

Självständigt arbete • 15 hp
Trädgårdsingenjör: design - kandidatprogram
Alnarp 2024

SARA TEMPTE

Privatträdgårdens funktion för stressåterhämtning med naturen som inspirationskälla

En litteraturstudie

Privatträdgårdens funktion för stressåterhämtning med naturen som inspirationskälla

En litteraturstudie

The function of the private garden for stress recovery inspired by nature

A literature study

Författarens namn:	Sara Tempte
Handledare:	Kamil Chojnowski, Sveriges lantbruksuniversitet, Institutionen för landskapsarkitektur, planering och förvaltning
Examinator:	Lisbet Christoffersen, Sveriges lantbruksuniversitet, Institutionen för landskapsarkitektur, planering och förvaltning
Omfattning:	15 hp
Nivå och fördjupning:	G2E
Kurstitel:	Självständigt arbete i Landskapsarkitektur
Kurskod:	EX0847 VT2024
Program/utbildning:	Trädgårdsingenjör: design - kandidatprogram
Kursansvarig inst:	Institutionen för landskapsarkitektur, planering och förvaltning
Utgivningsort:	Alnarp
Utgivningsår:	2024
Omslagsbild:	Daniil Silantev, Unsplash (2017)
Upphovsrätt:	Alla bilder används med upphovspersonens tillstånd.
Nyckelord:	Miljöpsykologi, återhämtning, stress, natur, privatträdgård

Sveriges lantbruksuniversitet

Fakulteten för landskapsarkitektur, trädgårds- och växtproduktionsvetenskap
Institutionen för landskapsarkitektur, planering och förvaltning

Sammanfattning

Enligt världshälsoorganisationen och folkhälsomyndigheten ökar den psykiska ohälsan gradvis, både i Sverige och globalt. Mycket tyder på att det har ett samband med vår livsstil, där många människor upplever stress och lider brist på återhämtning. I litteraturen har naturen sedan flera tusen år tillbaka beskrivits ha positiv inverkan på människors hälsa. I slutet av 1900-talet började forskare inom klimatpsykologi utveckla teorier som pekar på samma sak. En stor del av dessa kretsar kring offentliga miljöer. Detta arbete syftar däremot till att samla kunskap kring vad forskningen säger om privatträdgården som en potentiell plats för återhämtning från stress. Det inriktar sig också på att undersöka om en gestaltning inspirerad av naturen skulle kunna vara fördelaktig i detta sammanhang.

Litteraturstudier av de mest tongivande teorierna inom miljöpsykologi samt av litteratur som beskriver naturen, både som begrepp och som landskap har gjorts. Efter det analyserades och diskuterades resultaten av studien.

Slutsatsen blev att privatträdgården kan ses som en intressant plats för vidare forskning. Det finns resultat och resonemang inom dagens forskning som indikerar på positiva effekter, men inte tillräckligt för att avgöra dess verkliga betydelse.

Vidare drogs slutsatsen att mycket i forskningen talar för att naturen har en helande kraft. En naturinspirerad gestaltning av privatträdgården skulle kunna gynna återhämtning från stress. Men mycket talar för att begreppet natur för oss människor kan innebära så väl orörd vildmark som mer vardagliga platser, och även på att arv och tidigare erfarenheter har inverkan på hur vi tolkar naturliga miljöer. Därför krävs en grundlig analys, av behov, önskemål, erfarenheter och referenser som beställaren har innan designern kan skapa sig en bild kring utformningen och vilka växter, material och andra element som är lämpliga för att gynna återhämtning för just dem.

Abstract

Mental illness is gradually increasing, both in Sweden and in the rest of the world, according to the World Health Organisation and the The Public Health Agency of Sweden. A lot indicates a connection to our current lifestyle where many people experience stress and suffers from a lack of recovery. Since thousands of years, nature is being described in literature as having a positive impact on human health. In the late 20th century, scientists in the field of environmental psychology began developing theories that points in the same direction. A big part of their work revolves around public spaces. The purpose of this essay however, is to gather knowledge and to decipher what the research says about the private garden as a potential place for stress recovery. It also intends to examine if a garden design inspired by nature could be beneficial in this context.

Literature studies were done, on the leading theories within environmental psychology and also on the topic of nature, both as a concept and as a landscape.

Afterwards the results were analyzed and discussed. The conclusion was that the private garden can be looked upon as an interesting place for continued research. Existing results and reasoning within current research indicates a positive effect on stress. However, not enough to decide its factual meaning.

Further, the conclusion was drawn that a lot of research motivates nature as a healing force. A design inspired by nature could benefit recovery from stress. But much suggests that nature as a concept has different meanings to different people. It could mean wilderness as well as everyday places. Heritage and previous life experiences could also influence how we interpret natural environments. Consequently a thorough analysis of the costumers needs, wishes, experiences and references has to be made. Only thereafter the designer can create a personalized image of how to use modelling, plants, materials and other elements to make a suitable restorative environment for them.

Förord

Under hela mitt liv har jag känt en stark kontakt med naturen. Mina föräldrar, mor- och farföräldrar tog ofta med mig på utflykter till olika naturområden när jag var barn, både i närheten och längre bort. För att plocka svamp, fiska, eller bara upptäcka skog och mark tillsammans. Som vuxen har jag fortsatt att vistas i naturen, numera ofta tillsammans med mina egna barn. Jag har alltid känt ett lugn så fort jag kommer ut i skogen men det var inte för än jag själv blev sjukskriven för utmattning, som jag insåg hur viktig naturen var för mig och min återhämtning.

Under studierna till trädgårdsingenjör vid SLU har jag därför mer och mer intresserat mig för miljöpsykologi. Jag har förvånats av hur mycket forskning det finns och hur långt tillbaka i tiden läran om naturens läkande kraft sträcker sig. Men lika förvånad över hur lite av denna kunskap som verkar ha nått ut till dagens stressade människor.

Idag finns det flera terapiträdgårdar och restaurativa miljöer i anslutning till eller i samarbete med vården. Men det talas sällan om ifall, och i så fall på vilket sätt, den egna trädgården skulle kunna hjälpa till att förebygga eller ge återhämtning från symptom på stress eller utmattning.

När jag promenerar i villaområdet där jag bor, ser jag fler och fler trädgårdar med stora ytor av hårdgjorda material i stället för grönska. Samtidigt verkar fler och fler i min närhet ”gå in i väggen” på grund av jobb och livspussel. Målet med denna uppsats blir samla kunskap i litteraturen kring om och i så fall hur man i stället kan se den egna trädgården som en möjlig grön resurs och en källa till återhämtning med naturen som inspiration.

Jag vill passa på att tacka familj och vänner som läst och kommit med värdefulla synpunkter under arbetets gång, samt min handledare Kamil för fint stöd och vägledning genom hela processen.

Innehållsförteckning

1. Inledning	5
1.1 Bakgrund	5
1.1.1 En kort historik	5
1.1.2 Livsstil och folkhälsa	6
1.2 Syfte	7
1.3 Frågeställningar	7
1.4 Metod, material & genomförande	7
1.5 Avgränsningar	7
1.6 Definitioner	7
2. Litteraturstudier	
2.1 Stephen & Rachel Kaplan	8
2.1.1 Attention Restoration Theory (ART)	8
2.1.2 Rädslor & preferenser	11
2.2 Roger Ulrich	12
2.2.1 A view through a window	12
2.2.2 Stress recovery theory	12
2.3 Grahn & Stigsdotter	13
2.3.1 Behovspyramiden	13
2.3.2 Betydelsespeglrummet	14
2.3.3 Åtta dimensioner av natur	14
2.4 Natur som begrepp	15
2.5 Bihophiliahypotesen	16
3. Diskussion	17
3.1 Den privata trädgårdens värde för återhämtning	18
3.1.1 Roger Ulrich	18
3.1.2 Stephen & Rachel Kaplan	18
3.1.3 Grahn & Stigsdotter	19
3.2 Naturen som källa till återhämtning	21
3.2.1 Skogslandskap	21
3.2.2 Kustlandskap	23
3.2.3 Hag- och ängslandskap	23
4. Slutsats	25
5. Referenser	26
6. Figurförteckning	27

1.1 Bakgrund

1.1.1 En kort historik

För att förstå läran om natur och trädgårdar, och dess positiva inverkan på människors hälsa, är det intressant att börja ur ett historiskt perspektiv. Enligt Grahn och Ottosson (2010) kan man redan i det så kallade Gilgamesheposet, daterat till cirka 2000 f Kr, läsa om trädgården Dilmun. Den sades ge styrka, kraft och evigt liv och uppsöktes därför av en kung vid namn Gilgamesh. Några hundra år senare beskrev Hippokrates hur han ansåg att såväl naturen som klimatet hade hälsopåverkande egenskaper. Han integrerade därför redan då trädgården som redskap i behandling och vård av sina patienter och byggde exempelvis ett sjukhus på en plats som han ansåg på bästa sätt uppfyllde dessa ideal. Sjukhuset Asclepieion, (figur 1) som i dag håller på att återställas på den grekiska ön Kos, ligger i en skogsglänta invid en bäck (Grahn & Ottosson 2010).

Under 1700- och 1800-talen började man sedan i större skala använda hortikulturen i behandling av sjuka. Vid det som man då kallade för sinnessjukhus anlades trädgårdar där patienterna kunde vistas utomhus för några timmars

aktivitet som kontrast mot tristessen som de upplevde i de instängda salarna (Norfolk 2003). Ett annat exempel är läkaren Ernst Westerlund, som med gott resultat skrev ut recept på frisk luft och vackra vyer, promenader och trädgårdsarbete, i stället för traditionella mediciner. Han ansåg att naturen hade en förmåga att fungera symboliskt för människan. Detta gjorde honom känd som Sveriges då främsta förespråkare för trädgårdens och naturens läkande krafter (Grahn & Ottosson 2010).

Idag är begreppet terapiträdgård vedertaget och flera trädgårdar har anlagts med syfte att hjälpa och rehabilitera människor med utmattningssymptom och långvariga sjukskrivningar som ett resultat av utbrändhet. I utkanten av Alnarp finns just en sådan trädgård. Här har man utvecklat en behandlingsmodell kallad Alnarpsmetoden, i vilken man rehabiliterar med hjälp av bland annat naturvivelser, trädgårdsarbete, mindfulness-övningar, hantverk och psykoterapi (Grahn & Ottosson 2010).



Figur 1. Sjukhuset Asclepieion Schmalenstroer [2018] [CC BY-SA 4.0 DEED]

1.1.2 Livsstil och folkhälsa

I sin artikel "The relation between perceived sensory dimensions of urban green space and stress restoration" skriver Grahn och Stigsdotter (2010) att World Health Organisation redan då konstaterat vilket globalt problem som stress-relaterade sjukdomar hade blivit och att dessa tillsammans med hjärt- och kärlsjukdomar, globalt förväntades bli de två största orsakerna till ohälsa år 2020.

