



Naturunderstödd Rehabilitering på landsbygden i Skåne

Hjortagården - en utvärdering och gestaltning av utemiljön

Anna Hahn och Majda Kadiric

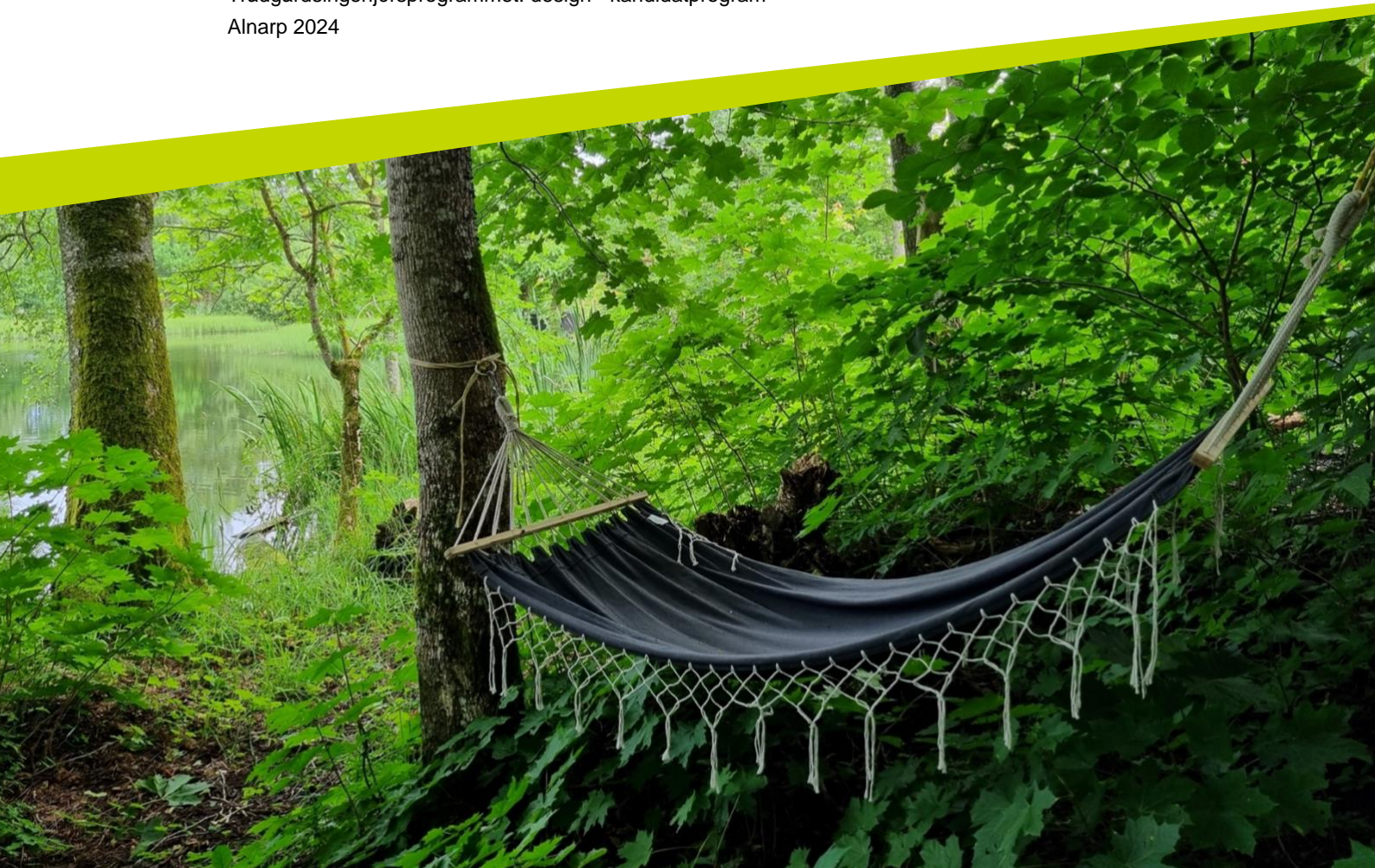
Examensarbete • 15 hp

Sveriges lantbruksuniversitet, SLU

Institutionen för landskapsarkitektur planering och förvaltning

Trädgårdsingenjörsprogrammet: design - kandidatprogram

Alnarp 2024



Titel:	Naturunderstödd rehabilitering på landsbygden i Skåne. Hjortagården – en utvärdering och gestaltning av utemiljön.
Engelsk titel:	Natureassisted interventions in the rural area of Skåne. Hjortagården – an evaluation and design of the outdoor environment.
Handledare:	Anna María Pálsdóttir
Bitr. handledare:	Sara Kyrö Wissler
Examinator:	Anna Bengtsson, SLU, Institutionen för människa och samhälle.
Omfattning:	15 hp
Nivå och fördjupning:	G2E
Kurstitel:	Självständigt arbete i Landskapsarkitektur
Kurskod:	EX0847
Program/utbildning:	Trädgårdsingenjör: design – kandidatprogram
Kursansvarig inst.:	Institutionen för landskapsarkitektur, planering och förvaltning
Utgivningsort:	Alnarp
Utgivningsår:	2024
Omslagsbild:	Hängmatta - Hjortagården (Anna Hahn 2024)
Upphovsrätt:	Alla bilder används med upphovspersonens tillstånd.
Nyckelord:	Naturunderstödd rehabilitering, NUR-skånemodellen, stressrelaterad ohälsa, utmattningssyndrom, restaurativa miljöer, Perceived Sensory Dimensions (PSD)

Sveriges lantbruksuniversitet

Fakulteten för landskapsarkitektur, trädgårds- och växtproduktionsvetenskap

Sammanfattning

Den psykiska ohälsan och sjukskrivningar på grund av mental utmattning ökar inte bara i Sverige utan globalt. Sedan senare delen av 1900-talet pågår forskning kring sambandet mellan natur och hälsa över hela världen. Det har kunnat konstaterats att den urbana utvecklingen har påverkat människors möjlighet till daglig kontakt med naturen negativt. Vidare har det visats att just vistas i naturmiljö och gröna rum har en positiv effekt på hälsan och påskyndar läkande från stressrelaterad psykisk ohälsa som till exempel utmattningssyndrom. I detta arbete undersöks en form av naturintervention som numera ingår i Region Skånes ordinarie verksamhet, nämligen Naturunderstödd rehabilitering på landsbygd (NUR). Arbetets fokus är en specifik gård som erbjuder denna form av rehabilitering idag, och huruvida gårdens utemiljö lever upp till det specifika krav som Region Skåne ställer. Miljön har analyserats med stöd av evidensbaserade metoder som Perceived Sensory Dimensions (PSD), samt genom frågor ställda till tidigare deltagare i NURs rehabiliteringsprogram. Resultaten pekar på att utemiljön kring gården i stort lever upp till kraven från Region Skåne. Vidare visar analysen att utrymme finns för ytterligare förstärkning och har använts vägledande för att gestalta förslag på förändringar i utemiljön för att stödja det restaurativa värdet ytterligare.

Nyckelord: Naturunderstödd rehabilitering, stressrelaterad ohälsa, utmattningssyndrom, restaurativa miljöer, Perceived Sensory Dimensions (PSD)

Abstract

Mental illness and sick leave due to mental exhaustion is increasing not only in Sweden but globally. Since the latter part of the 20th century, research about the connection between nature and health has been ongoing all over the world. It has been established that urban development has negatively affected people's opportunity for daily contact with nature. Furthermore, it has been shown that just being in natural environment and green spaces, has a positive effect on health and speeds up healing from stress-related mental illness such as exhaustion syndrome. In this work we investigate a form of nature supported intervention that is a part of Region Skånes healthcare abbreviated as NUR. Focus is a specific agriculture business that offers this form of rehabilitation today, and whether the agriculture businesses outdoor environment live up to the specific requirements set by Region Skåne. The environment has been analyzed with the support of evidence-based methods such Perceived Sensory Dimensions (PSD), and through questions posed to former participants in the rehabilitation programs. The results indicate that the outdoor environment generally live up to the requirements of Region Skåne. However, the analyses shows that there is room for further optimizing and proposals for changes to support the outdoor environment further.

Keywords: Nature supported rehabilitation, stress related illness, exhaustion syndrome, restorative environments, Perceived Sensory Dimensions (PSD)



Trädkrona. (Foto: A.Hahn)

TACK

Vi vill först och främst tacka varandra för ett grymt samarbete, alla skratt och djupa samtal och för att vi trots många motgångar fortsatte framåt.

Tack även till Amalia och Camilla på Hjortagården, deltagare vi mötte och de som svarade på våra enkäter.

Tack till vår handledare Anna María Pálsdóttir och Bitr. handledare Sara Kyrö Wissler.

*Jag, **Anna**, vill tacka min man Christopher för hans ovärderliga stöd och för att han genom hela utbildningen aldrig slutat att tro på mig. Inte ens när jag tidvis själv gjort det. Jag vill också tacka mina föräldrar, mina barn och resten av min stora underbara familj som bara genom att finnas påminner mig varje dag om vad som är viktigt i livet.*

*Jag, **Majda**, vill tacka ljuset i mitt liv – min mamma. Tack för all kärlek och stöd de här åren. Tack för att du hörde Noor (arabiska ordet för ljus) när jag första gången berättade om NUR. Du gjorde att jag började betrakta NUR som en ljuskälla. Tack till min ädla bror, samt alla skratt du bjuder till. Tack även till min älskade moster och underbara systrar, ni vet vilka ni är. Ni alla inspirerar mig att vilja bli en bättre människa!*

Innehållsförteckning

1. Introduktion	9
1.1 Sambandet Natur och Hälsa.....	9
1.1 Stressrelaterad psykisk ohälsa i Sverige	10
1.2 Interventioner i det gröna.....	11
1.3 NUR – Naturunderstödd Rehabilitering	12
2. Syfte och frågeställning	15
2.1 Syfte.....	15
2.2 Frågeställningar	15
2.3 Avgränsningar	15
3. Metod och material	16
3.1 Hjortagården	16
3.2 Region Skånes kravlista NUR	17
3.3 Analys och Designverktyg	19
3.3.1 Perceived Sensory Dimensions (PSD).....	19
3.3.2 PSD som designverktyg	22
3.3.3 EBHDL – processmodellen	23
3.4 Insamling av material.....	25
3.4.1 Platsanalys	25
3.3.2 Tidigare deltagares perspektiv	26
3.4.3 Gestaltningsarbete	27
4. Resultat.....	29
4.1 Översiktsillustration.....	29
4.2 Platsanalys och deltagarnas värdering.....	30
4.2.1 Identifiering i fem steg	30
4.2.2 Område A	31
4.2.3 Område B	36
4.2.4 Område C	40
4.2.5 Område D	44
4.2.6 Deltagarnas upplevelse och värdering.....	50
4.3 Utvärdering – Region Skånes Krav	52
4.4 Gestaltningsförslag	53
5. Diskussion och Slutsats	63
5.1 Resultatdiskussion	63
5.2 Metoddiskussion	66
Referenser	69
Bilagor.....	75

Figurförteckning

Figur 1. Satellitbild över Hjortagården och dess omgivning. (<https://earth.google.com>) (Modifierad av författarna.)

Figur 2. Område kring Hjortagården tillgängligt för NUR-deltagare markerad i orange (<https://minkarta.lantmateriet.se/>) (Kartbilden är modifierad av författarna)

Figur 3. Illustration över hur Behovspyramiden interagerar med PSD. De åtta dimensionerna är placerade på en skala från de mest stimulerande till de mest restorativa (Grahn et al. 2023).

Figur 4. Illustration av hur de åtta PSD relaterar till varandra i fyra axlar med motsatta kvaliteter. Ju närmre varandra i modellen desto mer harmoni mellan kvalitéerna (Stoltz & Grahn 2021).

Figur 5. Processen vid användandet av PSD som designverktyg. (Illustration av Hahn & Kadiric 2024)

Figur 6. Processmodellen Evidence–Based Health Design in Landscape Architecture (EBHDL) (Gramkow et al. 2021). Översatt och bearbetad av Hahn & Kadiric.

Figur 7. Hjortagården och det norra naturområdet som visar vilka ytor vi valde att analysera och presentera gestaltungs-förslag till. (Illustration av M. Kadiric 2024)

Figur 8. Figur som visar processen vid användandet av PSD som designverktyg innan designen inleds. (Illustration av Hahn & Kadiric 2024)

Figur 9. Område A med rummen Köksträdgården och Nästet samt orienteringsfigur. (Illustration av M. Kadiric 2024)

Figur 10. Köksträdgårdens entré från öst. (Foto: Hahn & Kadiric 2024)

Figur 11. Köksträdgården med växthus. (Foto: Hahn & Kadiric 2024)

Figur 12. Odlingskragar i köksträdgården. (Foto: Hahn & Kadiric 2024)

Figur 13. Möblemang vid växthuset. (Foto: Hahn & Kadiric 2024).

Figur 14. Nästet med rosbuske i bakkant. (Foto: Hahn & Kadiric 2024)

Figur 15. En stubbe och stengärde med växtlighet i Nästet. (Foto: Hahn & Kadiric 2024)

Figur 16. Vy ut från Nästet mot norr. (Foto: Hahn & Kadiric 2024)

Figur 17. Vy från norr in mot nästet. (Foto: Hahn & Kadiric 2024)

Figur 18. Område B med rummen Eldstaden och Snåret samt orienteringsfigur. (Illustration av M. Kadiric 2024)

Figur 19. Samlingsplatsen Eldstaden söderifrån. (Foto: Hahn & Kadiric 2024)

Figur 20. En stol nära eldstaden med utsikt mot vattnet. (Foto: Hahn & Kadiric 2024)

Figur 21. Eldstaden nära vattnet. (Foto: Hahn & Kadiric 2024)

Figur 22. En viloplatz intill eldstaden. (Foto: Hahn & Kadiric 2024)

Figur 23. Snåret, vy från väst tidig vår. (Foto: Hahn & Kadiric 2024)

Figur 24. Snåret, vy från öst i maj. (Foto: Hahn & Kadiric 2024)

Figur 25. Snårets östra del i maj. (Foto: Hahn & Kadiric 2024)

Figur 26. Blockerad vy från söder genom Snåret, i juli. (Foto: Hahn & Kadiric 2024)

Figur 27. Område C med rummen Vattenbrynet och Platån samt orienteringsfigur. (Illustration av M. Kadiric 2024)

Figur 28. Vattenbrynet inifrån rummet nere vid vattnet. (Foto: Hahn & Kadiric 2024)

Figur 29. Två bilder som visar en stubbe med tickor och mossor på träd i Vattenbrynet. (Foto: Hahn & Kadiric 2024)

Figur 30. Omslutande växtlighet i Vattenbrynet. (Foto: Hahn & Kadiric 2024)

Figur 31. En hängmatta för vila i Vattenbrynet. (Foto: Hahn & Kadiric 2024)

Figur 32. Platån, vy från sydöst mot vattnet. (Foto: Hahn & Kadiric 2024)

Figur 33. Platån, vy från öst tidig vår. (Foto: Hahn & Kadiric 2024)

Figur 34. Sittgrupper på Platån i juli. (Foto: Hahn & Kadiric 2024)

Figur 35. Komposthög ner mot vattnet på Platån. (Foto: Hahn & Kadiric 2024)

Figur 36. Område D med rummen Fundamentet, Brunnen och Utsikten samt orienteringsfigur. (Illustration av M. Kadiric 2024)

Figur 37. Fundamentet sett från ladan. (Foto: Hahn & Kadiric 2024)

Figur 38. Får på Fundamentets fula betong. (Foto: Hahn & Kadiric 2024)

Figur 39. Fundamentet, vy från sydöstra hörnet. (Foto: Hahn & Kadiric 2024)

Figur 40. Stödmur och nivåskillnad upp till ladan vid Fundamentet. (Foto: Hahn & Kadiric 2024)

Figur 41. Brunnen, vy från söder. (Foto: Hahn & Kadiric 2024)

Figur 42. Brunnen, där Fundamentet anas höger om. (Foto: Hahn & Kadiric 2024)

Figur 43. Nässelbestånd runt Brunnen. (Foto: Hahn & Kadiric 2024)

Figur 44. Örtskikt som möter klippt vid Brunnen. (Foto: Hahn & Kadiric 2024)

Figur 45. Utsikten ut över vattnet vid Utsikten. (Foto: Hahn & Kadiric 2024)

Figur 46. Betande får runt Utsikten. (Foto: Hahn & Kadiric 2024)

Figur 47. Möjlighet att elda i vid Utsikten. (Foto: Hahn & Kadiric 2024)

Figur 48. Gles skog som brer ut sig åt Norr intill Utsikten. (Foto: Hahn & Kadiric 2024)

Figur 49. Behovspyramiden (Illustration av Patrik Grahn, ur Grahn & Ottosson 2010 s63)

Figur 50. Nulägesplan som visar befintliga byggnader, en del större vegetation samt vilka området som genererat gestaltningsförslag (Illustration av: Hahn & Kadiric 2024)

Figur 51. Illustrationsplan över Nästet och Köksträdgården. (Hahn & Kadiric 2024)

Figur 52. ”Bara vara”, Vyskiss från Nästet sett från västra ingången. (Illustration av A. Hahn 2024)

Figur 53. Vyskiss som visar Nästet, vy från Norr med buskar som hindrar insyn och solitärbuske vid norra ingången. (Illustration av A. Hahn 2024)

Figur 54. Illustrationsplan över Snåret. (Hahn & Kadiric 2024)

Figur 55. Axonometriskiss över Snårets dunge med mindre träd från sydvästlig vinkel. (Illustration av A. Hahn 2024)

Figur 56. Vyskiss som visar en sittplats nära vattnet vid Snåret, för att stanna upp en stund. (Illustration av A. Hahn 2024)

Figur 57. Illustrationsplan – Område 4. (Hahn & Kadiric 2024)

Figur 58. Perspektivskiss - Område 4. (Illustration av M. Kadiric 2024)

Figur 59. Perspektivskiss - Jurta i område 4. (Illustration av M. Kadiric 2024)

Figur 60. Modell som illustrerar en jämförelse av PSD-som designverktyg och EBHDL – processmodell. (Skapad av Hahn & Kadiric 2024)

1. Introduktion

1.1 Sambandet Natur och Hälsa

Att naturen har hälsofrämjande egenskaper är ingen modern kunskap. I Gilgameheposet, en skrift från ca 2000 f. v. t. finns nedtecknat hur kungligheter uppsökte trädgården för att hämta kraft och få ett evigt liv. Vattnet ansågs vara heligt och användes för att rena och stärka kroppen och uppnå hälsa. Dess essentiella roll i den formgivna trädgården märktes redan under antiken då brunnar och andra vattenelement placerades på en central plats (Grahn & Ottosson 2010). Vid denna tid verkade Hippokrates som av många fått epitetet läkekonstens fader. Hippokrates avfärdade tron att människor drabbades av sjukdom på grund av gudarnas vrede och tog avstånd från de ritualer som följde i den tron (Farnebo 2016; Ottosson 2023). Hans övertygelse var att naturen, och att vistas i den, bidrog till läkande genom sin rytm och denna rytm hjälpte människor att balansera sina kroppsvätskor på ett fördelaktigt vis. För att förbättra de sjukas återhämtning lät han uppföra ett sjukhus intill skogen och en rinnande bäck (Grahn & Ottosson 2010).

Genom århundradena framåt i historien har människans tro på naturens läkekraft varit stark och naturmiljöer en källa till frisk luft och hälsa. Det var till naturen och dess örter man vände sig för att bota sjukdomar och läka sår. Men i början av 1900-talet förändrades detta och den medicinska vetenskapen tvivlade i sin tro på naturens kraft. Nu skulle sanitetsreformer, medicin och vaccin (Vilhelmsson 2012) stoppa fysiska sjukdomar och nya stora moderna sjukhus byggdes inne i städerna med begränsad kontakt med naturen. Att låta patienter vistas i trädgårdar fortsatte dock vara vanligt inom psykiatrin ända fram till 1960-talet (Grahn & Ottosson 2010).

Forskning kring sambandet mellan naturen och människors hälsa har intensifierats sedan 1970-talet och många studier har kunnat klargöra ett positivt samband (Naturvårdsverket 2023). I en av de första studierna av Roger Ulrich, konstaterades att patienter som återhämtade sig efter operation av gallblåsan gjorde det fortare om de fick ett rum med fönster ut mot parken än ett fönster mot en vägg (Ulrich 1984). Enligt hans Psychoevolutionary Theory (PET), är människans relation till naturen nedärvd genom evolutionen sedan människan levde som jägare på savannen. Vår positiva respons på naturen har formats genom att naturen har ökat vårt välbefinnande, erbjudit mat och skydd och därav hjälpt oss att överleva genom historien (Ulrich 1986). I modern tid innebär denna nedärvda affektiva reaktion att när vi vistas i naturmiljö blir vi mer avslappnade och mindre stressade utöver att vi får frisk luft och motion (Kaplan & Kaplan

1989). Enligt Ulrich är vissa karaktärer i naturmiljön särskilt fördelaktiga för återhämtning. Till exempel får gräsklädda savannliknande marker med utspridda träd och lugna vatten oss att känna oss trygga (Ulrich 1999). Ulrich anser även att människors stressreducering är beroende av känslan av kontroll, social support, fysisk rörelse samt positiva distraktioner i naturmiljö (Ulrich 1999).

