



Sveriges lantbruksuniversitet
Swedish University of Agricultural Sciences

Fakulteten för naturresurser och
jordbruksvetenskap

Planering av hälsoträdgårdar

- Intryck som påverkar rehabilitering av psykisk ohälsa

Tuula Kuusemaa

Kandidatarbete 15 hp
Landskapsarkitektprogrammet, Ultuna
Institutionen för stad och land
Uppsala 2019

Titel: Planering av hälsoträdgårdar – Intryck som påverkar rehabilitering av psykisk ohälsa
Engelsk titel: Planning of health gardens - Impressions that affect the rehabilitation of mental illness

© Tuula Kuusemaa

Handledare: Vera Vicenzotti, SLU, institutionen för stad och land

Examinator: Lena Steffner, SLU, institutionen för stad och land

SLU, Sveriges lantbruksuniversitet, fakulteten för naturresurser och jordbruksvetenskap

Institutionen för stad och land, avdelningen för landskapsarkitektur

Omfattning: 15 hp

Nivå: Grundnivå G2E

Kurs: EX0861, Självständigt arbete i landskapsarkitektur

Kursansvarig institution: institutionen för stad och land

Program: Landskapsarkitekturprogrammet, Ultuna

Nyckelord: depression, horticultural therapy, stress, rehabilitering, terapiträdgårdar, hälsoträdgårdar

Publiceringsår: 2019

Publiceringsort: Uppsala

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

Sammandrag

Psykisk ohälsa har kommit att bli ett globalt växande problem. Stress och depression är bidragande faktorer till att ohälsan uppstår. En av orsakerna är bland annat att vi utsätts för hög och mer intensiv stress idag än tidigare. Vi påverkas av hög stress dagligen och involverar den i våra vardagsrutiner. Förtätning, höga ljud, buller och avgaser påverkar oss negativt och genererar stress. Forskning lyfter fram att naturen är den plats där vi återhämtar oss bäst från stress. I anteckningar från 1800-talet undersöks trädgårdens gynnsamma effekter på personer med depression och andra mentala sjukdomar. Hälsoträdgård har funnits sedan Antiken, men idag är kanske den tid hälsoträdgården hittar sitt viktigaste spelrum. Forskningen visar bland annat att enbart visuell påverkan av trädgårdsmiljöer och växtlighet kan ge lugnande effekter, dämpa stress och ångest samt sänka blodtrycket och stabilisera sinnesstämningen. Arbetet beskriver olika typer av hälsoträdgårdar samt hur och i vilket syfte de används. Arbetet tar upp exempel på gröna miljöer som ger möjlighet till rehabilitering av människor som lider av psykisk ohälsa, inriktat på depression och stress. Arbetet tar upp olika aspekter och intryck som ger gynnsamma förhållanden i trädgården och bidrar till rehabilitering.

Abstract

Mental health has become a global problem. Stress and depression are contributing factors to the occurrence of ill-health. One of the reasons is that we are exposed to high and more intense stress today than before. We are affected by high stress daily and involve it in our everyday routines. Densification, loud noises, noise and exhaust gases affect us negatively and generate stress. Research emphasizes that nature is the place where we recover best from stress. In the 19th century notes, the garden's beneficial effects on people with depression and other mental illnesses are examined. Health garden has been around since the Antiquity, but today is perhaps the time the health garden finds its most important game room. The research shows, among other things, that only the visual influence of garden environments and vegetation can provide soothing effects, dampen stress and anxiety, and lower blood pressure and stabilize the mood. The work describes different types of health gardens and how and for what purpose they are used. The work addresses examples of green environments that provide opportunities for rehabilitation of people suffering from mental illness, focusing on depression and stress. The work addresses various aspects and impressions that provide favorable conditions in the garden and contributes to rehabilitation.

Innehållsförteckning

1. Inledning.....	s.5
1.1 Bakgrund.....	s.5
1.2 Frågeställning och syfte.....	s.5
1.3 Avgränsningar.....	s.6
1.4 Definitioner av begrepp.....	s.6-7
2. Teoribakgrund.....	s.7-8
2.1 Hälsoträdgårdar och Terapitragårdar.....	s.8-9
2.2 Behovspyramiden.....	s.9
2.3 Den gröna miljön.....	s.9-11
3. Metod.....	s.11
3.1 Litteraturstudie.....	s.11-13
4. Teorianalys.....	s.13
4.1 Intryck som bidrar till rehabilitering vid psykisk ohälsa.....	s.13-16
4.2 Design.....	s.16-17
5. Resultat.....	s.17-19
6. Diskussion.....	s.19-20
7. Slutsats.....	s.20-21
8. Referenser.....	s.22-24

1. Inledning

Detta arbete är en litteraturstudie med analys som underlag. Arbetet är fokuserat på de intryck som genererar rehabiliterande vid psykisk ohälsa i trädgårdsmiljön. Psykisk ohälsa kan uppstå från olika sjukdomar och symptom, detta arbete inriktar sig på symtomen depression och stress. Arbetet kommer utgå från miljöpsykologiska teorier och forskning som visar samband mellan rehabilitering och trädgårdsmiljön. De teorier som arbetet bygger på ger förståelse för de spridda krav individen har på miljön och dess utformning under rehabiliteringsprocessen.

1.1 Bakgrund

Forskning vid Karolinska institutet år 2016 visar att den fysiska och psykiska ohälsan ökat över hela världen. Enligt vårdguiden 1177 ger en fysiskt aktiv livsstil och vistelse i naturen motståndskraft mot nyligen nämnda sjukdomstillstånd. World Health Organisations förutspår att depression kommer att vara den största orsaken till global ohälsa 2030. Att sjukdomskostnaderna blivit stora beror framförallt på de långa sjukdomsperioderna enligt Karolinska institutets hemsida för forskning. På försäkringskassans hemsida kan man i ett pressmeddelande från april 2019 läsa att ”Psykisk ohälsa utgör cirka 46 procent av alla pågående sjukskrivningar i Sverige och ökade med 129 procent från juni 2011 till halvårsskiftet 2017” .

Människor med psykisk ohälsa har bevisats sänka sina stressnivåer i trädgårdsmiljöer (Grahn & Stigsdotter 2003 ss. 38–49; Nilsson, Sangster, Gallis, Hartig, de Vries, Seeland, & Schipperijn, 2011). I Sverige vill statens folkhälsoinstitut utforma fler miljöer av denna typ för att de anser att hälsoträdgårdar bidrar till folkhälsa. Sedan antiken har många trädgårdar och andra gröna miljöer skapats i syfte för människans personliga rekreation och ökat allmäntillstånd (Grahn & Stigsdotter 2010, ss. 264–275). Bengtsson & Grahn (2014) vill att kommande stadsplanering ska fokusera på formgivning som bidrar till ökad fysisk och psykisk hälsa med hjälp av miljöer som påminner om naturen.

1.2 Syfte och frågeställning

Syftet är att undersöka intryck som bidrar till rehabilitering vid psykisk ohälsa i hälsoträdgårdar.

Frågeställning: Vilka intryck i hälsoträdgården fungerar rehabiliterande vid psykisk ohälsa?

1.3 Avgränsningar

Undersökningen tar upp hur rehabilitering av människor med psykisk ohälsa påverkas av trädgårdsmiljöer. Uppsatsen tar inte upp andra miljöer som kan påverka rehabilitering av psykisk ohälsa då arbetet anses bli för stort. Flera symptom kan bidra till psykisk ohälsa. Detta arbete är begränsat till symptomen depression och stress.

