande är att de flesta förknippar den med positiva och glada minnen (Schmidtbauer, 2004). Solens värme och ljus kan påminna om den glada barndomen eller en skön utlandssemester. Vinden i träden påminner om friluftaktiviteter man hade innan den stressiga tiden tog över. Det kan vara så att gröna miljöer väcker många minnen genom att så många sinnen kan stimuleras där (Grahn, 2005).

När patienterna får tillfälle att odla kan aktiviteterna få en symbolisk betydelse. När de sår ett frö för att sedan ta hand om den lilla plantan och vårda den, kan de börja få tankar kring vårdsnaden om sig själva. De börjar tänka att de är värda att vårda och börjar också se om sig själva. Det är viktigt att alla aktiviteter känns meningsfulla för patienterna. Terapeuterna kan då på ett lättare och bättre sätt motivera patienterna till vidare sysslor (Grahn, 2005).

Studier visar att bara fem minuters betraktande av vissa typer av natur sänker stressnivån (Ulrich, 2001). Och kanske är det därför som så många söker sig till naturen efter en stressande upplevelse (Ulrich, 1999). Tillgång till trädgårdar och parker kan också stärka förmågan att hantera stress (Cooper Marcus, 2001), vilket jag känner borde utnyttjas mer och framförallt i ett förebyggande syfte nu när allt fler upplever dessa former av påfrestningar. Flera studier där man jämfört hur människor reagerat när de fått titta på bilder av vegetation respektive på föremål som människan skapat har tydligt visat att vegetation har en avsevärt mer stressänkande effekt än de andra materialen (Ulrich, 1999). Om studier visar att bara en bild påverkar oss positivt borde vi också kunna använda oss av dessa illusioner av natur för liknande syfte (Wells-Thorpe, 2001). Nu när det är så stor konkurrens om plats i innerstaden kan detta vara en sista utväg att få tillgång till de gröna miljöernas positiva effekt. Detta skulle kunna ske exempelvis genom att man på sjukhus väljer att ha mycket landskapsbilder på väggarna.

Mätbara medicinska forskningsresultat (baserade på bland annat blodtryck) är av största vikt eftersom de är mest accepterade i undersökningar kring medicinsk nytta och ekonomi (Ulrich, 1999). På Alnarps rehabiliteringsträdgård har mycket forskning pågått och verksamheten studeras av flera olika professioner, allt från läkare inom psykiatri till landskapsarkitekter. Alla patienter upplever att de mår bättre och terapeuterna är förvånade över de snabba förbättringarna hos patienterna. Sjukgymnasten är överraskad över hur snabbt svåra läsningar i muskler och nervbanor släpper och psykoterapeuten säger att nyorienteringen hos patienterna kommer snabbare och starkare i trädgårdarna än på en traditionell praktik. I den fortsatta forskningen i Alnarps rehabiliteringsträdgård ska de försöka komma fram till vilka utgångspunkter som kan bidra till att förklara trädgårdens läkande processer. Den förklaring som de känner är mest trolig just nu är att flera läkande processer samverkar med varandra (Grahn, 2005).

Teorier om gröna miljöers påverkan på människor

I tusentals år har människor haft idéer om att gröna miljöer, både vild natur och byggda trädgårdar, har haft en positiv effekt på oss men inte förrän på 1980-talet kom den första rapporten om naturens inverkan på människors hälsa. (Cooper Marcus & Barnes, 1999)

Det är viktigt som landskapsarkitekt att försöka förstå varför vi påverkas så starkt av vissa miljöer (Stigsdotter & Grahn, 2002) eftersom det enligt mig är grunden för allt vårt arbete. Detta kan dock vara svårt eftersom forskningen ännu inte kommit fram till något konkret svar men om vi visste det skulle vi kunna utveckla vår yrkeskår till någonting ännu bättre.

Följande tre teorier har uppkommit från miljöpsykologi och landskapsarkitektur och dessa försöker behandla frågan varför vi påverkas som vi gör av naturen.