År 2019 uppskattades totalt 970 miljoner människor världen över leva med psykisk ohälsa. En siffra som kan översättas till en åttondel av världens befolkning. Siffran steg ytterligare år 2020 i samband med COVID-19 pandemin (WHO 2022). På folkhälsomyndighetens hemsida kan man ta del av statistik kring den svenska befolkningens psykiska hälsa idag. I stort visar den att det under hela 2000-talet skett en gradvis ökning av personer som fått vård med anledning av psykiatriska tillstånd. Den visar att psykiska besvär är vanliga trots att de flesta är tillfreds med sina liv. Sömnbesvär, ångslan, oro eller ångest är frekvent förekommande hos vuxna. Även barn upplever sömnsvårigheter men också nedstämdhet, irritation och dåligt humör (Folkhälsomyndigheten 2023).

Enligt Grahn och Ottosson (2010) menar forskarna att det är vår livsstil som i allt större utsträckning kommer att vara orsaken till vår fysiska, men också allt oftare psykiska ohälsa. Ottosson och Ottosson (2006) skriver i boken *Naturkraft* om ett "Fort-Sverige" där befolkningen saknar djup i tillvaron och där det råder brist på tid och tystnad, stillhet och reflexion.

"Tider att passa, ständig brådska, krav som staplas på varandra. Öroninflammation, sjuka barn, vem ska stanna hemma? Låg bemanning på jobbet, två jobb att sköta. Föräldramöte, skjutsa barn till fotbollsmatch. Många går på högvarv från morgon till kväll, dag efter dag" (Ottosson & Ottosson 2006:51-52).

Vårt yrkesliv påminner mer och mer om ett stort och opersonligt maskineri. Samtidigt som vi på det sociala och privata planet behöver spela flera olika roller under ett och samma dygn. Detta delar upp vår tillvaro i småbitar och gör att den till slut kan kännas kaotisk, rastlös och oordnad (Norfolk 2003). Ett ständigt beredskapsläge som många upplever att de lever med och som påverkar kroppen.

Resultatet kan till slut bli krånglande mage och tarm, försämrat immunförsvar och slitningar på hjärta och blodkärl menar Ottosson och Ottosson (2006). Vidare resonerar de att stress inte alltid är negativt men att vi behöver skapa en balans mellan aktivitet och vila för att livet ska bli drägligt att leva. Man behöver med jämna mellanrum stanna upp i sin vardag för en stunds återhämtning. Något som inte kompenseras av en rejäl semester en gång om året (Ottosson & Ottosson 2006).

I boken *Läkande trädgårdar* menar Donald Norfolk (2003) att det vi i dagens samhälle allra mest behöver är trädgårdar som hjälper oss att logga ut och koppla bort från våra elektroniska och tekniska kontorslandskap.

"Vi är på många sätt allt för anpassningsbara för vårt eget bästa. Vi kan överleva i våra betongdjungler och till och med lura oss själva att tro att vi njuter av de nöjen och den materiella standard som erbjuds. Men ändå vet vi någonstans långt där inne att vi lider stor brist på något. Vi saknar kontakten med naturen" (Norfolk 2003:33).

1.2 Syfte

Syftet med uppsatsen var att samla kunskap kring hur den miljöpsykologiska forskningen ser på privatträdgården som en restorativ plats och källa till återhämtning, samt att undersöka på vilka sätt en gestaltning inspirerad av naturen skulle kunna vara fördelaktig.

1.3 Frågeställningar

- Vad säger den miljöpsykologiska forskningen om privatträdgårdens funktion för återhämtning från stress och utmattning?
- På vilka sätt kan naturen användas som förebild för en restorativ gestaltning i privatträdgården?

1.4 Metod, material & genomförande

Undersökningen utfördes genom litteraturstudier med tyngdpunkt på några av de teorier som fram till idag varit tongivande inom miljöpsykologi. Val av teorier gjordes utifrån litteratursökningar via Primo och Scoopus samt genomläsning av vetenskapliga uppsatser, artiklar och rapporter inom ämnet miljöpsykologi och de källor som använts där. Studier gjordes även i litteratur kring naturen som begrepp samt i böcker och artiklar om våra svenska landskap. Därefter gjordes analys av litteraturstudierna för att komma fram till en slutsats.

1.6 Definitioner

Läkande trädgård

En plats vars syfte är att den passiva upplevelsen av trädgårdsrummet ska fungera läkande för besökaren (Grahn & Stigsdotter 2002).

Restorativ miljö

En plats som hjälper till att minska stress, ger återhämtning från mental utmattning samt gynnar återställningen av kognitiva och känslomässiga funktioner (Mooney 2020).

1.5 Avgränsningar

Målgrupp

Ambitionen med detta arbete är att samla kunskap om forskning inom klimatpsykologi och hur den ser på den privata trädgårdens betydelse för återhämtning.

Uppsatsens delar ska förmedla kunskapen på ett sådant sätt att vem som helst ska kunna förstå, oavsett om man är insatt i ämnet eller ej.

Utförande

Det hade varit intressant att utifrån analysen, ta fram ett designförslag för att visualisera arbetets resultat och sätta det i ett sammanhang där man även tar hänsyn till viktiga parametrar som läge och omgivning. På inrådan av handledare togs beslutet att ett sådant förslag inte skulle rymmas inom ramarna för den tid som är avsatt för det självständiga arbetet.

Därför består slutsatsen istället av ett teoretiskt resonemang kring vad forskningen säger. Detta skulle sedan kunna användas som utgångspunkt för vidare utveckling och eventuellt gestaltungsarbete.

Trädgårdsterapi

Rehabilitering som riktar sig till människor som lider av och sökt vård för hälsotillstånd som ofta orsakats av stress. Terapin utförs på olika sätt i en trädgård – en miljö specifikt uppbyggd för att vara rogivande tillsammans med utbildad personal, tex. arbets- och psykoterapeuter, sjukgymnast och läkepedagog (Grahn & Ottosson 2010).

2. Litteraturstudier

2.1 Stephen & Rachel Kaplan

2.1.1 Attention Restoration Theory (ART)

Makarna och tillika miljöpsykologerna Stephen och Rachel Kaplan bedrev i flera år forskning vid University of Michigan i USA (Grahn & Ottosson 2010). I början av 1970-talet påbörjade de ett forskningsprojekt på uppdrag av US Forest Service. Målet var att under en nästan två veckor lång vandring ute i vildmarken, undersöka vad som hände med deltagarna och dokumentera deras tankar och känslor genom att exempelvis be dem att föra dagbok (Kaplan & Kaplan 1989). I början av vandringen hade deltagarna, som led av mental utmattning, svårt att samtala med varandra, visa medkänsla, stå ut med ljud eller att ens minnas sitt eget telefonnummer. Detta förändrades under de veckor de vistades i vildmarken. Efter hand som dagarna gick började deltagarna att ta initiativ och prata med varandra. De kom ihåg allt fler saker och deras trötthet beskrevs som mindre besvärande (Grahn & Ottosson 2010). Denna vandring var den första av många och starten på ett forskningsprojekt kallat ”The Outdoor Challenge” (Kaplan & Kaplan 1989). Makarna Kaplan kom att jobba med projektet i hela tio år vilket till slut resulterade i att de ansåg sig kunna förklara varför människor blir så starkt påverkade av naturvivelser (Ottosson & Ottosson 2006).

För att förklara naturens effekt på mental utmattning utgick paret Kaplan ifrån teorier som William James (1892) först utvecklade (Kaplan & Kaplan 1989). James ansåg att man kunde dela upp en människas uppmärksamhet i två olika typer. Den ena, som han kallade för *ofrivillig uppmärksamhet*, förklarade James som den uppmärksamhet en människa ger då hon blir upphetsad eller intresserad av något. Den andra varianten av uppmärksamhet, som en människa behöver tvinga sig till då något inte upplevs särskilt intressant, kallade han för *frivillig uppmärksamhet*. Enligt James krävde den ofrivilliga uppmärksamheten ingen ansträngning alls, medan den frivilliga uppmärksamheten krävde stor ansträngning. Paret Kaplan ansåg dock uttrycket *frivillig uppmärksamhet* vara förvirrande och valde att i sin fortsatta forskning i stället använda begreppet *riktad uppmärksamhet* (Kaplan & Kaplan 1989).

Den riktade uppmärksamheten hjälper oss enligt, Rachel och Stephen Kaplan, att sortera, prioritera, planera och genomföra det vi beslutat oss för. Den ser även till att hålla tillbaka den typ av information som kan störa eller ta över, som till exempel buller, bakgrundsljud och oväsentliga synintryck. För länge sedan, när vi levde närmre naturen, räckte denna typ av uppmärksamhet till eftersom vi hade färre antal komplexa beslut att fatta. Samhället idag kräver

mycket mer av den riktade uppmärksamheten och vi behöver därför vila den regelbundet för att ge den återhämtning ansåg makarna Kaplan (Grahn & Ottosson 2010). När den riktade uppmärksamheten används för frekvent, utan att få tillräcklig återhämtning, kan det leda till mental utmattning. För att ge den vila är sömn en viktig komponent, men återhämtning kan även ske genom att utföra uppgifter och vistas i miljöer som inte ställer några krav på den riktade uppmärksamheten. I sådana miljöer får vi tillfälle att i stället använda den ofrivilliga uppmärksamheten, den typ som enligt William James inte kräver någon ansträngning alls (Kaplan & Kaplan 1989).

Makarna Kaplans forskning kring ”The Outdoor Challenge” spelade en viktig roll i detta sammanhang. Den visade nämligen att vildmarksmiljön som deltagarna vistades i på ett tydligt sätt påverkade dem och att upplevelsen var väldigt rogivande. Utifrån dessa insikter identifierades fyra komponenter, centrala för restorativa miljöer (Kaplan & Kaplan 1989).

Being away

När någon säger att de vill ”fly från vardagen” handlar det ofta om delar av livet – rutiner, ljud och intryck som man upplever som frekventa och vanliga, men som kanske inte alltid är självvalda. Att komma bort kan innebära att både fysiskt och mentalt förflytta sig till en ny plats för att undvika distraktion. För att undkomma vardagliga sysslor, arbete eller att ens bli påmind om dessa (Kaplan & Kaplan 1989). För många människor är naturen idag inte längre en del av deras vardagliga liv. Just därför kan den användas som ett sätt för dessa människor att komma bort.

Enligt Kaplan och Kaplan (1989) behöver vi inte nödvändigtvis åka långt i väg för att komma bort från världens press och måsten. Eftersom det inte bara handlar om den fysiska förflyttningen, utan lika mycket om vad som händer inom oss, kan det räcka med att gå en promenad och upptäcka nya saker i den egna trädgården eller att titta ut genom ett fönster och dagdrömma en stund (Kaplan, Kaplan & Ryan 1998).

Extent

Extent är känslan av en upplevd miljö, att befinna sig i en annan värld (Kaplan et al. 1998). Det kräver att miljön är rymlig nog och att den upplevs vara en del av en större helhet (Grahn & Ottosson 2010). Upplevelsen grundar sig i att betraktaren direkt känner ett inbördes samband med de element de ser i situationen så att de blir en del av något större. Detta skapar en slags samhörighet (Kaplan & Kaplan 1989).

