



Askgravlunden som terapeutisk plats

En undersökning av restorativa kvaliteter

The ash grove as a therapeutic site – An analysis of restorative qualities

Elvira Sten Nilsen



Självständigt arbete i Trädgårdsvetenskap • 15 hp

Sveriges lantbruksuniversitet, SLU

Fakulteten för landskapsarkitektur, trädgårds- och växtproduktionsvetenskap

Institutionen för biosystem och teknologi

Trädgårdsingenjör - odling

Alnarp 2025

Askgravlunden som terapeutisk plats – En undersökning av restorativa kvaliteter

The ash grove as a therapeutic site – An analysis of restorative qualities

Elvira Sten Nilsen

Handledare:	Patrik Olsson, Sveriges lantbruksuniversitet, Institutionen för landskapsarkitektur, planering och förvaltning
Examinator:	Mats Gyllin, Sveriges lantbruksuniversitet, Institutionen för människa och samhälle
Omfattning:	15 hp
Nivå och fördjupning:	Grundnivå, G2E
Kurstitel:	Självständigt arbete i Trädgårdsvetenskap
Kurskod:	EX0495
Program/utbildning:	Trädgårdsingenjör - odling
Kursansvarig inst.:	Institutionen för biosystem och teknologi
Utgivningsort:	Alnarp
Utgivningsår:	2025
Omslagsbild:	Foto: Elvira Sten Nilsen, 2024-11-09. Askgravlunden på Berglunda begravningsplats, Södra Lapplands Pastorat, Lycksele.
Upphovsrätt:	Alla bilder och illustrationer används med upphovspersonens tillstånd.
Nyckelord:	Askgravlund, kyrkogård, miljöpsykologi, sorgbearbetning, utformning.

Sveriges lantbruksuniversitet, SLU

Fakulteten för landskapsarkitektur, trädgårds- och växtproduktionsvetenskap
Institutionen för biosystem och teknologi

Sammanfattning

Kyrkogården kan upplevas som en rogivande plats att vistas på och trots den sorgsenhet som vilar över platsen kan kyrkogården med dess olika områden ändå vara läkande för den som sörjer eller lider av mental trötthet. Detta examensarbete presenterar en undersökning av askgravlunden som terapeutisk plats genom en litteraturstudie och en tematisk jämförande studie av fem askgravlundar i Sverige. Analysen av askgravlundarna har utgått från ett antal teorier inom hälsa och välbefinnande ur ett miljöpsykologiskt perspektiv. Landskapsarkitekten Inger Berglunds studie om minneslunden som kyrkogårdens meditativa rum från 1994 har även legat till grund för denna studie där askgravlunden som meditativt rum undersökts. De fem besökta askgravlundarna är analyserade främst utifrån tre olika aspekter: närvaron av icke-religiösa symboler som kan ge en andlig laddning, landskapsarkitekten Inger Berglunds tio råd vid skapandet av ett meditativt rum samt professor i miljöpsykologi och landskapsarkitektur Patrik Grahns teori om de åtta multisensoriska dimensionerna/kvaliteterna. Syftet med examensarbetet har varit att analysera den terapeutiska effekten och de restorativa kvaliteterna i askgravlundar utifrån dess utformning och gestaltning.

Resultatet av undersökningen har visat att askgravlunden kan fungera som terapeutisk plats trots att utformningen och gestaltningen av dessa anläggningar präglas av stora lokala variationer. Analysen visar att ett meditativt rum kan se ut på olika sätt och att det går att skapa en andlig tyngd på en plats utan religiösa symboler. Askgravlunden har visat sig ha restorativa kvaliteter som kan bidra positivt till sorgebearbetningen vid en närståendes bortgång samt vid mental trötthet. Detta examensarbete visar även att det finns utrymme att utföra en större studie av askgravlunden som terapeutisk plats. Genom vidare forskning hade det varit intressant för kyrkogårdsbranschen att göra en uppföljning av Inger Berglunds studie med fokus på hur askgravlunden svarat på behovet av ett mindre anonymt alternativ till minneslunden och hur det påverkat den terapeutiska effekten hos de anhöriga.

Nyckelord: Askgravlund, kyrkogård, miljöpsykologi, sorgebearbetning, utformning.

Abstract

The cemetery can be experienced as a calming place to visit and its various areas can be healing for those who are grieving or suffering from mental fatigue, despite the sadness that rests over the place. In this thesis, the ash grove as a therapeutic site is analysed through a theoretical study and a thematic comparative study of five ash groves in Sweden. The analysis of the ash grove has been based on several theories regarding health and well-being from the perspective of environmental psychology. The landscape architect Inger Berglund's study from 1994 regarding the memorial grove as the cemetery's meditative site has also formed the basis for this study, in which the ash grove as a meditative site has been studied. The five visited ash groves are analysed primary from three different aspects: the presence of non-religious symbols that can give a spiritual feeling, landscape architect Inger Berglund's ten advises for creating a meditative site, and professor of environmental psychology and landscape architecture Patrik Grahn's theory of the eight perceived sensory dimensions (PSD). The aim of this thesis has been to analyse the therapeutic effect, and the restorative qualities of the ash grove based on their design and construction.

The results of the study have shown that the ash grove can function as a therapeutic site even though the design and construction of these places are characterised by great local variations. The analysis shows that a meditative site can vary in design and that it's possible to create a spiritual feeling in a place without religious symbols. The ash grove has been shown to have restorative qualities that can contribute in a positive way to the grief processing after the death of a loved one, and mental fatigue. This thesis also shows that there is room to carry out a larger study of the ash grove as a therapeutic site. Through further research, it would have been interesting for the cemetery-industry to do a follow-up of Inger Berglund's study, where the focus should be directed at how the ash grove responded to the need for a less anonymous alternative to the memorial grove and how it affected the therapeutic effect of the relatives to the deceased.

Keywords: Ash grove, cemetery, environmental psychology, grief processing, design.

Innehållsförteckning

Tabellförteckning	6
Figurförteckning.....	7
Begreppsförteckning	9
1. Inledning	11
1.1 Förord.....	11
1.2 Problembeskrivning	12
1.3 Syfte och frågeställning.....	13
1.4 Material och metod	13
2. Litteraturstudie.....	16
2.1 Döden - då och nu	16
2.2 Sorg och sorgebearbetning.....	17
2.3 Askgravlunden	20
2.3.1 Det meditativa rummet.....	21
2.4 Hälsa och välbefinnande ur ett miljöpsykologiskt perspektiv.....	25
2.4.1 Historisk översikt.....	25
2.4.2 Miljöpsykologiska teorier kring hälsa och välbefinnande.....	26
3. Exempel på askgravlundar i Sverige	34
3.1 Lommas askgravlund.....	34
3.2 Limhamns askgravplatser	36
3.3 Lyckseles askgravlund.....	39
3.4 Vännäs askgravlund	40
4. Resultat	42
4.1 Sammanfattning av tabell 1	42
4.2 Sammanfattning av tabell 2	44
4.3 Sammanfattning av tabell 3	47
5. Diskussion	50
6. Avslutande reflektioner och vidare forskning	55
Referenser.....	57

Tabellförteckning

Tabell 1. Av: Elvira Sten Nilsen (2024). Icke-religiösa symboler som kan upplevas ha en andlig laddning i förhållande till de undersökta askgravlundarna/-platserna....	42
Tabell 2. Av: Elvira Sten Nilsen. Inger Berglunds (1994:70–78) tio råd att ta hänsyn till vid skapandet av ett meditativt rum i förhållande till de undersökta askgravlundarna/-platserna.	44
Tabell 3. Av: Elvira Sten Nilsen (2024). De åtta multisensoriska dimensionerna/kvaliteterna i förhållande till de undersökta askgravlundarna/-platserna.	47

Figurförteckning

Figur 1. Foto: Elvira Sten Nilsen, 2023-06-28. Minneslunden på Umnäs kyrkogård.	10
Figur 2. Foto: Elvira Sten Nilsen, 2024-07-30. Kyrkogården vid Kvinnherad kyrkje, Rosendal, Norge.	11
Figur 3. Sverige. SWEREF 99TM. ©Lantmäteriet (2024). Karta över Sverige. De undersökta askgravlundarna är markerade med blå cirklar.	14
Figur 4. Foto: Elvira Sten Nilsen, 2024-05-13. Skulptur av Keld Moseholm på Naturkirkegarden i Holbaek, Danmark.	16
Figur 5. Foto: Elvira Sten Nilsen, 2024-11-12. Bro som leder upp mot askgravlunden på Berglunda begravningsplats, Lycksele.	22
Figur 6. Foto: Elvira Sten Nilsen, 2022-09-24. Utsikt över vattnet samt en fontän i anslutning till minneslunden på Stensele kyrkogård.	22
Figur 7. Foto: Elvira Sten Nilsen, 2024-12-19. Orört snötäcke på Lyckseles första kyrkogård på Gammplatsen (idag är kyrkogården ett fornminne och ej längre i bruk).	24
Figur 8. Foto: Elvira Sten Nilsen, 2023-06-23. Stort solitärt träd bredvid en liten gravsten på Dikanäs kyrkogård.	24
Figur 9. Foto: Elvira Sten Nilsen, 2024-09-14. Kravlös och basal naturmiljö bestående av stenar, stenhällar och stora träd. Döda fallet vid Storforsen, Norrbotten.	30
Figur 10. Illustration: Jonathan Stoltz (2021). De åtta multisensoriska dimensionerna i relation till varandra. (Stoltz & Grahn 2021).	31
Figur 11. Illustration: Jonathan Stoltz (2024). Relationen mellan de åtta multisensoriska dimensionerna i förhållande till behovspyramiden utvecklad av Patrik Grahn (Grahn, Stoltz, Bengtsson 2024).	32
Figur 12. Lomma Nya Kapellkyrkogården. SWEREF 99 TM. ©Lantmäteriet (2024). Askgravlunden är inom det rödmarkerade området. Dess ena entré är markerad med en blå cirkel, den leder ut mot det angränsade området med askgravplatser.	34
Figur 13. Foto: Elvira Sten Nilsen, 2024-03-13. Askgravlunden på Nya kapellkyrkogården i Lomma med det gräsklädda området där askorna begravs i förgrunden.	35
Figur 14. Limhamn kyrkogårds ena askgravplats. SWEREF 99 TM. ©Lantmäteriet (2024). Askgravplatsen är inom den röda markeringen. Smyckningsplatserna syns på vardera sida om mittgången med rektangulära gräsytor för gravsättning på sidorna.	37

Figur 15. Foto: Monika Bengtsson, 2024-04-16. Den ena askgravplatsens smyckningsområde på Limhamns kyrkogård.	37
Figur 16. Limhamns kyrkogårds andra askgravplats. SWEREF 99 TM. ©Lantmäteriet (2024). Askgravplatsen är inom den röda markeringen. Smyckningsplatsen är i gruscirkeln i mitten och askorna gravsätts i det gräsklädda området runtom. .	38
Figur 17. Foto: Elvira Sten Nilsen, 2024-04-16. Ena sidan av den andra askgravplatsen på Limhamns kyrkogård. Bägge sidor av anläggningen ser likadan ut.	38
Figur 18. Karta över Berglunda begravningsplats utanför Lycksele. ©Aveki (2024). Den röda pilen pekar mot askgravlunden som är utmärkt med bokstäverna AL till höger på kartan.	39
Figur 19. Foto: Elvira Sten Nilsen, 2024-11-09. Askgravlunden på Berglunda begravningsplats, Lycksele, sett från korsningen vid dammen.	40
Figur 20. Vännäsby, Vännäs östra kyrkogård. SWEREF 99 TM. ©Lantmäteriet (2024). Askgravlunden är området inom den röda markeringen, märkt med en blå cirkel.	40
Figur 21. Foto: Elvira Sten Nilsen, 2024-11-14. Askgravlunden på östra kyrkogården i Vännäsby, sett snett uppifrån.	41

Begreppsförteckning

<u>Begrepp</u>	<u>Förklaring</u>
<i>Askgravlund</i>	Gemensamt gravområde utan markerade platser för gravsättning av askor (Svenska kyrkan 2024; SLU 2023). Anhöriga får närvara vid gravsättningen. Gemensam plats för namnen på de avlidna och gemensam smyckningsplats för snittblommor och gravljus (SLU 2023). Kyrkogårdsförvaltningen ansvarar för all skötsel av askgravlundan (Svenska kyrkan 2024). Plats upplåts utan gravrätt, lokala skillnader förekommer på grund av att gravskicket inte är rättsligt definierat (Sandell 2010; Nilsson 2007). Lokala skillnader förekommer angående möjligheten att ”boka” plats för makar/sambo/partner intill varandra (ibid). En fördjupning om askgravlundan finns att läsa i kapitel 2:3.
<i>Askgravplats</i>	Gravplats för askor/urnor med markerad gravplats som upplåts med begränsad gravrätt, vilket innebär att en kostnad för skötsel/underhåll och gravanordning ofta förekommer med tydliga regler angående egen smyckning/plantering (SLU 2023). Oftast finns det plats för makar/sambo/partner att vila bredvid varandra då platsen kan rymma 2–4 urnor, lokala skillnader förekommer (ibid).
<i>Begränsad gravrätt</i>	Ur begravningslagen 7 kap. 8 § (1990:1144): ”En gravrätt får upplåtas med begränsningar som avser bestämmande över gravanordningens utseende och beskaffenhet samt gravplatsens utsmyckning och ordnande i övrigt. Vid upplåtelse av en begränsad gravrätt ska upplåtaren ha ansvar för att gravplatsen hålls i ett ordnat och värdigt skick. Lag (2012:133).” (SFS (1990:1144)).
<i>Gravrätt</i>	Ur begravningslagen 1 kap. 1 § (1990:1144): ”- gravrätt: den rätt som uppkommer när en bestämd gravplats på en allmän begravningsplats upplåts av den som förvaltar begravningsplatsen till någon för gravsättning” (SFS (1990:1144)). Kostnadsfri gravrätt upplåts oftast på 25 år (minst 15 år, högst 50 år, eller för evigt men då endast om det är en på allmän begravningsplats, 7 kap 5 § (1990:1144)) med möjlighet till förlängning mot en avgift (ibid). Gravrätten förnyas automatiskt vid en ny gravsättning på

samma gravplats. Gravrätten innebär även att gravrättsinnehavaren bestämmer vem som får begravas inom gravplatsen samt utformning på gravanordning och smyckning (SLU 2023). Gravrätten kräver att gravrättsinnehavaren håller gravplatsen i ett ordnat och värdigt skick (ibid).

*Gravrätts-
innehavare*

Den eller de personer som är innehavare av en gravrätt. Detta antecknas i gravboken eller gravregistret som förs av den som förvaltar en allmän begravningsplats (SLU 2023).

Gravskick

Avser olika typer av gravar (SLU 2023).

Kyrkogård

Äldre benämning som tidigare avsåg en kristen begravningsplats intill en kyrka (SLU 2023). Idag används ordet synonymt med ordet begravningsplats oavsett om platsen befinner sig i närheten av en kyrka eller ej (ibid).

Minneslund

Anonymt gravskick utan gravrätt (SLU 2023). Gravsättning/spridning av askor sker på ett gemensamt gravområde utan markerade platser (ibid). Anhöriga tillåts ej närvara vid gravsättning och ingen namnskylt sätts upp på de avlidna som vilar i minneslunden (Svenska kyrkan 2024). Gemensam smyckningsplats för snittblommor och gravljus. Kyrkogårdsförvaltningen ansvarar för all skötsel av minneslunden (ibid).



Figur 1. Foto: Elvira Sten Nilsen, 2023-06-28. Minneslunden på Umnäs kyrkogård.

1. Inledning

1.1 Förord

Bakgrunden till mitt ämnesval är bland annat att jag arbetat inom kyrkogårdsförvaltningen i Södra Lapplands pastorat sedan 2020 på tre olika kyrkogårdar. Men även det faktum att så länge jag kan minnas har jag alltid funnit mig själv promenerande på kyrkogårdar oavsett var jag bott eller befunnit mig. Det är något med rofylldheten och att man så kravlöst kan vandra

runt och läsa på gravstenarna på en kyrkogård och reflektera över livet och de personer som en gång levte. Då jag i våras deltog i en kurs i kyrkogårdsförvaltning på SLU Alnarp fick jag upp ögonen för helt nya aspekter av kyrkogården, fick ord på och en djupare förståelse för vad det är som gör att man kan uppleva en helt annan rofylldhet på en kyrkogård jämfört med i en park.



Figur 2. Foto: Elvira Sten Nilsen, 2024-07-30. Kyrkogården vid Kvinnherad kyrkje, Rosendal, Norge.

En kyrkogård, eller begravningsplats som man också kan kalla platsen vi begraver våra avlidna på (SLU 2023), består inte enbart av räta rader med kist- och urngravar med individuella gravstenar. Redan på 1950-talet tillkom det då nya gravskicket minneslund som innebar en kollektiv gravplats för kremerade där total anonymitet gäller och de anhöriga helt slipper förpliktelser angående skötsel etcetera (Wall 2000). Minneslunden har en karaktär som ska fungera som ett sorts ”meditativt rum” för besökaren, med en gemensam smyckningsplats för gravljus och snittblommor men utan att det framgår vilka som har sin sista vila på platsen då det är en anonym gravplats. Som en reaktion på detta anonyma gravskick började ännu ett nytt gravskick växa fram efter 1 januari 1989, då en författningsändring gjordes som tog bort kravet på ordningsföreskrifter på minneslundar, vilket gjorde det rättsligt möjligt att ändra formerna för gravskicket (Wall 2000). Minneslundslänkande anläggningar började dyka upp på begravningsplatserna, fortfarande helt utan skötselkrav på de anhöriga men med skillnaden att den totala anonymiteten brutits genom att de anhöriga fick vara med

vid gravsättningen av askan och anordningar med namnen på de gravsatta monterades i anslutning till smyckningsplatsen. Först 2005 kom skriften *Begrepp i begravningsverksamheten* som beskriver de nya gravskicken som vuxit fram, däribland det minneslundslika gravskicket askgravlund – ett gemensamt gravområde för askor i form av ett meditativt rum där de anhöriga får vara med vid gravsättningen och en namnplakett med den avlidnes namn kan sättas upp på en gemensam plats där det även finns möjlighet att tända ljus och lämna snittblommor. På grund av att begreppet ”askgravlund” kom efter flertalet anläggningar redan tagits i bruk så är de lokala variationerna av gravskicket stora på våra begravningsplatser och kyrkogårdar runt om i landet. Detta gör askgravlunden till en intressant plats att analysera för att se hur de olika utformningarna av anläggningarna ställer sig mot den terapeutiska aspekten.

