

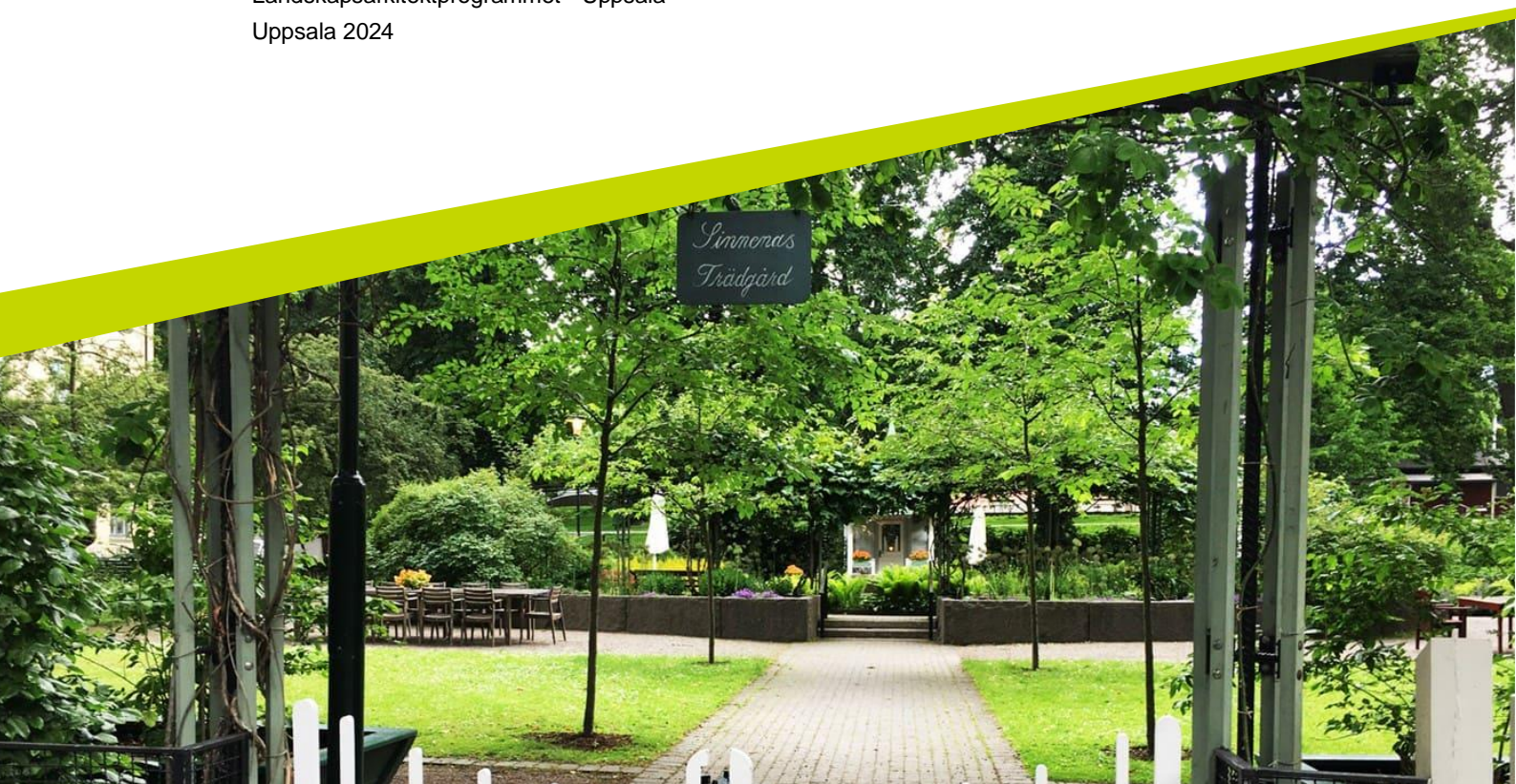


Vårdande grönska:

En analys av Sinnenas trädgård i Stockholm
utifrån Alnarpsmetoden

Sara Bodlund och My Alkman

Självständigt arbete • 15 hp
Sveriges lantbruksuniversitet, SLU
Fakulteten för naturresurser och jordbruksvetenskap
Landskapsarkitektprogrammet - Uppsala
Uppsala 2024



Vårdande grönska: En analys av Sinnenas trädgård i Stockholm utifrån Alnarpsmetoden

Caring Greenery: An analysis of the Garden of the Senses in Stockholm based on the Alnarps Method

Sara Bodlund och My Alkman

Handledare: Amalia Engström, Sveriges lantbruksuniversitet, institutionen för stad och land

Examinator: Daniel Valentini, Sveriges lantbruksuniversitet, institutionen för stad och land

Bitr. examinator: Helena Nordh, Sveriges lantbruksuniversitet, 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: 2024

Omslagsbild: Stockholms stad, 2023

Upphovsrätt: Samtliga illustrationer publiceras med tillstånd från upphovsrättsinnehavaren.

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

Nyckelord: Sinnenas trädgård, Alnarpsmetoden, grön rehabilitering, trädgårdsterapi

Sveriges lantbruksuniversitet

Fakulteten för naturresurser och jordbruksvetenskap

Institutionen för stad och land

Avdelningen för landskapsarkitektur

Förord

Denna uppsats är ett kandidatarbete på landskapsarkitektprogrammet vid Sveriges lantbruksuniversitet Uppsala.

Studenterna Sara Bodlund och My Alkman har planerat och genomfört studien tillsammans. Båda har deltagit vid datainsamling, analys och skrivarbete. Student Sara Bodlund har skrivit utkast till Kapitel 3 och 5. Student My Alkman har skrivit utkast för kapitel 4. Båda studenter har varit med och skrivit utkast för kapitel 1, 2, 6, 7 och slutsats. Tillsammans har studenterna reviderat samtligt material och diskuterat layout. Student Sara Bodlund har bidragit med egna illustrationer och båda studenterna har varit med och bidragit med resterande fotografier och en tabell.

Sammanfattning

Sinnenas trädgård i Stockholm är en rehabiliteringsträdgård skapad för äldre men platsen brukas också av allmänheten. I denna uppsats undersöks den rehabiliterande förmågan i utformningen av Sinnenas trädgård utifrån Alnarpsmetodens principer. Genom att implementera Alnarpsmetodens teori om de 8 dimensionerna och behovspyramiden undersöks hur terapiträdgården främjar hälsa och välbefinnande. Metoden omfattar en analys av Sinnenas trädgårds utformning och dess kapacitet att tillgodose människors olika behov.

Resultatet synliggör att terapiträdgården balanserar sinnesstimulans med tillgänglighet och erbjuder platser för inre engagemang, emotionellt deltagande, aktivt deltagande och utåtriktat engagemang. I diskussionen lyfts vikten av samarbete och kunskapsutbyte fram som avgörande för att liknande projekt ska kunna fortsätta att utvecklas. På så sätt kan kommande projekt också bidra till en positiv kulturell förändring i synen på hälsa kopplat till grönska. Landskapsarkitekten har en viktig roll i att bidra med tillgängliga, målgruppsanpassade och hälsofrämjande platser. Platser som uppfyller människors olika behov och som samtidigt erbjuder en balans mellan tillgänglighet och sinnesstimulans.

Avslutningsvis kan slutsatsen dras att människors behov av natur och grönska är återkommande och har betydelse för dess återhämtning och rehabilitering. Detta argumenterar för Sinnenas trädgårds betydelse som terapiträdgård samt som hälsofrämjande och hållbar resurs. Genom vidare diskussion kan även slutsatsen dras att en landskapsarkitekt inte enbart har ett estetiskt och

funktionellt ansvar inom gestaltning. Genom rätt kunskap kan en landskapsarkitekt också bidra med gestaltningar som gynnar både folkhälsan och hållbarheten.

Nyckelord: Sinneas trädgård 1, Alnarpsmetoden 2, grön rehab 3, terapiträdgård 4

Abstract

Garden of the Senses, a garden in Stockholm, is a rehabilitation garden created for the elderly but the space is also used by the general public. This essay examines the rehabilitative capabilities in the design of Garden of the Senses on the principles of the Alnarp Method. By implementing the Alnarp Method's theory of the 8 dimensions and the pyramid of needs, the essay explores how this specific therapeutic garden promotes health and well-being. The method includes an analysis of Garden of the Senses design and its capacity to meet people's diverse needs.

The results demonstrate that this therapeutic garden balances sensory stimulation with accessibility, offering spaces for internal engagement, emotional participation, active involvement, and outward engagement. The discussion highlights the importance of collaboration and knowledge exchange for similar projects to continue developing and contributing to a positive cultural shift in the perception of health related to greenery. Landscape architects play a crucial role in providing accessible, audience-specific, and health-promoting spaces that meet people's various needs while maintaining a balance between accessibility and sensory stimulation.

In conclusion, it can be inferred that people's recurring need for nature and greenery is significant for their recovery and rehabilitation. This argues for the importance of Sensory Gardens as therapeutic gardens and as a health-promoting and sustainable resource. Through further discussion, the conclusion can also be drawn that a landscape architect not only has an aesthetic and functional responsibility in design but, with the right knowledge, can also contribute to designs that benefit both public health and sustainability¹.

Keywords: Garden of the Senses 1, The Alnarp Method 2, Green Rehabilitation 3, Therapy Garden 4

¹ Abstract är den text som står under rubriken Sammanfattning som översatts till engelska genom artificiell intelligens och sedan har författarna ändrat eventuella grammatiska fel (OpenAI 2023).

Innehållsförteckning

Förord	3
Tabellförteckning	7
Figurförteckning	8
Begrepp	9
Introduktion	10
Syfte och frågeställningar	11
Bakgrund	11
3.1 Vårdande grönska: Från forntid till nutid	12
3.2 Sinnenas trädgård.....	12
3.3 Forskningsöversikt	13
3.3.1 Studien vid Alnarps rehabiliteringsträdgård	13
Teoretisk bakgrund	16
3.4 Alnarpsmetoden	17
3.5 Teorierna bakom Alnarpsmetoden.....	17
Metod	20
4.1 Avgränsning.....	22
Resultat	22
4.2 Sinnenas trädgård.....	23
4.2.1 Utformning och underlag	23
4.2.2 Växtval och installationer	25
4.2.3 Mötesplatser och rum för avskildhet.....	28
4.2.4 Personal och handledning	29
4.2.5 Effekten av Sinnenas trädgård.....	30
4.3 Intervju Yvonne Westerberg	31
4.4 Sinnenas trädgård: En analys utifrån Alnarpsmetoden.....	34
Diskussion	40
5.1 Vilka styrkor respektive svagheter kan identifieras i Sinnenas trädgård utifrån Alnarpsmetoden när det gäller dess förmåga att främja människors hälsa?	40

5.2 Hur kan en landskapsarkitekt använda utformningen av Sinnenas trädgård eller Alnarpsmetoden för att skapa hälsofrämjande gestaltningar?	44
Metodkritik.....	46
Slutsats.....	47
Fortsatt forskning	48
Referenser	50
Tack 53	
Bilaga 1.....	54

Tabellförteckning

Tabell 1 Grahn's tabell över de 8 olika dimensionerna och dess innehåll (Grahn 2010:65).	
.....	20

Figurförteckning

Figur 1 Illustration som återskapar Frederik Tauchnitzs Illustrationsplan från 2009, över Alnarps rehabiliteringsträdgård (Bodlund 2024)	14
Figur 2 Illustrationen visar Grahns Behovspyramid med de fyra nivåerna av olika tillstånd och behov (Grahn 2010:63).....	18
Figur 3 Illustration som är återskapad utifrån Ulf Nordfjälls planskiss av Sinnenas trädgård (Sara 2024).....	23
Figur 4 Fotografi över Sinnenas trädgård från platsens centrala entré (Stockholm stad 2023).	24
Figur 5 Fotografi av de upphöjda odlingsbäddarna (Alkman 2024).....	26
Figur 6 Fotografi över tvättlinan och hur den används av de boende (Stockholm stad 2023)	27
Figur 7 Fotografi av gångbarren (Bodlund 2024).....	27
Figur 8 Fotografi av platsen "Tid för tanke" (Bodlund 2024)	29
Figur 9 Fotografi av det nytilkomna växthuset (Bodlund 2024)	29
Figur 10 Fotografi av ett insektshotell (Bodlund 2024)	36
Figur 11 Fotografi som visar Sinnenas trädgård under Februari månad (Bodlund 2024) 37	
Figur 12 Fotografi som visar Sinnenas trädgårds grönska under sommarmånaderna (Bodlund 2024).....	37

Begrepp

Terapiträdgård

Enligt arbetsterapeuten Westerberg (2011) definieras en terapiträdgård som en metod där trädgårds- och naturbaserade aktiviteter används för hälsofrämjande, förebyggande, behandlande och rehabiliterande åtgärder. Trädgården fungerar som en samlingsplats där olika terapeutiska metoder, såsom samtal, möten och kulturella aktiviteter, kan integreras för att stödja människors välbefinnande. I terapiträdgården spelar både naturen och trädgårdens unika egenskaper en central roll. Dessa används som verktyg (Westerberg 2011) för att främja läkning, lindra symtom och stödja rehabilitering inom olika områden samt bidra till medicinsk behandling, arbetslivsinriktade insatser och social interaktion.