Enligt Kaplan och Kaplan (1989) kan känslan av extent också uppnås på ett mer konceptuellt plan. Till exempel genom att dyka in i en bra bok (Kaplan et al. 1998). Det omfattar då både det vi fysiskt betraktar, men även det som händer i vår fantasi och vår förmåga att se bortom det vi faktiskt ser. Det är relativt enkelt att uppnå ute i den vidsträckta vildmarken men kan även åstadkommas i mindre naturområden, till exempel en trädgård, om det finns fysiska element som får miljön att kännas större än vad den är. Det kan handla om att omgivningen upplevs stor nog att gå vilse i eller att den ger oss känslan av att erbjuda möjlighet till flera olika upplevelser längsmed vägen. Att den känns komplex och spännande (figur 2). På ett ännu mer abstrakt plan kan samma känsla uppnås genom en slags samhörighet mellan det man faktiskt upplever i stunden och den världsuppfattning man har i stort (Kaplan & Kaplan 1989). Ett exempel på detta kan vara dagdrömmar om hur trädgården kommer till liv efter vintern (Kaplan et al. 1998).

Fascination

Fascination viktig för vår återhämtning. När vi fascineras av något använder vi oavsiktligt vår uppmärksamhet, alltså den typen som William James kallade för ofrivillig uppmärksamhet (Kaplan & Kaplan 1989). Enligt makarna Kaplan kan man säga att fascination alltså är uppmärksamhet som inte är viljestyrd utan spontan och som fångas av det som är omkring oss. På en mer detaljerad nivå talar de också om soft fascination, som ger oss möjlighet att i vissa kravlösa miljöer "bara vara" vilket kan skapa upptäckarlust och nyfikenhet (Grahn & Ottosson 2010). Ibland upplever vi fascination på ett så kraftfullt sätt att vi inte kan tänka på något annat (Kaplan & Kaplan 1989). Det kan till exempel vara i samband med något som antyder fara, som ljudet av en orm eller en blinkande varningslampa (Grahn & Ottosson 2010).

I kontrast till detta tillåter soft fascination oss att samtidigt reflektera över annat (Kaplan & Kaplan 1989). Enligt Kaplan och Kaplan (1989) är vår närmiljö, som trädgården runt huset eller utsikten från fönstret, troligen starkt länkad till just soft fascination (figur 3). Dessa miljöer som fascinerar oss genom tex. årstidsväxlingar, blomning, skuggspel och olika väder, är ändå så pass bekanta att vi samtidigt tillåts tänka på och reflektera över andra saker samtidigt (ibid.) (figur 4).

Compatibility

"May the wind be always at your back". Detta irländska ordspråk använde Kaplan och Kaplan (1989) för att förklara begreppet kompatibilitet. Ordspråket syftar till att man enklare klarar att nå sina mål och fylla sitt syfte i en stöttande miljö. Det krävs stor mental ansträngning för att vara effektiv i en miljö där man inte känner sig kompatibel. Till exempel kan det vara jobbigt att försöka läsa en komplicerad text i ett rum där andra människor för oväsen. Kampen för att vara effektiv då kräver en stor del av vår riktade uppmärksamhet (ibid.).

Trots att vi människor är mycket mer bekanta med civiliserade miljöer får många känslan av att de fungerar mer kravlöst i en naturlig omgivning, som om det fanns en naturlig resonans mellan oss och naturen. Deltagare i "the Outdoor Challenge" anpassade sig förvånansvärt snabbt, trots få eller inga tidigare erfarenheter av vildmarksliv, till sin nya naturliga miljö. De beskrev en känsla av att höra samman med omgivningen. Att vi evolutionärt har utvecklats i miljöer som är långt mer naturliga än de vi lever i idag är svårt att komma ifrån i detta resonemang (Kaplan & Kaplan 1989). Vår resonans med naturen sker på flera olika sätt enligt Kaplan och Kaplan (1989). Vi faller till synes enkelt in i olika roller som styr våra beteendemönster. Det kan exempelvis ha att göra med jakt och fiske, domesticering av djur och natur, observation, förflyttning (tex vandring) eller överlevnad. När vi närmar oss naturområden finns dessa syften redan i våra medvetanden och skapar därför en ökad känsla av kompatibilitet. (ibid.). Att göra upp eld, skaffa mat, utföra trädgårdsarbete eller ta hand om djur är därför alla aktiviteter med anknytning till naturen och som många människor verkar dras till när de väljer naturliga miljöer att vistas i (Kaplan et al. 1998). Även en trädgård kan ge en liknande känsla av syfte.

Till exempel har många människor idag råd att köpa de grönsaker de odlar i trädgården och ändå känns det viktigt att vattna och gödsla växterna för att hålla dem vid liv (Kaplan & Kaplan 1989).

Den speciella anknytningen till naturen är en gemensam nämnare för de fyra komponenterna som paret Kaplan anser viktiga för återhämtning. Utökad vistelse i naturen ger enligt deras forskning positiva resultat. Även mer närliggande naturområden ger samma effekt, om mindre intensiv (Kaplan & Kaplan 1989). Även om mycket finns kvar att upptäcka anser de att det finns tillräckliga belägg för att se ett värde i och utveckla naturen i vår närhet. Närliggande områden kan absolut erbjuda en känsla av att komma bort, de kan ge en känsla av samhörighet med något större och bidra med soft fascination. När det kommer till vår kompatibilitet med dessa områden behövs det fortfarande mer forskning anser makarna Kaplan (ibid.).



Figur 2. Den egna trädgården kan vara en plats att "komma bort" Thomas Verbruggen, Unsplash (2014).



Figur 3. Utsikten från fönstret kan erbjuda fascination. Nail Gilfanov, Unsplash (2018).



Figur 4. Sol och skuggspel i trädens löv. HC, Unsplash (2021)

2.1.2 Rädslor & preferenser

Makarna Kaplan menade också att människors förmåga att begripa och utforska olika miljöer för att uppfylla sina behov, är mycket beroende på hur dess olika element och innehåll är organiserade. Vi har ett behov av att förstå vår omgivning för att uppfatta vad som pågår runt omkring oss. Gestaltningen av ett grönområde kan generera både rädsla och trygghet. När miljöer är svåra att förstå bidrar det till frustration, rädsla och oro. Design kan användas för att i stället skapa områden som är lätta att läsa av och som uppmuntrar till att utforska (Kaplan et al. 1998).

Undersökningar gjordes, där deltagarna fick titta på fotografier av olika platser och sedan poängsätta hur mycket de gillade den på en skala från ett till fem. Efter analys av svaren kunde man konstatera att människors gillande ofta hade en relation till hur miljön på bilden var organiserad och om de skulle känna sig trygga, vilsna eller nyfikna om de befunnit sig i miljön på riktigt. Dessa tester gav paret Kaplan viktig input kring vår relation mellan rädslor och preferenser och kom fram till att miljöer som människor generellt föredrar ofta känns sammanhängande, har slät mark, bidrar med mystik, en känsla av djup och öppningar (Kaplan et al. 1998).

Våra rädslor har ofta samband med hur mycket av ett område som är visuellt tillgängligt, dvs om vår sikt är skymd av byggnader eller vegetation. Rädslor kan också uppkomma när vi inte känner oss bekanta i en miljö. Även brist på mänsklig närvaro kan vara en källa till rädsla. Tecken på människors existens i naturliga omgivningar känns ofta betryggande och föredras av många (Kaplan et al. 1998).

Sammanhängande miljöer

En miljö blir lättare att förstå om den innehåller inslag som betraktaren känner igen. Tex häck, sittplats, markmaterial osv.

Slät mark

Våra preferenser för en miljö påverkas av markmaterialet. Om marken indikerar att man enkelt kan ta sig fram känner man sig mer bekväm.

Mystik

Vår lust att upptäcka gynnas av mystik. En miljö som indikerar att det finns mer att utforska känns automatiskt intressant.

Djup

Känslan av djup förstärks om miljön har olika lager och landmärken. Djup kan ge oss information om att vi kan färdas vidare och upptäcka mer i miljön. Olika landmärken och fokuspunkter hjälper oss att navigera.

Öppningar

När vi befinner oss i skogen ger öppningen oss en möjlighet att titta ut, utanför ger den oss chans att titta in. Öppningar bidrar till en känsla av att kunna se och röra oss fritt.

(Kaplan et al. 1998).

2.2 Roger Ulrich

Roger Ulrich utgår tillsammans med många andra i forskare ifrån ett psyko-evolutionärt perspektiv, dvs att människans ursprungliga samspel med naturen finns nedärvt i oss och gör att naturen än idag påverkar oss positivt. Vi kan instinktivt tolka tecken i naturen som signalerar trygghet och skydd, mat och vatten. Omedvetna minnen från vårt forntida sätt att läsa av naturen gör att vi känner igen miljöer som gynnar oss och vår överlevnad (Larsson 2010). Av samma anledning är vi därför inte lika förberedda på att tolka urbana miljöer och moderna byggda strukturer (Ulrich et al. 1991).

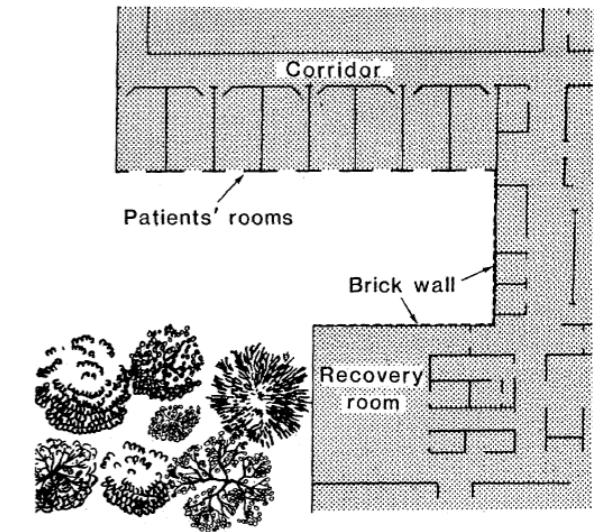
2.2.1 A view through a window

Ulrich genomförde en studie vars resultat skulle bli lika revolutionerande som Rachel och Stephen Kaplans. Undersökningen publicerades i en artikel i den vetenskapliga tidskriften *science* år 1984 och visade att naturen kan spela en stor roll även i vården av fysiskt sjuka. Studien gick ut på att undersöka hur snabbt patienter som genomgått en operation av gallblåsan tillfrisknade. En del patienter låg i rum med utsikt över en grön park, andra i rum med utsikt mot en tegelvägg (Figur 5). Resultaten visade tydligt att de som haft utsikt mot grönska tillfrisknade i snabbare takt, behöver mindre smärtlindring och kunde skrivas ut ifrån sjukhuset tidigare än de patienter som blickat ut över en husfasad (Ulrich 1984).

2.2.2 Stress recovery theory

Tillsammans med sina forskarkollegor försökte Ulrich undersöka förhållandet mellan stress och olika typer av miljöer (Ulrich et al. 1991). 120 studenter, lika delar kvinnor och män, deltog i en studie där de fick titta på videoinspelningar som visade filmer med innehåll speciellt utvalt för att vara stressande. Efteråt visades filmer från olika utomhusmiljöer som var av både naturlig och urban karaktär. Genom att på olika sätt mäta deltagarnas stressnivå före, under tiden, och efter de tittade, kunde forskarna konstatera att de studenter som fått se naturliga miljöer återhämtade sig fortare. De kände sig mindre aggressiva eller rädda än de som fått se filmer på urbana miljöer. Resultaten visade att de som blivit exponerade för de naturliga miljöerna till och med kände sig mer positiva än de gjort innan testet hade startat (Ulrich et al. 1991).

