

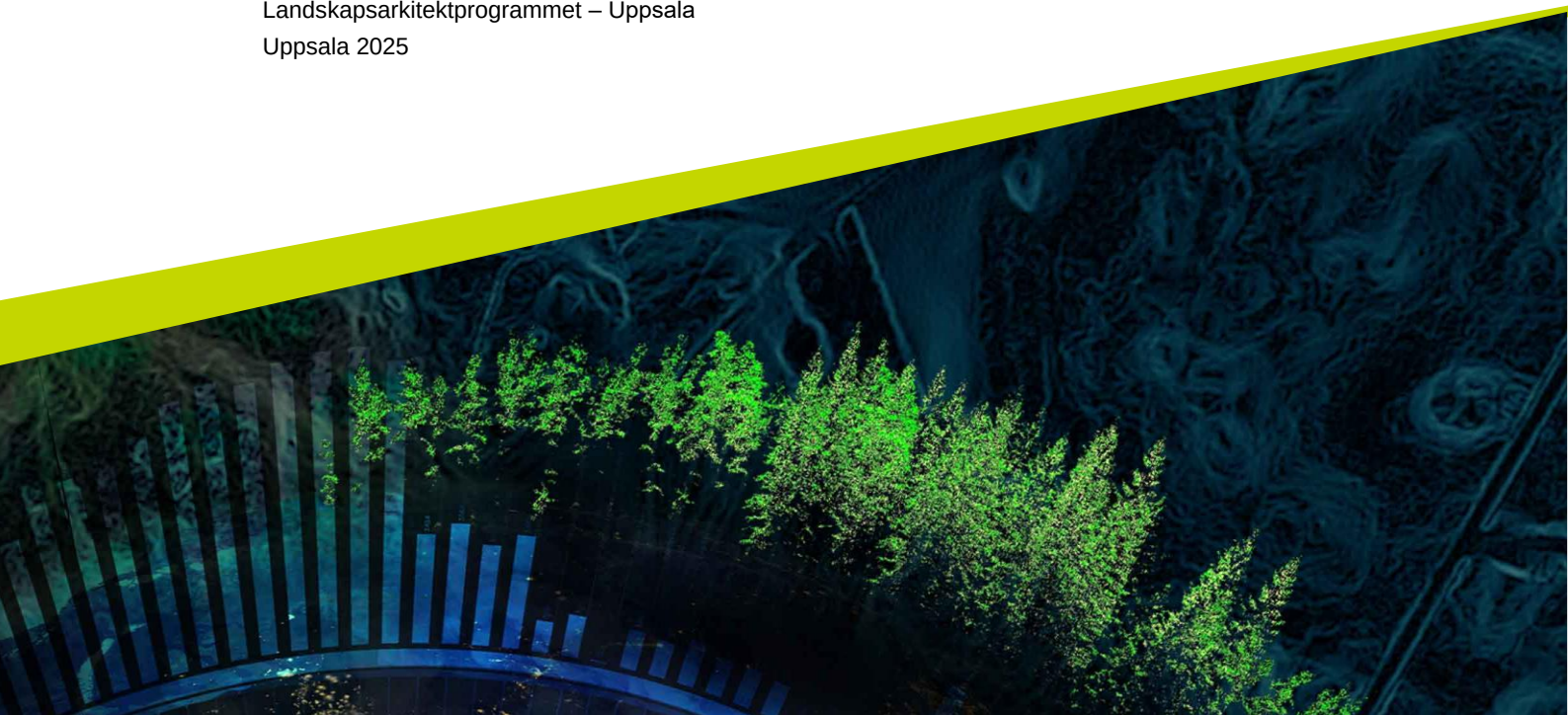


Restorativa utemiljöer i vårdsammanhang

En analys av Sjukhusparken på Karolinska
Universitetssjukhuset

Erica Öberg och Linnea Eimersson

Examensarbete/Självständigt arbete • 15 hp
Sveriges lantbruksuniversitet, SLU
Fakulteten för naturresurser och jordbruksvetenskap
Landskapsarkitektprogrammet – Uppsala
Uppsala 2025



Restorativa utemiljöer i vårdsammanhang. En analys av Sjukhusparken på Karolinska Universitetssjukhuset

Restorative outdoor environments in healthcare. An analysis of Sjukhusparken at Karolinska University Hospital

Erica Öberg & Linnea Eimersson

Handledare: Sara Westerdahl, Sveriges Lantbruksuniversitet, Institutionen för stad och land

Examinator: Hanna Erixon Aalto, Sveriges Lantbruksuniversitet, Institutionen för stad och land

Bitr. examinator: Vera Vicenzotti, Sveriges Lantbruksuniversitet, Institutionen för stad och land

Omfattning: 15 hp

Nivå och fördjupning: Grundnivå, G2E

Kurstitel: Självständigt arbete i landskapsarkitektur

Kurskod: EX0861

Program/utbildning: Landskapsarkitekturprogrammet – Uppsala

Kursansvarig inst.: Institutionen för stad och land

Utgivningsort: Uppsala

Utgivningsår: 2025

Upphovsrätt: Alla figurer och namn används med upphovspersonens tillstånd.

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

Nyckelord: Miljöpsykologi, Landskapsarkitektur, QET, PSD, Vårdande park, Sjukhusparken, Karolinska sjukhuset, Pyramiden för behov av stödjande miljöer, Stress

Sveriges lantbruksuniversitet

Fakulteten för naturresurser och jordbruksvetenskap

Institutionen för stad och land

Avdelningen för landskapsarkitektur

Förord

Denna uppsats är skriven av Linnea Eimersson och Erica Öberg på landskapsarkitektsprogrammets tredje år, på SLU Ultuna.

Informationsinsamlingen utfördes på olika håll med delad arbetsbelastning och sammanställdes gemensamt. Platsanalyser, generella analyser och diskussioner kring arbetet har författarna utfört tillsammans för att ge nyanserade vinklar, gemensam förståelse och upphov till diskussion. Författandet av arbetet har delats lika, men Öberg har fokuserat på avsnitt 1, 1.2, 1.3, 2.1, 2.4, 3.1, 6.5, 6.7, 7 och figurtexter. Eimersson har fokuserat på sammanfattning, abstract, begreppsdefinitioner, 3.2, 3.3, 6.1, 6.2, 6.3, 6.4 och 6.6. Resterande avsnitt har båda parterna arbetat tillsammans med. Båda författarna har gått igenom och bearbetat samt reviderat hela texten gemensamt för att få en ökad förståelse för helheten, men också för att åtgärda eventuella fel och skapa en sammanhållen struktur

Vi vill tacka vår handledare, våra opponeringspar och examinator. Tack vare dem har vi fått goda råd, konstruktiv kritik och exempel på hur vårt arbete kan förbättras. De har gett värdefulla perspektiv och färska ögon som har gjort det möjligt att förbättra vår uppsats.

Sammanfattning

Idag lever många i hektiska städer med hög stress som påverkar invånarna negativt. Varje år söker allt fler personer hjälp av sjukvården för att minska sin stress när det blir för mycket att hantera på egen hand. Hög belastning på sjukvården och krav på personalen leder även till ökade stressnivåer för dem. Flera studier har visat att kontakt med utemiljön minskar stress och symptom av stress. För att avlasta och hjälpa patienter och vårdpersonal att minska sin stress kan vårdande utemiljöer bli ett viktigt element. I denna uppsats undersökte vi Sjukhusparken vid Karolinska universitetssjukhuset i Solna gällande hur väl den fungerar som en vårdande park samt hur den kan förbättras för att underlätta läkning för individer som lider av stress. Arbetet riktar in sig på gestaltning utformad efter stressade personers behov. För att undersöka detta användes metoderna *Quality Evaluation Tool* (QET), *Perceived Sensory Dimensions* (PSD) och *pyramiden för stödjande miljöer*.

Stressade individer behöver restaurativa miljöer för att läka och bör undvika mycket sociala miljöer samt platser med många intryck som kan kännas överväldigande. Analys av Sjukhusparken avslöjar att den domineras av den sociala dimensionen och att trygghet behöver förbättras för att skapa en restaurativ utemiljö. I och med detta föreslår uppsatsen att implementera flera element som ökar tryggheten, exempelvis avskilda rum, räcken att hålla sig i och att tillgängliggöra stigar i parken. Uppsatsen föreslår också att minska upplevelsen av den sociala dimensionen genom att exempelvis införa flera smitvägar, byta ut en del av gräsmattan mot marktäckare, men också genom att minska intryck från omvärlden. Om dessa förslag skulle realiseras kan Sjukhusparkens restaurativa effekt öka och agera som ett komplement till sjukvårdens stressminskande strategier.

Nyckelord: Miljöpsykologi, Landskapsarkitektur, QET, PSD, Vårdande park, Sjukhusparken, Karolinska sjukhuset, Pyramiden för behov av stödjande miljöer, Stress.

Abstract

Many people today live in hectic cities with a lot of stress that can affect citizens in a negative way. Each year numerous people turn to the hospitals for help regarding lowering their stress levels. This puts pressure on the healthcare facilities and high demands on the staff, which results in higher stress levels for the employees. Multiple studies have shown that contact with the outdoors can lower stress and its symptoms. Restorative outdoor environments can play a crucial part in unburdening the healthcare system and accelerating the healing process of stressed individuals. By focusing on one place, which is Sjukhusparken at Karolinska University Hospital in Solna, Sweden, this study investigated how well the park works as a healing park, but also how it can be improved to further help stressed people to heal. The thesis focuses on design based on the needs of stressed individuals. To examine this the methods *Quality Evaluation Tool* (QET), *Perceived Sensory Dimensions* (PSD) and *the triangle of supportive environments* are used.

The paper states that stressed people need restorative environments to heal and should avoid social environments with numerous impressions, which can be overwhelming. Analysis of Sjukhusparken reveals that it is dominated by the social dimension and that safety needs to be improved in order to create a healing and restorative environment. In regards to this, the paper recommends implementation of multiple elements to improve the safety. This can be done by adding secluded areas, railing that one can hold on to and by making the paths in the park more accessible. The paper also recommends to diminish the experience of the social dimension. This can be done by adding alternative routes, thus preventing stressed individuals from bumping into strangers, exchanging

parts of the lawn to ground covering plants and by lessening the impact of the outside world. If these recommendations were to be implemented, the restorative effects of Sjukhusparken could improve and the park could act as a complement to the hospital's stress lowering strategies.

Keywords: Environmental psychology, Landscape Architecture, QET, PSD, Restorativ park, Sjukshusparken, Karolinska sjukhuset, The triangle of supportive environments, Stress.

Innehållsförteckning

Förord	3
Figurförteckning	8
Begreppsdefinitioner	11
Förkortningar	12
1. Introduktion	13
1.1 Syfte och frågeställning	15
1.2 Avgränsningar	15
1.3 Metod och material	15
2. Bakgrund	18
2.1 Historiska utformningen av Karolinskas sjukhuspark	18
2.2 Utformning för stressade individer	19
2.3 Förtätningens påverkan på Sjukhusparken	21
2.4 Sjukhusparkens förändrade syfte	22
3. Teoretiskt ramverk	24
3.1 Verktuget QET - Quality Evaluation Tool	24
3.2 Metoden PSD - Perceived Sensory Dimensions	25
3.3 Hur verktygen QET och PSD ska användas i Sjukhusparken	28
4. Sjukhusparkens miljökvaliteter	29
4.1 Huvudgrupp A – Bekväm design	29
4.2 Huvudgrupp B – Stimulerande design	37
5. Upplevelsen av dimensionerna i Sjukhusparken baserat på QET:s miljökvaliteter	50
5.1 Den naturliga dimensionen	51
5.2 Den kulturella dimensionen	51
5.3 Den sammanhängande dimensionen	52
5.4 Mångfald och variation	52
5.5 Trygghet	53
5.6 Den stillsamma dimensionen	54
5.7 Den öppna dimensionen	54
5.8 Den sociala dimensionen	54
6. Diskussion	56
6.1 Positiva effekter för Sjukhusparkens restorativa kvaliteter	56
6.2 Negativa effekter för Sjukhusparkens restorativa kvaliteter	57
6.3 Utvecklingspotentialer för att öka Sjukhusparkens restorativa kvaliteter	57

6.4	Dimensionernas komplexitet.....	59
6.5	Problematiken med Sjukhusparkens multifunktionalitet	60
6.6	Kritik mot QET och PSD	60
6.7	Metoddiskussion	61
7.	Avslutning.....	63
	Referenser.....	64
	Bilaga 1.....	67

Figurförteckning

Figur 1. Ortofoto av Karolinska universitetssjukhusets område, där Sjukhusparkens avgränsning är utritad med rött. Modifierad av Öberg. Underlag: Ortofoto © Lantmäteriet (Skala 1:8500/A4)	14
Figur 2. Illustration av pyramiden för behov av stödjande miljöer som visar på vilken typ av engagemang individen klarar beroende på psykisk ork och förmåga. (Ottosson & Grahn 1998:46) (Återgiven med tillåtelse).....	20
Figur 3. Nuvarande ortofoto med grönt färgfält som visar vilka ytor som var gröna år 1960. Vissa ytor är fortfarande gröna än idag men många har försvunnit till följd av nya byggnader, parkeringar och breda asfalterade vägar. Röd markering visar plats för Äppellunden och gul markering visar plats för Eugeniahemmet. Den röda streckade gränsen visar Sjukhusparken och det område som undersökts i detta arbete. Modifierad av Eimersson. Underlag: Ortofoto © Lantmäteriet (Skala 1:7700/A4)	21
Figur 4. Ortofoto över Karolinska sjukhuset och Sjukhusparken 1960. Ortofoto © Lantmäteriet. (Skala 1:16600/A4).....	22
Figur 5. Ortofoto över Karolinska sjukhuset och Sjukhusparken i dagsläget. Ortofoto © Lantmäteriet. (Skala 1:16600/A4).....	22
Figur 6. Åtta dimensioner placerade på fyra axlar där de mest restorativa finns till vänster och nedre delen av diagrammet. Modifierad av Öberg. (Stoltz & Grahn 2021:6) (CC BY 4.0).....	26
Figur 7. Utsnitt från QET-tabellen. Se bilaga 1.	29
Figur 8. Olika entréer in i parken utan trösklar. Bilden till vänster visar en tom skylt, där eventuell information om Sjukhusparken skulle kunna implementeras samt en av flera entréer in i parken. Bilden i mitten och till höger visar ytterligare entréer. (Foto: L Eimersson).....	30
Figur 9. Ojämn marksten med stora fogar samt trappor med trösklar som gör det otillgängligt för rörelsehindrade. (Foto: L Eimersson).....	30
Figur 10. Utsnitt från QET-tabellen. Se bilaga 1.	31
Figur 11. Genom parken går slingrande stigar. Viss omgärdning finns med hjälp av staket, exempelvis vid förskolan. (Foto: L Eimersson & E Öberg).	31
Figur 12. Utsnitt från QET-tabellen. Se bilaga 1.	32

