



Hälsofrämjande kvaliteters uttryck i relation till utevistelser på vintern

– en studie av Väddö Hälsoträdgård i Norrtälje kommun

Emma Nivala och Jennie Ryberg

Självständigt arbete • 15 hp
Sveriges lantbruksuniversitet, SLU
Fakulteten för naturresurser och jordbruksvetenskap
Institutionen för stad och land
Landskapsarkitekturprogrammet - Uppsala
Uppsala 2022



Hälsofrämjande kvaliteters uttryck i relation till utevistelser på vintern – en studie av Vaddö Hälsoträdgård i Norrtälje kommun

Expression of health-promoting qualities in relation to spending time in natural surroundings during winter – a study of Vaddö Hälsoträdgård in Norrtälje municipality

Emma Nivala och Jennie Ryberg

Handledare: Helena Nordh, SLU, institutionen för stad och land
Examinator: Neva Leposa, SLU, institutionen för stad och land
Biträdande examinator: Vera Vicenzotti, SLU, institutionen för stad och land

Omfattning: 15 hp
Nivå och fördjupning: Grundnivå, G2E
Kurstitel: Självständigt arbete i landskapsarkitektur
Kurskod: EX0861
Program/utbildning: Landskapsarkitektprogrammet - Uppsala
Kursansvarig inst.: Institutionen för stad och land
Utgivningsort: Uppsala
Utgivningsår: 2022
Omslagsbild: Fotografi av Emma Nivala 2022-02-16
Upphovsrätt: Alla bilder används med upphovspersonens tillstånd.
Elektronisk publicering: <https://stud.epsilon.slu.se>

Nyckelord: EBD (evidensbaserad design), hälsofrämjande design, hälsofrämjande miljökvaliteter, hälsoträdgård, miljöpsykologi, PSD (Perceived Sensory Dimensions), vinter

Sveriges lantbruksuniversitet

Fakulteten för naturresurser och jordbruksvetenskap

Institutionen för stad och land

Avdelningen för landskapsarkitektur

Sammanfattning

Hälsoeffekterna av utevistelser har fått allt större betydelse i forskningen de senaste årtiondena, vilket lett till ett ökat intresse för att anlägga hälsoträdgårdar där både aktiva och passiva aktiviteter erbjuds i syfte att stötta personer i rehabiliteringsprocessen. Syftet med arbetet är att undersöka hur teoretiska utgångspunkter om hälsofrämjande gestaltning kommit till uttryck i en hälsoträdgård för att bidra till ökad kunskap om hälsofrämjande design och dess betydelse för utevistelser på vintern. Som representation för teoretiska utgångspunkter baseras studien på Perceived Sensory Dimensions (PSD). De åtta hälsofrämjande miljökvaliteterna i PSD undersöks i relation till användningen på vintern i Vaddö Hälsoträdgård genom en platsanalys samt intervju med en verksam i trädgården. Resultatet visar att främst fyra kvaliteter framträder: *kultiverad*, *diversifierad*, *öppen* och *social*. De övriga fyra kvaliteterna *naturlig*, *sammanhållen*, *skyddad* och *rofylld* framträder marginellt eller inte alls. Kvaliteternas framträdande påverkar till viss del även trädgårdens undermåliga användning på vintern genom avsaknaden på skyddade och rofyllda platser, samt naturlig vegetation. Därutöver verkar PSD ge utrymme för olika tolkningar och sakna riktlinjer för hur teorin ska förverkligas i praktiken. Sammanfattningsvis bör de teoretiska utgångspunkterna i PSD tydliggöras för att bidra till ökad tillgänglighet av hälsofrämjande miljöer och aktiviteter, som ett steg i att uppnå ett mer hållbart samhälle och realisera regeringens folkhälsomål och FN:s hållbarhetsmål.

Nyckelord: EBD (evidensbaserad design), hälsofrämjande design, hälsofrämjande miljökvaliteter, hälsoträdgård, miljöpsykologi, PSD (Perceived Sensory Dimensions), vinter

Abstract

The health effects of spending time in natural surroundings have become increasingly important in research in recent decades, which has led to an increased interest in establishing health gardens where both active and passive activities are offered to support people in the rehabilitation process. The purpose of the study is to investigate how the theory about health-promoting design is expressed in a health garden to contribute to increased knowledge about health-promoting design and its significance for spending time in natural surroundings during the winter. As a representation of theoretical aspects, the study is based on Perceived Sensory Dimensions (PSD). The eight health-promoting qualities in PSD are examined in relation to the use of Vaddö Hälsoträdgård during winter through a site analysis and an interview with a person working in the garden. The result shows that mainly four qualities appear: *cultural*, *diverse*, *open* and *social*. The remaining four qualities *natural*, *cohesive*, *shelter* and *serene* appear marginal or not at all. The appearance of the qualities also affects to some extent the substandard use of the garden in winter through the lack of sheltered and serene places, as well as natural vegetation. In addition, PSD seems to allow different interpretations and lack guidelines for how the theory should be implemented in practice. In conclusion, the theory of PSD should be clarified to contribute to increased accessibility of health-promoting environments and activities, as a step towards achieving a sustainable society and implement the government's public health goals and the UN's sustainability goals.

Keywords: EBD (evidence-based design), health-promoting design, health-promoting environmental qualities, health garden, environmental psychology, PSD (Perceived Sensory Dimensions), winter

Innehållsförteckning

Figurförteckning.....	7
1. Inledning	9
1.1 Syfte och frågeställning.....	10
1.2 Avgränsningar	10
2. Teoretisk bakgrund.....	12
2.1 Hälsofrämjande trädgårdar	12
2.2 Årstidsskiftningar och vinteraspekter	13
2.2.1 Trädgårdens årstidsskiftningar är rehabiliterande	13
2.2.2 Mindre dagsljus men mer rofyllt på vintern.....	14
2.3 Alnarpsmetoden – stödjande miljöer, behovspyramiden och Perceived Sensory Dimensions	14
2.4 Perceived Sensory Dimensions	15
2.4.1 De åtta hälsofrämjande kvaliteterna i PSD.....	16
2.4.2 Relationen mellan kvaliteterna	17
3. Metod.....	19
3.1 Platsanalys av Vaddö Hälsosträdgård utifrån PSD	19
3.2 Intervju med en verksam i Vaddö Hälsosträdgård.....	20
3.3 Val av plats.....	21
4. Resultat	23
4.1 Hälsofrämjande kvaliteter på Vaddö Hälsosträdgård	24
4.2 Kvaliteternas påverkan på trädgårdens användning under vintertid	41
5. Diskussion.....	45
5.1 Resultatdiskussion	45
5.1.1 Kvaliteternas framträdande i jämförelse med teorin.....	45
5.1.2 Trädgårdens bristande användning och brukarperspektiv	46
5.1.3 Svårigheter att tillämpa teorin i verkligheten.....	47
5.2 Metoddiskussion	49
5.2.1 Platsanalysen	49
5.2.2 Intervjun	50
5.2.3 Studiens utförande under vintertid.....	50
6. Slutsatser.....	52

Referenser.....	53
-----------------	----

Figurförteckning

Figurer utan angiven upphovsperson är skapade av författarna, Jennie Ryberg och Emma Nivala, 2022-02-16.

Figur 1. Översiktlig karta över Väddö Hälsoträdgård, dess ingående delar och omkringliggande landskap. Illustrationer av Nivala och Ryberg 2022, Flygfoto Väddö Hälsoträdgård © Lantmäteriet 2022.	22
Figur 2. Kvaliteten naturlig framträder marginellt på Väddö Hälsoträdgård. Illustrationer av Nivala och Ryberg 2022, Flygfoto Väddö Hälsoträdgård © Lantmäteriet 2022.	24
Figur 3. Längst med diket finns buskar, träd och lägre växter som inger ett naturligt och orört intryck.	25
Figur 4. Den kultiverade kvaliteten förekommer i hög grad på Väddö Hälsoträdgård. Illustrationer av Nivala och Ryberg 2022, Flygfoto Väddö Hälsoträdgård © Lantmäteriet 2022.	26
Figur 5. Den grusade gårdsplanen omgärdad av byggnader tyder på mänskliga insatser.	27
Figur 6. En mosklädd stenmur tyder på att platsen är kultiverad.	27
Figur 7. Kvaliteten diversifierad framträder på flera platser i Väddö Hälsoträdgård. Illustrationer av Nivala och Ryberg 2022, Flygfoto Väddö Hälsoträdgård © Lantmäteriet 2022.	29
Figur 8. Avenbokens kvarsittande gyllene bladverk och fågelbadet ger platsen liv.	30
Figur 9. Kryddträdgården är omväxlande med träd, buskar och olika örter.	31
Figur 10. Kvaliteten skyddad framträder marginellt på Väddö Hälsoträdgård. Illustrationer av Nivala och Ryberg 2022, Flygfoto Väddö Hälsoträdgård © Lantmäteriet 2022.	32
Figur 11. En sittbänk intill husfasaden omgärdas av vegetation och skapar en delvis skyddad miljö.	33
Figur 12. Pergolan erbjuder en någorlunda avskild plats.	34

Figur 13. Kvaliteten öppen framträder i hög grad på Väddö Hälsoträdgård, främst på östra sidan. Illustrationer av Nivala och Ryberg 2022, Flygfoto Väddö Hälsoträdgård © Lantmäteriet 2022.	35
Figur 14. Den öppna kvaliteten framträder tydligt i trädgården då stora ytor utgörs av klippt gräs.....	36
Figur 15. Den rofyllda kvaliteten framträder endast i hälsoträdgårdens växthus. Illustrationer av Nivala och Ryberg 2022, Flygfoto Väddö Hälsoträdgård © Lantmäteriet 2022.	37
Figur 16. Växthuset erbjuder en skyddad miljö, där kringliggande ljud från vägen undanträngs och samtidigt skapar de genomsiktliga väggarna uppsikt över trädgården.....	38
Figur 17. Kvaliteten social framträder på flera platser i Väddö Hälsoträdgård. Illustrationer av Nivala och Ryberg 2022, Flygfoto Väddö Hälsoträdgård © Lantmäteriet 2022.	39
Figur 18. Vindruvsodling väcker fascination.	40
Figur 19. Odlingslådor inbjuder till sociala aktiviteter.....	41
Figur 20. Sittplatser intill en grillplats skapar möjligheter för sociala aktiviteter under vintern.	42
Figur 21. Stora delar av trädgården är belagd med is under vintern vilket minskar tillgängligheten.	44

1. Inledning

En grundläggande förutsättning för att skapa ett hållbart samhälle är att främja och förebygga människors välbefinnande, vilket FN:s hållbarhetsmål 3, God hälsa och välbefinnande, syftar till (UNDP u.å). Detta mål i kombination med regeringens Folkhälsomål, Levnadsvanor, vars syfte är att skapa hälsosamma levnadsmiljöer för att främja hälsa (Folkhälsomyndigheten 2022), utgör grunden för detta arbete.

De senaste årtiondena har hälsoeffekterna av utevistelse i natur och grönområden fått större fokus i forskningen (Ulrich 1984; Grahn & Ottosson 2010; Bengtsson & Grahn 2014; Bengtsson et al. 2018). De flesta trädgårdar är på något sätt hälsofrämjande (Ulrich 1999), men för att stödja en persons rehabiliteringsprocess krävs en behovsanpassad utformning (Marcus & Barnes 1999a; Bengtsson & Grahn 2014). Utformningen av utemiljön där en mångfald av olika miljökvaliteter uppnås är grundläggande för att tillgodose att personer med varierande behov erbjuds hälsofrämjande miljöer (Grahn 2010). Åtta specifika miljökvaliteter – *naturlig, kultiverad, sammanhållen, diversifierad, skyddad, öppen, rofylld* och *social* – så kallade Perceived Sensory Dimensions (PSD) har framtagits av Grahn (2010) och sedan utvecklats i samarbete med kollegor som ett stöd i att designa hälsofrämjande utemiljöer baserat på forskningsevidens (Bengtsson et al. 2018). Miljökvaliteterna har uppkommit efter teorin om den stödjande miljön vilken grundar sig i individers varierande behov av miljöns utformning beroende på den psykiska hälsan (Grahn 2010). Vidare har dessa kvaliteter genererat grunden för behandlingsmodellen *Alnarpsmetoden*, där naturen används som hjälpmedel för rehabilitering av människor med psykisk ohälsa (Grahn & Ottosson 2010). Med hänsyn till forskningen är det därmed tydligt att utemiljöns utformning är avgörande för att uppnå positiva effekter på människors hälsa (Marcus & Barnes 1999b), samt att ett evidensbaserat förhållningssätt med fokus på att skapa hälsofrämjande utemiljöer kan förbättra människors livskvalitet och med tiden minska samhällets kostnader (Hartig & Marcus 2006; Folkhälsomyndigheten 2021).