Hälsa och välbefinnande

I analysen av Sinneas trädgård används världshälsoorganisationen WHO:s (Folkhälsomyndigheten 2024) definition av hälsa och välbefinnande. Med hälsa menas ett friskt tillstånd av fysiskt, socialt och mentalt välbefinnande där sjukdom eller annan svaghet avsaknas. Välbefinnande definieras som ett positivt hälsotillstånd som upplevs av en individ eller samhället i stort. Likt begreppet hälsa anses välbefinnande vara en resurs för vardagen som påverkas av sociala, miljömässiga och ekonomiska förhållanden. Utifrån dessa aspekter kopplas hur Sinneas trädgård kan bidra till människors hälsa och välbefinnande utifrån Alnarpsmetoden.

Arbetslivsinriktade insatser

I enlighet med Försäkringskassan (2024) syftar arbetslivsinriktade insatser till att främja eller vidhålla en persons fysiska eller psykiska funktionsförmåga. Försäkringskassan gör en utredning om en person behöver arbetslivsinriktade åtgärder och koordinerar insatser från arbetsgivaren, hälso- och sjukvården, socialtjänsten, Arbetsförmedlingen och andra aktörer. Tillsammans arbetar de olika aktörerna för att patienten ska kunna återgå till sitt arbetssökande eller arbete.

Introduktion

Idag pågår en urbanisering och förtätning av Sveriges tätorter, vilket skapar strukturella förändringar i samhället och ofta på bekostnad av tätorternas grönområden (Naturvårdsverket 2023). En minskning av grönområden kan påverka människors fysiska och psykiska hälsa negativt (Boverket 2022). Detta är problematiskt eftersom allt fler människor i Sverige lider av psykisk ohälsa (Röda Korset 2024). Sambandet mellan natur och människors hälsa och välbefinnande är därav en viktig kunskap och ett verktyg för att främja folkhälsan. Ett verktyg som bidrar till att nå det globala målet om god hälsa och välbefinnande samt målet om hållbara städer och samhällen (Globala målen 2024).

Två välkända projekt som fokuserar på människans rehabilitering med stöd från naturen är den etablerade terapiträdgården Sinnenas trädgård i Stockholm (Westerberg 2011) och den tidigare studie som ägde rum vid Alnarps rehabiliteringsträdgård (Grahn & Ottosson 2010). Vid Sinnenas trädgård ligger ett vård och omsorgsboende där patienter, besökare och personal upplevt en positiv effekt av den intilliggande trädgården. Likaså fick Alnarps rehabiliteringsträdgård goda resultat då patienter fick psykologisk behandling i kombination med grön rehabilitering. Utifrån studien utvecklades Alnarpsmetoden, ett ramverk baserat på forskning som skapar ett verktyg för vilka komponenter som bör ingå i en rehabiliterande trädgård (Grahn & Ottosson 2010).

Denna uppsats analyserar Sinnenas trädgård utifrån Alnarpsmetoden för att synliggöra hur gestaltningen av en trädgård kan ha rehabiliterande effekter på människor. En lärdom som kan implementeras i planeringen av grönområden för att främja den allmänna folkhälsan

Syfte och frågeställningar

Uppsatsen syftar till att analysera Sinnenas trädgård utifrån den evidensbaserade Alnarpsmetoden för att synliggöra vilka tillgångar respektive brister trädgården har utifrån ett trädgårdsrehabiliterande perspektiv. Undersökningen diskuterar sedan vidare hur Sinnenas trädgård och Alnarpsmetodens resultat kan implementeras inom landskapsarkitektonisk praktik.

Vilka styrkor respektive svagheter kan identifieras i Sinnenas trädgård utifrån Alnarpsmetoden när det gäller dess förmåga att främja människors hälsa?

Hur kan en landskapsarkitekt använda utformningen av Sinnenas trädgård eller Alnarpsmetoden för att skapa hälsofrämjande gestaltningar?

Bakgrund

I följande kapitel utforskas historien och utvecklingen av trädgårdsterapi som en form av rehabilitering. Genom att framföra Patrik Grahn och Åsa Ottossons arbete (2010) ges insikt i hur människans förhållande till naturen som en källa till helande och välbefinnande kan spåras bak i urminnes tider. Vidare presenteras en forskningsöversikt som inkluderar studien vid Alnarps rehabiliteringsträdgård, vars resultat och utformning legat till grund för Alnarpsmetoden. Trädgårdens utformning och gestaltning belyses enligt Grahn (2020). Vidare presenteras resultatet av behandlingen vid Alnarps rehabiliteringsträdgård som exempelvis inkluderar effekten på människors fysik, sociala liv och förmågan att kunna återgå till arbete (Grahn 2020). Slutligen lyfts hur Alnarpsmetoden inspirerat andra platser i Sverige.

3.1 Vårdande grönska: Från forntid till nutid

I sin bok *Trädgårdsterapi: Alnarpsmetoden: att ta hjälp av naturen vid stress och utmattning* (2010) förklarar Patrik Grahn, författare och professor i landskapsarkitekturens miljöpsykologi, och Åsa Ottosson, författare och journalist, historien om människans användning av naturen för helande ändamål. Genom att beskriva arkeologiska fynd och historiska referenser synliggör dom hur människan levt i symbios med naturen sedan urminnes tider (Grahn & Ottosson 2010). Författarna lyfte exempelvis hur kungen Gilgamesh av Mesopotamien sökte kraft och evigt liv i den antika trädgården Dilmun. Sedan återberättar de historien om Hippokrates (460 f.Kr- 370 f.Kr) under Antikens Grekland, då naturen betraktades som en källa till läkning och välmående. Hippokrates använde trädgården som en del av sin terapeutiska strategi. Han arbetade för att nå en kroppslig balans som på den tiden innebar balans mellan de fyra kroppsvätskorna som troddes påverkades av kost, motion och en harmoni med naturens rytm (Grahn & Ottosson 2010).

Genom århundradena har naturen fortsatt att vara en central del av helande och rehabilitering (Grahn & Ottosson 2010). Trots att modern medicinsk vetenskap tog över från 1930-talet och framåt, har trädgårdsterapi utvecklats till en etablerad rehabiliteringsmetod inom vården. Från spa-kulturen till utvecklingen av trädgårdsterapi inom psykiatri och arbetsterapi, har människor funnit lindring och välbefinnande genom kontakt med naturen (Grahn & Ottosson 2010). Trädgårdsrehabilitering har använts vid behandling av krigsskadade soldater och i vård av patienter med autism eller Alzheimers sjukdom.

Trädgårdsterapi har visat sig vara effektiv och mångsidig. Genom integrationen av tradition, vetenskap och modern forskning fortsätter trädgårdsterapi att vara en kraftfull resurs för att främja hälsa och välbefinnande. Med ökande intresse från forskare inom miljöpsykologi och landskapsarkitektur ser framtiden ljus ut för trädgårdsterapis roll i vården och samhället i stort (Grahn & Ottosson 2010).

3.2 Sinnenas trädgård

Den terapeutiska trädgården Sinnenas trädgård är belägen i Vasaparken i Stockholm och skapades av arbetsterapeuten Yvonne Westerberg, tillsammans med landskapsarkitekten Ulf Nordfjell. Parken invigdes år 1998 (Westerberg 2011) och är idag del av Sabbatsbergsbyns vård- och omsorgsboende som huvudsakligen är ett boende för personer med demens (Stockholms stad 2023).

Före existensen av Sinnenas trädgård besökte Westerberg Sabbatsbergsbyns vård- och omsorgsboende och drabbades av en olustig känsla när hon såg att det krävdes en kod för att komma in i området. Detta skapade en känsla av att tappa kontrollen och att bli instängd vilket blev startskottet till att omforma platsen. Sinnenas trädgård skapades därefter i syftet att vara en mötesplats för boende, anhöriga, personal och övriga besökare utifrån (Westerberg 2011). I enlighet med Stockholms stad (2023) är Sinnenas trädgård en plats som främjar livskvaliteten med sitt terapeutiska värde för behandling liksom för stimulans och aktivitet.

3.3 Forskningsöversikt

3.3.1 Studien vid Alnarps rehabiliteringsträdgård

Alnarps rehabiliteringsträdgård planerades för att tillgodose behovspyramidens fyra faser med olika områden som syftade till att tillgodose patienternas olika behov och klättrande i pyramiden (Grahn 2020). Grahn berättar i sin föreläsning *Alnarps rehabiliteringsträdgård samt trädgårdsterapi* (2020) att trädgården i nordvästlig riktning fick en naturlig och rofylld gestaltning likt ett skogsområde. Nordost om skogsområdet angränsade en naturlig plats med lite mer intryck som representerar steg två i behovspyramiden. I parkens sydliga område fanns kultiverad mark som mötte patienternas behov av att kunna upptäcka, skapa och möjligheten till socialt umgänge. Exempelvis fanns odlingsbäddar, växthus och planteringar. Alnarps rehabiliteringsträdgårds utformning och gestaltning visas i figur 1 genom en

planskiss.



Figur 1 Illustration som återskapar Frederik Tauchnitzs illustrationsplan från 2009, över Alnarps rehabiliteringsträdgård (Bodlund 2024).

Likt tidigare nämnt arbetade ett multimodalt team med projektet (Grahn 2020). Det fanns en arbetsterapeut, sjukgymnast, psykoterapeut och ett trädgårdsteam som samverkade för att ge rehabiliteringen bästa möjliga utgång. Två behandlare tog ansvar för grupper med sammanlagt åtta deltagare och tillsammans sågs de fyra halvdagar i veckan efter schema. Psykoterapeuten och läkaren Inga-Lena Bengtsson beskriver läkningsprocessen utifrån deltagarna vid Alnarps rehabiliteringsträdgård. Bengtsson har kartlagt och dokumenterat deltagarnas läkningsprocess noggrant och beskriver processen enligt följande definierade faser (Grahn & Ottosson 2010).

Avstängdheten dominerar: I den första fasen befinner sig deltagaren i ett uttalat utmattningstillstånd. Stresskänslighet, kognitiva svårigheter och emotionell avstängdhet präglar dess tillstånd. Deltagaren känner sig vilsen och söker stöd från personalen för att klara av vardagliga sysslor.

Ångestnivån sänks: I nästa fas börjar personen känna lättnad och befrielse från kravlösheten och lugnet i terapiträdgården. Tilliten till personalen ökar och deltagaren blir mer nyfiken och villig att delta i arbetsuppgifter.

Reflektionsförmågan förbättras: Efter tre till fyra veckor förbättras deltagarens reflektionsförmåga. Stresskänsligheten minskar ytterligare, sömnen förbättras, den psykiska energin ökar och deltagaren blir mer medveten om sin kropps signaler.

Känslomässig islossning: Under den här fasen sker en känslomässig frigörelse. Deltagaren kan uttrycka tidigare undertryckta känslor av kränkhet, vrede och sorg. Hen börjar också reflektera över sin livshistoria samt känna empati för sig själv och andra.

Acceptans och en ny rytm: I de sista två till tre veckorna sker en försoning med det förflutna. Deltagaren kan acceptera sin situation och se framåt. Personen utvecklar en ny syn på arbetslivet och känner en ökad självkänsla samt en vilja att göra förändringar.

Avslutningsvis när deltagaren lämnar terapiträdgården tar de med sig sina nya erfarenheter från Alnarps rehabiliteringsträdgård och fortsätter sin läkningsprocess. Många skapar en egen terapiträdgård hemma för att fortsätta sin återhämtning och implementera de nya kunskaperna i sitt vardagsliv. Fortsatt stöd rekommenderas dock (Grahn & Ottosson 2010) för att underlätta återgången till arbete och hantera eventuella bakslag.

I sin föreläsning berättar Grahn (2020) att 44 patienter fick behandling under åtta veckor, 48 personer behandlades i 12 veckor och 14 patienter gick hos Alnarps rehabiliteringsträdgård i 24 veckor. Utifrån dessa syns en baslinjedata som är överensstämmande. Av de som deltog hade 67% svårigheter med utmattning, 26 % led av depression, 4 % hade problematik med smärta, 2 % hade skador från whiplash och slutligen 1 procent led av ME/CFS (Grahn 2020). Utvärderingen av dessa patienter visar att trädgårdsrehabiliteringen utifrån Alnarpsmetoden ökade egenmakten, det vill säga individens känsla av att ha makt över sin situation, med 17 %. Den fysiska funktionen ökade med 18 % och känslan av samhörighet ökade med 21 %. Hela 66 % fick en smärtlindrande effekt, 100 % upplever en positiv kroppsuppfattning och 67 % gick tillbaka till sitt arbete. Av de 67 % som kom tillbaka till arbetslivet jobbade 15 heltid, 30 arbetade deltid och 22 började arbetsträna efter behandlingen. En positiv omställning efter att patienterna varit sjukskrivna i över två år på grund av depression, utmattning eller annan smärta (ibid.).

Enligt Grahn (2020) var det behandlingstiden som hade störst effekt på symptomlindringen och tiden kunde variera från 8, 12 till 24 veckor beroende på hur lång tid patienterna fick finansierat av Försäkringskassan. Av de patienter som erbjöds 24 veckors rehab återgick flera till betalt arbete i jämförelse med patienter som behandlades 12 eller 8 veckor. Detta resultat fick Grahn (2020) fram efter att ha tagit medeltalet av patienter som återgått till betalt arbete inom samtliga grupper om 8,12 och 24 veckor.

Grahn (2020) beskriver också en skillnad i primärvårdens kostnader. Kostnader i primärvården minskade med 30 % efter ett år vid Alnarps rehabiliteringsträdgård och 7 % hos sjukvårdens alternativa behandling i sjukhusmiljö.