Figur 13. Faktorer som kan vara riskfyllda: idegran är en växt med giftiga bär (SVA 2023). Bäcken som rinner ut i dammen kan bli en druckningsrisk. Kedjeräcken som följer stigarna men inte fungerar som stöd att hålla sig i. (Foto: L Eimersson & E Öberg).	33
Figur 14. Sittmöbler utplacerade på olika platser i parken. Första bilden har skydd i ryggen skapat av hassel. Andra bilden visar istället en sittplats utan skydd från stigen bakom. (Foto: L Eimersson).....	33
Figur 15. Utsnitt från QET-tabellen. Se bilaga 1.	34
Figur 16. Parkens tallbestånd med sjukhusbyggnaden som omger parken i bakgrunden. Bilden bredvid visar en tom skylt, som saknar information. (Foto: L Eimersson)	34
Figur 17. Utsnitt från QET-tabellen. Se bilaga 1.	35
Figur 18. Varierande känsla av öppet och slutet utmed gångstråken. Bilden till vänster visar hur det stundvis skapas omslutande portaler. Bilden till höger visar ett stråk som går genom öppet landskap. (Foto: L Eimersson).....	35
Figur 19. Utsnitt från QET-tabellen. Se bilaga 1.	36
Figur 20. Bilderna visar olika skydd. I bilden till vänster kan hasselträdens kronor skydda mot regn. I den mellersta bilden finns ett rhododendrobuskage som ger vindskydd. I bilden till höger står en utbredd tall som både kan ge regn- och solskydd. (Foto: L Eimersson & E Öberg)..	36
Figur 21. Utsnitt från QET-tabellen. Se bilaga 1.	37
Figur 22. Bygget av Hagastaden söder om parken och sjukhusbyggnad utmed parkens norra del. (Foto: E Öberg & L Eimersson).....	37
Figur 23. Utsnitt från QET-tabellen. Se bilaga 1.	38
Figur 24. Bänkar samlade tillsammans för sociala möten och den öppna gräsmattan som möjliggör aktivitet. (Foto: L Eimersson & E Öberg)..	38
Figur 25. Utsnitt från QET-tabellen. Se bilaga 1.	39
Figur 26. I parken går slingrande stråk som både möjliggör genompassage eller motion. Ett gömt rum under rhododendron där bäcken passerar, skapar möjlighet till lek för barn. Även dammen, som för tillfället är tom, kan bli ett element för lek under varmare månader. (Foto: E Öberg & L Eimersson).....	39
Figur 27. Utsnitt från QET-tabellen. Se bilaga 1.	40
Figur 28. Två av några få konstverk utplacerade i parken. Även äldre arkitektur finns, exempelvis den böjda lyktstolpen. (Foto E Öberg & L Eimersson).....	40
Figur 29. Utsnitt från QET-tabellen. Se bilaga 1.	41

Figur 30. Delar av tallbeståndet, som skänker skugga och lugn under sina kronor. Flera mossbeksäddade stenar och berg i dagen pryder platsen och avslöjar parkens långa tidsspann. (Foto: E Öberg).....	41
Figur 31. Utsnitt från QET-tabellen. Se bilaga 1.	42
Figur 32. Platsens gräsmatta sträcker sig långt över parken och ger vida siktlinjer. På toppen av parken bryts siktlinjerna av stora berg i dagen. (Foto: E Öberg).	42
Figur 33. Utsnitt från QET-tabellen. Se bilaga 1.	43
Figur 34. De stora rhododendrobuskagen och den bredvuxna tallen skapar egna rum, som möjliggör undanflykt, lek för barn, men även känsla av en annan värld. (L Eimersson).....	43
Figur 35. Utsnitt från QET-tabellen. Se bilaga 1.	44
Figur 36: Två av parkens många gamla träd, som fått breda stora kronor, som sträcker sig långt ut över gräsmattan. (Foto: E Öberg & L Eimersson).....	44
Figur 37. Utsnitt från QET-tabellen. Se bilaga 1	45
Figur 38: Flertalet fågelholkar är utplacerade i parken, vilket ger habitat till fåglar och erbjuder vacker fågelsång. (Foto: L Eimersson).....	45
Figur 39. Utsnitt från QET-tabellen. Se bilaga 1	46
Figur 40: Rhododendrons friska gröna kulör och magnolians ludna knoppar ger viktiga årstidsvariationer till platsen. (Foto: L Eimersson & E Öberg).....	46
Figur 41. Utsnitt från QET-tabellen. Se bilaga 1	47
Figur 42: Den konstgjorda dammen följer gångstråket och rinner in i buskaget. Bäckens rinner sedan ut till den konstgjorda dammen, där bänkar är placerade runtomkring för att ge möjlighet för vila och utsikt över vattnet och parken. (Foto: E Öberg & L Eimersson).	47
Figur 43. Utsnitt från QET-tabellen. Se bilaga 1	48
Figur 44: Berg i dagen tillsammans med barr- och lövträd. På toppen av berget har ungskog och sly, från bland annat asp, fått växa fritt. (Foto: E Öberg)	48
Figur 45. Utsnitt från QET-tabellen. Se bilaga 1	49
Figur 46: Bänkar utplacerade mer avskilt, med skydd i ryggen och med möjlighet att observera parken. (Foto: E Öberg & L Eimersson).	49
Figur 47. Illustration som visualiserar hur vi har delat in QET:s miljökvantiteter i PSD:s dimensioner. Flera kvantiteter kan passa in i flera dimensioner, eftersom många går in i varandra. Modifierad av Eimersson. (Stoltz & Grahn 2021:6) (CC BY 4.0).	50

Begreppsdefinitioner

Restorativ miljö

En miljö som minskar stress och ökar människors välmående tack vare dess utformning och karaktär (Dakic 2020).

Stress

Stress definieras enligt Nationalencyklopedin (u.å.) som de själsliga och kroppsliga påfrestningar kroppen utsätts för vid psykiska och fysiska belastningar. Vi förhåller oss till stress som kan vara både kortvarig och långvarig. När vi hänvisar till stressade människor menar vi alltså personer som lider av symptom orsakade av kortvariga eller långvariga, psykiska och fysiska påfrestningar.

Dimension

Arbetet använder begreppet dimension som en övergripande karaktär som utgör fundamentala upplevelsevärden i utomhusmiljön (Bengtsson et al. 2018).

Förkortningar

Förkortning	Betydelse
QET	Quality Evaluation Tool
PSD	Perceived Sensory Dimensions
ART	Attention Restoration Theory

1. Introduktion

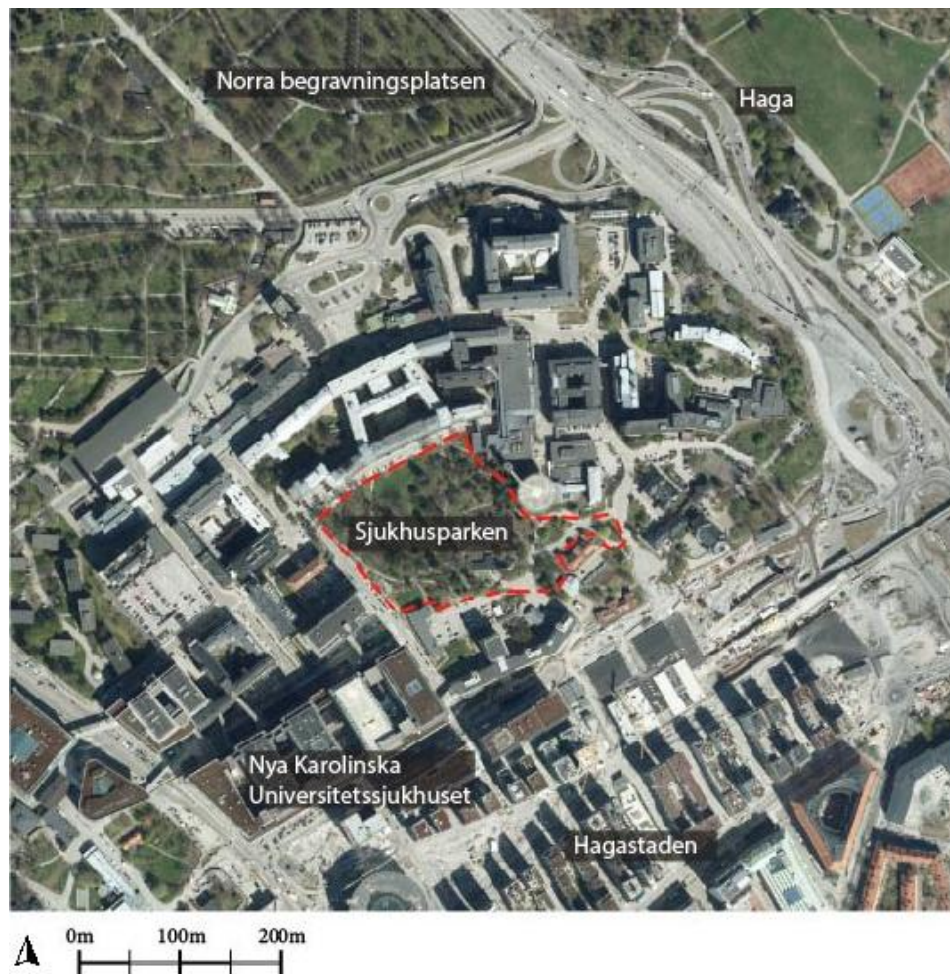
Dagens urbaniserade och befolkningstäta städer innebär utmaningar för invånarnas livskvalitet (Vetenskapliga Rådet För Hållbar Utveckling 2018).

Med stadens starka intryck, sinnesförnimmelser och överansträngande faktorer, såsom trafik, buller och trängsel, kan det negativt påverka individens välbefinnande och stressnivåer. En viktig faktor för att främja folkhälsan är bland annat tillgången till grönytor, tack vare dess starka kopplingar till avslappning och återhämtning för människor (Löhmus Sundström 2018). Kortvarig exponering av natur, både i mindre fickparker i städerna eller större stadsskogar, menar Världshälsoorganisationen (2016), har både fysiska och psykiska fördelar för människans välmående och stresshantering. Dessa grönytor ger också direkt positiv påverkan genom minskad exponering för luftföroreningar och buller från staden (Löhmus Sundström, 2018). Samtidigt fortsätter tillgången till grönytor att minska till följd av förtätning, vilket resulterar i färre möjligheter för människor att komma bort från stadens hektiska vardag och kunna återhämta sig (Tavakkoli et al. 2015).

I städer finns många miljöer som präglas av stress, däribland sjukhus och andra vårdinstitutioner. Med det höga tempot, bristande resurser på grund av personalbrist samt känslor av oro för att inte bli hörd eller få hjälp i tid, skapas ökade stressnivåer hos både patienter, besökare och vårdpersonal (Edvardsson & Larsson 2007). Patienter kan uppleva både fysisk och psykisk smärta och på så vis känna oro över vilken hjälp eller besked de ska få. Vårdpersonal hanterar fall om liv och död dagligen, med hög arbetsbelastning och långa dagar. Dessa aspekter har lett till insikten att den fysiska miljön, både inomhus och utomhus, spelar en betydande roll för människors hälsa och välbefinnande (Cooper Marcus & Sachs 2014:1-7). Med detta har många vårdmiljöer börjat etablera olika typer av grönytor i anslutning till sjukhusen och vårdinstitutionerna, för att erbjuda besökare, patienter och personal möjlighet till en lugn stund i den vanligtvis hektiska vardagen. Clare Cooper Marcus och Naomi Sachs hävdar att vistelse i utomhusmiljöer, även om bara för en kort stund, är ett fördelaktigt, kanske även livsviktigt, samband med människans hälsa. Att utföra utomhusaktiviteter som att promenera i skogen, sitta på en parkbänk eller arbeta i trädgården stimulerar våra sinnen, uppmuntrar till fysisk hälsa och social interaktion samt reducerar känslor av stress och nedstämdhet (ibid).

En av dessa grönytor är Sjukhusparken på Karolinska universitetssjukhuset. Parken anlades i samband med etableringen av Karolinska sjukhuset på 1930-talet, och blev en central del av sjukhusanläggningens planlösning (White Arkitekter AB 2023). Syftet med parken var att erbjuda återhämtning och läkande egenskaper för både personal och patienter. Ursprungligen var parken större, men med tiden minskade dess utsträckning till följd av nya byggnader, parkeringar och vägar

(ibid). Idag är parken ungefär 3 hektar stor och omgärdas av tre bilvägar och diverse sjukhusbyggnader och kontor (Nivå Landskapsarkitektur AB 2014). Parken har även utsetts som en viktig del i Solna stads Grönplan och ska utses till en multifunktionell stadsdelspark (ibid). Med parkens förändring, sedan den etablerades, är frågan om parken fortfarande kan anses återhämtande med stressreducerande aspekter och hur den hjälper till att minska stressen hos dess besökare. Kan parkens förminskning i storlek och förändring av syfte försumma dess restorativa karaktär och vilka konsekvenser ger detta för brukarna?



Figur 1. Ortofoto av Karolinska universitetssjukhusets område, där Sjukhusparkens avgränsning är utritad med rött. Modifierad av Öberg. Underlag: Ortofoto © Lantmäteriet (Skala 1:8500/A4)

1.1 Syfte och frågeställning

Kandidatarbetet ämnar att undersöka huruvida Karolinska universitetssjukhusets sjukhuspark har eller saknar restaurativa egenskaper. Detta för att få en ökad förståelse för hur Sjukhusparken kan minska människans stressnivåer och se vilka restaurativa element som kan utvecklas på platsen.

För att kunna undersöka vårt syfte gällande Sjukhusparkens vårdande kvaliteter, kommer vi att använda oss av följande frågeställningar under arbetets gång:

- Vilka vårdande kvaliteter och upplevelser finns i Sjukhusparken, baserat på metoderna: *Quality Evaluation Tool* och *Perceived Sensory Dimension*?
- Hur påverkar dessa kvaliteter individers stress?

1.2 Avgränsningar

Fokus i denna uppsats är på utformningen av Sjukhusparken på Karolinska universitetssjukhuset. Studien baseras på litteratur av både internationell och svensk forskning och sätts i kontext till en svensk vårdmiljö. Detta avgränsar uppsatsen till svenska ideal mellan tidsspannet 1900–2000-talet. Även om historik om vårdande trädgårdar benämns, tas dessa upp för att sätta begreppet "vårdande trädgårdar" i kontext och kommer därför inte att exemplifieras och undersökas på djupare nivå. Detta medför också att läkekonst, där natur och trädgårdar spelat en central roll, under olika tidsepoker utesluts från denna studie.

Sjukhusmiljön valdes ut på grund av dess stresspräglade miljö, samt diverse forskning om hur utveckling och tillgång av naturliga miljöer inom vårdsammanhang både kan underlätta återhämtning för inlagda men också förbättra arbetsprestationen hos vårdpersonalen. Att utveckla en fungerande miljö som främjar både patienter och personal är gynnsamt för ett fungerande sjukhusväsen. Eftersom sjukhusen står i centrum av en förbättrad folkhälsa utesluter vi andra miljöer och grönytor i staden, som exempelvis stadsparkar och äldrevården, för att fokusera på den miljö vars syfte är att bota patienter.

1.3 Metod och material

I detta avsnitt kommer studiens tillvägagångssätt att presenteras för att analysera Sjukhusparkens restaurativa kvaliteter samt undersöka hur parken kan minska människors stressnivåer. Uppsatsen är en kvalitativ studie, som inledningsvis påbörjades med en litteratur- och dokumentöversikt. Därefter utfördes ett

platsbesök med inventering av Sjukhusparken. Slutligen gjordes en sammanställning och analys av platsens restorativa egenskaper. Ett sista platsbesök utfördes för att fota tydligare bilder.