Med den nya kunskapen jag fått genom kursen i kyrkogårdsförvaltning i kombination med mitt arbete inom kyrkogårdsförvaltningen har jag sett ett antal exempel på askgravlunder som har fått mig att fundera på hur man egentligen tänkt då de utformats. Efter ett längre studieuppehåll från mina trädgårdsingenjörstudier bestämde jag mig därför att slutföra min utbildning med en kandidatuppsats där fokus ligger på askgravlunden som terapeutisk plats.

1.2 Problembeskrivning

Askgravlunden har tillkommit som ett mindre anonymt alternativ till minneslunden, med likheten att det är ett skötselritt gravskick fast där de anhöriga får vara med vid gravsättningen samt har möjlighet att ha en namnplakett på en gemensam plats inom askgravlunden (Svenska Kyrkans Arbetsgivarorganisation 2016). Min frågeställning har baserats på detta och vuxit fram då jag anser att flertalet teorier rörande hälsa och välbefinnande i en grön utomhusmiljö inte alltid överensstämmer med utformningen av de askgravlunder som jag sett på olika kyrkogårdar. Vissa askgravlunder upplevs aningen formella och sterila och inbjuder inte till den rofyllda upplevelse som man annars kan känna på en kyrkogård, vilket också har fått mig att reflektera över hur det påverkar sorgearbetet vid en närståendes bortgång? Trädgårdsingenjör Angela Sandell lyfter en liknande fundering i *Gröna Fakta* från 2010 i sin text *Kyrkogården – plats för de döda, kraft för de levande*. Hon resonerar kring det faktum att viljan att passa alla kan bidra till att både minneslundarna och askgravlundarna får en viss slätstrukenhet över sig som inte passar någon.

Med detta i åtanke har jag undersökt hur askgravlunden fungerar som terapeutisk plats. Många funderingar har väckts under arbetets gång. Gör det till exempel någon större skillnad att veta den exakta platsen den anhöriga är jordfäst på och att ha en namnplakett på en sten, eller är det platsens utformning som har störst

terapeutisk effekt? En annan aspekt av askgravlunden är dess funktion som terapeutisk plats även för personer som inte är där för att sörja en anhörig, utan för att njuta av lugnet på platsen. Då jag själv ofta besöker kyrkogårdar för att de är harmoniska att vistas på, kändes det intressant att undersöka askgravlunden även ur den synvinkeln.

1.3 Syfte och frågeställning

Syftet med arbetet är att analysera den terapeutiska effekten i askgravlunder. Den frågeställning jag utgått från är: *hur stor roll spelar utformningen och gestaltningen av askgravlunden för den terapeutiska effekten?*

Målet med arbetet är att skapa en diskussion och belysa betydelsen av den gröna utemiljön i relation till vår hälsa och välbefinnande. Genom detta även visa på sambandet mellan utformningen av askgravlunden och hur det kan påverka sorgebearbetningen hos personer som är i sorg efter ett dödsfall samt reducera stressen hos personer med mental trötthet.

1.4 Material och metod

Arbetet är baserat på en litteraturstudie där jag fördjupat mig i teorierna rörande sorgebearbetning samt olika miljöpsykologiska teorier kring hälsa och välbefinnande i den gröna utomhusmiljön. Detta ligger till grund för min undersökning av askgravlunden som terapeutisk plats. Litteraturundersökningen inleds med ett avsnitt om döden, till stor del baserad på Bruno Walls bok om gravskick i förändring, eftersom döden är en avgörande faktor för ämnet. Fokus har även lagts på de olika teorierna inom sorgebearbetning, främst med hjälp av sociologen och sjukhuskuratorn Inger Benkels forskning. Även ett avsnitt om askgravlunden som gravskick finns med i arbetet. Avsnittet med teorier kopplade till den gröna utomhusmiljön och hur den påverkar vår hälsa fokuserar framför allt på forskarna Patrik Grahn, Jonathan Stoltz, Roger Ulrich och forskarparet Rachel och Stephen Kaplans teorier rörande restorativa miljöer och kvaliteter, samt landskapsarkitekten Inger Berglunds studie om kyrkogården som meditativt rum. En fördjupning av detta kan läsas i kapitel 2.3 *Askgravlunden* samt kapitel 2.4 *Hälsa och välbefinnande ur ett miljöpsykologiskt perspektiv*.

Vidare i arbetet följer en jämförande tematisk studie av fem besökta askgravlunder samt en analys av dessa kopplade till de olika teorierna som tagits upp i litteraturundersökningen. Resultatet av analysen presenteras i tabellform med kompletterande beskrivningar av varje askgravlund. Slutligen avrundas arbetet med en diskussion följt av ett avslutande kapitel om vidare forskning.

Sverige är ett avlångt land med flera olika kyrkogårdar i olika landskap med olika förutsättningar. Därför har besök gjorts till askgravlundar både i norr och söder, på två kyrkogårdar i Skånes län och två kyrkogårdar i Västerbottens län (figur 3). Detta för att få med olika ytterligheter avseende placering i landet samt en variation i storlek på anläggningarna. De askgravlundar som valts ut till undersökningen är således askgravlunden på Lomma kyrkogård, som jag även besökt flertalet gånger under de år jag bodde i Skåne. Samt två av askgravplatserna på Limhamns kyrkogård som besöktes under ett studiebesök i våras då jag deltog i kursen Kyrkogårdsförvaltning 15hp. Anledningen till att Limhamn kyrkogårds anläggningar togs med i undersökningen trots att de definieras som askgravplatser, är för att utformningen av anläggningarna har samma karaktär som det vi idag skulle kalla en askgravlund. En annan anledning till att ta med dessa två anläggningar i undersökningen är för att få en bredare variation gällande storlek och karaktär. Bakgrunden till varför dessa kallas för askgravplatser i stället för askgravlundar förklaras längre fram i arbetet i kapitel 3.

Exempel på askgravlundar i Sverige.

De askgravlundar som valts ut i Västerbottens län ligger placerade på Berglunda begravningsplats i utkanten av Lycksele i södra Lappland, samt askgravlunden i Vännäsby som ligger några mil utanför Umeå. Askgravlunden i Lycksele är medelstor och anläggningen i Vännäsby är av det mindre slaget. Platserna valdes på grund av de olika förutsättningarna de har beroende på var i landet de är placerade. Både växtzon och väderförhållanden varierar, vilket ger analysen av askgravlundarna en större bredd.

Underlaget till litteraturundersökningen är framtaget genom sökning i SLU bibliotekets söktjänst Primo, databasen Google Scholar och Web of Science i form av vetenskapliga artiklar och skrifter inom kyrkogårdsämnet. Kunskap har även inhämtats från sökfunktionen i Google, Svenska kyrkans och de lokala pastoratens/församlingarnas hemsidor samt ur böcker, skrifter och annan kurslitteratur. För att få korrekt information om askgravplatserna på Limhamns kyrkogård



Figur 3. Sverige. SWEREF 99TM. ©Lantmäteriet (2024). Karta över Sverige. De undersökta askgravlundarna är markerade med blå cirklar.

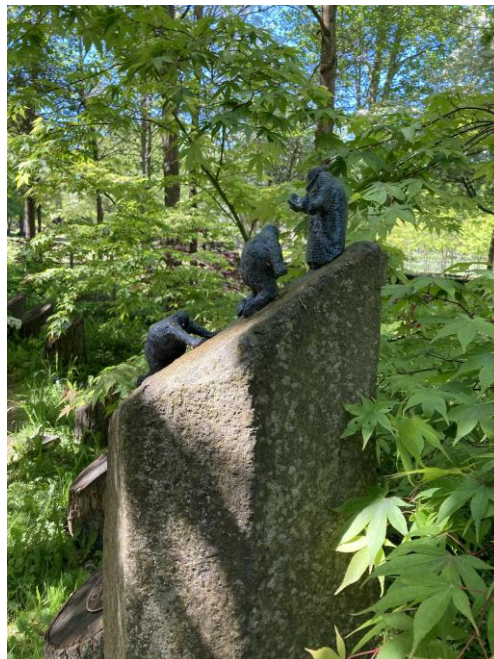
har även samtal förts med Malmö kyrkogårdsförvaltning via telefon. Genom besök på kyrkogårdarna och fotografier från dessa tillfällen har en tematiskt jämförande studie och en analys av de olika anläggningarna utförts i förhållande till litteraturstudien. Undersökningen visar endast ett fåtal av landets askgravlundar, men belyser ändå ämnet och ger ett underlag för vidare diskussion om hur dessa fungerar som terapeutiska platser.

2. Litteraturstudie

2.1 Döden - då och nu

Förr i tiden var döden en mer naturlig del av livet som alla, både vuxna och barn, kom i nära kontakt med (Benkel, 2015; Wall 2000). Spädbarnsdödligheten var hög och medellivslängden var kortare än vad den är idag vilket gjorde att döden var mer påtaglig i människornas vardagsliv (Benkel 2015). Blev någon sjuk vårdades de i hemmet där de även slutligen dog, antingen som gammal eller ung, omgärdad av sin familj vakandes vid dödsbädden (Wall 2000). Det var många riter runtom döden, både praktiska och religiösa, och alla i familjen visste vad som skulle göras både före döden inträffade, vid själva dödsfallet och efter döden inträffat (ibid). På detta sätt engagerade döden de anhöriga med olika sysslor och göromål kopplat till den döde, så som tvättning, svepning, likvaka etcetera som idag utförs av sjukvården och fackmän på begravningsbyråerna. Sederna runt döden hade en social funktion och var ett stöd i sorgen när den skulle bearbetas efter en bortgång. I modern tid har det bildats ett tomrum som den sörjande har svårt att fylla när de anhörigas deltagande i döden minskat och dessa gamla seder inte ersatts av nya. Wall (2000) menar även att döden blivit något abstrakt idag när framstegen inom vården med livsuppehållande åtgärder blivit så pass framgångsrika att det i vissa fall till och med kan bli diffust när döden inträffar.

Wall (2000) anser att även de religiösa sederna runtom begravningen har minskat i betydelse vilket gör att begravningsplatsen eller platsen där den döde är gravsatt får en större betydelse för sorgearbetet. Idag tar många avsked av en urna med aska i kyrkan eller den lokal begravningsceremonin hållits i, medan äldre tiders jordbegravningar skedde i direkt anslutning till begravningstjänsten där kistan bars ut och sänktes av de anhöriga (Berglund 1994; Wall 2000). Prästens välsignelse och mullpåkastning drog in själva begravningsplatsen i en helgad sfär som idag till stor del gått förlorad i ett rituellt tomrum, precis som hanteringen av den döde tagits



Figur 4. Foto: Elvira Sten Nilsen, 2024-05-13. Skulptur av Keld Moseholm på Naturkirkegården i Holbaek, Danmark.

över av professionella aktörer. Detta gör att de anhöriga i stället för att hålla sig sysselsatta med praktiska göromål med full kraft kastas in i den medvetna bearbetningen av förlusten (ibid). Det rituella tomrummet fylls i stället med olika individualiserade mönster och riter där besöket vid graven blir en av dem (ibid). Detta ställer även högre krav på utformningen av begravningsplatsen då besöket på begravningsplatsen i viss mån fått ersätta de ritualer som försvunnit (Wall 2000).

2.2 Sorg och sorgbearbetning

Sorg är den normala och naturliga reaktionen på en förlust av något slag och kan beskrivas som motstridiga känslor som orsakats av en förändring eller ett slut på ett välkänt livsmönster (James & Friedman 2003). Sorgen kan beskrivas ur många olika perspektiv, både ur ett psykiskt/psykologiskt perspektiv, ur ett socialt eller fysiskt perspektiv eller ur ett existentiellt perspektiv (Benkel 2015). Vanliga reaktioner vid sorg är bland annat en känsla av bedövning, reducerad koncentrationsförmåga, oregelbunden sömn, förändrade matvanor samt känslomässig bergochdalbana (James & Russel 2003). Sorgen kan beskrivas som en process, men det finns ingen allmängiltig teori som alla människor omfattas av enligt Ingrid Benkel (2015), socionom och sjukhuskurator. Benkel har forskat på hur det är att vara närstående till döende patienter och sorgen efter ett dödsfall och har i sin bok *Att möta den som sörjer* (2015) beskrivit olika teorier och synsätt på sorg i västvärlden under 1900-talet och början på 2000-talet. Sorg och sorgbearbetning är något som är högst individuellt för varje enskild individ, men det finns vissa faser av sorgen som är gemensamma (Benkel 2015). De olika teorierna om sorg som Benkel (2015) lyfter fram har många faktorer som kan ha påverkat tolkningen av de olika studierna. Faktorer som kan ha påverkat de olika teoribildningarna hon belyser är bland annat hur forskarnas undersökningar utformats och i vilken tidsperiod de utförts, vilken ålder och vilket kön undersökningspersonerna som ingick i deras studier hade, i vilket skede i en samhällsutveckling undersökningarna genomfördes samt vilket kulturellt sammanhang som undersökningarna utgått från (ibid).

Ett vanligt förekommande sätt att beskriva sorgprocessen är genom professorn i psykiatri, forskaren och psykoanalytikern Johan Cullbergs teori om den traumatiska krisen och dess fyra faser: *chockfasen*, *reaktionsfasen*, *bearbetningsfasen* och *nyorienteringsfasen* (Benkel 2015; Sörensen & Wembling 2008). I den första och kortaste fasen, *chockfasen*, stänger vi av vårt inre och avskärmar oss psykiskt från dödsbeskedet (ibid). Overklighetskänslor och en oförmåga att förstå det som hänt infinner sig och utåt sett kan man verka samlad eller ångestfylld då det som kännetecknar chockfasen är att man inte riktigt kan reagera känslomässigt den allra första tiden efter dödsfallet (ibid). I den andra

fasen, *reaktionsfasen*, kommer en våg av olika känslor som kan präglas av gråt, ilska, ångest och depression i vissa fall (ibid). Känslorna blir som ett psykiskt försvar för att kunna stå ut med och hantera den svåra förlust ett dödsfall medför och den nya verkligheten det skapat (ibid). Den tredje fasen, *bearbetningsfasen*, börjar infinna sig när dödfallet och dess betydelse kommer mer på avstånd och man börjar anpassa sig både till den nya livssituationen och hur framtiden kommer att se ut (ibid). Bearbetningen av själva händelseförloppet i samband med dödsfallet grubblas och ältas samtidigt som den sörjande frigör sig och accepterar att den avlidne verkligen är död (ibid). Den fjärde fasen, *nyorienteringsfasen*, infinner sig när man börjar anpassa sig till det nya livet utan den avlidne och minnena inte är lika smärtsamma längre, även om de fortfarande finns med en i livet så styr de inte ens vardag (ibid).

Benkel (2015) menar vidare att nyare forskning visat att sorgen mer liknar en process som innefattar olika delar eller skeden, snarare än olika faser. Dessa delar eller skeden följer inte ett särskilt mönster och kan inte tidsbestämmas, även om den allmänna uppfattningen länge varit att sorg är en process i olika faser som ska gås igenom innan sorgen tar slut. Detta grundar sig troligtvis i den allmänna uppfattningen som funnits sedan långt tillbaka att en sorgprocess tar ett kalenderår och när den sörjande mött alla årets olika högtider utan den döda personen är sorgåret slut. Varje sorgprocess är individuell och kan inte tidsbestämmas enligt Benkel (2015). Därför kan uppfattningen om sorgens olika faser göra att det ställs krav på den sörjande att en process som är högst individuell plötsligt ska vara lika för alla på grund av omgivningens förväntningar på hur en sorgprocess ”ska” se ut. Benkel (2015) sammanfattar därför att de olika skedena som sorgens process innefattar mer kan liknas vid att befinna sig i olika dimensioner som i stället beskriver hur känns och är att vara sörjande. Dessa dimensioner i sorgprocessen väljer hon att beskriva enligt följande (Benkel 2015):

- Förstår – men förstår inte ändå.*
- Reagerar med starka känslor.*
- Förståelsen av vad som hänt börjar växa.*
- Den nya tillvaron börjar bli verklig.*

Hur länge den sörjande blir kvar i varje skede är en högst individuell process och kan pendla fram och tillbaka utan skarpa gränser mellan de olika skedena. Benkel (2015) har valt att beskriva sorgen från ett mer konkret perspektiv om vad som sker samt vilka tankar och problem som kan vara aktuella under en sorgprocess.

Magnusson (2012) på Svenska Institutet för Sorgbearbetning menar att då sorg inte är en tidsbestämd process kan den bäst beskrivas som ett flöde som böljar fram och tillbaka snarare än att delas upp i olika faser eller stadier. Vidare beskriver Magnusson (2012) några vanliga sorgereaktioner, bland annat en initial känsla av bedövning då det som hänt upplevs som alltför smärtsamt och omvälvande för att man ska kunna ta in det. Även reaktioner i form av koncentrationssvårigheter, humörsvängningar och vredesutbrott kan förekomma då den som mist en älskad person kan uppleva flera starka och motstridiga känslor samt frustration inför det som hänt och på grund av den psykiska anspänningen som sorgbearbetningen innebär. Förändrade matvanor, oregelbunden sömn och energiförlust är också vanliga sorgereaktioner, tankar och känslor slukar energin och den stora trötthet som många drabbas av är av det slaget som inte går att sova bort (Magnusson 2012). Hur dödsfallet sker och var man befinner sig i livet när sorgen drabbar en person kan också ha betydelse för hur sorgprocessen kommer att se ut (Benkel 2015).