Ett år efter behandling förekommer det att patienter återkommer och blir inlagda för psykisk vård. Antalet återfall och kostnaderna minskade för patienter som behandlats vid Alnarp i jämförelse med personer som fått annan behandling. En annan jämförelse mellan patienter som behandlats med Alnarpsmetoden och patienter som fått en alternativ behandling i sjukhusmiljö visar att de som vistats i utomhusmiljö fick ett ökat immunförsvar (Grahn 2020).

Alnarpsmetoden har inspirerat andra platser i Sverige. Efter de positiva resultaten från Alnarps rehabiliteringsträdgård började flera kommuner, landsting med flera vända sig till företagare på landsbygden för att upphandla tjänster inom naturstödd rehabilitering (SLU 2023). Ett annat exempel är NASTRU (Naturbaserad rehabilitering för post-stroke och trötthet) som SLU undersökt tillsammans med Lunds universitet och Region Skåne (SLU 2023). NASTRU var baserat på Alnarpsmetoden och vars syfte var att undersöka effekten av 10 veckors naturbaserad rehabilitering som ett tillägg i standardbehandlingen för dessa diagnoser. Det primära målet var att behandla trötthet efter stroke, men undersökningen hade även ett sekundärt mål i form av att behandla depression och sänkt arbetsförmåga (SLU 2023).

Teoretisk bakgrund

I följande kapitel presenteras en fördjupning av Alnarpsmetodens teoretiska bakgrund. Kapitlet utforskar de studier och teorier som ligger till grund för Alnarpsmetoden, däribland Roger Ulrich forskning om naturens positiva effekter på hälsa, Rachel och Stephen Kaplans teori om riktad och spontan uppmärksamhet samt Patrik Grahns teori om betydelsespelrummet. Vidare presenteras behovspyramiden och de åtta dimensionerna som skapat grunden för teorin om betydelsespelrummet. Dessa teorier är centrala för att förstå hur Alnarpsmetoden skapar en anpassningsbar och effektiv rehabiliteringsmiljö. Teorin om betydelsespelrummet skapar också ett tydligt teoretiskt ramverk för kommande analys av sinnenas trädgård.

3.4 Alnarpsmetoden

Alnarpsmetoden är huvudsakligen baserad på en studie som ägde rum vid Sveriges lantbruksuniversitet Alnarp i Alnarps rehabiliteringsträdgård mellan år 2002 och 2019 (SLU 2023). I studien fick patienter med exempelvis stressrelaterad ohälsa såsom depression och utmattning dra nytta av en multimodal rehabiliteringsmetod. Med detta menas att patienterna fick möjlighet till vård av arbetsterapeut, sjukgymnast, psykoterapi samt grön rehabilitering. Genom att fokusera på olika områden inom hälsa, exempelvis kroppen, psyket och vardagslivet kunde Alnarpsmetoden ge patienterna verktyg och resurser för att återhämta sig och återgå till en fungerande vardag (Grahn & Ottosson 2010).

3.5 Teorierna bakom Alnarpsmetoden

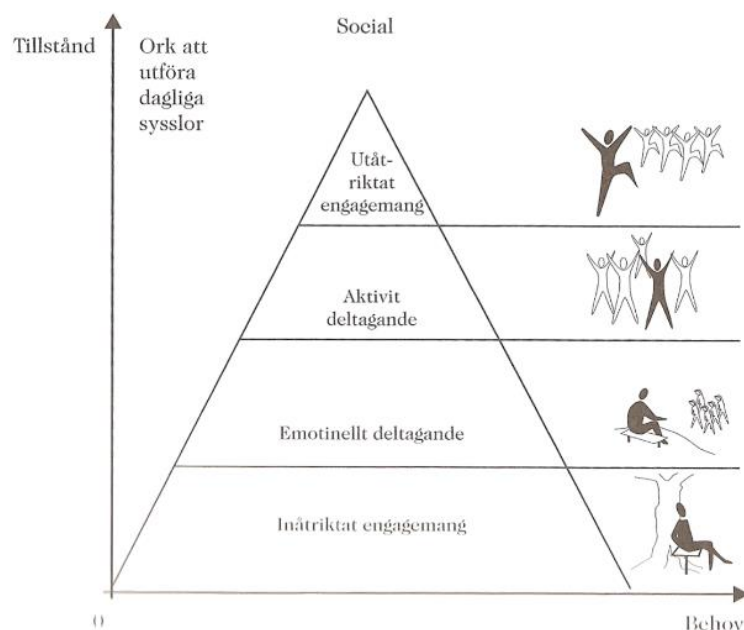
Alnarpsmetoden baseras på forskning från studien vid Alnarps rehabiliteringsträdgård och innefattar flera underliggande teorier. En av teorierna bakom Alnarpsmetoden är Roger Ulrichs forskning om hur naturen påverkar människors hälsa. Exempelvis visar Ulrichs studier att patienter som haft tillgång till vyer av grönska från sina sjukrum haft snabbare återhämtning och har behövt mindre smärtlindrande mediciner, i jämförelse med patienter som inte haft samma möjlighet (Grahn & Ottosson 2010).

En annan viktig teori som influerat Alnarpsmetoden är Rachel och Stephen Kaplans koncept om att människor har två typer av uppmärksamhet som de valt att kalla riktad och spontan uppmärksamhet, vilket vidare beskrivs av Grahn och Ottosson (2010). Den riktade uppmärksamheten krävs för koncentration och mentalt ansträngande uppgifter, medan den spontana uppmärksamheten är mer avslappnad och intuitiv. Vistelse i naturmiljöer kan aktivera den spontana uppmärksamheten vilket ger hjärnan möjlighet att vila och återhämta sig. Genom att kombinera tidigare studier och teorier inom trädgårdsterapi och naturbaserad rehabilitering, som exempelvis Ulrich studier och Kaplans koncept, har Alnarpsmetoden en stabil grund av väl etablerad forskning (ibid.).

Grahn och Ottosson (2010) introducerar även Grahns egna teori, *betydelsespelrummet*, som belyser människans behov av olika typer av naturmiljöer beroende på deras psykiska tillstånd och personliga förutsättningar. Grahn betonar i sin teori vikten av att erbjuda en trygg och mindre stimulerande miljö för personer som behöver rehabilitering och

återhämtning medan människor som mår bättre behöver en miljö med mer intryck (Grahn & Ottosson 2010). Teorin om *betydelsespelrummet* omfattas av de två underliggande teorierna, *åtta dimensioner* och *behovspyramiden*. Tillsammans skapar teorierna inte bara teorin om *betydelsespelrummet* utan tillsammans utgör de också grunden för Alnarpsmetoden (Grahn & Ottosson 2010). Av denna anledning används teorin om *betydelsespelrummet* som verktyg i uppsatsens analys av Sinnenas trädgård.

Behovspyramiden illustrerar hur olika typer av naturmiljöer tillgodoser människors olika behov (Grahn & Ottosson 2010). Grahn drog slutsatsen att varje individ söker mening och betydelser i naturen som hjälper dem i deras situation. Han illustrerar detta genom en pyramid som visas i figur 2, där människor på toppen mår bättre och kan engagera sig i utåtriktade engagemang medan en person i pyramidens botten ägnar sig åt ett inåtriktat engagemang (Grahn & Ottosson 2010).



Figur 2 Illustrationen visar Grahns Behovspyramid med de fyra nivåerna av olika tillstånd och behov (Grahn 2010:63).

Den andra underliggande teorin av *betydelsespelrummet* är de *åtta dimensionerna* (Grahn & Ottosson 2010). En av dimensionerna inkluderar behovet av att känna sig lugn och avkopplad, vilket benämns som "*Rofylld*" och en annan att uppleva naturens ursprungliga skönhet och oförstörda tillstånd, "*Natur*". Sedan finns dimensionen där attraktionen till områden med rik biologisk mångfald och olika arter av växter och djur är stark, "*Artrik*". Vidare kommer behovet av öppna och rymliga områden där människor kan röra sig fritt och känna sig fria, "*Rymd*". Sedan söker människor platser som

erbjuder öppna och expansiva vyer där himlen är synlig och horisonten långt borta, “*Öppning*”, samt platser där de kan känna sig trygga och skyddade från yttre påverkan och intrång, “*Skydd*”. När människor närmar sig en god hälsa och välbefinnande söker de sig till platser som förutsätter interaktion, att delta i sociala aktiviteter och evenemang i naturen, “*Social*”. I sista dimensionen söker människor platser för att uppleva och delta i kulturella och konstnärliga evenemang, “*Kultur*” (Grahn & Ottosson 2010). Grahn visar dimensionerna, tillsammans med en förklaring för respektive dimension, i en tabell som återfinns som tabell 1.

Alla dessa dimensioner återfinns på olika nivåer i behovspyramiden, vilket betyder att de motsvarar olika behov och sinnesstämningar hos människor. Exempelvis är vissa dimensioner extra viktiga för en person som befinner sig längst ned i pyramiden medan andra dimensioner får större värde för en person som befinner sig högre upp.

ÅTTA UPPLEVDA DIMENSIONER	BESKRIVNING AV DIMENSIONEN
1. <i>Rofylld</i>	Lugn, tystnad och tecken på omsorg. Ljud av vind, vatten, fåglar och insekter. Inget skräp, inget ogräs, inga störande människor. I byggnader kan detta upplevas i fridfulla kyrkorum.
2. <i>Natur</i>	Fascination av vild natur. Växter ser ut att vara självsådda. Lav- och mossbelupna stenar, gamla djurstigar. Området är inte skapat av människor utan av något större och mäktigare.
3. <i>Artrik</i>	Här kan man uppleva en rikedom av olika arter av såväl djur som växter.
4. <i>Rymd</i>	Platsen erbjuder en vilsam känsla av att man kommer in i en annan värld; ett samband, en uttalad helhet, som en bokskog.
5. <i>Öppning</i>	En kvalitet som både erbjuder utblickar och plats för spontana aktiviteter. Ett grönt, öppet fält som inbjuder till att slå sig ner.
6. <i>Skydd</i>	En trygg ombonad plats, en tillflykt. En liten hemlig oas där man kan slappna av och vara sig själv, och även ha möjlighet att experimentera och leka.
7. <i>Social</i>	En social arena, en mötesplats för trevlig samvaro, fest och nöje.
8. <i>Kultur</i>	En plats som erbjuder fascination över människors värderingar, uppoffringar, slit och möda. Det bör helst innehålla en aspekt av tid, en tillbakablick genom historien.

Tabell 1 Grahns tabell över de 8 olika dimensionerna och dess innehåll (Grahn 2010:65).

Metod

Analysen av Sinnenas trädgård utifrån Alnarpsmetoden baseras på en kvalitativ litteraturstudie. En stor del av informationen om Sinnenas trädgård baseras på Yvonne Westerbergs bok *Sinnenas trädgård- Ett rum för hälsa och livskvalitet* (2011). Boken är en trovärdig förstahandskälla eftersom

arbetsterapeuten Westerberg är initiativtagare som tillsammans med landskapsarkitekten Ulf Nordfjell skapade Sinnenas trädgård. I boken beskrivs platsens historia, utformning samt hur trädgården bidragit till platsens besökare. En annan bok som använts för analysen är *Trädgårdsterapi: Alnarpsmetoden: att ta hjälp av naturen vid stress och utmattning* (2010) av Patrik Grahn och Åsa Ottosson. I boken förklarar en av Alnarpsmetodens initiativtagare, Patrik Grahn vilka komponenter som ingår i metoden och hur de utvecklades vid Alnarps rehabiliteringsträdgård.

Genom att tillämpa Alnarpsmetoden kan analysen av Sinnenas trädgård utgå från tidigare erfarenheter och forskning (Pálsdóttir 2014). Metoden ger en strukturerad ram med tydliga riktlinjer för att bedöma och utvärdera olika aspekter av trädgården. Riktlinjerna underlättar identifieringen av styrkor och svagheter samt att utforska hur trädgården kan anpassas eller förbättras för att bemöta människors olika behov.

Användningen av en etablerad metod ökar även analysens trovärdighet och tillförlitlighet i diskussionen. Värdet och användbarheten av vår analys ökar för beslutsfattare och praktiker inom hälso- och omsorgssektorn. En annan aspekt är att Alnarpsmetoden inspirerat andra platser i Sverige (SLU 2023), vilket tyder på metodens genomslagskraft och anpassningsförmåga i olika miljöer.

Boken om Sinnenas trädgård analyserades utifrån boken om Alnarpsmetoden och resultatet kompletterades sedan med internetbaserade. För att finna relevanta artiklar användes Google Scholar som sökmotor med nyckelorden Sinnenas trädgård, Alnarpsmetoden, grön rehab och terapiträdgård. En webbplats som användes flitigt under arbetet var Sveriges lantbruksuniversitets webbplats. På hemsidan fanns en stor mängd användbar information eftersom Alnarpsmetoden skapades av flertalet verksamma på SLU och trädgården låg vid Sveriges lantbruksuniversitet Alnarp. SLU:s webbsida erbjöd korta och sammanfattade artiklar men också genvägar till databaser som föreslog långa och mer djupdykande artiklar av forskare såsom exempelvis Patrick Grahn.

Utöver litteraturanalysen har en semistrukturerad intervju ägt rum med Westerberg. Under intervjun ställdes följdfrågor som uppstått efter att ha läst hennes bok om Sinnenas trädgård och fokus låg på platsens rehabiliterande egenskaper. Intervjun bidrog med en djupare förståelse av platsens effekt på patienterna och vad som startade Westerbergs initiativtagande till uppstarten av Sinnenas trädgård.