Inlärda omedvetna reflexer

Enligt Coss (1991) bär alla människor på omedvetna, inlärda reflexer som gör oss lugna eller varnar oss för fara beroende på vilka miljöer vi befinner oss i. Han menar att genom evolutionen har dessa reflexer utvecklats under mycket lång tid och varit grundläggande för vår överlevnad. Blod, branter och mörker är exempel på saker som utlöser reflexer som varnar oss och gör oss vaksamma, exempel på sådant som gör oss lugna kan vara sikt över en sjö eller ångar (Grahn, 1992). Coss (1991) har studerat djurs beteende och genom den forskningen har teorin om människors beteende uppkommit. Vårt beteende är knutet till våra ursprungliga levnadsförhållanden. Vi har medfödda minnen som gör att vi känner igen/registerar fara fastän vi inte tidigare har upplevt den. I dagens stadsliv kan vi inte lita på de reflexer som skapas där eftersom människan inte har levt i staden tillräckligt länge för att hunnit utvecklat nya reflexer anpassade för stadslivet. De platser som har den främsta hälsobringande effekten är öppna savannliknande miljöer, vilket påminner mycket om de miljöer som människan ursprungligen kommer ifrån (Grahn, 1992).

Ulrich har också behandlat denna teori, han menar att stress är en reaktion till en situation som upplevs som hotande eller utmanande och att människan genom evolutionen har utvecklat detta system för att överleva (Hartig, 2005). Återhämtning är också en del i detta system då vissa miljöer bringar känsla av lugn och välbehag (Hartig, 2005). Vegetation och vatten ger bra känslor då de fungerar som överlevnadssignaler (Hartig, 2005). I en intervju mellan Grahn och Ulrich förklarade den senare teorin som så att människan är anpassad till en viss typ av natur och ju mer tid vi är ifrån den desto fler stressmoment utlöses. De kraftigaste känslorna kommer från objekt och miljöer som vi vill undvika, t ex arga människor eller höga stup. Vi trivs i öppna landskap med stora träd stående glest för att ge ett perspektiviskt djup (se bild 2). Detta har vi fått i arv sedan vi för länge sedan bodde på savannen och där fick det aldrig vara för långt för att söka skydd. Vatten och höjder där man har bra utsikt verkar också vara natur vi dras till och finner positiva (Grahn, 1992).



*Bild 2:
Stora träd
som står
glost på en
öppen yta
är en plats
som de
flesta trivs
på.*

*Foto:
Mikaela
Nordenberg*

Spontan och koncentrerad uppmärksamhet

Kaplan & Kaplan (1989) har genom många års forskning utvecklat en teori som berör vår förmåga att medvetet rikta vår uppmärksamhet. Teorin bygger på att vi har två typer av uppmärksamhet, spontan och direkt uppmärksamhet. Den spontana uppmärksamheten sker av sig själv, helt utan kontroll, t ex ett ljud eller en hastig rörelse som omedelbart drar uppmärksamheten till sig. Den spontana uppmärksamheten är nästan helt outtömlig så länge vi inte måste sortera bort olika intryck (Stigsdotter & Grahn, 2002). Att använda sig av den direkta uppmärksamheten innebär att man koncentrerar sig på någonting som inte är intressant och måste därför undertrycka konkurrerande stimuli som är mer fascinerande och det är detta som gör att den riktade uppmärksamheten är energikrävande (Hartig, 2005). Energin är heller inte helt outtömlig utan tar efter ett tag slut och man måste ladda om (Kaplan & Kaplan, 1989). Återhämtning kan ske genom att medvetet rikta uppmärksamheten mot något som är intressant. Naturen är full av saker som människor är biologiskt betingade att fascineras av (Kaplan & Kaplan, 1989). När koncentrationsförmågan hos en person helt tömts ut följer en rad negativa händelser. Exempelvis blir personen mer lättretlig, han blir oförmögen att planera och får nedsatt självkontroll. Dessa följder har mycket gemensamt med effekterna av stress eller informationsöverflöd (Hartig, 2005).

Krävande och mindre krävande relationer

Denna teori har Ottosson (2007) bearbetat och grundar sig på Searles teori från 60-talet som bygger på att vissa relationer kräver mer än andra beroende på i vilket hälsotillstånd en person befinner sig i. Naturen kräver mindre av en människa än relationen till andra människor. När en människa befinner sig i en livskris och är som mest sårbar kan relationer till stenar och vatten vara lagom krävande (se bild 3). De är de mest grundläggande relationerna eftersom de varken kommunicerar eller rör

sig, de är konstanta och försvinner inte, oavsett vad som händer. För dem som klarar av lite mer krävande relationer är växterna viktiga. Ottosson (2007) har genom sitt arbete fått höra många berättelser av människor som har haft en speciell kontakt med vissa stora träd. Det har visat sig att de flesta har favoriserat stora gamla träd med breda kronor medan ingen verkar ha haft samma relation till smala högre träd. Ännu lite högre hälsotillstånd tillåter relationer till djur och den mest krävande relationen är till andra människor.