Själva sörjandet är en anpassning till förlusten där sorgearbetet är en kognitiv process där den sörjande måste fullborda de grundläggande ”sorgeuppgifterna” (Stroebe 1992 s. 31 i Worden 2006). Dessa omfattar en konfrontation och omstrukturering av tankar om den avlidne, upplevelsen av förlusten samt den förändrade livssituationen som dödsfallet inneburit (ibid). ”Sorgeuppgifterna” beskrivs enligt följande: *att acceptera förlustens realitet, att arbeta sig genom sorgens smärta, att anpassa sig till levnadsförhållanden då den döde saknas samt att känslomässigt omplacera den avlidne och gå vidare i livet* (Worden 2006:31–44). Under sorgprocessen finns det flera olika faktorer som påverkar sörjandet med stora individuella skillnader, för vissa upplevs sorgen ganska lindrig medan andra tycks sörja för evigt (ibid).

Sorgen kan många gånger liknas vid depression, men trots att sorgen och depressionen delar både subjektiva och objektiva drag så är de två olika tillstånd (Worden 2006). Det finns tillfällen där sörjande individer utvecklar depressionsepisoder till följd av en förlust och det brukar ses som en typ av komplicerat sörjande, eller patologisk sorg som det även kallas, som kan bero på en rad olika faktorer som hindrar eller gör det svårt för individen att sörja fullt ut (ibid). Efter en kris är behovet av återhämtning större, vilket också gör att man söker sig till lugna och rofyllda miljöer (Grahn 2019). Ett dödsfall är en sorts kris som oftast efterföljs av en sorgprocess, men sörjandet har även vissa likheter med utmattningssyndrom och därför finns det även många likheter i hur man kan behandla och bearbeta både utmattning och sorg.

2.3 Askgravlunden

Askgravlunden är ett relativt nytt gravskick som är som ett mellanting mellan minneslund och askgravplats (Sveriges auktoriserade begravningsbyråer u.å.; Sörensen & Wembling 2008). Vem som helst som är folkbokförd i Sverige, oavsett vilket trossamfund man tillhör, får gravsättas i en askgravlund på en allmän begravningsplats - det vill säga en begravningsplats anordnad av en församling, kommun, pastorat eller begravningsamfällighet och finansierad av begravningsavgiften (Svenska kyrkans arbetsgivarorganisation 2016; SLU 2023). Askgravlunden är ett gemensamt gravområde för gravsättning av askor som erbjuder ett mindre anonymt alternativ till minneslunden (Svenska kyrkan 2024; Svenska kyrkans arbetsgivarorganisation 2016; Sörensen & Wembling 2008; Nilsson 2007). Det som skiljer askgravlunden från minneslunden är att alla som begravs i askgravlunden kan få sitt namn på en plakett på ett gemensamt monument samt att de anhöriga får vara med vid gravsättningen, vilket inte är tillåtet i minneslunden (ibid). På en del platser finns det även möjlighet för makar/familjemedlemmar att gravsättas bredvid varandra (Sandell 2010; Nilsson 2007). Det som skiljer askgravlunden från en askgravplats är att platserna i askgravlunden saknar gravrätt (med vissa lokala undantag) och saknar därför även gravrättsinnehavare vilket medför att namnplaketten kan tas bort efter 25 år då det inte finns någon gravrätt att förlänga (Lavendla begravning 2024; Svenska kyrkan 2023; 2024). Platsen där askan begravs i askgravlunden markeras inte ut, men det finns en gemensam smyckningsplats för ljus och snittblommor samt ett gemensamt monument där namnplaketter på de avlidna sätts upp (Svenska kyrkan 2024). Endast en engångsavgift för skötsel av de gemensamma ytorna och namnplaketten begärs av dödsboet vid gravsättning i en askgravlund (Sveriges auktoriserade begravningsbyråer u.å.; Nilsson 2007).

Askgravlund är inte ett formellt begrepp och är inte rättsligt definierat, vilket gör att lokala variationer förekommer (Sveriges auktoriserade begravningsbyråer u.å.; Sandell 2010; Nilsson 2007). Varje kyrkogårdsförvaltning bestämmer själva över upplåtelseformen och om de vill kalla platsen för askgravlund, asklund eller liknande (ibid). Det är att föredra att använda begreppet askgravlund i stället för asklund då allmänheten lätt kan förväxla begreppet asklund med minneslund (Nilsson 2007). En annan orsak till att använda begreppet askgravlund är att det funnits invändningar från personer med efternamnet Asklund som inte känner sig bekväma med att läsa sitt efternamn på olika skyltar på begravningsplatser runtom i landet (ibid). Ordet ”grav” i begreppet askgravlund ger även en tydlig markering att askan grävs ner på ett specifikt ställe där anhöriga får kännedom om den exakta platsen gravsättningen skett på, till skillnad från den anonyma spridningen som sker i en minneslund (ibid). Eftersom askgravlunden inte är rättsligt definierad förekommer det anläggningar där platserna upplåts med gravrätt, fast

med starka restriktioner angående utsmyckningar och liknande, så kallad begränsad gravrätt (Sandell 2010; SLU 2023). Askgravlunden är ett relativt nytt gravskick som började anläggas runtom på Sveriges kyrkogårdar och begravningsplatser på 1990-talet, vilket medför att den sortens gravskick inte finns att erbjuda på alla orter ännu (Sörensen & Wembling 2008).

2.3.1 Det meditativa rummet

Landskapsarkitekten Inger Berglund utförde en stor studie på 1990-talet där hon undersökte utformningen av minneslundar runtom i Sverige baserat på både intervjuer av anhöriga samt inventeringar av ett flertal minneslundar. Studien resulterade år 1994 i boken *Kyrkogårdens meditativa rum*. Genom sin studie utarbetade Berglund även 10 råd till arkitekter angående hur ett meditativt rum ska utformas, vilket går att läsa om längre fram i arbetet på sida 23–25.

Berglund (1994) inleder sin bok med att poängtera vikten av platsens gestaltning och utformning vid anläggandet av både askgravlundar och minneslundar. Hon menar att det är nödvändigt att båda sortens lundar har meditativa kvaliteter och utformas på ett sätt som underlättar för besökaren att försjunka i både sig själv och möta den döde i tankarna. Även om Berglunds (1994) bok främst fokuserar på minneslundar menar hon att merparten av de slutsatser som kunnat dras utifrån studien har giltighet för alla typer av begravningsformer. En av dessa slutsatser som Berglund (1994) dragit är att begravningsplatsen måste kunna upplevas som en helig plats oavsett vad besökaren har för religiös tro. Begravningsplatsen måste ha en andlig laddning och kunna ge en djupare dimension än vad en vanlig park eller trädgård kan ge (Berglund 1994). Även Sörensen (2006) menar att naturen på en kyrkogård har en betydelse för skapandet av ett meditativt och terapeutiskt rum. Kyrkogården har flera olika andliga element som skapar en andlig laddning, till exempel en kyrka, kapell och gravstenar (Sörensen 2006). Det finns även olika icke-religiösa symboler som kan upplevas ha en andlig laddning, vilket är viktigt vid utformningen av olika meditativa rum så som askgravlundar som ska fungera som viloplats för avlidna oavsett religiös tro (Nilsson 2007). Symbolerna är viktiga element för att stödja besökaren i sökandet efter kontakt med den avlidne (Berglund 1994). Exempel på symboler med andlig laddning som inte förknippas med någon särskild religion är bland annat stora stenar och träd, cirklar, trianglar, broar, vatten, solen och skog (ibid). Varför just dessa symboler har en sorts andlig laddning beskriver Berglund (1994:33–36) enligt ett symbollexikon av Cooper, J.C. (1983) som finns att läsa i boken *Kyrkogårdens meditativa rum*:

-*Stenen*: står för stabilitet, varaktighet, pålitlighet, odödlighet och oförgänglighet och förekommer ofta på heliga platser tillsammans med träd eller ensamma för att markera ut den heliga platsen. Stenen har länge fungerat som en centralpunkt och

sedan urminnes tider kan man hitta stora stenar, uppräta block och stenrösen som markerat ut olika heliga eller viktiga platser. Med tiden började även människan markera ut enskilda gravar på våra kyrkogårdar med hjälp av stenar.

-Trädet: symboliserar både syntesen av himmel, jord och vatten samt den kvinnliga principen och den stora moderns närande, skyddande och försörjande aspekt då det har sina rötter i jordens inre världscentrum och står i förbindelse med vatten. Träd som faller sina löv symboliserar världen som ständigt förnyas och återföds, livsprincipen med döden som källa till liv, uppståndelse och reproduktion. Ett vintergrönt träd symboliserar i sin tur evigt liv, odödlig ande och odödlighet.

-Cirkeln: är en universell symbol för helheten och den oändliga evigheten, men den kan också innebära en tröstlös cirkel. För att symbolisera att livet går vidare kan man bryta cirkeln med en väg eller en stig genom den.

-Triangeln: symboliserar universums trefaldiga natur. Till exempel himmel, jord och människa eller kropp, själ och ande. Den kan även symbolisera far, mor och barn.

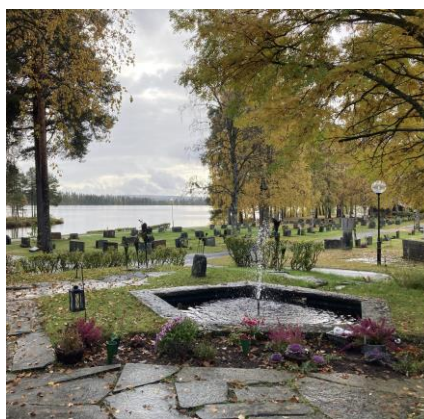
-Bron: kan symbolisera en förbindelselänk mellan både himmel och jord samt mellan två olika verkligheter. Bron kan symbolisera föreningen mellan människan och det gudomliga (figur 5).

-Vatten: upplöser, renar och återföds alltid då det sköljer bort det gamla livet och helgar det nya. Vattnet symboliserar även den kvinnliga principen och har samband med födelse och anses vara ljusets flytande motsvarighet (figur 6).

-Solen: symboliserar den högsta kosmiska makten och den gudomliga godhetens synliga bild. Solen brukar även symbolisera den högste fadern medan månen symboliserar modern. Solen symboliserar även både liv och död samt livets förnyelse genom döden då dess eviga upp och nedgång och dess strålar både kan vara livgivande och förstörande. Solen tillsammans med regnet symboliserar även de främsta befruktande krafterna.



Figur 5. Foto: Elvira Sten Nilsen, 2024-11-12. Bro som leder upp mot askgravlunden på Berglunda begravningsplats, Lycksele.



Figur 6. Foto: Elvira Sten Nilsen, 2022-09-24. Utsikt över vattnet samt en fontän i anslutning till minneslunden på Stensele kyrkogård.

-*Skogen*: symboliserar dödsriket, naturens hemligheter och den andliga värld människan måste tränga in i för att finna mening med livet. Skogen symboliserar även psykets och den kvinnliga principens rike där det finns plats för både prövningar och invigning i en plats där okända faror lurar och mörker råder.

Dessa olika element är endast ett urval av symboler som går att använda när man ska utforma en askgravlund för att skapa en meditativ plats med andlig laddning utan religiösa symboler (Berglund 1994). Alla, oavsett om man tillhör ett trossamfund eller inte, ska kunna känna tillhörighet till askgravlunden (Sörensen & Wembling 2008). Utformningen är viktig då den kan få besökaren att känna både trygghet och glädje om den är utformad med mjukhet och naturlighet, men platsen kan också göra att besökaren upplever negativa känslor om dess utformning är alltför formell eller stel (Berglund 1994). Det är viktigt att askgravlunden inte är alltför stor, även om växtlighet kan hjälpa till med rumskänslan så är det bättre att anlägga flera små askgravlunder i stället för en enda stor då detta lätt gör att platsen mister sin skyddande karaktär och upplevs mindre trygg av besökaren (Nilsson 2007). Nilsson (2007) menar även att det faktum att namnplaketten ofta sätts upp snabbare på det gemensamma gravmonumentet i askgravlunden, jämfört med en traditionell gravsten på en individuell gravplats, också påverkar sorgebearbetningen på ett positivt sätt.

I Berglunds bok från 1994, *Kyrkogårdens meditativa rum*, ger författaren vägledning i form av 10 enkla råd till arkitekter som ska utforma just kyrkogårdens meditativa rum, vilket innefattar både minneslunder och askgravlunder. Enligt Berglunds (1994) studie ska dessa meditativa rum utformas så att de stödjer besökaren i sitt sorgearbete genom:

-*Omsorg, värme, känsla*: platsen ska ha utformats med dessa ledord och platsens egna inneboende möjligheter måste tolkas med stor lyhördhet under hela anläggningsprocessen. Att varsamt ta vara på naturen på platsen samtidigt som hela anläggningen och alla dess element ska kännas omsorgsfullt bearbetade.

-*Lugn, tystnad*: både ljud och synintryck från det vardagliga livet måste utestängas från det meditativa rummet. Endast naturliga ljud av vinden, fågelsång och porlande vatten skall helst kunna höras.

-*Centralpunkt*: behövs i anläggningen för att besökaren ska kunna koncentrera sin uppmärksamhet på något och på så vis få hjälp att skapa en stillhet inom sig och leda tankarna i rätt riktning. Centralpunkten kan minska den vilsenhet som kan uppstå i brist på sysselsättning i askgravlunden. Då det inte finns något skötselkrav på den enskilde besökaren kan en viss bortkommenhet drabba de som inte är vana att bara sitta ner och tänka. Centralpunkten ska tydligt skilja ut sig från den övriga gestaltningen och ha en central placering utan konkurrerande

objekt. Centralpunkten skall även ha ett tolkningsutrymme och inte rikta sig till någon specifik religion eller trossamfund och den bör kunna synas även under vintern vid eventuellt snötäcke på marken.

-Trygghet, ostördhet: besökaren måste känna en trygghet i att kunna släppa fram sina känslor på platsen. Det meditativa rummet ska gärna ha tydliga väggar utåt och inte upplevas alltför öppen för att kunna ge en trygg och ombonad känsla.

-Utsikt, rymd: en möjlighet att blicka ut över det omgivande landskapet eller kyrkogården från det delvis slutna rummet. Platsen kan med fördel vara placerad på en höjd för att förstärka känslan av rymd.

-Vinteraspekten: anläggningen måste kunna behålla sina viktigaste egenskaper under hela året oavsett om det är snörikt eller avskalat, mörkt och kallt. Orörd snö kan även framkalla en känsla av lugn, stillhet och att platsen blivit lämnad i fred (figur 7).

-Frihet: ”bör prägla det meditativa rummet i tre avseenden: I gestaltningen, i de religiösa uttrycken och i symbolernas tolkningsmöjligheter.” (Berglund 1994:75).

-Träden: anläggningen måste ha stora, majestätiska och friväxande träd, eller befinna sig i närheten av träd med dessa kvaliteter. Träden måste kunna upplevas solitärt, inte som en tät skog (figur 8).

-Marken: har en särskild betydelse då det är där askorna från de avlidna vilar. Därför bör marken vara välkött, mjuk och inbjudande, grön och solbelyst. Marken där askorna begravs upplevs som helig för många och förbjuden att beträda, därför är det viktigt att det framgår tydligt var i anläggningen askorna är begravda.

-Andlig tyngd: den andliga dimensionen av platsen måste tydligt kunna uppfattas av besökaren. Inslag av icke-religiösa symboler som förstärker den andliga



Figur 7. Foto: Elvira Sten Nilsen, 2024-12-19. Orört snötäcke på Lyckseles första kyrkogård på Gammplatsen (idag är kyrkogården ett fornminne och ej längre i bruk).



Figur 8. Foto: Elvira Sten Nilsen, 2023-06-23. Stort solitärt träd bredvid en liten gravsten på Dikanäs kyrkogård.

laddningen, men även en utgångspunkt i storslagen natur eller renhet och nakenhet i gestaltning och formspråk kan ge platsen en andlig karaktär.

2.4 Hälsa och välbefinnande ur ett miljöpsykologiskt perspektiv

2.4.1 Historisk översikt

Insikten att det går att koppla välbefinnande och skönhet till natur och grönska är inget nytt fenomen. Redan för 5000 år sedan kunde man koppla samman dessa faktorer, vilket går att läsa i det berömda litteraturverket Gilgamesh-eposet från det forntida Främre Orienten (Ottosson, 2006). Både olika religiösa och filosofiska inriktningar har länge haft idéer om att människan och vacker natur hör ihop (ibid). Kristendomen beskriver paradiset Edens lustgård och grekernas och romarnas ideal var att leva friskt och lyckligt i vacker natur i all evighet i Elysion (ibid). Även greken Hippokrates (460–370 f. Kr.) som kallas läkekonstens fader, hävdade att naturen hade läkande egenskaper och han använde sig av trädgården för både rehabilitering, vård och läkning av sina patienter (Grahn & Ottosson 2010). Andra grekiska filosofer och naturforskare som Aristoteles (384–322 f. Kr.) och Epikuros (341–270 f. Kr.) skrev om människans förhållande till naturen (Ottosson 2006). Både parker och trädgårdar anlades i länderna runt om Medelhavet under denna tidsperiod för att kunna användas av människorna till vila och rekreation (ibid). Romarna anlade även sina fältsjukhus i natursköna områden utanför städerna eftersom de ansåg att rehabiliteringen av de sjuka fungerade bättre då (Ottosson 2006; Grahn & Ottosson 2010). Den välkände kejsaren Caesar (100–44 f.Kr.) vurmade för ett grönare Rom och såg till att anlägga många promenader, trädgårdar och trädplanteringar i staden, vilket även senaten i Rom ansåg var något invånarna behövde för att må bra (Ottosson 2006).