I litteratur- och dokumentöversikten utfördes först en generell överblick för att ge grundläggande information om bland annat Sjukhusparken, historik om vårdande trädgårdar och hur grönområden påverkar människan. Referenser från passande litteratur ledde även vidare till nya källor. Efter inläsning av ämnet valdes två metoder för att analysera Sjukhusparken, vilket var *Quality Evaluation Tool* (QET) av Anna Bengtsson och Patrik Grahn (2014) och *Perceived Sensory Dimensions* (PSD) av Jonathan Stoltz och Patrik Grahn (2021). Verktöget QET användes för att ge mätbara aspekter på vilka återhämtande kvaliteter som finns i parken, medan PSD istället användes för att tolka platsens subjektiva upplevelser och dela in dessa i dimensioner. För att undersöka detta följdes frågeställningarna för de 19 miljökvaliteter som finns i QET-tabellen (se bilaga 1), som sedan kategoriserades in i PSD:s dimensioner (se figur 6). Kategoriseringen diskuterades emellan oss, utifrån vilka kvaliteter vi ansåg passade till vilka dimensioner.

Vi valde att utföra studien på Sjukhusparken tillhörande Karolinska universitetssjukhuset, i Solna, Stockholm. Bland annat är det en historisk vårdande anläggning från 1930-talet (White Arkitekter AB 2023), vilket ger en intressant insikt i hur vårdande ideal tog form under denna tid. Karolinska universitetssjukhuset är ett av Sveriges största sjukhus (Sjukvårdsuppröret 2024) med ett stort antal patienter som kan gynnas av förbättrade utomhusmiljöer. Sjukhusparken befinner sig dessutom i en stadsdel som på senare år genomgått stora förändringar i form av byggnation. Detta ger en intressant inblick gällande hur förändringarna i området ändrat förutsättningarna för stora grönytor vid sjukhuset då denna del av Stockholmsregionen har präglats starkt av förtätning. (Solna stad 2016)

Två platsbesök utfördes i Sjukhusparken. Första besöket genomfördes 2025-02-13 under en kall och klar dag med ett tunt snötäcke på marken. Syftet med detta besök var att inventera Sjukhusparkens miljökvaliteter samt undersöka dess upplevelser. Detta genomförde vi tillsammans samtidigt som vi diskuterade och tog bilder. Efter besöket diskuterade vi våra observationer och upplevelser av platsen. Vi besvarade frågorna som ställs i QET-tabellen (bilaga 1) samt analyserade parken utifrån beskrivningarna av de olika dimensionerna.

Andra besöket utfördes 2025-03-06 med det singulära syftet att ta tydligare och mer illustrerande bilder av parken, för att ge läsaren en bättre förståelse av parkens utformning och element. Trots att detta var en varmare dag när snön hade

försvunnit, valde vi inte att analysera något på nytt eftersom kandidatarbetets syfte inte varit att jämföra kvaliteter i olika väderförhållanden. Platsbesök 2 har därmed inte förändrat analysen eller diskussionen, utan endast bidragit med tydligare bilder.

Materialet som används för denna studie var ortofoton från Lantmäteriet, som visar Karolinskas område i dagsläget och under 60-talet. Dessa användes för att visa det avgränsade området och förändringen på förtätning av området över tid.

2. Bakgrund

Detta avsnitt kommer att ge bakgrundsinformation för att tydliggöra vilka komponenter som påverkat utformning och förändring av Karolinska universitetssjukhusets sjukhuspark. Detta för att diskutera vilka aspekter som påverkar stressade individer. Inledningsvis presenteras vårdande grönytor och Sjukhusparkens historia och de tidstypiska ideal som präglat dess utformning. Sedan redogörs begreppet *stressade individer* och dess relevans till uppsatsen. Slutligen förklaras hur dagens trender för förtätning och multifunktionella ytor påverkar Sjukhusparken och dess restaurativa egenskaper.

2.1 Historiska utformningen av Karolinskas sjukhuspark

Att etablera hälsofrämjande trädgårdar i anslutning till vårdbyggnader har under en lång tid varit en tradition (Stigsdotter & Grahn 2002). Längre har man ansett att människors mående påverkas positivt av att vistas i naturliga omgivningar, från vild natur till skötta trädgårdar, genom kvaliteter som frisk luft, dagsljus och grönska. Från att munkar byggde sina sjukhus i vackra och naturliga miljöer (Stigsdotter och Grahn 2002) till 1700-talets kur- och brunnsparker som ansågs bidra med läkande och estetiska värden (Thorsell 2019). Vid sekelskiftet, från 1800 till 1900, blev den svenska växtligheten viktigare inom landskapsarkitekturen, i och med de nationalromantiska influenserna (White Arkitekter AB 2023). In på 1900-talet etablerades även ett fåtal parker i Sverige, där vårdande och återhämtande egenskaper var syftet. En av dessa parker, som anlades i samband med utvecklingen av ett av Sveriges största sjukhus (Sjukvårdsupproret 2024), var Sjukhusparken på Karolinska universitetssjukhuset. Återhämtning och vårdande skulle vara parkens huvudanvändning och lade grunden till dess utformning (White Arkitekter AB 2023), men även dåtidens ideal spelade en tydlig roll i parkens design.

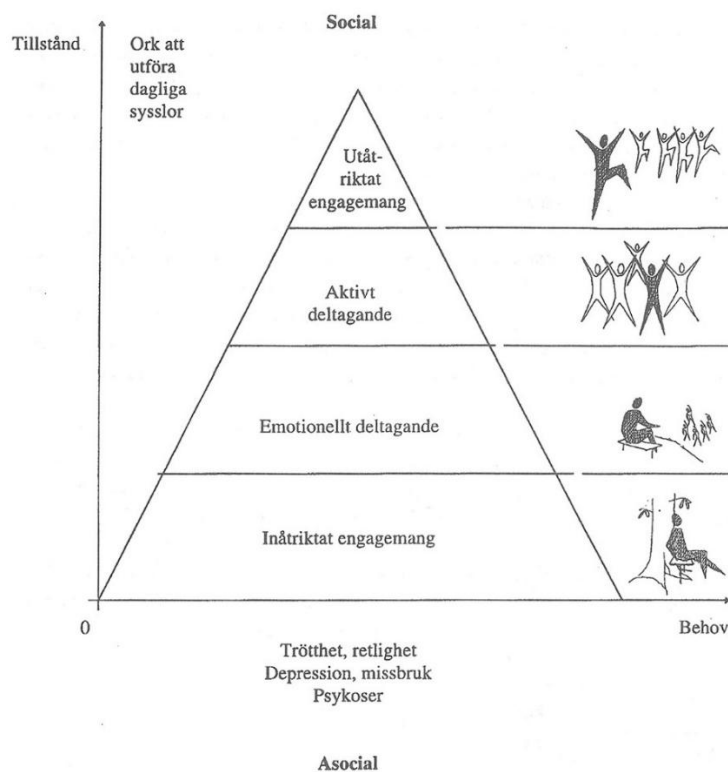
Sjukhusparken byggdes under 1930-talet, i samband med byggnationen av det nyetablerade Karolinska sjukhuset (White Arkitekter AB 2023; Locum u.å.). Under 1900-talet fanns en brist på moderna sjukhus och dåtidens befintliga vårdbyggnader höll inte kraven (White Arkitekter AB 2023). Med detta startade initiativet att bygga ett nytt och större sjukhus i Norrbackaområdet på gränsen till Solna, i Stockholm, tack vare dess direkta närhet till Stockholms innerstad. Parkens utformning präglades av det tidstypiska idealet, funktionalismen, där den befintliga växtligheten och topografin togs tillvara på och gav parken en naturlig karaktär. Det funktionalistiska parkidealet hade ett stort inflytande på alla sjukhusets grönområden. Parken spelade en viktig roll i sjukhusmiljön då den ansågs erbjuda frisk luft, ljus, rekreation, lugn och plats för återhämtning där patienterna kunde

läka. Dessa kvaliteter stämmer väl överens med tidens sundhetsideal som värderade utomhusmiljöer högt. Parken började likna en städad naturmark med fokus på rekreation, samvaro och lek. (ibid).

Funktionalismen inom trädgårdskonsten och dess parkideal handlade mycket om att skapa utemiljöer som fungerade. De skulle fungera för människans olika aktiviteter och sociala behov. Den estetiska aspekten av blommor och planteringar fick ta ett steg tillbaka för att lämna plats åt leken och rörelsen på stora välskötta gräsmattor. Gällande växtligheten favoriserades buskar och inhemsk fauna. Platsen skulle ge en naturlig känsla och designas med mjuka former. Gräsmattan var en viktig del då den, utöver att vara ett estetiskt element, gav plats för rörelse och aktivitet samtidigt som den ansågs lugnande för ögat. (Gunnarsson et al. 2023:162–167).

2.2 Utformning för stressade individer

Definitionen för stressade individer och deras behov kommer att bygga på Johan Ottosson och Patrik Grahns (1998:46) illustration om *pyramiden för behov av stödjande miljöer* (se figur 2). Denna illustration visar vilka behov stressade individer har och hur man kan förhålla sig till dem. Vid utformning av miljöer är det viktigt att tillgodose människors olika mentala styrka och deras behov. Många människor upplever dagligen stress utifrån komponenter som arbetsliv, skola, social kontakt och mycket mer (Din psykiska hälsa 2025). För att kunna återhämta sig söker många människor sig till diverse grönytor, som parker eller skogar, för att kunna koppla ifrån vardagen. Konstaterat tidigare, fungerar grönytor som goda resurser för stressreducering och återhämtning (Bengtsson et al. 2018). Samtidigt, beroende på hur stressad individen är och hur mycket mental ork hen har, behöver individen få sina behov mötta på olika sätt för att kunna återhämta sig (Stigsdotter & Grahns 2002). Detta illustrerar Ottosson och Grahns (1998:46) med hjälp av en pyramid, där personer med hög mental kapacitet placeras högst upp i pyramiden och personer med låg mental kapacitet visas längst ner i pyramiden, se figur 2 nedan.



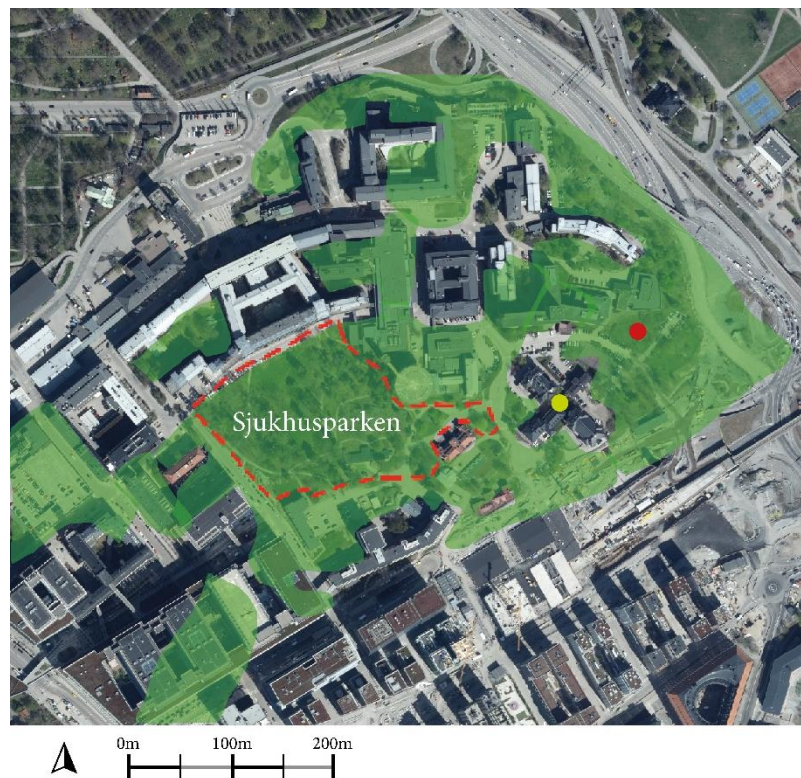
Figur 2. Illustration av pyramiden för behov av stödjande miljöer som visar på vilken typ av engagemang individen klarar beroende på psykisk ork och förmåga. (Ottosson & Grahn 1998:46) (Återgiven med tillåtelse).

Pyramiden för behov av stödjande miljöer (Ottosson & Grahn 1998) är indelad i fyra nivåer utifrån personens mentala kapacitet och behov. I den lägsta nivån, som kommer vara huvudgruppen för denna uppsats, placeras individer med hög känslighet för omgivningen och lågt välbefinnande. Detta gör att nya och många intryck, socialisering samt aktiviteter oftast blir överväldigande och svåra att hantera. För dessa individer brukar naturliga miljöer vara att föredra, då dessa är enklare att förstå och relatera till (Bengtsson et al. 2018). På den lägsta nivån behövs därför främst utrymmen för självreflektion och ensamhet för att individen ska kunna återhämta sig och minska sin stress (Bengtsson & Grahn 2014). Varje steg uppåt i pyramiden ökar individens sociala intresse och mentala kraft för aktivitet. Med starkare mental kapacitet blir även sociala aktiviteter till slut återhämtande för individen, vilket nås högst upp i pyramiden. (Stigsdotter & Grahn 2002).

Denna uppsats kommer främst att fokusera på människor som befinner sig längst ner i pyramiden. Detta eftersom att många individer inom sjukhusmiljöer upplever mycket stress (Cooper Marcus & Sachs 2014), vilket gör att grönytor inom vårdmiljöer är i störst behov av restaurativa element. Samtidigt, med dagens trender som förtätning av städer försvinner ytor för de mest stressade individerna.

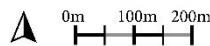
2.3 Förtätningens påverkan på Sjukhusparken

Sedan Sjukhusparken etablerades har stora förändringar skett runtom, med utvecklingen av den nya stadsdelen Hagastaden, byggnationen av nya Karolinska universitetssjukhuset samt upprustning av äldre sjukhusbyggnader (Solna stad 2016). Detta har resulterat i en tydlig förtätning av området som skett på bekostnad av gröna ytor inom Karolinskas område, däribland Sjukhusparken (se figur 3).

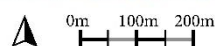
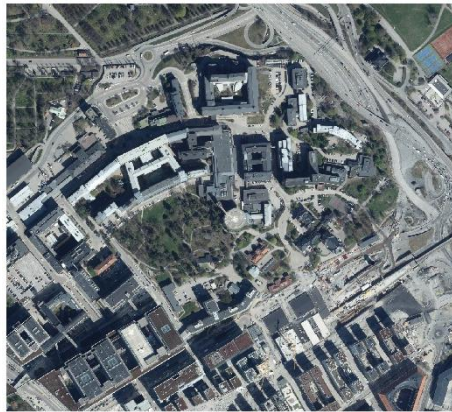


Figur 3. Nuvarande ortofoto med grönt färgfält som visar vilka ytor som var gröna år 1960. Vissa ytor är fortfarande gröna än idag men många har försvunnit till följd av nya byggnader, parkeringar och breda asfalterade vägar. Röd markering visar plats för Äppellunden och gul markering visar plats för Eugeniahemmet. Den röda streckade gränsen visar Sjukhusparken och det område som undersöks i detta arbete. Modifierad av Eimersson. Underlag: Ortofoto © Lantmäteriet (Skala 1:7700/A4)

Detta har även försämrat konnektiviteten av grönytor inom området. För 60 år sedan gick det gröna stråk från Sjukhusparken till Äppellunden (se figur 4 och 5). Grönytorna runt Eugeniahemmet var dessutom avsevärt mer sammanhängande och större än vad de är idag. Idag finns endast en liten del av lunden kvar, och den har avskärmats från Sjukhusparken med asfalterade vägar och nybyggen. Även Sjukhusparkens storlek har minskat avsevärt sedan 60-talet.