1.4 Definitioner av begrepp

Här följer definitioner av begrepp som används i arbetet med inriktning på gröna miljöer och psykisk ohälsa.

Trädgård

En trädgård kan uppfattas olika då de kan ha stor variation i innehåll och yta. Enligt Svenska akademins sökmotor i ordböcker definieras trädgård till ett avgränsat område som består av prydnadsväxter, grönsaker och träd som ofta är fruktträd, medan deras definition av en park är ett större område avsett för rekreation.

Natur

Enligt svenska akademins ordböcker definieras ordet natur som orört landskap. Men enligt SLU:s hemsida inriktning natur och kultur benämns natur även som en park i en stad. Eftersom det är få områden av grönska som är opåverkade av människan är det svårt att använda ordet natur enbart för opåverkade landskap. I detta arbete syftar begreppet natur på orörda landskap, parker och trädgårdar, vilket blir tydligt när ordet använts.

Gröna miljöer

Här beskrivs begreppet gröna miljöer till ett område som representeras av grönska och växtlighet. Det behöver möjligtvis inte vara en park, naturområde, eller en trädgård utan är ett samlingsnamn för samtliga områden med fokus grön struktur.

Psykisk ohälsa

Psykisk ohälsa är ett brett begrepp för att antingen klassificera allvarigare psykiatriska sjukdomstillstånd eller symptom av långvarig nedstämdhet och ångest. Sjukdomstillstånden kan vara depression, ångest och utmattning. Enligt den svenska vårdguiden 1177 är symptomen som stress, oro, nedstämdhet och sömnlöshet indikatorer på psykisk ohälsa.

Depression

Enligt folkhälsomyndigheten diagnostiseras depression för perioder av nedstämdhet varaktiga i två veckor eller mer. Depression delas in i olika stadier från lindrig till svår. Symptomen kan exempelvis börja med nedstämdhet. Längre perioder av nedstämdhet kan resultera i att personen får svårt att klara arbete, vara social, umgås med vänner samt få sömnbesvär. Enligt vårdguiden 1177 kan dess symptom leda till en svår depression och innebära att personen kan få självmordstankar.

Stress

De hormon som utsöndras när vi reagerar på stress är nödvändiga för oss då det bidrar till vår uppmärksamhet. Enligt vårdguiden 1177 utsöndras stresshormonen bland annat när vi springer till bussen eller blir upprörda, något som är en helt naturlig reaktion. Vid ihållande stress kan hormonet dessvärre vara skadligt. Långvarig stress kan leda till ångest, rubbningar i sömnmönstret, problem med att varva ned, försämrat minne och koncentrationssvårigheter. Stressen kan resultera i utmattning och undvikande av sociala situationer. Vid påfrestande stress saktar matsmältningen av och olika ämnen börjas utsöndras i blodet, exempelvis socker och stresshormoner (ibid).

Kortisonnivåer

Hälöföretaget Werlabs genomför olika typer av blodprover för att undersöka människors välmående. De påstår att kortison som återfinns i svalget påverkar kroppens reglering av blodsocker och bidrar med normalt blodtryck. Werlabs uttrycker också att hormonet i många fall benämns ”stresshormon” då det vid ojämna nivåer kan orsaka rubbningar i sömn, yrsel, trötthet och depression, något som kan leda till psykisk ohälsa. Kortisonnivåer har använts som mätmetod vid undersökningar av miljöer som motverkar stress (Van Den Berg & Custer, 2011).

Det inledande kapitlet beskriver inriktning av arbete och definierar begrepp som används samt beskriver arbetets bakgrund, syfte, frågeställning och avgränsningar.

Följande kapitel belyser olika miljöpsykologiska teorier som behandlar människans påverkan av naturen. Kapitlet tar också upp olika inriktningar av hälsotrådgårdar och forskning som pekar på trädgårdsmiljöns positiva effekter för stress, depression och psykisk ohälsa.

2. Teoribakgrund

Paret Kaplan började år 1989 forska om miljöer som omedvetet får oss att slappna av. Paret indikerar att vi använder två typer av koncentration. Den första typen av koncentration används vid ansträngande situationer, exempelvis när man ringer ett samtal, rör sig i trafiken eller handlar. Det som gör situationen ansträngande är behovet av att stänga ute det som händer runt omkring, för att kunna fokusera. Koncentrationstypen benämns *riktad koncentration*. Den riktade koncentrationen har en begränsad kapacitetsförmåga och kan bli överansträngd. Vid hög påfrestning kan systemet brytas ner och orsaka mental uttröttnings (Kaplan & Kaplan 1989). Enligt läkartidningen är mental uttröttnings en av många symtombeskrivningar som orsakas av stress och depression och kan leda till psykisk ohälsa. Den andra typen av koncentration benämns *fascination*, och aktiveras omedvetet i omgivningar som påminner om naturen. I dessa miljöer ansträngs inte sinnet. Förhållandet ger istället personen möjlighet att bearbeta och stärka sin psykiska hälsa (Grahn 1999, s.28).

Roger Ulrich skapade år 1991 en stressreduktionsteori med sina kollegor, där naturen påstås vara den miljö människan naturligt slappnar av i (Ulrich, Simons, Losito, Fiority, Miles, & Zelson 1991; Abramsson & Tenngart, 2003). I teorin från

år 1991 påstås den positiva responsen ske på grund av människans historiska ursprung och naturliga band till naturen. Ulrich (1999) menar även att människan återhämtar sig fortare från stress när vi vistas i miljöer som påminner om naturen, exempelvis parkmiljö eller en savann, då det enligt Ulrich reflekterar vårt naturliga habitat.

2.1 Hälsoträdgårdar och terapiträdgårdar

Det finns många varianter av hälsofrämjande trädgårdar. Gemensamt är trädgårdarnas syfte att bidra med återhämtning i trivsamt miljö. Inriktning, innehåll och utformning skiljer sig mellan de olika trädgårdstyperna. För att rätt funktion och önskad individ ska använda och trivas i trädgården behöver planeringsprocess vara mycket strukturerad. Kontakten mellan de som planerar trädgården och de som använder den är ofta avgörande vid val av design och utformning (Ulrich, 2001, ss.49-59, Cooper Marcus & Clare,1997; ss. 8-20). Nedan beskrivs tre genrer av trädgårdar vilka skiljer sig åt.

Hälsoträdgårdar - med generell positiv inverkan:

Omfattar den typ av trädgård skapad i syfte att påverka den besökande positivt, fysiskt och psykiskt (Cooper Marcus & Clare, 1997 ss. 8-20; Abrahamsson & Tenngart, 2003, s.25)

Terapiträdgårdar - med aktivitetens positiva inverkan:

För att en trädgård skall benämnas terapiträdgård behöver den ansluta till en vårdenhets där trädgårdsaktiviteter används som en del av behandlingen, som utförs med hjälp av exempelvis läkare eller arbetsterapeuter. Trädgården är anpassad efter den inriktning den syftar till. Trädgården ska ge ökad möjlighet för patienterna att höja sin rehabilitering (Abrahamsson & Tenngart, 2003, s.25). I kombination med utövat trädgårdssterapi utförs fysiska aktiviteter via trädgårdsarbete, odling och trädgårdsaktiviteter. Trädgårdsrummet ger upphov till en förbättrad fysisk och mental hälsa, social anpassning, yrkesskicklighet, fritid och livskvalitet hos patienten (Ryan, 1998, ss. 1-7).