Enligt Kaplan & Kaplans Attention Restoration Theory ART, tar vi kognitivt in omgivningen genom två typer av uppmärksamhet, Den oavsiktliga uppmärksamheten används utan ansträngning riktat mot sådant som vi tycker är spännande och intressant. Den andra typen är den riktade uppmärksamheten, som ställer krav och är energikostsam. Många gånger riktas den mot sådant som vi inte är särskilt intresserade av (Kaplan & Kaplan 1989). När vi vistas i kravlös natur kan vi betrakta det som sker runt omkring oss utan ansträngning; Hur trädens kronor rör sig i vinden, vattnet som porlar och insekters surrande. I denna miljö kan den direkta uppmärksamheten vila och låter oss återhämta oss (Kaplan & Kaplan 1989).

En anledning till människors stress och utmattning är det sätt vi använder vår uppmärksamhet på enligt Kaplan. I dagens moderna samhälle behöver vi ofta fokusera på en sak under lång tid. Denna ”riktade uppmärksamhet” kräver att vi samtidigt blockerar distraktioner. Fenomenet talar emot vårt inneboende evolutionära arv som föredrar att vi tar in flera intryck samtidigt, för att upptäcka faror och agera. Ofta och långvarig ”riktad uppmärksamhet” gör oss därför mentalt utmattade (Kaplan & Kaplan 1989). Den ökade urbaniseringen i industrialiseringens spår har lett till att människors dagliga kontakt med naturen har minskat drastiskt i omfattning (Stoltz & Grahn 2021). Möjligheten till regelbunden återhämtning i naturen har försvårats och den psykiska ohälsan har ökat (Pálsdóttir et al. 2014; Försäkringskassan u.å.).

1.1 Stressrelaterad psykisk ohälsa i Sverige

Mental utmattning ingår i begreppet psykisk ohälsa som är den främsta orsaken till långtidssjukskrivning i Sverige så som i flertalet andra ekonomiskt utvecklade länder. Den största ökningen handlar inte om psykiska sjukdomar som tex schizofreni utan stressrelaterad psykisk ohälsa (Björkelund et al. 2024; Försäkringskassan u.å.). Under 2022 registrerade Försäkringskassan sammanlagt 61 926 nya ärende för personer med stressrelaterade diagnoser som depressiv period (kod F32), ångest (F41) samt utmattningssyndrom (F438A) i Sverige. Av dessa var 69% kvinnor (ibid.). Diagnoser på grund av långvarig negativ stress, innebär ofta sjukskrivningar i ett halvår eller mer (Försäkringskassan u.å.).

Forskningen visar ett klart samband mellan arbetsförhållande och risken att utveckla utmattningssyndrom och upprepad sjukfrånvaro (Björkelund et al. 2024). Vid stress ökar kortisolnivåerna i kroppen och under långvarig stress kan detta leda till andra hälsoproblem som hjärt- och kärlsjukdomar, diabetes, fetma, infektionskänslighet samt psykisk ohälsa (Russell & Lightman 2019). Då sjukskrivningarna ofta är långvariga kan det innebära en utdragen väg tillbaka till arbetsliv eller annan sysselsättning för den drabbade. Risken att hamna i utanförskap och ekonomiska svårigheter ökar utöver risken för fysisk sjukdom. Dessutom är kostnaderna för samhället enorma (Björkelund et al. 2024).

Det är allmänt känt att våra levnadsvanor påverkar vår hälsa och bra kost, motion och god sömn hjälper oss att hålla oss friska längre (Folkhälsomyndigheten 2024). Idag vet vi också att regelbunden kontakt med naturen kan vara ett bra sätt för att mildra stressreaktioner, och underlätta återhämtning och läkande (Kaplan & Kaplan 1989; Grahn & Ottosson 2010; White et al. 2023) och att ju mer tid vi spenderar i naturen desto mindre stressade är vi (Grahn & Stigsdotter 2003).

Enligt Perceived Sensory Dimensions (PSD) finns även en skillnad i vilken karaktär av natur vi föredrar vilket speglar vårt humör. Forskning om urbana grönområden har visat att människors behov av gröna miljöer och vilken naturkaraktär de föredrar varierar med deras sinnesstämning. Människor med ett sämre psykiskt mående söker sig oftare till lugnare mer skyddade platser med vild natur (Grahn & Ottosson 2010; Pálsdóttir et al. 2018).

1.2 Interventioner i det gröna

En sökning på internet genererar mängder av aktörer i världen som erbjuder rehabilitering och behandling för fysisk och/eller psykisk ohälsa med vistelse i naturen som metod. Likaså gör sökningar efter litteratur i ämnet. Benämningarna på interventionerna är många. Företeelser som trädgårdsrehabilitering, trädgårdsterapi, naturbaserad rehabilitering, grön rehabilitering och Green Care har liknande syften och det kan vara svårt att förstå skillnaderna och vad som är vad. Begrepp som Naturbaserad och Naturunderstödd intervention används frekvent och som lekman är de många snarlika begreppen förvirrande.

Enligt SLU:s faktablad från Future On Health, förklaras begreppet naturbaserade interventioner med interventioner som i första hand riktas in på naturmiljö som den huvudsakliga faktorn. Miljön kan variera från strandmiljö, lantgårdsmiljö, trädgård eller skog. I samma faktablad förklaras naturunderstödda interventioner med att det här är aktiviteterna som är i centrum och att de kan ske både inomhus

och utomhus. Här ingår tex odlings- och trädgårdsterapi och interventioner som innefattar djur som häst eller hund. (Future On Health 2023) Interventionernas upplägg kan innefatta ett team med eller utan professioner från hälso- och sjukvård.

Den intervention som vi i detta arbete berör är Naturunderstödd Rehabilitering enligt den skånska modellen. På Region Skånes uppdrag erbjuder modellen rehabilitering av patienter med bland annat utmattningssyndrom på ett antal gårdar i Skåne (Wissler & Pálsdóttir 2021).

1.3 NUR – Naturunderstödd Rehabilitering

Bakgrund NUR-landsbygd, Skånemodellen

Konceptet Naturunderstödd rehabilitering (NUR) har utvecklats genom forskning vid Sveriges lantbruksuniversitet (SLU) i Alnarp samt internationell forskning som har studerat naturens positiva inverkan på människors hälsa och välbefinnande (Pálsdóttir & Kyrö Wissler, 2021a). År 2002 inleddes forskning vid Sveriges Lantbruksuniversitet i Alnarp som kom att bli startskottet till det vi idag kallar för Naturunderstödd rehabilitering (NUR) (Pálsdóttir & Kyrö Wissler 2021b). Forskningen pågick i 17 år och bedrevs inom utvecklingsprojektet i Alnarps rehabiliteringsträdgård (Kyrö Wissler & Pálsdóttir 2021). Alnarps rehabiliteringsträdgård erbjöd trädgårdsterapi med medicinska kompetenser mellan åren 2002–2019 (ibid.), och var under sin verksamma tid öppen för patienter som varit sjukskrivna mellan ett och fem år och de flesta hade varit sjukskrivna i fyra år eller mer (Grahn & Ottosson 2010). Terapin var främst till för patienter som hade drabbats av stressrelaterad psykisk ohälsa och diagnostiserats med utmattningssyndrom, depressioner, ångest och smärttillstånd relaterade till stress (ibid.).

Utmaningen med kraftigt ökad psykisk ohälsa i samhället samlade ett flertal samhällsaktörer för att genom forskning finna lösningar som skulle bromsa utvecklingen (Kyrö Wissler & Pálsdóttir 2021). Region Skåne ville att patienter skulle fångas upp tidigt i sjukskrivningen och att interventionen inte skulle medikaliseras, utan fungera som ett komplement till redan pågående medicinsk behandling (ibid.). Forskningsstudien ”Naturunderstödd rehabilitering på landsbygd i Skåne” visade att NUR genererade positiva effekter där bland annat symptom på utbrändhet, depression och ångest avtog och att välbefinnandet hos patienter ökade (Stigmar et. al 2016). Sjukskrivning och vårdkonsumtion minskade och den stora majoriteten av patienter som tog del av NUR kunde återgå till arbete, studier eller annan sysselsättning med ökad aktivitet vid uppföljning ett år efter avslutad behandling (ibid.). Liknande studie i Göteborg med samma

målgrupp uppvisade samma resultat (Sahlin 2014). NUR-studien samt tidigare erfarenheter av forskningen i Alnarps terapiträdgård formade konceptet; NUR-landsbygd, Skånemodellen (Kyrö Wissler & Pálsdóttir 2021). De samverkande samhällsaktörerna var förutom Region Skåne även Arbetsförmedlingen, Försäkringskassan och Lantbrukarnas riksförbund i Skåne. År 2014 infördes modellen som en del i Region Skånes ordinarie verksamhet (ibid.).

Till vem erbjuds NUR?

Målgruppen för NUR är patienter som drabbats av utmattningssyndrom, lätt till medelsvår depression eller ångest samt en målgrupp som har tendens till social isolering och passivitet (Kyrö Wissler & Pálsdóttir 2021). Patienten ska också ha sjukskrivningsgrundande inkomst (SGI). Då interventionen pågår under åtta veckor ska patienten vara motiverad samt ha ork att genomföra behandlingen (ibid.).

Patienten remitteras via en NUR-ansluten vårdcentral såsom vårdcentral eller psykiatrisk öppenvårdsmottagning och hänvisas därefter till en av de åtta gårdar på landsbygden som bedriver NUR verksamhet i Skåne län (Vårdgivare Skåne u.å.). Rehabiliteringen är en engångsföreteelse som är tänkt att vara ett komplement till patientens redan befintliga medicinska behandling (ibid.). Syftet är att de naturunderstödda aktiviteter som erbjuds deltagarna ska i kombination med olika sysslor som verksamheten erbjuder (så som att ta hand om djuren på gården eller hjälpa till med odlingen), fungera som en återhämtningsinsats som inspirerar deltagaren till ”vaken vila” (Pálsdóttir & Kyrö Wissler 2021a). Efter avslutad behandling har patienten förhoppningsvis fått återhämta sig i en lugn och kravlös miljö som ska ha tillfört patienten tillräckligt med kraft och vilja att åter kunna närma sig arbete eller studier (ibid.).

NUR - Programupplägg

NUR intervention går ut på att patienten besöker en NUR-ansluten verksamhet under totalt 24 tillfällen, vilka delas upp i fyra timmar per besök, tre dagar i veckan under åtta veckors tid med max fem deltagare åt gången (Vårdgivare Skåne u.å.). Besöket kan förlängas till 12 veckor vid sjukdom eller annan godkänd frånvaro (Kyrö Wissler & Pálsdóttir 2021). Dagsstrukturen är uppdelad i fyra moment och består av samling, deltagarens egentid, aktiviteter och avslutande samling. Även om upplägget är densamma på samtliga verksamheter kan innehållet skilja sig åt. Vissa verksamheter har djur på gården medan andra erbjuder naturupplevelser och odling (ibid.).

Uppföljningen av Skånemodellen

SLU ansvarar för granskningen av att kraven i upphandlingsavtalet följs både vad gäller själva rehabiliteringsprogrammet och miljön (Pálsdóttir & Kyrö Wissler

2021b). Upphandling av verksamheten sker enligt lagen om offentlig upphandling (LOU) och avtalstiden är tre år (ibid.).

År 2014 infördes Naturunderstödd rehabilitering (NUR) som en del i Region Skånes upphandlade verksamhet. Det är relevant för fortsatt utveckling att följa upp och ta reda på hur deltagare i NUR-programmen upplever utemiljöns restaurativa kvalitéer. Stämmer deras uppfattning överens med vad kraven bakom NUR säger om vad miljön ska erbjuda?

2. Syfte och frågeställning

2.1 Syfte

Syftet med det här arbetet är att undersöka en specifik NUR-gård i Skåne och hur dess utemiljö lever upp till Region Skånes krav och forskningens slutsatser om återhämtande kvaliteter väsentliga för patienter med stressrelaterad psykisk ohälsa. Syftet är även att med stöd av evidensbaserad designteori och insamlade åsikter från tidigare deltagare i NUR-programmen presentera förslag på utformning av restaurativa förstärkningar i utemiljön som kan genomföras. NUR-gården vi undersöker är Hjortagården i Munka Ljungby.

2.2 Frågeställningar

1. Vilka restaurativa kvaliteter går att finna på Hjortagården och är kraven på utemiljön uppfylld enligt Region Skånes NUR-kravlista?
2. Vad är deltagarnas erfarenhet av utemiljöns restaurativa kvaliteter och hur kan utemiljön formas för att stärka hälsovärdet ytterligare?

2.3 Avgränsningar

Arbetet kommer endast beröra en av de åtta gårdarna som vid studiens genomförande erbjuder Naturunderstödd rehabilitering. Deltagare som tillfrågats är begränsat till dem som genomgått rehabilitering på gården under 2022–2024 dvs sedan upphandling 2022. Under arbetet med analysen togs beslut att endast analysera och presentera resultat från utemiljön belägen på norra sidan om byggnaderna. Att analysera det vidsträckta området både södra och norra delar hade tagit för mycket tid i anspråk än vad kandidatsarbetets ramar tillåter. Att koncentrera analysen till norra delen kändes logisk då vi uppfattat att denna är den mest använda delen av området. Arbetet presenterar ej heller en fullständig växtinventering eller förslag på växtmaterial.

3. Metod och material

Metodavsnittet inleds med en kort beskrivning av Hjortagården. Sedan följer ett avsnitt som redogör för kraven på utemiljön som ställs av Region Skåne vid upphandling. Därefter sammanfattas de åtta dimensionerna i PSD och PSD som designverktyg samt EBHDL-processmodellen. Slutligen redovisas hur materialinsamlingen utförts samt hur gestaltungsarbetet planerats och genomförts.

Metoden är en fallstudie av en specifik NUR-gård. I studien har gårdens utemiljö undersökts och hur miljön förhåller sig till de krav på restaurativa komponenter som Region Skåne ställer på anbudsgivaren. Vi ville även ta reda på vad tidigare deltagare i rehabiliteringsprogrammet ansåg om utemiljöns kvalitéer under rehabiliteringen.

3.1 Hjortagården

Hjortagården är en av åtta NUR-anslutna verksamheter i Skåne län (*Naturunderstödd rehabilitering på landsbygd (NUR) - Vårdgivare Skåne u.å.*). Gården finns i Ängelholms kommun, i byn Tåstarp i Munka-Ljungby.

Gårdens NUR-aktiviteter innefattar allt ifrån skogsbad i form av långa promenader i blandskogen, till avkoppling vid kringliggande sjöar och utsikt över åkrar med betande djurliv, till aktivitet i form av odling och avkoppling sk. "vaken vila" (*Andrum - rehabilitering och utveckling u.å.*).



Figur 1. Satellitbild över Hjortagården och dess omgivning. (<https://earth.google.com>) (Modifierad av författarna)



Figur 2. Område kring Hjortagården tillgängligt för NUR- deltagare markerad i rött. Området avser en area på 1,4ha. (<https://minkarta.lantmateriet.se/>) (Kartbilden är modifierad av författarna.)

Utöver rollen som NUR-ledare besitter Hjortagårdens personal ett antal olika yrkesroller vilket innefattar friskvårdsguide, pedagog och behandlingspedagog, sjuksköterska och specialistsjuksköterska och mindfulnessinstruktör (*Med Naturen 2019*). Personalens fem anställda är alla kunniga inom djurvård, trädgård och odling (*ibid.*).

Personal på Hjortagården som vi pratat med förmedlar att som NUR-ledare är det allra viktigast att vara en god medmänniska och kunna möta sköra människor som genomgår tunga perioder i sitt liv.

3.2 Region Skånes kravlista NUR

I Regions Skånes dokument för upphandling av Naturunderstödd rehabilitering på landsbygd från 2022 beskrivs de krav Region Skåne ställer på anbudsgivaren.

I dokumentet ställs bland annat krav på anbudsgivarens juridiska ställning, ekonomiska ställning samt etiska och sociala krav. Här finns även uppdraget skildrat, däribland grupsammansättning, antal deltagare och årligt öppethållande. Dessutom beskrivs ramar kring innehållet i rehabiliteringen såsom schemalagda moment och aktiviteter som ska erbjudas deltagarna. Två punkter i dokumentet behandlar miljö. Den första punkten förklarar kraven på leverantörernas miljöarbete sammanfattat på tre fokusområden:

Resurseffektiv och cirkulär ekonomi, Låg klimatpåverkan samt Frisk och hälsosam miljö.

Mer om Region Skånes miljöarbete går att läsa i: (Miljöprogram 2030 - Region Skåne u.å.) <https://www.skane.se/om-region-skane/detta-gor-region-skane/publikationer/miljoprogram-2030/>

Den andra punkten redogör för kraven på utemiljön på NUR-gården och täcker bland annat krav på växtligheten, samlingsplatser och materialval. Nedanstående lista är en genomgång av kraven beskrivna i SLU:s faktablad 2021 nr 15 författat av Pálsdóttir & Kyrö Wissler. Kraven är citerade från texten och uppdelade på 14 punkter såsom de förmedlas i upphandlingsavtalet, för överblick.

1. "Utemiljön ska bestå av en sammanhållen helhet och innehålla flera natur-/trädgårdsrum med varierat innehåll och storlek"
2. "Gruppen ska kunna samlas i utemiljön men också ges möjlighet till avskildhet för deltagaren"
3. "Utemiljön ska vara skräpfri och välskött"
4. "Det ska finnas tydliga avgränsningar där deltagarna får uppehålla sig dvs. vad som ingår i verksamheten och vad som är privat område"
5. "Gångar och stigar i verksamheten ska vara stabila. Underlagets ytskikt kan variera och exempelvis bestå av bark, flis, grus, gräs eller av trä och plattor"
6. "Miljön ska domineras av naturljud som exempelvis vind, vatten, fåglar och insekter"
7. "Växtligheten ska vara väletablerad och inkludera markvegetation, buskar och träd samt innehålla en mångfald av växtarter (biologisk mångfald)"
8. "Det ska finnas olika växter, gräs, blommor och/eller örter. Det ska även finnas ätbara växter som till exempel grönsaker, örter, frukt, bär och svamp"
9. "Det ska finnas möjlighet för odling inomhus och utomhus som exempelvis odling i växthus, på friland, i upphöjda odlingsbäddar eller krukodling"
10. "Det ska finnas ett uppvärmt växthus eller ett fristående lusthus som ska vara minst 12 kvm och med minst 50 % glastäckning. Detta krav ska senast vara uppfyllt vid avtalsstart"
11. "Det ska finnas en eldplats där gruppen kan samlas, som till exempel en vedkamin i växthuset eller samlingslokalen och/eller eldplats utomhus"

12. ”Det ska finnas tillgängliga sittplatser, både avskilt och i grupp. Sittplatserna ska var stabila och kan bestå av flyttbara eller fasta möbler i naturliknande material men även stubbar och stockar”
13. ”Det ska finnas både soliga och skuggiga platser för aktiviteter och vila”
14. ”Det ska finnas möjlighet att dra sig undan till en trygg och rogivande plats där man kan koppla av och vara för sig själv. Platsen/platserna ska kännetecknas av skydd från omgivningen i form av häckar, staket eller liknande”

3.3 Analys och Designverktyg

3.3.1 Perceived Sensory Dimensions (PSD)

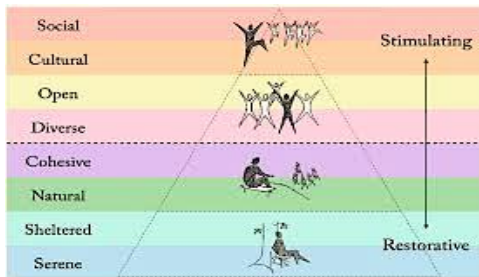
Analysen av utemiljön på Hjortagården har skett utifrån den teoretiska modellen om åtta upplevde dimensioner av natur, PSD. Modellen har utformats genom både kvantitativ och kvalitativ forskning sedan 1984 som undersökt människors förhållande till urbana grönområden. PSD presenterades för första gången av Patrick Grahn 2010 (Grahn & Ottosson 2010). Studierna visade att de naturkvalitéer eller dimensioner av natur som de tillfrågade föredrog var: naturlig, kulturell, sammanhängande, öppen, skyddad, social, varierad och rofylld. Dimensionerna fyller olika behov och kan delas in i antingen återhämtande eller stimulerande kvalitéer (Stoltz & Grahn 2021). Forskning har även kunnat visa att de återhämtande kvalitéer som är av störst betydelse i rehabiliterande syfte är *Skydd, Naturlig, Rofylld och Sammanhängande* (Pálsdóttir et al. 2018). Nedan presenteras en beskrivning av de åtta dimensionerna.

Naturlig	Orörd och vild natur, där människan inte utövat sin påverkan. Självsådda växter, stora stenar med mossa och lav, död ved och upptrampade djurstigar. Ett område där naturens krafter fått verka fritt under en längre tid. Denna kvalité beskriver en upplevelse av frihet från samhällets dagliga krav (Stoltz & Grahn 2021).
Kulturell	Står i motsats till den naturliga kvalitéen. Platsen är präglad av människans förvaltning. Konstverk, artefakter, vattenelement och andra spår av människors uppoffringar och värderingar genom historien (Stoltz & Grahn 2021).