Figur 4. Ortofoto över Karolinska sjukhuset och Sjukhusparken 1960. Ortofoto © Lantmäteriet. (Skala 1:16600/A4)



Figur 5. Ortofoto över Karolinska sjukhuset och Sjukhusparken i dagsläget. Ortofoto © Lantmäteriet. (Skala 1:16600/A4)

Problematiken med förtätningen av Karolinskas sjukhusområde, främst förminskningen av Sjukhusparken, är att det ger mindre utrymme för stressade personer. Individer som befinner sig längst ner i pyramiden behöver större arealer för att återhämta sig (Stoltz och Grahn 2021). Detta för att bland annat ha fler ytor där stressade individer ska kunna vara själva, kunna koppla ifrån vardagen och inte oroa sig över att konstant möta främlingar (ibid). Denna aspekt blir extra viktig i sjukhusmiljöer där de återhämtande egenskaperna spelar en viktig roll för både patienternas och personalens välmående.

2.4 Sjukhusparkens förändrade syfte

Som konstaterat ovan (se kapitel 2.1), var huvudsyftet för Sjukhusparken återhämtning och läkning, men med den fortsatta förtätningen, som pågått sedan 60-talet (Solna stad 2016), har grönytor minskat och försvunnit. Detta har gjort att flera funktioner behövt samsas på samma plats, och gjort ytor *multifunktionella*. Sjukhusparken är en av dessa ytor som behövt kompromissa sin ursprungliga vårdande natur för att få plats med flera funktioner (Nivå Landskapsarkitektur AB 2014). Med utvecklingen av Solna stads Grönplan vill man säkerställa utvecklingen av sammanhängande grönstruktur. Med detta har Sjukhusparken pekats ut till en potentiell stadsdelspark, som ska erbjuda multifunktionella aktiviteter för både rörelse och vila (ibid).

Att skapa multifunktionella ytor är en ökande trend hos landskapsarkitekter och stadsplanerare, på grund av att de oftast strävar efter att skapa miljöer för allmänhetens bästa (Bengtsson et al. 2018). Dessa ytor ger utrymme för både

avskildhet men även socialisering och aktivitet. Barn, ungdomar, vuxna och äldre ska kunna nyttja ytor. I vissa sammanhang är detta positivt, för att möjliggöra aktivitet och rörelse av människor i alla åldrar (Löhmus Sundström 2018). I andra sammanhang kan detta istället ge motsatt effekt och göra att vissa kvaliteter dominerar och andra försummas. Stressade individer, som befinner sig längst ner i pyramiden, behöver avskildhet, ensamhet och trygghet för att kunna återhämta sig (Stoltz och Grahn 2021). Detta betyder att ytor med mycket människor, stigar som kan leda till ofrivilliga möten med främlingar eller platser med många intryck samtidigt, istället skapar motsatt effekt. Att skapa en yta där alla komponenter finns, kan göra att individen snarare blir stressad av ovissheten att bli störd och inte kan finna lugnet. På allmänna ytor, som stadsparkar, är denna typ av utformning att eftertrakta då syftet är allmänt bruk. I vårdssammanhang är syftet istället vårdande och återhämtning, vilket gör att utformning bör innehålla kvaliteter som upplevs stressreducerande och lugnande.

3. Teoretiskt ramverk

I detta avsnitt kommer vi berätta om det teoretiska ramverk uppsatsen bygger på och de två teorier som ramverket handlar om. Syftet för uppsatsen är att undersöka huruvida Karolinskas sjukhuspark har eller saknar restorativa egenskaper och hur detta kan minska människors stressnivåer. Detta ska undersökas med hjälp av verktyget QET, som ger mätbara aspekter i form av specifika miljökvaliteter, och PSD, som beskriver individens subjektiva upplevelser av platsen genom åtta olika dimensioner.

3.1 Verktyget QET - Quality Evaluation Tool

För att undersöka vilka restorativa egenskaper som Karolinska Sjukhusparken har, kommer denna studie inledningsvis att använda verktyget QET, *Quality Evaluation Tool* (Bengtsson & Grahn 2014). Detta verktyg fokuserar på utomhusmiljöer i vårdsammanhang och hjälper den som undersöker att se vilka aspekter i miljön som kan anses återhämtande. QET blir därför relevant för denna uppsats, för att kunna peka ut specifika kvaliteter som kan vara restorativa eller inte i Sjukhusparken. Eftersom verktyget används på grönytor i anslutning till sjukhus räknas patienter, anhöriga, besökare och personal in i brukargruppen.

Verktyget bygger på att omvandla teori till praktik, genom att koppla empiriska teorier om restorativa och stödjande miljöer tillsammans med evidensbaserad kunskap om miljökvaliteter och designkoncept (Bengtsson & Grahn 2014). De två grundläggande teorierna QET bygger på är den *psyko-evolutionära teorin* (Ulrich 1984; Ulrich et al. 1991) samt *Attention Restoration Theory* (ART) (Kaplan & Kaplan 1989).

Dessa teorier bygger båda på hur människan upplever återhämtning av att vistas i natur, men genom olika tillvägagångssätt (Bengtsson & Grahn 2014). Den psyko-evolutionära teorin (Ulrich et al. 1991) handlar om att människan har en medfödd förmåga att uppmärksamma fysiska egenskaper i miljöer som är goda eller inte. Människans beteende har styrts av överlevnadsreaktioner i farliga situationer och på så sätt gett preferenser för vissa landskap. Dessa kvaliteter ansågs gynnsamma bland annat för att kunna finna skydd samt ha uppsikt över eventuella hot (Ulrich et al. 1991).

ART fokuserar istället på hur en återhämtande miljö kan främja välbefinnandet (Kaplan & Kaplan 1989). Teorin bygger på att människan har två typer av uppmärksamhet: *riktad uppmärksamhet*, som innefattar enformiga uppgifter och

kräver full koncentration, och *spontan uppmärksamhet (fascination)*, som handlar om något som fångar ens uppmärksamhet naturligt och inte kräver ansträngning. För att en miljö ska vara återhämtande menar Kaplan och Kaplan att fyra komponenter ska finnas:

- *Being away*: Möjligheten att komma bort från vardagen.
- *Soft fascination*: Få sinnlig stimulans utan att överbelastas.
- *Extent*: En sammanhängande miljö, utan förändringar och störande moment, som skapar känslan att befinna sig i en annan värld.
- *Compatible*: En miljö som stödjer individens behov och vilja för aktivitet, exempelvis vila i en park utan störande faktorer.

För att komma fram till lämplig utformning av utemiljön, utifrån brukarnas preferenser, utgår QET från tre steg: landskapsanalys, brukarundersökning och designåtgärd. Första steget - landskapsanalys - handlar om att inventera utemiljöns diverse kvaliteter utifrån en tabell, som håller 19 miljökvaliteter (se bilaga 1). Varje kvalitet har vägledande frågeställningar och förklaringar, som hjälper den som undersöker att få en förståelse av begreppen och veta vad hen ska kolla efter vid inventeringen. Dessa kvaliteter bygger på *bekväm design*, vilket ger förutsättningar för brukarna att uppleva trygghet och behag, och *stimulerande design*, som istället ska ge stimulans, inspiration och utmaning till brukaren. (Bengtsson & Grahn 2014).

Steg två handlar sedan om att undersöka hur brukarna upplever miljökvaliteterna genom intervjuer, för att få en ökad förståelse för deras behov och preferenser. Slutligen, i steg tre, framställs ett designförslag på åtgärder utifrån steg ett och två som behövs i utemiljön för att tillfredsställa brukarnas behov (Bengtsson & Grahn 2014). I denna studie kommer endast första steget av QET att genomföras, eftersom syftet är att finna vilka miljökvaliteter som finns i parken. Syftet är inte att ge ett nytt designförslag, vilket är varför intervjuer och designåtgärd kommer att uteslutas. Istället kommer vi att diskutera eventuella förändringar och hur dessa kan påverka parkens restorativa egenskaper.

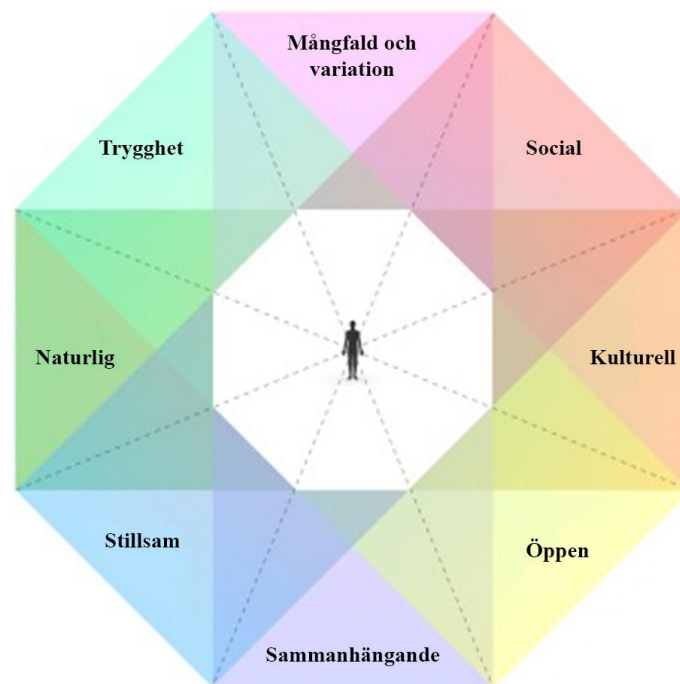
3.2 Metoden PSD - Perceived Sensory Dimensions

Verktyget QET kommer användas för att ta fram konkreta aspekter i Sjukhusparken som kan anses restorativa. Samtidigt vill vi även få en överblick för vilka upplevelser som finns i parken och hur dessa påverkar brukarnas allmänna tillstånd och mentala kapacitet. För att undersöka det kommer verktyget *Perceived Sensory Dimensions* (PSD) användas (Stoltz & Grahn 2021). Verktöget handlar om att utvärdera grönytor i vårdsammanhang och bygger på att miljöer ger olika

upplevelser, som kan delas upp i 8 dimensioner, vilka är följande (Stoltz & Grahn 2021):

- Den naturliga - En påtagande känsla av naturen
- Den kulturella - Tecken på mänsklig aktivitet
- Den sammanhängande - Genomgående karaktär och struktur
- Mångfald och variation - Variation i djurliv, växtliv och design
- Trygghet - Miljön känns trygg och skyddad
- Den stillsamma - Lugn och trygg miljö utan störningar
- Den öppna - Öppen plats med överblickande, långa siktlinjer
- Den sociala - Plats för social interaktion och möten

PSD placerar dessa olika dimensioner i ett diagram där närliggande dimensioner har liknande associationer och är enklare att designa tillsammans inom ett område. I diagrammet (se figur 6) går det att avläsa de dimensioner som anses vara mest restorativa då dessa befinner sig bredvid varandra på vänster sida. De mest restorativa dimensionerna anses vara trygghet, den naturliga, den stillsamma och den sammanhängande dimensionen (Stoltz & Grahn 2021).



Figur 6. Åtta dimensioner placerade på fyra axlar där de mest restorativa finns till vänster och nedre delen av diagrammet. Modifierad av Öberg. (Stoltz & Grahn 2021:6) (CC BY 4.0).

Den stillsamma dimensionen anses vara den med mest restorativa egenskaper. Denna dimension innefattar en miljö som upplevs vara lugn och trygg med inslag av naturliga ljud, exempelvis fågelsång. Det ska vara en ren miljö utan skräp och ogräs. I denna miljö kan besökaren släppa sina tankar, dagdrömma och reflektera inombords. (Stoltz & Grahn 2021).

Den naturliga dimensionen är en ytterligare dimension som är bra för restorativa miljöer. Detta kan bero på att den ger känslan av en kraftfull natur som skapar kreativa omgivningar utan människans inverkan. Miljön uppfattas som spontan, något endast naturen kan åstadkomma. Djurliv, stora stenar och död ved är några element som kan hittas i de naturliga miljöerna. I den naturliga dimensionen upplever besökare att de är fria och kan undkomma vardagen och de krav som ställs av samhället. (Stoltz & Grahn 2021).

Trygghet är också viktigt för människor som känner sig stressade och i behov av restorativa miljöer. Den trygga dimensionen erbjuder skydd och en känsla av att befinna sig i en fristad. Här kan besökare vila upp sig i avskildhet och engagera sig i mindre sociala sammanhang. Dessa miljöer är ofta omgärdade med flera ställen där besökare kan söka skydd från utomstående i form av olika gömställen. Den privata aspekten är viktig i den trygga dimensionen och innebär att det ska vara möjligt att vara avskild, eller åtminstone känna att utomstående personer inte kommer för nära inpå. (Stoltz & Grahn 2021).

Slutligen klassas även den sammanhängande dimensionen som viktig för restorativa miljöer. Här finns en genomgående helhet, genom exempelvis struktur eller innehåll, som genomsyrar hela platsen. PSD påpekar vikten av att besökaren känner att hen befinner sig inom dimensionen och inte betraktar platsen utifrån. Besökaren ska känna att hen kan vandra omkring under en längre tid utan att bli avbruten av den yttre världen eller att udda element som inte hör till platsen tränger in och stör. Exempelvis kan vägar bli störande element som bryter upp känslan av en sammanhängande miljö. Att fullt innesluta sig i den sammanhängande dimensionen kan upplevas som att vara i en egen värld. Denna dimension kräver stora arealer för att kunna uppnå känslan av en separat värld, men också för att besökaren ska kunna vandra runt en längre tid utan avbrott. (Stoltz & Grahn 2021).

De restorativa dimensionerna har även motpoler (se figur 6) som istället kan vara stressande för människor. Dessa är det kulturella, det sociala, det öppna samt mångfald och variation (Stoltz & Grahn 2021). De stressande dimensionerna ställer höga krav på individens förmåga att bearbeta nya intryck, känna sig exponerad och förmågan att hantera sociala aktiviteter (Stigsdotter & Grahn 2002). Vid utformning av restorativa miljöer är det särskilt viktigt, enligt verktyget PSD, att undvika den

sociala dimensionen eftersom den kan göra mer skada än nytta för människor som befinner sig längst ner i pyramiden (Stoltz & Grahn 2021; Grahn & Stigsdotter 2009). En studie av Patrik Grahn och Ulrika Stigsdotter (2009) bekräftade att stressade individer föredrog den stillsamma dimensionen och undvek den sociala dimensionen. Deras resultat visade också att den kulturella dimensionen bortprioriteras av människor generellt, men främst de som lider av stress (Grahn & Stigsdotter 2009).