De senaste årens forskning har lett till ett ökat intresse för att etablera hälsofrämjande trädgårdar, bland annat hälsoträdgårdar vilka syftar till att stödja både aktivt och passivt deltagande i naturen (Bengtsson & Grahn 2014). Hälsoträdgårdar har på flera håll anlagts i Sverige och nyttjas i rehabilitering av stressrelaterade sjukdomar (e.g Nacka Kommun 2021; Västra Götalandsregionen

2021). En av dessa är Väddö Hälsoträdgård i Norrtälje, vilken arbetet utgår ifrån. Trädgården har gestaltats för att fungera rehabiliterande för människor med psykisk ohälsa (Väddö Hälsoträdgård 2020). *Alnarpsmetoden* används som behandlingsmetod i verksamheten och trädgårdsaktiviteter, exempelvis odling, skötsel och hantverk erbjuds (ibid.). Samtidigt anses årstidsskiftningar och årstidernas olika egenskaper vara av stor betydelse i rehabiliteringsprocessen (Welén-Andersson & Bengtsson 2010). Dessutom tyder forskning på att årstidsrelaterade besvär till följd av minskat dagsljus under vintern kan lindras av att vistas mer utomhus under vinterhalvåret (Küller 2005; Bengtsson & Grahn 2014). Utevistelser året om och att följa årstidernas växlingar är betydelsefulla miljökvatiteter som bör tas i beaktning för att främja människors hälsa (Bengtsson & Grahn 2014). Mot den bakgrunden spelar landskapsarkitekters kunskap och utövande en viktig roll i att skapa kvalitativa utemiljöer som bidrar till människors välmående året om.

Idag anses riktlinjerna för hur utövande landskapsarkitekter ska kunna omsätta evidensbaserade designprinciper i praktiken vara bristfälliga (Stigsdotter 2015; Brown & Corry 2020), varför fortsatt forskning inom ämnet är av stor vikt (Brown & Corry 2020). Av den anledningen undersöker detta arbete hur PSD, som representation för teoretiska utgångspunkter om hälsofrämjande gestaltning, kommit till uttryck i en hälsoträdgård. Dessutom undersöks hur kvalitaternas framträdande påverkar hälsoträdgårdens användning på vintern för att öka förståelsen kring årstidens betydelse för utevistelser.

1.1 Syfte och frågeställning

Syftet med arbetet är att undersöka hur teoretiska utgångspunkter om hälsofrämjande gestaltning kommit till uttryck i en hälsoträdgård för att bidra till ökad kunskap om hälsofrämjande design och dess betydelse för utevistelser på vintern. Utifrån det formuleras två frågeställningar:

- Hur framträdande är hälsofrämjande kvaliteter i Väddö Hälsoträdgård?
- Hur påverkar de hälsofrämjande kvaliteterna i Väddö Hälsoträdgård användningen under vintertid?

1.2 Avgränsningar

Det finns en variation av hälsofrämjande trädgårdar med olika funktioner och benämningar, bland annat terapeutiska trädgårdar, helande trädgårdar, och hälsoträdgårdar. I detta arbete används begreppet hälsoträdgård vilket enligt Bengtsson och Grahn (2014) definieras som en trädgård där passivt och aktivt

deltagande i naturen kombineras för att stötta och verka hälsofrämjande för en person i rehabiliteringsprocessen.

Tematiskt har arbetet avgränsats till teorin om PSD och hur den kommit till uttryck i ett praktiskt exempel, varför en hälsoträdgård som utformats efter denna teori är relevant att undersöka. Arbetet utförs under en period av tio veckor mellan januari och mars vilket innebär att genomförandet av analysen avgränsas till vintertid. Trots att analysen genomförs vintertid vägs årstidsskiftningar in i kvaliteternas framträdande då det inhämtade materialet ger tillräcklig information för en bedömning av upplevelsen året om.

Geografiskt har arbetet avgränsats till ett delområde av Väddö Hälsoträdgårds markägor (se fig. 1 i kapitel 3.3). Fastighetsmarken genomkorsas av en trafikerad väg som utgör en barriär i landskapet. Området väster om vägen är närmast belägen platsens huvudbyggnader medan området i öst utgörs av åker- och skogsmark, vilka upplevs tillhöra omkringliggande landskap och därför exkluderas från undersökningen.

2. Teoretisk bakgrund

I kapitlet beskrivs den teoretiska bakgrunden till arbetets utgångspunkter och tillvägagångssätt. Inledningsvis ges en återblick på utvecklingen av hälsofrämjande trädgårdar. Därefter redogörs för den rehabiliterande effekten av årstidsskiftningar och vikten av att vistas utomhus på vintern. Till sist redogörs för teorierna bakom *Alnarpsmetoden* där en mer utförlig beskrivning av PSD och de åtta hälsofrämjande miljökvaliteterna beskrivs.

2.1 Hälsofrämjande trädgårdar

Trots att forskningen kring hälsofrämjande trädgårdar fått större uppmärksamhet de senaste decennierna har den positiva kopplingen mellan människa och natur varit känd under betydligt längre tid än så (Marcus & Barnes 1999c). Enligt Grahn (2010) har Ulrichs (1984) studie om utsikt genom fönstret från sjukhusmiljön haft en särskilt betydande roll i utvecklingen av dagens teorier kring hälsofrämjande utemiljöer. Ulrich (1984) påvisade att människan kan tillfriskna fortare och må bättre inte bara av att befinna sig i naturen utan även av att enbart betrakta naturen, vilket kan förklaras av att naturen stimulerar sinnesintrycken och inger en variation i upplevelser (Währborg 2010).

Forskningen kring hälsofrämjande trädgårdar har på senare år bidragit till etablerandet av allt fler trädgårdar med särskilt fokus på att stödja den återhämtande processen (Bengtsson & Grahn 2014). Idag förekommer ett flertal olika begrepp för olika typer av hälsofrämjande trädgårdar. I en hälsoträdgård ligger fokus på att kombinera aspekter av både passivt och aktivt deltagande (ibid.). Det kan särskiljas från en helande trädgård som framför allt syftar till att erbjuda passiva upplevelser (Marcus & Barnes 1999c). Hälsoträdgården skiljer sig även från begreppet terapeutisk trädgård där rehabiliteringen inte enbart sker genom naturvistelse utan även kombineras med bland annat sjukgymnastik och terapisamtal (Grahn 2010).

Idag finns hälsoträdgårdar på flera platser runt om i Sverige (e.g. Väddö Hälsoträdgård 2020; Nacka Kommun 2021; Västra Götalandsregionen 2021). En av dessa är Väddö Hälsoträdgård, belägen i Norrtälje kommun, som etablerades 2017 och drivs i privat regi med fokus på arbetsintegrerad rehabilitering i naturen (Väddö Hälsoträdgård 2020). Till Väddö kommer deltagare mellan 18–65 år för arbetsträning och rehabilitering genom Arbetsförmedlingen och

Samordningsförbundet i Roslagen via MIA-projektet (Mobilisering inför Arbete) (ibid.). Behandlingsmodellen är baserad på aktiviteter i stödjande miljöer med utgångspunkt i *Alnarpsmetoden* (Väddö Hälsoträdgård 2020), där miljökvaliteterna i PSD ingår och utgör grunden i hälsofrämjande gestaltning (Grahm & Ottosson 2010). De huvudsakliga aktiviteterna är odling, skötsel, hantverk, promenader och reflektion i trädgården (Väddö Hälsoträdgård 2020). Därtill anses verksamheten följa årstidsväxlingarna (ibid.) vilket är särskilt betydelsefullt för återhämtningen hos stressdrabbade personer (Bengtsson & Grahm 2014).

2.2 Årstidsskiftningar och vinteraspekter

2.2.1 Trädgårdens årstidsskiftningar är rehabiliterande

Naturen i Sverige är berikad med tydliga årstidsväxlingar som kan ge människan tröst och symbolisera livets skörhet (Welén-Andersson & Bengtsson 2010). Trädgårdens skiftningar antyder dessutom att utveckling är möjlig trots ändrade förutsättningar (ibid.) och symboliken till livet fungerar som ett hjälpmedel i läkningsprocessen hos utmattningsdrabbade personer och kan hjälpa till vid existentiella funderingar (Welén-Andersson & Bengtsson 2010; Bengtsson & Grahm 2014). Trädgårdsarbetet ger därtill en chans till att lära känna sin egen kropp, bland annat då arbetet kan inriktas på individens speciella behov samtidigt som rehabiliteringen sker i ett större sammanhang än individen själv (Lindfors 2010).

Årstidsskiftningarna i trädgården är betydelsefulla i den rehabiliterande processen (Welén-Andersson & Bengtsson 2010). Det finns ett flertal upplevelser i trädgården som stimulerar sinnen under sommarmånaderna – dofter, smaker, olika strukturer och färger i blom- och bladverk (Lindfors 2010). Under hösten sker stora kontraster från sommarens grönska och rika blomning (Welén-Andersson & Bengtsson 2010). Årstiden präglas av färgstarka höstfärger men även gråa och färglösa dagar (Lindfors 2010). Höstens visnande symboliserar en tillfällig, behövlig vila och växterna kommer trots allt återigen gro och växa (Welén-Andersson & Bengtsson 2010). Vintern kan upplevas som en tillfredsställande tid där intrycken inte är särskilt starka och där stillheten och den mer långsamma takten kan uppskattas av personer med stressrelaterad sjukdom (ibid.). Efter vinterns vila och mörker kommer våren med ljus och förhoppning om nytt spirande liv där frön ska sättas och sedan vårdas (Lindfors 2010.). Att omhänderta vårplantor innehar även ett symboliskt värde där nyttan av att även ta hand om sig själv synliggörs (Welén-Andersson & Bengtsson 2010).

2.2.2 Mindre dagsljus men mer rofyllt på vintern

Trots fördelar med de olika årstiderna är årstidsvariationerna en bidragande orsak till psykisk ohälsa (Folkhälsomyndigheten 2017) där risken för årstidsrelaterade psykiska besvär ökar i takt med breddgrad (Küller 2005). Detta beror dels på den förändrade dygnsrytmen (Folkhälsomyndigheten 2017) dels det begränsade dagsljuset (Küller 2005). Dagsljuset styr människans dygnsrytm och talar om när det är dags att sova och vara vaken (Küller 2005; Folkhälsomyndigheten 2017). Ett begränsat dagsljus kan leda till nedstämdhet, depressioner och sömnproblem på grund av att produktionen av aktivitetsfrämjande hormoner som kortisol avtar (ibid.). Sannolikt påverkar även frånvaron av färger, variationer och nyanser i utemiljön (Folkesson et al. 2015). På vintern, när dagens längd är som kortast, upplever därför många människor en minskning i psykiskt välmående (Küller 2005).

Ett sätt att lindra de årstidsrelaterade besvären är att vistas mer ute på vintern (Küller 2005; Bengtsson & Grahn 2014), desto mer tid som spenderas i naturen desto mindre stressrelaterade symtom (Währborg 2010). Faktum är att så lite som trettio minuters exponering av dagsljus kan bidra med positiva hälsoeffekter (Folkhälsomyndigheten 2017). Idag spenderar de flesta människor majoriteten av sin vakna tid inomhus i en miljö med konstlad ljussättning (Küller 2005). Mot den bakgrunden är det betydelsefullt att utemiljön lockar till och skapar förutsättningar för utevistelser även på vintern.