Restorativa trädgårdar - med naturens positiva påverkan:

Besökaren erbjuds återhämtning i miljö med motivation att motverka stress samt stärka den mentala och fysiska hälsan. Enligt paret Kaplan behöver följande fyra funktioner uppfyllas för att miljön ska upplevas restorativ:

- möjlighet att uppleva distans från kraven den riktade koncentrationen ger.
- känslan av att komma in i en helt annan värld, annan från vardagen.
- fascination över saker och ting som fångar den spontana uppmärksamheten.
- miljön måste stödja det individen har kraft eller lust att göra (Kaplan,Kaplan,1989 s. 178; Ke-Tsung, 2001, ss. 30–42).

Antalet varianter och kombinationer av terapiträdgårdar, restaurativa trädgårdar är många. Benämning sker då efter det sammanhang trädgården används och brukas. Exempel på detta är träningsträdgård, rehabiliteringsträdgård, sinnenas trädgård och terapeutiska trädgårdar(ibid).

2.2 Behovspyramiden

Patrik Grahn tog 2005 fram en behovspyramid som är ett resultatet av hans teori om betydelsespelrummet. Teorierna går ihop med gemensam inriktning om det sambanden miljö har med individens psykiska kraft och känslighet. Pyramiden fokuserar på de krav individen ställer på miljön, något som påverkas av det psykiska tillståndet. Individens påverkan av omgivningen är som störst när den psykiska hälsan är låg. Detta ger upphov till olika aktiviteter i trädgården som är beroende av det stadie individen tillhör under rehabiliteringen (Grahn, 2005 ss. 245-262). Behovspyramiden tar upp fyra olika stadier. Respektive stadie ger förslag på passande aktivitet i trädgården:

Inåtriktad engagemang

Personen är mentalt aktiv och kan hantera och sortera tidigare intryck. Personen behöver lugn och ro, inga nya intryck. Miljön behöver tydligt fokus med positiva intryck.

Aktiviteter: promenader, sittplats för att känna in miljön, uppleva ljud från vinden i träden, fågelljud, ta del av och plocka trädgårdens frukter, bär, svampar och blommor.

Emotionellt deltagande

Personen är nyfiken på den sociala omvärlden, men orkar inte delta.

Aktiviteter: Studera betande djur, mata fåglar, titta på andra som umgås eller utövar mer fysisk aktivitet.

Aktiv deltagande

Personen kan ha socialt deltagande och genomföra kravlösa kreativa arbeten.

Aktiviteter: Umgås och kela med djur utan krav på skötsel, arbete i trädgården, odla. Framtiden ger personen möjlighet och lust att aktivt delta vid större grupper, samvaro vid träning och andra umgängen.

Utåtriktad engagemang

Den psykiska kraften är stark, individen klarar att genomföra planer och leda projekt (ibid).

2.3 Den gröna miljön

Forskning mellan år 2003-2018 visar samband mellan människans välmående, rehabiliterande kraft och vistelse i den gröna miljön. Forskningen påstår att den gröna miljön är en bidragande faktor till den positiva responsen. Förbättrad fysisk hälsa och ökad kondition är effekten vid exponering (Stigsdotter & Grahn 2011; Bengtsson 2003).

En trädgård är gynnsam som rehabiliteringsmiljö, eftersom omgivningen ofta upplevs trygg, vilket är ett krav för att individen ska uppskatta miljön samt läka

(Ulrich 1999, ss.5-8). Naturens förmåga att rehabilitera patienter som lider av stress, mental utmattning och psykisk ohälsa har lett till betydande och revolutionerande resultat (ibid). Vid kliniska undersökningar har man sett att psykiskt påverkad stress kan motverkas när en person betraktar naturen under en period av fem minuter. Undersökningen gav resultat vilket tydligt visade positiva ändringar i individernas blodtryck, hjärtfrekvens och hjärnans elektroniska aktivitet (Ulrich 2002).

Här kommer en lista över tre faktorer som påverkar kroppen positivt.

Ljus

Enligt svenska folkhälsomyndigheten bidrar vistelser i dagsljus till en naturlig dygnsrytm vilket leder till ökad sömnkvalitet. Forskningen folkhälsomyndigheten hänvisar till visar på kopplingar mellan utsättning för naturligt dagsljus och snabbare lindring av depression samt ökad uppmärksamhet. Tidigare i detta arbete har två typer av koncentration enligt forskarna Kaplan & Kaplan från år 1989 yttrats. Vid vistelse i gröna miljöer är det koncentrationen som ger återhämtande effekt som används.

Rörelse

Vårdguiden 1177 hänvisar till aktiv livsstil och vistelser i naturen då det bidrar till utsöndring av signalsubstanserna dopamin och endorfin. Utsöndringen gynnar processen till en bättre självkänsla, bättre minne, inlärnings- problemlösningsförmågan samt koncentrationsförmåga vilket leder till att depressioner och kroppslig smärta lindras.

Utomhusmiljö

Stimulering av exempelvis syn, balans, lukt, smak, temperatur och hörsel är via naturen mer intensiv än den stimulering inomhusmiljöer ger. Intryck som väcker minnen om naturen ställer inga krav på människan. Dessa kravlösa intryck bidrar till att positiva känslor uppstår och kopplas till den specifika miljön, något som kan leda till att känslomässiga band skapas. Reflektion av känslor och minnen har betydande effekt inom rehabiliteringen då det sker reducering av stresshormon när vi får reflektera (Ottosson 2007:115; Grahn & Stigsdotter 2010 ss. 264–275; Grahn, Tengart, Ivarsson, Stigsdotter & Bengtsson 2010 ss.116–154).

Enligt Kaplan och Kaplans forskning från år 1989 är det på grund av den fascinerande koncentrationens verkan som den gröna miljön är bättre för reflektion, återhämtning och rehabilitering än inomhusmiljöer.

Forskargruppen Van Den Berg och Custers tog 2011 fram en liknande hypotes, vilken visade på samband mellan trädgårdsarbete och stressreducering. En undersökningsgrupp påverkades av ett stressande moment under en period på 25 minuter, därefter delades gruppen i två. Ena delen fick utföra trädgårdsarbete medan den andra fick läsa en text i ett rum varav opåverkat av natur eller andra människor, detta pågick under 30 minuter i respektive grupp. I undersökningen jämfördes deltagarnas kortisolnivåer samt sinnesstämning. Resultaten av undersökningen visade att kortisonnivåerna sjunkit signifikant och att sinnesstämningen till stort återhämtats hos personerna vilka utförde trädgårdsarbete. Även i gruppen som läste sänktes kortisolnivåerna. Jämfört mellan grupperna sjönk nivåerna med 1,4 enheter i trädgårdsgruppen och 0,79 enheter i läsgruppen. Försöket visar att båda aktiviteterna gav lugnande effekt, men att trädgårdsarbete enligt försöket visade lägre kortisolnivåer och då antas vara mer avkopplande (ibid).

Forskning har även visat att arbete och-/eller vistelse i trädgård ger minskad muskelanspänning, lindad smärta, stärkt stresstolerans samt ökat välbefinnandet (Nilsson, Sangster, Gallis, Hartig, de Vries, Seeland & Schipperijn, 2011).

Utifrån den forskning och de teorier som kapitlet refererar har olika krav på trädgårdsmiljön formats. Teorierna stödjer kopplingen mellan människan och naturen, och att den ger en positiv respons samt välmående. Enligt en av teorierna är de krav individen ställer på miljön, något som påverkas av det psykiska tillståndet. Kapitlet behandlar de krav individen har på miljön beroende på hens psykisk kraft och känslighet. Den psykiska hälsan påverkar de platser individen är intresserad av att använda. Detta ger upphov till olika aktiviteter i trädgården som är beroende av den fas individen tillhör under rehabiliteringen.

Kommande kapitel beskriver den metod som använts under arbetet med uppsatsen.