Sammanhängande	En plats som upplevs enhetlig och harmonisk. Den är omslutande, med en klar rumskänsla som möjliggör att upptäcka den inifrån, snarare än utifrån. Den behöver ha en viss rymd för att upplevas som en ”egen värld” som kan undersökas under en längre tid (Stoltz & Grahn 2021).
Varierad	Är i motsatsförhållande till den sammanhängande kvaliteten. En plats med variation både i artsammansättning av växter och djur. Men också olika former, färger, dofter och smakupplevelser. Variationen berör även strukturer skapade av nivåskillnader och växter samt element som till exempel stenar och vatten (Stoltz & Grahn 2021).
Skyddad	En miljö som erbjuder en säker, ombonad och trygg känsla. Att kunna skärma av sig från världen utanför utan att bli sedd: “ <i>To see without being seen</i> ” (Stoltz & Grahn 2021, s5). Platsen erbjuder möjlighet till avslappning eller umgänge i liten skala (Stoltz & Grahn 2021).
Öppen	En omgivning med gott om plats för olika aktiviteter. Markytan är relativt plan utan hinder. I motsats till den skyddande dimensionen är man exponerad för andras blickar. De öppna ytorna innebär även att kunna överblicka sin omgivning samt uppleva vyer; se ut över längre avstånd, mot fjärran (Stoltz & Grahn 2021).
Rofylld	En lugn plats utan störande ljud och andra människor. Den rofyllda kvaliteten erbjuder en omhändertagen plats där man i stillhet kan reflektera inåt och lyssna till naturens ljud från vind, fåglar och insekter (Stoltz & Grahn 2021).
Social	Den sociala kvaliteten står i stark kontrast till den rofyllda. Mötet och att interagera med andra människor är i centrum. Det innebär även att kunna se på när andra människor interagerar utan att själv delta. En möjlighet att dölja sig i folkvimlet. Kvaliteten är starkt kopplad till det urbana som t.ex. ett livligt torg eller en stadspark (Stoltz & Grahn 2021).

Grahns forskning om urbana gröna miljöer formade inledningsvis teorin om betydelsespelrummet. I spelrummet tolkas och värderas omgivningen och behovet av gröna miljöer och samvaro med andra kan ändra betydelse för den enskilde beroende på deras psykiska och fysiska resurser. Teorin illustreras genom en

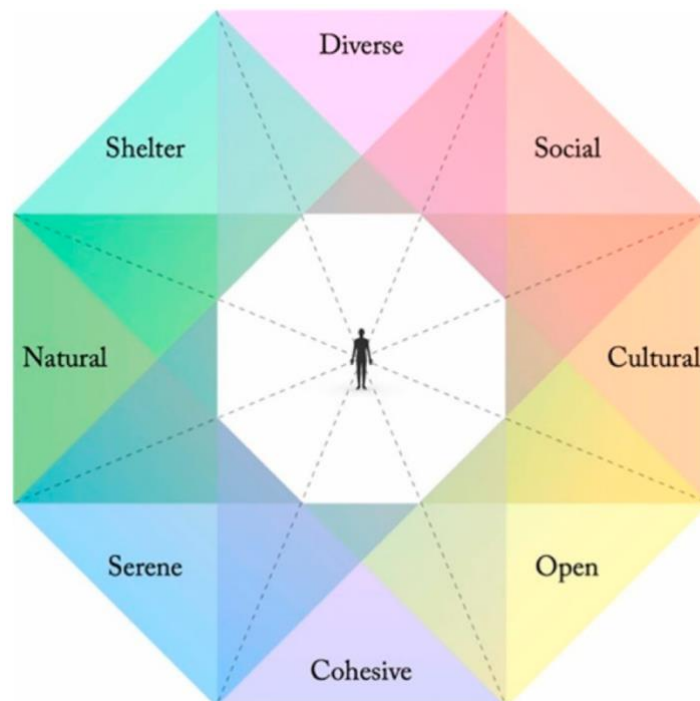
pyramid (figur 3) där Grahn visar hur människor som mår dåligt föredrar lugnare platser, färre sociala möten och har större behov av stöd ifrån naturen. Människor som mår bättre, föredrar andra typer av gröna miljöer och delar gärna sina upplevelser med andra. Valet av miljö sker mer eller mindre medvetet (Grahn & Ottosson 2010).



Figur 3. Illustration över hur Behovspyramiden interagerar med PSD. De åtta dimensionerna är placerade på en skala från de mest stimulerande till de mest restorativa (Grahn et al. 2023).

För människor som är i behov av återhämtning från stress och utmattning är den *rofyllda* dimensionen den mest reparatoriska tillsammans med den *naturliga* och den *trygga* dimensionen i pyramidens nedre del (Grahn & Stigsdotter 2010; Stoltz & Grahn 2021). De betonar kvaliteter som lugn och omslutande natur (figur 3).

Sådana kvaliteter ställer mindre krav på individens engagemang och ger färre stimuli än dimensionerna i den övre delen av pyramidens. De åtta dimensionerna relaterar till varandra antingen genom att förstärka upplevelsen eller fungerar som varandras motpoler (Stoltz & Grahn 2021) (Figur 4).



Figur 4. Illustration av hur de åtta PSD relaterar till varandra i fyra axlar med motsatta kvaliteter. Ju närmre varandra i modellen desto mer harmoni mellan kvalitéerna (Stoltz & Grahn 2021).

3.3.2 PSD som designverktyg

Operationaliseringen av PSD resulterade i ett hälsofrämjande designverktyg som framtogs under projektet ”Health Forest Octavia®” (Karlsson Stigsdotter et al. 2020). Verktöget använder platsens befintliga kvaliteter som en utgångspunkt till designen (ibid.). Definitionerna och PSD variablerna som framtogs av (Grahn & Stigsdotter 2010) är utgångspunkten för verktöget.

Designverktöget som utvecklades av Karlsson Stigsdotter et al. 2020 indelas i sex steg:



Figur 5. Processen vid användandet av PSD som designverktyg. (Illustration av Hahn & Kadric 2024)

Fastställ Syftet

PSD har tre olika funktioner som med fördel kan integreras beroende på arbetets fastställda syfte (Karlsson Stigsdotter et al. 2020). De kan användas både som ett verktyg för design, en föranalys av grönområdets befintliga förutsättningar samt som granskning av färdigställd design (ibid.).

Avgör Skalan

Då de åtta dimensionerna gynnsamt har tillämpats i flera skalor är det viktigt att det avsedda grönområdets skala också fastställs (Karlsson Stigsdotter et al. 2020). Skalorna består av tre steg: liten, mellan och stor - vilket i stigande följd speglar trädgården, staden och regionen (ibid.).

Identifiera Sammanhanget

PSD kräver att gröna rumssammanhang i arbetet identifieras genom kontextbeskrivning (Karlsson Stigsdotter et al. 2020). Som exempel kan en stadspark med stark naturvärde få högsta graderingen i den naturliga dimensionen, men i kontext till ett naturreservat vars naturliga faktor präglas av vildmark så hamnar stadsparken inte på samma nivå (ibid.).

Identifiera Befintliga Rum

Att systematiskt dela in grönområden i existerande rum tydliggör var en PSD börjar och nästa slutar (Karlsson Stigsdotter et al. 2020). PSD kan klassificeras genom fyra rumstyper: öppna, spridda, glänta och slutna (Randrup 2008, se Karlsson Stigsdotter s.60) vilka karaktäriseras på följande vis:

1. Öppna rummet: en öppen plats som saknar vegetation.
2. Spridda rummet: en öppen plats där träd och buskar är spridda.
3. Glänta rummet: en plats som skapas helt av väggar, fritt från tak där vegetationen sluter om men lämnar fri sikt mot skyn.
4. Slutna rummet: vegetation sluter in där trädstammar bildar väggar och trädkronor står för taket.

Identifiera och Gradera Befintliga PSD

Efter rumsindelning av platsen identifieras dimensionen eller dimensionerna inom varje rum genom en betygsättning från 0 till 3, där 0 motsvarar dimensionens frånvaro och 3 motsvarar dimensionens styrka (Karlsson Stigsdotter et al. 2020). Betygsättningen ska bistå med att urskilja vilka upplevelsevärden som dominerar inom varje rum (ibid). För att göra en så objektiv bedömning som möjligt erbjuds inom varje dimension olika variabler som ska fungera som ett stöd till själva graderingsprocessen (ibid). Variablerna presenterades i en studie av Grahn & Stigsdotter (2010) där samtliga variabler poängskattas beroende på hur stor betydelse de har för upplevelsevärdet, men viktigt i graderingen är också att ha kontexten i beaktande (Karlsson Stigsdotter et al. 2020).

Inleda designfasen

När de första fem stegen genomarbetats kan gestaltaren själv besluta att modifiera PSD inom varje rum genom att exempelvis förstärka en PSD eller utesluta den (Karlsson Stigsdotter et al. 2020).

3.3.3 EBHDL – processmodellen

För att genomföra en hälsobaserad design är EBHDL-processmodellen (Evidence-Based Health Design in Landscape Architecture) en beprövad modell som använts vid flertalet forskningsprojekt som inneburit utveckling av hälsofrämjande miljöer (Gramkow et al. 2021). Modellen innebär följande fyra steg:



Figur 6. Processmodellen Evidence-Based Health Design in Landscape Architecture (EBHDL) (Gramkow et al. 2021). Översatt och bearbetad av Hahn & Kadiric.

Bevisinsamling

Här samlas evidens och information om målgruppen: vem designen är till för, sambandet kring natur och hälsa och hur utemiljöns utformning kan gynna målgruppens hälsa, samt information om platsens befintliga utemiljöförhållanden och på vilket sätt miljön kan främja hälsovärdet ytterligare (Gramkow et al. 2021).

Programmeringssteget

Här sätts målen för designen och vilka hälsoresultat som kan beröras och hur designen ska påverka detta. Målen designen ska uppfylla samt designlösningar framarbetas som förväntas uppfylla målen (ibid.).

Designen

Här sker själva designen via utveckling av koncept som anger former och funktioner i designen som sedan mognar till en färdig design. Därefter sker förverkligandet av designen och slutligen kan den tas i bruk (ibid.).

Utvärdering

Här undersöks huruvida målen för designen har uppfyllts, om någon ny kunskap/information har tillkommit och vilka eventuella justeringar av designen som måste genomföras (ibid.).

3.4 Insamling av material

Insamlingen av material har skett i ett flertal steg. Inledningsvis besöktes Hjortagården under ett Öppet-hus och vi kunde ställa frågor till personal och några deltagare på plats. En tid därefter utfördes en nulägesinventering och analys av utemiljön på Hjortagården med Perceived Sensory Dimensions (PSD) som analysverktyg, samt genom egen observation och inkänning. Sedan genomfördes en jämförande platsanalys huruvida utemiljön levde upp till kraven från Region Skåne. Därefter ställdes frågor kring utemiljön till tidigare deltagare i NUR-programmet via en enkät. Slutligen skapades gestaltungsförslag för valda delar av utemiljön med utgångspunkt i resultaten av platsanalysen och med deltagarnas synpunkter i beaktande.

Utöver ovanstående har informella samtal med personal ägt rum vid tre tillfällen för inhämtande av bakgrundsinformation om verksamheten, om personalkompetenser och områdets utbredning samt arbetets karaktär, men kommer inte att redovisas särskilt i detta arbete.

3.4.1 Platsanalys

Tidigt i processen gjordes ett inledande besök på Hjortagården i samband med ett Öppet Hus. Besökarna som kom informerades om kandidatarbetet och dess syfte. Vid besöket undersöktes den omgivande miljön: den övergripande strukturen i utemiljön, nivåskillnader och tillhörande byggnader.

Som stöd för det vidare analysarbetet användes de åtta upplevelsedimensionerna (PSD) och en fyrskalig gradering (se avsnitt 3.3). På så vis kunde de dominerande dimensionerna på varje plats skönjas och förslag på förändring som kunde stärka det restaurativa värdet på platsen identifieras. PSD valdes som analysverktyg då det är ett evidensbaserat analys- och designverktyg för naturbaserade hälsofrämjande miljöer och utgår ifrån de befintliga kvalitéer som redan finns på platsen (Karlsson Stigsdotter et al. 2020).

Vid följande besök delades utemiljön på norra sidan (figur 7) om byggnaderna in i nio mindre rum som namngavs utifrån karaktär eller funktion: **Köksträdgården, Nästet, Eldstaden, Snåret, Vattenbrynet, Platån, Fundamentet, Brunnen och Utsikten**. Varje rum analyserades utifrån de åtta dimensionerna av natur: *Naturlig, Kulturell, Sammanhängande, Öppen, Skyddad, Social, Varierad och Rofyll*d genom att 0–3 poäng delades ut utifrån upplevda kvalitéer, karaktär och

innehåll, som regelbundet kopplas till respektive dimension beskrivet i referenslitteraturen. Tolkningen gjordes främst utifrån beskrivningarna av de åtta dimensionerna i Stoltz & Grahn (2021) samt Grahn (2010) som sammanfattas här under avsnitt 3.3.1. Poängsättningen gjordes även med kontexten i åtanke vilket innebär att varje rum jämfördes inbördes innan poängsättning skedde. Vid detta besök inventerades även en del av den befintliga vegetationen, platsens funktioner och nödvändig inmätning och dokumentation gjordes.

Efter avklarad PSD-analys lämnade vi utrymme för våra egna subjektiva upplevelser och uppfattningar om varje rum. Slutligen analyserades hela utemiljön med utgångspunkt i kraven i Region Skånes lista genom en genomgång av varje krav och vår uppfattning av kravens uppfyllnad.

3.3.2 Tidigare deltagares perspektiv

En del av syftet med detta arbete var att jämföra deltagarnas upplevelse och uppfattning om utemiljön med kraven från Region Skåne samt den egna analysen av platsen. För att besvara delar av frågeställningarna var deltagarnas perspektiv väsentlig. Deltagarnas erfarenheter var även tänkt att vara en inspirationskälla till gestaltungsarbetet.

Samtal med förberedda frågor

För att få bättre förståelse för platsen och deltagarnas relation till den redan i projektets tidiga skede hade vi äran att besöka Hjortagården under en öppen huseftermiddag. Besöket gav tillfälle att träffa den ansvariga personalen på plats samt några tidigare NUR-deltagare och ett par som arbetstränade för informella samtal. Enstaka frågor ställdes kring deras upplevelse av miljön i samband med vår information om arbetet.

Efter muntlig presentation tilldelades medtagna informationsblad till samtliga besökare. Infobladen beskrev vårt pågående examensarbete och vilka vi är i korthet. På baksidan hade vi förberett ett antal frågor som avsåg Hjortagårdens utemiljö. Vårt önskemål var att få svar på vad deltagares individuella upplevelser av utemiljön var, om de upplevde att något saknades eller om det fanns några specifika platser på gården de sökt sig extra mycket till. Deltagarna var anonyma och frågorna var öppna (bilaga 1). Deltagarna kunde välja om de ville svara muntligt eller skriftligt. Fem personer svarade totalt och tre av dessa hade genomfört en NUR-behandling.

Enkät

Efter platsanalysen var genomförd arbetades en enkät fram med frågor riktade till tidigare deltagare i NUR-programmen. Enkäten bestod av två delar. I del ett fick deltagarna ta ställning till 10 påståenden, direkt anknutna till och formulerade utifrån Region Skånes kravlista. Deltagarna skulle på en skala, 1–4, bedöma hur väl de höll med eller inte höll med om det påstådda (bilaga 2). Poängen på varje påstående räknades samman och ett medelbetyg räknades ut.

I del två presenterades deltagarna för nio bildserier som visade olika platser i utemiljön kring Hjortagården. Platserna motsvarade indelningen i nio rum som utfördes i samband med PSD-analysen. Deltagarna fick sedan välja utifrån en förberedd lista av ord/korta beskrivningar vilka som stämde bäst in på deras erfarenhet/upplevelse av platsen. Orden och de korta beskrivningarna hämtades i beskrivningar av upplevda kvalitéer och innehåll i de åtta olika dimensionerna av natur (PSD) i den använda referenslitteraturen. Deltagarna ombads välja mellan 3–6 ord av 40 möjliga. I både del 1 och 2 erbjöds deltagarna möjligheten och uppmuntrades att kommentera sina val med egna ord (bilaga 2).

Då det av sekretesskäl var svårt att komma i kontakt med programdeltagare mottogs hjälp av personal på Hjortagården för att via sociala medier nå ut till målgruppen. Med hjälp av en intresseförfrågan, som publicerades i en Facebook grupp för tidigare deltagare efterfrågades kontakt med personer ur målgruppen som var villiga att besvara frågeformuläret. Personalen på Hjortagården var även behjälpliga med att skriva ut och lämna ut frågeformulär till deltagare. Urvalet var slumpvis då enda kravet var att de genomgått rehabilitering inom NUR under 2022/2024.

3.4.3 Gestaltningsarbete

Underlag för gestaltningsarbetet togs fram med hjälp av lantmäteriets kartor och satellitbilder över platsen, observation och egen inmätning samt dokumentation med hjälp av foto och snabbskisser. Då miljön är kuperad och stundtals svårtillgänglig är exakt inmätning tämligen komplicerad utan professionella verktyg. Detaljnivån på gestaltningsförslagen är därför översiktlig och ska uppfattas som vägledande snarare än exakt.

Målen för gestaltungsarbetet var att:

- Förstärka delar av utemiljön för att öka det restaurativa värdet för programdeltagarna som en del av syftet
- Genomföra förslagen utan stora ingrepp i den redan befintliga miljön
- Gestaltade miljöer ska fungera väl tillsammans med de andra platserna/rummen och helheten
- Skydda och ta hänsyn till den biologiska mångfalden på platsen

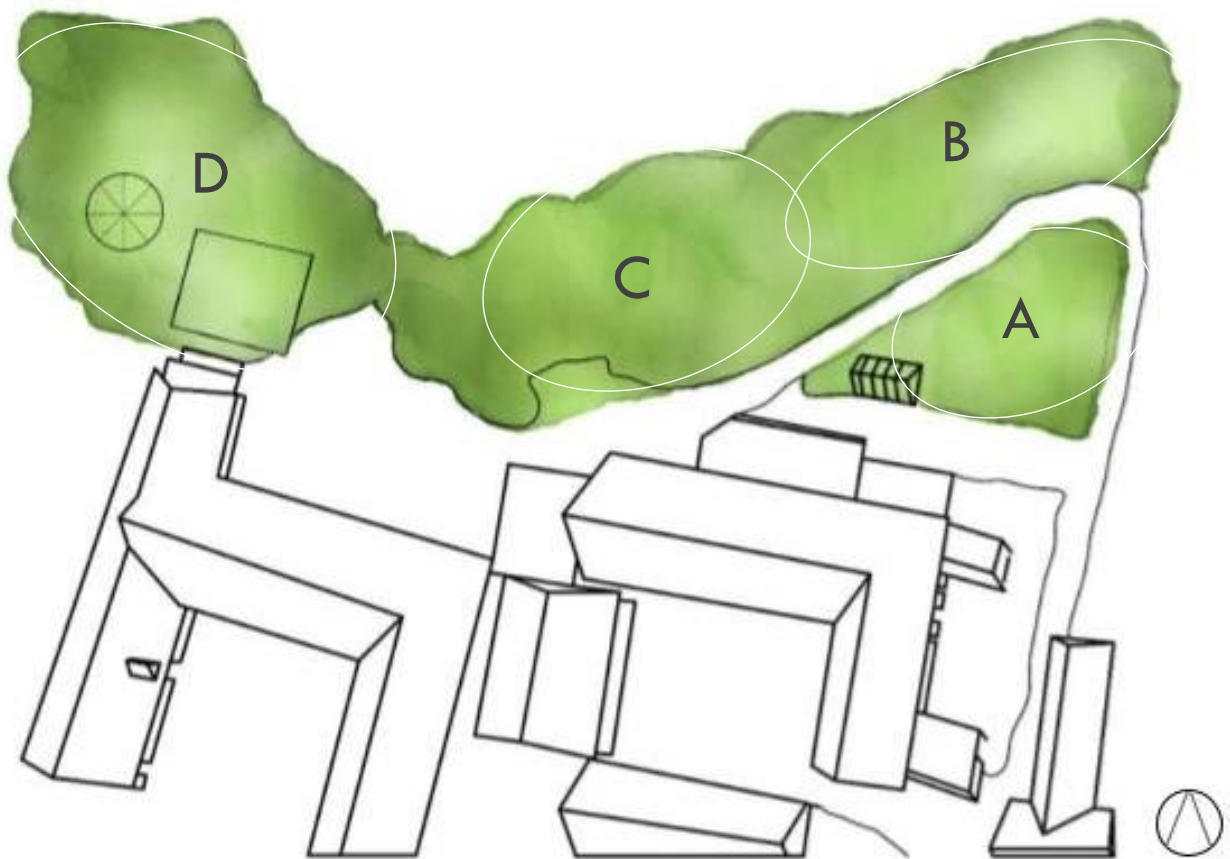
Under PSD-analysen fastställdes de mest dominerande dimensionerna som upplevdes på varje plats. Gestaltungsarbetet innebar delvis att modifiera PSD inom varje rum genom att exempelvis förstärka en PSD eller utesluta den. Särskild vikt lades vid att förstärka de dimensioner som gynnar målgruppen; *Naturlig, Rofyllt, Sammanhängande och Skyddad* (Grahn & Stigsdotter 2010; Stoltz & Grahn 2021).

Förutom stärkande av reparativa dimensioner enligt PSD användes resultaten av utvärderingen av utemiljön utifrån kravlistan från Region Skåne. Eventuella svagheter enligt egen analys eller enligt tidigare deltagare var ett ytterligare motiv till förslag i gestaltningen.