En annan viktig slutsats från testet var att miljöer inte nödvändigtvis behöver vara extrema för att höja vår stressnivå utan även kan utgöras av de urbana omgivningar som vi möter i vår vardag (Ulrich et al. 1991).



Figur 5. Planritning av andra våningen på sjukhuset där Roger Ulrich genomförde sin studie där patienter tillfrisknade i rum med utsikt mot antingen husfasaden eller den grönskande parken. (Ulrich 1984: 421)

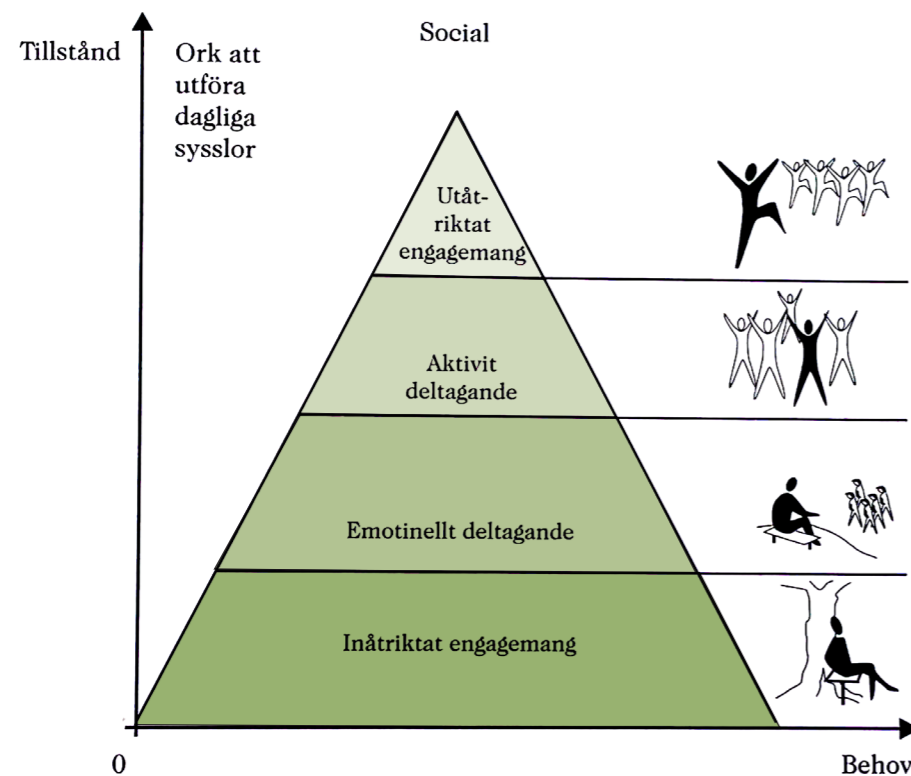
2.3 Grahn & Stigsdotter

2.3.1 Behovspyramiden

Patrik Grahns forskning kring urbana grönområden har blivit mycket uppmärksammat och har banat väg för den fortsatta teoribildningen. Under 1980-talet gjorde han undersökningar i flera svenska städer. Ambitionen var att ta reda på hur parker och grönområden användes av städernas invånare. Resultaten visade tydligt på att invånarna verkade ha ett behov att vistas i naturområden av olika karaktär. Flera beskrev även hur bra de mådde av att vistas i dessa miljöer (Grahn & Ottosson 2010).

Att människor just verkade ha behov av olika typer av natur och att valet i huvudsak verkade bero på vilket sinnestillstånd man befann sig i för stunden, var något som Grahn tog fasta på i sin fortsatta forskning. Fler undersökningar gjordes, bland annat tillsammans med Ulrika Stigsdotter.

Dessa visade i stort sett samma resultat. Genom att ta fram en behovspyramid (Figur 6) skildrade Grahn sina slutsatser; att samspelet med naturen hjälper varje enskild människa att hitta en mening och betydelse som hon har behov av just då (ibid.) och att den individuella upplevelse en människa får av naturen helt enkelt är kopplad till hur stark hon är mentalt, vilket påverkar hur mycket av den omgivande miljön hon orkar ta in (Grahn & Stigsdotter 2002). Vid psykiskt dåligt mående tenderar människor att dra sig undan och söka skydd i vildare natur (botten av pyramiden) medan öppna platser föredras av de som mår psykiskt bra och inte har något emot sociala kontakter (toppen av pyramiden) (Grahn & Ottosson 2010).



Figur 6. Illustration av Grahns behovspyramid från boken Alnarpmetoden, Trädgårdsterapi (Grahn och Ottosson 2010:63) (Modifierad av författaren: färglagd)

2.3.2 Betydelsespelrummet

Patrik Grahns teori om betydelsespelrummet handlar också det om hur människans psykiska mående påverkar behovet av grönområden med olika karaktär. Teorin beskriver ett slags spelrum, där människor och natur beroende på den enskilde individens psykiska och fysiska resurser, kan ändra betydelse (Grahn & Ottosson 2010). Grahn menar att långvarig stress är en faktor som kan skada det känsliga samspelet som sker i betydelsespelrummet och vår kommunikation med världen omkring oss, där vår hjärna används för att tolka och värdera ett flöde av sinnesintryck på flera plan samtidigt. Att vistas i en trygg miljö som stimulerar våra sinnen, som exempelvis en trädgård, kan i stället återhämta detta system (ibid.).

2.3.3 Åtta dimensioner av natur

I en gemensam artikel i "Journal of Therapeutic Horticulture" resonerar Gran och Stigsdotter (2002) kring hur tidigare forskning vid lantbruksuniversitetet i Alnarp visat på orsaker till att en del parker är mer frekvent besökta än andra. Studierna pekade på att parker som bestod av olika trädgårdsrum med varierande karaktärer hade ett högre antal besökare. Det stod också klart att vissa specifika karaktärer attraherade fler besökare än andra (ibid.). Efter fortsatta studier definierades åtta olika upplevda dimensioner av natur. *Rofylld, natur, artrik, rymd, öppning, skydd, social* och *kultur* (Grahn & Ottosson 2010) (Figur 7).

Kvantitativa undersökningar i form av frågeformulär kring de åtta dimensionerna skickades ut till slumpvis utvalda invånare i nio svenska städer. Målet med dem var att få bättre förståelse för hur människor i gröna urbana miljöer uppfattar och processar sinnesintryck och hur detta kan vara sammankopplat med mental hälsa (Grahn & Stigsdotter 2010). De konstaterade att *rofylld* var den dimension som främst föredrogs. Därefter kom *rymd, natur, artrik, skydd, kultur, öppning* och till sist *social*. De deltagare som angett att de var stressade visade en tydlig koppling till de mest återhämtande miljöerna, dvs *skydd* och *natur*. Den mest föredragna kombinationen av upplevda dimensioner var generellt *skydd, natur och artrik* kombinerat med ingen eller en väldigt liten andel *social* (ibid.).

1. Rofylld

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. Natur

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. Artrik

Här kan man uppleva en rikedom av olika arter av såväl djur som växter.

4. Rymd

Platsen erbjuder en vilsam känsla av att man kommer in i en annan värld; ett samband, en uttalad helhet, som en bokskog.

5. Öppning

En kvalitet som erbjuder utblickar som plats för spontana aktiviteter. Ett grönt öppet fält som inbjuder till att slå sig ner.

6. Skydd

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. Social

En social arena, en mötesplats för trevlig samvaro, fest och nöje.

8. Kultur

En plats som erbjuder fascination över människors värderingar, uppoffringar, slit och möda. Det bör helst innehålla en aspekt av tid, en tillbakablick genom historien.

Figur 7. Beskrivning av de åtta dimensionerna (Grahn och Ottosson 2010:65) Bakgrundsbild av Muneeb Syed, Unsplash (2018) (Grafiskt modifierad av författaren)

2.4 Natur som begrepp

Ordet natur är ett komplicerat begrepp. Som exempel beskrivs det ha minst 66 olika betydelser inom det engelska språket. Betydelseorna syftar dels på delar av världen och verkligheten som ej är påverkad av människan, men också på levande organismers basala anlag och karaktärsdrag (Nationalencyklopedin 2023).

Långt tillbaka i tiden, innan människan började bruka jorden, bodde vi närmre naturen. Vi livnärde oss på den och såg den som en del av vår vardag. Begreppet vildmark fanns inte eftersom vi bodde i den. Men efterhand som människor flyttade in till städerna förändrades vår syn på naturen. Det vilda och primitiva sågs plötsligt som ett motgift till städernas teknik och industrialisering. En plats man i stället kunde besöka för rekreation (Cronon 1995).

Även om det idag nästintill inte finns någon orörd natur kvar att tala om, menar William Cronon (1995) att vildmarken symboliskt sett är en plats där vi försöker hålla tillbaka vår mänskliga påverkan och förmåga att dominera. När vi talar om dessa områden idag ser många på det som något orört av människan, som något som inte behöver eller ens ska skötas om. Men så snart vi människor tar del av sådana platser påverkar vi också dem. För att miljön i dessa områden fortfarande ska kännas ”orörd” krävs de att vi vidtar skötselåtgärder och regler för hur vi tar hand om vatten, jord, växter, djur och människor. Något som för en del kan kännas paradoxalt (Spirn 1996).

Flera områden som vi idag ser på som orörd natur, tex Niagarafallen eller Bostonfloden i USA, är designade av människan. Även om landskapet har blivit radikalt förändrat är det sällan vi idag märker landskapsarkitektens arbete. Därför läser vi inte av miljön som medvetet modifierad. Även i nationalparker anläggs vägar för att göra naturen mer lättåtkomlig och vandringsleder läggs på ett sätt så att man styr hur besökarna rör sig och vad de upplever och ser (ibid.). Den amerikanska lingvisten, antropologen och miljöaktivisten Gary Snyder ska en gång ha sagt:

“A person with a clear heart and open mind can experience the wilderness anywhere on earth. It is a quality of one’s own consciousness. The planet is a wild place and always will be” (Cronon 1995:19).

Även makarna Kaplan kunde efter flera års forskning på ämnet, konstatera att begreppet natur enligt de flesta människor är enormt brett och inkluderar en stor variation av utomhusmiljöer. För att kallas natur behöver landskapet inte nödvändigtvis vara orört av människan, dramatiskt eller långt ifrån civilisationen. Det vi kallar natur är ofta vardagliga platser med en betydande mängd vegetation, där själva miljön vi upplever ofta är viktigare än de faktiska växterna (Kaplan et al. 1998).

Begreppet natur kan alltså innefatta allt ifrån öppna landskap, övergivna fält och ängar till skogar, parker och trädgårdar. Platser där det växer, med eller utan påverkan från oss människor (Kaplan & Kaplan 1989). Lika lite som att uttrycket bebyggda miljöer beskriver platser som endast utgörs av byggda strukturer, syftar uttrycket naturliga miljöer på platser med enbart naturliga element, helt utan mänsklig närvaro. Det ena utesluter inte det andra (Kaplan & Kaplan 1989).

2.5 Bihophiliahypotesen

I sin bok Bihophilia skrev Edward O Wilson för första gången om termen biophiliahypotesen som han beskriver som den nedärvda förmågan att fokusera på livet och det levande och vår medfödda förmåga att känna samhörighet med naturen (Kellert & Wilson 2013).