I själva verket kan vintermånaderna upplevas rofyllda då intrycken är mer subtila i kontrast till de andra årstiderna och därmed i högre grad uppskattas av personer med utmattningssyndrom (Welén-Andersson & Bengtsson 2010; Folkesson et al. 2015) vilket kan förklaras av att kalla färger som exempelvis blått och grått tycks minska uppmärksamhetsförmågan och verka lugnande (Küller 2005). Årstiden erbjuder även nya sätt att se på trädgården då trädens grenverk inte skymms av bladverk utan nu tydligt framträder (Lindfors 2010; Folkesson et al. 2015).

2.3 Alnarpsmetoden – stödjande miljöer, behovspyramiden och Perceived Sensory Dimensions

Alnarpsmetoden, där naturen används som hjälpmedel för rehabilitering av människor med psykisk ohälsa, har baserats på flera vetenskapliga teorier, däribland teorin om stödjande miljöer, behovspyramiden och miljökvaliteterna i PSD (Grahn & Ottosson 2010). Oavsett betraktare ser naturen likadan ut för alla (Währborg 2010) och de flesta trädgårdar är hälsofrämjande på ett eller annat sätt (Ulrich 1999), men uppfattningen och känslorna naturen frambringar varierar beroende på betraktarens välmående (Grahn 2010) och tidigare erfarenheter

(Bengtsson et al. 2018). En förutsättning för att en utemiljö ska verka hälsofrämjande är att den bör stödja en persons återhämtningsprocess (Bengtsson & Grahn 2014) samt vara behovsanpassad (Marcus & Barnes 1999a) vilket Grahn (2010) illustrerar i en så kallad behovspyramid där passivt och aktivt deltagande i naturen kombineras (Bengtsson & Grahn 2014). Genom att anpassa en gestaltning utifrån brukarens psykiska hälsa skapas en stödjande och rehabiliterande miljö (Grahn 2010).

Behovspyramiden är utformad i olika nivåer där människans välmående kopplat till hens behov i miljön representeras (Grahn 2010). I botten på pyramiden infinner sig personer med lägst välmående (Grahn 2005). Dessa är som mest känsliga för överstimulering och klarar inte av komplexa miljöer med starka sinnesintryck, här är personen i behov av en stödjande omgivning där ett inåtriktat engagemang kan utföras (Bengtsson & Grahn 2014). Något längre upp i pyramiden ökar det emotionella deltagandet vilket innebär att personen intresserar sig för andra människor men orkar inte själv delta aktivt i ett socialt sammanhang (Grahn 2005). Den tredje nivån – aktivt deltagande – innebär att personen nu vill delta i sociala sammanhang dock kravlöst (ibid.). Högst upp i pyramiden sker ett utåtriktat engagemang och även orken till att vara social och utföra dagliga sysslor (Bengtsson & Grahn 2014). Teorin om den stödjande miljön och behovspyramiden utgör grunden till de åtta miljökvaliteterna i PSD (Grahn 2010).

2.4 Perceived Sensory Dimensions

Teorin om PSD ingår i evidensbaserad design (EBD) som under det senaste decenniet fått en större betydelse inom landskapsarkitekturen (Brown & Corry 2011). Avsikten med tillämpandet av EBD är att säkerställa att utformningen av inom- och utomhusmiljö ska grundas i vetenskaplig forskning i syfte att bemöta besökarnas behov och önskemål (ibid.). Forskningsevidensen bakom PSD har sin grund i studier som utförts mellan 1984 och 2018 (Stoltz & Grahn 2021). Under åren har kvalitativa och kvantitativa undersökningar genomförts utifrån olika metoder och tekniker (Memari et al. 2021) för att bland annat få en generell uppfattning om de kvaliteter som uppskattas i grönområden (e.g. Grahn & Berggren-Bärring 1995). Baserat på bedömningar av flera tusen försökspersoner har det visat sig att över hundra kvaliteter är av betydelse i parker och naturområden (Bengtsson et al. 2018). Dessa kvaliteter har därefter kategoriserats och definierats som åtta grundläggande miljökvaliteter för en hälsofrämjande utemiljö (ibid.), vilka beskrivs mer utförligt i nästkommande kapitel.

Det evidensbaserade förhållningssättet anses centralt i arbetet med att skapa stödjande och hälsofrämjande miljöer inom landskapsarkitekturen (Stigsdotter & Sidenius 2020). Trots allt är det tydligt att det finns en brist på tillämpbara riktlinjer inom ämnet för att utövande landskapsarkitekter ska kunna omsätta teorin i

praktiken (Stigsdotter 2015; Brown & Corry 2020). Mot den bakgrunden anses framtida forskning kring användbara designprinciper inom ämnet vara av stor vikt (Brown & Corry 2020).

2.4.1 De åtta hälsofrämjande kvaliteterna i PSD

PSD 1: Naturlig

Vegetationen i ett område bör upplevas naturligt uppvuxet och självsått, i motsats till kultiverat och skapat av människor (Stoltz & Grahm 2021). Vilda djur och växter, mossbeklädda stenblock och äldre ved kan förekomma på platsen. Vissa analyser pekar på att det krävs ett större område för att uppnå kvaliteten (Grahm & Berggren-Bärring 1995), men närvaron av exempelvis gamla träd kan bidra till den naturliga upplevelsen på mindre platser (Stoltz & Grahm 2021).

PSD 2: Kultiverad

Kvaliteten innebär att området eller spår i området visar på människors värderingar, tro och insatser under tidens gång (Stoltz & Grahm 2021). Inslagen kan ge en bild av mänskliga bidrag och skapande och står därför i motsats till *naturlig* (ibid.). Kvaliteten återfinns ofta på monumentala platser och kräver inte ett stort område för att uppnås (Grahm & Berggren-Bärring 1995).

PSD 3: Sammanhållen

Ett område som upplevs *sammanhållen* beskrivs som att “komma in i en annan värld” (Bengtsson et al. 2018:12). Miljön bör vara tillräckligt rymlig för att omsluta individen och skapa möjligheter för att utforska och vistas i området under en längre tid (Stoltz & Grahm 2021). Kvaliteten kräver ofta ett större område och påverkas negativt av exempelvis genomkorsande vägar (ibid.).

PSD 4: Diversifierad

Kvaliteten innebär att miljön upplevs varierad, komplex och livfull (Stoltz & Grahm 2021). I motsats till *sammanhållen* upplevs miljön omväxlande med olika färger, former och dofter samt full av olika inslag, exempelvis vegetation, stenar och vatten (ibid.).

PSD 5: Skyddad

Kvaliteten innebär att området erbjuder en känsla av skydd och tillflykt (Stoltz & Grahm 2021). Det innebär att det finns omgärdade platser av varierande storlek där en individ kan vistas själv eller i mindre grupper och uppleva en känsla av avskildhet (ibid.). Kvaliteten upplevs närbesläktad med *naturlig* och *diversifierad* (ibid.).

PSD 6: Öppen

Områden där miljön upplevs öppen, rymlig nog för olika aktiviteter och med utblick över omgivningarna anses uppnå kvaliteten *öppen* (Stoltz & Grahn 2021). Två olika aspekter med kvaliteten kan identifieras: den ena är att det finns en någorlunda överblickbar plats och den andra att det finns en relativt plan yta utan fysiska hinder (ibid.). Kvaliteten kan associeras med *kultiverad* och *sammanhållen*, men står i motsats till *skyddad* (ibid.).

PSD 7: Rofylld

Platser där miljön upplevs lugn, trygg och med låg ljudvolym karaktäriserar kvaliteten *rofylld* (Stoltz & Grahn 2021). Ljudnivån behöver inte vara obefintlig, utan naturliga ljud kan bidra med en lugnande känsla (ibid.). Ordning och reda anses viktigt och ger förutsättningar för avslappning och ostördhet (ibid.). Kvaliteten kontrasterar med *social* men är närbesläktad med *naturlig* och *sammanhållen* (ibid.).

PSD 8: Social

Kvaliteten *social* är minst restorativ (Stigsdotter et al. 2017) och belyser vikten av ett socialt sammanhang, där individer kan interagera med andra människor (Stoltz & Grahn 2021). Detta kan ske både genom att aktivt samtala eller på annat sätt interagera med andra personer och genom att studera människor på avstånd (ibid.). Kvaliteten hittas främst i den urbana miljön där möjligheten till socialt liv är större än miljöer som upplevs rofyllda (ibid.).

2.4.2 Relationen mellan kvaliteterna

Kvaliteterna i PSD förhåller sig dynamiskt till varandra (Stoltz & Grahn 2021). Först och främst anses fyra av kvaliteterna stå i motsats med de övriga fyra, på så sätt att de motverkar varandra på en given plats (ibid.). Dessa motsatspar är:

1. *naturlig* – *kultiverad*
2. *sammanhållen* – *diversifierad*
3. *skyddad* – *öppen*
4. *rofylld* – *social*.

Vidare anses vissa av kvaliteterna närbesläktade, vilket innebär att kvaliteterna kan förstärka varandra på en given plats (Stoltz & Grahn 2021). Till exempel är det troligt att om en plats upplevs *naturlig* så finns det även inslag av kvaliteterna *rofylld* och *skyddad* (ibid.). I det omvända fallet anses en plats som upplevs *kultiverad* kunna förstärka kvaliteterna *öppen* och *social*. Genom empiriska studier (e.g. Grahn 2005; Stigsdotter et al. 2017) har även fyra kvaliteter visat sig vara av störst betydelse ur ett rehabiliteringsperspektiv: *skyddad*, *naturlig*, *rofylld* och

sammanhållen. I kontrast anses de motstående kvaliteterna *öppen*, *kultiverad*, *diversifierad* samt *social* vara av mindre betydelse för välmående hos personer som upplever höga stressnivåer. Ett tillägg är att *rofylld* ofta anses vara mest värdefull för att uppnå restorativa effekter, medan kvaliteten *social* kan påverka personer med lågt välmående negativt (ibid.). Vidare visar Stoltz och Grahns (2021) analyser att det finns ett samband mellan platsens skala och förekomsten av de åtta kvaliteterna i PSD. Kvaliteterna *skyddad*, *diversifierad*, *social* och *kultiverad* associeras i högre grad med platser av mindre skala, medan de motstående kvaliteterna förekommer mer ofta på storskaliga platser (ibid.).

3. Metod

Arbetets frågeställningar undersöker hur framträdande hälsofrämjande kvaliteter är i en hälsoträdgård; Vaddö Hälsoträdgård i Norrtälje, samt hur detta påverkar platsens användning på vintern. Med undersöka avses att inledningsvis identifiera och värdera förekomsten av kvaliteter i trädgården och hur platsen används. Därefter tolkas kvalitaternas förekomst i relation till platsens användning. För att besvara frågeställningarna kombinerades två olika metoder. Generellt anses användningen av flera metoder vara fördelaktigt för att bidra med en bred föreställning om resultaten samspelar med eller avviker ifrån den rådande teorin (Ekengren & Hinnfors 2006). Mot den bakgrunden utfördes dels en platsanalys där de åtta hälsofrämjande kvaliteter som föreslås i PSD identifieras och värderas. Dels genomfördes en semistrukturerad intervju med en verksam på Vaddö Hälsoträdgård för att besvara hur trädgården används under vintertid och hur kvaliteterna i PSD kommit till uttryck på platsen. Slutligen bearbetades och tolkades det inhämtade materialet från platsanalysen samt intervjun för att besvara hur miljökvaliteterna påverkar platsens användning.

3.1 Platsanalys av Vaddö Hälsoträdgård utifrån PSD

Genom att utföra en platsanalys utifrån PSD kan relevant material inhämtas om hur de hälsofrämjande kvaliteterna framträder på platsen. PSD bygger på evidens som utvecklats under mer än trettio år (Stoltz & Grahn 2021) och antas därför lämplig som representation för teoretiska utgångspunkter om hälsofrämjande gestaltning.