För att få en större överblick av Sinnenas trädgård i Stockholm och komplettera de skriftliga referenserna gjordes ett platsbesök. Förutsättningen för ett platsbesök var till viss del begränsad då besöket ägde rum i slutet av februari månad och vädret gjorde det svårt att urskilja trädgårdens alla

komponenter under snön. Blomning och grönska saknades men trädgårdens inramning av staket, möblemang, buskar och träd skapade en uppfattning av platsens rumslighet.

4.1 Avgränsning

För att avgränsa analysen av Sinnenas trädgård valde vi att specifikt fokusera teorierna som utgör Alnarpsmetodens bas, *behovspyramiden* och de 8 *dimensionerna* (Grahn & Ottosson 2010). Att fokusera på en trädgård gjorde det möjligt att djupdyka i en plats under en begränsad tidsram. Anledningen till att vi valde just denna Sinnenas trädgård var att platsen utformats efter en specifik målgrupp, de äldre (Westerberg 2011). Detta skapade en spännande analys och av trädgårdarnas utformning i rehabiliterande syfte, eftersom Alnarpsmetoden främst utgått från studier av människor med psykisk ohälsa (Grahn & Ottosson 2010). Uppsatsen fokuserar främst på platsens rehabiliterande arbete under åren 1997 till 2003 då Yvonne Westerbergs arbetade vid Sinnenas trädgård. Denna avgränsning har gjorts då det inte finns lika detaljerad information om dagens verksamhet vid Sinnenas trädgård.

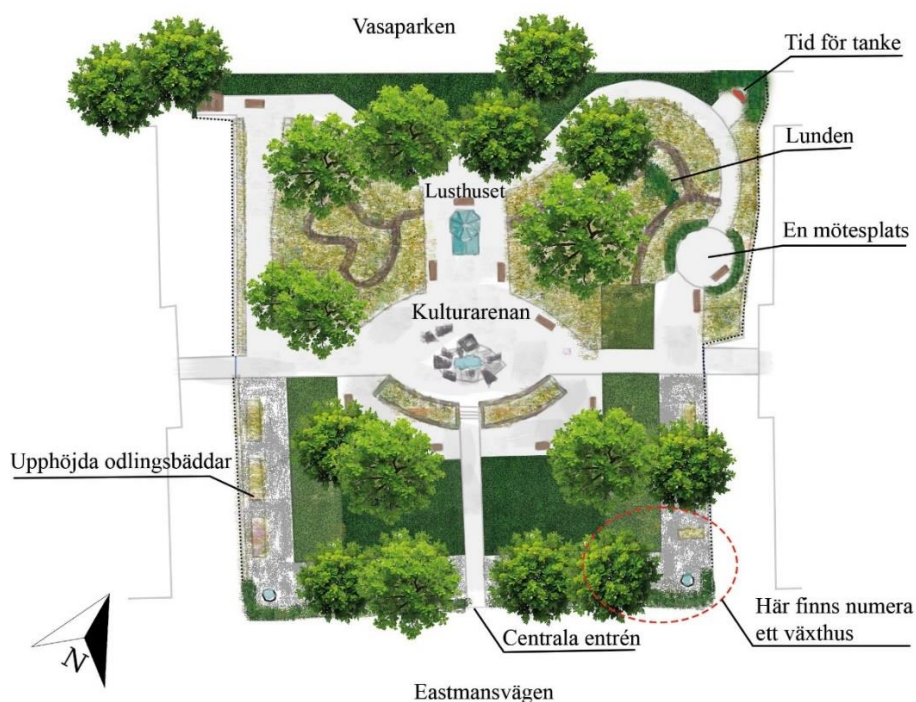
Resultat

I följande kapitel beskrivs Sinnenas trädgård, dess utformning, underlag och materialval. Vidare skildras platsens olika växtval och installationer som ska bidra till trädgårdens rumsligheter och rehabiliterande effekter. Även trädgårdens olika platser för möten respektive avskildhet beskrivs samt dess positiva effekt på patienter, personal och besökare. Resultatet kompletteras av en intervju med Yvonne Westerberg där hon djupdyker i sitt arbete med Sinnenas trädgård. Avslutningsvis analyseras Sinnenas trädgård utifrån Alnarpsmetodens teori betydelsespelrummet som omfattar behovspyramiden och de 8 dimensionerna.

4.2 Sinnenas trädgård

4.2.1 Utformning och underlag

En viktig aspekt som påverkat utformningen av Sinnenas trädgård var målet att skapa en känsla av trygghet. I sin bok *Sinnenas trädgård- Ett rum för hälsa och livskvalitet* (2011) förklarar Westerberg att detta skapades genom tydliga avgränsningar, inramningar och så kallade “ledtrådar i miljön”. Den 2500 kvm stora trädgården visas genom en planskiss i figur 3. Trädgården ramas in av ett gammalt järnstaket i norr som vetter mot Vasaparken. I söder avgränsar en avenbokshäck trädgården från gatan samtidigt som den bidrar med sin grönska, vindskydd och avskildhet från omgivningen. I öst och västlig riktning ramas trädgården in av två trästaket som har en låg höjd vilket förutsätter en god sikt över platsen.



Figur 3 Illustration som är återskapad utifrån Ulf Nordfjells planskiss av Sinnenas trädgård (Bodlund 2024).

Samtliga entréer har en välkomnande portal med klättrväxter som också “ger ledtrådar” i orienteringen med vit, gul och rosa toner (Westerberg 2011). Detta syns i figur 4 som visar vyn från den centrala entrén med sikt mot lusthuset. Insidan av trädgården har en tydlig rumsbildning likt en klassisk klosterträdgård med fyra olika rumsligheter och i trädgårdens mittpunkt finns en damm med vidstående brunn. Trädgårdens begränsade storlek ger

besökaren en möjlighet att avgöra var parken börjar respektive slutar vilket skapar en känsla av trygghet. Vid Sinnenas trädgårds huvudentré finns även en informationstavla med trädgårdens innehåll och schema för de aktiviteter som äger rum under året. Detta gör utomstående mer insatta och hänsynsfulla samt att informationen skapar trygghet, större delaktighet och säkerhet för de som använder parken (ibid.).



Figur 4 Fotografi över Sinnenas trädgård från platsens centrala entré (Stockholm stad 2023).

Sinnenas trädgård syftar till att vara en mötesplats för patienter, besökare, personal och den utomstående allmänheten. Gångarna i Sinnenas trädgård är av grå tumlad betongsten (Westerberg 2011), vilket gör platsen tillgänglig för patienter med fysiska funktionsvariationer och det underlättar även orienteringen på platsen för personer med kognitiva funktionsvariationer. De vägar som går från trädgårdens närliggande fastigheter har också en ledande gång av betongsten som sträcker sig in i trädgården. Den enhetligt grå färgskalan minskar risken för synvillor (Westerberg 2011) såsom att det är håll i marken och vägens kontrast gentemot omgivande mark underlättar för personer med synnedsättning att avläsa miljön.

Utöver tillgänglighet står människans sinnen i fokus och detta har resulterat i flera områden med olika underlag som exempelvis platt betongyta, gräs, grusytor, lund- och ängsmark. En platt yta är mycket tillgänglig, men ett för monotont väglag gör att människor slutar lyfta på fötterna. Vilket kan resultera i att balans, koordinationsförmåga samt rörelseförmåga försämras. Westerberg (2011) förespråkar därför tillgängliga underlag med varierande struktur. Exempel på underlag där besökaren aktivt lyfter på fötterna i Sinnenas trädgård är grus och ängsmark. I parkens centrum korsas den plattlagda betongytan av hårt packade grusgångar för att gående med hjälpmedel ska kunna ta sig fram. Westerberg menar att känslan under fötterna och grusgångens knastrande ljud

ligger undermedvetet i vårt rörelseminne. Detta gör att kroppens rörelser korrigeras efter signalerna och fötterna lyfter högre samt att blicken riktas mot marken. Likaså ger området av blomsteräng en reaktion likt en betingad reflex där fötterna höjs högt över marken och blicken fokuserar på var vi placerar våra fötter. Westerberg (2011) beskriver också hur blomsterängen är inbjudande och indikerar att ytan får beträdas. I Sinnenas trädgård finns områden av gräsytor som Westerberg (2011) förklarar att de vill främja att folk kliver på. För att göra gräsmattan extra inbjudande har ytan möblerats med en bänk, hammock och en förtydligande skylt.

I Sinnenas trädgård finns också ett miljöavsnitt som heter *Lunden*. Gångarna i *Lunden* består av barkbeklädda stigar som blir den största utmaningen för människor med en fysisk funktionsnedsättning, men med sitt naturliga intryck blir det området som kräver minst mentalt. Jämsides gången växer ormbunkar, marktäckare och liljekonvaljer samt träd som skapar ett tak över platsen (Westerberg 2011).

4.2.2 Växtval och installationer

Växtvalet är till viss del anpassat efter den äldre målgruppen med arter som vanligen finns i äldre torpträdgårdar eller som anspelar på områdets historia. Även mer unika arter har planterats som ska väcka upptäckarlust. Platsens förutsättningar vad gäller väder och ljus samt trädgårdens redan befintliga träd har också påverkat den slutgiltiga växtgestaltningen. Ulf Nordfjell som gestaltat platsen har inkorporerat samtliga aspekter utan att platsen känns överdimensionerad och plottrig, anser Westerberg (2011). Förutom blomrabatter finns miljöavsnitt med gräs, äng, lund och skogspartier. Dessutom finns upphöjda odlingsrabatter med ätbara grödor som ska göra natur och odling mer lättillgänglig för alla. De upphöjda odlingsbäddarna som visas i figur 5 är snedfasade och har en långsgående sarg (Westerberg 2011). Detta möjliggör att rullstolsburna lätt kan komma nära odlingarna och alla får möjligheten att komma i kontakt med växternas, doft, smak och hur de känns att röra.



Figur 5 Fotografi av de upphöjda odlingsbäddarna (Alkman 2024).

Sinnenas trädgård har inretts med installationer som bidrar med funktionella-, estetiska- och symboliska värden för de besökande genom att väcka en känsla eller ett minne (Westerberg 2011). Längst in i Sinnenas trädgård finns en kompost som målats med tjära för att anspela på minnet från båten, bryggan eller havet. Mellan två rosenhagtorn sattes ett klädstreck upp som går att se i figur 6, klädstrecket blev en billig installation som väckte intresse och skapade många samtal hos besökarna (ibid.).



Figur 6 Fotografi över tvättlinan och hur den används av de boende (Stockholm stad 2023).

En annan installation i trädgården är ett träningsredskap i form av en gångbarr som visas i figur 7. Gångbarran är både funktionell och symbolisk då dess utseende påminner om en bro som symboliserar att ta sig över ett hinder. Slutligen finns det ett par hundraåriga kastanjer som också har stort värde på platsen. Rent fysiskt bidrar träden med skugga under varma sommardagar och symboliskt bidrar de med sina trygga och stadiga formationer som för många innebär en tröst förklarar Westerberg (2011). Under åren vid Sinnenas trädgård har hon stött på människor som kramar träden i tron om att ingen ser dem.



Figur 7 Fotografi av gångbarran (Bodlund 2024).

4.2.3 Mötesplatser och rum för avskildhet

Möjligheten till socialt- och enskilt umgänge berättar Westerberg var viktigt i planeringen av Sinnenas trädgård (2011). Detta ger patienter eller andra besökare chansen att välja socialt umgänge eller aktivitet för att vidhålla fysiska, psykiska och sociala funktioner medan andra kan välja ett enskilt umgänge för att fokusera på rehabilitering och återhämtning.

I trädgårdens centrala del ligger det som kallas *Kulturarenan*, där finns en större yta som kan användas till större evenemang. Exempel på aktiviteter som äger rum under året är kultur och traditionsbundna aktiviteter såsom vårdagjämning, midsommarfirande eller gudstjänst (Westerberg 2011). I trädgårdens södra del ligger en annan mindre mötesplats möblerad med stolar och bord, vilket förutsätter möjligheten att äta ihop eller bara sitta ned en stund. Ett annat rum i trädgården är den så kallade *En mötesplats*, platsen är utformad likt en berså med omgivande schersminbuskar. Detta är en social plats med utgång och ingång i varsitt hörn vilket gör den mer privat. En annan mötesplats är lusthuset som möjliggör vistelse i trädgården året om. Här finns sittplatser och rummet kan användas för avskildhet, värme eller gemenskap. Slutligen finns platsen *Tid för tanke* (Westerberg 2011) längst in i trädgårdens ena hörn, se figur 8. Här finns en sittbänk för två som omges av en syrenberså. Rummet upplevs avskilt och finns för dem som vill reflektera i ensamhet eller tillsammans med en person. Slutligen finns som tidigare nämnt *Lunden*, en avskild stig som ska upplevas skogslik (ibid.). Under det platsbesök som ägde rum i februari sågs en ny mötesplats eller chans till enskild aktivitet, ett växthus som visas i figur 9. Platsen brukades för odling och dess möblemang med bord och stolar avslöjade att platsen kan användas både för social aktivitet och för den som föredrar att sitta i ensamhet.



Figur 8 Fotografi av platsen "Tid för tanke" (Bodlund 2024).



Figur 9 Fotografi av det nytilkomna växthuset (Bodlund 2024).

4.2.4 Personal och handledning

Sinnenas trädgård är en plats som behöver skötsel för att vidhålla sin prakt och sina olika rumsligheter för sitt terapeutiska syfte. Westerberg beskriver (2011) att det behövdes någon som kunde sköta trädgården utan att platsens huvudsakliga syfte lades åt sidan, de besökandes behov. Till en början

saknades kompetensen inom både trädgårdsskötsel och terapi, vilket resulterade i att Westerberg började studera trädgårdsskötsel utanför sin roll som arbetsterapeut. År 2002, sex år efter att trädgården öppnats hade Westerberg två heltidstjänster, en trädgårdsmästartjänst och en arbetsterapeutjänst på Sinnenas trädgård (2011).