3. Metod

Detta arbete är genomfört som en litteraturstudie. I en litteraturstudie tas delar av den information som behandlar ämnet med och studeras, undersöks och sorteras. Då arbetet behandlar människans välmående i trädgårdsmiljöer har delar av litteraturens som undersökts inriktats på miljöpsykologi. Litteraturstudien utgår från en översiktsstudie kallad "Scoping review" (Forsberg & Wengström 2017 s.169). Enligt Forsberg och Wengström är tillvägagångssättet via en systematiskt litteraturstudie för stort och avancerat för ett studiearbete och de rekommenderar istället i sin bok *Att göra systematiska litteraturstudier* att arbeta enligt en översiktsstudie (Forsberg & Wengström 2017. s 170).

3.1 Litteraturstudie

I en översiktsstudie söks litteratur som i en systematisk litteraturstudie och omfattar såväl publicerad och opublicerad litteratur (Forsberg & Wengström 2017. s. 27,s.175).

De resultat som ingick i denna genomgång togs fram genom sökningar via SLU's bibliotekstjänst primo, web of science och google scholar. Litteraturlistorna i de vetenskapliga artiklar som använts har också varit till hjälp vid informationssökandet. Det har också hjälpt att läsa tidigare vetenskapliga arbeten och analyser från SLU via Epsilon för att se var författarna hittat källor. Vissa källor kommer från sökningar via webbsidor med inriktning forskning, hälsa och läkarvård. Sökmotorn Google books har hjälpt till med litteratur som inte funnits tillgänglig på bibliotek.

Genom att använda kombinationer av sökord gav det olika mängd träffar i tre olika databaser. En tabell har utförts för att visa mängden träffar för respektive sökordskombinationer (Tabell 1:sökordsträffar).

Vid varje sökning parades begreppen genom att använda and vid engelska ord och ordet och vid svenska ord. De sökord som användes i de olika databaserna var exempelvis depression, horticultural therapy och stress. Svenska sökord som användes var trädgård, rehabilitering, terapiträdgårdar, hälsoträdgårdar, utformning, stress, depression.

Vissa kombinationer gav väldigt många resultat och mycket fick därför sorteras bort. Litteratur som var inriktat på individanpassade rehabiliteringsmiljöer och individens uppfattning av trädgårdsmiljöerna var den litteratur som behölls, vilket ledde till en tydligare bild av de författare som inriktat sig på ämnet.

Sedan söktes det vidare på några av de personer som gav många träffar vid samtliga sökord, exempelvis inriktades många av Grahn Patriks artiklar på mitt ämne. Grahn är professor i miljöpsykologi samt forskar och undervisar vid SLU- Alnarp. Patrik har varit med och genomfört arbetet vid terapiträdgården i Alnarp 2002. Han har även arbetat med boken Trädgårdsterapi – Alnarpsmetoden, tillsammans med kollegan Åsa Ottosson. Boken beskriver arbetet vid Alnarpsterapiträdgård samt beskriver behov och funktion för trädgårdar med syfte att rehabilitera vid bland annat psykisk ohälsa (Grahn & Ottosson, 2010).

Sökningar med ordet trädgårdsdesign undersöktes. Sökningarna gav resultat av utformning och estetik med hjälp av växtlighet men ingen inriktning på förmåga att vara hälsofrämjande, därav prioriterades sökordet bort.

Tabell 1: sökordsträffar

	Sökord	Web of science	Google scholar	Primo
Träffar	Gardening design and rehabilitation	32	31 400	1 796
Träffar	Stress and horticultural therapy	63	41 600	673
Träffar	Depression and horticultural therapy	43	23 200	335
Träffar	Trädgårdsdesign och rehabilitering	0	52	1
Träffar	Stress och trädgårdsterapi	0	371	14
Träffar	Depression och trädgårdsterapi	0	0226	2
Träffar	Depression och trädgård	0	2 750	4
Träffar	Hälsoträdgårdar	0	69	13
Träffar	Hälsoträdgårdens utformning	0	81	2

Följande kapitel behandlar det insamlade materialet. Litteraturstudien visar intryck att förhålla sig till, för att förstå och senare skapa hälsofrämjande trädgårdar. I många av intrycken som nämns nedan ligger störst vikt på de sinnliga upplevelserna. Intrycken kan sedan användas för att skapa förutsättningar som bidrar till rehabilitering.

4. Teorianalys

Mellan 1970 och 1980 talet publicerades många teorier om hur människan kunde återhämta sig från utmattnings genom att uppleva naturen (Grahn 2005, s. 134).

Makarna Kaplans teori (1989) om återhämtning och koncentrationsförmåga, Roger Ulrichs (1991-1999) teori om känslomässig band till naturmiljöer som ger återupphämtning från stress och Clare Cooper och Marcus Barnes designteori om trädgårdar för återhämtning (Grahn 2005, s. 134). Teorierna är grunden till Patrik Grahns arbete och teori om behovet på rehabiliteringsmiljön kallad betydelsespelrummet (Grahn 2010, s. 61), som senare ledde till teorin om behovspyramiden. Pyramiden fokuserar på de krav individen ställer på miljön, något som påverkas av det psykiska allmäntillståndet.

Kapitalet beskriver intryck som bidrar till rehabilitering vid psykisk ohälsa i miljön hälsoträdgårdar.

4.1 Intryck som bidrar till rehabilitering vid psykisk ohälsa

I teorier mellan år 1980-2011 (Grahn 1992 ss. 11-19; Berggren, Barring & Grahn 1995, Rapport 95:3; Stigsdotter & Grahn 2003, vol 2, ss. 1-18; Grahn & Stigsdotter 2010 ss. 264-275; Adevi & Grahn 2011 ss. 1:36-52) styrks parallellen av människans välbefinnande vid kontakt med naturen. Teorierna ligger till grund för åtta baskaraktärer som togs fram av Berggren, Barring & Grahn 1995. Karaktärerna beskrivs med rubrikerna Rofylld, Vild, Artrik, Rymd, Allmänningen, Lustgården, Festen och Kulturen, de åtta kvaliteterna beskriver intryck som ökar de gröna miljöernas potential, upplevelsevärde och rehabiliterande förmåga. De karaktärer som precis nämnts har senare utvecklats till att fokuserar på rehabilitering vid psykisk ohälsa (Grahn m.fl. 2010 ss. 116-154). Individens krav på miljö, utformning, kontakt med omgivningen och naturen är mycket beroende av vilken fas i rehabiliteringen individen tillhör. Behovspyramiden enligt Patrik Grahn uttrycker hur skilda individers behov är på miljön, beroende på den mentala hälsan.

Beskrivningarna som följer nedan är inriktade på förhållanden som kan påverka intryck hos individen och fungera rehabiliterande i en hälsoträdgård (ibid).

Kontakt med livet i omgivningen

Möjlighet till samverkan i det offentliga rummet ger personen en ökad känsla av tillhörighet. Detta är extra viktigt för personen som upplever sin tillvaro understimulerad. Att se människor interagera med varandra är något som kan hjälpa vid

dessa situationer. När miljön upplevs naturlig och vardaglig, exempelvis när en ser människor varandra omkring, arbeta i trädgården osv, ger det ett levande intryck som upplevs mindre ensamt (Bengtsson & Carlsson 2006, 2013 ss. 49–69; Rodiek 2008 ss.3-9).

Sociala möjligheter

De sociala möjligheterna leder till interaktion mellan individerna. Behovet ligger på något att samlas kring, exempelvis ett intresse, som skapar sociala möten. Exempel på detta kan vara platser där odlingsmöjligheter finns (Grahn m.fl. 2010 ss. 116–154; Bengtsson & Carlsson 2006, 2013 ss. 49–69).