I Europas kloster har munkar och nunnor ända sedan medeltiden odlat medicinalväxter och grönsaker samt haft som uppgift att vårda sjuka (Ottosson 2006; Grahn & Ottosson 2010). Ur de anteckningar som förts i klostren har man därför kunnat utläsa hur kopplingar gjorts mellan hälsa och utsikt eller vistelse i en grönskande trädgård (Ottosson 2006). Trots att sambandet mellan kropps rörelser och natur till stor del fick kliva åt sidan under medeltiden så bredde spa-kulturen och fenomenet med hälsokällor ut sig över Europa (Grahn & Ottosson 2010). I Sverige ökade intresset för naturen under 1600-talet och på 1700-talet började kurorter etableras med både brunnsdrickande ur naturliga källor i kombination med promenader i vackra utomhusmiljöer och hälsobad (Ottosson 2006; Grahn 2005). Även sjukhus och sanatorier började anläggas i omgivningar med vacker natur omgärdade av parker och trädgårdar som patienterna kunde se på, promenera eller arbeta i för att främja hälsan (ibid). Det

var först på mitten av 1800-talet som den vilda och av människan otämjda naturen började förespråkas som hälsofrämjande att vistas i, innan dess framstod den både som skrämmande, rå och djurisk – nästan som en motståndare som var långt ifrån hälsosam (Ottosson 2006). Då denna ängslighet för vildmarken vände i takt med naturromantikens intåg och nya teorier om att den friska luften hade goda kemiska och läkande komponenter, blev fjällturismen och friluftsliv något som ansågs hälsofrämjande och viktigt för både kropp och själ när återigen kroppslig rörelse ansågs vara ett bra terapeutiskt verktyg (Ottosson 2006; Grahn & Ottosson 2010). De så kallade ”luftgästerna” i Sverige reste upp till fjällen i bland annat Åre och Storlien för att andas den friska luften långt uppe i bergen, vilket ansågs hälsobringande (Ottosson 2006; Grahn 2005).

Efter 1915 började vetenskapen och medicinen alltmer förlita sig på storskalighet, tekniska uppfinningar och kemiska läkemedel, vilket gjorde att intresset för den omgivande naturen återigen minskade i takt med effektiviseringen av sjukvården (Ottosson 2006; Grahn 2005). Trots detta har det alltid funnits forskare och läkare som vidhållit naturens och trädgårdens läkande kraft och fortsatt både med studierna inom området och att använda trädgården som behandlingsform inom psykiatri och arbetsterapi (Grahn & Ottosson 2010; Ottosson 2006; Grahn 2005). Ett exempel är läkaren Ernst Westerlund (1839–1924) som kallas den svenska arbetsterapiens fader och som på sin tid var den mest kände förespråkaren för naturens och trädgårdens helande inverkan på människors hälsa (Grahn & Ottosson 2010).

2.4.2 Miljöpsykologiska teorier kring hälsa och välbefinnande

I modern tid har forskare inom både miljöpsykologi, landskapsarkitektur och arbetsterapi tillsammans formulerat teorier om varför vi mår så bra av att vistas ute i naturen (Grahn & Ottosson 2010). De har tagit stöd i nutida forskning och inspirerats av samma grunder som de gamla grekerna och andra historiska källor med samma naturinriktade utgångspunkt i sina försök att förklara naturens läkande kraft (ibid).

Första gången det vetenskapligt redovisades att naturen i sig kan påverka människors hälsa var 1984 när miljöpsykologen och professor i arkitektur Roger Ulrich publicerade sina forskningsresultat från en studie om hur snabbt nyopererade patienter återhämtade sig beroende på om de hade utsikt ut mot naturen eller in i en tegelvägg (Grahn & Ottosson 2010). Denna studie visade att det räckte med att bara se naturen för att snabbare återhämta sig, det var något i naturens innehåll som påverkade patienterna positivt utan att de ens behövt vistas ute i friska luften eller göra någon fysisk aktivitet i naturen (ibid). Patienterna som hade utsikt ut mot naturen återhämtade sig alltså snabbare än de patienter som

hade utsikt in i en tegelvägg. Detta ligger till grund för Ulrich psykoevolutionära teori om att människans reaktioner och handlingar är instinktiva reflexer som har utvecklats genom årmiljonerna (Grahn & Ottosson 2010; Grahn 2019). Människan reagerar instinktivt med det sympatiska nervsystemet som är kopplat till de äldsta delarna av hjärnan och tar över kroppen som förbereder sig på kamp, vilket varit helt livsavgörande genom årmiljonerna (ibid). Det som sker är att stenåldersmänniskan i oss tar över och vi blir stressade, men i dagens högteknologiska värld med högt livstempo befinner sig många personer i ett mer eller mindre konstant stressläge vilket sliter på kroppen och kan utvecklas till utmattningssyndrom eller annan fysisk eller psykisk sjukdom (ibid). Det som Ulrich bevisat med sin forskning är att blotta åsynen av vacker natur framkallar känslor som reducerar stress och medan man betraktar landskapet så ersätts negativa känslor av positiva och aktiveringen av det sympatiska nervsystemet avtar – stressen reduceras (Hartig 2005). Roger Ulrich har med sin teori om estetisk och känslomässig respons på naturmiljöer och återhämtning från stress beskrivit de kvaliteter en restorativ miljö ska ha för att få den bästa återhämtade effekten. Dessa återhämtande kvaliteter återfinns främst i öppna och ljusa landskap och glesa skogsområden på en liten höjd samt i hag- och ängsmarker och helst med inslag av vatten (Grahn & Ottosson 2010). Dessa miljöer återknyter oss till våra anmodrar på savannen som valde dessa kvaliteter på de platser som bäst lämpade bo- och viloplatser med bra uppsikt över omgivningen och med närhet till mat och vatten (ibid).

Detta som beskrivits ovan kan definieras som en restorativ miljö, d.v.s. en miljö som stimulerar psykisk återhämtning vid stress och mental trötthet (Grahn, Stoltz & Bengtsson 2024). Det finns olika teorier om restorativa miljöer utöver Roger Ulrichs teori om visuellt stimuli, bland annat forskarparet Rachel och Stephen Kaplans uppmärksamhetsteori (ART, the attention restoration theory) som har en mer kognitiv inriktning på återhämtningen från stress (Hartig 2005). Kaplans beskriver den icke viljestyrda uppmärksamheten som fascination med både ”soft fascination” och ”hard fascination” (Grahn & Ottosson 2010). Soft fascination är den typen av uppmärksamhet som naturen ger oss och som inte ställer några krav på handling eller beslut utan som vi bara kan slappa av i (Grahn 2019; Grahn & Ottosson 2010; Kaplan & Kaplan 1989). Hard fascination handlar om den sortens spontana uppmärksamhet som fångar oss där vi behöver ta signalerna i beaktande, så som blinkande varningsljus i en stadsmiljö eller en ringlande orm på en stig (Grahn 2019; Grahn & Ottosson 2010). Detta är den ena delen av paret Kaplans uppmärksamhetsteori, den andra delen av teorin utgörs av den så kallade riktade uppmärksamheten, vår koncentrationsförmåga (Hartig 2005).

Uppmärksamhetsteorin beskriver återhämtningen av koncentrationsförmågan där den riktade uppmärksamheten är ett viljestyrt system som hjälper oss att sortera information, planera och prioritera (Grahn & Ottosson 2010; Hartig 2005; Kaplan & Kaplan 1989). Makarna Kaplan menar att om en person ska klara av att behålla koncentrationen på något som är ointressant måste personen undertrycka annat konkurrerande stimuli från sådant som upplevs intressantare, vilket kräver stor ansträngning och kan göra att förmågan att lyckas med detta mattas av vid utdragen eller intensiv användning av den riktade uppmärksamheten (ibid). Denna mentala trötthet som skapas kan ge negativa följder så som oförmåga att planera, lättretlighet och nedsatt självkontroll samt öka risken för misstag vid utförandet av olika uppgifter – den så kallade ”mänskliga faktorn” (ibid). Kaplan menar att då människan levde nära naturen förr i tiden var det inte lika många komplexa beslut som skulle fattas så som vi har i dagens samhälle, vilket gör att den riktade uppmärksamheten kan bli överbelastad om den aldrig får återhämta sig ordentligt (Grahn & Ottosson 2010). I det moderna samhället är det dessutom många faktorer som varit med och skapat en värld där glappet mellan vad som är intressant att rikta sin uppmärksamhet på och vad som är viktigt att rikta uppmärksamheten på blivit allt större (Kaplan & Kaplan 1989).

Det som hjälper till att återhämta den riktade uppmärksamheten är det andra systemet som beskrevs tidigare, nämligen fascination - människans icke viljestyrda uppmärksamhet som sker spontant utan ansträngning och med obegränsad kapacitet (Grahn & Ottosson 2010; Hartig 2005).

Uppmärksamhetsteorin hävdar i korta drag att återhämtning bäst kan ske i miljöer som innehar fyra olika faktorer (Grahn och Ottosson 2010; Hartig 2005; Kaplan & Kaplan 1989). *Att vara borta* - alltså i en miljö där personen kommer bort både mentalt och fysiskt från sin vanliga miljö (ibid). *Fascination* - vilket menas att miljön ska skapa nyfikenhet (ibid). *Omfattning* – alltså att miljön personen vistas i ska vara så pass sammanhängande att det går att förstå vad som händer omkring en samtidigt som den erbjuder utrymme för utforskning (ibid). Samt den sista faktorn *kompatibilitet* – vilket omfattar personens intresse och överensstämmer med vad personen vill göra, kan göra och måste göra (ibid).

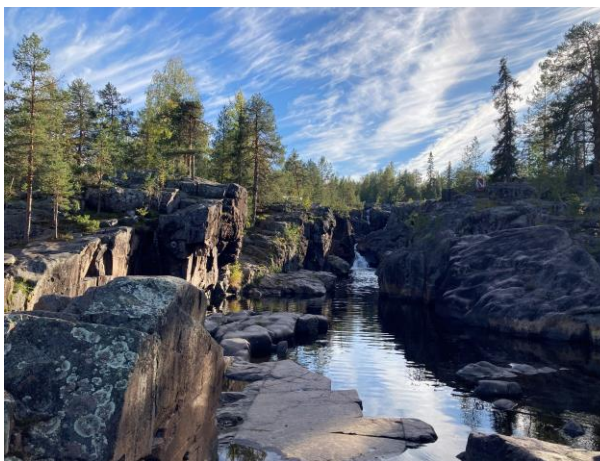
Det som skiljer Roger Ulrichs teori och paret Kaplans teori är att stressreducering genom visuellt stimuli går snabbt, det kan handla om några få minuter innan den stressreducerande processen startar, medan den kognitiva återhämtningen av nedsatt koncentrationsförmåga på grund av långvarig stress tar längre tid (Grahn 2019). Vid vistelse i stadsmiljö där det ständigt sker mycket på en gång använder människan till stor del den riktade uppmärksamheten vilket gör att hjärnan går på högvarv för att sortera alla intryck – någon som både är uttröttande och stressande (Ottosson 2023; Grahn 2019). I naturen däremot används mest den spontana

uppmärksamheten som ger en sorts vaken vila för hjärnan, vilket fungerar återhämtande (ibid). Samma återhämtande effekt kan man alltså få även genom att se natur genom ett fönster, på bilder eller film vilket bland andra Roger Ulrich visat genom sina forskningsstudier och som Åsa och Mats Ottosson (2006) tar upp ett flertal exempel på i sin bok *Naturkraft*. Det finns även en hel del forskning som visat att naturljud så som ljudet av vinden i träden, vågskvalp och fågelsång har en lugnande effekt och kan höja humöret samt minska smärta, vilket Åsa Ottosson (2023) tar upp i en rapport för Naturvårdsverket. Där nämner hon även forskningen kring dofters påverkan och hur det visat sig att doften av barrträd, lavendel och pelargon kan öka känslan av närvaro och stödja den mentala återhämtningen för personer med utmattningssyndrom.

Johan Ottosson (1997) skriver om rehabiliteringen av sin hjärnskada som en del av sin licentiatavhandling. Där beskriver han att stora stenar kan ge en känsla av trygghet då de utstrålar en tidlöshet, lugn och harmoni - vetskapen att de funnits långt innan människan, genom otaliga generationer och livsöden gör att ens egna situation känns mindre viktig. Ottosson (1997) beskriver vidare att stenen kunde absorbera sorgen och dela den med honom utan att själv förbrukas. Han kände även en liknande känsla för stora gamla träd som för stora stenar, de utstrålade nästan samma trygghet. Ottosson (1997) beskriver att han även kunde uppleva samma känslor för stigar i naturen, de är skapade i samklang mellan människa/djur och natur och de följer naturens krav som en naturlig nervtråd i helheten utan att skapa sår. Han menar vidare att en stig skapad med kärlek till naturen inger en trygghet och en nästan lika stor tidlöshet som stenarna. Människan är sedan urminnes tider anpassad till vistelse ute i naturen och att det är därför de mer grundläggande upplevelserna och signalerna går mer direkt in i medvetandet (ibid).

Att Johan Ottosson kände som han gjorde förklarar han bland annat genom psykoanalytikern Harold Searles relationsteori om människans samspel med naturen och omgivningens betydelse för människors psykiska hälsa (Ottosson 1997). Ottosson (1997) hänvisar till Searles teori om att en människa i kris har ett behov av grundläggande och enkla relationer med en stabil omgivning. Med detta menade Searles att de allra enklaste relationerna är till döda ting, så som stenar, och de mer komplicerade relationerna är människor emellan. En människa i kris klarar bara av de enklaste relationerna och kan successivt öka sin toleransnivå på en skala som går från de enklaste relationerna längst ner på skalan, relationen till döda ting exempelvis stenar. Därefter kommer relationen till växter och djur vidare upp till toppen av skalan med relationen mellan människor (Ottosson 1997). Var på skalan en människa i kris hamnar beror mycket på krisens karaktär och på individen. Ottosson (1997) förklarar vidare att enligt Searles teori kan både

djur och natur påtagligt förbättra tillfrisknandet hos människor i kris. Searles menar att kreativa processer som är viktiga för rehabiliteringen startar med hjälp av dessa element vilket ger både minskad ångslan och smärta, främjad ”jag-utveckling”, bättre verklighetsuppfattning samt mer tolerans och förståelse (Ottosson 1997).



Figur 9. Foto: Elvira Sten Nilsen, 2024-09-14. Kravlös och basal naturmiljö bestående av stenar, stenhällar och stora träd. Döda fallet vid Storforsen, Norrbotten.

Även Åsa Ottosson (2023) skriver om forskningen inom samma område i en rapport för Naturvårdsverket. Där framgår det att studier på bland annat cancerpatienter har visat att när människan mår som sämst söker hon sig gärna till de mest kravlösa och basala naturmiljöerna, så som till stenar, stenhällar och stora träd (figur 9).

Denna teori liknar Patrik Grahn, professor i miljöpsykologi och landskapsarkitektur, forskning om betydelsespeglummet och hans teori om stödjande miljöer med behovspyramiden som beskriver människors känslighet för fysisk-social omvärld (Grahn 2019; Grahn 2005). Denna teori är utvecklad genom studier som visat att människor föredrar olika sorters natur beroende på vilket sinnestillstånd de befinner sig i (Grahn 2019; Grahn & Ottosson 2010). Trötta och stressade personer som mår mycket psykiskt dåligt drar sig helst undan till skyddade miljöer då de inte orkar med annat än kravlösa naturområden (ibid). Ju bättre människorna mår och ju mer återhämtade de blir, desto större blir viljan att delta mer aktivt med andra människor vilket gör att man söker sig till öppnare platser med chans till sociala kontakter (ibid). Patrik Grahn har skildrat detta i en så kallad ”behovspyramid” (se figur 11 på sida 32), där de som mår bra och vill dela sina upplevelser med andra befinner sig i toppen av pyramiden, medan de som mår dåligt befinner sig i botten av pyramiden. De personer som mår allra sämst har ett större behov av ett omedelbart stöd av naturen, de vill vara för sig själva i lugn och ro och behöver enkla intryck från naturen (ibid).

Det har visat sig att människorna som deltagit i professor Patrik Grahn's studier sökte sig till olika naturområden för att ta del av vad man kan kalla olika kvaliteter, miljöerbjudanden eller dimensioner av dessa (Stoltz & Grahn 2021;

Grahn 2019; Grahn & Ottosson 2010). Dessa så kallade upplevelsevärden brukar kallas för ”multisensoriska dimensioner” (perceived sensory dimensions, PSD) (ibid). Dessa delas upp i åtta olika multisensoriska kvaliteter (ibid):

-Natur/Naturlig (natural quality): mystisk, urskog och vildmark, ingen påverkan av människor. En känsla av att vara skapat av något större och mäktigare än människan. Vegetationen är självsådd och omfattas av stora stenblock, mossor och lavar, död ved och vild orörd skog med djurstigar. En känsla av frihet utan krav från samhället och vardagslivet.

-Kultur/Kultiverad (cultural quality): all meningsfull mänsklig aktivitet, både spirituellt, konstnärlig och historisk. Erbjuder fascination över människans värderingar, mödor och slit genom tiderna samt en tillbakablick i historien. Även kultiverade områden och brukad mark.

-Rymd/Sammanhållen (cohesive quality): helhetsupplevelse och sammanhängande rumslig känsla. En uttalad helhet och en känsla av att komma in i en annan värld. Erbjuder möjligheter till att vandra runt och utforska under en längre tid.