För att projektet skulle lyckas på sikt lades ett stort arbete på personalens delaktighet och andra aktörer inom området (Westerberg 2011). Ett evighetsjobb eftersom det finns en rulljangs på personal men Westerberg (2011) beskriver att handledningen av personalen var mycket viktig för terapiträdgårdens syfte. Hon förklarar att det är viktigt att informera och kommunicera på ett sätt som främjar dialog och som inspirerar personalen till att göra sitt jobb så bra som möjligt. Exempelvis hölls guidade turer i trädgården och aktiviteter som riktades till personalen men som också förutsatte att de boende kunde bli intresserade av att vistas mer ute.

4.2.5 Effekten av Sinnenas trädgård

Westerberg (2011) berättar att Sinnenas trädgård fick effekter på både kort- och långsikt. Trädgården fick en viktig betydelse för personalen inom verksamheten. Platsen användes för deras egen rekreation och återhämtning på raster eller att möten ägde rum i trädgården istället för inomhus. Westerberg (2011) beskriver också hur personalen uttryckte en stolthet över att arbeta i Sinnenas trädgård och hur platsen användes som annonsering vid rekrytering av ny personal.

Av de som bodde på platsen började fler ta sig ut på egen hand eller i sällskap av närstående eller personal. Boende berättade för Westerberg hur de uppskattade trädgårdens alla färger, dess dofter och att få delta på de olika evenemang som ägde rum under året (Westerberg 2011). En framtidstro väcktes hos de äldre inför trädgårdens framtida aktiviteter. Sinnenas trädgård startade också en upptäckarlust och en av de äldre beskriver sin glädje av att följa naturen och upptäcka en ny blomma eller se gräset gå från gult till grönt (Westerberg 2011).

“Jag tror till och med att ni har havre och råg här ja och skördefest. Fast det har jag inte varit på, det har inte blivit tillfälle, men jag hoppas väl på att få leva så att man får gå på skördefester”

Westerberg citerar en av de äldre på boendet anonymt i sin bok *Sinnenas trädgård- ett rum för hälsa och livskvalitet* (2011: 67).

Ett annat resultat av Sinnenas trädgård är att platsen främjar social aktivitet. “*Man behöver inte känna sig ensam i parken, man kan sätta sig var som helst och prata med folk*” (2011: 68), citerar Westerberg en av de äldre. Det blev också en plats som möjliggjorde social aktivitet genom att trädgården kunde

användas till dop eller exempelvis födelsedagsfirande, vilket tillät de äldre som annars inte kunde åka på firanden att delta. En kvinna berättar (Westerberg 2011) att hon uppskattade trädgården som besökare eftersom platsen var mer social och det kändes mer naturligt att slå sig ner och prata med andra besökare eller patienter. Vilket är en stor skillnad från att besöka sin närstående inomhus då besöket ofta blir privat och äger rum inne hos den boende (Westerberg 2011). En närstående beskriver att trädgården bidragit till att besöken kändes mindre svårartade i jämförelse med besök i en inomhusmiljö full av rullstolar. Numera besöker hon sin make mycket oftare än tidigare och beskriver att Sinnenas trädgård också blivit en plats för henne att samla styrka (Westerberg 2011). En annan närstående beskriver hur hon upplever att hennes man förändras utomhus och hur fokuset förflyttas från sig själv till omgivningen. Något som hon fann tröst i då det påminde om hans tidigare jag (ibid.). De sociala aktiviteterna bidrar till människors känsla av att få en mening med livet eller att ha en framtidstro. För alla människor är det viktigt att känna tillhörighet och att ha något att se fram emot. Sinnenas trädgårds aktiviteter i form av att fira högtider, ha skördefest eller andra traditioner får människor att planera framåt och känna sig delaktiga (Westerberg 2011).

“Att leva tills man dör är ett uttryck som blev min devis i mitt arbete med människor. En devis som innebär att alla människor har rätt till att få en mening med livet ända fram till den dagen vi lämnar detta jordeliv.” (Westerberg 2011:71).

Sinnenas trädgård fick spridning både nationellt och internationellt (Westerberg 2011). Intresset har visats från andra vård- och omsorgsförvaltningar, utbildningsväsen, medier, studiebesök och fler trädgårdar har byggts i rehabiliterande syfte. År 2001 deltog Westerberg på Nordens största kvalitetsmessa där hon fick två kvalitetsutmärkelser. Efter sitt arbete med Sinnenas trädgård blev Westerberg även erbjuden att starta upp en ny rehabiliteringsträdgård i Haga. Trädgården fick namnet Haga hälsoträdgård och var aktiv mellan åren 2002–2009 (ibid.).

4.3 Intervju Yvonne Westerberg

Efter en intervju² med projektledaren, arbetsterapeuten och trädgårdsmästaren Westerberg fick analysen av Sinnenas trädgård en fördjupad kunskapsgrund.

² Yvonne Westerberg, Ägare till Ergoflora Yvonne Westerberg AB, Intervju 21 februari 2024. Se bilaga 1.

Westerberg var initiativtagare till platsen och tog på sig projektledarrollen medan Nordfjell stod för gestaltandet av trädgården. Till skillnad från liknande projekt startar det ofta med en remiss och en beställning från äldreomsorgen tillsammans med fastighetskontoret förklarar Westerberg. I detta fall berättar Westerberg att det var hon som tog initiativet. I intervjun beskriver hon den obehagliga känslan av att området ramades in av grindar och lås. Hon beskriver det som att bli berövad av sin frihet och för att motverka sin upplevelse första gången hon besökte platsen har Sinnenas trädgård numera inga lås.

“Sen har vi ju det här med tillgänglighet som ju är ett så stort begrepp egentligen. Tillgänglighet handlar ju både om trygghet, säkerhet men också upplevelser, konventioner och kultur.”

Säger Westerberg och poängterar att platsen anpassats och formats efter flera funktionsvariationer.

När Westerberg får frågan om något hade kunnat hanteras annorlunda vid projekteringen av Sinnenas trädgård påpekar hon skötseln. För att platsen ska vidhålla sina olika rum och ge ett lugnande sinnesintryck krävs kontinuerlig skötsel. Westerberg påpekar att balansen mellan skötsel och rehabiliterande behandling av patienter kan krocka. Hon beskriver hur trädgårdsmästare behövde påminnas om att deras arbete kom i andra hand och besökarnas i första hand. Detta var ibland svårt att förstå eftersom personalen hade egna tidsscheman och arbetsuppgifter. Till en början beskrev Westerberg hur hon själv hade rollen som terapeutisk trädgårdsmästare men sedan fick hon försöka överföra sina lärdomar till nya anställda och idag har hon ingen kontroll över arbetet vid Sinnenas trädgård.

I intervjun beskriver hon att Nordfjells och hennes egna tankar kring gestaltningen ibland var olika men att hans estetiska sida och hennes arbetsterapeutiska erfarenheter slutligen gav ett bra resultat. Det finns ett flertal olika yrkesroller inom underhållet av Sinnenas trädgård, både vårdpersonal, trädgårdsmästare och exempelvis en arbetsterapeut. Westerberg poängterar vikten av samarbeten mellan olika kompetenser och hur viktigt ett kunskapsutbyte är i ett projekt för att få alla på samma bana. Under tiden Westerberg drev Sinnenas trädgård höll hon flertalet rundvandringar och utbildade personal och besökare om varför trädgården var så viktig. Detta bidrog till informationens spridning och Westerberg menar att hennes kravlöshet, genom att bjuda in folk till en vacker plats och bjuda på kaffe, gjorde att många kom och ville lära sig. Även politiska ledare kom på besök vilket Westerberg också menar var ett genomslag. Hon tror också att detta bidragit till att platsen fortfarande finansieras och drivs i Stockholm, till skillnad från hennes andra projekt Haga hälsoträdgård som lades ner 2009.

I intervjun berättar Westerberg hur nöjd hon är över att Sinnenas trädgård resulterat i att människor vistats ute mycket mer, både av personal och de äldre. De fick chansen att uppleva kultur, odling och andra mer stimulerande aktiviteter. De äldre fick något att diskutera både innan och utanför trädgården. Westerberg beskriver det som,

“Man plockar fram det friska eller den biten av folk också. Att det inte bara handlar om vad de inte kan utan vad de kan.” och “De får känna sig betydelsefulla och erfarna, för det är de ju.”.

Westerberg berättar att personalen också började besöka andra trädgårdar i Stockholm vilket slutligen ledde till en vistelse utanför Sinnenas trädgård för de boende. Personalen blev mer självsäker med att ta de boende längre bort från hemmet, vilket enligt Westerberg tillhör ovanligheten.

Efter att ha vunnit ett kvalitetspris fick Westerberg resa en månad till USA. Under resan besökte hon forskare som inspirerat henne med arbetet av Sinnenas trädgård. Hon fick en chans att hålla i en föreläsning under sitt besök där hon beskrev trädgårdens utformning och de olika delarnas betydelse för de äldre. När föreläsningen var slut skrattade forskarna till och förklarade att allt hon just berättat också stämmer på pricken med deras forskningsresultat och kommande boksläpp om behovet av design för äldre inomhus. Westerberg sa, “*Då tycker jag det är väldigt intressant, för jag tror att vi har det här inom oss*”, och syftade på att även på andra sidan jordklotet finns samma behov av vilka aspekter som gynnar äldre inomhus som utomhus.

Westerberg beskrev hur tiden på äldreboendet kan vara en orolig tid för många och ibland är det ofrivilligt att flytta. Omställningen kan vara svår och likaså att uppleva en försämring i hörsel, syn eller fysik. Situationen kan göra att människor blir deprimerade och upplever en utsatthet.

“*För det är verkligen så här, för en annan är det självklart, men man förstår ju att när man blir äldre så blir det mer att man behöver de där, någonting att se fram emot*”, förklarar Westerberg. I intervjun förespråkar hon att Sinnenas trädgård blir mycket viktig för att de äldre ska få nya upplevelser och även skapa en miljö som blir trevligare att besöka för närstående.

I slutet av intervjun svarade Westerberg på vilka lärdomar hon ville att framtida landskapsarkitekter ska implementera i sin praktik från hennes erfarenheter vid Sinnenas trädgård. Då förklarade Westerberg att hon tycker att samverkan över yrkesroller är viktigt för att dra lärdom av varandras kompetenser. Rundvandringar och utbildning av personalen vid Sinnenas trädgård gav dem en överblick av platsen vilket skapade en bredare kompetens, förståelse samt respekt för varandras ansvarsområden.

Sedan förespråkar hon att vara uthållig och att våga göra projekt som inte är konventionella. Westerberg talar också om att pengar ofta är en bristvara

och att det är viktigt att kämpa för att övertyga de personer som sitter på makten till finansiering av ett projekt. Genom att använda sin kunskap och sprida detta med både sin röst och genom sociala medier kan ett icke konventionellt projekt gå från idé till verklighet. Westerberg säger att det är viktigt att belysa vad som gör projektet unikt, vilken samhällsnytta det kan bidra till och vem eller vilka som huvudsakligen gynnas av platsen.

4.4 Sinnenas trädgård: En analys utifrån Alnarpsmetoden

Dimension 1 "Rofylld"

Första dimensionen "*Rofylld*" beskrivs som en plats där personers behov av att känna lugn och avslappning uppfylls (Grahn & Ottosson 2010). I sinnenas trädgård omges besökarna av träd, grönskande buskar och blommande växtarter (Westberg 2011). Detta bidrar till en atmosfär av lugn och ro vilket enligt Grahn är målet med dimensionen (Grahn & Ottosson 2010). Detta ger besökarna i Sinnenas trädgård, som befinner sig längre ner i behovspyramiden, chansen att söka sig till platser med färre intryck. Genom att uppfylla denna dimension ger trädgården utrymme att praktisera det inre engagemanget vilket är det första steget i behovspyramiden och första steget för återhämtning (Grahn & Ottosson 2010).

En annan aspekt som främjar dimensionen "*Rofylld*" är Sinnenas trädgårds rena och välskötta miljö. I Grahn och Ottossons tabell för de åtta dimensionerna förklaras dimensionen "*Rofylld*" bland annat som en plats utan ogräs, skräp och störande människor. Sinnenas trädgård använder sig av noggrant underhåll och skötsel av grönytor för att på så sätt hålla trädgården fri från skräp och ogräs (Westerberg 2011). Det får dock inte vara för välskött eftersom detta kan motverka platsens inbjudande känsla, vilket är en väldigt viktig aspekt enligt Westerberg (2024). Under platsbesöket upplevdes däremot platsen inte för välskött utan som besökare kändes det naturligt att beträda trädgårdens alla rumsligheter. Sinnenas trädgård erbjuder även platser för avskildhet och reflektion, såsom de avskilda platserna "*Tid för tanke*" och "*Lunden*" (Westerberg 2011). Genom att skapa sådana avskilda och fridfulla platser ger Sinnenas Trädgård besökarna möjlighet att hitta ro och återhämtning mitt i Stockholms puls.