Meningsfulla aktiviteter

En balans mellan aktivitet skapar större trivselsmöjlighet. Trädgårdens planering bör ha variation mellan aktivitetsval och ytor för vila och rekreation (Bengtsson & Carlsson 2006, 2013 ss. 49–69; Whitehouse, Varni, Seid, Cooper-Marcus, Ensberg, Jacobs, & Mehlenbeck, 2001 ss. 301–314; Kaplan & Kaplan 1989; Rodiek 2008 ss. 3-9; Stigsdotter & Grahn 2011 10: 295–304; Adevi & Grahn 2011 1:36–52).

Kultur och anknytning till det förflutna

Karaktärsbeskrivningen relaterar till kultur och-/ eller något i det förflutna som skapar glädje. En etablerad och grönskande trädgård ger i många fall lugnande effekter, samt påminner och reflekterar liv. Även element som påminner om ”en bra tid” eller ”en lugn plats” ger denna avslappnande och rofyllda känsla (Grahn m.fl. 2010 s. 116–154; Cooper Marcus & Barnes 1999c ss. 115–156; Adevi & Grahn 2011 1:36–52; Bengtsson & Carlsson 2006, 2013 s. 49–69).

Symbolism

Tenngart Ivarssons(2011) och J.Ottossons (2001) rapporter utförda på SLU behandlar behovet av att skapa känslomässiga band till en plats. Detta händer när en person kan lokalisera sig samt uppleva lugn på platsen. När individen kan orientera sig ökar viljan att besöka platsen igen.

Enstaka föremål, äldre träd, stenar och element med förmåga att sprida en känsla av tidlöshet och-/eller historiska anknytning ger platsen symbolik till kontakten och samspelet människan har med naturen (Ottossons 2001; s. 165–172 & Ivarsson, C. 2011; 2011:89).

Utsikt mot grönska

Utformningen av platsen kan bidra med välmående, trivsel och avkoppling. Överblickbarhet påverkar tidigare nämnda känslor positivt, stor vikt ligger på platsens skötsel, variation i växter och mängd grönska (Grahn m.fl. 2010 s. 116–154; Bengtsson & Carlsson 2006, 2013 s. 49–69).

Rymd

Kaplan och Kaplan nämner i en teori från år 1989 att återhämtning sker när man känslomässigt ”kliver in i en ny värld”. När platsens påminner om en sammanhållen yta, exempelvis en strandkant, ett naturområde och områdesgränsen upplevs otidlig förhöjs den återhämtande förmågan hos människan (Grahn m.fl. 2010; s.116–154; Ottosson 2001; 26, 165–172)

Artrikedom

Artrikedom aktiverar vår fascinerande koncentration. Artrikedomen representerar det naturliga, det levande, aktiva och friska. Hög variation av arter låter många sinnesintryck samspela och människans motivation att upptäcka något nytt byggs på. Att upptäcka något nytt gynnar rehabiliteringen eftersom upptäckten stärker vår förmåga att reflektera, vilket är avkopplande (Kaplan & Kaplan 1989; Grahn m.fl. 2010 s. 116–154).

Sinnlig njutning av natur

Återhämtning sker när vi upplever naturens dofter, smaker och ljud. Enligt Kaplan & Kaplan teori från år 1989 är dessa intryck återhämtande eftersom vår fascinerande koncentration arbetar.

Årstidsväxlingar

Att uppleva årstidsförändringar i trädgården skapar samband till naturlig förändring. Att se variation i exempelvis blomning och färger tydliggör trädgårdens funktion och tillgänglighet året om. Det låter den fascinerande koncentrationen att verka hela året vilket bidrar med återhämtning (Bengtsson & Carlsson 2006, 2013 s. 49–69; Zeisel & Tyson 1999 s. 437–504; Sachs 1999 s. 235–322; Kaplan & Kaplan 1989).

Rofyllighet

Trädgården har flera uppgifter. Den skall upplevas trygg, anpassas efter olika aktiviteter men även ge plats för vila, då det ses som en form av aktivitet i hälsoträdgården. Ytan ska vara anpassad för att gynna avkoppling i en ostörd miljö. Platsen behöver element som lugnar, exempelvis grönska och vatten. Platsen behöver också vara välskött, och intryck av ”stök”, skräp och ogräs samt människor som stör trivseln får inte finnas med (Grahn m.fl. 2010 s. 116–154; Bengtsson & Carlsson 2006, 2013 s. 49–69).

Negativa intryck ska undvikas då forskning tyder på att de hälsofrämjandeeffekter platsen besitter sjunker markant vid dessa påfrestningar (Ulrich 1999 s.5-8). Negativa intryck kan innebära starkt solljus vid sittplatserna, konst som påverkar negativt och påfrestning vid cigarettök vid de allmänna ytorna. Vid användandet av tät växtlighet, fågelkvitter samt ljud från vatten kan dessa negativa intryck såsom trafik och buller kamoufleras. Rinnande vatten i hälsoträdgårdar har dokumenterats främja den avkopplande förmågan hos många människor (Whitehouse m.fl. 2001 ss. 301–314; Sherman, Varni, Ulrich & Malcarne 2005 ss.167-183).

Vild natur

En trädgård eller grön miljö som upplevs opåverkad av människan skapar känslan av frihet. Även om platsen är gestaltad, byggd och formgivningen blir dess utformning ett resultat som genererar någon naturligt, och då kan den fascinerande koncentrationen verka (Grahn m.fl. 2010 ss. 116–154; Kaplan & Kaplan 1989).

Avskildhet

Områden som känns trygga och omges av grönska ger ytor för reflektion och privata samtal. Att ha utblick från dessa platser ger möjlighet att se vad som händer i ens omgivning och betrakta människor, natur och djurliv. (Grahn m.fl. 2010 s. 116–154; Bengtsson & Carlsson 2006; 2013 s. 49–69; Tennart Ivarsson 2011; Sachs 1999 ss. 235–322; Sherman m.fl. 2005 s.167-183).

4.2 Design

Vid utformning och planering av gröna miljöer är organiseringen viktig poängterar Ståhle & Sandbergs i sitt arbete vid stadsbyggnadskontoret 2002. Enligt Ståhle & Sandberg blir välplanerade marker mer inspirerande, uppskattade och mer tillgängliga. Ståhle & Sandberg säger också att tillgängligheten ökar när fler karaktärer uppfylls på samma plats (Ståhle & Sandberg 2002).

Bengtsson och Carlsson utvecklade 2006 två koncept av designmetoder som vid utformningen påverkar och tillgodoser behoven individen har på miljön (Bengtsson & Carlsson 2006). De talar om den Varsamma och den inspirerande designen.

Varsam design

Den varsam designen ser till att behoven trygghet, säkerhet och tillgänglighet finns för den brukande av trädgården. Exempel på omgivningar är stigar, platser med landmärken, noder och tydliga gränser mellan olika delar i trädgården (Bengtsson, Grahn, 2014, s.10-13).

Inspirerande design

Inspirerande design skapar samband mellan naturen och brukaren. Designen ger möjlighet för upplevelser och aktiviteter påverkade av den natur platser omges av. Den inspirerande designen ska ge möjlighet att uppleva på egen hand, något som påverkar rehabilitering eftersom det stärker individens känsla av valfrihet och kontroll (ibid).