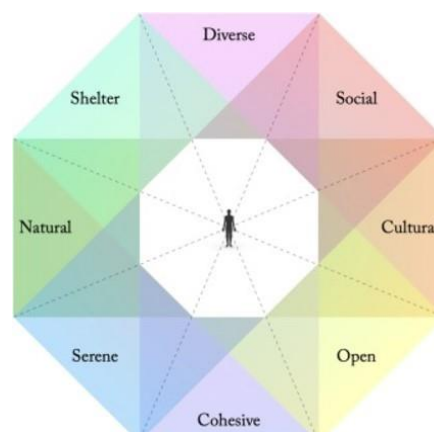
-Artrik/Varierad (diverse quality): rikedom av arter av både djur och växter. En mångfald av färger, former, dofter och texturer. Även variation av strukturen i landskapet med stenar, vattenelement och vegetation i flera lager.

-Skyddad/Tillflykt (sheltered quality): ombonad och trygg plats. En fristad att slappna av i ensam eller i mindre grupper. En hemlig oas med möjlighet till att experimentera och leka. En tillflyktsort eller inneslutet område som ska ha en känsla av att kunna se utan att själv bli sedd.

-Öppen/Allmänning (open quality): fritt och öppet landskap med stora ytor som erbjuder både utblickar/utsikt och ger en känsla av överskådlighet av omgivningen. En plats med gott om utrymme för spontana aktiviteter.

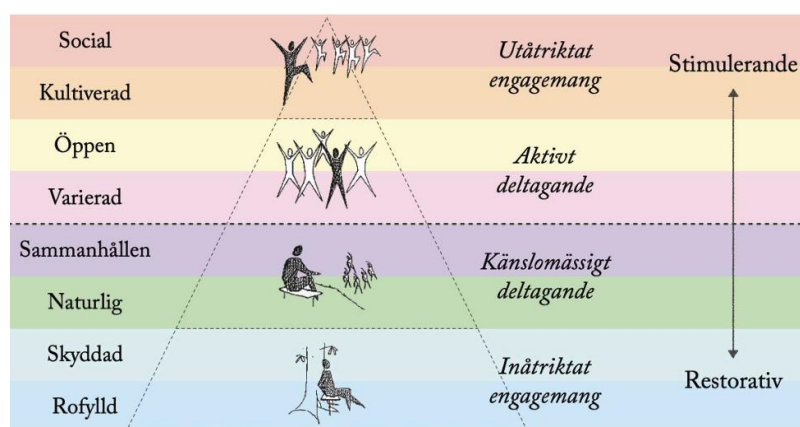
-Rofylld (serene quality): utan störningar, tystnad, endast naturliga ljud av vind, vatten, fåglar och insekter. En fridfull plats med tecken på omsorg, inget skräp, ogräs, byggnader eller andra människor. En plats där tankarna kan vandra fritt och ostört, där man kan dagdrömma och reflektera och rikta sitt fokus inåt.

-Social (social quality): mötesplats, en social arena där man kan möta och interagera med andra människor. En möjlighet att vara en del av en folksamling, omgiven av andra eller se och njuta av den mänskliga närvaron på håll. En plats med tydliga urbana kvaliteter.



Figur 10. Illustration: Jonathan Stoltz (2021). De åtta multisensoriska dimensionerna i relation till varandra. (Stoltz & Grahn 2021).

Dessa åtta kvaliteter visas i en schematisk illustration gjord av Jonathan Stoltz, forskare i miljöpsykologi vid SLU (figur 10). Illustrationen har fyra axlar som visar motsatta kvaliteter, ju närmare varandra kvaliteterna är i illustrationen desto fler likheter har de med varandra (Stoltz & Grahn 2021). En människa som mår dåligt och är starkt påverkad av stress har störst restorativ verkan i de fyra fälten i den nedre vänstra delen av illustrationen (figur 10) (Stoltz & Grahn 2021; Grahn, Stoltz & Bengtsson 2024). Dessa människor söker sig i större utsträckning till platser som innehar kvaliteterna skydd/tillflykt (shelter), natur (natural), rofylld (serene) samt rymd (cohesive) enligt Stoltz och Grahns (2021) forskning. Relationen mellan de åtta multisensoriska dimensionerna i förhållande till Patrik Grahns behovspyramid visas i en annan illustration skapad av Jonathan Stoltz (2024), se figur 11.



Figur 11. Illustration: Jonathan Stoltz (2024). Relationen mellan de åtta multisensoriska dimensionerna i förhållande till behovspyramiden utvecklad av Patrik Grahn (Grahn, Stoltz, Bengtsson 2024).

Enligt en studie om restorativa komponenter på kyrkogårdar, baserat på forskarparet Rachel och Stephen Kaplans uppmärksamhetsteori utförd av Nordh, H. et al (2017), upplevde flertalet av de tillfrågade en känsla av att vara ”bortrest” eller långt borta från vardagslivet då de besökte kyrkogården. Studien utfördes med hjälp av intervjuer av besökarna på Gamlebyen gravlund i Oslo. Dessa intervjuade personer upplevde känslan av att vara bortrest eftersom de spår av historia och kultur som finns på kyrkogården skiljde sig från staden i övrigt och fick besökarna att tänka på svunna tider, vilket gav dem tillfälle att mentalt befinna sig på en annan tid och plats. Författarna till studien menar att detta visar att kyrkogården kan bidra till att skapa en psykologisk distans till folks dagliga liv. Flertalet av de intervjuade personerna i studien kallade den aktuella kyrkogården, Gamlebyen gravlund i Oslo, en oas med alla dess växter och skyddade miljö med omgärdande häckar och murar. Denna miljö upplevdes som välskött och lättorienterad vilket bidrog till att väcka besökarnas upptäckarlust, samtidigt som den erbjöd en lugn plats i staden där besökarna kunde sitta på en

bänk och reflektera och vila på lunchen, på väg hem från jobb eller efter de sett till en anhörigs grav (Nordh et al. 2017).

Studien har visat att kyrkogården i stor utsträckning används som en plats för vila, reflektion och kontemplation och att vissa personer uppsökte kyrkogården enkom för dessa syften (Nordh et al. 2017). Några personer i studien menade till och med att de hellre uppsökte en kyrkogård än en park när de ville ha en stund av lugn och ro. De menade att en park upplevs alldeles för högljudd med för mycket folk och aktiviteter jämfört med kyrkogården där det i större utsträckning är möjligt att hitta en skyddad plats att få vara ensam på. Man hade kunnat tro att kyrkogården skulle upplevas som en melankolisk och sorglig plats, men studien visade tvärtom att flera besökare upplevde att kyrkogården gav en positiv påverkan på dem och flertalet poängterade vikten av de natur- och kulturupplevelser kyrkogården kan erbjuda som en anledning till deras besök på kyrkogården.

Studien som Nordh et al. (2017) utfört visar att besökarna i stor utsträckning använder kyrkogården som en plats att reflektera över livet i stort, något i atmosfären på kyrkogården verkar uppmuntra till reflektion. Resultatet i studien indikerar att närvaron av gravar samt respekten för de döda och deras anhöriga verkar vara det som uppmuntrar andra besökare till att visa ett respektfullt beteende samt bidrar till reflektion och kontemplation på kyrkogården. Många av de tillfrågade i studien pratade om den stillsamma atmosfären och länkade samman den med respekten man visar på kyrkogården för de döda och de anhöriga som besöker gravarna. I stort stödjer studien idén om att en restaurativ miljö är en helhetsupplevelse snarare än flera separata komponenter. Miljömässiga preferenser kan variera utifrån det psykiska måendet och behovet av återhämtning. De restaurativa komponenterna överlappar oftast varandra och kan inte ses som separata delar av en miljö även om de bidrar till att personer av olika anledningar har en önskan om att besöka kyrkogården (Nordh et al. 2017).

3. Exempel på askgravlundar i Sverige

De askgravlundar jag besökt och valt att ta med i studien är askgravlundan på Lomma kyrkogård, två av askgravplatserna på Limhamns kyrkogård i Malmö, askgravlundan på Berglunda begravningsplats utanför Lycksele samt askgravlundan på Vännäs östra kyrkogård i Vännäsby. Anläggningarna har alla olika utseende och ligger placerade både i och utanför tätbebyggelse. Även storleken på de olika anläggningarna varierar. Nedan följer en beskrivning av askgravlundarnas/-platsernas utformning och de viktigaste elementen inom varje anläggning.

3.1 Lommas askgravlund

Runtom Lomma kyrka finns det fyra olika kyrkogårdar och askgravlundan är placerad på den delen som kallas Nya Kapellkyrkogården.

Askgravlundan ligger på en gräsplan ovanför kapellet, omgärdad av en avenbokshäck (*Carpinus betulus*) och i direkt anslutning till områden med askgravplatser och urngravplatser (figur 12).

Gravsättningen av askorna sker i ett gräsklätt område med två planterade pelarträd på gräsområdet och tre planterade träd längs ena kanten. Det finns även skyltar utplacerat längs det gräsklädda områdets kanter som talar om att gräsytan ej får beträdas.

En smal och avlång perennrabatt

med cortenstålskant delar av gräsytan från en avlång grusad yta som kan nås från två håll. På den grusade ytan står fem höga och smala granitpelare med spetsig topp och fyra sidor att fästa namnplaketter av brons på. På det grusade området finns även gemensamma smyckningsplatser för ljus och vaser med snittblommor i form av tre lägre bågar av svart metall med två parkbänkar mellan bågar. Även en ljushållare i form av ett skepp av svart metall är placerad mot perennrabatten (figur 13). Grusytans bakre kant har också cortenstålskant mot den omgärdande avenbokshäcken. I askgravlundan i Lomma har makar möjlighet att gravsättas på samma område trots att ingen gravrätt upplåts (Svenska kyrkan 2021). I direkt



Figur 12. Lomma Nya Kapellkyrkogården. SWEREF 99 TM. ©Lantmäteriet (2024). Askgravlundan är inom det rödmarkerade området. Dess ena entré är markerad med en blå cirkel, den leder ut mot det angränsade området med askgravplatser.

anslutning till askgravlunden finns en trappa som leder ner till kapellet och vidare ner mot Höje å som ringlar sig förbi kyrkogården.



Figur 13. Foto: Elvira Sten Nilsen, 2024-03-13. Askgravlunden på Nya kapellkyrkogården i Lomma med det gräsklädda området där askorna begravs i förgrunden.

3.2 Limhamns askgravplatser

Limhamns kyrkogård är en av Malmös 17 kyrkogårdar och sköts av Malmö kyrkogårdsförvaltning. På Limhamns kyrkogård finns det numera tre stora gemensamma askgravplatser med modernt utseende. Anledningen till att dessa anläggningar kallas askgravplatser i stället för askgravlundar beror på att Malmö kyrkogårdsförvaltnings första askgravplats anlades före begreppen askgravlund och askgravplats fanns, enligt Erik Ljungberg¹, landskapsingenjör på Malmö kyrkogårdsförvaltning. Denna första askgravplats inom Malmö kyrkogårdsförvaltning anlades på Tygelsjö kyrkogård och var nästan som ett mellanting mellan en konventionell gravplats och en minneslund (Svenska kyrkan 2022).

Ljungberg berättar vidare att den första askgravplatsen först benämndes som urlund men landade i benämningen asklund när den togs i bruk 2003. Den första skriften *”Begrepp i begravningsverksamheten”* kom ut 2005 med begrepp för de nya gravskicken askgravlund och askgravplats. Eftersom gravplatserna i Malmö kyrkogårdsförvaltnings nya sorts anläggningar uppläts med gravrätt för att makar skulle kunna vila bredvid varandra, så passade anläggningen bäst in under begreppet askgravplats. I den första upplagan av *”Begrepp i begravningsverksamheten”* från 2005 stod det nämligen att platserna i askgravlundan inte uppläts med gravrätt och att makar inte kunde räkna med att få gravplats intill varandra, vilket gjorde att deras anläggning inte passade in under det begreppet. Däremot passade den in under begreppet askgravplats, berättar Ljungberg vidare, då det gravskicket kunde möjliggöra för makar att få gravplats bredvid varandra och att gravplatserna uppläts med gravrätt med starka restriktioner (begränsad gravrätt). I den första upplagan av *”Begrepp i begravningsverksamheten”* (2005) stod det även under begreppet askgravplats att de anhöriga betalar för den kollektiva skötseln som kyrkogårdsförvaltningen tillhandahåller (SLU 2005). På grund av dessa faktorer berättade Ljungberg att kyrkogårdsförvaltningen i Malmö slutligen valde att kalla den nya sortens anläggning för askgravplats då platserna uppläts med gravrätt, trots att anläggningen till utseendet mer påminner om det vi skulle kalla en askgravlund idag. Askorna begravs på ett kollektivt gravfält där smyckningsplatsen är gemensam precis som monumentet där namnplaketterna på de begravda placeras. Malmö kyrkogårdsförvaltning har valt att definiera alla sina liknande anläggningar med samma funktion som askgravplats i stället för askgravlund för att även i fortsättningen kunna upplåta platser med begränsad gravrätt. Därför kallas även Limhamn kyrkogårds anläggningar för askgravplatser även om de upplevs och har liknande karaktär som en askgravlund.

¹ Erik Ljungberg, Landskapsingenjör, Malmö Kyrkogårdsförvaltning, telefonsamtal 2024-12-05

Den ena askgravplatsen på Limhamns kyrkogård består av en stor rektangulär yta som har fyra gräsklädda fält. Dessa avdelas med en grusgång samt två grusade ytor på vardera sida om grusgången ungefär på mitten av området (figur 14).



Gravsättningen av askorna görs i de fyra gräsklädda områdena. Längs med grusgången är det planterat träd som en allé där träden inte står parallellt med varandra, utan lite förskjutet.

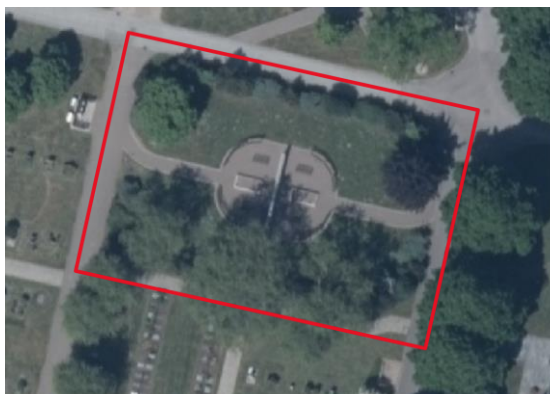
Figur 14. Limhamn kyrkogårds ena askgravplats. SWEREF 99 TM. ©Lantmäteriet (2024). Askgravplatsen är inom den röda markeringen. Smyckningsplatserna syns på vardera sida om mittgången med rektangulära gräsytor för gravsättning på sidorna.

Platsen är omgärdad av en hög klippt häck. De två grusade ytorna mitt på grusgången utgör två likadana gemensamma smyckningsplatser med en stor vägg med namnplaketter av genomskinligt glas mot en blå bakgrund i en rektangulär ram av metall ståendes på en stensockel (figur 15). På vardera sida om de gemensamma monumenten för namnplaketter är det fyra höga svarta ljushållare av metall samt två bänkar av träribbor och metall med böljande form. Själva smyckningsplatsen för snittblommor i vaser är placerad framför namnmonumenten och utgörs av åtta svarta sexkantiga behållare fyllda med grus.



Figur 15. Foto: Monika Bengtsson, 2024-04-16. Den ena askgravplatsens smyckningsområde på Limhamns kyrkogård.

Den andra askgravplatsen består av en gräsyta som omgärdas av olika träd och buskar. Gräsytan, där askorna begravs, avdelas med en rundad grusgång med kullerstenskant som bildar en cirkel i mitten av området där den gemensamma smyckningsplatsen och monumentet med de avlidnas namn är placerat (figur 16).



Figur 16. Limhamns kyrkogårds andra askgravplats. SWEREF 99 TM. ©Lantmäteriet (2024). Askgravplatsen är inom den röda markeringen. Smyckningsplatsen är i gruscirkeln i mitten och askorna gravsätts i det gräsklädda området runt om.

Monumentet med de avlidnas namn består av en rektangulär vägg av metall ståendes på en stensockel och med glasplattor av genomskinligt eller blått glas på vilka namnen graveras in. Båda sidorna av monumentet används till att gravera in namnen på de avlidna då den står fritt mitt i anläggningen. Monumentet med de blå och genomskinliga namnplattorna av glas bildar även ett mönster i form av en våg. På bägge sidor av namnväggen är det rektangulära behållare med stenkant fyllda med grus, till för att placera vaser med snittblommor i. Två parkbänkar av svart metall är placerade på varsin sida om blomsmyckningslådorna. Runtom det rundade grusade området är det svarta ställningar av metall med behållare för gravljus.



Figur 17. Foto: Elvira Sten Nilsen, 2024-04-16. Ena sidan av den andra askgravplatsen på Limhamns kyrkogård. Bägge sidor av anläggningen ser likadan ut.

3.3 Lyckseles askgravlund

Lycksele har en kyrkogård och två begravningsplatser där askgravlunden är placerad på den största av dessa två, Berglunda begravningsplats, i utkanten av Lycksele. Berglunda begravningsplats har både karaktären av en skogskyrkogård och en ”vanlig” begravningsplats med kvarter omgärdade av häckar. Askgravlunden befinner sig nästan längst bort i den skogsbeklädda delen av begravningsplatsen (figur 18), i nära anslutning till minneslunden.



Figur 18. Karta över Berglunda begravningsplats utanför Lycksele. ©Aveki (2024). Den röda pilen pekar mot askgravlunden som är utmärkt med bokstäverna AL till höger på kartan.