*Bild 3:
Människor med
mycket låg
mental styrka
kan finna lagom
krävande
relationer till
vatten och
stenar. Stranden
kan vara ett bra
exempel på en
helande plats för
dessa
människor.*

*Foto: Mikaela
Nordenberg*

Rehabiliteringsträdgårdens utformning

Att utforma en rehabiliteringsträdgård är mycket komplext då de som ska använda trädgården har varierande behov och intressen. Jag ser ett tydligt behov av flera rum för att trädgården skall kunna tillgodose dem alla och rummens olika karaktärer och funktioner ska helst kunna kommunicera med varandra för att skapa en helhet i trädgården.

Gränsen mellan trädgården och det som finns utanför är viktig för att kunna ge besökaren känslan av att befinna sig i en trygg omgivning och få distans till det offentliga stadslivet (Stigsdotter & Grahn, 2002). Du kan tänka dig trädgården som en oas i staden där det hektiska livet och den höga ljudnivån stängs ute. Just den höga ljudnivån bidrar i sig till högre puls (Ulrich, 2001) och trädgårdens tystnad skapar en positiv kontrast mot stadens buller (Cooper Marcus, 2001). För vissa behövs det en tydlig gräns för att skapa trygghet och skydd mot störningar. Tänk dig trädgården som ett rum med tak, golv och väggar där väggarna utgörs av häckar, staket eller murar, golvet av gräs eller grus och taket av trädkronorna. Ibland innehåller trädgården flera rum och i andra fall bara ett (Stigsdotter & Grahn, 2002). Enligt mig bör en rehabiliteringsträdgård innehålla flera rum om allas behov ska kunna tillgodoses.

Natur är speciellt effektivt, mot bland annat stress, om den innehåller gröna växter, lugnt eller sakta rinnande vatten, öppna ytor och är park-/savannlik med icke

hotande djurliv samt ger en känsla av trygghet (Ulrich, 1999). I en rehabiliteringsträdgård ska det finnas en uppsjö av växter och känslan i trädgården ska byggas upp av lummighet och organiska former (Grahn, 2005). Det är det levande, växande materialet som ger förändring i trädgården (Stigsdotter & Grahn, 2002). För att en rehabiliterande trädgård ska ge maximal terapeutisk nytta bör den vara varierad i växtval, årstider och material (Cooper Marcus, 2001). Djur, vatten, horisonter och utsikter över intilliggande landskap är också viktiga element som har terapeutiska värden (Cooper Marcus, 2001).

Stigsdotter och Grahn (2002) menar att en trädgård kan ses på håll men man kan också gå in i den och uppleva det 4-dimensionella i trädgården, alltså den 3-dimensionella rymden samt tiden. De hävdar också att när vi befinner oss i trädgården kan vi aktivera alla våra sinnen, utöver de fem vanliga även temperatur och muskelsinne. Men ofta saknas tanke på stimulering av andra sinnen än synen, som exempelvis ljud, dofter och andra icke-visuella intryck i planeringsfasen. Mycket brukar emellertid komma gratis, t ex fåglar och insekter (se bild 4), men det är bra om tankarna finns med från början för ett bättre resultat.



*Bild 4:
En blomrabatt
ger den
uppenbara
stimuleringen
av synen men
också
stimulering av
andra sinnen
genom dess
doft och ljudet
av surrande
insekter.*

*Foto: Mikaela
Nordenberg*

Tillfällen för aktiviteter är bra eftersom det sänker risken för bl.a. depressioner (Cooper Marcus, 2001). Aktiviteterna kan vara jogging, odling, lek eller promenader. Dessutom är det bra att ge stort utrymme för de olika aktiviteterna (Grahn, 2005). Trädgården ska också kännas hemtrevlig och hemliknande, då slappnar patienterna av på ett helt annat sätt (Cooper Marcus, 2001).

Om det finns odlingsbäddar är det bra om de är upphöjda för att patienterna ska ha lätt tillgång till dem (Stigsdotter & Grahn, 2002). Genom att hjälpa till i trädgården ökar också patienternas känsla av kontroll (Cooper Marcus, 2001).

Följande underkapitel ger ytterligare upplysning om vad det finns att tänka på i utformandet av rehabiliteringsträdgårdar.