Dimension 2 "Natur"

Besökarna kan uppleva en känsla av att trädgården inte har skapats av människor utan av något större vilket är centralt inom dimensionen "*Natur*"

enligt Alnarpsmetoden (Grahn & Ottosson 2010). En aspekt av Sinnenas trädgård som förstärker denna upplevelse är det noggrant utvalda växtvalet. Exempelvis bevarandet av de hundraåriga kastanjerna som omger Sinnenas trädgård (Westerberg 2011). De gamla bastanta träden upplevs mäktiga och inte påverkade av människan. Yvonne Westerberg förespråkar indirekt dimension 2 genom att tala för en trädgård där skötseln inte är högsta prioritering. Eftersom detta kan verka avskräckande i jämförelse med en mer naturlig miljö (Westerberg 2011). Natur är en återkommande dimension genom Grahns behovspyramid då dess aspekter är viktiga både för besökare i behov av både inre engagemang och utåtriktat engagemang.

Under platsbesöket upptäcktes dock att Sinnenas trädgård upplevs mycket välplanerad och att vistelse i skogslika och naturskapade miljöer blir begränsade. I trädgårdens del "*Lunden*" återspeglas dimensionen "*Natur*" som mest i Sinnenas trädgård genom dess barkbeklädda stigar och växtval (Westerberg 2011). Dock är platsen liten till ytan och huruvida den skapar känslan av vild natur kan ifrågasättas.

Dimension 3 "Artrik"

Den tredje dimensionen som nämns av Grahn (Grahn & Ottosson 2010) är "*Artrik*" vilket Sinnenas trädgård uppfyller på många sätt. Genom ett noggrant planerat växtval och skapandet av olika miljöer främjas en rikedom av arter som bidrar till en levande och mångfaldig miljö. Under platsbesöket som ägde rum under vinterhalvåret syntes det tydligt att växtvalen gjorts med omsorg. Anledningen till detta var att växterna bjöd på olika uttryck och textur även utan bladverk och blomning, som exempelvis prydnadsgräs och trollhasselns karaktäristiska grenverk. Trädgården hade också ett fåtal vintergröna växter som exempelvis rhododendron som bidrog till grönska. Denna dimension går också att återfinna i flera steg i behovspyramiden då samtliga involverar en varierad natur. Dock är dimensionen "*Artik*" mer viktig för besökare i övergångsperioden från inre engagemang till ett mer utåtriktat engagemang. Eftersom dessa människor kan uppskatta fler intryck från sin omgivning medan interaktion med andra människor fortfarande är ett steg bort (Grahn & Ottosson 2010)

Förutom växtlivet i Sinnenas trädgård finns det också en mängd djurarter som trivs. Under platsbesöket sågs exempelvis både insektshotell, se figur 10, fågelholkar samt bevarandet av gamla träd som nu ockuperats av fåglar. Trots att platsbesöket ägde rum under vinterhalvåret gick det att se hur dessa platser var flitigt använda av olika djur i form av slitage. Att besökare kan interagera med djur kan också vara ett viktigt steg i rehabiliteringsprocessen. Efter det inre engagemanget kan steget till att umgås med andra människor vara stort,

här kan observation av djur istället vara ett bra alternativ (Grahn & Ottosson 2010)..



Figur 10 Fotografi av ett insektshotell i Sinnenas trädgård (Bodlund 2024).

Dimension 4 "Rymd"

Dimensionen "Rymd" var svårare att urskilja i Sinnenas trädgård. Grahn förklarar "Rymd" som känslan av att komma in i en annan värld, vilket inte är tydligt under alla årstider (Grahn & Ottosson 2012). Besökarna kan vandra mellan olika delar av trädgården och uppleva flera rumsligheter, såsom öppna gräsytor, skuggiga lundar och blomstrande ängar (Westerberg 2011) vilket samtliga kan tolkas som olika "Rymd". Denna variation i rumslighet ger besökarna möjlighet att utforska och upptäcka nya platser. Precis som dimensionen "Artik" kan denna dimension återfinnas på flera steg i behovspyramiden, men troligtvis är dimensionen viktigare för människor som kan hantera fler sinnesintryck. Däremot upplevs inte rummens olika karaktärer med samma tydlighet under platsbesöket som ägde rum i februari. Skillnaden mellan de olika årstiderna synliggörs mellan figur 11 och figur 12. Den kala växtligheten skapar inte samma inramande känsla som under sommartid och de olika rummen smälter mer samman.



Figur 11 Fotografi som visar Sinnenas trädgård under februari månad (Bodlund 2024).



Figur 12 Fotografi som visar Sinnenas trädgårds grönska under sommaren (Stockholm stad 2023).

Dimension 5 “Öppenhet”

Ett exempel där Sinnenas trädgård visar på dimensionen “*Öppenhet*” är genom dess öppna gräsytor där besökare kan sätta sig ned, ta en picknick eller umgås med vänner och familj. Dessa ytor erbjuder även utrymme för spontana aktiviteter (Westerberg 2011). Vilket bidrar till en känsla av frihet. Denna dimension är viktig för besökare som redan påbörjat sitt arbete med det yttre engagemanget. Dessa platser erbjuder personer att genomföra ett emotionellt deltagande genom möjligheten att observera aktivitet på avstånd. Detta är steget innan att aktivt delta i aktiviteter. Med hjälp av denna dimension ger Sinnenas trädgård besökarna möjligheten till att närma sig mänsklig socialisering (Grahn & Ottosson 2010).

Dimensionen öppenhet ses som en plats där det erbjuds öppna och expansiva vyer där himlen är synlig och horisonten långt borta (Grahn & Ottosson 2010). Under platsbesöket syntes himlen mellan trädskronorna men däremot var vyerna mycket begränsade. Genom att beträda gräsytorna syntes hur vyn över den närliggande Vasaparken blockerades av trädgårdens kastanjetråd. Resterande omgivning domineras av relativt höga byggnader som även blockerar en potentiell horisont. Denna dimension var dock något som gynnades av vinterårstiden då ett bladverk hade blockerat siktet ytterligare inifrån trädgården.

Dimension 6 “Skydd”

Sinnenas trädgård omges av avgränsningar i form av trästaket, men också växtliga avgränsningar såsom häckar och befintliga träd (Westerberg 2011). Detta skapar en känsla av avskildhet och trygghet för besökarna vilket i sin tur visar på dimensionen “*Skydd*”. Dessa avgränsningar fungerar som en form av skyddande barriärer som ger besökarna en känsla av att de befinner sig i en säker och skyddad miljö där de kan slappna av och utforska fritt utan att känna sig utsatta (Grahn och Ottosson 2010). Detta är också en dimension som påverkas av årstiden. I februari gjordes ett platsbesök där de kala buskarna och träden skapade rumsligheter med viss genomsläpplighet. Med detta menas att buskarna gick att se igenom och träden utgör varken väggar eller tak till skillnad från vår och sommar. Denna dimension kan tolkas som den viktigaste dimensionen för människor längst ner i behovspyramiden då skydd kan hjälpa en individ att nå ett inre engagemang. Precis som dimensionen “*Rofyllt*” bidrar “*Skydd*” till en känsla av ro och säkerhet (Grahn & Ottosson 2010). Dimensionen “*Skydd*” syns tydligt i Sinnenas trädgårds olika rum för avskildhet. Exempel på dessa är *Lusthuset* och *Tid för tanke* (Westerberg 2011) där besökarna kan dra sig tillbaka och praktisera inre engagemang utan att störas av omgivningen.

Dimension 7 "Social"

En central mötesplats i Sinnenas trädgård är *Kulturarenan*, en öppen yta som används för olika evenemang och aktiviteter som främjar interaktion och gemenskap (Westerberg 2011), vilket går under den sjunde dimensionen "*Social*". Grahn (2010) beskriver denna dimension som en plats människor drar sig till vid god hälsa och välbefinnande. En plats som förutsätter interaktion och att delta i sociala aktiviteter samt evenemang i naturen (Grahn & Ottosson 2010). I Sinnenas trädgård arrangeras olika evenemang som lockar besökare till att samlas (Westerberg 2011) vilket stämmer överens med dimensionen "*Social*" samt det mer aktiva deltagandet i behovspyramiden.

Utöver *Kulturarenan* finns även andra platser i trädgården som fungerar som mötesplatser för social interaktion. En sådan plats är *Mötesplatsen* som erbjuder möjlighet till social samvaro och avskildhet. Dessutom arrangeras olika aktiviteter och evenemang i trädgården som syftar till att främja social gemenskap och samvaro (Westerberg 2011).

Dimension 8 "Kultur"

Patrik Grahn (2010) beskriver dimensionen "*Kultur*" som den sista platsen människor söker sig till efter att ha klättrat upp i behovspyramiden. Då vill de uppleva och delta i kulturella samt konstnärliga evenemang (Grahn & Ottosson 2010). Ett tydligt exempel på hur dimensionen "*Kultur*" återfinns i trädgården är genom användningen av symboliska element och historiska referenser. Ett sådant exempel är den kompost som finns längst in i trädgården och som målats med tjära, vilket anspelar på minnet från båten, bryggan eller havet (Westerberg 2011). Denna koppling till det marina förflutna väcker intresse och minnen hos besökarna.

Centralt i trädgården ligger *Kulturarenan*, en plats som används för olika evenemang och aktiviteter relaterade till kultur och traditioner. Här kan besökare delta i olika kulturella och traditionsbundna aktiviteter såsom midsommarfirande eller gudstjänster (Westerberg 2011). Genom att erbjuda en plats för ceremonier och firanden knyts människor samman och det skapas en känsla av samhörighet och gemenskap baserad på delade traditioner (Westerberg 2011). Denna dimension återfinns på flera platser i behovspyramiden då den både går att observera på avstånd och delta i aktivt. Kultur som återfinns i de symboliska elementen kan observeras och framkalla minnen utan att behöva integrera med andra människor. Dimensionen träder dock fram som tydligast i toppen av pyramiden där besökarna börjar kunna delta i aktivt deltagande och påvisa utåtriktat engagemang. Denna dimension kan avnjutas under årets alla årstider vilket gör Sinnenas trädgård till en bra

plats att vistas på för att uppleva dimensionen kultur både i ett inre och yttre engagemang (Grahn & Ottosson 2010).

Diskussion

I detta kapitel diskuteras huruvida Sinnenas trädgård bidrar med hälsofrämjande effekter baserat på Alnarpsmetodens teorier. Diskussionen belyser samarbetets betydelse mellan olika kompetenser i ett projekt. Faktorer som ekonomi och samhällsstöd betonas som avgörande för att utveckla och bibehålla rehabiliterande trädgårdar. Spridning av information blir viktigt för att skapa en allmän medvetenhet om trädgårdens positiva påverkan på hälsa och välbefinnande samt synliggöra vikten av att skapa och behålla terapiträdgårdar. Avslutningsvis diskuteras hur analysen av Sinnenas trädgård och fördjupningen av Alnarpsmetoden kan implementeras inom landskapsarkitektonisk praktik.

5.1 Vilka styrkor respektive svagheter kan identifieras i Sinnenas trädgård utifrån Alnarpsmetoden när det gäller dess förmåga att främja människors hälsa?

Utifrån Grahns dimensioner omfattar Sinnenas trädgård till viss del "Rofylldhet", "Natur" och "Skydd". I Grahns beskrivning av "Rofylld" betonar han betydelsen av en ren och välskött miljö utan ogräs (Grahn & Ottosson 2010). I enlighet med Westerberg blir skötseln sekundär efter besökarnas behov (2024). Detta kan bli en krock eftersom den terapeutiska trädgårdsmästaren i Sinnenas trädgård måste balansera sitt yrke med skötsel utan att schasa iväg besökare. Ett annat perspektiv Westerberg lyfter är problematiken med att en för pedant skötsel kan verka avskräckande på besökare och platsen upplevs privat eller förbjuden att gå på (2011). Risker med minutiös skötsel är också att karaktären "Natur" förlorar sin särprägel och uppfattas människoskapad. Å andra sidan skapar ogräs eller vildvuxen natur en mer kaotisk känsla som motverkar rofylldheten i dimension ett. Detta synliggör att dimensionerna kan förespråka olika underhåll och på så sätt kan

det behövas olika områden för respektive dimension alternativt att det får skapas en kompromiss likt *Lunden* i Sinnenas trädgård. Lunden är välskött och upplevs mer privat med sitt skyddande tak av trädkronor, underlag av bark samt växtlighet med arter som exempelvis ormbunkar och liljekonvalj. Miljön upplevs skoglik och kräver minst kognitiv ansträngning samtidigt som platsen kräver mindre skötsel i jämförelse med trädgårdens planteringar och odlingsbäddar. Sinnenas trädgård har många likheter med Alnarpsmetodens dimensioner, dessa är visserligen viktiga att följa men i en terapiträdgård ska patienten komma i första hand vilket sätter dimensionerna och i detta fall skötsel i andra hand.