4. Resultat

Resultatavsnittet inleds med en översiktsillustration över den analyserade norra delen av Hjortagårdens utemiljö. Sedan redogörs för resultatet av identifieringen av de fem stegen i PSD som designverktyg. Därefter följer en redovisning av de nio PSD-analyserade rummen indelade i fyra områden A-D. Slutligen redovisas svaren vi fick på våra frågor vid besöket under Öppet-hus som följs av vår analys samt deltagarnas poängsättning av utemiljön i relation till Region Skånes kravlista.

4.1 Översiktsillustration



Figur 7. Illustration över Hjortagården och det norra naturområdet. Grönfärgat avser det norra naturområdet och ytan vi valde att analysera. Grönområdet delades in i fyra delar, A-B. Vidare indelades områdena i sammanlagt nio mindre rum varpå nya gestaltungs-förslag presenterades åt fem av rummen. Rummen fick följande arbetsnamn: A - Köksträdgården och Nästet. B - Eldstaden och Snåret. C - Platån och Vattenbrynet. D - Brunnen, Fundamentet och Utsikten. (Illustration av M. Kadiric 2024)

4.2 Platsanalys och deltagarnas värdering

4.2.1 Inledande identifiering i fem steg

PSD designverktyg innebär identifiering i fem steg innan designfasen kan inledas (avsnitt 3.3.2).



Figur 8. Processen vid användandet av PSD som designverktyg innan designen inleds. (Illustration av Hahn & Kadiric 2024).

Identifieringsarbetet konstaterade att:

Syftet med PSD i detta arbete är både som analys- och designverktyg.

Skalan är liten, på trädgårdsnivå.

Kontexten är en lantbrukartomt med intilliggande större dammar, skogspartier, betesmark och åkermark. Här finns en hel del vegetation i form av främst buskar, träd och fritt växande gräs, klippt gräs och annat örtskikt. Området är omhändertaget av ägaren och det finns ett flertal byggnader och platser med olika funktion och karaktär på tomten. Utemiljön används i rehabiliterande och hälsofrämjande syfte av deltagare i NUR-programmen samt tre andra hälsoinriktade verksamheter som heter Andrum, Med Naturen och Grönt Innanförskap (Med Naturen u.å).

Rumsindelningen presenteras indelat i fyra områden som i sin tur är indelade i ett antal rum. Områdes och rumsindelningen har skett utifrån hur utemiljön upplevdes vid platsbesöken. Dess funktioner, karaktär, naturliga gränser av vegetation eller tillverkade gränser som staket eller stenmurar avgjorde rummet. De fyra områdena innehåller alla mer än ett upplevt rum av olika typ som på något vis skiljer sig från de andra områdena antingen geografiskt eller karaktärsmässigt.

Identifiering av PSD och gradering gjordes rums vis och redovisas på efterföljande sidor. Graderingen är fyrskalig; 0–3 där 0 = Saknas, 1 = Identifieras svagt, 2 = Måttligt identifierad, 3 = Stark.

4.2.2 Område A



Figur 9. Område A med rummen Köksträdgården och Nästet samt orienteringsfigur.
(Illustration av M. Kadirić 2024)

Område A består av två rum som är indelade i färgkoder.
Gult: Köksträdgården, *Orange:* Nästet.

KÖKSTRÄDGÅRDEN

Typ av rum: **spritt**

Köksträdgården är en plats för aktivitet i form av socialt umgänge och odling. En liten entré bestående av buskar skapar ett välkomnande intryck på östra sidan av platsen. Östra entrén leder besökaren in till den sociala ytan som består av enstaka utomhusmöbler som enkelt går att förflytta, några odlingskragar och ett växthus. Hönsnät och ett staket uppbyggt av död ved avgränsar platsens nordöstra sida. På norra och nordvästra sidan råder ingen avgränsning. Utsikten över dammen mot norr och nordväst begränsas av sly som växer på motsatt sida av grusgången. Vid skarpare utomhusklimat kan deltagare samlas inuti det kaminuppvärmda växthuset. Växthuset är placerat på platsens södra del och avgränsas av en sluttning. Mot växthusets östra gavel står ett möbelarrangemang strax invid sluttningen mot söder. Där står en träsoffa uppbyggd av lastpallar placerad för att ge skydd i ryggen mot sluttningen och utsikt mot dammen.

Egna upplevelser av rummet

Rummet innehåller flera element som signalerar aktivitet. Det finns både välskötta och mer ”stökiga” delar av rummet. Vi tycker ”entré” stråket från östra sidan är fint med sin vegetation som sluter om. Det är trevligt för ögat och mysigt att promenera igenom. Gruset knastrar härligt under fötterna. Under kyligare årstider är det kaminuppvärmda växthuset platsens klara höjdpunkt. Möbelgrupperna kan arrangeras bättre. Plastmöbler hade kunnat bytas ut till möbler av naturmaterial. Ett estetiskt tilltalande staket i naturmaterial och med en mer enhetlig avgränsning hade kunnat öka upplevelsevärdet.

- + rymlighet i rummet
- + grus som knastrar härligt
- + växthuset med kamin
- + arrangerad entré i öst
- + sluttning i söder ger skydd

- oorganiserat / ”stökigt”
- utsikten mot snåret, ej rofylld (figur 26)
- avgränsning i olika material
- möbelarrangemanget kan förbättras
- plastmöbler



Figur 10. Köksträdgårdens entré från öst. (Hahn & Kadiric 2024)



Figur 11. Köksträdgården med växthus. (Hahn & Kadiric 2024)



Figur 12. Odlingskragar i köksträdgården. (Hahn & Kadiric 2024)



Figur 13. Möblemang vid växthuset. (Hahn & Kadiric 2024)

PSD identifierade på platsen:

<i>Naturlig</i>	<i>0 poäng</i>	<i>Kulturell</i>	<i>2 poäng</i>
Avsaknad av vild natur. Byggnad. Odlingskragar signalerar visst krav på aktivitet. Anlagda gångar och utplacerade sittgrupper för flera.		Tydligt präglad av mänsklig aktivitet. Blomsterarrangemang och tillverkade föremål. Växthus och odlingskragar.	
<i>Sammanhängande</i>	<i>0 poäng</i>	<i>Varierad</i>	<i>3 poäng</i>
Enhetligt material (singel) på marken binder ihop rummet. Naturstaket finns intill pallkragarna, hönsnät används sporadiskt för att skydda odlingarna.		Miljön ger ett komplext och livligt intryck. Flera olika material med varierande färg och form. Under odlingsäsong erbjuder platsen ytterligare sinnesintryck.	
<i>Skyddad</i>	<i>1 poäng</i>	<i>Öppen</i>	<i>2 poäng</i>
Rummet är beläget intill vägen genom området. Ett lågt staket löper invid odlingskragarna. Mot söder finns en sluttning uppåt som skapar en "sunken garden" effekt och skydd i ryggen.		Centralt placerat rum öppet ut mot dammen. Buskar och träd skapar visst insynsskydd från öst.	
<i>Rofylld</i>	<i>0 poäng</i>	<i>Social</i>	<i>2 poäng</i>
Avsaknad av vild natur. Platsen är främst inriktad aktivitet och interaktion med andra. Ej tyst och stilla, centralt belägen invid vägen genom området.		Platsen kretsar kring odlingsaktivitet med andra människor. Sittgrupper för flera personer. Växthuset erbjuder vindskydd och kan värmas vid kyla. Belysning i form av lyktor.	

Dominerande PSD: *Varierad* följt av *Social*, *Kulturell* och *Öppen*

NÄSTET

Typ av rum: **spritt**

Nästet är en oanvänd plats som ligger intill köksträdgården. En liten sluttning med växtlighet samt ett staket av död ved avgränsar de två rummen. Platsen omringas delvis av en låg stenmur som bildar en form likt en halvmåne med öppning mot norr. I söder växer en rosenbuske och till väst två stora träd som står direkt på avgränsningen mellan köksträdgården och nästet. I nordöst står en stubbe av ett nedfällt träd. Marken är ojämn och består av ett marktäckande örtskikt beblandat med grus. Inga tecken på att utrymmet utnyttjas i dagsläget.

Egna upplevelser av rummet

Den runda formen som stenmuren bildar skapar en ombonad känsla som inspirerar till avkoppling. Till skillnad från köksträdgården där utsikten mot dammen störs av vildväxande sly så är sikten härifrån öppen och fri trots att båda rummen ligger i anslutning till varandra. Trädstammarna och stubbens placering fungerar som entré och inger en slags gästvänlighet, där man kan känna att man välkomnas in eller ut.

- + ombonad känsla
- + utsikt över dammen
- + stenmur ger en rustik känsla

- marken är ojämn
- realistiskt görbar till något?



Figur 14. Nästet med rosenbuske. (Hahn & Kadiric 2024)



Figur 15. Stubbe och stengärde med växtlighet i Nästet. (Hahn & Kadiric 2024)



Figur 16. Vy från Nästet ut mot norr. (Hahn & Kadiric 2024)



Figur 17. Vy in mot Nästet från norr. (Hahn & Kadiric 2024)

PSD identifierade på platsen:

<i>Naturlig</i>	<i>1 poäng</i>	<i>Kulturell</i>	<i>2 poäng</i>
Gamla, mossbevuxna träd. Buskar. Själsådd. vegetation. Murliknande avgränsning av stora stenar, delvis överväxt.		Upptrovade stenar likt en stengärdsgård. Vinterförvaring av båt?	
<i>Sammanhängande</i>	<i>1 poäng</i>	<i>Varierad</i>	<i>1 poäng</i>
Stenavgränsningen skapar ett cirkelformat rum. Trädkronor är takbildande. Ej skyddat från vind.		Variation i form av olika texturmöten: stora stenar möter örtskikt, buskar, trädstubbar och större träd med mycket mossa.	
<i>Skyddad</i>	<i>1 poäng</i>	<i>Öppen</i>	<i>2 poäng</i>
Stenmur skapar ett lägre skydd ut mot vägen. Ett litet buskträd avskärmar platsen mot söder.		Möjlighet att överblicka omgivningen åt alla håll. Fri sikt ut över dammen. Ej belyst.	
<i>Rofylld</i>	<i>0 poäng</i>	<i>Social</i>	<i>1 poäng</i>
Oanvänd plats intill vägen genom området. Nära buskträdet dämpas intryck utifrån.		Inga sittplatser. Bredvidliggande rum skapar rörelse och möjlighet till interaktion med andra människor. Träden erbjuder skugga.	

Dominerande PSD: Kulturell och Öppen

4.2.3 Område B



Figur 18. Område B med rummen Eldstaden och Snåret samt orienteringsfigur.

(Illustration av M. Kadiric 2024)

Område A består av två rum som är indelade i färgkoder.

Rosarött: Eldstaden, *Mörkrött:* Snåret.

ELDSTADEN

Typ av rum: **öppet**

Ett stort och öppet rum beläget på platsens nordöstra sida. Platsen ligger intill dammen och blickar ut mot vattnet samt ett litet skogsbestånd på andra sidan dammen. En social yta eller samlingsplats är arrangerat i rummets norra del och omger med olika sittmöbler en eldstad. Marken består av klippt gräs och det finns enstaka träd längs dammen. Därutöver saknas vegetation inne i själva rummet.

Egna upplevelser av rummet

Det är härligt att sitta så nära vattnet med en lång sikt över kullen och skogsbeståndet på andra sidan dammen. Platsen inger en känsla av möjlighet till både avkoppling och socialt umgänge. Eldstaden omges av ett möbelarrangemanget som saknar ryggskydd mot huvudgången vilket skapar en otrygg känsla om man sitter på den sidan och blickar mot norr. Sittmöblerna hade alla gärna kunnat bestå av ett naturmaterial med liknande utseendet för en mer enhetlig känsla som hade knutit samman platsen mer.

+ fri sikt över dammen
+ intill vatten

- saknar rumsbildande struktur
- möbelarrangemanget kan förbättras



Figur 19. Vy mot Eldstaden från söder. (Hahn & Kadiric 2024)



Figur 20. Stol med utsikt mot vattnet intill Eldstaden. (Hahn & Kadiric 2024)



Figur 21. Eldstaden nära vattnet. (Hahn & Kadiric 2024)



Figur 22. Viloplatz intill eldstaden. (Hahn & Kadiric 2024)

PSD identifierade på platsen:

<i>Naturlig</i>	<i>1 poäng</i>	<i>Kulturell</i>	<i>1 poäng</i>
Plats med eldstad belägen vid vatten. Stora träd. Stockar som avlastningsbord. Utsikt mot naturligt skogsparti.		En skapad samlingsplats med eldstad. Snickrade bänkar. Klippt gräsmatta. Tydlig mänsklig påverkan.	
<i>Sammanhängande</i>	<i>0 poäng</i>	<i>Varierad</i>	<i>1 poäng</i>
Upplevs rymlig men saknar väggar. Inga strukturbärande element.		Sittgrupper består av olika material. Inget tydligt formspråk. Få växter.	
<i>Skyddad</i>	<i>0 poäng</i>	<i>Öppen</i>	<i>3 poäng</i>
Själva eldplatsen saknar väggar och omkringliggande vegetation. Väster om eldplatsen finns mer vegetation med möjlighet för enskildhet.		Exponerad plats utan väggar eller tak. Fri utsikt åt samtliga håll. Fri vy ut mot vatten. Belysning från lyktor.	
<i>Rofylld</i>	<i>0 poäng</i>	<i>Social</i>	<i>3 poäng</i>
Svårt att tillbringa tid på platsen i enskild fridfullhet pga. det exponerade läget.		En samlingsplats som uppmuntrar till sociala möten. Uppstart och avslut för NUR-programmens dagliga aktiviteter.	

Dominerande PSD: Öppen och Social

SNÅRET

Typ av rum: **spritt**

Snåret är beläget vid vattnet rätt intill eldstaden och på motsatt sida av köksträdgården. Här växer mycket vildvuxet både i örtskikt och i buskskikt. Det står några enstaka höga träd här och var. Rummet bredd varierar ca 5–10 m med vattenståndet och gränsen mellan vatten och mark är otydlig. Det är fri sikt mot kullen och skogsbeståndet som ligger på andra sidan dammen.

Egna upplevelser av rummet

Det finns alldeles för mycket sly och vildvuxet örtskikt för att rummet i nuläget ska vara användbart. Slyet blockerar vyn från köksträdgården ut mot vattnet. Det är ett rum som är vildvuxet och känns ”stökigt”. Vi tycker att den något vildvuxna upplevelsen kan bevaras i stort men bearbetas så att det ger ett något mer ordnat och rofyllt uttryck.

+ plats vid vattnet
+ fri sikt över dammen

- upplevs stökigt
- osäkert vad man trampar i, otillgängligt
- otydlig gräns mellan vatten och mark
- möbelarrangemanget kan förbättras



Figur 23. Snåret från väst tidig vår. (Hahn & Kadiric 2024)



Figur 24. Snåret från öst i maj. (Hahn & Kadiric 2024)



Figur 25. Snårets östra del. (Hahn & Kadiric 2024)



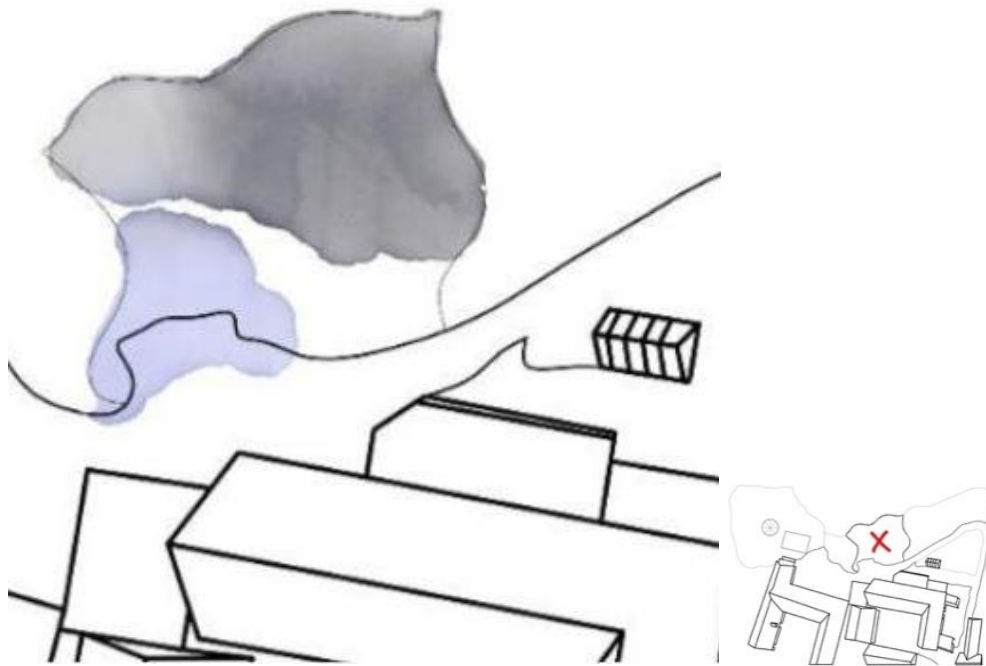
Figur 26. Blockerad vy genom Snåret från söder i juli. (Hahn & Kadiric 2024)

PSD identifierade på platsen:

<i>Naturlig</i>	<i>2 poäng</i>	<i>Kulturell</i>	<i>1 poäng</i>
Mycket rotskott av själv-förökad vegetation. Mossbevuxna träd och stubbar. Vilt växande gräs. Planterad vegetation.		Inplanterade påskliljor och nyplanterade fruktträd. Tillverkade föremål, kruka och odlingskrage.	
<i>Sammanhängande</i>	<i>1 poäng</i>	<i>Varierad</i>	<i>1 poäng</i>
Tätbevuxen, svårtillgänglig och oanvänd plats. Avsaknad av väggar, tak och tydlig markavgränsning. Många tunna, raka pinnträd binder samman platsen och särskiljer den från intilliggande rum.		Blandat örtskikt. Mindre variation i busk- och trädskikt. Enstaka höga träd skapar någorlunda dynamik på platsen. En bra plats för insekter och småkryp.	
<i>Skyddad</i>	<i>1 poäng</i>	<i>Öppen</i>	<i>1 poäng</i>
Tätt mellan vegetationen men relativt liten bladmassa. Nära intill grusvägen.		Svårgenomkomlig men delvis öppen plats. Tätbevuxen sly hindrar öppna vyer genom rummet men det är möjligt att se ut innan bladutspring.	
<i>Rofylld</i>	<i>0 poäng</i>	<i>Social</i>	<i>0 poäng</i>
Markskiktet är vildbevuxet och svårmanövrerat. Saknar underhåll. Platsen ger inget harmoniskt intryck.		Ett rum som inte går att använda i nuläget pga. sin otillgänglighet.	

Dominerande PSD: *Naturlig*

4.2.4 Område C



Figur 27. Område C med rummen Vattenbrynet och Platån samt orienteringsfigur. (Illustration av M. Kadiric 2024)

Område C består av två rum som är indelade i färgkoder.

Grått: Vattenbrynet, *Lavendel:* Platån.

VATTENBRYNET

Typ av rum: **stängt**

Platsen ligger alldeles intill ovan vattenbrynet omgivet av växtlighet som skapar ett näst intill stängt rum med golv, väggar och tak. Här finns möjlighet att vara helt i avskildhet utan insyn. På platsen går det att hänga upp en hängmatta för vila bland träden. Örtskiktet erbjuder blomning för pollinatörer och buskarna skydd för fåglar.

Egna upplevelser av platsen

Vattenbrynet erbjuder den svalaste, mest skyddade platsen på området.

Växtligheten omsluter en på plats och vi upplevde ett väldigt lugn när vi befann oss här. Ett buskage och en sluttning skyddar helt mot grusvägen. En stubbe med tickor och mossa bidrog till känslan av vildvuxen natur. Här kändes det väldigt rofyllt och miljön idealisk för att blicka inåt.

- + omsluten trygg plats
- + svalt
- + nära vattnet
- + växtlighet ger skydd mot insyn
- + vila i hängmatta möjligt

- saknar stationär sittplats



Figur 28. Inuti rummet Vattenbrynet nere vid vattnet. (Hahn & Kadiric 2024)



Figur 29. (2 bilder). Stubbe med tickor och mossor på träd i Vattenbrynet. (Hahn & Kadiric 2024)



Figur 30. Omslutande växtlighet i Vattenbrynet. (Hahn & Kadiric 2024)



Figur 31. En hängmatta för vila i Vattenbrynet. (Hahn & Kadiric 2024)

PSD identifierade på platsen:

<i>Naturlig</i>	<i>3 poäng</i>	<i>Kulturell</i>	<i>1 poäng</i>
Örtskikt, mossbevuxna stubbar och träd. Örtskiktet består bland annat av svalört och gräs. Hästkastanj, alm och lönn dominerar bland träden. Relativt vildbevuxen vegetation omger platsen.		Mänsklig påverkan i form att upphängda hängmattor. Enstaka stolar av plast kan flyttas runt.	
<i>Sammanhängande</i>	<i>2 poäng</i>	<i>Varierad</i>	<i>2 poäng</i>
Tydlig omslutande effekt i form av ett busk- och trädskikt samt sluttande mark som omger platsen och skapar väggar och tak.		Topografisk variation förekommer i avgränsningen mellan rummen. En sluttande stig leder ner till platsen från huvudvägen. Växtvariation.	