Olika behov

När man utformar en trädgård är det viktigt att tänka på vem/vilka som den är till för (Stigsdotter & Grahn, 2002). Det som kan verka intressant och utmanande för en frisk person kan vara alltför krävande för någon som är sjuk. Försök på Alnarp har visat att upplevelse av natur påverkar människor olika beroende på deras livssituation. Deras mentala kraft är grunden till hur mycket de klarar av att absorbera från omgivningen (Stigsdotter & Grahn, 2002). Detta har Grahn (1991; se Stigsdotter & Grahn, 2002, s.64) illustrerat med en pyramid med 4 nivåer, där botten på pyramiden illustrerar det största behovet av miljöer med små krav och den smala toppen illustrerar det minsta behovet för miljöer som ställer låga krav. De som har störst behov av en miljö med små krav är inåtvända och vill bara delta i privata aktiviteter som att plocka bär eller bara promenera för sig själva. Diverse störningar är inte omtyckta av personer med så låg mental energi, de vill få fundera över saker i lugn och ro. På nästa nivå upp i pyramiden finns de som har en lite högre mental energi. De tycker om att observera andra människor på håll och de kan prata lite grann med grannar eller liknande. Ännu en nivå upp i pyramiden finner man dem som är aktiva och deltar i diverse gruppsammanhang. Tillsammans med andra kan de skapa saker, ordna fester och liknande. På den här nivån klarar en person av att både ge och ta. I toppen av pyramiden hittar man dem som är utåtriktade och har mental styrka att kunna leda en grupp människor. På den här nivån klarar de av att genomföra projekt utan hjälp från andra. I en rehabiliteringsträdgård finns människor på alla dessa nivåer och det är viktigt att trädgården passar alla. Det ska finnas delar där de kan vara tillsammans och delar där man kan få vara för sig själv (Stigsdotter & Grahn, 2002). I en trädgård ska det finnas valmöjligheter. Man ska kunna välja att vara ensam, tillsammans med folk eller gå en promenad (Cooper Marcus, 2001).

En rehabiliteringsträdgård ska kunna användas av alla oavsett handikapp, mental styrka och ålder. Den ska helst kunna användas på flera sätt och inte bara ha en estetisk eller en odlingsbar funktion, då missas själva meningen med trädgården som är dess positiva inverkan på människors hälsa (Stigsdotter & Grahn, 2002). Trädgården bör främja känslan av kontroll och tillgång till privata delar (Ulrich, 2001). Om trädgården ger en känsla av otrygghet och risk ökar stressen. En känsla av kontroll för den som är rullstolsburen kan vara att platsen är handikappanpassad. Det ger en känsla av oberoende och självständighet (Ulrich, 1999).

Det är också viktigt med ett socialt stöd (Ulrich, 2001). Ett socialt stöd är att veta att någon bryr sig, få vara en del av en grupp och att få uttrycka sina känslor öppet (Ulrich, 1999). Personer som får större socialt stöd är mindre stressade och har allmänt bättre hälsa. Därför bör miljön främja det sociala men också ta hänsyn till dem som vill vara ensamma (Cooper Marcus, 2001). De som vill vara i de mer privata delarna ska inte känna att någon inkräktar på deras område (Cooper Marcus, 2001). Att uppleva en plats som privat är viktigare än att den faktiskt är det (Ulrich, 1999).

Rumskaraktärer

I tidigare kapitel har de öppna savannliknande miljöerna tagits upp som lugnande platser men för att designa en trädgård för alla finns det en vilja att också ha variation och stimulering av alla sinnen. I och med att det finns så olika behov och intressen kan det vara bra att dela upp trädgården i flera rum som har olika rumskaraktärer.

Grahn (2005) har gjort en uppdelning av 8 parkkaraktärer.

Rofylldhet – Här finns det tillfälle till tystnad, lugn och ro. Man kan höra vind, vatten, fåglar eller insekter. Det finns inget skräp, ogräs eller störande människor.

Rymd – Ger en lugnande känsla av att komma in i en annan värld. Har ett enhetligt utseende, exempelvis en bokskog.

Vildhet – Växter ser självsådda ut och ger ett naturligt intryck. Det känns varken ordnat eller byggt. Gamla stigar och mossbeklädda stenar kan höra hit.

Artrikedom – Innehåller en stor varietet i växt- och djurliv.

Allmänning – Gröna öppna landskap som tillåter aktiviteter och besök.