Kapitlet besvarar frågeställningen som lyder; Vilka intryck i hälsoträdgården fungerar rehabiliterande vid psykisk ohälsa? Svaret fokuserar på de aspekter som påverkar individer som genomgår rehabilitering för psykisk ohälsa inriktat stress och depression. De krav och vad individen uppfattar som rehabiliterande är därav mycket individuellt. De framtagna intryck inriktas på vad individen kan uppleva, uppskatta och använda i trädgården beroende på den mentala hälsan. Aspekterna för vad hälsoträdgården genererar rehabiliterande är därför inriktat på känslomässiga och sinnliga funktioner och inte exakta direktiv för utformning.

Enligt teorianalysen är en behovsanpassad miljö viktigt för att kunna rehabilitera individer med psykisk ohälsa. Kapitlet förklarar hur olika intryck som kan gynna rehabiliteringen med förhållning till bland annat Patrik Grahns behovspyramid.

Slutligen tar teorianalysen upp vikten av utformning och placering i trädgården. De olika aspekterna får inte blockera för varandra då det kan upplevas hotfulla eller otrygga och genererar att vissa ytor i trädgården exkluderas.

I resultatkapitlet resoneras uppsatsens innehåll och dess teorier i förhållande till att påverka rehabilitering av psykisk ohälsa, samt vilka intryck som är bidragande till rehabiliteringen.

5. Resultat

Arbetes syfte var att via en litteraturöversikt redogöra intryck med rehabiliterande inverkan vid psykisk ohälsa i hälsoträdgårdar. Flertalet studier beskriver hur delar i trädgården påverkar och kan verka främjande för människors mentala välmående. Studierna som användes tydliggjorde att exakta direktiv för utformningen inte fanns när det handlar om hälsofrämjande funktioner för individer med psykisk ohälsa. Det som var tydligt var istället hur samma miljö kunde påverka individer med psykisk ohälsa olika beroende på den mentala hälsan.

Naturen påstås bidra till naturliga kroppsliga reflexer hos människan som ger människan upplevelsen av att hon klarar sig bättre i naturmiljön än i stadsmiljön (Abramsson och Tenngart, 2003). Enligt påståendet menas det att stadsmiljön för människan är onaturlig, något som genererar förändringar i puls, blodtryck, hormonbalans, muskelspänningar och svettningar till det sämre, och till det bättre i naturen. Detta påstående resulterar i att vi blir mindre stressade av att vara i naturen (ibid.).

En annan teori påstår också att vår koncentrationsförmåga fungerar bättre i naturen än i stadsmiljö (Kaplan och Kaplan, 1989). Roger Ulrichs teori från år 1999 utreder det habitat som människan mår bäst i. Ulrich drar slutsatsen att det inte är i staden utan i naturen. Roger Ulrich (1999) menar att vi blir mer stressade i stadsmiljöer. Anledning till stressen tror han är stadens påfrestningar via ljudföroreningar. Med dessa teorier i bakgrunden kan man dra slutsatsen att en hälsofrämjande plats behöver uteslutas från dessa ljud för att enligt tidigare nämnda teorier fungera. Om trädgården inte kan placeras opåverkat av starka ljud behöver en struktur runt området avleda dessa, exempelvis via bullerplank. Större ingrepp i miljön kan dessvärre skapa förhållanden som individen upplever onaturliga och påverkade av människan. När känslan av att ”kliva in i en ny värld” sjunker, ökar istället risken att individen inte tillåter sig att reflektera på plats, då hon inte slappnar av, något som försvårar rehabiliteringen.

Vid planering av gröna miljöer är utformningen mycket viktig poängterar Ståhle & Sandbergs i sitt arbete vid stadsbyggnadskontoret 2002. Välplanerade marker blir inspirerande, uppskattade och mer tillgängliga. Tillgängligheten ökar också när fler karaktärer uppfylls på samma plats (Ståhle & Sandberg 2002). För att inte överge intryck som naturmiljöerna naturligt kan bidra med är det viktigt att veta om deras funktioner. Exempelvis bidrar trädgårdar som känns lite vild vuxna och opåverkade av människan med en naturlig och vardaglig känsla, något som genererar liv och gör att platsen upplevs mindre ensam (Rodiek 2002; s.13-21; Ottosson & Grahn 2006; ss. 23-55, Rappe, Kivelä & Rita 2006; ss.55-59). Den vilda i naturen bidrar även till ökat djurliv och hög variation av arter. Detta gynnar många sinnesintryck och samspel som motiverar människan att upptäcka något nytt. Att upptäcka något nytt gynnar rehabiliteringen eftersom upptäckten stärker förmågan att reflektera, vilket är avkopplande och grundläggande vid rehabilitering (Kaplan & Kaplan 1989; Grahn m.fl. 2010 s. 116–154).

Med de olika teorierna som arbetet tagit upp i åtanke har jag reflekterat över de karaktärer som togs fram under kapitel 4.1 *Intryck som bidrar till rehabilitering vid psykisk ohälsa*; för att bidra med mina egna tankar över de olika karaktärernas rehabiliterande förmåga vid psykisk ohälsa. Några av karaktärerna har slagits ihop

till ett samlingsnamn och några behöll sina urspringsnamn det resulterade i tre viktiga karaktärer.

Kontakt med livet i omgivningen och sociala möjligheter

Punkterna ta upp den positiva responsen människan får när hon interagerar och/eller ser andra människor interagera med varandra. Att exkludera sig från sociala miljöer kan leda till en känsla av ensamhet och bidra till psykisk ohälsa. En miljö som bidrar med möjlighet till dessa intryck tror jag är positivt för att motverka att dessa känslor uppstår eller för att rehabilitera dem. Att miljön bidrar med enkla situationer som genererar sociala stimulans via exempelvis trädgårdsarbete, tydliga promenader slingor och mer stärker individens initiativförmåga och intresse för platsen. En aktiv trädgård ger möjlighet för de individer som inte orkar engagera sig i egna sociala möten. Dessa individer kan känna samhörighet via aktiviteter som sker runtomkring och därmed utesluta känslan av ensamhet.

Trygghet (rofylldhet - meningsfulla aktiviteter - utsikt mot grönska – avskildhet – kultur och anknytning till det förflutna - symbolism)

Trädgården har flera uppgifter. Den skall upplevas trygg, anpassas efter olika aktiviteter men även ge plats för vila, då det ses som en form av aktivitet i hälsoträdgården. Detta betyder att trädgården behöver individanpassas och fungera för individen under hela rehabiliteringen. Enligt Patrik Grahns behovspyramid ser behovet olika ut utifrån vilket steg under rehabiliteringen individen tillhör, detta skapar skilda krav på miljö. För att uppleva rofylldhet behöver individen trivas och kunna slappna av. Detta tror jag är möjligt när hen känner ett syfte på platsen som hen kan klara av, aktiviteten är beroende av det stadie under rehabiliteringen individen tillhör. En anpassad miljö leder till att individen känner sig trygg. Trygghet skapas också när individen känner sig lugn, något som den gröna miljö bidrar med då det reflekterar vår naturliga miljö. Att känna lugn och trygghet på en plats kan leda till att patienten vill reflektera på egenhand avskilt, det skapar möjlighet till personlig reflektion vilket gynnar rehabiliteringen. Intryck som genererar lugn och trygghet kan vara positiva minnen och platser som man känner igen och där man kan orientera sig. När trädgårdens intryck är lätt att orientera sig på bidrar det till att individen uppskattar ytan mer och vill besöka den igen, vilket gynnar möjligheten att individen nyttjar platsen, trivs och kan rehabiliteras där.