<i>Skyddad</i>	<i>3 poäng</i>	<i>Öppen</i>	<i>0 poäng</i>
Vindskyddad plats med takbildande träd. Beläget bredvid grusvägen intill en sluttande del av tomten som skapar en naturlig avgränsning.		Obelyst plats. Begränsad sikt åt samtliga håll.	
<i>Rofylld</i>	<i>3 poäng</i>	<i>Social</i>	<i>0 poäng</i>
Tyst och stillsam plats med möjlighet till enskildhet. Skuggig och sval plats som uppmuntrar till avkoppling.		Ett fåtal sittplatser möjliggör småskalig interaktion.	

Dominerande PSD: Naturlig, Skyddad och Rofylld

PLATÅN

Typ av rum: **Glänta**

Platsen ligger som en platå ett par meter ovanför vattenbrynet. Rummet är halvcirkelformat och består av klippt gräs omgiven av trädkronor, förutom mot grusvägen mot söder. Trädkronorna skapar rummets väggar men ytterst lite tak. Rummet är inte möblerat men används ibland av deltagare som flyttar ut stolar.

Egna upplevelser av platsen

Längst ut på platån eller intill trädkronorna upplevde vi ett visst skydd. Platsen var också svalare än förväntat. I slutningen mot vattnet fanns tippade beskärningsrester, sly och ris, vilket drog ner upplevelsevärdet en del. Körsbärsträden ger vacker blomning och frukt.

+ rymlighet i rummet
+ lätt skugga
+ lätt svalka
+ körsbärsblomning

- sly och rishög
- saknar sittplatser
- begränsad utsikt över vattnet



Figur 32. Platån, vy från sydöst mot vattnet. (Hahn & Kadiric 2024)



Figur 33. Platån från öst tidig vår. (Hahn & Kadiric 2024)



Figur 34. Sittgrupper på Platån i juli. (Hahn & Kadiric 2024)



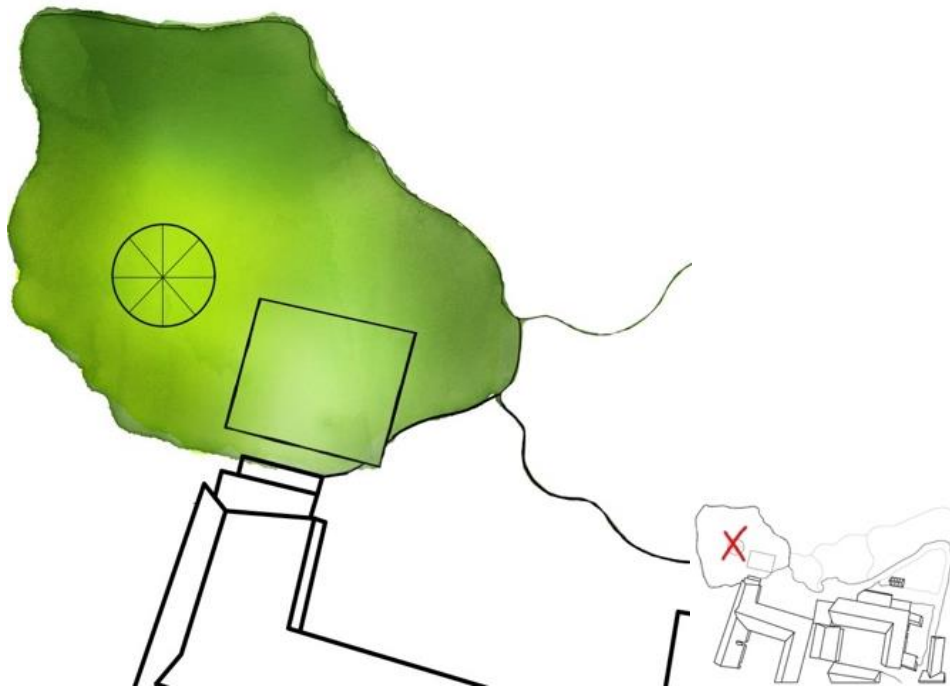
Figur 35. Komposthög ner mot vattnet på Platån. (Hahn & Kadiric 2024)

PSD identifierade på platsen:

<i>Naturlig</i>	<i>1 poäng</i>	<i>Kulturell</i>	<i>0 poäng</i>
Rummet ansluter till vattenbrynet men är beläget ca 1,5 meter ovanför. Stora träd bestående av Alm, Körsbär och Lönn växer från vattenbrynet och omger platsen från alla håll förutom söder.		Sliten klippt gräsmatta i markskiktet. Ibland sätter personal och deltagare stolar på platsen men annars en oanvänd plats.	
<i>Sammanhängande</i>	<i>2 poäng</i>	<i>Varierad</i>	<i>1 poäng</i>
Tydlig struktur i form av trädstammar som delvis skapar väggar mot norr.		Enstaka körsbärsträd som slår ut i vit blom på våren erbjuder någorlunda blomstervariation på trädkronor.	
<i>Skyddad</i>	<i>1 poäng</i>	<i>Öppen</i>	<i>2 poäng</i>
Platsen är öppen från områdets huvudväg mot söder men delvis sluten från andra håll.		Fri sikt genom trädstammarna ut mot dammen. Öppen sikt från söder. Möjlighet till sikt från öst och väst än om något skydd. Klippt gräsmatta.	
<i>Rofylld</i>	<i>0 poäng</i>	<i>Social</i>	<i>1 poäng</i>
Platsen är belägen intill områdets grusgång som kan orsaka oljud om gången är trafikerad av människor och arbetsfordon som passerar förbi. Vissa trädkronor är i höjd med marknivån vilket är unikt för platsen.		Obelyst plats. Träden erbjuder skugga. Möjlighet att användas som social plats för samling/aktivitet.	

Dominerande PSD: Sammanhängande och Öppet

4.2.5 Område D



Figur 36. Område D med rummen Fundamentet, Brunnen och Utsikten samt orienteringsfigur.

(Illustration av M. Kadiric 2024)

Område D består av tre rum som är indelade i färgkoder.

Ljusgrönt: Fundamentet, *Limegrönt:* Brunnen, *Mörkgrönt:* Utsikten.

FUNDAMENTET

Typ av rum: **öppet**

Fundamentet är beläget strax intill gårdens västra länga. Upp till byggnadens marknivå är det en höjdskillnad på 1,5 m och en murad stödmur i gränsen. Själva fundamentet är kvadratisk 10x10 m och ytterkanterna döljs delvis av växtlighet. Fundamentet omges av ett örtskikt och gräs. Marken sluttar brant ner mot vattnet och träd som växer närmre vattnet ramar in platsen mot norr med sina kronor. Från fundamentet är sikten ut över vattnet delvis dold av träden. Andra träd längre bort mot öst hindrar fri sikt åt det hållet. Mot väst ligger Brunnen på samma nivå en bit bort.

Egna upplevelser av platsen

På Fundamentet var det extra varmt då betongen avgav värme. Den hårda betongen drog ner vår upplevelse av platsen markant. Stödmuren skapade ett skydd mot söder och om vi satte oss ner var vi nästan osynliga för andras blickar. Platsens läge, lite avskilt från övriga rum fick oss att känna att den har potential att kunna erbjuda något mycket bättre.

- + rymlighet i rummet
- + soligt och varmt
- + avskilt läge

- ingen skugga
- betongen förfular platsen
- saknar anslutning (väg/stig)



Figur 37. Fundamentet sett från ladan. (Hahn & Kadiric 2024)



Figur 38. Fåren på den fula betongen i Fundamentet. (Hahn & Kadiric 2024)



Figur 39. Fundamentet från sydöstra hörnet. (Hahn & Kadiric 2024)



Figur 40. Stödmur och nivåskillnad upp till ladan från Fundamentet. (Hahn & Kadiric 2024)

PSD identifierade på platsen:

<i>Naturlig</i>	<i>0 poäng</i>	<i>Kulturell</i>	<i>2 poäng</i>
Fundament av betong omgivet av vildvuxet örtskikt betat av får. Rad med träd nedanför slänten vid dammen avgränsar mot norr.		Platsen domineras av ett 100 kvm stort betongfundament. Tydlig mänsklig påverkan. Fundamentet vittnar om gårdens före detta djurhållning.	
<i>Sammanhängande</i>	<i>1 poäng</i>	<i>Varierad</i>	<i>1 poäng</i>
Tydlig kvadratisk formad struktur dominerar platsen.		Saknar vegetation utöver örtskikt. Örtskiktet består av inhemska växter. Stort bestånd av nässlor intill. Mur och platta av betong.	

<i>Skyddad</i>	<i>1 poäng</i>	<i>Öppen</i>	<i>3 poäng</i>
	En stödmur på 1,5m utgör skydd mot söder. Platsen befinner sig på lägre nivå i förhållande till omgivningen. Vindutsatt läge, mindre nära marken.		Träd i omgivningen hindrar längre vyer men möjligt att se en bra bit utanför rummet. Den plana betongytan förstärker känslan av obehindrad framkomlighet.
<i>Rofylld</i>	<i>2 poäng</i>	<i>Social</i>	<i>0 poäng</i>
	Solig, varm och rymlig plats med bråkande får och kacklande höns samt ett örtskikt som lockar humlor och bin. Belägen i utkanten av själva NUR-området bort från grusvägen.		En oanvänd avsides plats främst använd som del av fårs betesmark.

Dominerande PSD: *Öppen* följd av *Rofylld*

BRUNNEN

Typ av rum: **öppet**

Brunnen finns i utkanten av NUR-området mot väst. Den är belägen ett par meter över vattennivån omgiven av ett vildväxande örtskikt med mycket nässlor och en grässtig intill en slänt. I slänten och i slutningen ner mot vattnet växer en hel del träd. Betongbrunnen dominerar rummet och skapar en hård kontrast till omliggande vegetation.

Egna upplevelser av rummet

Platsen upplevdes som behaglig, delvis för att den omgavs av lite vild grönska och den fina utsikten över vattnet. Läget medgav att vi hade uppsikt åt flera håll, vilket gjorde att vi kände oss trygga. Placeringen lite i utkanten av NUR-området genererade även en känsla av att vara i enskildhet, borta från andras direkta insyn. Platsen kändes solig och varm men var blåsig.

- | | |
|------------------------------------|------------------|
| + Soligt och varmt | - Ingen skugga |
| + Utsikt över vattnet | - Exponerat läge |
| + Grönt och lite vilt runt omkring | |



Figur 41. Brunnen, vy från söder. (Hahn & Kadiric 2024)



Figur 42. Brunnen, Fundamentet ans till höger. (Hahn & Kadiric 2024)



Figur 43. Nässelbestånd runt brunnen. (Hahn & Kadiric 2024)



Figur 44. Örtskikt möter klippt vid Brunnen. (Hahn & Kadiric 2024)

PSD identifierade på platsen:

<i>Naturlig</i>	<i>0 poäng</i>	<i>Kulturell</i>	<i>1 poäng</i>
Rund betongbrunn omgivet av vildvuxet örtskikt betat av får.		Präglad av människan. Brunnen vittnar om gårdens fd. djurhållning.	
<i>Sammanhängande</i>	<i>2 poäng</i>	<i>Varierad</i>	<i>1 poäng</i>
Tydlig cirkelformad struktur dominerar platsen.		Saknar vegetation utöver örtskikt av inhemska växter. En större fläderbuske vid gränsen mot söder.	
<i>Skyddad</i>	<i>0 poäng</i>	<i>Öppen</i>	<i>3 poäng</i>
Vindutsatt. Lägre nivå i förhållande till omgivningen. Exponerat från grannhus. Blåsigt från söder.		Träd hindrar längre vyer förutom mot norr. Hög framkomlighet. Rummet saknar buskar eller träd.	
<i>Rofylld</i>	<i>2 poäng</i>	<i>Social</i>	<i>0 poäng</i>
Solig, varm och rymlig plats med får och höns samt ett örtskikt som lockar humlor och bin. Belägen utanför NUR-området bort från grusvägen.		En oanvänd avsides plats främst använd som del av en fårhage.	

Dominerande PSD: Öppen följd av Rofylld

UTSIKTEN

Typ av rum: **spritt**

Utsikten finns i utkanten av NUR-området nere intill vattnet. Här erbjuds möjlighet att elda/grilla och två karmstolar tillhandahåller sittplatser. Runt om platsen finns gräsmark med utspridda träd där betande får rör sig. Mot söder höjer sig marken och bildar en skyddande vägg.

Egna upplevelser av rummet

Platsen har den vackraste utsikten på hela området. På plats upplevde vi en väldigt rofylld känsla trots att det blåste intensivt vid vårt besök. Med sitt läge invid vattnet intill en sluttning kändes platsen mindre och någorlunda skyddad. Dessutom är den avskild, en bit ifrån de övriga platserna vilket innebär ett relativt insynsskyddat rum

- + Fantastisk utsikt över vattnet
- + Eldningsmöjlighet
- + Naturljud; får, fåglar, insekter
- + Erbjuder avskildhet och rofylldhet

-Vindutsatt läge



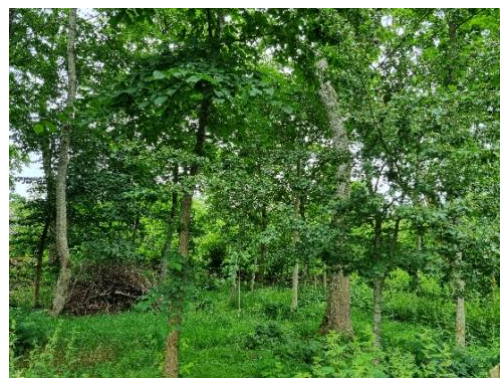
Figur 45. Utsikten ut över vattnet. (Hahn & Kadiric 2024)



Figur 46. Betande får runt grillplatsen. (Hahn & Kadiric 2024)



Figur 47. Möjlighet att elda vid Utsikten. (Hahn & Kadiric 2024)



Figur 48. Gles skog brer ut sig åt Norr vid Utsikten. (Hahn & Kadiric 2024)

PSD identifierade på platsen:

<i>Naturlig</i>	<i>1 poäng</i>	<i>Kulturell</i>	<i>2 poäng</i>
Utsikt över naturligt område med vatten, nedfallna träd och skogsparti. Vildväxande örtskikt med olika arter.		Grillplats av betongrör med karmstolar av trä. Omhändertagen av ägaren.	
<i>Sammanhängande</i>	<i>1 poäng</i>	<i>Varierad</i>	<i>2 poäng</i>
Grus utlagt i en cirkel tillsammans med betongröret skapar en form som betonar rummet, En vall bildad av nivåskillnader i marken fungerar som en vägg som ger viss omslutande effekt.		Variation i örtskiktet och träd i utkanten av platsen. Materialmöten som vegetation mot grus, betong och trä. Mark och vegetation i olika nivåer.	
<i>Skyddad</i>	<i>1 poäng</i>	<i>Öppen</i>	<i>2 poäng</i>
Platsens läge i utkanten av NUR-området, samt vallen gör att den erbjuder viss avskildhet. Inget skydd mot andra människor som passerar på grässtigen intill.		Fri utsikt över vattnet mot andra sidans skogsparti. Glest bevuxen med träd hindrar varken insyn eller vind. Vindutsatt.	
<i>Rofylld</i>	<i>1 poäng</i>	<i>Social</i>	<i>1 poäng</i>
En avsides plats. Beroende på vindstyrka kan platsen upplevas mer eller mindre rofylld. Vid mindre vind dominerar naturljud och den vackra utsikten över vattnet. (3 poäng vid vindstilla).		Platsen kan användas för samvaro i mindre grupper vid en eld.	

Dominerande PSD: Kulturell, Varierad och Öppet

4.2.6 Deltagarnas upplevelse och värdering

Vår riktade enkät med frågor kring upplevelsen av olika platser/rum i utemiljön, (bilaga 2) genererade inte några svar från tidigare deltagare och kommer således inte att redovisas. Däremot svarade sex deltagare på del 1 som innebar värdering utifrån Region Skånes kravlista, (bilaga 1). Dessa enkätsvar tillsammans med svaren på frågorna vi ställde i samband med Öppet Hus är det deltagarperspektiv vi har kunnat inhämta. Svaren vi fick i samband med Öppet hus är inte enbart representativa för målgruppen för vår undersökning men likväl användbara för dess värde som åsikter från personer som vistats i Hjortgårdens utemiljö i rehabiliterande syfte. Härunder sammanfattas svaren vi fick av dem.

Vad är din upplevelse av utemiljön på Andrum?

- + lugn och stillsamt
- + magiskt ställe
- + ger frid i själen, ombonat
- + rofylld
- stökigt ibland, verktyg och maskiner i utemiljön

Har omgivande naturelement samt miljö främjat din rehabiliteringsprocess? I sådana fall hur?

- + Ja, utemiljön framför allt djuren
- + Jag tror det. Träden och djuren. Fågelliv och bin som jobbar
- + stressreducerande, återhämtande
- + att vara ute, grundande

Vilka uteplatser har du sökt dig till främst och varför?

Skogen, vackert och fridfullt.

Ställen där jag kan känna mig lite avskärmad från andra, lite gömd i stillhet. Nära träd.

Till sjön intill grillplatsen, kunde varit en stol eller soffa att slappa i (=Vattenbrynet förf. anm.).

Skogen för lugnet, odlingen för kroppsarbetet, eldstaden för vila och meditation, stallet för kontakt med djuren.

Skogen, minskar stressen från världen.

Är det något du tycker saknas?

Struktur, mer definitiva områden.

Ställen på området borde namnges så att deltagare vet vart saker ligger. Skyltar kanske.

Svaren kan tolkas så att de vi pratat med upplever utemiljön som positiv i det stora hela och använder olika platser och inslag för olika behov. Två betonar platser som känns avskärmande och stilla som platser de gärna besöker. Dessa kvalitéer hittar vi främst i rummet Vattenbrynet.

Två nämner skogen intill norra delen av NUR-området. Skogen är exempel på en enhetlig miljö med många träd och naturljud från fåglar och insekter som avskärmar från buller från världen utanför. Alla dessa variabler anses som rehabiliterande och kan härledas till de *Sammanhängande*, *Skyddade*, *Rofyllda* och *Naturliga* dimensionerna.

De enda brister som påtalas är att det är stökigt i miljön ibland och att mer struktur och tydlighet efterfrågas. Detta behandlas i Kravlistans punkt 3 och 4 nedan (rubrik 4.3). Rum för enskildhet behandlas i krav 14. Samma punkter var de som vår personliga analys visade kunde optimeras ytterligare.

Resultat av enkät del 1

Sex deltagare svarade på den första delen av enkäten som rörde Regions Kravlista och deras uppfattning om i hur hög grad målen var uppfyllda i utemiljön. En person kommenterade sina svar. I denna del fick deltagarna ta ställning till 10 påståenden, direkt anknutna till och formulerade utifrån Region Skånes kravlista. Deltagarna skulle på en skala, 1–4, bedöma hur väl de höll med eller inte höll med om det påstådda (bilaga 2).

Efter sammanräkningen kunde konstateras att deltagarna värderade utemiljöns kravuppfyllnad som uppnådd i de flesta områden och de krav som genererade något lägre betyg sammanföll i hög grad med vår personliga analys. De något lägre betygen gällde krav nr 3 angående skräpfrihet och ordning, nr 4 angående avgränsningar och tydlighet samt krav 7 och 8 som rör variation vad gäller växtlighet och ätbara växter.

Vi ställde inga frågor angående krav 2 samt 9–11 då vi ansåg att de rörde mer faktabaserade krav som kan bedömas objektivt och inte så mycket handlade om deltagarnas upplevelse.

Härefter (rubrik 4,3) följer en jämförande tabell som visar Region Skånes krav i nedkortad version, vår analys och bedömning samt snittpoängen som genererades av deltagarnas svarspoäng.

4.3 Utvärdering - Region Skånes Krav, Egna observationer & Deltagares betygsättning

	Krav från Region Skåne	Egna observationer	Deltagarnas betyg
1	Sammanhållen helhet av ute-miljö. Innehåller natur/ trädgårds-rum med varierat innehåll & storlek.	Området hänger samman så när på en mindre väg på södersidan. Flertalet varierade trädgårdsrum.	4,0
2	Utemiljö med möjlighet till både gruppsamling & avskildhet.	Tre samlingsplatser finns. Området erbjuder möjlighet till avskildhet.	Ingick ej i enkät
3	Utemiljön ska vara skräpfri & välskött.	Ett par högar med avfall från trädgård & annat större helhetsintrycket något.	3,5
4	Tydlig avgränsning mellan privatområde & verksamhetsområde.	Något svårtolkat var de yttre gränserna av NUR- området är & vilka områden som inte tillhör.	3,5
5	Stabila gångar & stigar. Varierat markskikt (bark, flis, grus, gräs eller av plattor och trä).	Alla promenadvägar bestod antingen av grus eller gräs.	4,0
6	Miljön domineras av naturljud som ex: vind, vatten, fåglar & insekter.	Ljudmiljön dominerades av vind & fåglar. (Mycket vind analysdagarna).	4,0
7	Väletablerad växtlighet inkluderar markvegetation, buskar & träd. Biologisk mångfald.	Väletablerade träd & buskar. Örtskikt med blommor & gräs, nässlor & klippt gräs. Kan utökas ytterligare. Groddjur & sländor.	3,8
8	Vegetationsvariation. Ätbara växter.	Päron, plommon, körsbär, björnbär, odling av jordgubbar.	3,8
9	Odling inomhus & utomhus: i växthus respektive friland/ odlingskragar/krukor.	Möjlighet till odling på friland, i pallkrage/krukor & i växthus.	Ingick ej i enkät
10	Växthus alt. lusthus på minst 12 kvm och 50% glastäckning.	Växthus 18 kvm i 'Köksträdgården'. Stort inglasat uterum mot norr.	Ingick ej i enkät
11	Samlingsplats med eldplats/ grillplats /kamin.	Finns både samlingsplats med eldstad, liten grillplats & växthus med kamin.	Ingick ej i enkät
12	Flera tillgängliga sittplatser, enskilt & i grupp. Flyttbara stolar & bord. Naturliknande möbmaterial.	Flyttbara möbler i metall eller plast. Trämöbler samt hängmattor. Gott om tillgängliga sittplatser.	4,0
13	Soliga & skuggiga platser för aktivitet & vila.	Både soliga & skuggiga platser finns för aktivitet & vila.	4,0
14	Trygga & rogivande platser för enskildhet omgiven av vegetation; tak och/eller väggar.	Det är relativt enkelt att finna en plats där ingen annan befinner sig. Behövs fler skyddade rum.	4,0

4.4 Gestaltningsförslag

Resultatet av analysen belyste de dominerande dimensionerna som sedan hjälpte oss i gestaltningsarbetet. Resultatet visade att flera av rummens dominerande PSD var sådana som räknas till de mer stimulerande dimensionerna som kräver större engagemang av individen (se Grahns behovspyramid figur 3 & figur x). Många utav rummen ”spretade” och innehöll upplevda kvaliteter från många dimensioner.