Askgravlunden består av två olika gräsbeklädda gravfält med fyra stora stenblock där namnplattor av metall med de avlidnas namn limmas fast allteftersom (figur 19). Gräsyrtorna där askorna gravsätts är anlagda i en delvis sluttande gles tallskog där marken täcks av blåbärsris, ljung och mossa. Från askgravlunden har man utsikt över mer traditionella gravfält i skogen, en anlagd bäck och en damm. Tvärs igenom askgravlunden går en smal grusad stig som leder vidare upp mot minneslunden en bit bort. Stigen avdelar askgravlunden i två gräsklädda områden där det nyare området är plattare och det äldre området sluttar. Det är på dessa områden som gravsättningen av askorna sker. På det nyare området är det anlagt en rund rabatt med en sten i mitten samt perenner och sommarblommor runtom. Det finns en parkbänk utplacerad längs med den grusade stigen på en kullerstensbelagd yta (bänken var bortplockad för vintern vid mitt besök). På det äldre sluttande området är det planterat två små träd, ett äppelträd av okänd sort och ett silverpäron (*Pyrus sal. pendula*) samt fyra små björkspireor (*Spirea betulifolia*). De två äldsta stenarna med namnplattor är halvliggande och framför dem är det varsin rabatt som brukar planteras med sommarblommor. De två nyare

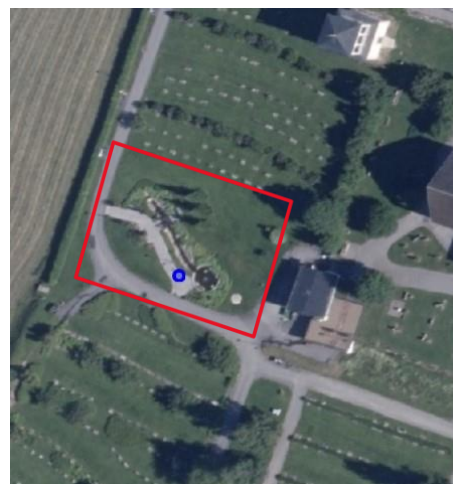
stenarna med namnplattor är rektangelformade och stående med en grusad rundel runtom som kantas av kullersten. På grusytan runt namnstenarna kan besökarna placera ljus och snittblommor i vaser.



Figur 19. Foto: Elvira Sten Nilsen, 2024-11-09. Askgravlunden på Berglunda begravningsplats, Lycksele, sett från korsningen vid dammen.

3.4 Vännäs askgravlund

Vännäs har två kyrkogårdar som ligger längs med Umeälven där askgravlunden är placerad på Vännäs östra kyrkogård i Vännäsby. En kyrka är placerad på Vännäs östra kyrkogårds högsta punkt och kyrkogården breder ut sig runtom den på en sluttning ner mot älven med omgivande åkerlandskap och enstaka hus. Askgravlunden (figur 20) är belägen snett nedanför kyrkan med en utsikt ut över älven och de trädklädda kullarna på andra sidan.



Figur 20. Vännäsby, Vännäs östra kyrkogård. SWEREF 99 TM. ©Lantmäteriet (2024). Askgravlunden är området inom den röda markeringen, märkt med en blå cirkel.

Askgravlunden har inslag av växtlighet i form av en lång rabatt med låga perenner och spireabuskar på ovansidan av en liten ”bäck” som rinner i en stenlagd fåra ner i en liten rund damm med en fontän i mitten. Den långa rabatten längs med bäcken sträcker sig i en rundad båge både

runtom bäckens början och runtom dammen dit vattnet rinner (figur 21). Parallellt med bäckens nedansida sträcker sig en kullerstenslagd gång genom hela askgravlunden, vilket gör att den har två entréer. Vid båda dessa finns det en svart metallskylt som talar om vad som gäller i askgravlunden. Till exempel att det inte ingår någon gravrätt i askgravlunden, vad som gäller vid de gemensamma smyckningsplatserna, att man kan läsa namnen på de som gravsatts i en minnesbok av metall som står placerad på en metallställning nere vid den lilla runda dammen etcetera. På mitten av kullerstensgången sträcker sig en liten träbro tvärs över den stenbelagda bäckfåran över till en kullerstensbelagd yta med en parkbänk av trä (parkbänken var bortplockad för vintern vid mitt besök).

Från parkbänken har man en vy ut över den nedre halvan av kyrkogården, åkern intill samt Umeälven och de trädklädda kullarna på andra sidan. Bakom parkbänken sträcker sig en gräsyta upp mot de övre gravkvarteren med tre granar som delvis avskärmar askgravlunden från gravkvarteren ovanför. Längs med kullerstensgången finns det fyra ljusbärare av svart metall med flera ljushållare i tre höjder. Mitt emot parkbänken på andra sidan bron i anslutning till kullerstensgången finns det två lägre svarta metallställningar med plats för blomvaser med snittblommor, samt två högre blomvashållare av svart smidesjärn. I gräsytan framför dessa är det en rabatt med en blandning av högre och lägre perenner. Det framgår ingenstans i askgravlunden om själva gravområdet där askorna gravsatts är i den lilla gräsytan framför askgravlunden eller i den sluttande gräsytan bakom askgravlunden mot de tre granarna.



Figur 21. Foto: Elvira Sten Nilsen, 2024-11-14. Askgravlunden på östra kyrkogården i Vännäsby, sett snett uppifrån.

4. Resultat

Resultatet av min undersökning av fem askgravlundar/-platser i Sverige presenteras här i tre tabeller och kompletteras med förklarande text.

4.1 Sammanfattning av tabell 1

Tabell 1. Av: Elvira Sten Nilsen (2024). *Icke-religiösa symboler som kan upplevas ha en andlig laddning i förhållande till de undersökta askgravlundarna/-platserna.*

Tabell 1					
	Lommas askgravlund	Limhamns askgravplats 1	Limhamns askgravplats 2	Lyckseles askgravlund	Vännäs askgravlund
Stenar	-	-	-	x	x
Träd	x	x	X	X	x
Vatten	x	-	-	x	X
Cirklar	-	x	X	X	X
Trianglar	x	-	-	-	-
Bro	-	-	-	x	X
Sol	x	x	x	x	x
Skog	x	-	-	X	x

I tabell 1 står de icke-religiösa symbolerna som kan upplevas ha en andlig laddning i den vänstra spalten och de undersökta askgravlundarna/-platserna står i den övre horisontella raden. Ett mindre kryss (x) är satt i de kolumner där de icke-religiösa symbolerna delvis finns representerade i eller i anslutning till askgravlundarna/-platserna. Ett större kryss (X) är satt i de kolumner där de icke-religiösa symbolerna i stor utsträckning finns i askgravlunderna/-platserna eller i direkt anslutning till den. Om symbolerna helt saknas på platsen är det satt ett streck (-) i kolumnen. En längre beskrivning av de icke-religiösa symbolerna finns på sidan 21–23.

För att sammanfatta bedömningen av alla de undersökta anläggningarna utifrån tabell 1, kan jag konstatera att endast Lyckseles askgravlund och Vännäs askgravlund har icke-religiösa inslag av (naturliga) stenar, vilket de andra anläggningarna saknar. Däremot är stenarna inte särskilt stora eller mossbeklädda. Träd finns i alla anläggningar, både lövfällande och vintergröna i olika utsträckning. Stora träd finns det främst på Limhamns andra askgravplats, som delvis omgärdas av stora lövträd, och Lyckseles askgravlund som befinner sig i en gles tallskog. Inslag av vatten i anläggningen finns det endast i Vännäs askgravlund som har en liten bäck rinnandes genom hela askgravlundens.

Dessutom har Vännäs askgravlund utsikt över Umeälven. Lommas askgravlund har delvis inslag av vatten då Höje å rinner förbi kyrkogården i närheten av anläggningen. Lyckseles askgravlund har också delvis inslag av vatten då man kan se begravningsplatsens bäck och damm från anläggningen.

Cirklar återfinns i alla anläggningar utom askgravlunden i Lomma. Smyckningsområdet på Limhamns andra askgravplats är utformad som en cirkel, rabatten och smyckningsområdet runt två av namnstenarna i Lyckseles askgravlund har formen av en cirkel, likaså den lilla dammen i Vännäs askgravlund. Även de sexkantiga kärlen för vaser i Limhamns ena askgravplats kan ses som en rundad form. Däremot är det endast Lommas askgravlund som har inslag av trianglar då topparna på granitpelarna med namnplaketter utgör en pyramidformad sektion som liknar en triangel. Endast Vännäs askgravlund har en bro i själva anläggningen. Från Lyckseles askgravlund kan man se en bro som sträcker sig över den bäck som rinner ut i dammen som syns från askgravlunden. Alla fem undersökta anläggningar har inslag av sol, dock inte som symbol utan i form av solljus som antingen lös ner över de öppnare anläggningarna eller strilade in genom träden på de anläggningarna med inslag större och fler träd. Endast Lyckseles askgravlund ligger placerad i skogen, men man kan se skog från både Vännäs askgravlund och Lommas askgravlund. Båda anläggningarna på Limhamns kyrkogård saknar skog även om de har inslag av träd.

4.2 Sammanfattning av tabell 2

Tabell 2. Av: Elvira Sten Nilsen. Inger Berglunds (1994:70–78) tio råd att ta hänsyn till vid skapandet av ett meditativt rum i förhållande till de undersökta askgravlundarna/-platserna.

Tabell 2					
	Lommas askgravlund	Limhamns askgravplats 1	Limhamns askgravplats 2	Lyckseles askgravlund	Vännäs askgravlund
Omsorg, värme, känsla	X	X	X	X	X
Lugn, tystnad	x	x	x	x	x
Centralpunkt	-	-	x	-	-
Trygghet, ostördhet	x	x	x	x	x
Utsikt, rymd	X	X	X	X	X
Vinteraspekten	X	X	X	x	x
Frihet	X	X	X	X	X
Träden	x	x	X	X	x
Marken	X	X	X	x	x
Andlig tyngd	x	x	x	X	x

I tabell 2 presenteras landskapsarkitekten Inger Berglunds (1994) tio enkla råd att ta hänsyn till då man skapar ett meditativt rum i förhållande till de undersökta askgravlundarna/-platserna. I spalten till vänster står de olika aspekterna som råden utgår från (en längre beskrivning återfinns på sidan 23–25). I den översta horisontella raden står de undersökta askgravlundarna/-platserna. I kolumnerna under varje anläggning är det ett stort kryss (X) om råden stämmer in på platsen samt ett mindre kryss (x) om det delvis stämmer, samt ett streck (-) om aspekten helt saknas.

För att sammanfatta resultatet ur tabell 2 så anser jag att alla element i de fem anläggningarna som jag undersökt känns omsorgsfullt bearbetade. Även om jag inte tagit reda på hur anläggningsprocessen gått till får jag en känsla av att naturen på platsen tagits tillvara på ett varsamt sätt. Däremot var det ingen av anläggningarna som till hundra procent präglades av lugn och tystnad då vardagslivet gjorde sig påmint från ljudet av trafik. Till och med Lyckseles askgravlund på Berglunda begravningsplats som ligger långt ifrån bilvägar störs av motorljud då inflygningen till Lycksele flygplats är belägen över området. Endast Limhamns andra askgravplats har en centralpunkt i form av det stora namnmonumentet mitt i anläggningen. Även om bänkarna i anläggningen är placerade på ett sådant vis att besökarna inte ser mot själva monumentet så

upplevs det ändå som en tydlig centralpunkt. Namnmonumentet är även fritt från symboler som skulle kunna rikta sig till någon särskild religion och motivet i form av en våg ger besökaren fritt tolkningsutrymme. De andra anläggningarna saknar en tydlig centralpunkt som skiljer ut sig från den övriga gestaltningen.

Alla fem anläggningar kan delvis upplevas ha en viss trygghet/ostördhet enligt det meditativa rummets definition att plasten ska ha tydliga väggar utåt och inte upplevas alltför öppen. De anläggningar som omgärdas av en häck har tydliga väggar även om häcken runtom askgravlunden i Lomma fortfarande är liten och tunn. Limhamns andra anläggning är väldigt stor men omgärdas av träd och buskar, så även den har på sätt och vis väggar utåt. Askgravlunden i Vännäs saknar tydliga väggar men har en ombonad känsla ändå tack vare planteringarna och bänkens läge på andra sidan den lilla bäcken, vilket på sätt och vis skapar en liten barriär. Askgravlunden i Lycksele saknar också tydliga väggar, men den omringas av höga tallar vilket ändå ger den en känsla av att ha väggar utåt. Själva askgravlunden är som en liten glänta i skogen, vilket ger en ombonad känsla. Alla fem anläggningar upplevs ha en känsla av utsikt/rymd trots att de alla har någon form av väggar utåt. Detta på grund av att besökaren ändå har en möjlighet att blicka ut över antingen kyrkogården, det omgivande landskapet eller båda delar.

Alla tre anläggningar i Skåne har en känsla av att kunna behålla sina viktigaste egenskaper även under vintern, särskilt eftersom vintrarna sällan bjuder på några stora mängder snö. Dessa tre anläggningar har sittmöjligheter året om då bänkarna är fasta. De två anläggningarna i Västerbotten har inga sittmöjligheter under vintern eftersom bänkarna tas in under vintern. Framkomligheten blir också mer begränsad då snö täcker marken, även om gångarna skottas. Askgravlunden i Vännäs har bättre möjligheter till ljuständning under vintern än askgravlunden i Lycksele tack vare de upphöjda ljushållarna. Även tillgängligheten till namnmonumentet är större i Vännäs askgravlund under vintern, eftersom namnen står skrivna i en bok av metall på en stolpe intill gången genom askgravlunden. Två av namnstenarna i Lyckseles askgravlund är däremot både placerade långt ifrån den skottade gången och är av det lägre slaget vilket gör att de nästan försvinner helt under snön på vintern. Endast namnen på de två högre stenarna intill gången är mer tillgängliga att läsa under vintern och det är även vid de stenarna som gravljus kan placeras. Men gravljuset placeras på marken intill de två namnstenarna vilket gör det svårtillgängligt för rörelsehindrade och äldre, samtidigt som ljuset lätt slocknar då det snöar. Men det skall sägas att detta inte enbart är ett problem som gäller askgravlunden specifikt, utan något som präglar de flesta kyrkogårdar i snörika områden under vintern.

Alla fem anläggningar präglas däremot av frihet både i gestaltningen, de religiösa uttrycken och symbolernas tolkningsmöjligheter. Trots att alla anläggningar har inslag av träd så är det endast Limhamns andra askgravplats och Lyckseles askgravlund som har stora friväxande träd i anläggningen. Även om träden i askgravlunden i Lycksele nästan gränsar till att definieras mer som skog då de är en del av den glesa tallskogen som präglar Berglunda begravningsplats. Alla fem anläggningar har närhet till stora solitära träd även om de inte står inne i anläggningen.

Marken där askorna begravs i de undersökta askgravlundarna och askgravplatserna var vid besöken grön och frodig i alla anläggningar utom askgravlunden i Lycksele. Jag har inte besökt anläggningarna i Skåne under högsommaren så jag kan inte med säkerhet säga att de är lika frodiga året om, men det framgick tydligt var askorna begravs och gräset var välskött och solbelyst. Det var gräset även i askgravlunden i Vännäs, men där framgick det inte var i anläggningen askorna begravs. Gräset i askgravlunden i Lycksele var inte särskilt frodigt och på vissa platser i den äldre delen av anläggningen var det bortnött och mossigt. Av erfarenhet från att ha arbetat på Berglunda begravningsplats i Lycksele vet jag att gräset alltid är gles i askgravlunden då platsen befinner sig i skugga på ett sandigt och näringsfattigt område. Att besökarna dessutom måste beträda marken som askorna är begravda i för att ta sig till namnstenarna och smyckningsplatserna gör att marken tappar sin heliga känsla. Trots detta är det ändå askgravlunden i Lycksele på Berglunda begravningsplats som har den största andliga tyngden av de undersökta anläggningarna då den har en utgångspunkt i storslagen natur med de höga tallarna som solen strilas genom och ger platsen en stark andlig laddning. Även det lätt upphöjda läget, utsikten över resten av skogskyrkogården, dammen, bäcken och bron samt de runda formerna på rabatten och smyckningsplatserna ger en andlig tyngd utan religiösa symboler. De andra fyra undersökta anläggningarna har också en andlig tyngd, men den bottnar mer i en renhet och nakenhet i både gestaltning och formspråk, samt ett väldigt välskött och rent uttryck som inger en stor trygghetskänsla. Inslag av olika icke-religiösa symboler i anläggningarna förstärker den andliga tyngden på alla de fyra mer trädgårdspräglade anläggningarna i Lomma, Vännäs och Limhamn.

4.3 Sammanfattning av tabell 3

Tabell 3. Av: Elvira Sten Nilsen (2024). De åtta multisensoriska dimensionerna/kvaliteterna i förhållande till de undersökta askgravlundarna/-platserna.

Tabell 3					
	Lommas askgravlund	Limhamns askgravplats 1	Limhamns askgravplats 2	Lyckseles askgravlund	Vännäs askgravlund
Natur/naturlig	-	-	-	X	-
Kultur/kultiverad	X	X	X	X	X
Rymd/sammanhållen	X	X	X	X	X
Artrik/varierad	X	X	X	X	X
Skyddad/tillflykt	x	x	x	x	-
Öppen/allmänning	-	-	x	-	-
Rofylld	x	x	x	X	X
Social	x	X	X	x	x

I tabell 3 står de åtta multisensoriska dimensionerna/kvaliteterna i spalten till vänster och askgravlundarna/-platserna står i den översta horisontella raden. Ett mindre kryss (x) är satt på de kvaliteter som delvis erbjuds anläggningarna och ett större kryss (X) markerar de kvaliteter som till stor del finns i varje anläggning. Om kvaliteterna helt saknas på platsen markeras det med ett streck (-) i kolumnen. En beskrivning av de åtta multisensoriska dimensionerna/kvaliteterna finns på sidan 31–32.