Även om det inte finns några bevis för hypotesen, motiveras den enligt Kellert och Wilson (2013) av evolutionär logik och det faktum att den mänskliga historien till 99 procent har utgjorts av jägar- och samlarsamhällen där vi varit intimt sammanlänkade och beroende av naturen. Detta skulle till exempel förklara varför statistik i USA och Kanada visar på fler besök i djurparker än alla stora sportevenemang sammantagna. Det skulle också ge en anledning till varför många människor idag, utan någon egentlig orsak, känner en instinktiv rädsla för ormar, spindlar, trånga utrymmen, höjder och forsande vatten. Och att även de mest farliga motsvarigheterna skapade av människor, så som vapen, knivar, bilar eller elektricitet, inte skapar samma instinktiva rädslor (ibid.).

Enligt forskaren Roger Ulrich innebär hypotesen att vi också omedvetet tolkar olika landskapstyper och strukturer i naturen utifrån nedärvda reaktioner och riskbedömningar från våra förfäder, som gjorde det för att öka sina chanser till överlevnad. Omgivningar med skymd sikt kunde exempelvis innehålla gömda hot och därför är det kanske inte så konstigt om vi än i dag känner oss mer illa till mods och undviker rumsligt begränsade miljöer (Kellert & Wilson 2013).

Idag har många människor mindre kontakt med naturen vilket gör att den känns mer främmande. Biophiliahypotesen utgör ett strakt argument till varför biologisk mångfald och klimatfrågor bör vara viktiga för oss eftersom de enligt den har en påverkan på så väl vår livskvalitet som psykiska och känslomässiga hälsa (ibid.).

Efter avslutade litteraturstudier är det tydligt att flera av teorierna som studerats är överens om naturens positiva inverkan på människors hälsa (Kaplan & Kaplan 1989; Ulrich et al. 1991; Grahn & Stigsdotter 2010).

I sin bok "Alnarpsmetoden" skriver Grahn och Ottosson (2010) att så väl Roger Ulrichs som paret Kaplans teorier och idéer har varit en utgångspunkt för Patrik Grahn i hans vidare forskning. Detta kan ses som en bekräftelse på att det finns ett starkt band mellan dessa forskare och en historisk röd tråd där man kan ana att de tagit avstamp i varandras arbete för att komma vidare i sina egna teorier.

Ett exempel på detta är att så väl Roger Ulrich som Stephen och Rachel Kaplan i delar av sin forskning talar om vårt ursprung och arv från våra förfäder som en möjlig orsak till hur vi tolkar och känner inför och reagerar på landskap och gröna miljöer än idag (Kaplan & Kaplan 1989; Kellert & Wilson 2013).

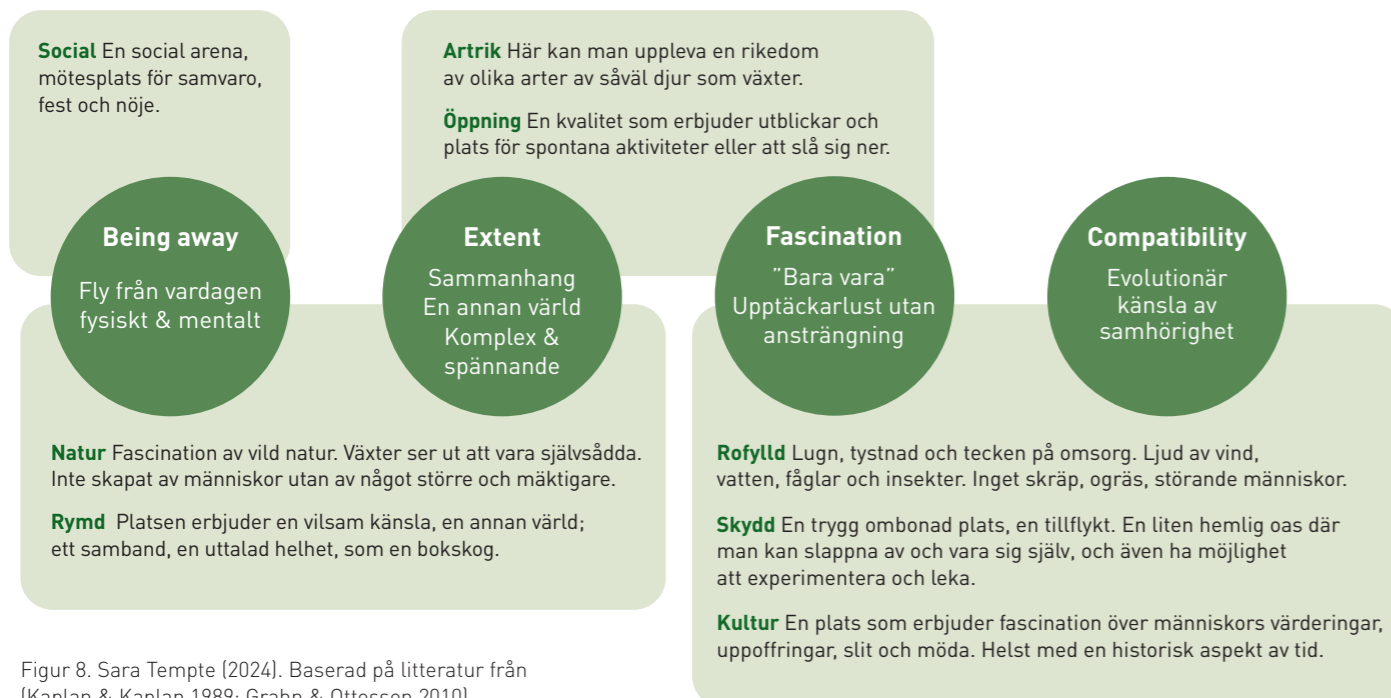
Ett ytterligare exempel är de likheter som kan urskiljas mellan paret Kaplans forskning och Grahn och Stigsdotters "Åtta dimensioner av natur". Båda teorierna har definierat olika egenskaper i gröna miljöer med funktioner som på olika sätt kan leda till återhämtning från stress (Kaplan & Kaplan 1989; Grahn & Stigsdotter 2010)

Makarna Kaplans Attention Restoration Theory undersöker våra två typer av uppmärksamhet och hur balansen dem emellan påverkar vårt psykiska mående och möjlighet till återhämtning (Kaplan & Kaplan 1989).

Genom de fyra komponenterna Being away, Extent, Fascination och Compatibility identifierar de olika dimensioner som verkar vara centrala för restaurativa miljöer (ibid.). På ett liknande sätt talar Patrik Grahn om betydelsepelrummet och hur han funnit att en persons psykiska mående påverkar dennes behov av grönområden med olika karaktär (Grahn & Ottosson 2010). Något som genom vidare forskning tillsammans med Stigsdotter lett fram till deras Åtta dimensioner av natur. Åtta specifika karaktärer/trädgårdsrum som enligt deras undersökningar attraherade flest besökare i städernas parker (Grahn & Stigsdotter 2002).

En jämförelse av de båda teorierna visar beröringspunkter (Figur 8). En möjlig tolkning av dessa är att de åtta dimensionerna utvecklats utifrån Kaplan och Kaplans fyra komponenter.

- *Rofylld, Skydd och Kultur* har beskrivningar som berör *Compatibility* och *Fascination*.
- *Artrik och Öppning* har egenskaper som kan tyckas tangera *Fascination* och *Extent*.
- *Natur och Rymd* har båda drag av komponenterna *Extent* och *Being away*
- *Social* skulle kunna tolkas som en plats för att komma bort, alltså *Being away*.



Figur 8. Sara Tempte (2024). Baserad på litteratur från [Kaplan & Kaplan 1989; Grahn & Ottosson 2010]

3.1 Den privata trädgårdens värde för återhämtning

Forskning visar att ju närmre en människa är naturen, desto mer påverkas hennes hälsa. Därför spelar trädgårdar, parker och tätortsnära gröna miljöer lika stor, om inte större, roll för människors återhämtning än att vistas i den vilda, öde och "äkta" naturen (Ottosson & Ottosson 2006). En trädgård fungerar som ett mikrokosmos av den stora naturen menar Norfolk (2003). Den lär oss om naturens självläkande förmåga och hjälper oss därmed att lindra vår oro för vad som händer runt om i världen. Vår egen trädgård blir som en slags grön kokong där vi kan vila, vara kreativa, klä oss och uppföra oss som vi själva vill, eftersom vi inte betraktas av andra. Det blir en plats att komma undan det vardagliga livet och alla dess sociala konventioner (Norfolk 2003). Han resonerar vidare kring huruvida de miljontals människor som faktiskt äger en trädgård, har funderat kring eller planerat dess funktion. Troligtvis har få tagit sig tid till att göra det. Men när en stor grupp engelska trädgårdsägare fick svara på frågan om vad som gav störst nöje i trädgården, hade de flesta svar en anknytning till dess helande funktion (Norfolk 2003). I boken "Gröna Rehab" skriver Eva Sahlin om en amerikansk undersökning som testade koncentrationsförmågan hos de boende i hus med eller utan grönska utanför. Deltagarna som levde i hus med angränsande grönska, fick bättre resultat än de som blickade ut över en betonggård. Studien visade att trädgården, som ibland endast ses som grön dekoration, faktiskt också har en annan viktig uppgift (Larsson 2010).

3.1.1 Roger Ulrich

Även om Roger Ulrichs undersökningar som berörts i detta arbete hade andra frågeställningar och utgångslägen skulle resultaten på ett generellt plan kunna tolkas på ett sätt som visar på likheter med undersökningen ovan. Ulrichs studie år 1984 testade också olika typer av utsikter från ett fönster, en med och en utan grönska. Även Ulrichs studie visade på att fönster med utsikt mot natur fick bättre resultat (Ottosson & Ottosson 2006). Ulrichs "Stress Recovery Theory" där deltagarna fick titta på videofilmer av olika karaktär, visar också på ett tydligt samband mellan exponering för gröna miljöer och god återhämtning från stress (Ulrich et al. 1991).

Ingen av Ulrichs undersökningar ovan utfördes i faktiska utomhusmiljöer, inte heller utfördes testerna med en privat trädgård som utgångsläge. Detta kan tolkas som en svaghet i sammanhanget. Dock skulle paralleller kunna dras till den effekt som en trädgård, i egenskap av ett grönområde i anslutning till vårt boende, kan ha på oss även ifrån insidan av huset.

3.1.2 Stephen & Rachel Kaplan

Kaplan, et al. (1998) menar att vi människor är bra på att fantisera och att det därför är intressant att diskutera både verkliga platser och miljöer som vi upplever i vårt inre, som källor till återhämtning. De anser att återhämtning kan ske på många olika plan vad gäller så väl tid som rum. Detta resonemang kan ses som en indikation på att återhämtning inte är helt beroende av en viss typ av plats.

Att forskningen kring ART är utförd med vild natur som utgångspunkt gör dock att det finns skäl att ifrågasätta dess effekt i privata trädgårdsmiljöer. Paret Kaplan själva anser att även mer närliggande naturområden ger samma effekt om än i mindre utsträckning och att det inte nödvändigtvis är just den orörda naturen som är viktig för mental återhämtning (Kaplan & Kaplan 1989).