Viste – En trygg och omgärdad plats där man kan koppla av men också leka och hitta på saker.

Kultur – En historisk plats som erbjuder att fascineras av tidens gång (se bild 5).

Samvaro – En plats för fest och glada möten.



*Bild 5: Kultur -
en historisk
plats.*

*Foto: Mikaela
Nordenberg*

Rofylldhet, rymd, vildhet och artrikedom är karaktärer som tilltalar de flesta och passar dem som befinner sig långt ner på hälsoskalan. De som är mindre stressade kan också tilltalas av karaktärerna allmänning, viste och kultur. Samvaro tilltalar en

del stressade medan andra inte lockas av den karaktären. Alla 8 karaktärerna kan finnas i samma park och ju fler karaktärer en park har desto mer populär blir den (Grahn, 2005). Dessa parkkaraktärer kan fungera som ett verktyg i planeringen.

Kaplan & Kaplan (1989) har också gjort en indelning av parkkaraktärer, men har inte delat in dem i lika många kategorier.

Sammanhang – hur realistisk är landskapsbilden, passar den in i sitt sammanhang?

Komplexitet – finns det lagom detaljrikedom?

Tydlighet – är det lätt att förstå platsen?

Mystik – är platsen hemlighetsfull?

Alla måste finnas med i större eller mindre utsträckning (Kaplan & Kaplan, 1989). Här är inte indelningen lika snäv och därför kan det vara lättare att mer eller mindre få med alla karaktärer i en park eller trädgård. Att definiera olika rumskaraktärer kan vara till hjälp i planeringen och göra det hela mer överskådligt.

Eliminering av negativa distraktioner

En bra början på trädgårdens design är att eliminera alla faktorer som har negativ inverkan på oss. Det är viktigt att eliminera alla negativa distraktioner i en trädgård för att den inte ska ge en negativ inverkan på besökare. Negativa distraktioner kan vara rökning, solljus, en mycket speciell trädgårdsdesign eller urbant ljud (Ulrich, 2001). Exempel på urbant ljud är biltrafik, flygplan, tåg och aircondition.

Rökning kan vara ett svårt problem då de som inte röker ofta finner cigarettroken som störande eller obehaglig medan de som röker inte vill sluta. Att sluta röka i sig kan vara stressande och därför bör de som vill få röka. Enda uppenbara lösningen som ser till dem båda är att ge dem separata platser (Ulrich, 2001).

Solljus ses ofta som någonting positivt men för dem som äter vissa mediciner kan solen vara mycket jobbig, därför är det bra med skuggiga platser också (Cooper Marcus & Barnes, 1999). Vissa riktigt varma dagar kan skugga vara attraktivt för de flesta.

En speciell trädgårdsdesign kanske inte passar de flesta och därför får landskapsarkitektens eget smak och tycke inte komma i vägen för patienternas välmående (Ulrich, 1999). De häftiga trädgårdsdesignerna man ofta ser i tidningar kan vara mycket effektfulla och intressanta i sitt sammanhang men i rehabiliteringsträdgårdar måste funktionen komma först.

En del trädgårdar kan ibland innehålla diverse konstverk såsom skulpturer, vilket i sig inte är fel men det är viktigt att tänka på vilka signaler de sänder ut. Abstrakt konst kan tolkas hur som helst, och av dem som inte mår speciellt bra tolkas denna konst alltför ofta som hotande eller skrämmande (Cooper Marcus & Barnes, 1999). Det finns visserligen konst som utan tvivel uppfattas positiv av de flesta också.

Det finns säkert många fler negativa distraktioner att tänka på och därför är det igen viktigt att tänka på vem som ska använda trädgården och försöka sätta sig in i deras situation för att komma på vad som är mer eller mindre bra.

DISKUSSION

I och med mitt uppsatsskrivande har jag fått en fördjupad kunskap inom ämnet och känner att ju mer jag har lärt mig desto mer förstår jag vilket komplext ämne miljöpsykologi är. Genom arbetets gång har jag samlat på mig mycket tankar och funderingar kring ämnet och samlat dem här i diskussionen.

I början av arbetet utformades tre frågeställningar som har följt med under hela uppsatsens gång och utgjort själva kärnan för mitt arbete. Eftersom frågeställningarna har varit en så viktig del kändes det naturligt att bygga diskussionen kring dessa.

Bakomliggande teorier att luta sig mot

Det finns flera teorier men de som tagits upp i arbetet är; inlärda omedvetna reflexer, spontan och riktad koncentration samt mer och mindre krävande relationer. Dessa är de teorier som jag själv tycker utmärker sig tydligast och är mest framstående just nu.