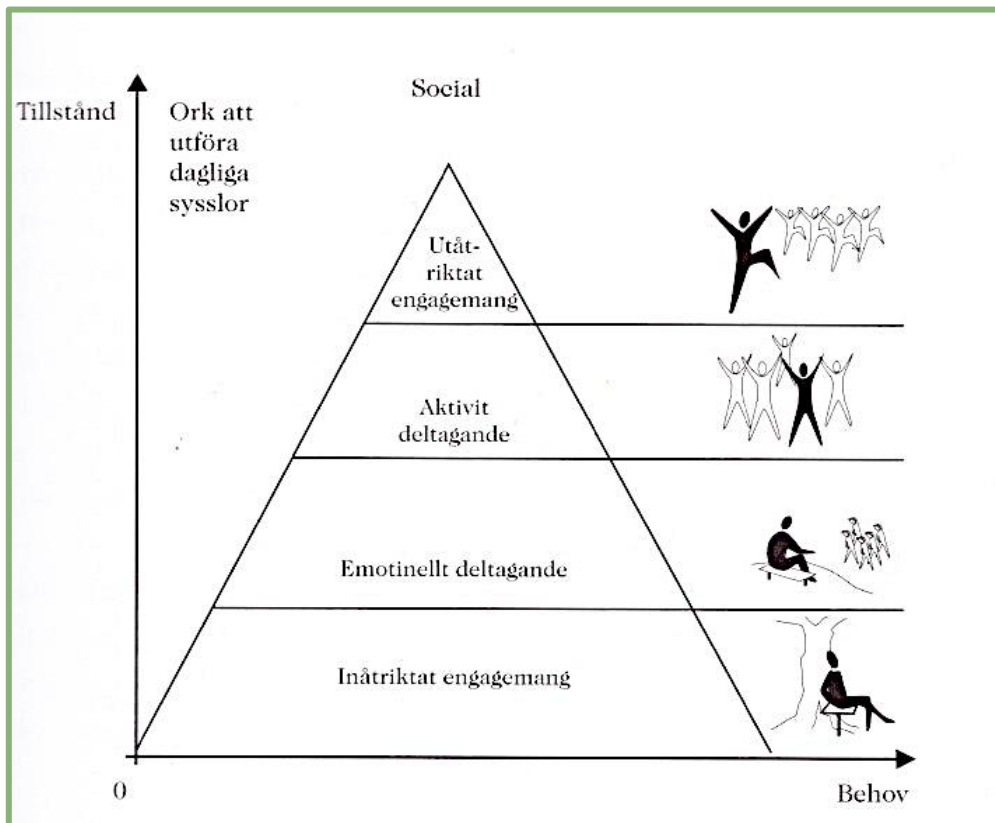
I gestaltningsförslagen har fokus legat på att förstärka dimensioner som *Sammanhängande*, *Rofyllt* och *Skyddad* i första hand för att upplevelsen ska vara mindre krävande och mer lugnande eftersom det möter NUR-deltagarnas behov bättre. Gestaltningsförslagen ska även förstärka upplevelse av ordning och struktur som några av deltagarna påpekade brast något.

Valet av platser föll på dem som inte används så mycket idag men som har potential att kunna användas. Att ta platserna i bruk innebär utökade möjligheter för deltagarna att finna en plats att kunna vara på i enskildhet. Det kan även innebära fler möjliga platser att ha aktiviteter som till exempel avslappning på. De utvalda platserna för gestaltningsförslag/idéer är Köksträdgården, Nästet, Snåret, Fundamentet samt Brunnen.

Målen för gestaltningsarbetet var:

- att förstärka delar av utemiljön för att öka det restaurativa värdet för programdeltagarna, enligt syftet
- att förslagen ska kunna genomföras utan stora ingrepp i den redan befintliga miljön
- att den gestaltade miljöerna fungerar väl tillsammans med de andra platserna/rummen och helheten
- att skydda och ta hänsyn till den biologiska mångfalden på platsen

De valda rummen kommer efter omgestaltning ställa olika krav på deltagarnas engagemang och möter olika behov de har under rehabiliteringen. Grahns (2010) behovspyramid (Figur 49) visar hur den enskildes engagemang och behov styrs av tillstånd/mående. Ju bättre mående desto mer ökar engagemanget och mängden stimuli som personen klarar av.



Figur 49. Behovspyramiden (Illustration: Patrik Grahn, ur Grahn & Ottosson 2010, s. 63).

Nästet bildar en plats som möjliggör inåtriktat engagemang, dvs att bara få vara i enskildhet och avskärmad från social interaktion; ett behov som ofta är starkt tidigt under rehabiliteringen när deltagaren mår som sämst (Grahn & Ottosson 2010).

Snåret ställer något högre krav då rummet är lite mer öppet vilket betyder att man är synlig för andra och kan möta andra under sin vistelse i rummet.

Slutligen kan **Fundamentet** och **Brunnen** ställa ännu högre krav på individen *när* de används för aktiviteter med flera deltagare. Båda dessa rum ligger dock i utkanten av området och erbjuder ändå en möjlighet att vara enskild med god uppsikt över omgivningarna som i sig inger trygghet.

På följande sidor presenteras gestaltningsförslagen Köksträdgården, Nästet, Snåret, Fundamentet samt Brunnen. Inledningsvis presenteras en skalenlig översiktlig nulägesplan med de berörda områdena inringade för enklare orientering.

NULÄGESPLAN

Omgestaltade områden:

GRÖNT: Fundamentet och Brunnen

RÖTT: Snåret

GULT: Nästet och Köksträdgården

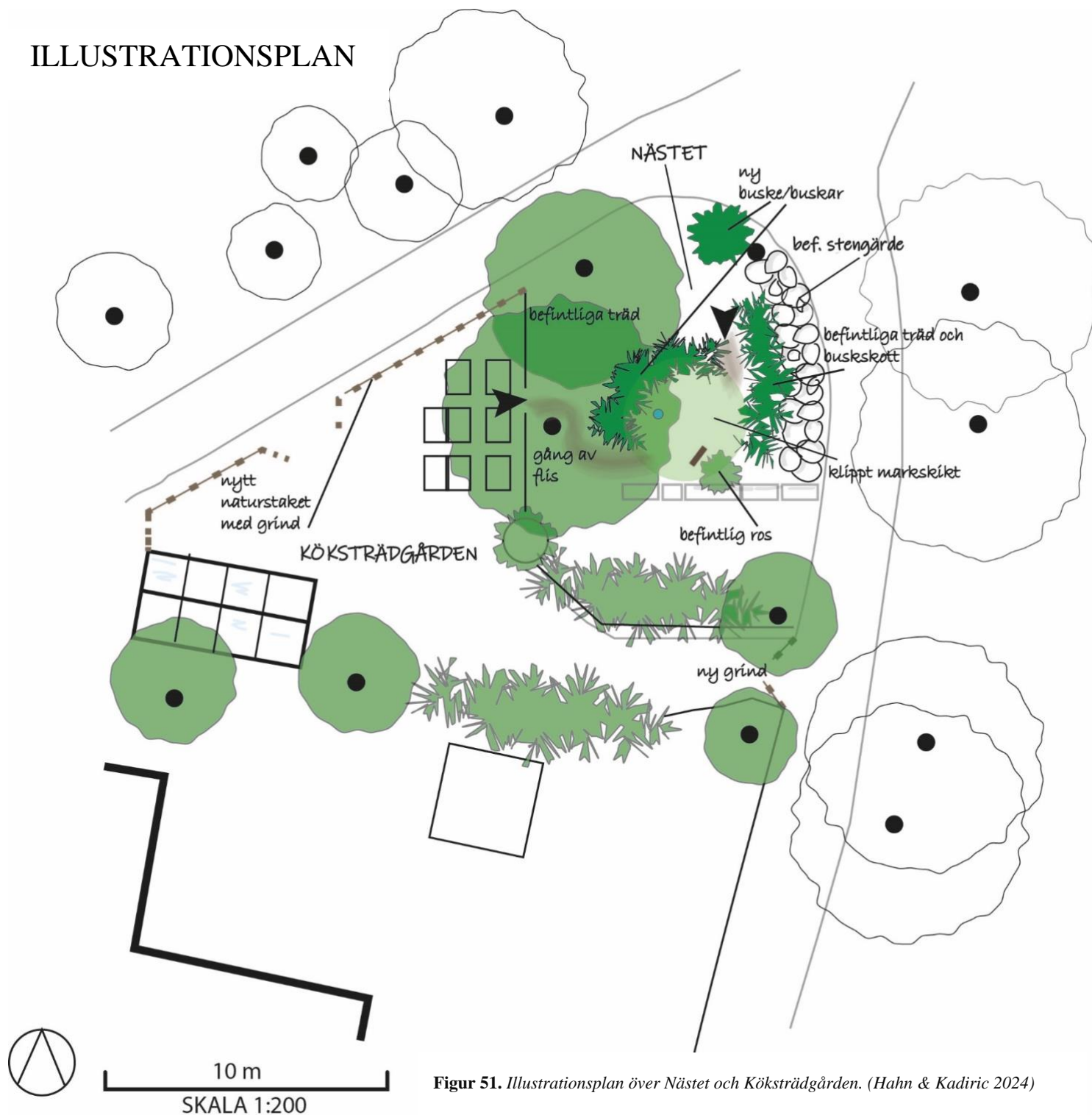


Figur 50.

*Nulägesplan som visar befintliga byggnader, en del större vegetation samt vilka området som genererat gestaltningsförslag.
(Hahn & Kadiric 2024)*

Skala 1:000
30m

ILLUSTRATIONSPLAN



Figur 51. Illustrationsplan över Nästet och Köksträdgården. (Hahn & Kadiric 2024)

KÖKSTRÄDGÅRDEN & NÄSTET

I Nästet kan ett mindre insynsskyddat rum skapas som tillåter deltagare att dra sig undan för sig själv och bara vara. Här finns en sittplats och kanske ett fågelbad. Ett buskage av medelhöga buskar planteras i halvcirkel för att hindra direkt insyn från nordväst. Mot öst tillåts befintliga skott växa och hålls därefter på en lagom höjd och bredd som inramning och insynsskydd. Fältskiktet hålls relativt kort för att bilda golvet.

Rummet ligger lite dolt och har två in/utgångar. En leder mot köksträdgården och en mot norr ut mellan buskagen.

Köksträdgården får ett naturstaket med bred dubbelgrind (hönsnät monterats på insidan) som kan stängas för att hålla kaniner och höns ute vid behov.

Genom att tillföra växtelement som stärker upplevelsen av *skydd*, *enhetlighet* och *rumslighet*, dämpas de dominerande dimensionerna social och öppen och det hälsofrämjande värdet ökar på platsen.



Figur 52. "Bara vara", Illustration av Nästet sett från västra ingången.
(Illustration av A. Hahn 2024)

I nästet kan deltagare dra sig undan i enskildhet och se på när fåglarna kommer för att dricka och bada. Genom att ta stöd av naturen och fascineras av den i stillhet, gynnas återhämtning (Pálsdóttir 2014).



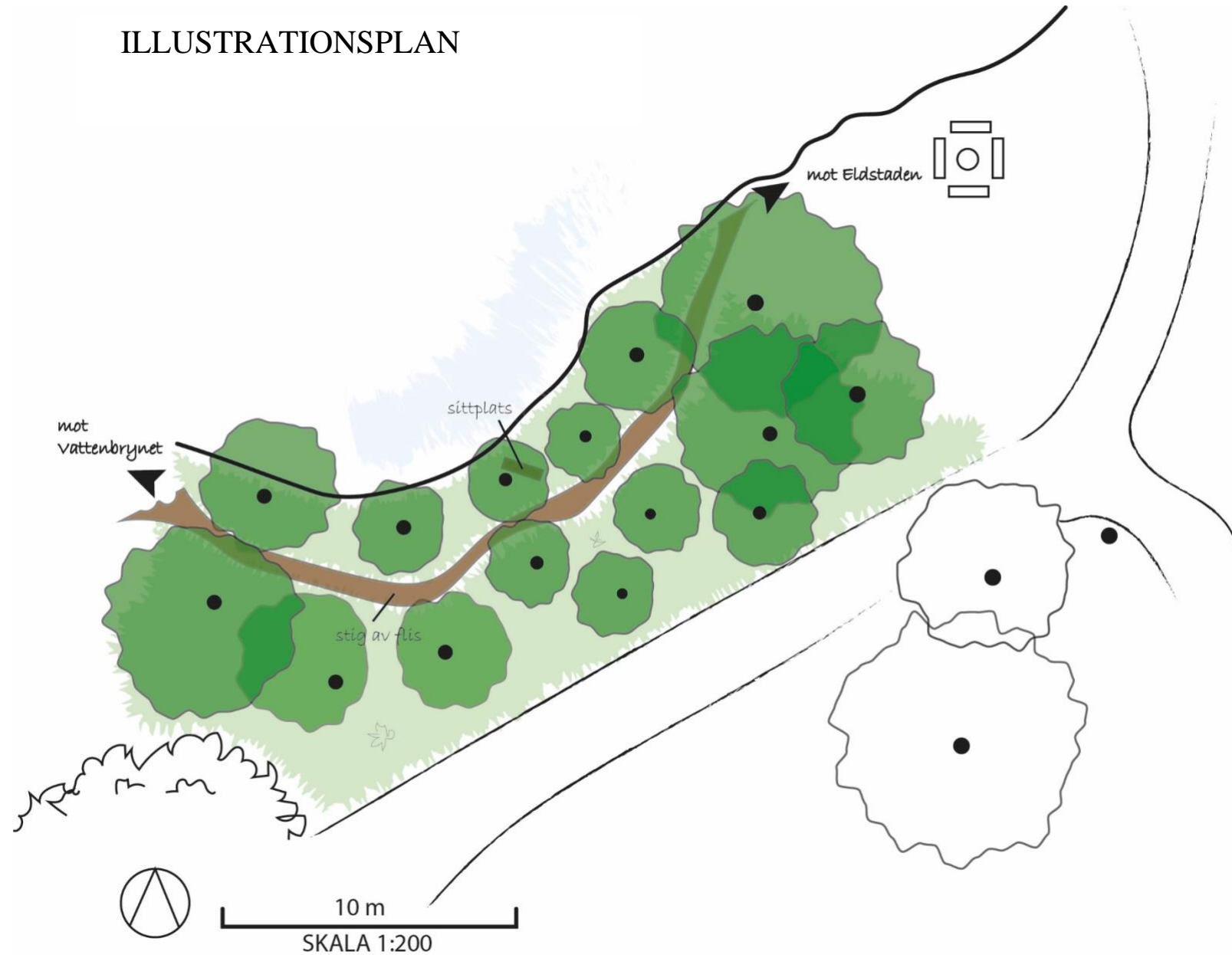
Figur 53. Nästet, vy från Norr med buskar som hindrar insyn och solitärbuske vid norra ingången. (Illustration av A. Hahn 2024)

SNÅRET

Ett antal självetablerade skott/pinoträd stammas upp och får utvecklas till träd som då bildar en skogsdunge med luftigt tak som skapar en sammanhållen *struktur*. Detta stärker *rumskänslan* på platsen. Genom dungen anläggs en stig av flis som binder samman Eldstaden med Vattenbrynet och ger ett bättre flöde i utemiljön. Promenaden från Eldstadens öppna rum, genom den halvöppna dungen leder till det slutna Vattenbrynet. Nere vid vattnet finns en sittplats med ryggen mot ett träd för att inge *trygghet*.

Genom att stärka upplevelsen av *enhetlighet* och *harmoni* stärks även upplevelsen av *lugn*. Genom att röja upp bland slyet känns platsen mer *omhändertagen* och blir tillgänglig för deltagarna som ett rum att upptäcka inifrån inte bara utifrån vilket karaktäriserar den *sammanhängande* dimensionen. En sammanhängande plats blir mer *läsbar*. Markskiktet hålls nere till strax under knähöjd för fortsatt skydd för smådjur och kryp.

ILLUSTRATIONSPLAN



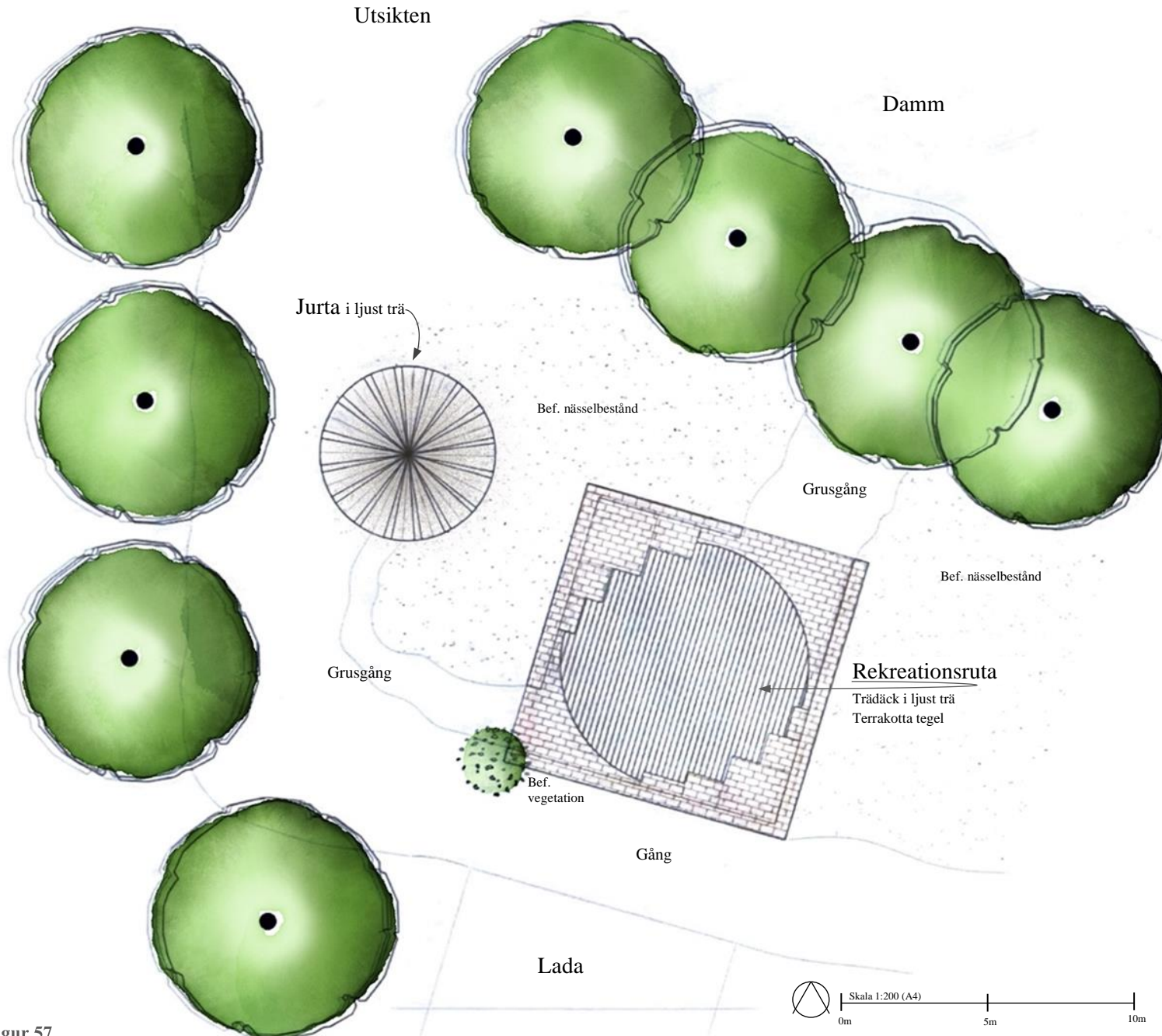
En stig lockar till en kort promenad genom en träddunge i Snåret. Träden är mindre och släpper in ljus mot marken även när kronorna är fulla med löv. Runt omkring surrar det och rör sig i det halvhöga gräset. Nära vattnet finns en sittplats med ryggen mot en trädstam för att sitta ner och blicka ut över vattnet.