De nämner ofta trädgården som en relevant plats i sina resonemang. En föreställning är därför att en trädgård utformad med de fyra komponenterna i åtanke och anlagd med hjälp av makarna Kaplans teorier kring vilka miljöer som väcker våra preferenser och rädslor, skulle kunna bidra till känslan att komma bort, att fascineras, eller att känna sig som en del av något större och kompatibel med omgivningen.

Många privata trädgårdar utgörs också av en begränsad yta, vilket är en parameter som är relevant i sammanhanget. Då den vilda naturen som sagt varit utgångspunkt är det inte självklart att alla komponenter går att uppfylla i liten skala. Paret Kaplan nämner japanska trädgårdar som ett bra exempel på hur mindre platser kan ge känslan av att komma bort till en helt ny värld. En plats där våra sinnen kan vandra fritt och där vår uppmärksamhet och fascination fångas både av vad vi ser, hör och tänker. Den japanska trädgårdskonsten lägger ofta stor vikt vid naturliga detaljer både i växtlighet och material. De är ofta indelade i flera rum med öppningar emellan, vindlande gångar och små utkikplatser. Dessa designelement ger känslan av mystik, djup och extent som alla bidrar till återhämtning (Kaplan et al. 1998).

Om vi inspireras av detta sätt att gestalta i privatträdgården talar mycket för att vi har goda chanser att uppnå samma resultat.

3.1.3 Grahn & Stigsdotter

Grahn och Stigsdotters underökningar i detta arbete är främst fokuserat på urbana grönområdets betydelse för återhämtning. Forskningen kretsar kring människors behov av olika typer av natur och gröna rum med olika karaktär för att tillgodose sitt sinnestillstånd och psykiska mående. Så väl Grahns behovspyramid som de åtta dimensionerna av natur resonerar kring detta (Grahn & Ottosson 2010).

En föreställning är att det är enklare att erbjuda besökaren en mångfald av olika karaktärer på en större yta, i detta fallet en stadspark, än i en mindre privatträdgård. Något som här talar emot privatträdgården som en plats för återhämtning.

Det finns dock en del data i Grahn och Stigsdotters studier som handlar om just den privata trädgårdens påverkan på människor. Enligt undersökningar som ligger till grund till deras artikel "Landscape planning and stress" upptäckte Grahn och Stigsdotter (2003) att de människor som har tillgång till en trädgård i direkt anslutning till det privata hemmet är mindre stressade än de som inte har det och är hänvisade till offentliga grönområden. Undersökningen visade också att trädgårdsägare dessutom är mer benägna att besöka andra offentliga grönområden i närheten än de utan egen trädgård. Deltagarna i undersökningen svarade att det största hindret för att ta sig ut och besöka urbana grönområden var avstånd och tid (Grahn & Stigsdotter 2003). Dessa resultat visar på att även privatträdgården skulle kunna ha en funktion för att minska stress och att den därför skulle kunna ses som en plats att applicera och utveckla Grahn och Stigsdotters teorier, inte minst för att den ligger precis intill vår bostad och inte kräver att vi tar oss någon annanstans.

Ett exempel på en trädgård där dessa teorier har använts, om än i större skala är terapiträdgården i Alnarp (Figur 9). Den är utformad för verksamhet nära kopplad till sjukvården. Här rehabiliteras människor med olika diagnoser, både fysiska och psykiska, som ofta hänger samman med stress (Grahn & Ottosson 2010). Förmodligen är trädgården i Alnarp större än många privata trädgårdar. Men dess olika trädgårdsrum som exempelvis; välkomsträdgården, köksträdgården, skogsträdgården, ängen, den urbana trädgården och skogsmarken har enligt Grahn & Ottosson (2010) anlagts med inspiration i Grahn och Stigsdotters "Åtta dimensioner av natur" och skulle antagligen kunna användas som en förebild även för privata trädgårdar.

En del av trädgårdsrummen i Alnarp kan sägas ha en starkare koppling till en villaträdgård än vad exempelvis offentliga parker eller andra naturområden har. I välkomsträdgården blommar perenner och sommarblommor som deltagarna i trädgårdsterapin själva har fått följa från frön till färdiga plantor. I skogsträdgården finns det frukt och bär som plockas och ger fin skörd varje år (Figur 10). Köksträdgården är välstrukturerad och erbjuder trädgårdsarbete och odling av sallad, rotsaker och andra grönsaker (Grahn & Ottosson 2010). Även om en del av dessa gröna rum förmodligen också finns i offentliga miljöer kan man anta att en privat trädgård kan erbjuda en ytterligare dimension av dessa. Odling, skötsel och trädgårdsarbete kan ge trädgårdsägaren ett syfte och en känsla av att vara behövd (Figur 11).

Växterna vi sköter i trädgården blir på ett sätt en metafor för oss själva och hur vi tar hand om kropp och själ. Varken plantor eller människor växer under dåliga förhållanden. Att följa ett frö från plantering till färdig växt eller att märka att det man slänger på komposten omvandlas till jord, som åter kan användas, ger oss en mening i trädgården både medvetet och omedvetet (Grahn & Ottosson 2010).

Troligtvis kan trädgården på detta vis ge oss känslan av sammanhang men också fascination då vi får se våra odlingar ta fart och blomma ut. Trädgårdsarbetet i sig, skulle för en del med stor sannolikhet även ge en känsla av att komma bort en stund och fokusera på annat än jobb eller sysslorna inomhus. Däremot är det inte självklart att det framstår som avslappnande för alla. En del ser antagligen på arbete i den egna trädgården som ytterligare ett krav eller ett måste, vilket kanske i stället ökar deras nivå av stress.



Figur 9: Illustration av Alnarps terapiträdgård. [Grahn och Ottosson 2010: första och sista uppslaget].



Figur 10: Skördetid i Alnarps terapiträdgård. [Grahn och Ottosson 2010:48]



Figur 11: Växterna som behöver vattnas ger oss ett syfte. Markus Spiske, Unsplash [2018]

3.2 Naturen som källa till återhämtning

Biophiliahypotesen och det psyko-evolutionära perspektivet som flera forskare utgår ifrån talar om ett ursprungligt samspel mellan människa och natur som gör att vi instinktivt tolkar olika landskapstyper utifrån nedärvda reaktioner (Kellert & Wilson 2013). Paralleller kan dras till forskaren Diane Relf som menar att en person känner mer tillhörighet och lugn på en plats som är lik den där de vuxit upp (Larsson 2010). Detta skulle kunna tala för att olika landskapstyper eller i alla fall element och strukturer därifrån, kan användas för att skapa återhämtande trädgårdar.

Litteraturstudierna av natur som begrepp och vad vi människor faktiskt ser som natur, pekar på att den upplevda miljön är mer relevant än specifika växter, så länge växtligheten är ansenlig (Kaplan et al. 1998). Dock finns det symboler och mönster i naturen som bevisats vara positiva för hjärtfrekvens, blodtryck med mera. Det kan handla om repetitiva mönster som till exempel kan hittas hos träd. Människor finner dessa mönster visuellt tilltalande och detta gynnar även hjärnans reaktion och upplevelse så att vi bättre kan tillgodogöra oss andra terapeutiska aktiviteter (Grahm & Ottosson 2010). Genom att använda specifika växter och material i en trädgård kan vi även förstärka vår sinnliga upplevelse. Genom ljud, lukt, beröring, smak och syn kan vi skapa associationer och väcka minnen till liv (Dee 2001).

Sveriges Nationalparker har definierat sex landskapstyper som representativa för svensk natur; sjöar och vattendrag, fjäll, kust och hav, ädellövskog, våtmark och barrskog (Sveriges Nationalparker 2004). Svenska Riksantikvarieämbetet utgår i sin tur från ett resonemang om Sveriges landskap och deras historiska samspel med människan, där de nämner odlingslandskap, skogslandskap, kust- och skärgårdslandskap, fjälllandskap samt stadslandskap som relevanta (Riksantikvarieämbetet 2019).

Landskapstyperna som diskuteras i följande avsnitt har utifrån litteraturen identifierats som relevanta, eftersom de innehåller många kvaliteter och element som inom de olika miljöpsykologiska teorierna beskrivs vara positiva för återhämtning från stress och utmattning (Kaplan et al. 1998; Grahm & Stigsdotter 2002; Larsson 2010; Kellert & Wilson 2013).

Förmodligen finns det fördelar med att kombinera element från olika landskapstyper i en och samma trädgård, för att skapa fler trädgårdsrum och på detta vis täcka in fler komponenter som gynnar den boendes välmående.

3.2.1 Skogslandskap

I Sverige täcks stora delar av vårt land av skog (Figur 12). Ottosson och Ottosson (2006) benämner skogen som Sveriges sanna natur. Allt sedan inlandsisen försvann har den stått tät. Trots väder och vind, stormar, översvämningar och bränder har skogen återhämtat sig. Detta har avspeglat sig även i svensk prosa och poesi där beskrivningar av skogen fått stor betydelse genom tiderna. Uttrycket att ”gå in i skogen” är vanligt. Kanske eftersom skogen skapar en tydlig rumskänsla och intimitet. Man känner sig omgiven på ett sätt som man inte gör i de andra landskapstyperna (Figur 13). Träden skapar tillsammans en känsla av ett tryggt kollektiv (Ottosson & Ottosson 2006). En skyddad plats som man kan titta ut ifrån utan att själv bli sedd (Dee 2001). Varje enskilt träd bär på en historia, åldras och blir knotiga precis som vi, vilket gör det enkelt för oss att identifiera oss med och tycka om dem (Ottosson & Ottosson 2006).

Den vanligaste typen av skog i Sverige är blandskog. (LRF, Skogsägarna, & Skogsstyrelsen 2023). Enligt Skogsstyrelsen (2023) är blandbestånd av gran (*Picea abies*), tall (*Pinus sylvestris*) och björk (*Betula pendula*) vanliga i södra Sverige. I dessa bestånd kan även bok (*Fagus sylvatica*), ek (*Quercus robur*) och på goda marker också arter som tex ask (*Fraxinus excelsior*), fågelbär (*Prunus avium*), avenbok (*Carpinus betulus*), lönn (*Acer platanoides*) och hassel (*Corylus avellana*) förekomma. Blandskogens markskikt kan vara mycket rikt på örter. Vitsippor (*Anemone nemorosa*) och blåsippor (*Hepatica nobilis*) dominerar på våren och på sommaren täcks marken av tex harsyra (*Oxalis acetosella*) (Figur 14), ekorrbräken (*Maianthemum bifolium*), skogskovall (*Melampyrum sylvaticum*), skogsviol (*Viola riviniana*) och ekbräken (*Gymnocarpium dryopteris*) som alla är lågvuxna örter. Även lingonris och blåbärsris (Figur 15) är vanligt. Ibland förekommer också gräs, vilket är en hint om att dessa skogar ofta är igenvuxna betesmarker (Stockholms stad 2024).

Med tanke på dess stora utbredning kan man anta att skogen är en landskapstyp som många svenskar känner samhörighet med. Den har också flera av de element och egenskaper som i litteraturen nämns som viktiga i gestaltandet av restaurativa miljöer.