Efter en tid med inre engagemang är tanken att nyfikenheten för andra människor och naturen blir större. Lämpliga miljöer för detta är då öppna naturmarker som ger möjligheten att betrakta aktivitet på avstånd och engagera sig åt emotionellt deltagande (Grahn & Ottosson 2010). Dimensionen "*Öppning*" beskriver hur det ska finnas möjlighet för utblick samtidigt som det finns möjlighet till spontan aktivitet. Denna dimension tillgodoses med de väl utplacerade sittplatserna i kombination med de öppna ytorna av exempelvis gräs och ängsmark. Sinnenas trädgård har alla moment för att uppnå dimensionen "*Öppning*" och på så sätt ge möjligheten för dess hälsofrämjande effekter, å andra sidan finns förbättringsområden för att optimera just det emotionella deltagandet. Idag finns ett flertal sittplatser med utsikt över området och platser avsedda för social aktivitet. På grund av trädgårdens storlek upplevs dock sittplatserna inte så privata. Detta kan möjligtvis bli ett problem eftersom tanken bakom emotionellt deltagande är att observera på avstånd men inte själv interagera socialt med andra människor. Är sittplatserna då placerade för nära varandra finns risken att besökaren ofrivilligt engageras i socialt umgänge då människor passerar för att ta sig runt i trädgården. Dessutom syns sittplatserna från övriga platser i trädgården vilket kan göra att en person känner sig iakttagen och otrygg. Ett förbättringsförslag för att fylla behoven hos människor som befinner sig på andra steget av pyramiden skulle då vara att placera sittplatserna mer utspritt i trädgården. Platser som förutsätter dimension "*Öppenhet*" och en mer privat känsla med upplevelsen att se utan att synas. Å andra sidan får sittplatserna inte vara för undangömda då sikten över de öppna ytorna inte får försvinna. En för undangömd plats kan också bidra till otrygghet och gå emot Westerbergs teori om ledtrådar i miljön som gynnar personer med exempelvis en kognitiv funktionsnedsättning (Westerberg 2011). En annan faktor som påverkar rumsligheten i trädgården är årstiderna eftersom mycket skydd försvinner under höst och vintermånaderna. Årstiderna kan därför begränsa platsens rehabiliterande förmåga men detta är inget unikt för Sinnenas trädgård, utan detta är en faktor som påverkar samtliga rehabiliteringsträdgårdar i en utomhusmiljö.

Nästa steg i behovspyramiden fokuserar på aktivt deltagande och handlar om prestationslöst engagemang, i detta stadie är interaktion med djur och växter ett enklare alternativ än socialt umgänge med andra människor (Grahn & Ottosson 2010). Enligt dimension "Artrik" bör platsen innefatta ett flertal sorters växter och djurarter vilket i sin tur gör att trädgården bidrar med de byggstenar som kan resultera i hälsofrämjande effekter. Aktivt deltagande är ett viktigt steg mot hälsa och välbefinnande då det fungerar som en övergång från att inte klara av interaktion eller många sinnesintryck i sin omgivning till att ta steget närmre ett fungerande socialt liv (Grahn & Ottosson 2010). Om detta inte förutsätts i Sinnenas trädgård hade omställningen från steg ett till steg tre i behovspyramiden blivit för drastisk och eventuellt resulterat i en motsatt effekt och ett steg bakåt i rehabiliteringen.

Att aktivt delta i odling av växter och uppleva exempelvis en blomning eller säsongernas olika färger är en bra start på aktivt deltagande då det skapar ett engagemang under en längre tid. Detta kan dock upplevas som en väldigt ensidig interaktion, för att utveckla steget ytterligare i Sinnenas trädgård hade ett alternativ kunnat vara att möjliggöra interaktion med djur. Ett sällskapsdjur kan ge respons på ett annat sätt än växter men samtidigt hålla mötet prestationslöst (Grahn & Ottosson 2010). Att umgås med djur kan därför vara ett viktigt steg mot att patienten känner sig redo att delta i ett socialt sammanhang med människor. Vilket är det slutgiltiga målet i ett hälsosammare liv enligt behovspyramiden. Westerberg (2011) förespråkar att ha element i trädgården som väcker diskussion eller ett minne hos de äldre för att öka deras engagemang och aktivering. Exempelvis sker detta redan genom en kompost målad med tjära som påminner de äldre om bryggan, båten eller havet (Westerberg 2011). Likaså hade en aktivitet med djur kunnat återskapa ett minne eller väcka känslor även hos de människor med en kognitiv funktionsvariation.

Sinnenas trädgård är en väl fungerande terapiträdgård med många rehabiliterande egenskaper vad gäller utformning och växtval. Genom en analys utifrån Alnarpsmetoden syns samtliga delar av Grahns behovspyramid i Sinnenas trädgård samt majoriteten av de dimensioner som metoden anser att terapiträdgården bör omfatta. Vilket visar att Sinnenas trädgård har hälsofrämjande effekter utifrån Alnarpsmetodens teorier. Detta antagande kan göras eftersom studien vid Alnarps terapiträdgård som omfattade Alnarpsmetodens teorier gav goda effekter på patienterna. Då människors olika behov bemöttes i en anpassad utomhusmiljö ökade exempelvis människors självkänsla, immunförsvar och för vissa gav det en smärtlindrande effekt (Grahn 2020). På denna grund görs antagandet att även Sinnenas trädgård kan bidra med dessa hälsofrämjande effekter. Detta är positivt ur den aspekt att allt fler människor i Sverige lider av psykisk ohälsa (Röda Korset 2024). Sinnenas

trädgård och kunskapen om naturens hälsofrämjande effekter blir ett viktigt verktyg ur ett samhällsperspektiv och i arbetet för att nå det globala målet om hälsa och välbefinnande. Kunskapen talar för bevarandet av grönområden i städer då minskningen av grönområden drabbar människor fysiskt och psykiskt negativt (Boverket 2022) medan bevarandet bidrar till det motsatta. Bevarandet av grönskan blir därför av största vikt för att gynna den allmänna folkhälsan och även det globala målet om hållbara städer. En befolkning med god hälsa ökar antalet sysselsatta i arbete vilket bidrar till samhällets ekonomi samt att mindre resurser behöver fördelas på vården. Grahn (2020) talade för att patienter som behandlades vid Alnarps rehabiliteringsträdgård i jämförelse med alternativ behandling i sjukhusmiljö minskade kostnaderna i primärvården och risken för återfall. Utifrån detta kan antagandet göras att fler rehabiliterande trädgårdar kan minska primärvårdens kostnader, öka människors hälsa och samtidigt bidra med biologisk mångfald i våra städer. Ett verktyg som främjar individ, samhälle och stadens hållbarhet.

Trots att Sinnenas trädgård utformats med de äldre i åtanke (Westerberg 2011) uppfyller den även majoriteten av de dimensioner som Alnarpsmetoden utformat med främst psykisk ohälsa i åtanke. Detta är en intressant aspekt eftersom vikten av att anpassa miljön efter individens behov upprepas och i slutresultatet återfinns exempel på att människan har samma behov. Människan har liknande grunder för att nå en god hälsa och välbefinnande oavsett om vi lider av exempelvis depression, utmattningssyndrom eller annan funktionsvariation. Utifrån resultatet syns att besökande behöver chansen att få välja mellan inåtriktat engagemang, emotionellt deltagande, aktivt deltagande och utåtriktat engagemang tillsammans med en stödjande miljö. Att människor med olika förutsättningar och behov gynnas av liknande gestaltningar motverkar ett eventuellt etiskt dilemma i skapandet av en plats. Med etiskt dilemma menas den konflikt som kan uppstå när det beslutas vem en gestaltning ska anpassas efter och vilka behov som anses viktigast. En design som gynnar människor med kognitiva- och fysiska funktionsvariationer samtidigt som den verkar inbjudande för allmänheten är en gestaltning som inte begränsas på någons bekostnad.

5.2 Hur kan en landskapsarkitekt använda utformningen av Sinnenas trädgård eller Alnarpsmetoden för att skapa hälsofrämjande gestaltningar?

Det är viktigt att en landskapsarkitekt anpassar sin gestaltning efter målgruppen och att platsen blir tillgänglig. Å andra sidan kan en för anpassad plats göra att ytan blir för avskalad och inte tilltalande. Westerberg (2011) förklarar att en för tillgänglig plats leder till att människor slutar lyfta på fötterna och att dess funktionsnedsättning snarare kan försämrans. Det behövs en balans mellan tillgänglighet och sinnesstimulerande moment såsom exempelvis en grusgång eller gräsmatta. Återigen påminner Westerbergs ord om *“rätten att leva tills man dör”* (Westerberg 2011:71) och att bara för att någon har en funktionsnedsättning skall inte personens omvärld bli avskalad och grå. Blir det inte roligare än så är det inte konstigt att människan stänger av.

Att en plats ska vara tillgänglig innebär inte endast att personer med en fysisk funktionsnedsättning ska kunna ta sig fram. Det handlar också om att skapa en miljö där alla kan delta oavsett möjlighet till sinnesintryck eller andra förutsättningar. Detta kan vara ett etiskt dilemma för landskapsarkitekter när det kommer till vems behov som ska prioriteras i en design. Då underlättar ett tydligt ramverk, exempelvis Alnarpsmetoden som gynnar de flesta oavsett funktionsvariation. När vi tänker tillgänglighet i sinnesintryck innebär det att gestaltningen tar hänsyn till hur olika människor uppfattar och reagerar på sin omgivning. Vilket kan inkludera exempelvis att skapa en lugn och icke-stimulerande plats för personer med sensorisk överkänslighet eller att tillhandahålla information på olika sätt för personer med kognitiva eller kommunikationsbaserade funktionsnedsättningar. Men också platser som arbetar tvärt om och ger intryck som är stimulerande i enlighet Alnarpsmetodens behovspyramid (Grahn & Ottosson 2010). Alnarpsmetoden kan hjälpa yrkesverksamma att vidga sin syn på tillgänglighet och inkludera fler förutsättningar för att möta allmänhetens olika behov. Människans liknande behov vad gäller rehabiliterande gestaltning är värdefull kunskap för landskapsarkitekter. Både för gestaltning av terapiträdgårdar, men också för andra typer av gestaltningar som brukas av allmänheten. Genom att implementera Alnarpsmetodens teori och utformningen av Sinnenas trädgård kan parker som inte skapats i rehabiliterande syfte verka hälsofrämjande.

Ett annat kunskapsutbyte som är av största vikt är samarbetet mellan människor med olika kompetenser och dess kommunikationen däremellan.

Arbetsterapeuten Westerberg (2024) argumenterade för vikten av samarbeten och menar att Sinnenas trädgård fick sin framfart genom informationsspridning och utbildning om trädgårdens syfte. Genom att politiker, besökare och vårdpersonal blev informerade om trädgårdens olika delar och dess rehabiliterande effekt skapades ett engagemang för platsen i flera led. Detta är något som Westerberg också poängterar eftersom engagemang och att människor förstår betydelsen av platsen kan vara avgörande för dess finansiering och underhåll. Kanske är det just för Westerbergs brinnande engagemang och kunskapsspridning som trädgården idag kvarstår efter 26 år. Vikten av informationsspridning och kunskapsutbyte är en faktor som landskapsarkitekter med fördel kan ta med sig i arbetslivet. Samarbetet mellan vit och grön sektor är avgörande för slutresultatet av ett projekt. Människors olika kompetenser behöver lyftas och tas i åtanke för att sedan nå en kompromiss. På så vis minskar risken att den estetiska gestaltningen prioriteras över människans behov eller exempelvis att det finansiella stramas åt på bekostnad av hållbarheten.

Ett kunskapsutbyte mellan yrkesverksamma inom trädgårdsrehabilitering och besökare från allmänheten ökar människors medvetenhet gällande hälsa och välbefinnande kopplat till grönska. Detta kan i sin tur leda till en kulturell förändring där offentliga platser ses som viktiga resurser inom hälsa och välbefinnande för alla medborgare. Det är också viktigt att notera att implementeringen av Alnarpsmetoden på allmän plats inte nödvändigtvis innebär en kopia av Alnarps rehabiliteringsträdgård. Det handlar om att integrera dess principer som främjar hälsa och välbefinnande på ett sätt som passar det specifika sammanhanget och användningen av de allmänna platserna. Å andra sidan kan implementeringen av dessa rehabiliterande moment leda till större kostnader vilket i sin tur kan göra det till en fråga om ekonomiska resurser. Dessa kostnader kan vara svåra att rättfärdiga på allmänna platser där tillgång till resurser och finansiering är begränsad. Nya kompetenser och specifikt underhåll är faktorer som kan öka kostnaderna för underhåll. Lyckas man å andra sidan lyfta vikten av rehabiliterande trädgårdar och dess hälsofrämjande effekter ökar chansen till finansiering. Exempelvis kan kanske de minskade kostnaderna för primärvården och den ökade sysselsättningen i samhället balansera mot kostnaderna för underhållet av trädgården.

Till skillnad från en alternativ behandling i sjukhusmiljö förutsätter Alnarpsmetoden att människor får chansen att vistas utomhus bland grönska och frisk luft. Likt tidigare nämnt har detta bevisligen varit positivt ur ett samhällsperspektiv då grön rehabilitering kan minska kostnader inom vården, öka folkhälsan och samtidigt göra våra städer mer hållbara (Grahn 2020). Under analysens gång har dock information funnits om nedläggningar av

terapiträdgårdar, som exempelvis Haga hälsoträdgård i Stockholm (Westerberg 2011). Westerberg fick kämpa länge för att Sinnenas trädgård skulle etableras och hon menar att det är ett brinnande engagemang som sätter projekten i rullning (2024). Dessutom måste samhällets politiska ledning inse vikten av trädgårdens syfte för att bidra med finansieringen. Baserat på detta syns att landskapsarkitekter kan bidra till mer än estetik och funktionalitet. Med rätt verktyg och kunskap kring vad som gynnar människors välbefinnande kan landskapsarkitekter bidra med gestaltningar som främjar hållbarhet och den allmänna folkhälsan. Utöver gestaltning kan landskapsarkitekter också agera förespråkare för rehabiliterande grönska genom att utbilda och sprida kunskap kring dess betydelse för människans välbefinnande.