Utförandet av platsanalysen förbereddes genom ett antal steg. Till att börja med utformades ett underlag för anteckningar i text med samtliga kvaliteter representerade. Därefter undersöktes underlagets och platsanalysens lämplighet, vilket enligt Bryman (2011) anses betydelsefullt, genom att utföra en förstudie i en utemiljö i Uppsala med liknande storlek och karaktär som analysområdet. Förstudien bekräftade platsanalysens tillämpbarhet och underlaget behövde därmed inte revideras. Vidare förbereddes kartunderlag över analysområdet för att kunna föra anteckningar i karta.

Platsanalysen genomfördes en vardag, den 16 februari 2022 mellan kl. 13-15. Vid tillfället samlades analysmaterial in genom att fotografera, filma och anteckna i text och karta. De åtta miljökvaliteterna analyserades var för sig genom att gå runt

i trädgårdens olika delar och anteckna, fotografera och filma, samtidigt som diskussioner fördes om platsens egenskaper. Videoinspelningen innebar dessutom att områdets ljudmiljö kunde spelas in. Ytterligare bildmaterial inhämtades efter att varje kvalitet analyserats.

3.2 Intervju med en verksam i Väddö Hälsoträdgård

En intervju med en verksam i Väddö Hälsoträdgård genomfördes i trädgårdens växthus den 16 februari 2022 mellan kl. 12-13 för att insamla information om platsens användning under vintern samt hur kvaliteterna i PSD kommit till uttryck på platsen. Intervjun utformades som en semistrukturerad intervju, det vill säga en kombination av en strukturerad och en ostrukturerad intervju (Bryman 2011), för att erhålla så detaljerad information om platsens användning under vintern som möjligt. Den semistrukturerade intervjun innebär att intervjun utgår från ett färdigt frågeschema med tematiska frågeställningar där frågorna inte behöver följa en viss ordning, dessutom ges utrymme för följdfrågor (ibid.).

Intervjufrågorna formulerades i egenskap av öppna frågor för att ge informanten möjlighet att besvara frågeställningarna med egna ord där nya perspektiv dessutom kan uppenbaras (Bryman 2011). Mot denna bakgrund utformades intervjufrågorna som öppna frågor utifrån fyra huvudteman:

1. Koppling mellan teori och utformning av trädgården
2. Trädgårdens användning och deltagarantal under vinterhalvåret
3. Koppling mellan utformning och deltagarnas behov och användning
4. Begränsningar och möjligheter i trädgårdens utformning och användning

Informanten valdes då hen är verksam inom Väddö Hälsoträdgård och har insikt i trädgårdens användning under vintertid. Informantens roll som verksam innebär att hen har en översiktlig uppfattning om deltagarnas behov och användning av platsen samt hur utformningen styrts av kvaliteterna i PSD. Av den anledningen anses hen kunna ge information om trädgården utifrån både ett användnings- och gestaltningsperspektiv. Därtill tilldelades informanten intervjufrågorna via mejl två dagar innan intervjun genomfördes i syfte att ge hen möjlighet att förbereda sig och på så sätt öka chansen att få kvalitativ information.

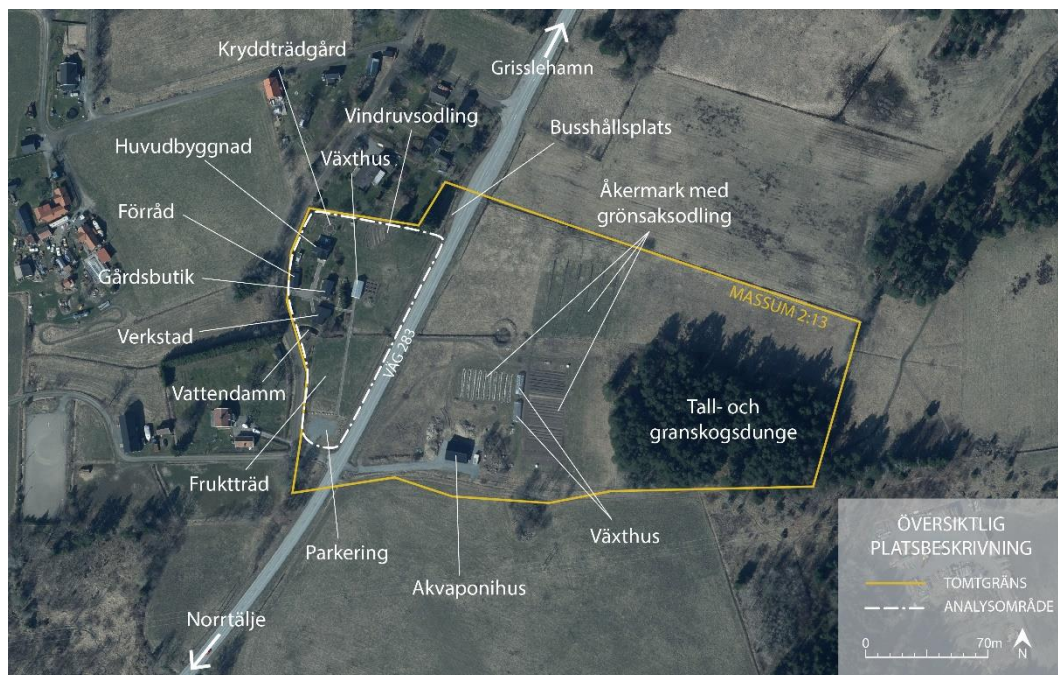
Enligt Ekengren och Hinnfors (2006) är det av stor betydelse att få intervjupersonen att känna sig bekväm under intervjun. I synnerhet kan valet av plats spela roll för hur avslappnad informanten upplever situationen (ibid.). Vid intervjutillfället fick därför informanten välja intervjuplats själv i syfte att minimera miljömässiga störningar. Efter samtycke av informanten spelades även intervjun in med hjälp av en mobiltelefon för att underlätta insamlandet av material. Dagen efter genomförandet av intervjun transkriberades ljudinspelningen.

3.3 Val av plats

I detta arbete är val av plats avgörande för studiens resultat. För att undersöka sambandet mellan teorin om hälsofrämjande gestaltning och dess uttryck i praktiken valdes en plats som utformats med utgångspunkt i *Alnarpsmetoden* och de hälsofrämjande kvaliteterna i PSD. Eftersom studien genomförs under en tidsbegränsad period behövde platsen därtill vara belägen i närområdet av författarnas studieort för att underlätta genomförandet av platsanalys. För att möta dessa urvalskriterier föll valet på Vaddö Hälsoträdgård.

Vaddö Hälsoträdgård är belägen i ett landsbygdsområde cirka 3 mil norr om Norrtälje, Stockholms län. Analysområdet utgörs av cirka 6000 kvadratmeter där omkringliggande landskap präglas av öppen åkermark med inslag av mindre skogsområden (se fig. 1). Området angränsar till en större trafikerad väg i öst (väg 283). Öster om vägen finns åker- och skogsmark tillhörande fastigheten. I norr angränsar trädgården till en privat tomt och i väst till en mindre grusad väg där syren växer i dikeskanten. Trädgårdens topografi är huvudsakligen flack med inslag av enstaka upphöjda odlingsbäddar. I den södra delen finns en grusad parkeringsyta och en utfart till väg 283. I trädgården finns fem byggnader: en huvudbyggnad, en gårdsbutik, ett växthus, en verkstad och ett förråd.

Fastigheten tillhörande Vaddö Hälsoträdgård utgörs av den gula fastighetsgränsen Massum 2:13 (se fig. 1). Vid platsanalysen avgränsades analysen till det vitstreckade området väster om väg 283. Arealerna öster om väg 283 exkluderades från analysen då dessa inte uppfattas som en del av trädgården, utan som åker- och skogsmark. Dessutom utgör den genomkorsande vägen en fysisk barriär i landskapet, vilket ytterligare stärker beslutet om att endast inkludera området väster om vägen i analysen.



Figur 1. Översiktlig karta över Väddö Hälsoträdgård, dess ingående delar och omkringliggande landskap. Illustrationer av Nivala och Ryberg 2022, Flygfoto Väddö Hälsoträdgård © Lantmäteriet 2022.

4. Resultat

Resultatkapitlet redogör hur de åtta kvaliteterna i PSD framträder på platsen samt hur det påverkar användningen under vinterhalvåret utifrån resultaten av platsanalysen och intervjun med en verksam i Vaddö Hälsoträdgård. Kapitel 4.1 syftar till att besvara frågeställningen om hur de hälsofrämjande kvaliteterna framträder på Vaddö Hälsoträdgård. Varje kvalitet redogörs var för sig där frågeställningen besvaras genom att presentera och värdera resultaten från platsanalysen och intervjun. I kapitel 4.2 besvaras frågeställningen om kvaliteternas påverkan på trädgårdens användning genom att tolka förekomsten av kvaliteter i relation till platsens användning på vintern utifrån platsanalysen och intervjun.

4.1 Hälsofrämjande kvaliteter på Vaddö Hälsoträdgård

PSD 1. Naturlig

Kvaliteten *naturlig* innebär att ett område bör upplevas naturligt uppvuxet och självsått där bland annat vilda djur och äldre ved kan förekomma (Stoltz & Grahn 2021). På Vaddö Hälsoträdgård framträder kvaliteten marginellt. Trädgården består främst av öppna ytor med klippt gräs vilket hämmar känslan av att det är naturligt uppvuxet. Trots allt identifieras tre områden där kvaliteten framträder (se fig. 2).



Figur 2. Kvaliteten *naturlig* framträder marginellt på Vaddö Hälsoträdgård. Illustrationer av Nivala och Ryberg 2022, Flygfoto Vaddö Hälsoträdgård © Lantmäteriet 2022.

I ett område i nordvästra trädgården växer ett buskage av nypon, hägg och syren som upplevs vildvuxet. Dessutom finns två områden längs med ett dike som sträcker sig genom trädgården från väst till öst där arterna upplevs växa naturligt, utan påverkan av intensiv skötsel (se fig. 3). Eftersom områdena karaktäriseras av samma arter under såväl sommar- som vintertid förändras inte kvaliteten *naturlig* beroende på årstid. Vinterhalvåret kan dock medföra att delar av trädgården inte

upplevs naturlig till följd av bristande vegetation. Möjligtvis kan gräsmattan stärka kvaliteten under sommartid om gräset tillåts växa fritt.

I intervjun framkommer att *naturlig* framträder i den närbelägna skogsdungen i öst utanför analysområdet och att området även nyttjas vintertid till följd av förekomst av vintergrön moss:

Skogen är ju den vilda [naturliga] delen och sådär [...] om man går upp i skogen så är det fint för där är det inte oftast så mycket snö, man får den där jättegrena mossan på sina ställen. Det är fint. (intervju med verksam, 2022-02-16, Vaddö Hälsoträdgård).

Det kan innebära att den verksamma nyttjat de befintliga förutsättningarna med uppvuxen vegetation i skogen och därmed inte prioriterat kvaliteten i trädgården. Detta diskuteras mer utförligt i metoddiskussionen (se kapitel 5.2.1).



Figur 3. Längst med diket finns buskar, träd och lägre växter som inger ett naturligt och orört intryck.

PSD 2. Kultiverad

Kvaliteten *kultiverad* innebär att platsen eller delar av platsen visar på mänskliga insatser, tro eller värderingar (Stoltz & Grahn 2021). Utifrån platsanalysen (se fig. 4) är det tydligt att kvaliteten framträder i stora delar av trädgården.



Figur 4. Den kultiverade kvaliteten förekommer i hög grad på Väddö Hälsoträdgård. Illustrationer av Nivala och Ryberg 2022, Flygfoto Väddö Hälsoträdgård © Lantmäteriet 2022.

Den norra delen utgörs av formstarka och kultiverade planteringar. Bland annat framträder en cirkelformad kryddträdgård, en klippt avenbokshäck i en kvadratisk form som omgärdar bärbuskar, en thujahäck planterad i s-form samt en vindruvsodling. Nordväst i trädgården återfinns bebyggelse och en grusad gårdsplan (se fig. 5) som angränsar till en mossbeklädd stenmur (se fig. 6) och därmed utgör tydliga inslag av mänskliga insatser. Därtill består den södra och östra delen av trädgården överlag av klippt gräs och kultiverade inslag som odlingslådor, växthus och planterade fruktträd. Generellt upplevs därmed de flesta delar av trädgården starkt präglade av mänskliga insatser.