Figur 12 . Svenskt skogslandskap. Peter van der Meulen, Unsplash (2021)



Figur 13. Skogen skapar en tydlig rumskänsla och intimitet. Andreas Rasmussen, Unsplash (2018)



Figur 14. Harsyra, *Oxalis acetosella* Wastenson, Gustafsson och Ahlén (1996:47)



Figur 15. Blåbär, *Vaccinium myrtillus* Wastenson, Gustafsson och Ahlén (1996:47)

3.2.2 Kustlandskap

Fågelvägen är Sveriges kust ungefär 2500 kilometer lång (Hammarström, Wästberg & Hagman 2001). Ett rimligt antagande är därför att många människor i Sverige har en relation även till kustlandskapet (Figur 17).

Historiskt har människor alltid varit attraherade av vatten. Tillgång på vatten har varit en indikation på att det även kan finnas mat, en miljö som gynnar vår överlevnad (Larsson 2010). Många är villiga att betala en högre hyra för att bo med havsutsikt och områden med närhet till vatten har ofta snabbt blivit tätbefolkade (Kaplan & Kaplan 1989). Stränderna ger oss en möjlighet att komma nära havet. Dess försiktiga visuella skiftning mellan land och hav drar oss närmre vattenbrynet och den odramatiska, lugna topografin gör dem till bra platser för återhämtning och rekreation (Dee 2001).

Kustlandskapet förknippas ofta med sommar och ledighet. Att slappna av i solen på en varm klippa med havets brus i öronen är något av det mest rofyllda många kan tänka sig (Figur 18). Men havet kan också kopplas till vinter och vinterbad, långt från trånga badstränder eller till häftiga stormar som får oss att känna vördnad och respekt. Det fanns här långt innan mänsklighetens begynnelse och kommer att finnas kvar långt efter att vi är borta (Ottosson & Ottosson 2006).

Helt naturliga växtsamhällen är ovanliga vid kusten eftersom den historiskt ofta brukats av bönderna. Skärgårdslandskapen, med sina urbergsytor som slipats mjuka av landisarna utgör en del av denna kust. (Hammarström, et al. 2001). Knotiga lövträd växer här tillsammans med fetknopp (*Sedum*), timjan (*Thymus serpyllum*) och ängshavre (*Helictochloa pratensis*) mellan klipporna. Här finns också strandaster (*Tripolium pannonicum*), kärleksört (*Hylotelephium telephium*), johannesört (*Hypericum perforatum*) och vild gräslök (*Allium schoenoprasum*) (Figur 16). Buskskiktet består ofta av nypon (*Rosa rugosa*), benved (*Euonymus europaeus*) och björnbär (*Rubus* subg. *Rubus*). I södra Sverige möter landytan i stället havet i form av strandängar, skapade av betning under hundratals år. Bara strandremsan lämnades orörd, där flygsand hålls på plats av låga barrträd samt gräs, klockklung (*Erica tetralix*) (Figur 19), törnros (*Rosa canina*), ginst (*Genista pilosa*) och strandråg (*Leymus arenarius*) (ibid.).

Landskapet är rikt på element som enligt litteraturen kan ge återhämtande effekter. Det är till exempel visuellt tillgängligt vilket gör att vi enkelt kan navigera oss. Element som sol, vind och vatten kan bli tydliga här vilket aktiverar våra sinnen och havet borde vara en ständig källa till fascination både i sig själv och i form av de skatter det spolar upp på stranden.

3.2.3 Hag- och ängslandskap

Ordet hagmark betyder "inhägnat område" och var förr i tiden den mark som låg närmast gården. Utmark, som låg lite längre ifrån husen, var betad skogsmark och dessa områden är idag ofta björkhagar (Stockholms stad 2024). Odlingslandskapet var mycket varierande och mosaikartat. Mellan åkrar och ängar fanns bland annat vägar och vattendrag, rösen, stenmurar och diken. Ängen dominerade storleksmässigt över åkermarken (Sporrong, Ekstam & Samuelsson 1995) (Figur 20).

Betet och det faktum att man använde tall och gran som timmer missgynnade tillväxten av så väl barrträd som blåbärsris, vilka man sällan hittar här idag. Hagmarker är vanliga runt om i hela landet och består ofta av en blandning mellan trädbevuxna partier och helt öppna ytor. Björk (*Betula pendula*) är vanligt men om hagmarken tidigare har varit ängsmark kan det även finnas ädellövträd (Stockholms stad 2024). Marken domineras av gräs och örter som rödven (*Agrostis capillaris*), rölleka (*Achillea millefolium*), vårbrodd (*Anthoxanthum odoratum*), prästkrage (*Leucanthemum vulgare*), gulmåra (*Galium verum*) och vitklöver (*Trifolium repens*). Om marken varit oplöjd och ogödslad under en längre tid kan det även finnas brudbröd (*Filipendula vulgaris*), gullviva (*Primula veris*), liten blåklocka (*Campanula rotundifolia*), stor blåklocka (*Campanula persicifolia*), revfibbla (*Pilosella lactucella*), rödklint (*Centaurea jacea*), skogsklöver (*Trifolium medium*), slätterfibbla (*Hypochaeris maculata*), smultron (*Fragaria vesca*), vårfingerört (*Potentilla crantzii*), ängsvädd (*Succisa pratensis*), blåsuga (*Ajuga pyramidalis*), darrgräs (*Briza media*), revfibbla (*Pilosella lactucella*), ängsviol (*Viola canina*) och smörblomma (*Ranunculus acris*) (Stockholms stad 2024). (Figur 21).

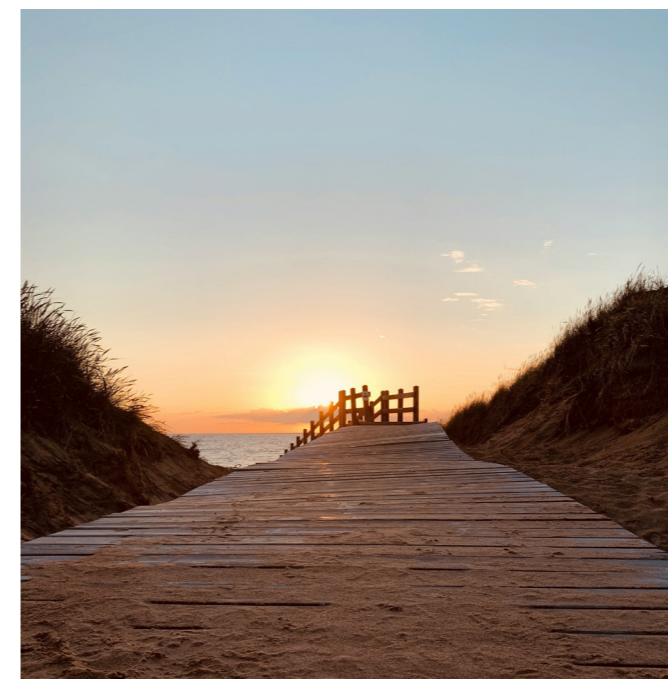
När en undersökning gjordes med syfte att studera vilka naturliga miljöer som var mest populära, svarade deltagare från olika länder och kulturer väldigt lika. De flesta valde savannlika miljöer, som i Sveriges natur kan motsvaras av ängs- eller hagmark. En trolig förklaring kan vara att dessa områden gav våra förfäder möjlighet att upptäcka faror i tid. De innebar också möjlighet att hitta skydd, vatten och mat och föredrogs troligtvis därför även av dem (Larsson 2010). Denna landskapstyp har, som vi kan läsa ovan, genomgått tydliga förändringar genom tiderna. Mänsklig närvaro och påverkan har länge varit stor, vilket kan tolkas som en svaghet om man ska utvärdera miljön utifrån begreppet orörd natur. Man kan dock föreställa sig att en sådan miljö har en stark historisk anknytning till många människor. Eftersom hagmark är landskapstypen som funnits närmst våra bosättningar skulle detta tyda på att dess element och växtlighet är bekant för oss och därmed har en större kulturell betydelse för många. Wastenson, Gustafsson och Ahlén (1996) menar till exempel att den här typen av hagmark förknippas starkt med den svenska sommaren.



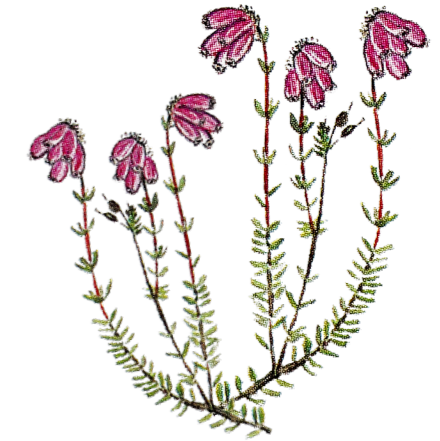
Figur 16. Vild gräslök; *Allium schoenoprasum* vid kusten. Jessica Pamp, Unsplash (2023)



Figur 17. En del av Sveriges kustlandskap (Gotland) Casper van Battum, Unsplash (2023)



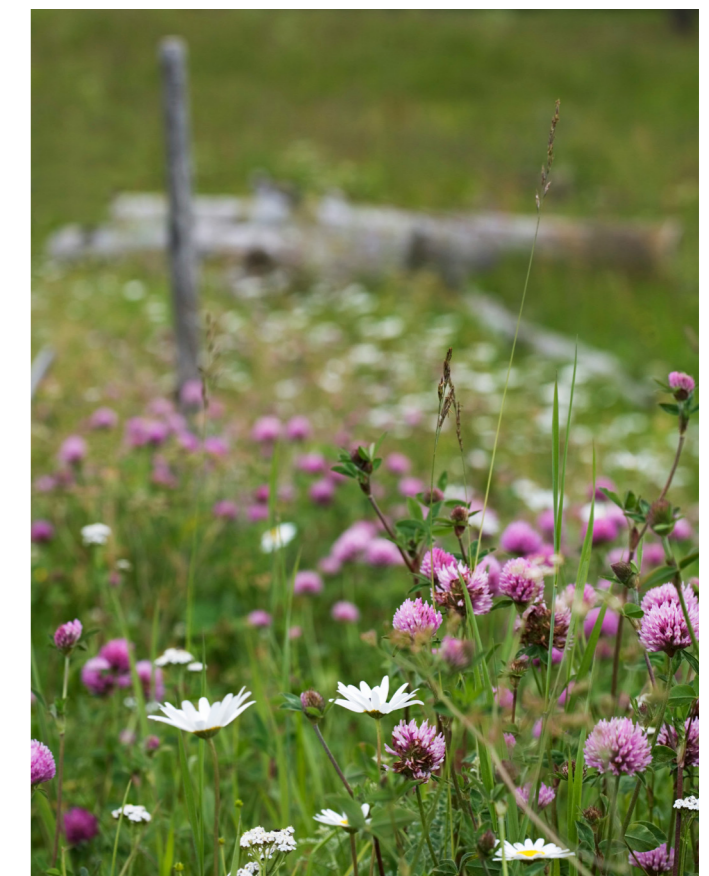
Figur 18. Stranden förknippas ofta med ledighet och avkoppling. Julia Wallin, Unsplash (2020)



Figur 19. Klockklung; *Erica tetralix* Wastenson, Gustafsson och Ahlén (1996:55) (Modifierad av författaren).