Figur 55. Illustration av Snårets dunge med mindre träd från sydvästlig vinkel.
(Illustration av A. Hahn 2024)



Figur 56. En sittplats nära vattnet i Snåret för att stanna upp en stund.
(Illustration av A. Hahn 2024)



Figur 57.
Illustrationsplan – Område 4. (Hahn & Kadiric 2024)

Gestaltningförslaget kompletterar NUR-området och Hjortagårdens andra hälsoverksamheter. Genom att modifiera områdets betongelement och tillföra strukturer som binder samman platsen stärks känslan av en *omhändertagen* plats och den blir användbar.

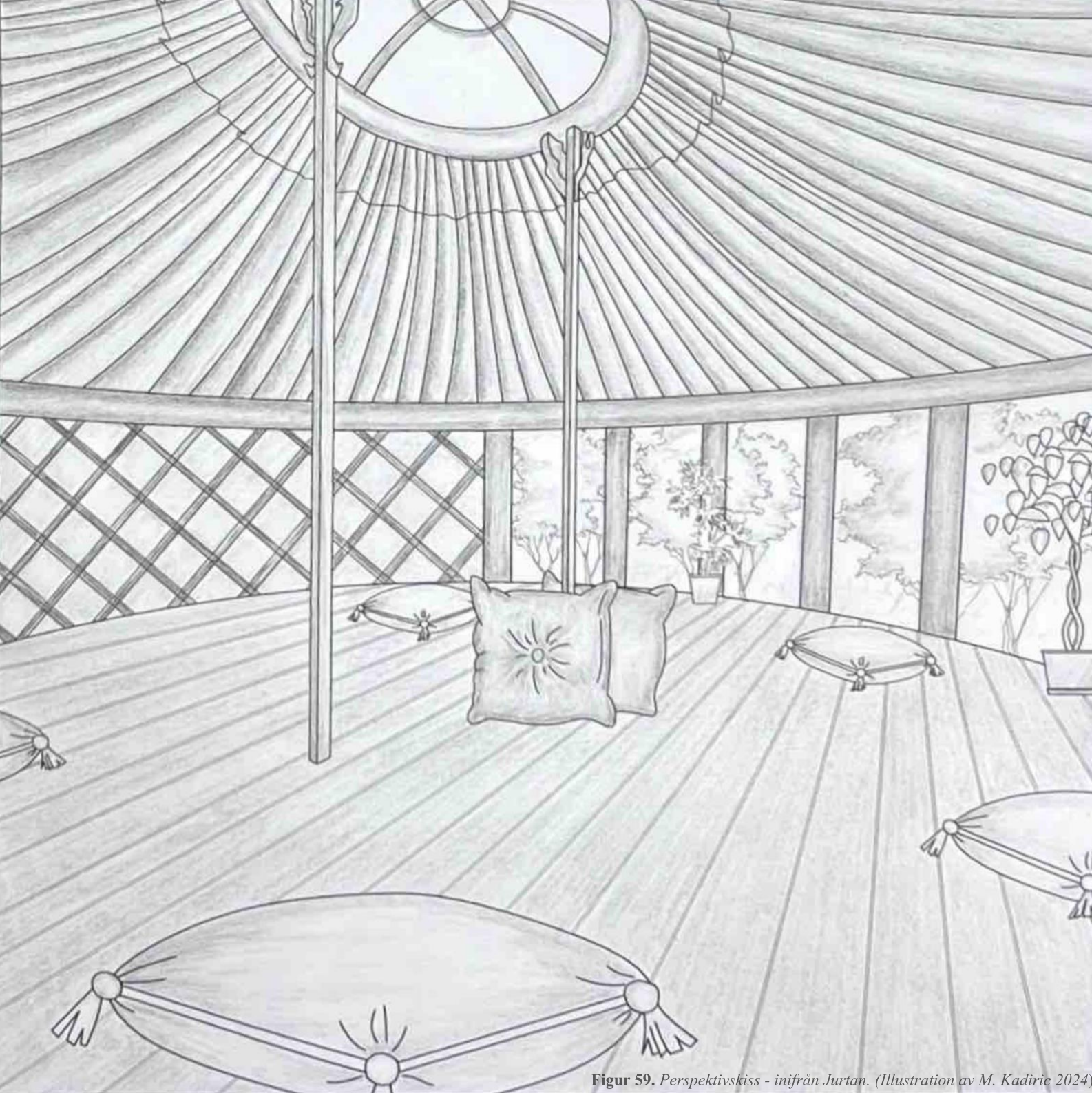
Upprepandet av cirklar och material som redan finns befintligt på platsen, såsom tegel i färgen terrakotta, bidrar till att förstärka dimensionen *sammanhängande*. Genom att material och former både ramar med varandra och *omsluter* platsen stärks dimensionen *rofylld* och känslan av harmoni.

Jurtan (brunnen) blir ett *skyddat* och *sammanhängande* rum för gruppmeditation och kontemplation.

Rekreativrutan (fundamentet) blir ett socialt alt. rofyllt rum med möjlighet till lättare aktivitet, enskilt eller i grupp. Sittmöbler som ex. hammockar kan placeras ut och förstärka avkoppling och lugn. Tegel ”trapporna” (mellan 15 och 50cm i höjd) kan användas som sittmöbler alt. plats för krukväxter. Trädäcket kan också användas som en social samlingsplats.



Figur 58. Perspektivskiss - område 4. (Illustration av M. Kadiric 2024)



Perspektivskissen ovan (Figur 58) visar hur Jurtan ser ut från nordöstra sidan när man befinner sig inuti Rekreationsrutan.

Rekreationsrutan och Jurtan skapar en helhet tillsammans och rummen avlöser varandra på ett sömlöst sätt.

Vyskissen (Figur 59) visar hur det skulle kunna se ut inuti Jurtan. Det ska vara ett fridfullt och avkopplande rum, en plats för återhämtning och kontemplation. Här ska man kunna känna sig skyddad och ombonad. Platsen kan användas som en samlingsplats, ett socialt rum eller en plats för avskildhet.

Från norra sidan och ovanifrån är det glastäckt med möjlighet att öppna upp. Ljusinsläppet samt den fria sikten mot skyn och träden intill som sveper med vinden skapar en känsla att man är ett med naturen.

Taket är beklätt med en duk som går att ta bort om en barare himmel önskas.

Figur 59. Perspektivskiss - inifrån Jurtan. (Illustration av M. Kadiric 2024)

5. Diskussion och Slutsats

I följande avsnitt kommer vi att föra en diskussion kring våra resultat med utgångspunkt i arbetets frågeställningar. Därefter diskuteras metoder vi valt för att inhämta materialet dvs frågor vi ställt till tidigare deltagare vid samtal samt via enkät. Slutligen diskuteras designprocessverktygen PSD samt EBHDL-modellen.

5.1 Resultatdiskussion

Vilka restaurativa kvaliteter går att finna på Hjortagården?

Hjortagårdens utemiljö ligger i direkt angränsning till stora dammar och på området finns många stora träd och närheten till skogen. Närheten till vatten och att både se och höra vatten, skapar ofta en rofylld upplevelse som varierar efter årstid som passar denna målgrupp väl (Pálsdóttir et al. 2018). Flera av rummen vi analyserade låg precis i anslutning till vattnet som till exempel Vattenbrynet, Utsikten, Snåret och samlingsplatsen Eldstaden.

Områden med träd och buskar stöttar individer med stressutlöst utmattning genom att de känner sig trygga när de omges av grön växtlighet men samtidigt kan ha uppsikt utåt och upptäcka om någon närmar sig (Pálsdóttir et al. 2018). Dessa ”savannliknande” miljöer med öppna ytor, frodiga växter och vatten signalerar faran över i vårt inbyggda nedärvda stresshormonsystem, och återhämtningen blir mer effektiv (Ulrich 1999). Målgruppen för NUR har även behov av miljö med låga krav på engagemang och få stimuli, framför allt tidigt i rehabiliteringen (Grahm & Ottosson 2010). I sådan här distraktionslös miljö, där man både fysiskt och mentalt förflyttar sig bort från vardagens stress och bara stilla betraktar och fascinerar av naturen, kan återhämtning ske (Kaplan & Kaplan 1989). Vid vår analys fann vi att rummet Vattenbrynet uppfyllde kraven för just dessa individer fullt ut genom de dominerande dimensionerna *Rofylld, Naturlig och Skyddad*.

Vår analys visade att många utav rummen ”spretade” och innehöll upplevda kvaliteter från många dimensioner. Detta är i sig inte något bekymmer utan snarare när dimensioner från både de mer engagerande dimensionerna samt de mer återhämtande dimensionerna existerar samtidigt (figur 3 & 4). När det i stället finns ett starkt stöd för närliggande upplevda dimensioner i en miljö ökar detta värde på platsen (Stoltz & Grahm 2021).

Vårt resultat visar även att flera av rummens dominerande PSD är sådana som räknas till de mer stimulerande dimensionerna som kräver större engagemang av individen (se Grahns behovspyramid figur 3 & figur 49). Dessa kvalitéer: *Öppen, Kulturell, Social* och *Varierad* kan rentav påverka stressnivåerna hos dessa individer negativt (Pálsdóttir et al. 2018). Därav har miljöerna mycket att vinna på förstärkta kvalitéer som är närliggande och i högre rad stödjer varandra. För målgruppen är det särskilt väsentligt med dimensionerna *Rofylld, Naturlig och Skyddad*.

Är kraven på utemiljön uppfylld enligt Region Skånes NUR-kravlista?

Jämförande resultat inklusive deltagares poängsättning visade att många utav kriterierna uppfylldes men att några utav punkterna kunde optimeras. De kriterier som enligt kravlistan kunde förbättras var att: hålla utemiljön skräpfri och välskött (Punkt 3). Vi upptäckte att det fanns några högar av kompost och död ved med mera som lämnade ett skräpiggt intryck då högarna var placerade på platser vi ansåg kunde användas till avkoppling. Punkt 4: att tydliggöra en avgränsning mellan NUR-facilitet och privat område. Punkt 7: utrymme för större variation i växtligheten, Punkt 8: fler ätbara växter. Vi upplevde dessutom att: det kunde finnas fler rum för *Rofylld enskildhet* omgiven av vegetation (Punkt 14). Analysen visade därutöver att Hjortagården uppfyllde kriterierna av kravlistans övriga 9 punkter väl, och att platsen i helhet gav ett välskött intryck.

Det var intressant att upptäcka att vår utvärdering av utemiljön pekade i samma riktning som deltagarnas poängsättning gjorde. Tolkningen och slutsatsen vi drar är att Hjortagårdens kvalitéer lever upp till de ställda kraven i mycket hög grad och miljön erbjuder målgruppen det den ska enligt kravlistan.

Vad är deltagarnas erfarenhet av utemiljöns restorativa kvalitéer?

Vår bedömning, att utrymme fanns för fler avskärmade rum, enligt kravlistans punkt 14: *”Det ska finnas möjlighet att dra sig undan till en trygg och rogivande plats där man kan koppla av och vara för sig själv. Platsen/platserna ska kännetecknas av skydd från omgivningen i form av häckar, staket eller liknande”* styrktes genom att Öppet Hus deltagare beskrev sitt behov av platser för enskildhet vilket motiverade varför vi designade ytterligare ett sådant rum (figur 52).

Det hade varit önskvärt att vi lyckats få ta del av tidigare deltagares värdering av de olika rummen för ett mer tillförlitligt resultat och för att kunna svara på syftets andra frågeställning fullt ut. Utan deras upplevelse saknas ett värdefullt perspektiv och resultatet bottenar i högre grad i vår personliga värdering samt tolkning av forskningsresultat och analysredskap.

Hur kan utemiljön formas för att stärka hälsovärdet ytterligare?

Vi försökte förhålla oss till sex punkter för att uppfylla våra designmål och för att uppnå ett så bra resultat som möjligt. Målen bidrog till ett konsekvent och strukturerat förhållningssätt i gestaltungsarbetet. Punkterna innefattade fyra av våra egna uppsatta mål samt två kriterier som kunde optimeras utifrån Region Skånes kravlista. Vi anser att vi lyckades uppnå alla våra egna mål:

Mål **1**: att förstärka delar av utemiljön för att stärka det restaurativa värdet för programdeltagarna enligt vårt syfte, mål **2**: att förslagen ska kunna genomföras utan stora ingrepp i den redan befintliga miljön, mål **3**: att de gestaltade miljöerna fungerar väl tillsammans med de andra platserna/rummen och helheten, mål **4**: att skydda och ta hänsyn till den biologiska mångfalden på platsen.

Vi anser att vi har lyckats uppnå syftet att finna sätt att stärka hälsovärdet i utemiljön för målgruppen, genom att presentera gestaltungsförslag som förstärker dimensionerna: *Rofylld*, *Sammanhängande* och *Skyddad* och samtidigt dämpar de mer stimulerande dimensionerna såsom *Öppen*, *Social*, *Kulturell* och *Varierad* som är mindre viktiga för målgruppen (Pálsdóttir et al. 2018). Vårt resultat är också i linje med vad forskningen säger om att människor med ett sämre psykiskt mående oftare söker sig till lugnare mer skyddade platser med vild natur (Grahn & Ottosson 2010).

- Genom att förstärka PSD dimensioner såsom *Skyddad*, *Rofylld* och *Sammanhängande* tillgodoses målgruppens behov bättre, (se Brunnen och Fundamentet, figur 58, Nästet, figur 52 och Snåret figur 56), vilket besvarar punkt 1 och vårt syfte.
- Genom att begränsa oss till bortröjning av endast sly bevarar vi den befintliga naturmiljön och biologiska mångfalden inom samtliga rum vilket besvarar punkt 2 och punkt 4.
- Genom att samarbeta med naturmiljön samt förstärka flödet genom rummen i området, besvarar vi punkt 2 och 3 (se Nästet figur 52 och Snåret figur 55).

Kravlistans två kriterier: att tydliggöra en avgränsning mellan NUR-facilitet och privatområde och att hålla utemiljön skräpfri och välskött har vi inte lyckats uppfylla helt och hållet. Vi anser att utemiljön är välskött i stort men att kompost/skräphögarna bidrar till ett stökigare intryck. Vi diskuterade oss emellan var komposten eventuellt kan förflyttas men efter informella samtal med NUR personal framgick det att det inte finns en bättre plats för komposten än där den befinner sig i dagsläget (figur 35). Av den anledning lyckades vi inte hitta lösningar som uppfyller kriterierna om ett välskött intryck till högsta grad.

Vi anser dock att vi lyckades uppfylla ett välskött och omhändertaget intryck utifrån andra aspekter. Vi anser att rummet Snåret som i dagsläget består av majoriteten sly skapar mental oordning och disharmoni, (se bild på snåret i figur 26). Snårets gestaltungsförslag (figur 56) ska enligt vår mening uppfylla kravlistans kriterier om att hålla utemiljön skräpfri och välskött till en högre grad.

Utemiljön behöver vara både stor och tydligt definierbar ur rehabiliteringssyfte (Pálsdóttir et al. 2018). Inom ramen av vårt arbete lyckades vi inte hitta konkreta lösningar till tydligare avgränsning mellan NUR-facilitet och privatområde. En av deltagarna föreslog skyltar vilket skulle vara ett enkelt sätt att tydliggöra området och de olika platserna inom det.

5.2 Metoddiskussion

Vi anser att PSD dimensionerna gav ett definierbart stöd till analysen och att poängskattningssystemet var användbart för en mer objektiv analys. Tack vare att rummen kunde jämföras kontextuellt möjliggjorde det att kunna göra en mer rättvis bedömning av varje enskilt rum.

Vi upplevde att Region Skånes kravlista gav tydliga riktlinjer och skapade ett greppbart förhållningssätt för arbetets vidareutveckling. Kravlistatabellen möjliggjorde det att enkelt kunna överblicka vilka eventuella restaurativa kvaliteter som kunde förstärkas enligt kravlistan samt vilka ouppfyllda kriterier vi kunde arbeta vidare med.

Samtal med förberedda frågor

Då Öppet Hus besöktes i arbetets tidiga skede hade vi fortfarande relativt få kunskaper om vilka de bästa tillvägagångssätten var för att utvinna väsentlig information som kunde möjliggöra arbetets vidareutveckling på bästa sätt. Infobladdets frågeunderlag blev behjälpligt på så sätt att de flesta svar hade en betoning på avkoppling, rofylldhet, enskildhet, meditation och kroppsarbete vilket blev nyckelord vi kunde bära med i vidare arbete.

Fler deltagarsynpunkter med mer konkreta och detaljerade svar hade kanske kunnat bidra till ett bättre resultat, men för att möjliggöra det hade vi i det skedet behövt besitta djupare kunskaper i evidensbaserad designteori och då tror vi att det hade kunnat medföra fler relevanta och nyanserade deltagarsamtal. Dock är det tveksamt om besökarna hade varit beredda att delta i längre informella samtal eftersom det inte var något de var förberedda på.

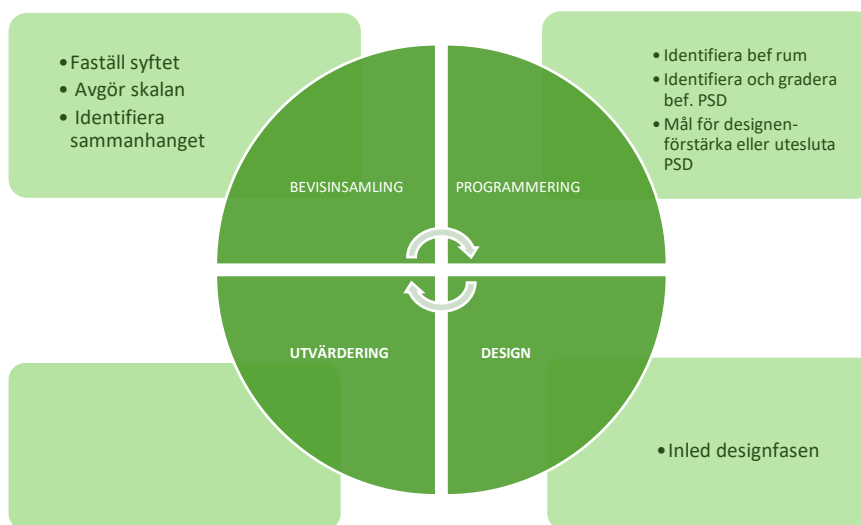
Enkäten

Enkäten var tänkt för deltagare som genomgått rehabilitering år 2022–2024 och som förhoppningsvis hade styrkan att delta i vår undersökning. Dessvärre fick vi ingen egen tillgång till deltagare pga. patientsekretess inom Region Skåne. Frågeformuläret utelämnades till tredje part för att nå ut till målgruppen. Efter utskickad intresseförfrågan inkom endast ett svar som inte tillhörde målgruppen.

NUR-personal erbjöd sig sedan att dela ut formuläret till nuvarande deltagare men ansåg att enkäten var för komplex och föreslog att korta ned den. Utefter personalens önskemål modifierade vi enkäten till att bara bestå av del 1 och den besvarades av sex deltagare. Detta medger att utvärderingen av Region Skånes kravlista kan anses ha en ganska god tillförlitlighet i synnerhet eftersom vår utvärdering av kraven i stort stämde med deltagarnas uppfattning. I nuläget kan vi inte svara på vad mer vi kunde gjort för att lyckats nå ut till målgruppen i högre grad eller fått svar på del 2 i enkäten.

PSD och EBHDL-processmodellen

Vi upplever att både PSD-som designverktyg och EBHDL-modellen har ett liknande sätt att beskriva en designprocess. Skillnaden ligger i att inom PSD finns just identifikation av de åtta dimensionerna med och att detta följs upp av att designen sedan utgår härifrån med att förstärka eller utesluta en del dimensioner för att uppnå önskat resultat. En annan skillnad är att PSD inte har med utvärdering- och justeringsfasen som det slutliga steget i processen. Båda modellerna beskriver förberedande analyser och insamling av information inför designfasen (figur 60).



Figur 60. Modell som illustrerar en jämförelse av PSD som designverktyg och EBHDL – processmodell. Skapad av (Hahn & Kadiric 2024)

Vi har i första hand följt PSD modellen men har dessutom gjort ett grundligt förberedande arbete genom att granska vetenskapliga artiklar och annan litteratur i ämnen kring naturens koppling till hälsa. Detta ingår under bevisinsamling i EBHDL-modellen. Det slutliga steget i EBHDL-modellen, utvärdering, har vi inte arbetat med men det hade varit spännande att se om de gestaltungsförslag vi lämnat hade nått upp till målen enligt de som använder sig av utemiljön på Hjortagården i rehabiliterande syfte, om de blivit verklighet, samt personalens tankar. Att arbeta med en modell som stöd underlättar processen, styr arbetet i rätt riktning och hindrar utelämnande av viktiga moment, vilket har varit betryggande.

Slutsats

Utemiljön på NUR-gårdar ska leva upp till ett antal krav som är framtagna genom forskning kring vilka naturkvalitéer och andra kriterier som är de mest hälsofrämjande för målgruppen. Dessa kravs uppfyllnad är väsentliga för att rehabiliteringen ska ha de bästa grundförutsättningarna för att lyckas.