Figur 5. Den grusade gårdsplanen omgärdad av byggnader tyder på mänskliga insatser.



Figur 6. En mossklädd stenmur tyder på att platsen är kultiverad.

En likartad uppfattning framkommer i intervjun med den verksamma som förklarar att trädgårdsarbete, bland annat slyrensning och beskärning, utförs med jämna mellanrum. I Vaddö Hälsoträdgård förekommer arbetslivsinriktad rehabilitering och arbetsträning vilket kan vara en förklaring till att just fysiskt arbete utgör en del av verksamheten och att trädgårdens utseende påverkas av mänskliga insatser.

PSD 3. Sammanhållen

Kvaliteten *sammanhållen* kännetecknas av en miljö som omsluter individen och skapar en känsla av att “komma in i en annan värld” (Bengtsson et al. 2018:12) där besökaren kan utforska området under en längre tid (Bengtsson et al. 2018). Överlag saknar hälsoträdgården dessa egenskaper. Enligt Stoltz och Grahm (2021) påverkas kvaliteten bland annat negativt av genomkorsande vägar vilket tydligt förekommer på Vaddö Hälsoträdgård. Väg 283, som angränsar till analysområdet, medför en störande ljudvolym som genomsyrar merparten av trädgården. De öppna ytor med gräsmatta gör dessutom att stora delar av trädgården är överblickbar och därför inte omsluter besökaren. Kvaliteten upplevs inte påverkas av vinterns förutsättningar där vegetationen är bristande, utan de egenskaper som hämmar kvaliteten bedöms finnas även under sommartid.

I intervjun framkommer att skogsområdet i öst uppskattas av en del deltagare. Likt kvaliteten *naturlig*, som är närbesläktad med *sammanhållen*, kan skogsområdets befintliga förutsättningar med grön moss och uppvuxna barrträd bidra till att kvaliteten framträder. Detta diskuteras mer utförligt i metoddiskussionen (se kapitel 5.2.1).

PSD 4. Diversifierad

En diversifierad plats upplevs varierad, komplex och livfull och är rik på olika färger, former och dofter (Stoltz & Grahn 2021). Kvaliteten framträder till viss del (se fig. 7) på Vaddö hälsoträdgård då det finns en variation av både arter, former och färger på flera ställen i trädgården.



Figur 7. Kvaliteten diversifierad framträder på flera platser i Vaddö Hälsoträdgård. Illustrationer av Nivala och Ryberg 2022, Flygfoto Vaddö Hälsoträdgård © Lantmäteriet 2022.

Framför allt framträder kvaliteten i trädgårdens nordligaste del, där olika bärbuskar, en kryddträdgård och inslag av vatten finns. Ett fågelbad skyddad av en avenbokhäck (se fig. 8) och en meandrande vattenfåra skapar en livfull effekt i trädgården. I nordöst växer ett havtornsbuskage med spännande grenstruktur och tornar som skapar en livfull kvalitet året om. Dessutom finns en cirkelformad plantering med örter, vinterståndare och städsegröna växter som vintergröna och klätterbenved. Centralt i trädgården finns en konstgjord damm samt ett dike som omges av en variation av vildväxande träd och buskar. Därtill bidrar kryddträdgården (se fig. 9) i norr till att skapa doftupplevelser då örter som timjan och salvia utsöndrar aromer. Däremot är stora delar av trädgården anlagd med klippt gräs, vilket till viss del hämmar kvaliteten. Kvaliteten upplevs inte skilja sig

nämnvärt åt beroende på årstid då de områden där kvaliteten framträder har diversifierande egenskaper året om bland annat variation i former, färger och inslag av vatten. Kvaliteten kan dock stärkas under sommarhalvåret till följd av tillskott av sommarblommor och perenner samt ett ökat djur- och insektsliv.

I intervjun framkommer att trädgården utformats med hänsyn till olika funktioner och rum där kryddträdgården bland annat ger sinnesupplevelser i både dofter och former och vattendammen bidrar till ett mer komplext växt- och djurliv samt estetiska inslag som vattenspegel. Dessutom menar den verksamma att platsen har ett djurliv som inte finns i urbana miljöer:

”Det är någonting helt annat, ett djurliv som man inte ser. Havsörn som cirkulerar här. Man får passa sig så man inte krockar med älg. Det finns allt, lantligt men ändå nära storstaden. Många som kommer hit tycker om naturen.” (intervju med verksam, 2022-02-16, Väddö Hälsoträdgård)

Trädgårdens placering på landsbygden kan därmed stärka den diversifierade kvaliteten på grund av närheten till naturen vilket även uppskattas av deltagarna enligt den verksamma.



Figur 8. Avenbokens kvarsittande gyllene bladverk och fågelbadet ger platsen liv.



Figur 9. Kryddträdgården är omväxlande med träd, buskar och olika örter.

PSD 5. Skyddad

Kvaliteten *skyddad* kännetecknas av att det finns omgärdade platser som erbjuder en stunds tillflykt för en individ eller mindre grupper (Stoltz & Grahn 2021). På Väddö Hälsoträdgård framträder kvaliteten endast marginellt på några få platser (se fig. 10).



Figur 10. Kvaliteten *skyddad* framträder marginellt på Väddö Hälsoträdgård. Illustrationer av Nivala och Ryberg 2022, Flygfoto Väddö Hälsoträdgård © Lantmäteriet 2022.

Överlag innebär trädgårdens flacka topografi att upplevelsen av olika rum uteblir. Intill den östra husväggen finns en bänk som upplevs *skyddad* genom delvis omgärdande vegetation (se fig. 11). Därtill erbjuder trädgårdens växthus en *skyddad* miljö då ljudbuller från väg 283 dämpas. Norr i området finns även en pergola (se fig. 12) som till viss del skapar en känsla av avskildhet.

Fortsättningsvis framgår inte i intervjun var i trädgården det finns möjligheter för passiva aktiviteter där deltagarna kan få en stunds tillflykt. På frågan om vilka passiva aktiviteter som erbjuds svarar intervjupersonen: ”Ja, alltså det är ju bara att sätta sig och vila när man tycker“ (intervju med verksam, 2022-02-16, Väddö Hälsoträdgård). Den verksamma menar att en passiv aktivitet är att sätta sig och vila, men var deltagaren har möjlighet för detta tydliggörs inte. Vid platsanalysen

identifierades få avskilda sittplatser och bland de som identifierades upplevdes de endast som någorlunda omgärdade. Vår tolkning är därmed att den skyddade kvaliteten framträder i låg grad på platsen och inte har prioriterats i trädgårdens utformning.



Figur 11. En sittbänk intill husfasaden omgärdas av vegetation och skapar en delvis skyddad miljö.



Figur 12. Pergolan erbjuder en någorlunda avskild plats.

PSD 6. Öppen

En plats där miljön upplevs öppen, rymlig nog för olika aktiviteter och med utblick över omgivningarna anses uppnå kvaliteten *öppen* (Stoltz & Grahn 2021). Den öppna kvaliteten framträder i hög grad i trädgården (se fig. 13) med vida utblickar i framför allt östlig riktning samt stora arealer klippt gräsmatta (se fig. 14).



Figur 13. Kvaliteten *öppen* framträder i hög grad på Väddö Hälsoträdgård, främst på östra sidan. Illustrationer av Nivala och Ryberg 2022, Flygfoto Väddö Hälsoträdgård © Lantmäteriet 2022.



Figur 14. Den öppna kvaliteten framträder tydligt i trädgården då stora ytor utgörs av klippt gräs.

De flacka gräspartierna ger dessutom utrymme för aktiviteter. I norr och väst avgränsas trädgården av täta häckar vilket medför att utblicken störs. Med avseende på årstidsvariationer tolkas den öppna kvaliteten vara övervägande framträdande under såväl sommar- som vinterhalvåret. Å ena sidan kan den vegetativa tillökningen sommartid innebära att buskar och träd bidrar med gröna väggar och tak, vilket minskar den öppna kvaliteten. Å andra sidan anses avsaknaden på vegetation, i synnerhet på östra sidan utmed vägen, innebära att den exponerade känslan kvarstår och att utblickarna inte förändras nämnvärt. Som tidigare nämnts upplevs stora delar av platsen *kultiverad*, särskilt med orsak av stora ytor klippt gräs, vilket kan vara en förklaring till att trädgården även upplevs *öppen*. Andra orsaker som framgår i platsanalysen är att en betydlig mängd träd och buskar, exempelvis fruktträden i södra delen och rosenhäcken utmed vägen, upplevs relativt nyanlagda. Mot den bakgrunden framträder den öppna kvaliteten i hög grad på platsen, men förekomsten av nyanlagd vegetation kan innebära att kvaliteten kan komma att förändras på sikt.

Trots möjligheterna till aktiviteter på de stora arealerna klippt gräsmatta påpekar den verksamma i intervjun att delar av trädgården är svåråtkomliga till följd av is och snö. Därmed innehar trädgården egenskaper som uppfyller den öppna kvaliteten men bristen på tillgänglighet påverkar förutsättningarna negativt.

PSD 7. Rofylld

Kvaliteten *rofylld* karaktäriseras av att miljön upplevs lugn, trygg och med låg ljudvolym (Stoltz & Grahn 2021). Ordning och reda anses viktigt och ger förutsättningar för avslappning och ro (ibid.). Väddö Hälsoträdgård upplevs i sin helhet sakna kvaliteten *rofylld* (se fig. 15) vilket främst beror på trafikbullret som inger en otrygg och störande känsla.



Figur 15. Den rofyllda kvaliteten framträder endast i hälsoträdgårdens växthus. Illustrationer av Nivala och Ryberg 2022, Flygfoto Väddö Hälsoträdgård © Lantmäteriet 2022.

Den plats där rofylldhet till viss del infinner sig är i växthuset (se fig. 16) där trafikbuller dämpas och besökaren kan sysselsätta sig i ro. Växthusets genomskinliga väggar skapar även uppsikt över trädgården som kan inge en känsla av trygghet. Utifrån platsanalysen tolkas uteblivandet av kvaliteten visserligen bero på vägen, men ytterligare en orsak är avsaknaden på tillförd vegetation som både visuellt och ljudmässigt kan minska störningarna. I gengäld upplevs trädgården välkött och städad vilket gör att kvaliteten stärks något. Med hänsyn till att den trafikerade vägen är ett fast element i landskapet antas dessutom inte kvaliteten förändras nämnvärt beroende på årstid.

Vidare förklarar den verksamma i intervjun att avvägningar rörande tillgänglighet varit styrande för placeringen i landskapet, vilket särskilt medfört att det gjorts avkall på kvaliteten *rofylld*:

”Man får ju avväga liksom. Skulle vi vara långt ute i något lugnt område ja då går det ju inte att ta sig dit om man inte har egen bil. Särskilt här på landet. Helt hundra procent optimalt går det inte att hitta.” (intervju med verksam, 2022-02-16, Vaddö Hälsoträdgård).

Mot den bakgrunden är det rimligt att den rofyllda kvaliteten inte varit en prioritet i utformningen av trädgården och att kvaliteten gett företräde åt bland annat möjligheter att sig till platsen med andra färdmedel än bil, exempelvis kollektivtrafik.



Figur 16. Växthuset erbjuder en skyddad miljö, där kringliggande ljud från vägen undanträngs och samtidigt skapar de genomsiktliga väggarna uppsikt över trädgården.

PSD 8. Social

Kvaliteten *social* kännetecknas av att platsen erbjuder möjligheter till ett socialt sammanhang, dels genom att interagera med andra människor, dels genom att se andra människor på längre håll (Stoltz & Grahn 2021). På Väddö Hälsoträdgård framträder kvaliteten till viss del (se fig. 17).



Figur 17. Kvaliteten *social* framträder på flera platser i Väddö Hälsoträdgård. Illustrationer av Nivala och Ryberg 2022, Flygfoto Väddö Hälsoträdgård © Lantmäteriet 2022.