Dessa fyra restorativa dimensionerna är gynnsamma för personer som befinner sig längst ner i pyramiden av stödjande miljöer. Dessa individer behöver miljöer där de kan få avskildhet, känna lugn och trygghet samt undvika för mycket social interaktion (Bengtsson et al. 2018). Genom att låta dessa dimensioner ta en större roll vid utformningen av utemiljöer, kan det främja stressade individer mer (Stoltz & Grahn 2021).

3.3 Hur verktygen QET och PSD ska användas i Sjukhusparken

Uppsatsen kommer använda sig av både QET och PSD eftersom det finns olika fördelar med de olika verktygen. Till att börja med ger QET specifika aspekter och frågor som är mer mätbara och enklare att direkt kunna analysera på platsen. PSD ger istället ett bredare synsätt som fokuserar på upplevelsen av särskilda dimensioner och handlar därför mer om känslan besökaren får på platsen. Tillsammans, anser vi, att verktygen ger goda förutsättningar för analys av Sjukhusparken och en grund för att kunna diskutera förbättringsåtgärder. Efter att ha arbetat med de två verktygen fann vi även flera likheter i termer och beskrivningar. Därmed kategoriserade vi QET-kvaliteterna enligt vilka vi ansåg vara närbesläktade med PSD:s olika dimensioner. Detta gav oss ett arbetssätt på hur upplevelsen av dimensionerna kan förstärkas eller förminskas genom att ta bort eller tillföra specifika aspekter från QET:s miljökvaliteter.

4. Sjukhusparkens miljökvaliteter

I detta kapitel presenteras resultatet av första platsbesöket på Sjukhusparken på Karolinska universitetssjukhuset. Här framställer vi våra observationer av platsen, utifrån QET:s tabell (se bilaga 1), som ska hjälpa oss undersöka om parken har restaurativa kvaliteter eller inte. Förklaring gällande vad de olika miljökvaliteterna innebär finns redovisade i bilaga 1. Avsnittet är indelat i huvudgrupp A och B, i enlighet med QET:s tabell, efter bekväm och stimulerande design (se kapitel 3.1). Inledningsvis presenteras frågorna som undersökarna ska förhålla sig till enligt QET, gällande varje enskild miljökvalitet. Sedan presenteras våra sammanställda observationer från platsbesök 1.

4.1 Huvudgrupp A – Bekväm design

Sex miljökvaliteter som utgår från bekväm design och handlar om att brukaren ska känna trygghet och behaglighet.

A1. Nära och lättillgängligt

A1. Nära och lättillgängligt

Det finns en närliggande grönskande utemiljö (exempelvis trädgård) för brukargruppen. Den är väl synlig och lätt att komma ut till från byggnaden där brukargruppen uppehåller sig. Det är enkelt att komma in och ut vad avser dörrar, lås, trösklar etc.

Figur 7. Utsnitt från QET-tabellen. Se bilaga 1.

Sjukhusparken är lätt att ta sig till från omkringliggande sjukhusbyggnader. Utformningen möjliggör ingång i parken från alla olika håll. Avsaknaden av tydliga entréer och skyltning i parken kan göra det svårare att hitta och förstå att det är en park. Parkens entréer har inga trösklar eller trappsteg, vilket gör det enkelt att ta sig in. Samtidigt finns många moment som kan vara besvärande för den rörelsehindrade i form av ojämn marksten, stora fogar, gräsmatta och sluttande stigar. Det saknas även räcken längs gångstråken som ger stöd, vilket gör det svårare för individer som behöver hålla i sig. Det finns alltså goda aspekter som stärker denna kvalitet samtidigt som det finns utvecklingspotential.



Figur 8. Olika entréer in i parken utan trösklar. Bilden till vänster visar en tom skylt, där eventuell information om Sjukhusparken skulle kunna implementeras samt en av flera entréer in i parken. Bilden i mitten och till höger visar ytterligare entréer. (Foto: L Eimersson).



Figur 9. Ojämn marksten med stora fogar samt trappor med trösklar som gör det otillgängligt för rörelsehindrade. (Foto: L Eimersson).

A2. Omgärdning

A2. Omgärdning

Omgärdningen av utemiljön för brukargruppen (häckar, staket etc.) motsvarar den nivå av trygghet och säkerhet som brukargruppen behöver utan att för den skull upplevas som inestängande. Vissa målgrupper kan ha behov av smitvägar. Överväg om grindar behöver maskeras exempelvis för att skydda brukare med kognitiva svårigheter som annars kan råka komma bort sig eller triggas att vilja ta sig ut.

Figur 10. Utsnitt från QET-tabellen. Se bilaga 1.

Hälften av parken omgärdas av naturliga element i form av berg och tät vegetation. Ena hörnet avgränsas av en förskola och dess privata inhägnade gård. Resten av parken är öppen mot gatan förutom några staket och dylikt, som hindrar individer att gå ut på bilvägen. Parken har slingrande vägar utan återvändsgränder, men det saknas ofta alternativa smitvägar för de som vill undvika möten med främlingar. Eftersom parken klassas som allmän, finns inga staket eller grindar som omsluter hela ytan. Då det saknas omgärdning runt större delar av parken och omgärdningen oftast bara utgörs av naturliga element blir denna kvalitet bristfällig på platsen.



Figur 11. Genom parken går slingrande stigar. Viss omgärdning finns med hjälp av staket, exempelvis vid förskolan. (Foto: L Eimersson & E Öberg).

A3. Trygghet och säkerhet

A3. Trygghet och säkerhet

a) Risker för fysiska obekvämligheter i utemiljön är mycket små, t.ex. risk för att falla eller halka, risker med giftiga växter eller att falla ned i vatten. Markbeläggningar är tillgängliga avseende bredd, ytor, kanter och lutningar. Avståndet mellan bänkar passar målgruppen och det finns räcken att hålla i där det behövs.

b) Risker för psykologiska obekvämligheter i utemiljön är mycket små. Utemiljön är tilltalande och påträngande färger, former och uttryck som kan tolkas negativt undviks. Överväg risker för att folk tränger sig på, risker för att mot sin vilja bli beskådad av utomstående och risker för att de som uppehåller sig i utemiljön på något sätt stör de personer som uppehåller sig inomhus och vice versa.

Figur 12. Utsnitt från QET-tabellen. Se bilaga 1.

a) Risken för fall och halka finns i parken då markbeläggningen till stor del är otillgänglig. Det saknas räcken att hålla sig i utmed stigarna och även vattenelement i form av en damm och bäck kan utgöra drunkningsrisk. Endast en giftig växt hittades på platsen, vilket var en idegran (SVA 2023). Det finns bänkar utplacerade, vilket underlättar för individer som behöver vila, men dessa är främst koncentrerade kring dammen.

b) När det kommer till psykologiska obekvämligheter varierar dessa. Under platsbesöket fanns det inga intensiva färger, och utifrån identifiering av arter, antas platsen inte kännas påträngande under de varmare månaderna. Det saknas smitvägar vilket kan skapa obehag för de som inte vill möta främlingar. Många av sittplatserna är placerade så att den som sitter ner riskerar att känna sig övervakad eftersom det inte finns något skydd i ryggen. En positiv aspekt är att parken inte stör sjukhusavdelningar inomhus genom att parken inte är i direkt anslutning till byggnaderna samt har avsaknad av högljudda aktiviteter i parken.

Tillsammans skapar kraven för de fysiska och psykiska bekvämligheterna en miljö som har utrymme för utveckling och inte direkt upplevs som skapad för trygghet och säkerhet. Trots att vissa krav uppfylls finns det möjlighet till fortsatt utveckling.



Figur 13. Faktorer som kan vara riskfyllda: idegran är en växt med giftiga bär (SVA 2023). Bäckan som rinner ut i dammen kan bli en drunkningsrisk. Kedjeräcken som följer stigarna men inte fungerar som stöd att hålla sig i. (Foto: L Eimersson & E Öberg).



Figur 14. Sittmöbler utplacerade på olika platser i parken. Första bilden har skydd i ryggen skapat av hassel. Andra bilden visar istället en sittplats utan skydd från stigen bakom. (Foto: L Eimersson).

A4. Familjärt / lätt att ta sig till

A4. Familjärt/Lätt att ta till sig

Utemiljön ter sig som en naturlig del av hälsoinrättningen. Det är lätt att lära känna utemiljön. Utemiljöns karaktär, dess innehåll och användningsmöjligheter är bekanta samt enkla att ta till sig för brukarna. Folk som uppehåller sig i utemiljön är välkända för brukargruppen.

Figur 15. Utsnitt från QET-tabellen. Se bilaga 1.

Genom att parken omges av sjukhusets olika byggnader indikerar det att ytan tillhör sjukhuset. Samtidigt är parken inte privatägd, utan allmän vilket gör det svårt att känna igen besökarna. Det är lätt att lära känna miljön tack vare den genomgående funktionalistiska karaktären som präglar platsen, samt att parken inte är för stor. Det är dock inte helt lätt att ta sig till parken eftersom det saknas skyltning och tydliga entréer, men den öppna aspekten av parken gör det möjligt att ta sig in i parken på fler platser än de tänkta entréerna. Även om sämre aspekter finns anser vi att platsens genomgående karaktär väger tyngre då platsen blir mer familjär.



Figur 16. Parkens tallbestånd med sjukhusbyggnaden som omger parken i bakgrunden. Bilden bredvid visar en tom skylt, som saknar information. (Foto: L Eimersson).

A5. Orienterbarhet

A5. Orienterbarhet

Utformning och design av stråk, platser, landmärken, noder och kanter är tydliga och hjälper brukargruppen att förstå och att kunna orientera sig i utemiljön. För personer med svårigheter att orientera sig är det exempelvis viktigt att stråk inte leder till återvändsgränder och att en variation av platser längs med stråken ger möjlighet till olika upplevelser och aktiviteter. Dörren tillbaka in i byggnaden är ett viktigt landmärke som ska vara synligt i hela trädgården. Gränser mellan privata och allmänna platser är tydliga.

Figur 17. Utsnitt från QET-tabellen. Se bilaga 1.

Det finns tydliga gångstigar som leder besökaren, samt inga återvändsgränder som kan förvirra, vilket förbättrar orienterbarheten. Däremot saknas en större variation av exempelvis former, färger och vegetation utmed gångstråken, som till stor del är liknande genom hela parken. Samtidigt varierar känslan av öppet och slutet beroende på vilken stig besökaren följer. Det kan finnas svårigheter att orientera sig tillbaka till rätt avdelning eftersom tydlig skyltning saknas till avdelningarna. I övrigt upplevs parken som en allmän plats, men att den är ämnad för personer i sjukhusområdet tack vare sin centrala placering runt sjukhusbyggnader. Tack vare parkens tydliga språk och öppenhet anser vi att det är lätt att orientera sig i parken, även om dörrarna till sjukhusbyggnaderna kan markeras tydligare.



Figur 18. Varierande känsla av öppet och slutet utmed gångstråken. Bilden till vänster visar hur det stundvis skapas omslutande portaler. Bilden till höger visar ett stråk som går genom öppet landskap. (Foto: L Eimersson).

A6. Olika möjligheter i olika väder

A6. Olika möjligheter i olika väder

Promenadstråk och sittplatser är placerade så att det finns möjlighet att få sol, skugga, vindskydd och regnskydd.

Figur 19. Utsnitt från QET-tabellen. Se bilaga 1.

Det finns möjlighet till skydd från solen tack vare skuggande träd och buskar. Några bänkar är placerade vid skyddande vegetation, medan andra är placerade mer öppna. Detta tillgodoser flera behov under exempelvis soliga dagar, då några besökare vill söka sig till skuggan och andra vill sitta i den värmande solen. Vegetationen i form av träd och större buskage kan också fungera som regnskydd och vindskydd, men det saknas helt byggda skydd. Vegetation fungerar som skydd till viss mån, men eftersom det helt saknas byggda, permanenta och täta skydd anser vi att denna miljö kvalitet trots allt har större förbättringspotential.



Figur 20. Bilderna visar olika skydd. I bilden till vänster kan hasselträdens kronor skydda mot regn. I den mellersta bilden finns ett rhododendrobuskage som ger vindskydd. I bilden till höger står en utbredd tall som både kan ge regn- och solskydd. (Foto: L Eimersson & E Öberg).

4.2 Huvudgrupp B – Stimulerande design

Tretton miljökvaliteter som utgår från stimulerande design och handlar om utemiljöns tillgång till utmaning och upplivande faktorer.

B1. Kontakt med omgivande liv

B1. Kontakt med omgivande liv

Det är möjligt att ta del av livet i samhället utanför vårdinrättningen, t.ex. att uppleva människor, djur och trafik.

Figur 21. Utsnitt från QET-tabellen. Se bilaga 1.

Parken är omgärdad av institutets många sjukhusbyggnader men är fortfarande öppen för brukare att ta sig utanför till stadsdelar som Hagastaden. Med platsens centrala placering och stora möjligheter att ta del av livet utanför, genom att exempelvis kunna se människor och trafik, anser vi att denna kvalitet uppfylls till fullo.



Figur 22. Bygget av Hagastaden söder om parken och sjukhusbyggnad utmed parkens norra del. (Foto: E Öberg & L Eimersson).

B2. Sociala möjligheter

B2. Sociala möjligheter

Det finns möjligheter i utemiljön för underhållning och nöjen samt platser där du kan träffa andra människor. På dessa platser finns det växter och andra saker att samtala kring. Det finns sittmöjligheter som gör det enkelt att mötas och umgås utomhus.

Figur 23. Utsnitt från QET-tabellen. Se bilaga 1.

I Sjukhusparken finns många olika mötesplatser, stora och öppna samt små och mer slutna, som möjliggör möten med människor. Runt om i parken finns även inslag som kan uppmuntra till samtal, som exempelvis växtligheten som vuxit sig stor och gammal, eller den konstgjorda dammen och bäcken. Tack vare parkens storlek finns olika ytor som kan användas för underhållning och nöjen, exempelvis att leka kurragömma bland buskagen eller meditera på den öppna gräsmattan. Samtidigt kan också parkens lutande ytor försvåra underhållning och aktiviteter som kräver plan mark. Parken saknar ytor avsatta för avskildhet, vilket kan uppskattas av trött personal. Eftersom det finns goda möjligheter till sociala aktiviteter men ett mindre fokus på avskildhet upplever vi att Sjukhusparken fyller majoriteten av kraven som ställs på denna miljö kvalitet men att det finns utvecklingspotentialer.



Figur 24. Bänkar samlade tillsammans för sociala möten och den öppna gräsmattan som möjliggör aktivitet. (Foto: L Eimersson & E Öberg).

B3. Lustfyllda och meningsfulla aktiviteter

B3. Lustfyllda och meningsfulla aktiviteter

Det finns platser i utemiljön för stillasittande aktiviteter (t.ex. koppla av, dricka kaffe, läsa), sociala aktiviteter, fysiska aktiviteter, terapeutiska aktiviteter och trädgårdsaktiviteter. Det finns promenadstråk som kan användas för motion såväl som för lugna promenader. Det finns möjlighet för besökande barn att leka och samspela med utemiljön.

Figur 25. Utsnitt från QET-tabellen. Se bilaga 1.