Inlärda omedvetna reflexer skulle alltså enligt Coss (1991) varit grunden för vår överlevnad men nu när vi inte längre har samma behov av dessa reflexer sänder de oss felaktiga signaler. Eller är det fortfarande nödvändiga signaler för vår överlevnad? I och med vårt nya sätt att leva förbrukar vi mer och mer av jordens resurser och det är i längden inte hållbart, vi tar sakta död på oss själva. De inlärda reflexerna gör att vi mår som bäst i närheten av gröna miljöer och det är kanske fortfarande viktigt för vår överlevnad om man ser till den stora bilden. Det kan också hända att vi hittar ett mer hållbart sätt att leva i staden och då kan det vara så att vi i framtiden utvecklar nya reflexer. Det beror på hur människor vill leva och jag ser inte att vi vill leva ett liv helt utan naturen.

Kaplan och Kaplans teori om spontan och direkt uppmärksamhet verkar logisk, jag känner själv när jag har pluggat en längre tid utan paus att energin mattas av och att den kommer tillbaka när jag tar det lugnt och inte fokuserar på något speciellt. Det jag kan kritisera teorin för är att vi skulle vara biologiskt betingade att fascineras av naturen, jag vill ha ett lite mer utförligt resonemang kring den biten för att riktigt kunna ta till mig av hela teorin. Jag har svårt att se att alla människor skulle ha intresse för naturen då de flesta av oss har varierande intressen. Å andra sidan så har forskningen visat att vi påverkas positivt av att vistas i gröna miljöer så det kanske handlar om någonting djupare än ett intresse. Just ordet fascination är det som stör mig för att jag kopplar det till intresse. Liksom föregående teori skulle denna fascination för naturen kunna försvinna genom evolutionen.

Teorin om mer och mindre krävande relationer menar att relationen till naturen är mindre krävande än relationen till andra människor. Det känns rimligt då naturen varken kan prata eller röra sig fritt. Att umgås med människor och vara social är krävande men man får också någonting tillbaka. Tidigare i uppsatsen nämns att det sociala stödet främjar god hälsa, så varför är det så jobbigt med mänskliga relationer när livet är svårt?

Denna teori bygger mycket på att en person med dålig hälsa måste ta sig an relationerna steg för steg. Att de först tar sig an relationer till vatten och stenar och när de mår lite bättre kan ta sig an vegetation osv. Teorin säger dock inte mycket om

hur man behåller en god hälsa. När man mår riktigt bra verkar de mänskliga relationerna faktiskt stärka hälsan så de gröna miljöerna är antagligen mest effektiva för dem som inte har en optimal hälsa. Om det visar sig vara så är det emellertid ingen ursäkt för att ha mindre plats för grönområden för jag finner det troligt att alla människor har svackor någon gång i livet.

Jag menar att det går att använda sig av teorierna som en grund för sitt arbete med utformning av utemiljöer. Teorierna känns rätt så generella och därför skulle en trädgårdsdesign baserad på dem förmodligen visa sig få ett gott bemötande av de flesta besökarna. Eftersom mycket forskning återstår innan någon kan berätta den ultimata sanningen är detta bara ett antagande, men baserat på de forskningsresultat som finns idag är detta ett sätt att trygga trädgårdens främjande av hälsan.

Miljöer som upplevs positiva

I de studier som tagits upp i arbetet verkar det som att vi tycker bäst om öppna ljusa landskap med glest stående träd för att skapa perspektiv. Men en slutsats av arbetet är att vi också vill ha variation och att vi alla är olika och favoriserar olika platser. Jag ser det som lättare att tillfredsställa allas behov genom att skapa flera rum med olika karaktärer.

Att använda sig av Grahns 8 parkkaraktärer eller Kaplan och Kaplans 4 karaktärer kan göra det lättare att dela upp trädgården i flera rum. Grahn (2005) menar att karaktärerna rofylldhet, rymd, vildhet och artrikedom är karaktärer som tilltalar de flesta och passar dem som befinner sig långt ner på hälsoskalan. Kaplan och Kaplan (1989) säger att alla deras parkkaraktärer mer eller mindre ska finnas med. I och med att Kaplan och Kaplan har delat in dem i fyra delar är detta enklare då indelningen inte är lika specifik. Grahn som har delat in karaktärerna i 8 delar har specificerat dem mer och det gör det inte längre lika självklart att alla måste finnas med, men han anser att en park blir mer populär om alla finns med. Dessa parkkaraktärer menar jag är en bra grund för planering av rehabiliteringsträdgårdar och parker men de kan också vara bra för att kunna definiera vilka karaktärer som redan finns på platsen.