Hjortagården har enligt vår undersökning en mycket god kravuppfyllnad, med ett visst mått av utrymme för optimering. Miljön är väldigt tilltalande och vacker, men det stod klart att analysen av utemiljön, med stöd av PSD, skapade en större medvetenhet i oss om målgruppens särskilda behov utav den. Forskningen betonar speciella kvalitéer som sträcker sig utöver tilltalande och vacker. Att få fördjupa oss i dessa kvalitéer och göra ett försök att förstärka dem ytterligare har inneburit att vi har fått använda oss av lite andra glasögon än våra egna.

Vår förhoppning är att våra resultat skapar ett resonemang kring NUR-gårdens utemiljö och vad som kan förstärka den ytterligare för att erbjuda den optimala miljön för målgruppen. Samtidigt kändes det glädjande att Hjortgården faktiskt har en mycket hög kravuppfyllnad som personalen säkert har arbetat hårt för att uppnå.

Det finns ytterligare sju gårdar som slutit avtal med Region Skåne om att erbjuda Naturunderstödd rehabilitering. Det skulle vara möjligt att göra en liknande undersökning av dem för att granska och säkra verksamheten vilket ju ingår under SLU:s ansvar. Att dessa gårdar lever upp till avtalets krav är viktigt ur flera perspektiv förutom att individen ska ges de bästa förutsättningarna. Det handlar även om att den här typen av rehabilitering kan fortgå och utökas för att ge fler möjligheten att komplettera traditionell medicinsk behandling med rehabilitering med stöd av naturen. Den galopperande ökningen av psykisk ohälsa vi ser talar om för oss att något är väldigt fel med ”vårt” sätt att leva. Svaret är enligt många att vi behöver återgå till en mer nära relation till naturen omkring oss för att läka. NUR är ett sätt att svara på detta behov som för individen kan vara livsavgörande.

Referenser

- Andrum. (u.å.). *Andrum – rehabilitering och utveckling*. <https://andrum.org/>
[2024-02-20]
- Björkelund, C., Petersson, E.-L., Svenningsson, I., Saxvik, A., Wiegner, L., Hensing, G., Jonsdottir, I.H., Larsson, M., Wikberg, C., Ariai, N., Nejati, S. & Hange, D. (2024). Effects of adding early cooperation and a workplace dialogue meeting to primary care management for sick-listed patients with stress-related disorders: CO-WORK-CARE-Stress – a pragmatic cluster randomised controlled trial. *Scandinavian Journal of Primary Health Care*, 0 (0), 1–15.
<https://doi.org/10.1080/02813432.2024.2329212>
- Farnebo, L-Å. (2016) *Redan på gamle Hippokrates tid...Strid på skalpellen mellan teori och praktik*. Läkartidningen. 2016,113: D6MT
<https://lakartidningen.se/aktuellt/kultur-2/2016/07/strid-pa-skalpellen-mellan-teori-och-praktik/>
- Folkhälsomyndigheten (2024). *Om folkhälsa*
<https://www.folkhalsomyndigheten.se/om-folkhalsa-och-folkhalsoarbete/tema-folkhalsa/vad-ar-folkhalsa/om-folkhalsa/>
[2024-07-11]
- Försäkringskassan (u.å.). *Statistikdatabas*. [text].
<http://www.forsakringskassan.se/statistik-och-analys/statistikdatabas>
[2024-02-20]
- Grahn, P. & Ottosson, Å. (2010). *Trädgårdsterapi: Alnarpsmetoden: att ta hjälp av naturen vid stress och utmattning*. Bonnier Existens.
- Grahn, P. & Stigsdotter, U.A. (2003). Landscape planning and stress. *Urban Forestry & Urban Greening*, 2 (1), 1–18. <https://doi.org/10.1078/1618-8667-00019>
- Grahn, P. & Stigsdotter, U.K. (2010). The relation between perceived sensory dimensions of urban green space and stress restoration. *Landscape and Urban Planning*, 94 (3), 264–275.
<https://doi.org/10.1016/j.landurbplan.2009.10.012>
- Grahn, P. & Stigsdotter, U.K. (2010). The relation between perceived sensory dimensions of urban green space and stress restoration. *Landscape and Urban Planning*, 94 (3), 264–275.
<https://doi.org/10.1016/j.landurbplan.2009.10.012>
- Grahn, P., Stoltz, J., Skärbäck, E. & Bengtsson, A. (2023). Health-Promoting Nature-Based Paradigms in Urban Planning. *Encyclopedia*, 3 (4), 1419–1438. <https://doi.org/10.3390/encyclopedia3040102>
- Gramkow, M.C., Sidenius, U., Zhang, G. & Stigsdotter, U.K. (2021). From Evidence to Design Solution—On How to Handle Evidence in the

- Design Process of Sustainable, Accessible and Health-Promoting Landscapes. *Sustainability*, 13 (6), 3249.
<https://doi.org/10.3390/su13063249>
- Kaplan, R. & Kaplan, S. (1989). *The Experience of Nature: A Psychological Perspective*. CUP Archive.
- Karlsson Stigsdotter, U., Sidenius, U. & Grahn, P. (2020). From research to practice: Operationalisation of the eight perceived sensory dimensions into a health promoting design tool. *Alam cipta: international journal on sustainable tropical design research and practice*, 13 (Special Issue 1).
<https://res.slu.se/id/publ/105725>
 [2024-02-29]
- Med Naturen i Tåstarp AB. (2019). *Med Naturen*. <https://mednaturen.com>
 [2024-02-20]
- Naturvårdsverket (2023) *Naturen som kraftkälla – om hur och varför naturen påverkar hälsan*. Naturvårdsverkets rapport nr 7116. Naturvårdsverket: Stockholm
- Ottosson, Å. (2023). *Naturhälsotanken genom historien*
<https://www.slu.se/institutioner/skogens-ekologi-skotsel/forskning2/nordic-nature-health-hub/forskning/naturhalsotanken-genom-historien/> [2024-03-13]
- Pálsdóttir, A.M., Stigsdotter, U., Persson, D., Thorpert, P. & Grahn, P. (2018). The qualities of natural environments that support the rehabilitation process of individuals with stress-related mental disorder in nature-based rehabilitation. *Urban Forestry and Urban Greening*.
<https://doi.org/10.1016/j.ufug.2017.11.016>
- Pálsdóttir, A.M. & Wissler, K. b. (2021). Alnarps rehabiliteringsträdgård som forskningsarena. Grunderna för nytt rehabiliteringskoncept implementerat inom hälso- och sjukvården i Skåne [LTV-fakultetens faktablad nr 13]. Sverigeslantbruksuniversitet. <https://res.slu.se/id/publ/128953>
- Pálsdóttir, A.M. & Wissler, K. a. (2021). Naturunderstödd rehabilitering på landsbygden (NUR) – Skånemodellen. Kravspecifikationer för verksamheter som driver och är upphandlade NUR leverantörer. [LTV-fakultetens faktablad nr 15]. Sverigeslantbruksuniversitet.
<https://res.slu.se/id/publ/128437>
- Pálsdóttir, A.M., Persson, D., Persson, B. & Grahn, P. (2014). The Journey of Recovery and Empowerment Embraced by Nature — Clients' Perspectives on Nature-Based Rehabilitation in Relation to the Role of the Natural Environment. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 11 (7), 7094–7115.
<https://doi.org/10.3390/ijerph110707094>

- Region Skåne (u.å.). *Miljöprogram 2030* <https://www.skane.se/om-region-skane/detta-gor-region-skane/publikationer/miljoprogram-2030/> [2024-02-29]
- Russell, G. & Lightman, S. (2019). The human stress response. *Nature Reviews Endocrinology*, 15 (9), 525–534. <https://doi.org/10.1038/s41574-019-0228-0>
- Sahlin, E. (2014). *To stress the importance of nature: nature-based therapy for the rehabilitation and prevention of stress-related disorders*. Department of Work Science, Business Economics and Environmental Psychology, Swedish University of Agricultural Sciences. <https://res.slu.se/id/publ/62592>
- SLU.SE. (2023). *Begrepp inom naturbaserade insatser* <https://www.slu.se/centrumbildningar-och-projekt/slu-future-one-health/forskning/djurnaturhalsa/begrepp-inom-naturbaserade-insatser> [2024-03-04]
- Stigmar et.al. (2016). *Naturunderstödd Rehabilitering på landsbygden i Region Skåne. Version 1.1* <https://pub.epsilon.slu.se/32552/1/stigmar-k-et-al-20240122.pdf>
- Stoltz, J. & Grahn, P. (2021). Perceived sensory dimensions: An evidence-based approach to greenspace aesthetics. *Urban forestry & urban greening*, 59, 126989. <https://doi.org/10.1016/j.ufug.2021.126989>
- Ulrich, R. (1984). View Through a Window May Influence Recovery from Surgery. *Science (New York, N.Y.)*, 224, 420–1. <https://doi.org/10.1126/science.6143402>
- Ulrich, R. (1999). Effects of gardens on health outcomes: theory and research. *Healing gardens: therapeutic benefits and design recommendations*, 27, 27–86
- Ulrich, R.S. (1986). Human responses to vegetation and landscapes. *Landscape and Urban Planning*, 13, 29–44. [https://doi.org/10.1016/0169-2046\(86\)90005-8](https://doi.org/10.1016/0169-2046(86)90005-8)
- Vilhelmsson, A. (2012). Folkhälsoarbetets historia i socialmedicinsk belysning. *Socialmedicinsk tidskrift*, 89(1), 44–53. <http://www.socialmedicinsktidskrift.se/index.php/smt/article/view/868/680>
- Vårdgivare Skåne (u.å.). *Naturunderstödd rehabilitering på landsbygd (NUR)* - <https://vardgivare.skane.se/vardriktlinjer/forsakringsmedicin/naturunderstodd-rehabilitering> [2024-02-23]
- White, MP, Hartig, T., Martin, L., Pahl, S., van den Berg, AE, Wells, NM, Costongs, C., Dzhambov, AM, Elliott, LR, Godfrey, A., Hartl, A. ., Konijnendijk, C., Litt, JS, Lovell, R., Lymeus, F., O'Driscoll, C., Pichler, C., Pouso, S., Razani, N., Secco, L. [& 4 andra](#) , , Uyarra, M. & van den

Bosch, M. (2023). *Naturbaserad biopsykosocial resiliens: En intergrerande teoretisk ram för forskning om natur och hälsa*. I: *Environment International*. 181, 19 sid., 108-234.

[DOI: 10.1016/j.envint.2023.108234](https://doi.org/10.1016/j.envint.2023.108234)

Wissler, K. & Pálsdóttir, A.M. (2021). Naturunderstödd rehabilitering (NUR) på landsbygd– Skånemodellen. Myndighetssamverkan kring stressrelaterad psykisk ohälsa. [LTV-fakultetens faktablad nr 14]. Sveriges lantbruksuniversitet. <https://res.slu.se/id/publ/128952>

Kartor och satellitbilder

<https://minkarta.lantmateriet.se/>

https://earth.google.com/web/search/hjortag%c3%a5rden+munka+Ljungby/@56.27761431,12.95528126,60.24690439a,296.55685072d,35y,152.18481247h,44.99835485t,0r/data=CoYBGlwSVgoIMHg0NjUxN2YwNjM4Y2Q2NjFkOjB4YjE4N2I4MDMwNjU3Yzg1MRnBilOthSNMQCHRp_o6FekpQCobaGpvcnRhZ8OlcmlbiBtdW5rYSBManVuZ2J5GAIgASImCiQJ1_Br6wTwS0ARRDQrbIDvS0AZMhYZrsVOKkAho41qWiVOKkA6AwoBMA

Frågor till besökare på öppet hus

1. Vad är din upplevelse av utemiljön på Andrum?
2. Har omgivande naturelement och miljö främjat din rehabiliteringsprocess.
I sådana fall, på vilket sätt?
3. Vilka uteplatser har du sökt dig fram till främst och varför?
4. Är det något som du tycker saknas?



Frågeformulär om Hjortagårdens utemiljö

2024-06-28

Hej. Vi heter Majda och Anna och gör just nu vårt examensarbete inom ramen för Trädgårdsingenjörsprogrammet med inriktning design på Sveriges Lantbruksuniversitet (SLU) i Alnarp. I vårt arbete kommer vi att utvärdera utemiljön på Hjortagården och hur väl den matchar kraven som ställs på den här typen av rehabiliterande utemiljö. Vårt mål är att utvärderingen ska kunna användas som grund för förslag på förändringar som stärker miljön ytterligare för deltagarna som vistas på Hjortagården i rehabiliterande syfte.

Du som tidigare deltagare har unik insyn och erfarenhet av miljön och dina synpunkter är väldigt värdefulla för oss. Vi hoppas därför att du är villig att svara på ett antal frågor kring miljön på Hjortagården. Inga namn eller andra uppgifter om dig kommer att sparas eller användas i arbetet.

Frågeformuläret består av två delar:

Del 1

består av ett antal påståenden som du ska ta ställning till. Frågorna besvaras med 1–4 poäng där 1 = Håller inte alls med och 4 = Håller med till 100%. Därefter ges du möjlighet till att kommentera påståendet med dina egna ord, vilket vi hoppas att du vill göra.

Del 2

består av 9 bildserier på valda platser runt Hjortagården/Lyckegården/Med Naturen. Till bilderna kan du välja mellan ett antal ord som du känner beskriver den erfarenhet/upplevelse du har av platsen. *Försök tänka dig tillbaka och känn efter.* Antalet ord får gärna vara 3 – 6 av de mest representativa för dig. Därefter ges du möjlighet att kommentera platsen och dina erfarenheter med dina egna ord.

Är du intresserad av att ta del av examensarbetet när det är publicerat så är du välkommen att kontakta Amalia eller Camilla på Andrum så att de kan förmedla sökväg. Dina åsikter är väldigt värdefulla för oss och vi tackar på förhand för att du valt att delta!

Anna och Majda

DEL 1

Ta ställning till följande påståenden nedan. Ringa in ditt val på skalan 1–4.

”Utemiljön är skräpfri och välskött”.

Håller inte alls med 1 2 3 4 Håller med till 100%
Kommentar:

”Det finns tydliga avgränsningar där deltagarna får uppehålla sig dvs. vad som ingår i verksamheten och vad som är privat område”.

Håller inte alls med 1 2 3 4 Håller med till 100%
Kommentar:

”Miljön domineras av naturljud som exempelvis vind, vatten, fåglar och insekter”.

Håller inte alls med 1 2 3 4 Håller med till 100%
Kommentar:

”Det finns tillgängliga sittplatser, både avskilt och i grupp”.

Håller inte alls med 1 2 3 4 Håller med till 100%
Kommentar:

”Det finns olika växter, gräs, blommor och/eller örter.”

Håller inte alls med 1 2 3 4 Håller med till 100%

Kommentar:

"Det finns ätbara växter som till exempel grönsaker, örter, frukt, bär och svamp".

Håller inte alls med 1 2 3 4 Håller med till 100%

Kommentar:

"Det finns både soliga och skuggiga platser för aktivitet och vila".

Håller inte alls med 1 2 3 4 Håller med till 100%

Kommentar:

"Det finns möjlighet att dra sig undan till en trygg och rogivande plats där man kan koppla av och vara för sig själv".

Håller inte alls med 1 2 3 4 Håller med till 100%

Kommentar:

"Utemiljön består av en sammanhållen helhet och innehåller flera natur/trädgårdsrum med varierat innehåll och storlek".

Håller inte alls med 1 2 3 4 Håller med till 100%

Kommentar:

"Gångar och stigar är stabila och är av varierat underlag" (grus, gräs, bark, trä, plattor)

Håller inte alls med 1 2 3 4 Håller med till 100%

Kommentar:

DEL 2

Ringa in det som **bäst** passar din **upplevelse/erfarenhet** av platsen på bilderna nedan, 3–6 stycken.



Kravlös Omhändertagen Rymlig Fri Mångfald Rörelse Komplex
Vild & Orörd Gröna väggar & Tak Överblick Tyst & Stilla Naturljud Livlig
Smyckad Strukturstark Doft & Smak Utsikt Avskildhet Öppen
Naturlig Social Kulturell Brukad Krävande Avgränsad Omslutande
Färg & Form Plan mark Samvaro Sammanhängande Enhetlig Trygg
Varierad Aktivitet Ljus/belyst Inramad Skyddad Rofylld Harmonisk

Kommentar:

Ringa in det som **bäst** passar din **upplevelse/erfarenhet** av platsen på bilderna nedan, 3–6 stycken.



Kravlös Omhändertagen Rymlig Fri Mångfald Rörelse Komplex
Vild & Orörd Gröna väggar & Tak Överblick Tyst & Stilla Naturljud Livlig
Smyckad Strukturstark Doft & Smak Utsikt Avskildhet Öppen
Naturlig Social Kulturell Brukad Krävande Avgränsad Omslutande
Färg & Form Plan mark Samvaro Sammanhängande Enhetlig Trygg
Varierad Aktivitet Ljus/belyst Inramad Skyddad Rofylld Harmonisk

Kommentar:

Ringa in det som **bäst** passar din **upplevelse/erfarenhet** av platsen på bilderna nedan, 3–6 stycken.



Kravlös Omhändertagen Rymlig Fri Mångfald Rörelse Komplex
Vild & Orörd Gröna väggar & Tak Överblick Tyst & Stilla Naturljud Livlig
Smyckad Strukturstark Doft & Smak Utsikt Avskildhet Öppen
Naturlig Social Kulturell Brukad Krävande Avgränsad Omslutande
Färg & Form Plan mark Samvaro Sammanhängande Enhetlig Trygg
Varierad Aktivitet Ljus/belyst Inramad Skyddad Rofylld Harmonisk

Kommentar:

Ringa in det som **bäst** passar din **upplevelse/erfarenhet** av platsen på bilderna nedan, 3–6 stycken



Kravlös Omhändertagen Rymlig Fri Mångfald Rörelse Komplex
Vild & Orörd Gröna väggar & Tak Överblick Tyst & Stilla Naturljud Livlig
Smyckad Strukturstark Doft & Smak Utsikt Avskildhet Öppen
Naturlig Social Kulturell Brukad Krävande Avgränsad Omslutande
Färg & Form Plan mark Samvaro Sammanhängande Enhetlig Trygg
Varierad Aktivitet Ljus/belyst Inramad Skyddad Rofylld Harmonisk

Kommentar:

Ringa in det som **bäst** passar din **upplevelse/erfarenhet** av platsen på bilderna nedan, 3–6 stycken.



Kravlös Omhändertagen Rymlig Fri Mångfald Rörelse Komplex
Vild & Orörd Gröna väggar & Tak Överblick Tyst & Stilla Naturljud Livlig
Smyckad Strukturstark Doft & Smak Utsikt Avskildhet Öppen
Naturlig Social Kulturell Brukad Krävande Avgränsad Omslutande
Färg & Form Plan mark Samvaro Sammanhängande Enhetlig Trygg
Varierad Aktivitet Ljus/belyst Inramad Skyddad Rofylld Harmonisk

Kommentar:

Ringa in det som **bäst** passar din **upplevelse/erfarenhet** av platsen på bilderna nedan, 3–6 stycken.



Kravlös Omhändertagen Rymlig Fri Mångfald Rörelse Komplex
Vild & Orörd Gröna väggar & Tak Överblick Tyst & Stilla Naturljud Livlig
Smyckad Strukturstark Doft & Smak Utsikt Avskildhet Öppen
Naturlig Social Kulturell Brukad Krävande Avgränsad Omslutande
Färg & Form Plan mark Samvaro Sammanhängande Enhetlig Trygg
Varierad Aktivitet Ljus/belyst Inramad Skyddad Rofylld Harmonisk

Kommentar:

Ringa in det som **bäst** passar din **upplevelse/erfarenhet** av platsen på bilderna nedan, 3–6 stycken.



Kravlös Omhändertagen Rymlig Fri Mångfald Rörelse Komplex
Vild & Orörd Gröna väggar & Tak Överblick Tyst & Stilla Naturljud Livlig
Smyckad Strukturstark Doft & Smak Utsikt Avskildhet Öppen
Naturlig Social Kulturell Brukad Krävande Avgränsad Omslutande
Färg & Form Plan mark Samvaro Sammanhängande Enhetlig Trygg
Varierad Aktivitet Ljus/belyst Inramad Skyddad Rofylld Harmonisk

Kommentar:

Ringa in det som **bäst** passar din **upplevelse/erfarenhet** av platsen på bilderna nedan, 3–6 stycken.



Kravlös Omhändertagen Rymlig Fri Mångfald Rörelse Komplex
Vild & Orörd Gröna väggar & Tak Överblick Tyst & Stilla Naturljud Livlig
Smyckad Strukturstark Doft & Smak Utsikt Avskildhet Öppen
Naturlig Social Kulturell Brukad Krävande Avgränsad Omslutande
Färg & Form Plan mark Samvaro Sammanhängande Enhetlig Trygg
Varierad Aktivitet Ljus/belyst Inramad Skyddad Rofylld Harmonisk

Kommentar:

Ringa in det som **bäst** passar din **upplevelse/erfarenhet** av platsen på bilderna nedan, 3–6 stycken.



Kravlös Omhändertagen Rymlig Fri Mångfald Rörelse Komplex
Vild & Orörd Gröna väggar & Tak Överblick Tyst & Stilla Naturljud Livlig
Smyckad Strukturstark Doft & Smak Utsikt Avskildhet Öppen
Naturlig Social Kulturell Brukad Krävande Avgränsad Omslutande
Färg & Form Plan mark Samvaro Sammanhängande Enhetlig Trygg
Varierad Aktivitet Ljus/belyst Inramad Skyddad Rofylld Harmonisk

Kommentar:

TACK för din medverkan!

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.