Opåverkad natur (rymd – artrikedom - sinnlig njutning av natur- årstidsväxlingar- vild natur)

I den opåverkade naturen träffar vi på alla de ovannämnda kategorierna. Att sammanställa dem som opåverkad natur ger dem kanske en tydligare inriktning. Varje karaktär försöker beskriva intryck som påträffas i den opåverkade och naturliga naturen.

Ljud, smaker, dofter, färger men också miljöernas sanna proportioner leder till en naturlig och opåverkad känsla, något som teorierna i arbetet stödjer som rehabiliterande, inte minst Paret Kaplans teorier om vår naturliga miljö.

Samtliga teorier stödjer påståendet att avkoppling sker naturlig för människan i naturmiljöer. Om denna naturliga avkoppling inte får vara en del av livet kan det leda till hög stress. Psykisk ohälsa är i många fall orsakad av hög och intensiv stress. Då dessa hälsoträdgårdar ska efterstävja intryck som påminner om naturliga

gröna miljöer borde dem ha en god rehabiliterande effekt och kanske också ge motståndskraft mot ohälsa.

6. Diskussion

Grahns behovspyramid ger förståelse om hälsoträdgårdars behov av individuutformade platser. Pyramiden ger förslag på platser som passar beroende på individens psykiska, fysiska och mental kraft vilka har ett samband och hör ihop. Pyramiden passar även för utformning av offentliga parker, rum och stråk i staden, eftersom behovspyramiden ger en bild av hur olika människor vill ha det. Pyramiden kan därför anpassas till de krav individer har på stadsmiljön då behovet kan skilja även där.

Arbetet ger svar på det frågeställningen hade i avsikt att undersöka. Sociala möjligheter, meningsfulla aktiviteter, kultur och anknytning till det förflutna, symbolism, artrikedom, sinnlig njutning av natur är några av de intryck som bidrar till trädgårdens möjlighet att fungera rehabiliterande. De val av utformning och intryck en landskapsarkitekt väljer att inkludera kommer att påverka trädgårdens förmåga att vara bland annat stressreducerande och rehabiliterande.

Forskningen redogör för betydelsen naturmiljön har vid bearbetning av psykiska hälsotillstånd som depression och stress. Forskningen visar att kroppen agerar stressreducerande och ger återhämtning efter fem minuters vistelse i naturen. Uppäckterna resulterar i stora tillgångar, inte bara på individnivå, reducering av smärta och intag av mediciner leder till reducerad sjukperiod och återhämtningstid. Vetenskapen kan också ge ekonomiskt tillskott då sjukhusvistelserna för vissa patienter kortas ner och minskar behovet av ångestdämpande mediciner (Ulrich, 2002).

Forskningen redogör för flera behov som hälsoträdgården behöver för att fungera rehabiliterande, de intryck som involveras är bland annat lugna, avkopplande och trivsamma platser. Eftersom dessa intryck är beroende av individens psykiska mående ger de skilda utfall för fungerande platser, ytor och miljöer i trädgården. Trädgårdens struktur, placering och uppbyggnad är grundläggande för att platsens funktion som hälsofrämjande ska uppnås. Variation mellan aktiva och mindre aktiva platser samt ytor där individen kan uppleva känslor, naturen och naturens ljud behöver samspela för att en fullständig rehabilitering enligt Patrik Grans behovspyramid ska ske.

”Ibland söker man sig till platser för att kunna hantera stress och svåra känslor, och ibland gör man det för att få inspiration och variation från känslor av tristess och hopplöshet (Grahm m.fl. 2010). För att på bästa sätt kunna stödja och gynna brukarna måste utformningen och innehållet i hälsoträdgården stämmas av mot den specifika patientgrupp trädgården är avsedd för. Teorin om den stödjande miljön är ett användbart redskap för att klargöra spännvidden i brukargruppens behov i förhållande till miljön.” (Grahm, Tenngart Ivarsson, Stigsdotter, & Bengtsson, 2010).

Med detta citat kan förståelsen öka om att exakta direktiv för utformning av hälsofrämjande miljöer egentligen inte finns. För att skapa rehabiliterande miljöer inriktade på psykisk ohälsa är individanpassning och samspel viktigast. Planeraren behöver vara medveten om att individens hälsotillstånd påverkar hur hon kommer acceptera, nyttja och slutligen rehabiliteras i hälsoträdgården.

7. Slutsats

Den informationen som använts i uppsatsen via webbsidor är inte vetenskapligt granskade källor. Trots detta anses dem vara relevanta och trovärdiga för arbetet. Vårdguden 1177 är en hemsida som rekommenderas av svenska myndigheter för att avgöra sjukdomstillstånd. Vårdenheten ger ut rekommendation om att uppsöka läkare och bokar läkarbesök om behovet anses finnas. Detta gör att hemsidan uppfattas relevant att hänvisa till när ord som depression, stress och ohälsa undersöks. De andra hemsidorna som använts har antingen varit av samma inriktning och/eller varit institutioner som arbetar med forskning, exempelvis på SLU.

- Vilka intryck i hälsoträdgården fungera rehabiliterande vid psykisk ohälsa?

Det finns flera mentala hälsoförbättringar dokumenterade på grund av trädgårdsvikstelser, och ett antal av dem tas upp i denna litteraturstudie. I litteraturen framkommer kopplingar mellan den rehabiliterande kraften och trädgårdens utformning. De olika aspekterna av rehabiliterande utformning blir tydliga när man relaterar dem till Patrik Grahns behovspyramid. Pyramiden skapar förståelse för de olika behov individen har på omgivningarna i trädgården beroende på den psykiska hälsan.

Exakta mått eller placering är inget arbetet kommit fram till. Men det var inte heller arbetets syfte. Fokus var att hitta intryck som fungerande hälsofrämjande i en trädgård och inte exakt hur de är utformade. Dock påstås det att desto fler av de intryck arbetet tagit upp som tas med i en trädgård bidrar med större chans är den blir hälsofrämjande. Hur man placerar dessa intryck i förhållande till varann är dock väldigt viktigt, då de kan blockera för den ena eller andra individens intressen. Platser som lämpar sig för individer med inåtriktat engagemang bör inte störas av platser som fungerar för individer högre upp i behovspyramiden. De stadier som individer med inåtriktat engagemang uppskattar kan mycket säkert uppskattas av de andra stadierna, som platser för reflektion, men inte tvärt om, då de högre stadierna ofta anpassas efter högre aktivitet vilket individer längre ner i pyramiden kan uppleva hotfulla. Detta betyder att medvetenhet vid utformning av hälsoträdgårdar är viktig för att inte blockera för individer av med lågt engagemang.

Litteraturen i arbetet bygger på teorier som var aktuella under antiken och som fortfarande undersöks och stöds idag, det vill säga teorier om naturen som rehabiliterande miljö. Det har senare lett till kvalitativa intervjuer på patienter och kvantitativa mätningar.

Teorierna i arbetet bygger på den effekt naturen har vid rehabilitering av psykisk ohälsa. De teorier arbetet hänvisar till ger exempel på situationer som visar markanta skillnader i återhämtning och positiv respons vid jämförelse mellan vistelse i naturmiljö och inomhusmiljö. Enligt makarna Kaplan är naturen människans naturliga habitat och den miljö vi mår bäst i. Kanske är teorin en av anledningarna till att hälsoträdgården fungerar rehabiliterande, då intryck som används i hälsoträdgårdar påminner om naturlig och opåverkad natur.