Parken är utformad med olika kvaliteter som kan uppmuntra till diverse aktiviteter. Gångstråk och den öppna gräsytan i mitten möjliggör bland annat fysisk och terapeutisk aktivitet, från långsamt strosande till yoga på gräsmattan. Diverse sittplatser finns utspridda över parken. Vissa bänkar längs stråken ger möjlighet till vila, andra finns placerade med en vy över parken eller den konstgjorda dammen. Några bänkar är placerade i grupp för uppmuntran av sociala interaktioner och andra satta i delvis avskildhet, för den som önskar eget sällskap. Oprogrammerade ytor¹ finns för lekande barn med skogspartier, buskage och dammen, men ingen riktad utrustning som klätterställning eller lekotopliknande² element finns. Det erbjuds inte heller meningsfulla aktiviteter som trädgårdsarbete. Det finns en större perennplantering, som sköts av parkens förvaltare och inte är för allmänt trädgårdsarbete. Då det finns vissa delar som inte uppfylls går det att säga att denna miljö kvalitet har en viss förbättringspotential. Vi anser dock tack vare den stora potentialen till aktivitet i olika former att majoriteten av kraven uppfylls.



Figur 26. I parken går slingrande stråk som både möjliggör genompassage eller motion. Ett gömt rum under rhododendron där bäcken passerar, skapar möjlighet till lek för barn. Även dammen, som för tillfället är tom, kan bli ett element för lek under varmare månader. (Foto: E Öberg & L Eimersson).

¹ Oprogrammerad: "En yta där det inte är förutbestämt vilka aktiviteter som ska ske och utrymmet för spontanitet och fantasi är stort" (Wallgren 2019:15)

² Lekotop: Hållbara naturbaserade lekmiljöer för barn, där lek och naturvärden kombineras (Mårtensson 2023)

B4. Kultur och koppling till gångna tider

B4. Kultur och koppling till gångna tider

Det finns platser i utemiljön som ger möjlighet att fascineras över människans kultur och värderingar. Det finns föremål som stimulerar minnet såsom en tvättlina, en rickepump eller en grillplats. Växter och inslag i utemiljön ger platsen en egen karaktär och mening samt något att vara stolt över.

Figur 27. Utsnitt från QET-tabellen. Se bilaga 1.

Även om parken har funnits länge, är det få element som tydligt talar om människans kulturella inslag och föremål som kan väcka minnen. Ett fåtal konstverk finns i parken tillsammans med äldre fågelholkar. Det finns arkitektoniska drag från 1900-talets funktionalism i parken, som visar på de värderingar och ideal som styr utformningen. Detta är exempelvis de stora gräsmattorna, inhemsk fauna av björk, ek och tall och frånvaro av blomstrande rabatter (Gunnarsson et al. 2023:162–167). Gångna tider speglas samtidigt ur platsens åldrande växtlighet, med storvuxna träd med breda kronor och rumsskapande buskage av rhododendronbuskar och hassel som fått växa vilt. Trots att vissa delar uppfylls, anser vi att på grund av avsaknaden av tydliga mänskliga inslag i parken är denna miljö kvalitet bristfällig med större förbättringsbehov. Det går att argumentera för att de funktionalistiska dragen bidrar till mänsklig igenkänning. Vi tror dock att detta är något som Sjukhusparkens vardagliga besökare inte lägger märke till, vilket är varför vi inte anser att det bidrar till att höja denna miljö kvalitet.



Figur 28. Två av några få konstverk utplacerade i parken. Även äldre arkitektur finns, exempelvis den böjda lyktstolpen. (Foto E Öberg & L Eimersson).

B5. Symbolism/Spegling

B5. Symbolism/Spegling

Det finns inslag i utemiljön som kan ge upphov till symbolism och metaforer mellan ens eget liv och naturen. Upplevelsen av tidlöshet i närheten av en stor mossbelupen sten är ett exempel. Att beakta är t ex. att grönska och frodighet i vissa situationer kan upplevas vara alltför påträngande. ("Ja, visst gör det ont när knoppar brister" Karin Boye)

Figur 29. Utsnitt från QET-tabellen. Se bilaga 1.

Parken har en äldre karaktär när det kommer till växtligheten i form av gamla ekar, höga tallbestånd och mossbeklädda stenar. Detta ger betraktaren en upplevelse av tidlöshet och att platsen har funnits länge. I övrigt saknas symboliska element som speglar metaforer och dylikt. Det är därför svårt att göra kopplingar mellan ens eget liv och naturen utöver tidlösheten. En känsla av att vara liten kan uppstå bland de stora träden, men känslan försvinner på parkens öppna ytor. Det finns därmed viss symbolism i växtligheten, men det saknas annars metaforiska och speglande element, vilket innebär att symbolismen på platsen kan förstärkas.



Figur 30. Delar av tallbeståndet, som skänker skugga och lugn under sina kronor. Flera mossbeklädda stenar och berg i dagen pryder platsen och avslöjar parkens långa tidsspann. (Foto: E Öberg).

B6. Öppet och utsikt

B6. Öppet och utsikt

Det finns inbjudande öppna grönskande ytor med utsikt mot natur och växter.

Figur 31. Utsnitt från QET-tabellen. Se bilaga 1.

Parken har en öppen gräsmatta i mitten som ger tydlig utsikt över stora delar av området. Även om mycket växtlighet finns, minimerar det inte platsens siktlinjer. Trots att det finns större berg i dagen på toppen av parken, som bryter siktlinjerna, menar vi att parken till större del präglas av öppenhet.



Figur 32. Platsens gräsmatta sträcker sig långt över parken och ger vida siktlinjer. På toppen av parken bryts siktlinjerna av stora berg i dagen. (Foto: E Öberg).

B7. Känsla av rymd

B7. Känsla av rymd

Det finns områden som ger en känsla av att komma in i en ostörd värld, med en känsla av sammanhängande helhet, t.ex. som i en bokskog

Figur 33. Utsnitt från QET-tabellen. Se bilaga 1.

Några få ytor i parken inger en känsla av rymd och upplevelsen av att komma till en ostörd värld. Bland annat tallbeståndet och rhododendronbuskagen kan få individen att koppla ifrån vardagslivet med sin vilda karaktär. Samtidigt störs koncentrationen av olika faktorer, bland annat att parken är mindre och gör det svårare att helt koppla ifrån, samt yttre ljud som buller från både bygget och trafiken. Eftersom de yttre ljuden och parkens storlek påverkar känslan av rymd bedömer vi att det finns flera åtgärder som behövs för att denna miljö kvalitet ska uppfyllas.



Figur 34. De stora rhododendrobuskagen och den bredvuxna tallen skapar egna rum, som möjliggör undanflykt, lek för barn, men även känsla av en annan värld. (L Eimersson).

B8. Artrikedom och variation

B8. Artrikedom och variation

Det finns områden i utemiljön med artrikedom vad gäller växter och/eller djur som ger varierande uttryck för liv. (Intensiva påträngande uttryck och grönska kan ha stor påverkan på känsliga individer).

Figur 35. Utsnitt från QET-tabellen. Se bilaga 1.

Parken har en variation av växter, både inhemska som björk och tall, och exotiska, med rhododendron och magnolia. Många av dessa växter är städsegröna som idegran, tall, rhododendron och tuja, vilket ger gröna inslag även under vinterhalvåret. Vissa arter blommar men under olika perioder, som magnolian på sen vår och rhododendron på sommaren. Även en mindre variation av djur finns på platsen eftersom det finns flera olika arter av fåglar och insekter. Då det finns betydande variation i arterna på platsen anser vi att kraven för denna miljökvalitet för det mesta uppfylls, även om det alltid går att tillföra fler arter för ökad variation.



Figur 36: Två av parkens många gamla träd, som fått breda stora kronor, som sträcker sig långt ut över gräsmattan. (Foto: E Öberg & L Eimersson).

B9. Sinnlig njutning av natur

B9. Sinnlig njutning av natur

Det finns möjlighet i utemiljön att se, känna, höra, dofta och smaka av vad naturen erbjuder, t.ex. träd, växter, blommor, frukter, djur och insekter. Det finns möjlighet för naturupplevelser av sol, himmel, vind, vatten, soluppgång och solnedgång.

Figur 37. Utsnitt från QET-tabellen. Se bilaga 1

Parken stimulerar många sinnen och erbjuder färger under både de kalla och varma årstiderna med blommande och städsegröna växter. Doft från magnolians blomning sprider sig under april månad. Fåglarnas kvitter tillsammans med ljudet av porlandet från dammen och bäcken kan höras på ena sidan av parken, medan den andra sidan nästan helt utesluter ljud från världen utanför. Parken har inte många fruktbärande växter. Samtidigt anser vi att miljökvaliteten har en hög påtaglighet.



Figur 38: Flertalet fågelholkar är utplacerade i parken, vilket ger habitat till fåglar och erbjuder vacker fågelsång. (Foto: L Eimersson).

B10. Årstidsväxlingar i naturen

B10. Årstidsväxlingar i naturen

Det finns möjlighet att följa årets växlingar i naturen, dels med sina sinnen men också genom upplevelser och aktiviteter i utemiljön. Detta ger ledtrådar till personer som har svårt att orientera sig i tid och rum.

Figur 39. Utsnitt från QET-tabellen. Se bilaga 1

Det finns goda möjligheter att följa årstidsväxlingar i parken. Under besöket fanns det flera element som stärkte känslan av vinter, exempelvis fallna löv, fruset vatten och städsegröna växter. Det fanns också tecken på tidig vår i form av hasselhängen och ludna knoppar på magnoliorna. Fågelbär, fläder och rosenbuskar är ytterligare exempel på växtarter som hittades på platsen, vilka bidrar med blomning och frukter. Aktiviteter kan också anpassas beroende på årstid från att bygga snögubbar till att spela kubb eller vada i dammen. Vi anser att denna kvalitet uppfylls helt tack vare de olika elementen som tyder på årstidsväxlingar gällande naturen och aktiviteter.



Figur 40: Rhododendrons friska gröna kulör och magnolians ludna knoppar ger viktiga årstidsvariationer till platsen. (Foto: L Eimersson & E Öberg).

B11. Rofyllighet

B11. Rofyllighet

Det finns rofyllda platser i utemiljön som varken är överbefolkade eller har störande inslag. Välskötta områden med lugnande element av vatten och/eller grönska erbjuder avkoppling, frid och tystnad. Ljudet av vatten är särskilt lugnande

Figur 41. Utsnitt från QET-tabellen. Se bilaga 1

Parken upplevs som välskött och rofylld med komponenter som klippta gräsmattor och avsaknaden av skräp. Det finns också lugnande element i form av en konstgjord bäck som leder till en konstgjord damm, där ljudet från vattnet kan ge avkoppling. Under besöket var det få besökare, men det finns en risk för att parken och särskilt dammen, där det finns många bänkar, blir överbefolkad under andra tider på året och andra tider på dagen. Då det finns flera element som uppfylls är denna kvalitet god på platsen, men eftersom vi antar att mängden besökare ökar i takt med att temperaturen ökar finns det en mindre bristfällighet när det kommer till risken för överbefolkning.



Figur 42: Den konstgjorda dammen följer gångstråket och rinner in i buskaget. Bäckan rinner sedan ut till den konstgjorda dammen, där bänkar är placerade runtomkring för att ge möjlighet för vila och utsikt över vattnet och parken. (Foto: E Öberg & L Eimersson).

B12. Vildhet och natur

B12. Vildhet och natur

Det finns möjlighet att uppleva naturen på dess egna villkor. Det finns områden där växter ser ut att ha kommit av sig själv och där de får utvecklas fritt.

Figur 43. Utsnitt från QET-tabellen. Se bilaga 1

Det finns vissa mindre områden där det ser ut som att växtligheten fått växa fritt på sina egna villkor. Vild natur i form av sly och buskage har vuxit upp i olika delar av parken. Där får man ducka under grenar och ta sig genom täta skott. Dessa bestånd med berg i dagen förstärker den vilda känslan. Även om parken ligger mitt i staden finns ändå vilda inslag. Eftersom mängden vildväxande natur är liten i relation till parkens storlek och placerad bortom områdena där besökare till stor del vistas uppfylls denna kvalitet till viss del. Det finns dock samtidigt utvecklingspotential för att öka vildheten på platsen.



Figur 44: Berg i dagen tillsammans med barr- och lövträd. På toppen av berget har ungskog och sly, från bland annat asp, fått växa fritt. (Foto: E Öberg)

B13. Avskilt och skyddat

B13. Avskilt och skyddat

Det finns omgärdade och avskilda grönskande platser i utemiljön där man ostört kan göra vad man vill, vara ifred, ha privata diskussioner eller bara betrakta folk från avstånd. Det finns särskilda avskilda platser utomhus för personalens pauser

Figur 45. Utsnitt från QET-tabellen. Se bilaga 1

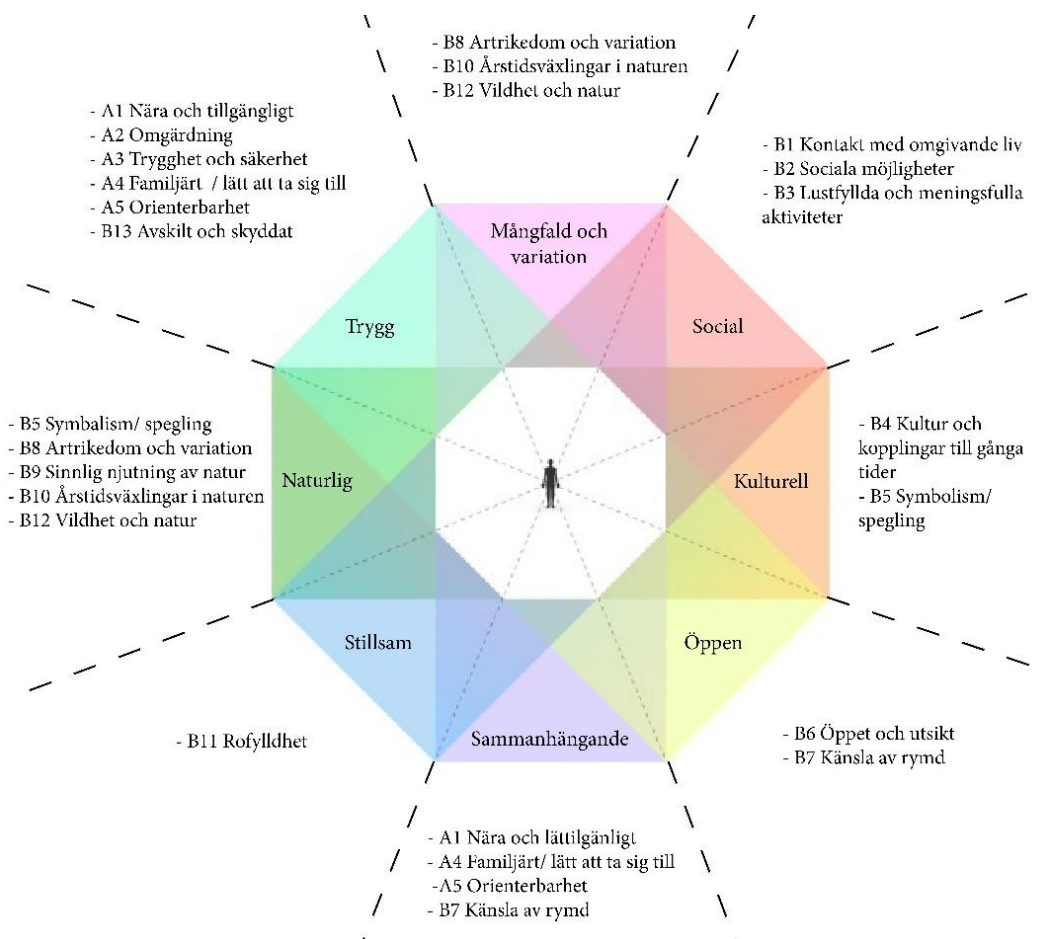
På grund av parkens öppna karaktär finns det en brist på avskilda rum där besökare kan ha privata diskussioner eller vistas själva. Öppenheten gör det dock lätt att betrakta folk på avstånd eller se om det kommer ske något möte med andra människor. Då parken uppfattas som allmän saknas det helt ytor som är särskilt designade för sjukhusets personal. Bristen på personalinriktade element och ostörda platser gör att denna kvalitet har stora brister trots att kravet på att kunna betrakta folk uppfylls.