För att sammanfatta tabell 3 som redovisar de åtta multisensoriska dimensionerna/kvaliteterna i förhållande till de undersökta anläggningarna skulle jag säga att endast askgravlunden i Lycksele har kvaliteten natur/naturlig. Även om det tydligt syns att området där askorna begravs och namnstenarna samt smyckningsplatserna är placerade är påverkat och skapat av människan, så är vegetationen runt om askgravlunden självsådd och omfattas av stora tallar, blåbärsris, mossor och djurstigar. De fyra andra undersökta anläggningarna har däremot kvaliteten kultur/kultiverad vilket askgravlunden i Lycksele endast har i ytterst liten utsträckning. Anläggningarna i Skåne har alla konstnärliga inslag i sin gestaltning och utformning. Askgravlunden i Vännäs har utsikt över kultiverad mark i form av de brukade och slagna fälten runt om kyrkogården. Men detta är en svår definitionsfråga då alla fem anläggningar ändå vittnar om meningsfull mänsklig aktivitet som erbjuder fascination över människans värderingar och mödor, samt ett historiskt perspektiv då tanken på de som en gång levtt väcks oavsett om anläggningen är ny eller gammal.

Kvaliteten rymd/sammanhållen har delvis alla anläggningar även om det endast är Limhamns andra askgravplats som till storleken erbjuder en väldig rymd. Men om man läser hur den här kvaliteten eller dimensionen ska definieras (se sida 31) har delvis alla fem anläggningar inslag av kvaliteten rymd/sammanhållen, eftersom alla fem platser erbjuder en helhetsupplevelse och en sammanhängande rumslig känsla. Anläggningarna har däremot inte riktigt en känsla av att komma in i en annan värld och ingen av dem är heller stor nog för att kunna vandra runt i och utforska under en längre tid. Alla fem anläggningar har även kvaliteten artrik/varierad, fast på olika sätt. Askgravplatserna i Limhamn samt askgravlunden i Lomma och Vännäs har en mångfald av färger, former och texturer på de fasta inslagen vid smyckningsplatserna. Även en artrikedom av växter finns i planteringarna i Vännäs och Lommas anläggningar samt i den krans av buskar och träd som omger Limhamns andra askgravplats. En variation av strukturen i landskapet med stenar, vattenelement och vegetation i flera lager kan man hitta runt om askgravlunden i Lycksele och i närområdet runt Lommas och Vännäs askgravlund.

Alla anläggningar utom askgravlunden i Vännäs har kvaliteten skyddad/tillflykt, då den låg väldigt oskyddad och inte inger en känsla av att kunna se utan att bli sedd. De andra fyra anläggningarna har en större känsla av att vara i ett inneslutet område, tillflyktsort eller i en hemlig oas. De erbjuder även mer utrymme för att kunna vistas på platsen i mindre grupper medan askgravlunden i Vännäs inte ger den möjligheten på samma sätt. Den enda anläggningen som har kvaliteten/dimensionen öppen/allmänning är Limhamns andra askgravplats. Det är den enda anläggningen som är stor nog att kännas som ett fritt och öppet landskap med en känsla av överskådlighet av omgivningen. Även om man har god överskådlighet och utsikt över ett fritt och öppet landskap från askgravlunden i Vännäs, så erbjuds dessa kvaliteter inte i själva askgravlunden på grund av dess ringa storlek. Limhamns ena askgravplats är också stor men den erbjuder inte samma möjlighet till utblickar som Limhamns andra askgravplats på grund av den omgärdande häcken. Alla fem anläggningar har kvaliteten/dimensionen rofylld då de erbjuder en fridfull plats med tydliga tecken på omsorg. De erbjuder även en plats där tankarna och dagdrömmarna kan vandra fritt, samtidigt som de ger besökaren möjlighet att reflektera och rikta sitt fokus inåt. De två anläggningarna i Västerbotten erbjuder i högre grad naturliga ljud från vind, vatten och fåglar då det inte finns särskilt mycket mänsklig aktivitet runt om dessa båda anläggningar, jämfört med de i Skåne. Ingen av de fem anläggningarna är helt utan störningar, men de präglas trots detta av en rofylld känsla.

Den sista multisensoriska dimensionen social erbjuds till viss del på alla de fem undersökta anläggningarna då de alla kan ses som en sorts mötesplats. Chansen att

möta andra anhöriga till de som är begravda i askgravlunden eller askgravplasten är alltid möjlig även om platsen inte har tydliga urbana kvaliteter. Men att kalla en askgravlund/-plats för social arena är att dra det lite väl långt. Däremot erbjuds möjligheten till att vara en del av en folksamling i högre grad på de större anläggningarna då fler personer är begravda där och således även fler anhöriga besöker platsen. Men de gångerna det blir folksamlingar på landets kyrkogårdar är relativt begränsade till större högtider så som allahelgona. Möjligheten att njuta av den mänskliga närvaron på håll är ändå fullt möjlig i alla fem anläggningarna då det rör sig både personal och andra besökare under hela året på en kyrkogård/begravningsplats.

5. Diskussion

De olika faktorerna i de tre tabellerna går delvis in i varandra, till exempel ”trygghet, ostördhet” i tabell 2 och ”skyddad/tillflykt” i tabell 3. Även träd representeras i två tabeller, likaså har ”lugn, tystnad” i tabell 2 och ”rofylld” i tabell 3 liknande egenskaper. Detta kan man antingen välja att se som en upprepning, eller ett bekräftande av att de olika teorierna faktiskt stödjer varandra i definierandet av ett meditativt rum och en restorativ miljö. En restorativ miljö är, som tidigare nämnts i arbetet, en miljö som stimulerar psykisk återhämtning vid stress och mental trötthet (Grahn, Stoltz & Bengtsson 2024). Alla de fem undersökta anläggningarna har olika egenskaper som definierar en restorativ miljö, vissa mer andra mindre. Anläggningarnas restorativa kvaliteter har delvis visat sig vara beroende av den plats de befinner sig på. I en mer urban miljö är de kvaliteter skapade av människan representerade i hög grad, vilket inte är särskilt förvånande då den naturliga miljön redan är undantryckt sedan en längre tid. Men de naturliga inslagen kan även saknas i anläggningar som befinner sig i mer lantliga lägen, skillnaden där gentemot de mer urbant placerade anläggningarna är att närheten till mer vild natur kan ses från anläggningarna och mindre störande ljud hörs då man befinner sig på platsen.

Men vild natur är inte det enda som kan ses som en restorativ miljö, vilket undersökningen visat. Det finns många andra faktorer som kan definiera en restorativ miljö förutom den vilda naturen, så som olika andligt laddade symboler, en känsla av tillflykt eller en ren och välskött anläggning. Utifrån den utförda undersökningen skulle jag vilja påstå att det faktum att askgravlundarna i Sverige har stora lokala variationer inte betyder att de inte kan fungera som meditativa rum eller restorativa miljöer. Däremot kan ordet ”lund” i askgravlund vara lite vilseledande och krocka med de mer formella och trädgårdslika anläggningarna. Men jag skulle ändå säga att alla de anläggningar jag analyserat har kvaliteter som gör dem både till restorativa miljöer, meditativa rum och därför även terapeutiska platser, vilket gör dem till gynnsamma platser för både sorgearbetet och den mentala återhämtningen. Jag vill däremot än en gång poängtera att allas sorgprocesser ser olika ut och olika är även våra åsikter om vad ett meditativt rum är. Även om alla anläggningarna i teorin har kvaliteter som gör dem till restorativa miljöer så tycker och känner människor i grund och botten olika.

En faktor som också präglat analysen är antalet besök i de undersökta anläggningarna. Även årstiden har säkerligen påverkat resultatet, då samma anläggning kan upplevas på olika vis beroende på om den står i full blom, är helt nedvissnad eller döljer sig under ett snötäcke. Vid besöket av Lommas askgravlund i mars månad var det endast några tovor med prydnadsgräs i

perennrabatten och bruna löv på avenbokshäckarna som rasslade i vinden. En ganska oskyddad och naken känsla präglade platsen, men genom att ha sett bilder på hur askgravlunden ser ut på sommaren kunde jag se att anläggningen har en helt annan känsla och karaktär på sommaren. Då jag bodde i Lomma och ofta gick på kyrkogården var askgravlunden ännu inte anlagd, därför hjälpte det mig inte i min analys av askgravlunden att jag besökt kyrkogården otaliga gånger förut. Askgravplatserna på Limhamns kyrkogård har jag endast besökt en gång i april månad, vilket kan ha påverkat min bedömning av de två anläggningarna. Analysen av dessa platser kan ha sett annorlunda ut om fler besök gjorts till Limhamns kyrkogård under fler årstider. Detta gäller även askgravlunden i Vännäs som jag endast besökt en gång under sen höst när alla perenner vissnat och vattnet i dammen och bäcken var avstängt. På grund av detta har jag genom fotografier på pastoratens och församlingarnas hemsidor försökt få en bättre bild av hur anläggningarna ser ut under andra delar av året för att kunna göra en mer rättvis bedömning av platserna. Den enda anläggningen jag besökt under alla tider på året och vid olika tider på dygnet är askgravlunden i Lycksele på Berglunda begravningsplats eftersom jag arbetat där. Detta kan även vara anledningen till att jag känner störst andlig tyngd till den platsen, vilket även kan spela in som en felbedömning i analysen.

En aspekt som kan ha en viss påverkan på sorgearbetet är det faktum att tjälen i marken i norra Sverige hindrar gravsättning av urnor under vinterhalvåret. Detta gör att det kan bli långt mellan dödsfallet, begravningen och själva gravsättningen, vilket i sin tur kan ha negativ påverkan på sorgearbetet då det kan vara svårt för de anhöriga att gå vidare innan askan av den avlidne är i jorden. Men det faktum att det kan hindra de anhöriga från att komma vidare i sitt sorgearbete, har egentligen inget med platsens utformning att göra utan handlar mer om klimatet i den norra delen av landet. Det är valet av gravskicket askgravlund som har den här negativa aspekten, vilket även Wall (2000:25) skriver om i sin bok. Även besöken i askgravlunden blir kortare och mer begränsade i de norra delarna av landet eftersom möjligheten att sitta på platsen försvinner under vintern när bänkarna tas in och temperaturen sjunker, samt att snön gör det svårare att ta sig fram till platsen. Men en positiv aspekt av gravskicket askgravlund är under sommarhalvåret då det i stället kan gå snabbare att få upp plaketten med namnet på den avlidne som begravts i askgravlunden, än att vänta på en gravsten som ska monteras eller omgraveras vid en individuell kist- eller urngrav, vilket även Nilsson (2007) menar kan ha en positiv effekt på sorgearbetet.

Nordh et. al. (2017) har genom sin intervjustudie av besökarna på en kyrkogård i Oslo visat att kyrkogården används som en plats för mental återhämtning, oavsett

om man har en grav att besöka eller ej. Detta gör kyrkogården till en restorativ miljö och genom detta även till en terapeutisk plats i min mening. Därför borde även askgravlunden kunna definieras som en terapeutisk plats, åtminstone i teorin, eftersom askgravlunden är en del av kyrkogården. De fem anläggningar jag besökt har alla element som gör dem både till meditativa rum och faller inom definitionen av en restorativ miljö, alltså en terapeutisk plats. Kaplan och Kaplan (1989) menade också redan på sin tid att glappet mellan vad som är intressant att rikta sin uppmärksamhet på och vad som är viktigt att rikta sin uppmärksamhet på ökat i dagens moderna samhälle. Detta kan även indikera att de meditativa rummen blir allt viktigare för vår mentala återhämtning, även för personer som besöker en kyrkogård utan att besöka någon specifik grav. Vid fördjupande i paret Kaplans uppmärksamhetsteori (se sidan 27–28 för längre beskrivning) tycker jag även att de fyra faktorerna som de menar att en miljö ska ha för att återhämtning bäst ska ske stämmer gott överens med de faktorer jag undersökt i de fem utvalda anläggningarna.

Wall (2000) anser även att de religiösa sederna runtom begravningen har minskat i betydelse, vilket gör att begravningsplatsen får en större betydelse för sorgearbetet. Detta påstående är snart 25 år gammalt och meningarna kan säkert ha ändrats sedan dess. Men begravningsplatsen får säkerligen en större betydelse för sorgearbetet på grund av de minskade sederna och riterna runtom döden, eftersom det på sätt och vis förskjuter sorgbearbetningsprocessen till efter själva begravningen. Frågan är vad det gör med den terapeutiska effekten av askgravlunden? I Sverige är det relativt lång tid mellan dödsfallet och själva gravsättningen jämfört med andra länder, vilket skapar en lång väntetid för de anhöriga innan den döde kan begravas. Det är först efter själva gravsättningen ritualen med att gå och besöka graven kan påbörjas, vilket kanske även förskjuter sorgprocessen och gör att själva begravningsplatsen får en större betydelse och därmed större terapeutisk effekt? Om detta stämmer ställer det självklart större krav på utformningen och gestaltningen av våra askgravlundar med stort fokus på platsens restorativa egenskaper. Om själva besöket till begravningsplatsen i viss mån ersatt de ritualer runtom döden som försvunnit, blir kraven på askgravlundens gestaltning och utformning stor även på grund av den sysslolöshet som kan uppstå på en plats där all skötsel tas omhand av anställd personal. Därför är det viktigt att stor vikt läggs på de restorativa elementen vid skapandet av ett mediativt rum för att underlätta den mentala återhämtningen och sorgbearbetningen.

Med det sagt skulle jag också vilja lyfta en aspekt ur Angela Sandells text i Gröna Fakta från 2010, *Kyrkogården – plats för de döda, kraft för de levande*, som jag nämnde i problembeskrivningen i början av arbetet. Sandell (2010) resonerar

kring både minneslundarnas och askgravlundarnas syfte och om viljan att passa alla kan bidra till att anläggningarna får en viss slätstrukenhet som inte passar någon. Hon frågar sig även om det är det faktum att vi är jämlika efter döden och därför ska ha en kollektiv grav för alla, eller om det i själva verket är en bekvämlighet hos både anhöriga och kyrkogårdsförvaltningarna som styr valet av gravskick? Dessa tankar är väldigt intressanta och jag förstår hennes resonemang, men samtidigt har kyrkogården utvecklats och ändrats mycket genom tiderna, kanske är vi som är mitt i denna utveckling mer skeptiska till nya gravskick och gestaltningar än vad befolkningen kommer vara om några år? Kyrkogårdarna som vi känner dem idag har en utformning som endast funnits sedan 1700–1800-talet, så att askgravlundan som gravskick kan kännas främmande idag betyder inte att den generation som växer upp nu kommer tycka samma sak när de är gamla. Sandell (2010) skriver också att en miljö som människor inte önskar sig eller tilltalar dem kan ge motsatt effekt och stärka känslan av förtvivlan, utsatthet och ensamhet vilket framkallar oro och även destruktivitet. Detta är självklart en utmaning vid processen att skapa en ny askgravlund som måste tilltala en stor och bred grupp med människor med olika preferenser, vilket även Sandell (2010) skriver. Därför anser jag att man bör använda sig av de verktyg och teorier som finns för att skapa en restaurativ miljö och meditativt rum när man anlägger nya askgravlundar. Jag anser att det är viktigt att inte lägga allt för stor vikt på att försöka tillmötesgå alla besökarnas olika åsikter, då detta kan ge motsatt effekt och skapa en spretig och ogenomtänkt plats helt utan sammanhang.

En annan aspekt som man inte ska bortse från är att det kan finnas andra platser på kyrkogården som väger upp ur ett miljöpsykologiskt perspektiv ifall en person inte får en rofylld och harmonisk känsla i just askgravlundan. Äldre delar av kyrkogården, striktare kvarter eller lummigare områden, beroende på vem platsen ska tilltala. För frågan är vad det egentligen är som saknas i askgravlundan som kan göra att en person inte får samma rofyllda känsla där som på andra delar av kyrkogården? Är anläggningen för nyetablerad, modern, strikt, ovårdad, odefinierbar eller vad är det som gör att den rofyllda känslan saknas i vissa askgravlundar? Kanske är det gravskicket i sig som är så pass nytt att vi inte känner samma historiska anknytning till den platsen som till de mer traditionella gravskicken? Berglunds (1994) råd gällande frihet i gestaltningen märks i alla fall på landets askgravlundar, de varierar väldigt mycket i utformning och gestaltning. Men det framgår heller ingenstans exakt hur en askgravlund ska se ut. Då riktlinjerna är få blir gestaltningen och utformningen också väldigt fri, vilket således resulterat i att anläggningarna ser väldigt olika ut.

Att askgravlundarna ser olika ut behöver inte nödvändigtvis vara något negativt, kanske känns det som en enklare plats att gå till om askgravlundan inte har

samma tyngd, traditionsenliga kyrkogårdsutseende och allvar över sig som en gammal kyrkogård kan ha? Det kan ge en positiv effekt på sorgbearbetningen att det upplevs som en ljus och lättsam plats att vistas på, att det inte ligger en känsla av död och allvar över platsen. Men det får inte kännas som att man sitter i vilken park som helst, det måste finnas en andlig tyngd även i en askgravlund.

Mina åsikter om att vissa askgravlundar upplevs formella och sterila har delvis ändrats under arbetes gång då jag haft möjlighet att fördjupa mig i ämnet och fått en vidare syn på hur de olika anläggningarna kan uppfattas. Dessa nya insikter har ökat min förståelse för utformningen och gestaltningen av de olika askgravlundarna/-platserna jag besökt och det är kunskap jag kommer ha med mig vidare i mitt arbete inom kyrkogårdsförvaltningen. Då jag menar att alla de fem undersökta anläggningarna kan ses som terapeutiska platser utifrån den studien jag gjort, tror jag inte heller att sorgearbetet påverkas negativt om askgravlunden har ett mer formellt eller naturligt uttryck så länge platsen erbjuder egenskaper och kvaliteter som definierar en restorativ miljö och ett meditativt rum. Min frågeställning *”hur stor roll spelar utformningen och gestaltningen av askgravlunden för den terapeutiska effekten?”* kan därför besvaras med att utformningen och gestaltningen av askgravlunden spelar stor roll för den terapeutiska effekten. Men askgravlundens utformning och gestaltning är samtidigt inte bunden till ett specifikt uttryck då det är flera olika faktorer tillsammans som avgör om platsen kan anses ha en terapeutisk effekt, vilket även bekräftas genom anläggningarnas stora variationsrikedom.