7.Referenser

Böcker

- Forsberg, Christina & Wengström, Yvonne (2017). *Att göra systematiska litteraturstudier värdering, analys och presentation av omvårdnadsforskning*. Johanneshov: MTM s.27,170,175.
- Grahn, P & Ottosson, Å. (Red.) 2010. Trädgårdsterapi: Alnarpsmetoden : att ta hjälp av naturen vid stress och utmattnings. Stockholm: Bonnier Existens
- Grahn, P. (2005). Om trädgårdsterapi och terapeutiska trädgårdar, kap 14. i: svensk miljöpsykologi. Red. Johansson M. & Küller M. Lund, Studentlitteratur, ss. 245-262.
- Kaplan och Kaplan (1989) *The experience of nature: a psychological perspective* 1 uppl Cambridge: Cambridge university press s. 178
- Moore, R. (1999). Healing gardens for children. I: C. Cooper Marcus & M. Barnes (red.), *Healing Gardens: Therapeutic benefits and design recommendations* (ss. 323–384). New York: John Wiley & Sons.
- Sachs, N. (1999). Psychiatric hospitals. I: C. Cooper Marcus & M. Barnes (red.), *Healing Gardens: Therapeutic benefits and design recommendations* (ss. 235–322). New York: John Wiley & Sons.
- Ulrich R (1999) *Effects of gardens on health outcomes, theory and research* I: Barnes, Cooper och Marcus (red), *Healing gardens: terapeutiska benefits and design recommendations*. New York: John Wiley and sons sid. 27–86
- Ulrich, Simons, Losito, Fiority, Miles, & Zelson, (1991). Stress recovery during exposure to natural and urban environments. *Journal of Environmental Psychology*, 11(3), sid. 201-230.

Rapporter

- Abrahamsson och Tenngart (2003) Grön rehabilitering – Behov, förutsättningar och möjligheter för en grön rehabiliteringsmodell Växjö: LRF Sydost
- Bengtsson, A. & Carlsson, G. (2013). Outdoor environments at three nursing homes: Qualitative interviews with residents and next of kin. *Urban Forestry and Urban Greening*
- Adevi, A.A. & Grahn, P. (2011). Attachment to certain natural environments. A basis for choice of recreational settings, activities and restoration from stress. *Environment and Natural Resources Research*
- Bengtsson, A. & Carlsson, G. (2006). Outdoor environments at three nursing homes: Focus group interviews with staff. *Journal of Housing for the Elderly*
- Berggren-Bärring, A. & Grahn, P. (1995). Grönstrukturens betydelse för användningen. *Landskapsplanering Rapport 95:3 Alnarp: SLU*.
- Cissel (2011) *It's in the dirt! Bacteria in soil may make us happier, smarter* National wildlife federation blog [Blogg] 9 mars
- Cooper Marcus, C. & Barnes, M. (1999c). Acute care general hospitals: case studies and design guidelines. I: C. Cooper Marcus & M. Barnes (red.), *Healing Gardens: Therapeutic benefits and design recommendations*
- Cooper Marcus, Clare. (1997). Nature as a Healer. *Therapeutic Benefits in Outdoor Places, Nordisk arkitekturforskning*, 1:1997
- Grahn, Tenngart, Ivarsson, Stigsdotter och Bengtsson (2010) Using affordances as a health promoting tool in a therapeutic garden. *I Ward Thompson, Aspinall, Bell och Eds Innovative Approaches to Researching Landscape and Health London*

- Grahn, P. & Stigsdotter, U. (2010). The relation between perceived sensory dimensions of urban green space and stress restoration. *Landscape and Urban Planning*
- Grahn, P. & Stigsdotter, U. (2003). Landscape planning and stress. *Urban Forestry & Urban Greening*,
- Han, Ke-Tsung, (2001). A Review: Theories of Restorative Environments, *Journal of Therapeutic Horticulture*,
- Nilsson, K., Sangster, M., Gallis, C., Hartig, T., de Vries, S., Seeland, K. & Schipperijn, J. (red.) (2011). Forests, trees and human health.
- Ottosson, J. (2007). The importance of nature in coping: *Creating increased understanding of the importance of pure experiences of nature to human health*.
- Ottosson, J. & Grahn, P. (2006). A Comparison of Leisure Time Spent In a Garden with Leisure Time Spent Indoors on Measures of Restoration in Residents in Geriatric Care. *Landscape Research*
- Ottosson, J. (2001). The importance of nature in coping with a crisis. *Landscape research*
- Rodiek, S. (2008). A new tool for evaluating senior living environments. *Seniors Housing and Care Journal*
- Rodiek, S. (2002). Influence of an outdoor garden on mood and stress in older persons. *Journal of Therapeutic Horticulture*
- Rappe, E., Kivelä, S.L. & Rita, H. (2006). Visiting outdoor green environments positively impacts self-rated health among older people in long-term care. *Hort Technology*
- Ryan, Alison. (1998). Introduction To Horticultural Therapy. *Horticultural Therapy*
- Stigsdotter, U. & Grahn P. (2011). Stressed individuals' preferences for activities and environmental characteristics in green spaces. *Urban Forestry & Urban Greening*
- Stigsdotter, U. & Grahn P. (2011). Stressed individuals' preferences for activities and environmental characteristics in green spaces. *Urban Forestry & Urban Greening*
- Stigsdotter, U. & Grahn, P. (2003). Experiencing a garden: A healing garden for people suffering from burnout diseases. *Journal of Therapeutic Horticulture*
- Ståhle, A. & Sandberg, A. (2002). Sociotopkarta för parker och andra friytor i Stockholms innerstad: *om metoden, dialogen och resultatet*.
- Tenngart Ivarsson, C. (2011). On the use and experience of a health garden. *Exploring the design of the Alnarp rehabilitation garden*.
- Ulrich, R (2002) Health Benefits of Gardens in Hospitals
- Ulrich, Roger, (2001). Effects of Healthcare Environmental Design on Medical Outcomes, i: Dilani, Alan (red.), *Design & Health – The Therapeutic Benefits of Design*
- Ulrich, R (1999) Effects of gardens on health outcomes, theory and research I: Barnes, Cooper och Marcus (red), *Healing gardens: theraputic benefits and design recommendations*
- Van Den Berg och Custers (2011) Gardening promotes neuroendocrine and affective restoration from stress: *Journal of health psychology*
- Whitehouse, S., Varni, J.W., Seid, M., Cooper-Marcus, C., Ensberg, M.J., Jacobs, J.J. & Mehlenbeck, R.S. (2001). Evaluating a children's hospital garden environment: Utilization and consumer satisfaction. *Journal of Environmental Psychology*
- Zeisel, J. & Tyson, M. (1999). Alzheimers treatment gardens. I: C. Cooper Marcus & M. Barnes (red.), *Healing Gardens: Therapeutic benefits and design recommendations*

Webbsidor

Försäkringskassan, *Pressmeddelanden*, (11-04-19)
Folkhälsomyndigheten, *nyheter och press*, (2019-04-24)
Karolinska institutet, *Forskning*, *Ett pussel med många okända bitar* (11-04-19)
Läkartidningen, *Klinik och vetenskap*, (2019-04-05)
Statens folkhälsoinstitut, *övergripande mål för folkhälsa*, (2019-04-04)
SAOL *Natur* (2019-04-05)
SLU *Natur och kultur* (2019-04-05)
SO *Trädgård* (2019-06-04)
SO *Park* (2019-06-04)
Werlabs, *hälsokontroll*, (2019-04-25)
1177 Vårdguiden, *Behandling och hjälpmedel*, (2019-04-24)
1177 Vårdguiden, *Vad är psykisk ohälsa?* (2019-05-13)
1177 Vårdguiden, *Depression*, (2019-05-13)
1177 Vårdguiden, *Liv och rörelse*, (2019-04-24)
1177 Vårdguiden, *stress*, (2019-05-13)