Figur 46: Bänkar utplacerade mer avskilt, med skydd i ryggen och med möjlighet att observera parken. (Foto: E Öberg & L Eimersson).

5. Upplevelsen av dimensionerna i Sjukhusparken baserat på QET:s miljökvaliteter

I detta avsnitt kommer de framtagna elementen från QET:s miljökvaliteter (se bilaga 1) att kategoriseras in i PSD:s dimensioner (se kapitel 3.2). Detta gör vi eftersom vi anser att de två verktygen kan komplettera varandra och ge en större helhetsbild av Sjukhusparkens karaktär. Detta ger även tydligare svar för parkens restaurativa aspekter samt om dessa hjälper stressade individer eller inte. Medan QET tar upp specifika aspekter som finns på platsen, ger PSD en mer övergripande blick av platsens upplevelser. Genom att slå ihop verktygen kan vi tydligare förklara platsens dimensioner med konkreta aspekter från miljökvaliteterna. Indelningen av kategorierna gjorde vi mellan oss, där vi diskuterade vilka kvaliteter som passar till vilka dimensioner.



Figur 47. Illustration som visualiserar hur vi har delat in QET:s miljökvaliteter i PSD:s dimensioner. Flera kvaliteter kan passa in i flera dimensioner, eftersom många går in i varandra. Modifierad av Eimersson. (Stoltz & Grahn 2021:6) (CC BY 4.0).

5.1 Den naturliga dimensionen

Den naturliga dimensionen handlar om att besökaren kan känna en typ av fridfullhet tack vare naturens spontana formgivning. Till denna dimension har vi räknat in flertalet av QET:s miljökvaliteter:

- *symbolism och spegling, B5*
- *artrikedom och artvariation, B8*
- *sinnlig njutning av natur, B9*
- *årstidsväxlingar i naturen, B10*
- *vildhet och natur, B12*

Platsens gamla växtlighet talar för sig själv genom vildvuxna buskar och stora träd med breda grenvinklar och kronor vilket skapar en typ av tidlöshet till platsen. Den äldre vegetationen, tillsammans med komponenter som mossbeklädda stenar och gamla stubbar, inslag av både ungskog och sly, inger också sensationen av vildhet och natur. Växtlighetens blandning av både äldre växtlighet tillsammans med ungskog av inhemska och exotiska arter ger en artrikedom och variation till platsen. Med parkens större artvariation får individen även sinnlig njutning av naturen och årstidsväxling, genom fågelsång, blomning från buskar och perenner, städsegröna färginslag och smak från fruktträd. Med hjälp av platsens placering mellan husen får parken en avskärmning från det hektiska stadslivet utanför, vilket ökar fokuset på det naturliga. Även naturliga element i parken, som kullar, berg i dagen och träd, skapar omgärdande element och förstärker den naturliga dimensionen ytterligare. I och med alla dessa aspekter anser vi att den naturliga dimensionen är väl påtaglig på platsen.

5.2 Den kulturella dimensionen

Den kulturella dimensionen handlar om tecken av mänsklig aktivitet, där vi anser att följande kvaliteter räknas in:

- *kultur och koppling till forna tider, B4*
- *symbolism/speglning, B5*

Parken håller vissa kulturella aspekter som talar om att vara mänskligt skapad. Inslag av funktionalistiska drag tillsammans med planerade gångstråk, sittplatser, trappor och en konstgjord bäck, visar på hur människan fått sätta sin prägel vid utformningen av platsen. Samtidigt finns många vilda inslag som kontrasterar till de omkringliggande sjukhusbyggnaderna, vilket minimerar den mänskliga prägeln. Parken håller även få element som kan stimulera minnet eller göra det möjligt att dra symboliska kopplingar till sitt eget liv. På grund av detta, och att vi bedömt

både miljökvaliteterna B4 och B5 som bristfälliga (se kapitel 4), anser vi att denna dimension till viss del saknas på platsen.

5.3 Den sammanhängande dimensionen

I den sammanhängande dimensionen handlar det om att platsen ska ha en genomgående helhet och inte ha störande faktorer som kan avbryta besökarens koncentration. Till denna dimension har vi kategoriserat in:

- *nära och tillgängligt, A1*
- *familjärt och lätt att ta sig till, A4*
- *orienterbarhet, A5*
- *känsla av rymd, B7*

När man går igenom parken finns olika rumsligheter med olika drag utifrån känsla, form, struktur och liknande. Samtidigt är den rumsliga bilden och karaktären genomgående för hela parken som även gör den familjär och enkel att känna igen och vägleda sig genom. Genom att platsen också har tydliga gångstråk, utan återvändsgränder, skapas orienterbarhet. Även parkens placering inom Karolinskas område, gör att den är nära till många olika kliniker och entréer, vilket slutligen får platsen att kännas sammanhängande. Samtidigt, på grund av parkens många störningsmoment och mindre storlek, är det svårt att få känslan av att vara i en annan värld. Detta påverkar upplevelsen av den sammanhängande dimensionen och gör att den inte är särskilt märkbar på platsen.

5.4 Mångfald och variation

I dimensionen för mångfald och variation ska det finnas en omväxling och blandning av djurliv, design, växtval och liknande. Till denna dimension har vi kategoriserat:

- *artrikedom och artvariation, B8*
- *årstidsväxlingar i naturen, B10*
- *vildhet och natur, B12*

Parken håller en variation av olika växter, med olika tider för blomning eller ihållande städsegröna blad, vilket skapar årstidsväxlingar. Parken har en mindre designvariation i sin utformning på grund av dess genomgående karaktär som domineras av det funktionalistiska idealet. Med tanke på platsens mindre storlek antar vi att variation av djurliv är begränsat. Samtidigt kan äldre växtlighet på platsen bidra till ökad mångfald, genom att tillhandahålla djur och insekter med habitat. Den höga närvaron av växtlighet med vilda inslag som ger kvaliteter året

om förstärker upplevelsen av dimensionen, vilket gör att den blir väl påtaglig på platsen.

5.5 Trygghet

Den trygga dimensionen handlar om att miljön ska kännas säker och skyddad. Till denna dimension har vi kategoriserat in en större majoritet av QET:s bekväma miljökvaliteter:

- *nära och tillgängligt, A1*
- *omgärdning, A2*
- *trygghet och säkerhet, A3*
- *familjärt och lätt att ta sig till, A4*
- *orienterbarhet, A5*
- *avskilt och skyddat, B13*

Parken är öppen, utan någon tydlig omgärdning i form av staket eller häckar, och flera entréer, vilket möjliggör ingång i parken från flera håll. Några delar av parkens kanter omgärdas av berg och växtlighet, men i övrigt upplevs parken som öppen snarare än avgränsad. Det finns inga avskilda rum eller platser avsatta för personal, där de kan vistas utan att bli störda. Parken ligger nära flera sjukhusbyggnader, vilket gör att den är enkel att ta sig till. Gångstråk utan återvändsgränder finns, vilket kan öka känslan av trygghet. Samtidigt är det brist på smitvägar för de besökare som vill kunna undvika andra gående. Även om sjukhuset omger parken är det inte tydligt att den tillhör sjukhuset, vilket kan minska känslan av det familjära och dess orienterbarhet. Samtidigt hjälper den genomgående karaktären individen att känna igen sig i landskapet. Den lilla variationen längs gångvägarna, i vegetation eller naturliga inslag samt avsaknaden av viktiga landmärken, kan dock försvåra orienterbarheten.

Vissa problem uppstår i parken utifrån tillgänglighet och säkerhet. Eftersom det saknas räcken att hålla sig i och fler av gångvägarna sluttar med otillgängligt markunderlag, exempelvis gräsmatta eller marksten med stora fogar, kan det försvåra framfart genom ökad fallrisk. Vissa psykologiska obekvämligheter, som sittplatser utan skydd i ryggen, kan ge obehagskänslor av att vara övervakad. Samtidigt skänker platsens siktlinjer säkerhet genom att besökaren kan hålla koll på sin omgivning. Under platsbesöket fanns det inga färger som upplevdes vara påträngande i växtligheten. Intrycken kan dock ändras under de varmare månaderna, med bladutspring och blomning.

På grund av parkens bristfällighet gällande trygghet och flera aspekter som kan skapa obehagskänslor, anser vi att denna dimensionen inte upplevs särskilt påtagligt på platsen och har flera aspekter som kan förbättras.

5.6 Den stillsamma dimensionen

Den stillsamma dimensionen innebär att platsen upplevs som lugn och trygg utan störningar. Till denna dimension ansåg vi att endast en kategori stämde överens:

- *rofylldhet, B11*

Sjukhusparkens rofylldhet manifesterar sig i det välskötta gräset och skräpfria ytor, men också de lugnande elementen i form av bäcken och dammen. Ljudet av vatten och fågelsång bidrar till en lugn och stillsam känsla på platsen och kan erbjuda avkoppling. Under vårt platsbesök var det lite folk i parken vilket förstärkte känslan av stillsamhet, men detta kan ändras då parken troligtvis får fler besökare under varmare tider på året. Därmed finns det en risk att platsen blir överbefolkad och förlorar upplevelsen av den stillsamma dimensionen. Även om den aspekten finns, anser vi ändå att dimensionen i sig var mycket påtaglig på platsen.

5.7 Den öppna dimensionen

I den öppna dimensionen handlar det främst om att det ska finnas öppna ytor, med långa siktlinjer som överblickar platsen. Till denna dimension har vi kategoriserat:

- *känsla av rymd, B6*
- *öppet och utsikt, B7*

Eftersom parken har en öppen gräsmatta i mitten får man god utsikt över stora delar av området. Sjukhusparkens storlek är för liten för att ignorera den omkringliggande världen och minskar upplevelsen av öppenhet. Det finns mindre ytor som kan ge känslan av en ostörd värld, men dessa är omgärdade av växtlighet, vilket förstör känslan av öppenhet på platsen och minimerar upplevelsen. Eftersom det finns vissa aspekter som sänker upplevelsen av denna dimension, blir den mindre närvarande. Samtidigt finns ändå element, exempelvis gräsmattan, som bidrar till öppenheten och därmed gör dimensionen till viss mån påtaglig.

5.8 Den sociala dimensionen

I den sociala dimensionen ska det finnas plats för interaktion och möten. Till denna dimension anser vi att följande miljökvantiteter passar in:

- *kvalitet med omgivande liv, B1*

- *sociala möjligheter, B2*
- *lustfyllda och meningsfulla aktiviteter, B3*

Parken är centralt belägen med sjukhusbyggnader omkring samt med Hagastaden och Odenplan ett stenkast bort, vilket gör att besökare har möjlighet att se och möta livet utanför sjukhuset. Parken har också många ytor för flera sociala möjligheter och aktiviteter, exempelvis den öppna gräsmattan, bänkar som står i grupp eller gångstråk som korsar varandra. Buskaget ger dessutom möjligheten till lek för barn, i form av kurragömma. Oprogrammerade ytor finns i parken, som ger plats till flera olika aktiviteter, exempelvis yoga eller picknick. Det saknas dock aktiviteter i form av trädgårdsarbete och riktad lekutrustning. Överlag väger de sociala aspekterna tungt i parken, vilket gör att denna dimension upplevs vara starkt påtaglig på platsen.

6. Diskussion

I detta kapitlet kommer vi att undersöka de fynd som vi gjort i analysen samt diskutera hur dessa påverkar parkens restorativa effekter. Vi kommer också att diskutera olika förbättringsåtgärder som eventuellt kan utveckla Sjukhusparkens restorativa effekt. Utifrån analysen lade vi fram vilka miljökvaliteter och dimensioner som finns i parken. Nu kommer vi istället se om dessa hjälper stressade besökare eller inte, samt ta reda på om Sjukhusparken kan fungera som ett extra verktyg för behandling av stressade individer.

6.1 Positiva effekter för Sjukhusparkens restorativa kvaliteter

Utifrån vår analys av Sjukhusparken, tillsammans med fakta om vilka miljökvaliteter och dimensioner som är mest restorativa, kom vi fram till att parken har många restorativa egenskaper. Samtidigt finns också många aspekter och dimensioner som istället kan ge motsatt effekt. Enligt vår analys anser vi att det sociala, mångfald och variation, stillsamma och naturliga dominerar, medan trygghet och kultur är mindre påtagliga. Baserat på detta kommer vi diskutera effekten detta har på platsen och sedan ta fram utvecklingspotentialer, som kan stärka parkens återhämtande karaktär.

Det finns flera aspekter som är bra på platsen och ger goda förutsättningar för en restorativ och vårdande park. Till att börja med har de restorativa dimensionerna stillsam och naturlig en hög närvaro i sjukhusparken, eftersom vi kom fram till att det finns många konkreta kvaliteter som höjer dimensionerna. I och med att flera av de restorativa dimensionerna upplevs på platsen, finns det goda förutsättningar för Sjukhusparkens restorativa effekt på stressade individer.

Vidare finns det även ett par stressande dimensioner som, enligt vår analys, har en låg närvaro i parken och inte upplevs lika påtagligt på platsen. Detta gäller den öppna och den kulturella dimensionen. Den öppna dimensionen kan påverka stressade individer negativt eftersom den kan ge känslan av bevakning samt minimera platser för avskildhet. Den kulturella dimensionen, som är motpol till den naturliga dimensionen (se figur 6), innehåller få naturliga element, som är viktiga för den stressminskande effekten. Därför skulle en hög upplevelse av den kulturella dimensionen, med symboler och liknande, istället leda till ökad stress för individen eftersom hjärnan måste tolka fler intryck (Grahm & Stigsdotter 2009). Tack vare den låga upplevelsen av dessa dimensioner finns det färre element i parken som kan vara stressande för individer som besöker Sjukhusparken. Den öppna dimensionen

upplevs visserligen mer än den kulturella, men anses inte heller vara lika stressande som den kulturella (ibid). Därför anser vi avsaknaden av dessa dimensioner som något positivt för att parken ska få så höga restorativa värden som möjligt.