6. Avslutande reflektioner och vidare forskning

Det kan vara svårt att se slutresultatet framför sig när man ska skriva sitt självständiga arbete - den begränsade tiden, valet av metod och platser att undersöka samt längden på vårt land är alla faktorer som spelat in i min process. Hade mer tid funnits hade jag så här i efterhand försökt få med intervjuer från kyrkogårdsbesökare för att få en bredare bild av hur askgravlundarna uppfattas av de som besöker dessa anläggningar. Nu är jag begränsad enbart till mina egna tankar och åsikter kring dessa platser utifrån den kunskap jag inhämtat både från arbetslivet, kurser samt min litteraturundersökning till den här uppsatsen. En annan aspekt som vore intressant att undersöka men som jag heller inte hann fördjupa mig i är hur och om den terapeutiska aspekten av askgravlundens tagits med i förarbetet och anläggningsprocessen av de undersökta anläggningarna.

Det hade varit önskvärt att kunna besöka de utvalda askgravlundarna/-platserna vid fler tillfällen under arbetets gång och även vid olika tider på året för att kunna göra en bättre analys av deras olika kvaliteter. Årstiderna för mina besök på de valda askgravlundarna/-platserna har varit beroende av faktorer som gör ett heltidsarbete till i kombination med de långa resorna mellan södra Lappland och Skåne. En mer nyanserad bild av de undersökta anläggningarna samt besökarnas åsikter om askgravlundarna/-platserna hade troligtvis kunnat ge arbetet en större bredd.

Min frågeställning *”hur stor roll spelar utformningen och gestaltningen av askgravlundens för den terapeutiska effekten?”* har inte varit så lätt att svara på. Det hade krävts en större studie liknande den landskapsarkitekten Inger Berglund (1994) gjorde om minneslundan som meditativt rum, fast med fokus på askgravlundens för att kunna ge ett bättre svar på den frågan. Berglund (1994) utförde intervjuer av anhöriga i större skala, vilket säkert hade kunnat bredda undersökningen av askgravlundens om man frågat besökarna om askgravlundens täckt upp för de ”brister” minneslundan haft med sin anonyma karaktär. Enligt Sveriges kyrkogårds- och krematorieförbunds kremationsstatistik från 2023 är det fortfarande många fler av de som kremeras i Sverige som begravs i minneslundar jämfört med i askgravlundar (SKKF 2023). Om detta beror på att gravskicket i askgravlund inte finns överallt i landet eller om informationen eller upplevelsen av dem är otillräcklig eller främmande kan jag inte svara på, men det vore intressant att se hur utvecklingen sett ut de senaste åren och även hur det kommer utveckla sig i framtiden.

Däremot tror jag att en intervjustudie med fokus på kyrkogårdsbesökarnas upplevelser av askgravlunden säkerligen hade kunnat ge ett mer adekvat svar på frågan om hur viktigt det egentligen är att veta den exakta platsen askan efter den avlidne är gravsatt på. Då hade det kanske även gått att analysera djupare om det finns en större terapeutisk effekt av att kunna läsa den bortgångnes namn i anslutning till platsen där askan är gravsatt. Även dessa frågor hade varit intressanta för branschen att få svar på då det kan ge en ännu tydligare vägledning vid etableringen av nya askgravlundar. Det hade säkerligen också kunnat bli en givande studie för utvecklandet av nya gravskick i framtiden. Därför anser jag att mitt självständiga arbete kan ses som en försmak på en framtida bredare studie av askgravlunden som terapeutisk plats.

Referenser

Benkel, Inger (2015). *Att möta den som sörjer – Flera perspektiv på sorg efter dödsfall*. Meyers.

Berglund, Inger. I samarbete med Jörgen Straarup (1994). *Kyrkogårdens meditativa rum – besöket, upplevelsen, gestaltningen*. Verbum Förlag AB.

Grahn, Patrik (2005). Om trädgårdsterapi och terapeutiska trädgårdar. I: Johansson, Maria & Küller, Marianne (red.) *Svensk miljöpsykologi*. Studentlitteratur, Lund. Sid. 245–262.

Grahn, Patrik (2019). Människans val av naturmiljöer och teorier inom miljöpsykologin. [Video] Del 2 i filmserien ”Grön entreprenör – landsbygdens kulturmiljö – forskningen visar vägen”, SLU, Enheten för samverkan och utveckling, Alnarp. Tillgänglig:

<https://www.youtube.com/watch?v=Uy49xDygIdU&list=PLbv9gnlw-c1u-ZPX8YXCWylubm3bb4H-i&index=2> [2024-12-26]

Grahn, Patrik (2019). Naturens betydelse för hälsan. [Video] Del 3 i filmserien ”Grön entreprenör – landsbygdens kulturmiljö – forskningen visar vägen”, SLU, Enheten för samverkan och utveckling, Alnarp. Tillgänglig:

https://www.youtube.com/watch?v=HoD5z7V_HVI&list=PLbv9gnlw-c1u-ZPX8YXCWylubm3bb4H-i&index=3 [2024-12-26]

Grahn, Patrik (2019). Stödande miljöer för hälsa och livskvalité. [Video] Del 5 i filmserien ”Grön entreprenör – landsbygdens kulturmiljö – forskningen visar vägen”, SLU, Enheten för samverkan och utveckling, Alnarp. Tillgänglig:

<https://www.youtube.com/watch?v=xCn9fkWL0M0&list=PLbv9gnlw-c1u-ZPX8YXCWylubm3bb4H-i&index=5> [2024-12-26]

Grahn, Patrik & Stoltz, Jonathan (2021). Urbana grönområden – indikatorer för hälsa och välbefinnande. SLU, Movium Fakta 3. Tillgänglig:

<https://movium.slu.se/media/zy4linkj/movium-fakta-3-2021.pdf> [2024-12-03]

Grahn, Patrik, Stoltz, Jonathan & Bengtsson, Anna (2024). Grönskan i den byggda miljön och dess hälsoaspekter – Betydelsen av närhet, storlek och olika upplevelsevärden. SLU Alnarp. I: Stigsdotter, Caroline, Boverket (red.). *Den byggda formens betydelse – kunskap från forskning*. 2024:6. Boverket – Myndigheten för samhällsplanering, byggande och boende. Sid. 112–125.

Tillgänglig: <https://pub.epsilon.slu.se/33196/1/stigsdotter-c-20240322.pdf> [2024-11-21]

Grahn, Patrik & Ottosson, Åsa (2010). *Alnarpsmetoden – Trädgårdsterapi, att ta hjälp av naturen vid stress och utmattnings*. Bokförlaget Bonnier Existens.

Hartig, Terry (2005). Teorier om restaurativa miljöer – förr, nu och i framtiden. I: Johansson, Maria & Küller, Marianne (red.) *Svensk miljöpsykologi*. Studentlitteratur, Lund. Sid. 263–281.

James, John W. & Friedman Russel (2003). *Sorgbearbetning – Ett handlingsprogram för känslomässig läkning vid dödsfall, separationer och andra förluster*. 1:a upplagan, 6:e tryckningen (2012). Svenska Institutet för Sorgbearbetning.

Kaplan, Rachel & Kaplan, Stephen (1989). *The Experience of Nature – A Psychological Perspective*. Cambridge University Press.

Lavendla begravning (2024). *Askgravlund*. Tillgänglig: <https://lavendla.se/begravning/efter-begravningen/askgravlund/> [2024-11-12]

Magnusson, Anders (2012). *När brustna hjärtan läker – En introduktion till sorg och sorgbearbetning*. Första upplagan, andra tryckningen. Svenska Institutet för Sorgbearbetning.

Nilsson, Carina (2007). *Askgravlundar i Sverige*. Movium, Gröna Fakta 1/2007. Tillgänglig: <https://web.archive.org/web/20100812121046/http://www.kyrkogardschefer.se/pratokoll/Fakta%20aksgrav%202007-1.pdf> [2024-11-26]

Nordh, Helena.; Evensen, Katinka Horgen; Skår, Margrete (2017). *A peaceful place in the city – A qualitative study of restorative components of the cemetery*. *Landscape and Urban Planning* 167 (2017) s.108–117. Tillgänglig: <1-s2.0-S0169204617301408-main.pdf> [2024-11-18]

Ottosson, Johan (1997). *Naturens betydelse i en livskris. Upplevelser av naturen – framför Orups sjukhus – i samband med rehabiliteringen efter en hjärnskada. Introspektivt*. Svensk Byggtjänst. Stad & Land nr 148:1997. Ljungbergs Tryckeri, Klippan, 2001. ISBN 91-7332-964-9.

Ottosson, Åsa (2023). *Naturen som kraftkälla – om hur och varför naturen påverkar hälsan*. Rapport 7116. Naturvårdsverket. Tillgänglig: <https://www.naturvardsverket.se/4a9668/globalassets/media/publikationer-pdf/7100/978-91-620-7116-5.pdf> [2024-11-22]

Ottosson, Åsa & Mats (2006). *Naturkraft – om naturens lugnande, stärkande och läkande effekter*. Wahlström & Widstrand. Tryckt av Scandbook, Falun. ISBN 91-46-21234-5.

Sandell, Angela (2010). *Kyrkogården – plats för de döda, kraft åt de levande*. Gröna fakta 3/2010, Utemiljö och Movium vid SLU. Tillgänglig: <https://pub.epsilon.slu.se/28074/1/sandell-a-220527.pdf> [2024-11-13]

SFS (1990:1144). *Begravningslag (1990:1144)*. Socialdepartementet. Tillgänglig: https://www.riksdagen.se/sv/dokument-och-lagar/dokument/svensk-forfattningssamling/begravningslag-19901144_sfs-1990-1144/#K7 [2024-11-29]

SLU (2005) *Begrepp i begravningsverksamheten*. Movium, Gröna Fakta 5/2005. Tillgänglig: <https://docplayer.se/1965727-Begrepp-i-begravningsverksamheten-grona-fakta-5-2005.html> [2024-12-05]

SLU (2023). *Begrepp i begravningsverksamheten*. Stad & Land nr 195. ISBN: 978-91-8046-842-8 (pdf). Tillgänglig: https://movium.slu.se/media/lamoi035/248-22-begrepp-i-begravningsverksamheten-a4_hn-230512-tillganglig.pdf [2024-11-18]

Stoltz, Jonathan & Grahn, Patrik (2021). *Perceived sensory dimensions: An evidence-based approach to greenspace aesthetics*. Urban Forestry & Urban greening. Volym 59. 126989. Tillgänglig: <https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S1618866721000145?via%3Dihub> [2024-12-03]

Svenska kyrkan, Lomma församling (2021). *Askgravlunden*. Tillgänglig: <https://www.svenskakyrkan.se/lomma/askgravlunden> [2024-11-26]

Svenska kyrkan, Malmö kyrkogårdsförvaltning (u.å.). *Askgravplatser*. Informationsmaterial, pdf. Tillgänglig: <https://www.svenskakyrkan.se/filer/2233506/Askgravplatser%202021%20fr%c3%a5n%20webb.pdf> [2024-11-26]

Svenska kyrkan, Malmö kyrkogårdsförvaltning (2022). *Limhamns kyrkogård*. Tillgänglig: <https://www.svenskakyrkan.se/malmokyrkogard/limhamns-kyrkogard> [2024-11-26]

Svenska kyrkan, Malmö kyrkogårdsförvaltning (2022) *Tygelsjö kyrkogård*. Tillgänglig: <https://www.svenskakyrkan.se/malmokyrkogard/tygelsjo-kyrkogard> [2025-01-02]

Svenska kyrkan, Norrfjärdens församling (2024). *Vi reder ut begreppen*. Tillgänglig: <https://www.svenskakyrkan.se/norrfjarden/vi-reder-ut-begreppen> [2024-11-12]

Svenska kyrkan, Vännäs-Bjurholms pastorat (2022). *Vännäs östra kyrkogård*. Tillgänglig: <https://www.svenskakyrkan.se/vannasbjurholm/vannas-ostra-kyrkogard> [2024-11-26]

Svenska kyrkan (2023). *Att ansvara för en grav*. Tillgänglig: <https://www.svenskakyrkan.se/begravning/om-gravratt> [2024-11-12]

Svenska kyrkans arbetsgivarorganisation (2016). *Om begravning*. Tredje utgåvan. Ljungbergs, 2020. Tillgänglig: <https://www.svenskakyrkan.se/filer/1374643/Om%20begravning%20-%20svenska.pdf> [2024-11-15]

Sveriges auktoriserade begravningsbyråer (u.å.). *Askgravlund*. Tillgänglig: <https://www.begravningar.se/begravningsformer/val-av-gravplats/askgravlund/> [2024-11-12]

SKKF (2023). *Kremationsstatistik 2023*. Sveriges kyrkogårds- och krematorieförbund. Tillgänglig: <https://skkf.se/wp-content/uploads/2024/04/Kremationsstatistik-2023.pdf> [2024-12-30]

Sörensen, Ann-Britt (2006). *Kyrkogården – ett grönt kulturarv*. I: Åkesson, Lynn (red.). *Inför döden*. Edition Andersson AB. Höganäs. Sid.167–217.

Sörensen, Ann-Britt & Wembling, Mona (2008). *Minnenas trädgård – om kyrkogårdens form och växter*. SLU, Movium, Stad & Land nr 173.

Wall, Bruno (2000). *Gravskick i förändring: tradition och visioner*. Stockholm: Svenska kyrkans församlingsförbund.

Worden, J. William (2006). *Sorgerådgivning och sorgeterapi – En bok för alla som möter och vill hjälpa sörjande*. 3:e upplagan. Svenska Institutet för Sorgbearbetning.

Bilder, illustrationer och kartor:

Kartor:

Figur 3: Lantmäteriet (2024). *Sverige. SWEREF 99 TM. Min karta*. [Kartografiskt material] <https://minkarta.lantmateriet.se/> [Hämtad: 2024-12-02]

Figur 12: Lantmäteriet (2024). *Lomma Nya Kapellkyrkogården. SWEREF 99 TM. Flygfoto*. [Kartografiskt material] <https://minkarta.lantmateriet.se/> [Hämtad: 2024-12-02]

Figur 14: Lantmäteriet (2024). *Första askgravlunden på Limhamns kyrkogård. SWEREF 99 TM. Flygfoto*. [Kartografiskt material] <https://minkarta.lantmateriet.se/> [Hämtad: 2024-12-02]

Figur 16: Lantmäteriet (2024). *Andra askgravlunden på Limhamns kyrkogård. SWEREF 99 TM. Flygfoto*. [Kartografiskt material] <https://minkarta.lantmateriet.se/> [Hämtad: 2024-12-02]

Figur 18: Aveki (2024). *Karta över Berglunda begravningsplats utanför Lycksele. Gravkarta*. [Kartografiskt material] Aveki, Aveny Grav myCarta, Eniac. Licensierat till Södra Lapplands Pastorat, Svenska kyrkan. [2024-12-05]

Figur 20: Lantmäteriet (2024). *Vännäsby, Vännäs östra kyrkogård. SWEREF 99 TM. Flygfoto*. [Kartografiskt material] <https://minkarta.lantmateriet.se/> [Hämtad: 2024-12-02]

Illustrationer:

Figur 10: Illustration av Jonathan Stoltz (2021). Bildlänk: <https://ars.els-cdn.com/content/image/1-s2.0-S1618866721000145-gr1.jpg> [2024-12-03]

I: Stoltz, Jonathan & Grahn, Patrik (2021). *Perceived sensory dimensions: An evidence-based approach to greenspace aesthetics*. Urban Forestry & Urban greening. Volym 59. 126989. Tillgänglig: <https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S1618866721000145?via%3Dihub> (CC BY 4.0) [2024-12-03]

Figur 11: Illustration av Jonathan Stoltz (2024), sidan 118. Bildlänk: <https://pub.epsilon.slu.se/33196/1/stigsdotter-c-20240322.pdf> [2024-12-06]

I: Grahn, Patrik, Stoltz, Jonathan & Bengtsson, Anna (2024). Grönskan i den byggda miljön och dess hälsoaspekter – Betydelsen av närhet, storlek och olika upplevelsevärden. SLU Alnarp. I: Stigsdotter, Caroline, Boverket (red.). *Den byggda formens betydelse – kunskap från forskning*. 2024:6. Boverket – Myndigheten för samhällsplanering, byggande och boende. Sid. 112–125.

Fotografier:

Figureerna 1, 2, 4, 5, 6, 7, 8, 9, 13, 17, 19 & 21: Fotografier tagna av Elvira Sten Nilsen.

Figur 15: Fotografi taget av Monika Bengtsson.

Alla fotografier och illustrationer används med upphovspersonernas tillstånd.

Publicering och arkivering

Godkända självständiga arbeten (examensarbeten) vid SLU kan publiceras elektroniskt. Som student äger du upphovsrätten till ditt arbete och behöver i sådana fall godkänna publiceringen. I samband med att du godkänner publicering kommer SLU även att behandla dina personuppgifter (namn) för att göra arbetet sökbart på internet. Du kan närsomhelst återkalla ditt godkännande genom att kontakta biblioteket.

Även om du väljer att inte publicera arbetet eller återkallar ditt godkännande så kommer det arkiveras digitalt enligt arkivlagstiftningen.

Du hittar länkar till SLU:s publiceringsavtal och SLU:s behandling av personuppgifter och dina rättigheter på den här sidan:

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

JA, jag, Elvira Sten Nilsen har läst och godkänner avtalet för publicering samt den personuppgiftsbehandling som sker i samband med detta

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