Metodkritik

En av de främsta nackdelarna med den valda metoden är risken för partiskhet och brist på objektivitet. Genom att huvudsakligen använda förstahandskällor som Westerbergs bok om Sinnenas trädgård samt Grahn och Ottossons bok om Alnarpsmetoden, finns risken att vi blir alltför influerade av författarnas egna perspektiv och erfarenheter. Trots att dessa källor har hög validitet och är mycket informativa kan de spegla en ensidig bild av Sinnenas trädgård samt Alnarpsmetodens effektivitet och framgång. Dock baseras Grahn och Ottossons bok på studier av flertalet personer vilket ökar dess validitet. Även Westerbergs erfarenheter utgår från vad besökarna visat för effekter av trädgården.

Reliabiliteten kan dock ifrågasättas eftersom analysen baseras på Sinnenas trädgård under 1997 till 2003 (Westerberg 2024), vilket gör att platsens effekt på besökarna kan se annorlunda ut idag om verksamheten sköts annorlunda. Det hade varit givande med information om verksamheten och dess effekter på de äldre från 1997 till och med idag.

En annan begränsning är bristen på mångfald i våra källor. Vi har främst använt oss av skriftliga källor i form av böcker samt intervjun med Westerberg. Detta innebär att vi kan ha missat viktig information och perspektiv som endast fås genom andra metoder som exempelvis samtal med boende vid Sinnenas trädgård eller en enkät som besvaras av boende och personal på platsen. Detta hade ökat validiteten i jämförelse med citeringar från tiden då Westerberg var verksam vid Sinnenas trädgård. Men utifrån att analysen baseras på tiden då Westerberg arbetade på Sinnenas trädgård är Westerberg som primärkälla

trovärdig i återberättandet av platsen under hennes tid. Men det hade adderat till metoden om vi kunde intervjua fler personer i personalen som varit verksamma under samma tid.

Slutligen gjorde vi ett platsbesök för att inte endast utgå från litteraturen. Detta gav oss en egen bild av platsen och dess olika rumsligheter. Men vårt platsbesök begränsades dessvärre av årstiden. Då besöket ägde rum under vintermånaderna kunde vi inte få en fullständig uppfattning om trädgårdens alla komponenter. Detta var tyvärr inte något vi kunde påverka med tanke på kandidatarbetets förutbestämda tidsram. Men ett besök under sommartid hade förmodligen visat platsen i sin fulla prakt och vi är medvetna om att inte döma trädgården helt utifrån sin vinterskrud.

Trots dessa nackdelar är vår metod ändå väl lämpad för att analysera Sinnenas trädgård utifrån Alnarpsmetoden. Genom att kombinera både intervju, litteratur och platsbesök har vi kunnat få en djup förståelse för trädgårdens styrkor och svagheter tillsammans med hjälpen av ett väl etablerat teoretiskt ramverk.

Slutsats

Sammanfattningsvis visar analysen av Sinnenas trädgård i Stockholm, baserat på Alnarpsmetoden för rehabiliterande trädgårdar, tydligt trädgårdens betydande roll i främjandet av hälsa och välbefinnande.

Trots att trädgårdens storlek begränsar dess fulla potential enligt de 8 dimensionerna och att årstiderna påverkar platsens rehabiliterande förmåga, så överväger platsens överensstämmelser med Alnarpsmetoden. Sinnenas trädgård balanserar sinnesstimulans med tillgänglighet och erbjuder platser för inre engagemang, emotionellt deltagande, aktivt deltagande och utåtriktat engagemang. Människans behov av natur och grönska för sin återhämtning och rehabilitering syns återkommande vilket visar Sinnenas trädgårds betydelse som en hälsofrämjande och hållbar resurs.

Uppsatsen synliggör att samarbete och kunskapsutbyte mellan olika kompetenser är avgörande för projektets framgång. Ekonomiska resurser och politiskt stöd har identifierats som kritiska för att kunna utveckla och bibehålla trädgårdar med ett rehabiliterande syfte.

Landskapsarkitekter kan dra lärdom av Alnarpsmetoden genom att integrera dess principer på ett ändamålsenligt sätt och anpassa sin gestaltning efter målgruppen. Slutsatsen dras att en landskapsarkitekt inte enbart har ett estetiskt och funktionellt ansvar inom gestaltning. Med rätt kunskap kan en landskapsarkitekt också bidra med utbildande informationsspridning och gestaltningar som gynnar både folkhälsan och hållbarheten.

Fortsatt forskning

Uppsatsen *”Vårdande grönska: En analys av Sinnenas trädgård i Stockholm utifrån Alnarpsmetoden”* fokuserar på Sinnenas trädgård under tiden då Yvonne Westerberg verkade på platsen. Informationen om den verksamhet som idag bedrivs vid Sinnenas trädgård är begränsad. Enligt Stockholms stad (2023) arbetar cirka 120 medarbetare på platsen med kompetenser som vårdbiträden, sjuksköterskor, fysioterapeuter, arbetsterapeuter med flera. Under arbetets gång sökte vi kontakt med Sabbatsbergsbyns vård- och omsorgsboende flertalet gånger utan gensvar. En mer djupgående undersökning av Sinnenas trädgård och dess verksamhet i nutid vore relevant för att avgöra dess nuvarande rehabiliterande egenskaper utifrån Alnarpsmetoden. En jämförelse mellan Yvonne Westerbergs tid vid Sinnenas trädgård och dagens verksamhet hade kunnat synliggöra likheter respektive skillnader i arbetssätt och vilket som främst gynnar trädgårdens rehabiliterande syfte.

Hur skiljer arbetssättet sig åt vid Sinnenas trädgårds verksamhet under 1997 till 2003 då Yvonne Westerberg var verksam, gentemot nutid utifrån ett rehabiliterande perspektiv?

Vidare forskning av terapiträdgårdar inom och utanför Sverige vore också intressant att analysera gentemot Alnarpsmetoden. I ovanstående uppsats synliggörs människors likasinnade behov av natur i rehabiliterande syfte. En jämförelse nationellt och internationellt hade kunnat visa om detta var slumpen eller om människan oavsett land, funktionsvariation eller ålder gynnas av liknande gestaltning.

Hur skiljer sig metoderna för naturbaserad rehabilitering mellan Sverige och andra terapiträdgårdar i Europa?

Referenser

- Boverket. (2022). *Gröna områden för välbefinnande och klimatanpassning*. [Gröna områden för välbefinnande och klimatanpassning - Boverket](#) [2024-02-07]
- Folkhälsomyndigheten. (2024). *Vad är folkhälsa, jämlik hälsa och folkhälsoarbete?*. [Vad är folkhälsa, jämlik hälsa och folkhälsoarbete? — Folkhälsomyndigheten \(folkalsomyndigheten.se\)](#) [2024-02-27]
- Försäkringskassan. (2024). *Arbetslivsinriktad rehabilitering*. [Arbetslivsinriktad rehabilitering - Försäkringskassan \(forsakringskassan.se\)](#) [2024-02-27]
- Globala målen. (2024). *3 God hälsa och välbefinnande*. [Mål 3: God hälsa och välbefinnande - Globala målen \(globalamalen.se\)](#) [2024-02-07]
- Globala målen. (2024). *11 Hållbara städer och samhällen*. [Mål 11: Hållbara städer och samhällen - Globala målen \(globalamalen.se\)](#) [2024-02-07]
- Grahn, P. (2020). *Alnarps rehabiliteringsträdgård samt trädgårdsterapi*. [Inspelad föreläsning] [Patrik Grahn SLU: Alnarps rehabiliteringsträdgård samt trädgårdsterapi - YouTube](#) [2024-02-19]
- Grahn, P. & Ottosson, Å. (2010). *Alnarpsmetoden: Trädgårdsterapi: att ta hjälp av naturen vid stress och utmattning*. Lettland: Bonnier Existens
- Gyllin, M. (2023). *Alnarps rehabiliteringsträdgård 2002-2019*. [Alnarps rehabiliteringsträdgård 2002-2019 | Externwebben \(slu.se\)](#) [2024-02-07]
- Naturvårdsverket. (2023). *Grönplanering*. [Grönplanering \(naturvardsverket.se\)](#) [2024-02-19]
- Palsdottir, A.M. (2014). *The role of nature in rehabilitation for individuals with stress-related mental disorders*. Diss. Alnarp: SLU. https://pub.epsilon.slu.se/11218/1/palsdottir_a_140522.pdf?fbclid=IwAR3HAOiiPoVrMG2v23jU5pjVEDpdsePwtw00wkt4F7dN57U8V6ywj3HIonA [2024-02-07]

- Stockholm stad. (2023). *Sabbatsbergbyns vård- och omsorgsboende*. [Sabbatsbergbyns vård- och omsorgsboende - Stockholms stad \(aldreomsorg.stockholm\)](https://www.sabbatsberg.se/omsorg/sabbatsbergbyns-vard-och-omsorgsboende) [2024-02-23]
- SLU. (2023). *Alnarps rehabiliteringsträdgård 2002-2019*. <https://www.slu.se/institutioner/institutionen-for-manniska-och-samhalle/miljopsykologi/alnarps-rehabiliteringstradgard/> [2024-02-24]
- SLU. (2023). *NASTRU - naturbaserad rehabilitering för post-stroke trötthet*. <https://www.slu.se/institutioner/institutionen-for-manniska-och-samhalle/miljopsykologi/vara-forskningsprojekt/pagaende-projekt/NASTRU/> [2024-02-24]
- Stockholm stad. (2023). *Sabbatsbergbyns vård- och omsorgsboende*. [Sabbatsbergbyns vård- och omsorgsboende - Stockholms stad \(aldreomsorg.stockholm\)](https://www.sabbatsberg.se/omsorg/sabbatsbergbyns-vard-och-omsorgsboende) [2024-02-19]
- Stockholms stad. (2023). *Sinnenas trädgård*. [Sinnenas trädgård - Stockholms stad \(parker.stockholm\)](https://www.parker.stockholm/sinnenas-tradgard) [2024-02-15]
- Svenska Röda Korset. (2024). *Allt fler mår dåligt psykiskt*. [Psykisk ohälsa – allt fler mår dåligt | Röda Korset \(rodakorset.se\)](https://www.rodakorset.se/nyheter/2024/02/06/psykisk-ohalsa-allt-fler-mar-daligt) [2024-02-06]
- Westerberg, Y. (2011). *Sinnenas trädgård: ett rum för hälsa & livskvalitet*. Västerås: Ica bokförlag.

Bildkällor:

- Tabell 1: Grahn, P. (2010), 65. De 8 dimensionerna [Tabell]. Grahn, P. & Ottosson, Å. (2010). *Alnarpsmetoden: Trädgårdsterapi: att ta hjälp av naturen vid stress och utmattning*. Lettland: Bonnier Existens [2024-02-15]
- Figur 1: Bodlund, S. (2024) Planskiss Alnarps rehabiliteringsträdgård [Egen Illustration] [2024-02-29]
- Figur 2: Grahn, P. (2010), 63. Behovspyramid [Illustration]. Grahn, P. & Ottosson, Å. (2010). *Alnarpsmetoden: Trädgårdsterapi: att ta hjälp av naturen vid stress och utmattning*. Lettland: Bonnier Existens [2024-02-15]
- Figur 3: Bodlund, S. (2024). Planskiss Sinnenas trädgård [Egen Illustration]. [2024-02-15]
- Figur 4: Stockholms stad. (2023). *Sinnenas trädgård* [Fotografi] [Sinnenas trädgård - Stockholms stad \(parker.stockholm\)](https://www.parker.stockholm/sinnenas-tradgard) [2024-02-29]

Figur 5: Alkman, M. (2024). Upphöjda odlingsbäddar [Eget Fotografi]. [2024-02-29]

Figur 6: Stockholms stad. (2023). Klädstreck [Fotografi]
[Sinnenas trädgård - Stockholms stad \(parker.stockholm\)](#) [2024-02-29]

Figur 7: Bodlund, S. (2024). Gångbarren [Eget Fotografi]. [2024-02-29]

Figur 8: Bodlund, S. (2024). Tid för tanke [Eget Fotografi]. [2024-02-15]

Figur 9: Bodlund, S. (2024). Växthus [Eget Fotografi]. [2024-02-15]

Figur 10: Bodlund, S. (2024). Insektshotell [Eget Fotografi]. [2024-02-15]

Figur 11: Bodlund, S. (2024). Sinnenas trädgård Februari [Eget Fotografi]. [2024-02-15]

Figur 12: Stockholms stad. (2023). Sinnenas trädgård grönska [Fotografi]
[Sinnenas trädgård - Stockholms stad \(parker.stockholm\)](#) [2024-02-29]

Tack

Vi vill tacka vår handledare Amalia Engström för hennes vägledning, konkreta förslag på förbättring och konstruktiva kritik under arbetet. Vill vi också rikta vår uppskattning till vår handledningsgrupp som hjälpt oss utveckla vårt arbete till det bättre. Avslutningsvis vill vi rikta ett stort tack till Yvonne Westerberg för hennes tid och medverkan i intervjun om hennes arbete med Sinnenas trädgård. Hon gav värdefulla tips till oss som framtida landskapsarkitekter och är en stor inspirationskälla.

Bilaga 1

Frågeställningar vid intervju med Yvonne Westerberg

1. Vilket resultat såg du hos de äldre efter Sinnenas trädgård, syntes det psykologiskt och/eller fysiskt?
2. Hade du gjort något annorlunda med facit i hand? Fanns det något som fungerade mindre bra med Sinnenas trädgård?
3. Om du får ge oss vägledning genom din erfarenhet och kunskap, vad skulle du skicka med oss som är blivande landskapsarkitekter?

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. Du hittar en länk till SLU:s publiceringsavtal på den här sidan:

- <https://libanswers.slu.se/sv/faq/228316>.

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

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