Figur 20. Slätter i nordöstra Småland 1920. (Sporrong et al. 1995:66)



Figur 21. Sommaräng med skogsklöver och prästkrage Katja Krostoffersson, Unsplash (2022)

Litteraturstudierna och analysen av dessa har gjort det tydligt för mig att det idag inte går att dra några klara slutsatser kring exakt vilken betydelse den privata trädgården kan ha för människors återhämtning från stress. Tongivande miljöpsykologiforskning är sällan inriktad på privatträdgårdar.

Däremot kan man se resultat och resonemang inom den övriga forskningen som indikerar vissa positiva effekter. Med tanke på den globalt ökande psykiska ohälsan som beskrivs i inledningen, kan det förmodligen vara relevant att fokusera mer på denna del av våra gröna miljöer för att utreda om och på vilka sätt den i framtiden kan användas som en resurs för återhämtning nära hemmet.

Forskningen som studerats i detta arbete, tyder på att naturen har en helande kraft. Att den ser olika ut beroende på vilken plats på jorden man befinner sig på och att ordet därför förmodligen betyder olika saker för olika människor

blir relevant. Mycket talar för att begreppet natur för oss människor kan innebära så väl orörd vildmark som mer vardagliga platser. Flera studier pekar också på att arv och tidigare erfarenheter har inverkan på hur vi tolkar naturliga miljöer.

Detta kan innebära både en utmaning och en möjlighet när det kommer till användandet av naturen i gestaltning av privata trädgårdar. Eftersom trädgården är just privat och ämnad för ägaren blir det avgörande att vara lyhörd och att göra en grundlig analys, dels av vilka behov, önskemål, erfarenheter och referenser som beställaren har, men även vilka rumsliga karaktärer som denne föredrar för att möta olika sinnesstämningar. Endast därefter kan man skapa sig en bild av hur en utformning med naturen som inspiration kan se ut och vilka växter, material och andra element som är lämpliga för att gynna återhämtning.

Böcker

- Dee, C. (2001). *Form and fabric in landscape architecture: a visual introduction*. London ; Spon Press.
- Grahn, P. & Ottosson, Å. (2010). *Trädgårdsterapi : Alnarpsmetoden : att ta hjälp av naturen vid stress och utmattnig*. Stockholm: Bonnier Existens.
- Hammarström, T., Wästberg, P. & Hagman, T. (2001). *Sverige : ljus och landskap*. Stockholm: Max Ström.
- Kaplan, R. & Kaplan, S. (1989). *The experience of nature: a psychological perspective*. Cambridge: Cambridge Univ. Pr.
- Kaplan R, Kaplan S & Ryan R L (1998). *With People in mind: design and management of everyday nature*. Washington, DC, Island Press
- Larsson, E.-L. (2010). *Gröna rehab : Göteborgs botaniska trädgård*. Göteborg: Göteborgs botaniska trädgård.
- McVay, S., Katcher, A., McCarthy, C., Wilkins, G., Ulrich, R., Shepard, P., St. Antoine, S., Diamond, J.M., Orians, G., Nelson, R., Gadgil, M., Margulis, L. & Lawrence, E. (2013). *Biophilia Hypothesis*. (Kellert, S. R. & Wilson, E. O., eds.). Washington, D.C: Shearwater.
- Mooney, P.F. (2020). *Planting design : connecting people and place*. Milton Park, Abingdon, Oxon ; Routledge.
- Norfolk D, Mena-Berlin D & Collins B. (2003). *Läkande trädgård*. Stockholm: Natur och kultur/LT.
- Ottosson, M. & Ottosson, Å. (2006). *Naturkraft. Om naturens lugnande, stärkande och läkande effekter*. Stockholm: Wahlström & Widstrand.
- Spirn, A. W. (1996). Constructing nature: the legacy of Frederick Law Olmsted. *Uncommon ground: Rethinking the human place in nature*. WW Norton & Company, New York and London. pp. 91-113.
- Sporrong, U., Ekstam, U., Samuelsson, K., Forshed, N. & Sjögren, H. (1995). *Svenska landskap*. Solna: Statens naturvårdsverk.
- Wastenson, L., Gustafsson, L. & Ahlén, I. (1996). *Sveriges nationalatlas Växter och djur 1. utg*. Stockholm: Sveriges nationalatlas SNA.

Artiklar

- Cronon, W. (1995). The Trouble with Wilderness; or, Getting Back to the Wrong Nature. *Uncommon Ground: Rethinking the Human Place in Nature*, New York: W. W. Norton & Co., 1995, 69-90
- Grahn, P. & Stigsdotter, U.K. (2010). The relation between perceived sensory dimensions of urban green space and stress restoration. *Landscape and Urban Planning, Vol. 94*. (pp. 264-275). doi: 10.1016/j.landurbplan.2009.10.0120.1016/j.health-place.2013.01.001
- Stigsdotter, U.A. & Grahn, P. (2002). What Makes a Garden a Healing Garden? *Journal of therapeutic horticulture*, 13, 60–69
- Ulrich, R.S. (1984). View through a Window May Influence Recovery from Surgery. *Science (American Association for the Advancement of Science)*, 224 (4647), 420–421. <https://doi.org/10.1126/science.6143402>
- Ulrich, R.S., Simons, R.F., Losito, B.D., Fiorito, E., Miles, M.A., & Zelson, M. (1991). Stress recovery during exposure to natural and urban environments. *Journal of Environmental Psychology*, 11(3), 201– 230.

Hemsidor

- Folkhälsomyndigheten (2023). *Statistik om psykisk hälsa i Sverige*. <https://www.folkhalsomyndigheten.se/livs-villkor-levnadsvanor/psykisk-halsa-och-suicidprevention/statistik-psykisk-halsa/> (240130)
- LRF, Skogsägarna & Skogsstyrelsen (2023). *Skogskunskap*. <https://www.skogskunskap.se/skota-barrskog/blandskog/blandskog-i-sverige/> (240220)
- Nationalencyklopedin (2023). *Natur*. <https://www.ne.se/uppslagsverk/encyklopedi/l%C3%A5ng/natur> (240220)
- Riksantikvarieämbetet (2019). *Allt finns i landskapet*. <https://www.raa.se/kulturarv/landskap/allt-finns-i-landskapet/> (240212)
- Skogsstyrelsen (2023). *Faktablad: HYGGESFRIA TYPFALL. Sydsvensk blandskog*. <https://www.skogsstyrelsen.se/globalassets/mer-om-skog/hyggesfritt/fakta-blad-sydsvensk-blandskog.pdf> (240214)
- Stockholms stad (2024). *Örtrika barr- och blandskogar*. <https://naturskotsel.se/kapitel/ortrika-barr-och-blandskogar/> (240214)
- Stockholms stad (2024). *Björkhagar*. <https://naturskotsel.se/kapitel/bjorkhagar/> (240214)
- Sveriges Nationalparker (2024). *Sveriges naturtyper*. <https://www.sverigesnationalparker.se/om-sveriges-nationalparker/sveriges-naturtyper/> (240212)
- World Health Organization (WHO) (2022). *Mental disorders*. <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/mental-disorders> (240130)

Framsida & Förord: Daniil Silantev, Unsplash (2017)
<https://unsplash.com/photos/green-leaves-F6Da4r2x5to>
(240229)

Figur 1: Michael Schmalenstroer, CC BY-SA 4.0
<<https://creativecommons.org/licenses/by-sa/4.0>>, via Wikimedia Commons. (240229)

Figur 2: Thomas Verbruggen, Unsplash (2014).
<https://unsplash.com/photos/potted-green-plant-cVYLzF6Gh0>
(240229)

Figur 3: Nail Gilfanov, Unsplash (2018).
<https://unsplash.com/photos/black-and-silver-laptop-computer-TuyneoFacJg>. (240229)

Figur 4: HC, Unsplash (2021)
<https://unsplash.com/photos/green-leaves-in-tilt-shift-lens-1wPK11Vr5X0>. (240229)

Figur 5: Ulrich, R.S. (1984:421). View through a Window May Influence Recovery from Surgery. *Science (American Association for the Advancement of Science)*, 224 (4647), 420–421.
<https://doi.org/10.1126/science.6143402>

Figur 6: Grahn, P. & Ottosson, Å. (2010:63). *Trädgårdsterapi: Alnarpsmetoden : att ta hjälp av naturen vid stress och utmattning*. Stockholm: Bonnier Existens.

Figur 7: Text: Grahn, P. & Ottosson, Å. (2010:65). *Trädgårdsterapi: Alnarpsmetoden : att ta hjälp av naturen vid stress och utmattning*. Stockholm: Bonnier Existens.

Bild: Muneeb Syed, Unsplash (2018) <https://unsplash.com/photos/green-leafed-plans-x9NfeD3FpsE>

Figur 8: Sara Tempte 2024.

Figur 9: Grahn, P. & Ottosson, Å. (2010: första & sista uppslaget). *Trädgårdsterapi: Alnarpsmetoden: att ta hjälp av naturen vid stress och utmattning*. Stockholm: Bonnier Existens.

Figur 10: Grahn, P. & Ottosson, Å. (2010:48). *Trädgårdsterapi: Alnarpsmetoden : att ta hjälp av naturen vid stress och utmattning*. Stockholm: Bonnier Existens.

Figur 11: Markus Spiske, Unsplash (2018)
<https://unsplash.com/photos/person-watering-plant-sFydXGr50A>. (240229)

Figur 12: Peter van der Meulen, Unsplash (2021)
https://unsplash.com/photos/an-aerial-view-of-a-river-running-through-a-forest-mQ8hub_S8aY. (240229)

Figur 13: Andreas Rasmussen, Unsplash (2018)
<https://unsplash.com/photos/man-looking-up-surrounded-by-trees-Xr8dTasnE5Y>. (240229)

Figur 14. Wastenson, L., Gustafsson, L. & Ahlén, I. (1996:47). *Sveriges nationalatlas Växter och djur 1. utg.* Stockholm: Sveriges nationalatlas SNA.

Figur 15. Wastenson, L., Gustafsson, L. & Ahlén, I. (1996:47). *Sveriges nationalatlas Växter och djur 1. utg.* Stockholm: Sveriges nationalatlas SNA.

Figur 16: Jessica Pamp, Unsplash (2023)
https://unsplash.com/photos/a-field-of-flowers-with-the-sun-setting-in-the-background-uiE_B7Pq-Ok. (240304)

Figur 17: Casper van Battum, Unsplash (2023)
<https://unsplash.com/photos/an-aerial-view-of-a-beach-and-a-pier-3e0MkWeWVUc>. (240304)

Figur 18: Julia Wallin, Unsplash (2020)
<https://unsplash.com/photos/brown-wooden-dock-on-beach-during-sunset-YhhiZviav5Y>. (240304)

Figur 19: Wastenson, L., Gustafsson, L. & Ahlén, I. (1996:55). *Sveriges nationalatlas Växter och djur 1. utg.* Stockholm: Sveriges nationalatlas SNA.

Figur 20: Sporrong, U., Ekstam, U., Samuelsson, K., Forshed, N. & Sjögren, H. (1995:66). *Svenska landskap*. Solna: Statens naturvårdsverk.

Figur 21: Katja Krostoffersson, Unsplash (2022)
<https://unsplash.com/photos/a-field-of-purple-flowers-hS6ccV5b-aw>. (240304)

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.