Genom platsanalysen framgår att inslag som vindruvsodling (se fig. 18), kryddträdgård och plantering med en variation av arter skapar möjligheter för fascination och samtalsämnen. Det förekommer även grillplats på gårdsplanen och odlingslådor i trädgården (se fig. 19) som inbjuder till sociala aktiviteter. Den närbelägna busshållplatsen medför dessutom att personer kan ses på håll, vilket kan stärka kvaliteten *social*. I vilken grad kvaliteten framträder kan emellertid skilja sig åt beroende på årstidens förutsättningar. I platsanalysen framgår att stora delar av trädgården, däribland genomkorsande gångstråk, är belagda med is vintertid vilket kan skapa begränsningar i platsens tillgänglighet. Under vinterhalvåret ligger även en stor del av växterna i dvala vilket innebär att variationen av växter i

kryddträdgården och övriga delar av trädgården är mindre än under sommarhalvåret.

I intervjun framgår att flera av de aspekter som upptäcktes i platsanalysen överensstämmer med den verksammas uppfattning om platsen. Bland annat svarar den verksamma på frågan om hur *Alnarpsmodellen* styrt utformningen att den ”sociala biten är ju på gårdsplanen, och den här sensoriska delen är borta vid kryddgården.” (intervju med verksam, 2022-02-16, Vaddö Hälsosträdgård). Den verksamma uppger även att en fördel med väg 283 är att det finns en busshållplats i närheten av trädgården och att det därmed är lätt att ta sig till platsen. Mot den bakgrunden är det tydligt att den sociala kvaliteten framträder i trädgården, emellertid i högre grad sommartid än vintertid.



Figur 18. Vindruvsodling väcker fascination.



Figur 19. Odlingslådor inbjuder till sociala aktiviteter.

4.2 Kvaliteternas påverkan på trädgårdens användning under vintertid

I följande kapitel tolkas hur de hälsofrämjande kvaliteterna påverkar användningen i Vaddö Hälsoträdgård under vinterhalvåret utifrån platsanalysen och intervjun. Som tidigare antytts i kapitel 4.1 upplevs en stor del av hälsoträdgården *kultiverad* och präglad av mänskliga inslag till följd av exempelvis bebyggelse, klippt gräs och beskuren växtlighet, vilket vittnar om att människor använder platsen. Även kvaliteten *social* anses framträdande då det finns egenskaper i trädgården som möjliggör användningen vintertid, bland annat en eldstad med kringliggande sittplatser (se fig. 20) eller växthuset (se fig. 16) som fungerar som en skyddande miljö från vinterns klimat.



Figur 20. Sittplatser intill en grillplats skapar möjligheter för sociala aktiviteter under vintern.

I resultaten från intervjun framkommer trots allt att trädgården sällan används av deltagarna under vintertid. Den verksamma upplever att det saknas ett intresse från deltagarna samtidigt som den frusna marken gör det svårt att utföra aktiviteter. Den aktivitet som trots allt erbjuds enligt intervjupersonen är snöskottning eller insamling av material i skogen för att göra hantverk som kransar. Därtill finns vissa estetiska kvaliteter i trädgården som skulle kunna locka deltagarna att ta sig ut i trädgården under vintern, bland annat havtornens taggiga grenstruktur, videkissarnas lena knoppar eller avenbokens gyllene löv. Uppfattningen delas till viss del av intervjupersonen som påpekar att trädgården har vissa kvaliteter under vintern bland annat att “en fin vinterdag kan man gå runt och titta och se hur långt allt kommit” (intervju med verksam, 2022-02-16, Väddö Hälsoträdgård).

Utifrån intervjun framgår även att valet av plats påverkat kvaliteternas framträdande vilket skulle kunna ha betydelse för vinteranvändningen. Framför allt belyser den verksamma att hälsoträdgårdens placering i landskapet till viss del styrts av ekonomin:

” Jag började leta efter ett ställe i Uppsalaområdet. Men jag hade lite diskussioner med någon bonde om att arrendera, men han var för snål och tjurig. Men nej jag orkade inte med något sånt. Kan jag hitta något ruckel någonstans för en någorlunda hyfsad penning, bara det finns lite mark.” (intervju med verksam, 2022-02-16, Väddö Hälsoträdgård).

Därmed tycks valet av plats ha styrts av verksamhetens budget. Troligt är att placeringen av trädgården även påverkat förutsättningarna att tillämpa teorin och kvaliteternas framträdande. Det poängteras även av den verksamma som menar att

platsens förutsättningar inverkat i trädgårdens utformning och därmed även påverkar förekomsten av kvaliteterna:

”Sen har man ju inte förutsättningarna, den här vägen till exempel går inte att göra någonting åt. Fördelarna med vägen är ju att man har en busshållplats här så det är lätt att ta sig hit. Man får ju avväga liksom. Skulle vi vara långt ute i något lugnt område ja då går det ju inte att ta sig dit om man inte har egen bil. Särskilt här på landet. Helt hundra procent optimalt går det inte att hitta.” (intervju med verksam, 2022-02-16, Väddö Hälsoträdgård).

Författarnas tolkning är därmed att avsaknaden av vissa kvaliteter, som *naturlig*, *sammanhållen*, *skyddad* och *rofylld*, möjligen kan påverka den bristande användningen av trädgården på vintern. Under vintern ligger en stor del växter i dvala och trots att Väddö Hälsoträdgård har deltagare året om är deltagarantalet färre på vintern (fem personer vid intervjutillfället jämfört med maxantalet på åtta personer) än under sommaren. Enligt den verksamma kan detta bero på att färre önskar komma till trädgården vintertid till följd av ett missförstånd att “man tror att man ska ut och gräva” (intervju med verksam, 2022-02-16, Väddö Hälsoträdgård). Denna föreställning i kombination med avsaknaden av kvaliteter i trädgården kan till viss grad påverka vinteranvändningen. Exempelvis innebär kvaliteten *skyddad* och *sammanhållen* att vara omgärdad av vegetation och att uppleva känslan av att komma in i en annan värld, vilket saknas i trädgården vintertid. Under vinterhalvåret kan klimatet även vara hårt med vindar och nederbörd varför skyddade platser, exempelvis en plats med vegetation som bromsar in vindar eller utgör ett skyddande tak, skulle kunna öka trädgårdens användning. Dessutom skulle vegetationen fungera som ett naturligt bullerskydd till den trafikerade vägen. Mot den bakgrunden kan saknaden av hälsofrämjande kvaliteter i viss grad påverka vinteranvändningen.

Vidare tycks intervjupersonen se fler begränsningar än möjligheter med att öka användningen av trädgården vintertid och poängterar att en investering behöver göras samt att tillgänglighetsaspekter (se fig. 21) påverkar platsens användning under vintern:

”Då måste vi investera i grejer. Säg att man hade något under tak, ja, kanske. Ni ser ju det är isigt och eländigt överallt liksom. Det är svårt alltså, man behöver göra en insats.” (intervju med verksam, 2022-02-16, Väddö Hälsoträdgård).



Figur 21. Stora delar av trädgården är belagd med is under vintern vilket minskar tillgängligheten.

Den verksamma upplever trots allt att det finns estetiska begränsningar i trädgården under vinterhalvåret då det saknas färgkontraster och “det är mest brunt” (intervju med verksam, 2022-02-16, Vaddö Hälsoträdgård). Däremot poängterar hen att skogsdungen i öst ändå har vissa estetiska kvaliteter under vintern då det finns grön moss och snön inte är lika påtaglig där. Städsegröna kvaliteter, som var bristfälliga i trädgården men framträdande i skogsområdet, uppskattades både av den verksamma och en del av deltagarna vilket skulle kunna förklara trädgårdens bristande användning under vintern. Samtidigt menar intervjupersonen att vissa av deltagarna är traumatiserade från tidigare erfarenheter och att det därför finns ett motstånd att besöka skogen då den upplevs som farlig. I detta samband tycks kvaliteterna till viss del påverka trädgårdens användning men studien visar att användningen i Vaddö Hälsoträdgård även påverkas av tillgänglighetsaspekter, erbjudna aktiviteter och egenskaper i omgivande landskap.

5. Diskussion

Syftet med det här arbetet är att bidra med en undersökning om hur teoretiska utgångspunkter kommit till uttryck i ett verkligt exempel, samt hur dess användning ter sig under vintern, för att öka förståelsen kring användbara designprinciper och årstidens betydelse för utevistelser. Nedan följer en diskussion där studiens resultat problematiseras och sätts i relation med tidigare forskning. Därutöver diskuteras styrkor och svagheter med arbetets tillvägagångssätt och hur valda metoder kan ha påverkat studiens resultat.

5.1 Resultatdiskussion

Resultaten av denna studie visar att fyra kvaliteter huvudsakligen framträder i Vaddö Hälsoträdgård; *kultiverad*, *diversifierad*, *öppen* och *social*. De övriga kvaliteterna *naturlig*, *sammanhållen*, *skyddad* och *rofylld* framträder endast marginellt eller inte alls. Samtidigt är användningen under vintertid bristfällig, näst intill obefintlig. Det tycks finnas ett samband mellan användningen av platsen och förekomsten av de hälsofrämjande kvaliteterna, men även det omkringliggande landskapet tycks påverka. En genomgående faktor är väg 283 som bidrar med en störande ljudmiljö samt en känsla av otrygghet. Ytterligare en faktor är att de stora arealerna klippt gräs medför en brist i mängden vegetation vilket leder till att det finns få rofyllda och skyddade miljöer i trädgården. Vidare försvåras användningen av platsens bristande tillgänglighet då det är isigt och fruset i marken, vilket även poängterades av intervjupersonen. Enligt den verksamma finns även ett bristande intresse från verksamhetens deltagare att nyttja trädgården vintertid. Dessutom framkom i intervjun en begränsning i trädgårdens estetik vilket enligt intervjupersonen främst beror på att majoriteten av vegetationen är nedvissen och brun. Därmed är det möjligt att trädgårdens kvaliteter under vintern är otillräckliga för att platsen ska uppmuntra deltagarna till att bege sig ut i trädgården.

5.1.1 Kvaliteternas framträdande i jämförelse med teorin

I Stoltz och Grahns (2021) forskning påvisas kvaliteterna som motsatspar som förhåller sig dynamiskt till varandra och kan motverka motstående kvalitet. Detta

bekräftades även i resultatet. Kvaliteterna till höger i listan nedan tycks motverka kvaliteterna till vänster:

1. *naturlig – kultiverad*
2. *sammanhållen – diversifierad*
3. *skyddad – öppen*
4. *rofylld – social.*

Det är tydligt att de fyra kvaliteter som anses mest rehabiliterande för personer med lågt välbefinnande *naturlig*, *sammanhållen*, *skyddad* och *rofylld* (Stoltz & Grahn 2021) är underrepresenterade i trädgården. I stället dominerar *kultiverad*, *diversifierad*, *öppen* och *social* vilka anses ha mindre betydelse för välmående hos personer med höga stressnivåer (ibid.). Resultatet överensstämmer med Stoltz och Grahns (2021) forskning där en plats som upplevs *kultiverad* tycks förstärka kvaliteterna *öppen* och *social*. Dessutom associeras bland annat *kultiverad*, *diversifierad* och *social* till platser av mindre skala (Stoltz & Grahn 2021), vilket överensstämmer med resultatet.

5.1.2 Trädgårdens bristande användning och brukarperspektiv

Vidare visar resultaten av denna studie att trädgården sällan nyttjas under vinterhalvåret. Detta leder dels till att årstidsväxlingarnas positiva inverkan på hälsan (Welén-Andersson & Bengtsson 2010) förverkas, dels nyttjas inte trädgården vintertid. Årstiderna kan stimulera olika sinnen (Bengtsson & Grahn 2014) samtidigt som symboliken i trädgården kan hjälpa i rehabiliteringsprocessen (Welén-Andersson & Bengtsson 2010). Nyttjas inte hälsoträdgården under vintertid kan möjligtvis exponeringen av dagsljus bli bristfällig samtidigt som sinnesstimuleringen blir undermålig. Som tidigare nämnts i den teoretiska bakgrunden medför stimulering av sinnesintrycken att människan mår bättre och dessutom kan tillfriskna fortare (Ulrich 1984). I samspel med forskning som påvisat att desto mer tillbringad tid i naturen, desto mindre stressrelaterade symtom (Währborg 2010) och att endast trettio minuters exponering av dagsljus har positiva hälsoeffekter (Folkhälsomyndigheten 2017) bör trädgården innehålla kvaliteter under alla årstider där deltagarna uppmuntras till att ta sig ut. Utevistelser året om kan även lindra årstidsrelaterade psykiska besvär och verka hälsofrämjande (Küller 2005; Bengtsson & Grahn 2014).