Att tänka på vid utformning av en rehabiliteringsträdgård

Det är alltid viktigt att tänka på för vem eller vilka platsen utformas men kanske ännu viktigare i de fall då trädgården skall fungera som ett verktyg i en läkandeprocess. Förmodligen kommer patienterna i en rehabiliteringsträdgård att vara olika och ha varierande behov och då är det viktigt att det finns variation. I Sverige får vi mycket variation gratis i och med våra skiftande årstider men i andra länder ser inte årstiderna så annorlunda ut. Där är det förmodligen ännu viktigare att det finns variation i vegetationen och rumskaraktärer.

Det är ovanligt att funktionen av en plats är så tydlig som den faktiskt är i rehabiliteringsträdgården. På andra platser uppstår ofta diskussioner kring olika värden, t ex kulturvärden och estetiska värden, men här är det funktionen, främjandet av hälsan, som är det essentiella, precis hur detta utformas kan emellertid skilja sig mycket.

I andra delar av världen finns det till större del bara vinterlandskap (se bild 6), hur ställer sig snö och is gentemot de gröna miljöerna? De är naturelement men det skrivs inte mycket om dem. Ottossons teori om olika relationer skulle kunna tillämpas också på dessa element. I de delar av världen där det konstant finns snö och is kräver dessa element ytterst lite då de varken pratar eller försvinner, därför skulle de kunna utgöra en lagom krävande relation till människor med låg mental styrka. I Sverige där vi har växlande årstider är inte vinterlandskapet något konstant, men om man ser snö, is och vatten som samma element går det att säga att de är det och då borde vinterlandskapet vara en plats som passar personer med låg mental styrka.



Bild 6: Hur påverkas vi av vinterlandskap?

Foto: Mikaela Nordenberg

Funktionen är det väsentligaste i rehabiliteringsträdgårdarna. Landskapsarkitekter vill gärna sticka ut hakan genom att göra en unik design, vilket inte passar när det kommer till den här sortens trädgårdar. Det är också viktigt att inte låta personlig smak och estetik komma i vägen för en bra utformad rehabiliteringsträdgård. Funktionen av platsen måste få komma i första hand.

Övrig diskussion

De flesta parker och trädgårdar har en positiv effekt på oss men kunskaper om vilka gröna miljöer som har störst effekt borde kunna utnyttjas mer, speciellt i offentliga parker. I staden behövs det fler helande miljöer överhuvudtaget och det skulle vara bra om fler arbetsplatser hade en trädgård som de anställda kunde använda på raster och lunch, det skulle kunna höja det allmänna välbefinnandet, sänka stressnivån och förhoppningsvis sänka antalet sjukskrivningar.

I den litteratur jag läst om rehabiliteringsträdgårdar verkar det som att tillfrisknandet går oerhört fort jämfört med andra behandlingar så man kan fråga sig varför det inte finns fler sådana trädgårdar i Sverige. Men i och med att forskningen inte har kommit så långt och att rehabiliteringsträdgården fortfarande känns som en ganska ny och okänd företeelse så kommer det säkert att dröja ett tag innan den får sitt riktiga genombrott.

Om vi reagerar positivt på bilder av natur, varför skulle vi inte kunna använda oss av det mer i städer för att motverka stress? Ljud, doft och andra sinnen kommer inte att stimuleras på samma sätt men det kanske kan vara en början på ett bra sätt att förebygga stress i den hårt exploaterade storstaden? Ljud skulle i och för sig kunna komma från högtalare i gallerior och affärer men utomhus är ljudnivån från trafiken alldeles för hög för att det skulle gå att lösa på liknande sätt. Beröring och lukt är desto svårare och kanske är naturen för perfekt i sig för att kunna imitera. Det är heller ingenting som jag förespråkar men det är en idé om hur man skulle kunna få in mer av naturens positiva effekter i staden där det varken finns plats eller pengar för detta.