Enligt Bengtsson och Grahn (2014) är personer längst ned i behovspyramiden i behov av en stödjande omgivning där ett passivt deltagande möjliggörs. Till Väddö Hälsoträdgård (2020) kommer personer för arbetsträning och rehabilitering. En konsekvens av deltagarnas behov och trädgårdens utformning är möjligen att det kan uppstå en klyfta mellan de deltagare som befinner sig lägre ned i behovspyramiden och vad som erbjuds i trädgården. Människor i pyramidens bas

har lägst välmående (Grahn 2005) och är som mest känsliga för överstimulering (Bengtsson & Grahn 2014) vilket därmed skulle kunna leda till att rehabiliteringen försummas på Vaddö Hälsoträdgård. Samtidigt kan deltagarnas behov av fysiskt arbete och att komma tillbaka till arbetslivet stödjas av trädgårdens mer aktiva egenskaper som rensning av ogräs, skörd av grönsaker eller snöskottning. Detta bekräftas även av Lindfors (2010) som menar att trädgårdsarbetet innebär att lära känna sin egen kropp och arbetet sker i ett större sammanhang än individen själv. Utifrån teorin om PSD är det tydligt att gestaltningen av en plats bör sträva efter att innefatta alla åtta kvaliteter då detta skapar en miljö som svarar för olika brukares behov (Grahn 2010) och därmed öka förutsättningarna att platsen används. En utvecklingspotential av denna studie hade varit att innefatta brukarnas perspektiv för att vidare undersöka målgruppens behov av utevistelser i trädgården under vintern. Tydligt är att det finns ett värde i att utvärdera förekomsten av hälsofrämjande miljökvaliteter i gestaltade miljöer, men genom att inkludera deltagarnas perspektiv kan ytterligare förslag synliggöras kring utvecklingen av trädgårdens användningspotential.

5.1.3 Svårigheter att tillämpa teorin i verkligheten

Resultaten från denna studie ger en indikation om att befintliga teoretiska designprinciper kan vara svåra att omsätta i praktiken, vilket stödjer tidigare forskningsresultat inom ämnet (e.g. Stigsdotter 2015; Brown & Corry 2020). I studien framgår bland annat att trädgårdens förutsättningar varit styrande i utformningen av kvaliteterna samtidigt som trädgårdens placering i landskapet valdes med anledning av att marken såldes till ett fördelaktigt pris och dessutom var lättillgänglig för deltagare då trädgården ligger intill en väg med närliggande busshållplats. Valet av platsen ledde enligt intervjupersonen till att den rofyllda kvaliteten åsidosattes. Det tycks därmed möjligt att aspekter rörande ekonomi och tillgänglighet till viss del har företrätt kvaliteterna i PSD i hälsoträdgården. Med relativt enkla medel, som att grusa gångvägarna, skulle dock tillgängligheten kunna öka och därmed även vinteranvändningen.

Vidare definierar inte PSD i vilket omfång en trädgård utformad utifrån de åtta hälsofrämjande kvaliteterna bör vara. Samtidigt visar forskning att en plats skala korrelerar med förekomsten av miljökvaliteterna (Grahn & Berggren-Bärring 1995). Bland annat att *skyddad*, *diversifierad*, *social* och *kultiverad* associeras med platser av mindre skala (Stoltz & Grahn 2021). Då majoriteten av tidigare nämnda kvaliteter – *diversifierad*, *social* och *kultiverad* – framträder på platsen kan hälsoträdgården antas vara i en mindre skala. Däremot tydliggörs inte i PSD var gränsen mellan en plats av större och mindre skala kan dras. Teorins användbarhet skulle därmed kunna öka om PSD definierade riktlinjer och typexempel gällande vilken storlek som krävs för att möjliggöra att respektive kvalitet framträder.

Dessutom saknas riktlinjer i PSD för var i landskapet en trädgård utformad efter de åtta miljökvaliteterna bör vara placerad. I resultatet framkom att det omkringliggande landskapet påverkade kvaliteterna på platsen. Troligt är att en trädgård i en urban miljö, vid vatten eller på landsbygden inger olika uppfattningar och upplevelser.

PSD upptar inte tidsrymden och hur lång tid det bör ta innan kvaliteterna uppnås. Det tycks som att vissa kvaliteter är mer beroende av platsens förutsättningar än andra då de är lättare att uppnå. Exempelvis tar vegetation lång tid att växa varför kvaliteten *skyddad* skulle kunna framträda marginellt till en början men allt eftersom vegetationen växer framträda mer. I resultatet framkom att en del vegetation var nyplanterad men att en uppvuxen vegetation skulle kunna påverka kvaliteternas framträdande med tiden. Valet av platsen styr därmed hur väl en kvalitet uppnås, bland annat om det redan finns uppvuxna träd på platsen eller ej.

Ytterligare stöd för svårigheterna med att tillämpa teorin om PSD i praktiken kan vara att kvaliteterna kan tolkas på olika sätt. Den tolkning som görs av PSD och dess kvaliteter och vilka aspekter som inkluderas i utformningen kan alltså styra hur väl hälsofrämjande kvaliteter kommer till uttryck i en gestaltning. Mot den bakgrunden kan kvaliteterna som beskrivs i PSD tolkas på flera olika sätt av olika personer och därmed utgöra skäl för att teorin behöver tydliggöras och att mer forskning behövs kring ämnet.

En av frågorna som möjligen kan ställas utifrån dessa resultat är vilken verkan teoretiska utgångspunkter har om det finns svårigheter med att tillämpa dem i praktiken. Trots att dessa resultat inte kan generaliseras till samtliga hälsoträdgårdar i Sverige är det tänkbart att omkringliggande landskap, tillgänglighet och befintliga förutsättningar kan spela både mindre och större roll för användningen i andra hälsofrämjande trädgårdar i landet. I regeringens folkhälsomål, Levnadsvanor, uppges ökad tillgänglighet till hälsofrämjande levnadsmiljöer och aktiviteter vara en förutsättning för att kunna främja och förebygga människors välmående (Folkhälsomyndigheten 2022). Även FN:s hållbarhetsmål 3, God hälsa och välbefinnande (UNDP u.å.) framhåller att främjande och förebyggande insatser för människors hälsa är en grundförutsättning för ett hållbart samhälle. I detta arbete har den praktiska tillämpningen av befintlig teori om hälsofrämjande gestaltning studerats, vilket bidrar till att öka kunskapen kring hur regeringens folkhälsomål och FN:s hållbarhetsmål kan realiseras. Utifrån ovanstående diskussion är det tydligt att framtida frågor bör fokusera på teorins tillämpbarhet för att öka miljökvaliteternas framträdande och användningen på vintern i hälsoträdgårdar, som ett steg i att uppnå ett mer hållbart samhälle där människors hälsa förebyggs och främjas.

5.2 Metoddiskussion

För att besvara arbetets frågeställningar kombinerades två metoder: en platsanalys utifrån de åtta kvaliteter som föreslås i PSD samt en intervju med en verksam i hälsoträdgården. Nedan diskuteras hur val av metod, avgränsningar och genomförandet av platsanalys samt intervju påverkat resultatet.

5.2.1 Platsanalysen

Valet att använda platsanalys som metod för att besvara kvaliteternas framträdande i trädgården och dess användning på vintern medför en rad begränsningar i de redovisade resultaten. Till att börja med är det tydligt att resultaten baseras på författarnas subjektiva uppfattningar av platsen och de tolkningar som gjorts av utgångspunkterna i PSD. Som tidigare antytts i resultatdiskussionen är det tydligt att kvaliteterna i PSD kan tolkas på olika sätt av olika personer beroende på tidigare erfarenheter och referensram. Bland annat exkluderades åker- och skogsområdet tillhörande markägorna från analysen då det inte upplevdes tillgängligt för deltagarna, dels på grund av avståndet, som är drygt hundra meter bort från analysområdet, dels vägen som utgör en fysisk barriär. Emellertid ansåg den verkamma att *naturlig* framträder i skogsområdet vilket medför att resultatet från platsanalysen där trädgården har en bristfällig tillgång till kvaliteten skiljer sig från intervjupersonens uppfattning om kvaliteten. I intervjun framkommer även att en del deltagare uppskattar skogsområdet. Skogen utgörs av uppvuxen vegetation samt barrträd och mossor som behåller sin gröna färg året om vilket skulle kunna förklara varför området ändå uppskattas av en del deltagare under vintern. Sammantaget kan sägas att författarnas subjektiva tolkningar påverkat resultaten.

Vidare utfördes platsanalysen endast under en arbetsdag och troligt är att en bredare uppfattning hade erhållits om platsen undersökts vid flera tillfällen under vinterhalvåret. Det är även möjligt att aspekter som väder eller författarnas sinnesstämning för dagen påverkat uppfattningarna om platsen och därmed resultatet. Att enbart undersöka en plats innebär dessutom att resultatet inte kan anses representativt för andra hälsoträdgårdar i Sverige. Till följd av studiens avgränsningar som gjorts inom ramen för en tio veckor lång universitetskurs valdes att endast undersöka en trädgård. För att ytterligare undersöka hur PSD kommit till uttryck hade en jämförelse av två eller flera olika hälsoträdgårdar med en geografisk utspridning varit fördelaktigt och kunnat generera ett mer representativt resultat.

Dessutom undersöktes upplevelsen och användningen i trädgårdens utemiljö, men troligt är att utblickar inifrån byggnaderna inverkar i deltagarnas upplevelse av trädgården. I denna studie har utblickarna inte inkluderats trots forskning av Ulrich (1984) som påvisar att människan kan må bättre av att betrakta naturen från fönstret. Det framkom både i platsanalysen och intervjun att platsens tillgänglighet var bristfällig och att det saknas ett intresse av att vistas ute i trädgården på vintern,

vilket stärker betydelsen av utblickar mot trädgården under vinterhalvåret. En utvecklingspotential av denna studie hade därmed varit att undersöka och utvärdera upplevelsen trädgården möjligen skapar inifrån byggnaderna.

5.2.2 Intervjun

Intervjun utformades efter Brymans (2011) metod kring semistrukturerade intervjuer vilket möjliggjorde att informanten kunde svara på frågorna med egna ord. Författarnas ambition var att skapa en mer öppen dialog för att skapa en trygg miljö för informanten. En nackdel med detta var att svaren vid vissa tillfällen upplevdes komma bort från de fyra huvudteman varpå delar av intervjun inte var användbar för arbetet. Även Bryman (2011) poängterar detta som en nackdel då insamlandet av information blir större och bearbetningen av materialet tar längre tid än vid slutna frågor. För att undkomma detta hade utförandet av intervjun kunnat vara mer styrande genom att leda tillbaka till frågan för att få tydligare svar. Därtill hade en testintervju möjliggjort för undersökning av hur frågorna skulle kunna uppfattas och eventuellt misstolkas och därmed revideras. Dessutom skulle resultatet kunna påverkas om begrepp och definitioner specificerades vid intervjutillfället, exempelvis definitionen av aktiva och passiva aktiviteter, för att säkerställa att informanten hade samma uppfattning av begreppet som författarna.

Valet av endast en informant, som dessutom är verksam i Vaddö Hälsoträdgård, har möjligen betydelse för resultatet. Troligt är att den verksamma har en subjektiv bild av verksamheten då hen är anställd och därmed i beroendeställning till verksamheten. Ett bredare och mer tillförlitligt resultat skulle uppnås om uppfattningar från andra verksamma och deltagare inkluderats i denna studie.

5.2.3 Studiens utförande under vintertid

Att genomföra studien vintertid innebar att förekomsten av kvaliteter och trädgårdens användning endast undersöktes under en begränsad tidpunkt. Emellertid kunde en tillräckligt god bedömning göras av kvaliteternas framträdande både under sommar- och vintertid. Framför allt då skillnaderna mellan årstiderna i hög grad styrs av förekomsten av vegetation. Vid platsbesöket kunde exempelvis anlagda rabatter identifieras vilket gjorde att författarna kunde föreställa sig att platsen får tillökad vegetation under sommarhalvåret.

Däremot var syftet med studien att undersöka trädgårdens användning under vintertid för att sätta kvaliteternas förekomst i relation till vinteranvändningen, för att bidra till ökad kunskap om utevistelser på vintern. Under intervjun med den verksamma uppkom spontant intervjumaterial om användningen under andra säsonger än vintern trots att detta inte uttryckligen efterfrågades. En förklaring till detta skulle kunna vara att användningen under vintern var bristfällig och intervjupersonen därför påtalade användningen under andra årstider. Troligt är att

även författarna tolkade platsanvändningen under andra tidpunkter för att jämföra med användningen under vintertid. En utvecklingspotential av studien hade därför varit att analysera användningen under årets alla årstider för att undersöka om kvaliteternas förekomst eller årstiderna påverkar användningen eller om det möjligen finns andra faktorer.

6. Slutsatser

Syftet med denna studie var att undersöka hur teoretiska utgångspunkter om hälsofrämjande gestaltning kommit till uttryck i en hälsoträdgård för att bidra till ökad kunskap om hälsofrämjande design och dess betydelse för utevistelser på vintern. Resultatet visar att få kvaliteter framträder i relation till en bristfällig användning under vintern. Teorin tycks svår att omsätta i praktiken då PSD upplevs sakna riktlinjer rörande placering i landskapet, storlek på trädgården, tidsrymd och praktisk information om hur kvaliteterna kan uppfyllas. Dessutom påverkar olika tolkningar av teorin till stor del slutresultatet av kvaliteternas förekomst i trädgården. Vidare visar resultatet att trädgårdens användning under vintern till viss del kan påverkas av förekomsten av kvaliteter, men i detta sammanhang tycks även andra faktorer spela in. Omkringliggande landskap har i studien visat sig ha betydelse på de hälsofrämjande kvaliteterna och användningen av trädgården. Framför allt upplevs störande vägbuller från angränsande trafik och bristfällig tillgänglighet hämma kvaliteterna i flera fall. Slutsatserna av detta arbete är att teorin om PSD bör tydliggöras genom att inkludera konkreta riktlinjer och typexempel kring hur kvaliteterna kan införlivas på en plats för att minska risken att teorin misstolkas i praktiken. Teorin om PSD skulle kunna vara mer användbar om teorin även inkluderade riktlinjer om tillämpbara designprinciper och platsens läge i landskapet.

Referenser

- Bengtsson, A., Grahn, P. (2014). Natur och trädgård i ett vårdssammanhang. I: Wijk, H. (red.) *Vårdmiljöns betydelse*. Studentlitteratur. 229–254.
- Bengtsson, A., Oher, N., Åshage, A., Lavesson, L., Grahn, P. (2018). Evidensbaserad design av utemiljö i vårdssammanhang: En forsknings-sammanställning. *Landskapsarkitektur, trädgård, växtproduktionsvetenskap: rapportserie*. (Rapport 2018:7). Alnarp: Sveriges lantbruksuniversitet. https://pub.epsilon.slu.se/15686/11/bengtsson_a_et_al_181008.pdf
- Brown, R.D., Corry, R.C. (2011). Evidence-based landscape architecture: The maturing of a profession. *Landscape and Urban Planning*. 100, 327–329. <https://doi.org/10.1016/j.landurbplan.2011.01.017>
- Brown, R.D., Corry, R.C (2020). Evidence-Based Landscape Architecture for Human Health and Well-Being. *Sustainability*. 12, 1360. <https://www.mdpi.com/2071-1050/12/4/1360>
- Bryman, A. (2011). *Samhällsvetenskapliga metoder*. 2 uppl., Malmö: Liber
- Ekengren, A.E., Hinnfors, J. (2006). *Uppsatshandbok*. 1 uppl., Lund: Studentlitteratur
- Folkesson, A., Sjöman H., Brising, K. (2015). *Växter för vinterfägring*. SLU Alnarp: Movium (Movium Fakta, 2015:1)
- Folkhälsomyndigheten (2017). *Ljus och hälsa*. <https://www.folkhalsomyndigheten.se/contentassets/6787e3675a6046ba9d6fc38234c016b2/ljus-halsa-03573-2017-webb.pdf> [2022-02-10]
- Folkhälsomyndigheten (2021). *Vår livsmiljöns betydelse för en god och jämlik hälsa*. <https://www.folkhalsomyndigheten.se/publicerat-material/publikationsarkiv/v/var-livsmiljos-betydelse-for-en-god-och-jamlik-halsa2/?pub=93308> [2022-02-10]
- Folkhälsomyndigheten (2022). *Nationella folkhälsomål och målområden*. <https://www.folkhalsomyndigheten.se/en-god-och-jamlik-halsa-pa-alla-nivaer/tema-folkhalsa-lokalt-och-regionalt-stod/vad-styr-folkhalsopolitiken/nationella-mal-och-malomraden/#leva> [2022-03-14]
- Grahn, P. (2005). Om trädgårdsterapi och terapeutiska trädgårdar. I: Johansson, M., Küller, M. (red.) *Svensk miljöpsykologi*. Lund: Studentlitteratur. 245–259.
- Grahn, P. (2010). Därför mår vi bra i natur och trädgård. I: Grahn, P., Ottosson, Å. *Trädgårdsterapi: Alnarpsmetoden: Att ta hjälp av naturen vid stress och utmattning*. Stockholm: Bonnier Existens. 49–68.
- Grahn, P., Berggren-Bärring, A.-M. (1995). *Grönstrukturens betydelse för användningen*. lic.-avh. Alnarp: Sveriges Lantbruksuniversitet.

- Grahn, P., Ottosson, Å. (2010). *Trädgårdsterapi: Alnarpsmetoden: Att ta hjälp av naturen vid stress och utmattning*. Stockholm: Bonnier Existens
- Hartig, T., Marcus, C. C. (2006). Essay Healing gardens—places for nature in health care. *Medicine and Creativity*. 368, 36-37. [https://doi.org/10.1016/S0140-6736\(06\)69920-0](https://doi.org/10.1016/S0140-6736(06)69920-0)
- Küller, R. (2005). Icke-visuella effekter på människan av ljus och färg. I: Johansson, M., Küller, M. (red.). *Svensk miljöpsykologi*. Lund: Studentlitteratur. 85–100.
- Lindfors, L. (2010). Trädgårdsarbetet lugnar och läker. I: Grahn, P., Ottosson, Å. (red.) *Trädgårdsterapi: Alnarpsmetoden: Att ta hjälp av naturen vid stress och utmattning*. Stockholm: Bonnier Existens. 87-103.
- Marcus, C.C., Barnes, M. (1999a). Design Philosophy. I: Marcus, C. C., Barnes, M. (red.). *Healing Gardens: Therapeutic Benefits and Design Recommendations*. New York: John Wiley & Sons. 87-114.
- Marcus, C.C., Barnes, M. (1999b). *Healing Gardens: Therapeutic Benefits and Design Recommendations*. New York: John Wiley & Sons.
- Marcus, C. C., Barnes, M. (1999c). Introduction: Historic and Cultural Overview. I: Marcus, C. C., Barnes, M. (red.). *Healing Gardens: Therapeutic Benefits and Design Recommendations*. New York: John Wiley & Sons. 1-26.
- Memari, S., Pazhouhanfar, M., Grahn, P. (2021). Perceived Sensory Dimensions of Green Areas: An Experimental Study on Stress Recovery. *Sustainability*. 13(10), 5419. <https://doi.org/10.3390/su13105419>
- Nacka Kommun (2021). *Hälsoträdgården i Nyckelviken*. <https://www.nacka.se/valfard-samhallsservice/start/familj-och-arbete/forebyggande/halsotradgarden/halsotradgarden-historik-och-metod/> [2022-02-22]
- Stigsdotter, U.K. (2015). Nature, Health and Design. *Alam Cipta, International journal of sustainable tropical design research and practice*. 8, 89–96. http://frsb.upm.edu.my/upload/dokumen/FKRSE1_85-92.pdf
- Stigsdotter, U.K., Corazon, S.S., Sidenius, U., Refshauge, A.D., Grahn, P. (2017). Forest design for mental health promotion – using perceived sensory dimensions to elicit restorative responses. *Landscape and urban planning*. 160, 1–15. <http://dx.doi.org/10.1016/j.landurbplan.2016.11.012>
- Stigsdotter, U.K., Sidenius, U. (2020). Keeping Promises - How to attain the goal of designing health-supporting urban green space. *Landscape. Architecture. Frontiers*. 8, 78–89. <https://doi.org/10.15302/J-LAF-1-030015>
- Stoltz, J., Grahn, P. (2021). Perceived Sensory Dimensions: An Evidence-based Approach to Greenspace Aesthetics. *Urban Forestry and Urban greening*. 59(4), 126989. https://www.researchgate.net/publication/348597905_Perceived_Sensory_Dimensions_An_Evidence-based_Approach_to_Greenspace_Aesthetics
- Ulrich, S.R. (1984). View through a Window May Influence Recovery from Surgery. *Science*. 224. 420–421.

- Ulrich, S.R. (1999). Effects of Gardens on Health Outcomes: Theory and Research. I: Marcus, C. C., Barnes, M. (red.). *Healing Gardens: Therapeutic Benefits and Design Recommendations*. New York: John Wiley & Sons. 27–86.
- UNDP (u.å). *Good health and well-being*. <https://www.undp.org/sustainable-development-goals#good-health> [2022-03-14]
- Väddö Hälsoträdgård (2020). *Naturbaserad arbetslivsinriktad rehabilitering*. <https://vaddohalsotradgard.se/alnarpsmetoden-35315477> [2022-02-07]
- Västra Götalandsregionen (2021). *Om Gröna Rehab*. <https://www.vgregion.se/ov/grona-rehab/om-grona-rehab/> [2022-02-11]
- Welén-Andersson, L., Bengtsson, I-L. (2010). Vägen vidare går genom trädgården. I: Grahn, P., Ottosson, Å. (red.). *Trädgårdsterapi: Alnarpsmetoden: Att ta hjälp av naturen vid stress och utmattning*. Stockholm: Bonnier Existens. 13–27.
- Währborg, P. (2010). Naturunderstödd hälsovård har en framtid. I: Grahn, P., Ottosson, Å. (red.). *Trädgårdsterapi: Alnarpsmetoden: Att ta hjälp av naturen vid stress och utmattning*. Stockholm: Bonnier Existens. 133–147.

Figurer

- Lantmäteriet (2022). Väddö Hälsoträdgård. SWEREF 99 TM, RH 2000. Flygfoto [Kartografiskt material]. <https://minkarta.lantmateriet.se> [2022-02-23]

Muntlig källa

- Intervju med verksam på Väddö hälsoträdgård, utfördes 2022-02-16

Publicering och arkivering

Godkända självständiga arbeten (examensarbeten) vid SLU publiceras elektroniskt. Som student äger du upphovsrätten till ditt arbete och behöver godkänna publiceringen. Om du kryssar i **JA**, så kommer fulltexten (pdf-filen) och metadata bli synliga och sökbara på internet. Om du kryssar i **NEJ**, kommer endast metadata och sammanfattning bli synliga och sökbara. Även om du inte publicerar fulltexten kommer den arkiveras digitalt. Om fler än en person har skrivit arbetet gäller krysset för samtliga författare. Läs om SLU:s publiceringsavtal här:

- <https://www.slu.se/site/bibliotek/publicera-och-analysera/registrera-och-publicera/avtal-for-publicering/>.

☒ JA, vi ger härmed vår tillåtelse till att föreliggande arbete publiceras enligt SLU:s avtal om överlåtelse av rätt att publicera verk.

☐ NEJ, vi ger inte vår tillåtelse att publicera fulltexten av föreliggande arbete. Arbetet laddas dock upp för arkivering och metadata och sammanfattning blir synliga och sökbara.