Att vi till och med påverkas positivt genom att se natur på avstånd förklarar varför en fin utsikt gör ett boende mer attraktivt. Uttrycket ”vilken vacker utsikt” brukar innebära att man ser långt och gärna natur eller en horisont. En utsikt kan vara ett utflyktsmål i sig och på semestern verkar en havsutsikt vara något exklusivt som de flesta vill ha och betala lite extra för (se bild 7).



Bild 7: En havsutsikt gör hotellrummet attraktivt på semestern.

Foto: Daniel Hofling

Slutligen

Som jag tog upp i bakgrunden ser jag det som mycket viktigt som landskapsarkitekt att ha en god kunskap i miljöpsykologi. Mitt mål att jag skulle få en fördjupad kunskap inom ämnet har uppnåtts och förhoppningsvis ska denna uppsats kunna vidarebefordra mina nyfunna kunskaper till andra landskapsarkitektstudenter. Att ha använt mig av litteraturstudier har inneburit att jag inte själv har samlat in eget

empiriskt material utan gjort en undersökning av vad andra har fått fram. I och med att forskningen inte kommit så långt ännu finns det massor att forska vidare på. I Alnarp pågår undersökande arbeten kring just rehabiliteringsträdgården och det ska bli spännande att se vad för resultat som kan åstadkommas.

Uppsatsen har lett till ett ökat intresse för miljöpsykologi och allt eftersom arbetet fortgått har fler och fler frågor uppstått. Ämnet blir spännande just för att det finns så många frågor kvar men också för att det handlar om oss människor och hur vi påverkas av våra omgivande miljöer. Vi kan faktiskt påverka vår hälsa genom att välja vilka miljöer vi omger oss av och det borde vara av yttersta intresse för alla. Den fråga som jag gärna skulle vilja få svar på är varför vi påverkas så starkt av naturen? Men det är inte självklart att vi någonsin kommer få ett riktigt svar på den frågan, det kan bara framtiden utvisa.

Referenslista

- Cooper Marcus, C. (2001). Gardens and health. I Dilani, A. (Red.) *Design and health: the therapeutic benefits of design*. 61-71. Stockholm: Svensk byggtjänst.
- Cooper Marcus, C. & Barnes, M. (1999). *Healing gardens: therapeutic benefits and design recommendations*. New York;Chichester: Wiley, cop.
- Grahn, P. (1992). *Människors behov av parker –amerikansk forskning idag*. Stad & Land nr107. Movium Sveriges lantbruksuniversitet, Alnarp.
- Grahn, P. (2005). Om trädgårdsterapi och terapeutiska trädgårdar. I Johansson, M. & Küller, M (Red.) *Svensk miljöpsykologi*. 245-262. Lund. Studentlitteratur.
- Hartig, T. (2005). Om Teorier om restorativa miljöer. I Johansson, M. & Küller, M (Red.) *Svensk miljöpsykologi*. 263-278. Lund. Studentlitteratur.
- Kaplan, R., & Kaplan, S. (1989). *The experience of nature: A psychological perspective*. New York: Cambridge University Press.
- Ottosson, J. (2007). *The importance of nature in coping. Creating increased understanding of the importance of pure experiences of nature to human health*. Akad.avh. Sveriges lantbruksuniversitet. Alnarp.
- Patel, R. & Davidsson, B. (1994). *Forskningsmetodikens grunder. Att planera, genomföra och rapportera en undersökning*. Lund: Studentlitteratur.
- Schmidtbauer, P. (2004). *Tänkvärda trädgårdar*. Gröna Fakta 4/2004. Movium SLU.
- Schmidtbauer, P.; Grahn, P.; Lieberg M. (2005). *Tänkvärda trädgårdar: när utemiljön blir en del av vården*. Stockholm, Formas.
- Stigsdotter, U. A. & Grahn, P. (2002). What makes a garden a healing garden? *Journal of Therapeutic Horticulture*, 13, 60-69.
- Ulrich, R. S. (1999). Effects of Gardens on Health Outcomes: Theory and Research. I Cooper Marcus, C. & Barnes, M. *Healing gardens: therapeutic benefits and design recommendations*. 27-87. New York;Chichester: Wiley, cop.
- Ulrich, R. S. (2001). Effects of Healthcare Environmental Design on Medical Outcomes. I Dilani, A. (Red.) *Design and health: the therapeutic benefits of design*. 61-71. Stockholm: Svensk byggtjänst.
- Wells-Thorpe, J. (2001). Design for enhanced recovery. I Dilani, A. (Red.) *Design and health: the therapeutic benefits of design*. 61-71. Stockholm: Svensk byggtjänst.