6.2 Negativa effekter för Sjukhusparkens restorativa kvaliteter

I Sjukhusparken finns det dock även stressande dimensioner som upplevs i högre utsträckning. Mångfald och variation kan upplevas som stressande för känsliga individer eftersom det ger många intryck att bearbeta, vilket kan kännas överväldigande. Eftersom platsen har flera olika växtarter, som både varierar i blomning samt bladverk, kan det innebära en risk att personer anser intrycket för mycket. Den sociala dimensionen är också en stressande dimension som helst ska undvikas när det kommer till att designa för de mest stressade individerna (Grahns & Stigsdotter 2009). Detta beror på att de som befinner sig långt ner i pyramiden för stödjande miljöer (se kapitel 2.2) inte har den mentala styrkan att vara sociala med andra. För många sociala möjligheter kan istället förvärra den stressade personens tillstånd (Stoltz & Grahns 2021). Vi upplevde att den sociala dimensionen var den mest påtagliga av alla dimensioner eftersom det fanns ett stort fokus på och möjligheter till sociala möten och aktiviteter. Detta försvårar för individer att söka avskildhet och lugn, vilket blir ett problem om parken ska kunna användas i restorativt syfte för att minska stress.

I Sjukhusparken finns därmed stressande dimensioner i för hög utsträckning, vilket hämmar parkens restorativa effekt, men även restorativa dimensioner som istället har för låg påtaglighet. Detta gäller främst den trygga dimensionen, som enligt oss saknar flera aspekter för att upplevas mer på platsen.

6.3 Utvecklingspotentialer för att öka Sjukhusparkens restorativa kvaliteter

För att förbättra dimensionen bör miljökviteterna, som vi kategoriserade in i dimensionen, öka (se kapitel 4). För att förbättra den trygga dimensionen vore det bra med bland annat tydligare skyltning till parkens entréer och ingångarna till avdelningarna, så att patienter lätt kan hitta. Skyltar utanför parkområdet hade dessutom gjort det enklare att hitta till parken för de som inte kommer direkt från byggnaderna som omger platsen. Att även göra ytan mer tillgänglig, genom exempelvis mindre sluttande vägar, att byta material från marksten med stora fogar till packat stenmjöl och lägga till räcken att hålla sig i, kan minska stressen och oron för att snubbla eller falla. Dessa förändringar skulle kunna leda till att besökarna

känner sig tryggare, då de enkelt kan hitta i parken och kan göra det utan risk för skada. Samtidigt är det svårt att veta om tillgänglighetsanpassningen kan försumma andra viktiga dimensioner. Exempelvis kan upplevelsen av den naturliga dimensionen minskas genom att parken upplevs som människoskapad i en högre grad och mindre naturlig.

Fler bänkar hade också underlättat för personer som behöver vila med jämna mellanrum, varav vi rekommenderar att sätta fler i mer avskilda delar av parken, för den som behöver ensamhet. Flera avskilda ytor är dessutom i behov av förbättring, eftersom det i dagsläget saknas platser som stressade individer kan dra sig undan till. Avskilda och privata ytor för personal är också något som bör utvecklas, eftersom det i dagsläget endast finns allmänna ytor som kan göra att personalen känner att det inte finns någon yta tillägnad dem. För de stressade individerna, som är obekväma med främlingar och sociala interaktioner, är det också viktigt med fler alternativa vägar, för att undvika oönskade möten. Även skydd som hindrar att personer känner sig övervakade bör implementeras. Exempelvis skulle vegetation, med täta löv, kunna skapa separerande väggar under sommaren. Under vårt platsbesök på vintern blev det tydligt att det behövs mer av detta element i former som håller hela året, exempelvis städsegröna växter som utgör skydd eller byggda spaljéer som kan förse skydd året om. Detta skulle göra att stressade personer kan smita undan om de känner sig övervakade eller obekväma.

Gällande den sociala dimensionen behöver den, till skillnad från den trygga, bli mindre framträdande. Denna är i dagsläget den mest dominerande och bör därför minskas på grund av att den också är den mest stressande (Stoltz & Grahm 2021). Detta beror på att stressade personer behöver lugnare miljöer med plats för självreflektion och inåtriktade aktiviteter då kravet på socialt deltagande kan bli för jobbigt och göra situationen värre (Bengtsson & Grahm 2014). Detta kan uppnås genom att minska gräsytan, exempelvis genom att byta ut delar mot marktäckare, eller dela upp den i mindre delar så fler känner sig bekväma att använda gräsmattan. Antalet mötesplatser och korsningar, där personer lätt kan stöta på varandra, kan få fler smitvägar samt platser för avskild aktivitet. Det vore också bra att minska kontakten med omvärlden, eftersom den kan ge stressande och överväldigande intryck. Genom att flytta bort förskolan och minska biltrafiken på vägarna kring Sjukhusparken blir miljön lugnare med färre störande moment. Något som skulle gynna de känsligaste individerna som befinner sig långt ner i pyramiden för stödjande miljöer.

6.4 Dimensionernas komplexitet

Dimensionen mångfald och variation räknas ej till de restaurativa dimensionerna och kan därmed antas vara stressande alternativt överstimulerande. Eftersom vi upplevde att denna dimension också finns i stor utsträckning går den första tanken till att upplevelsen av dimensionen bör minska. Vid närmare eftertanke är det dock svårt att minska mångfald och variation utan att också ta bort upplevelsen av den naturliga dimensionen, som är en restaurativ dimension och gynnar platsens vårdande egenskaper. Även om vaksamhet över växtlighetens färginslag kan tillföra restaurativa effekter, kan det också resultera i en tråkig miljö utan stimulans. Stressade individer behöver också stimulans ibland, och gynnas mest av stimulans från naturliga element.

Enligt oss upplevdes variationen under vintertid inte heller som ett problem. Å ena sidan har vi inte kunnat göra observationer under de varmare månaderna, vilket gör det svårt att få ett intryck av platsens variation och mångfald. Å andra sidan finns det vårdande parker och trädgårdar med en stor artvariation och starka intryck från växtlighet, exempelvis Alnarps rehabiliteringsträdgård. Detta är en forskningspark för specifikt vårdande miljöer, vilket innehåller, enligt oss, flera olika färger, texturer, arter och en stor mångfald (Bengtsson et al. 2018). I och med detta anser vi att dimensionen mångfald och variation inte försämrar Sjukhusparkens restaurativa kvaliteter trots att den enligt PSD inte räknas som en restaurativ dimension.

Likt relationen mellan den naturliga dimensionen samt mångfald och variation, finns det flera dimensioner och miljökvaliteter som påverkar varandra. När den ena ökar, minskar upplevelsen av den andra och vice versa. Ett exempel på detta är den naturliga dimensionen och den kulturella som står motsatt till varandra (se figur 6) med det människoskapade kontra det naturliga. Det finns också flera som går ihop i varandra så att det inte går att påverka den ena utan att påverka den andra, exempelvis den stillsamma dimensionen och den naturliga dimensionen (se figur 6). Dessa påverkas av varandra då en stor del av stillsamheten upplevs genom naturliga element, exempelvis fågelsång. Detta kan dessutom förklara varför vi ansåg att både den stillsamma och naturliga dimensionen var mycket påtagliga på platsen. Det finns alltså en komplexitet när det kommer till att påverka parkens restaurativa kvaliteter genom upplevelsen av dimensioner. Det är även viktigt att vara uppmärksam på vilka ändringar som påverkar vilka dimensioner, och om olika förslag kan ha oväntade effekter.

6.5 Problematiken med Sjukhusparkens multifunktionalitet

Konstaterat ovan finns, enligt oss, alla dimensioner och miljökvaliteter i parken, vilka upplevs olika starkt. Att parken innehåller alla dimensioner argumenterar för dess multifunktionalitet, där så många kvaliteter som möjligt prioriterats för att erbjuda användning för alla. Problematiken med detta blir dock att parken inte får något riktat syfte. Det är även svårt att maximera kontrasterande dimensioner på samma plats, vilket oftast resulterar i att de stressande dominerar över de restorativa. Detta är bland annat för att många av de restorativa dimensionerna kräver större arealer. Genom att behöva samsas med stressande dimensioner, tappar de sin effekt. Detta har resulterat i att parken, som den ser ut idag, inte kan fungera som ett komplement till sjukvården gällande att minska stress. Det behövs därför en skiftning från det multifunktionella, och bortprioritering av den sociala dimensionen, för att skapa en park med högre restorativa element. Om de föreslagna ändringarna som nämnts tidigare i diskussionen skulle implementeras kan parken eventuellt fungera som ett läkande komplement för stress. Visserligen skulle detta resultera i att flera utomstående, som besöker parken i socialt syfte, slutar vistas i Sjukhusparken. Även om detta är en negativ aspekt skulle det samtidigt gynna stressade individer, eftersom de kan uppleva oro av främlingar. Ett fokus på de restorativa dimensionerna och en bortprioritering av stressande dimensioner i Sjukhusparken skulle ge parken ett riktat syfte och då också kunna användas som en vårdande park igen.

6.6 Kritik mot QET och PSD

Detta arbete har baserats starkt på metoderna QET och PSD, vilket gett mer specifika resultat, men som också inneburit risker. Användning av teorier hjälper den som utreder att förklara eller undersöka olika fenomen, vilket i detta fall varit restorativa kvaliteter i Sjukhusparken. Samtidigt finns det alltid andra komponenter som kan leda resultatet och arbetet i en särskild riktning.

När det kommer till QET har vi identifierat ett antal svagheter med teorin. Till att börja med fokuserar QET på specifika miljökvaliteter utifrån bekväm (A1-A6) och stimulerande design (B1-B13). Genom att undersöka flera mindre aspekter och element riskerar man att missa helheten. Trots att landskapet i sig byggs upp av mindre komponenter, samspelar dessa med varandra, vilket är vad som kan förbises när man endast undersöker detaljerna. En annan problematik är beskrivningarna av varje miljökvalitet och hur dessa ska tolkas. För varje kvalitet finns en förklarande text som ska hjälpa undersökaren tolka begreppet. Samtidigt är många av dessa förklaringar tvetydiga eller känns ej relevanta för namnet på kvaliteten, vilket

skapar viss förvirring. Detta gör att undersökaren kan missuppfatta eller feltolka kvaliteter. Samtidigt kan feltolkningarna leda till nya och intressanta insikter som annars inte hade upptäckts. Tolkningar är i grunden alltid subjektiva och kommer leda till varierande resultat beroende på vem som tolkar. Då vi har varit två som tolkat kan detta skapa en mer generaliserad bild jämfört med om en person ensam skulle tolka QET.

Vidare finns det även svagheter gällande PSD. Eftersom PSD handlar om upplevelsen av platsen blir analysen direkt ett subjektivt resultat. Trots att teorin beskriver dimensionerna, och tar upp olika exempel på saker som kan ingå i dessa, blir det i slutändan undersökarens uppgift att avgöra om dimensionen finns eller saknas på platsen. Detta leder till att resultatet vinklas och varieras beroende på vem som undersökte platsen, eftersom alla personer har olika erfarenheter och preferenser som påverkar deras upplevelser.

Slutligen bygger båda teorier på det svenska samhället och dess ideal, vilket är känt för att ha en inåtriktad och mindre social befolkning. Detta kan vara en eventuell förklaring till att de sociala dimensionerna och miljökvaliteterna anses vara mer stressande enligt teorierna. Det är därför möjligt att dessa teorier inte skulle vara tillämpbara i andra samhällen där det sociala anses spela en viktigare roll för återhämtning. Det kan dessutom finnas personer i Sverige som inte följer metodernas stereotyper om stressade individer och istället föredrar det sociala över det naturliga för att minska sin stress. Teorierna bör därför inte generaliseras utan felmarginal. För att vidare undersöka detta skulle fortsatt forskning kunna använda andra teorier, som istället utmanar och ger kontrasterande rekommendationer till QET och PSD.

En annan intressant aspekt att vidare undersöka är begreppet multifunktionalitet och hur det används i utformning av många utemiljöer idag för att skapa den optimala parken. Precis som metoden QET, följer även multifunktionalitet en checklista, på så sätt att man checkar i de olika aktiviteter som kan utföras på platsen. Samtidigt är frågan om dessa strikta checkliste-metoder faktiskt hjälper utformaren eller om det istället gör att ytor blir ointressanta?

6.7 Metoddiskussion

I denna studie finns en genomgående subjektivitet, eftersom vi själva var undersökare. Vi tog ställning för vilka kvaliteter som finns i Sjukhusparken, bestämde hur närvarande dessa är samt avgjorde vilka av dessa kvaliteter som kan kopplas till PSD:s dimensioner. På grund av att vi valde att endast kolla på vår uppfattning av platsen kan många aspekter gått förlorade som skulle kunnat

förändrat slutresultatet. Eftersom vi även var pålästa på metoderna innan besöket kan även konfirmeringsbias varit en faktor som ändrat våra svar. Undermedvetet letade vi efter kvaliteter som stödde vår teori. Att gå dit helt i blindo och strosa runt i parken skulle eventuellt ge fler spontana svar om ens generella upplevelse, snarare än konkreta svar från undersökande ögon. Samtidigt är det svårt att undersöka en plats utan att veta vad man ska notera och söka efter.

Vi valde att endast använda steg 1 i QET-metoden och utesluta bland annat intervjuer. Skulle vi använt intervjuer av olika brukargrupper, med olika erfarenheter, hade det troligtvis gett en större generaliserad bild av platsens upplevelse och kvaliteter. Detta skulle i slutändan kunnat ge ett tydligare svar och fler perspektiv som vi missat. Samtidigt, utifrån tidsramen för uppsatsen, skulle flertalet intervjuer vara svåra att åstadkomma på den korta tiden. Att även intervjua personal, som har mycket att göra, eller patienter och anhöriga, som kan känna stress och oro, kan det bli moraliskt fel.

Vid undersökning av båda metoderna är det viktigt att uppskatta platsens intryck under många omständigheter, som årstider, väder, tidpunkter osv. Eftersom vi utförde platsbesöket under senvinter och tidig vår, kunde vi endast få intrycket av platsen under de kalla månaderna. Eftersom sommartid får fler intryck i växtligheten samt ger en ökad vilja att spendera tid ute bör denna period spelat en viktigare roll i vår undersökning. Utifrån detta hade vi kunnat specificera platsens årstidsväxling tydligare, kunnat undersöka hur befolkad parken blir och hur detta kunnat påverka platsens restaurativa egenskaper annorlunda. Samtidigt var tidsspannet kortare för arbetet, vilket gjorde det svårt att kunna undersöka platsen under flera årstider. Eftersom vi även kunnat identifiera många av platsens växter och vet hur deras årstidsväxling ser ut, kunde vi ändå få en uppskattning kring hur platsen bör se ut när den grönskar som mest.

Genom att kombinera metoderna på sättet som vi gjorde gynnades vi av att kunna se specifika aspekter tack vare QET samtidigt som vi fick en bredare syn av platsen med hjälp av PSD. Kombinationen av metoderna kan dock också ha gett en ojämn bedömning av dimensionerna eftersom vissa blev bedömda på fem miljökvaliteter från QET och andra endast blev bedömda på en. Detta kan skapa stora skillnader i hur väl de olika dimensionerna analyserat. Det går dock också att argumentera för att vissa dimensioner eventuellt rymmer fler kvaliteter än andra, vilket resulterar i att dimensionerna blir påtagliga i olika grader.

7. Avslutning

Denna uppsats har undersökt vilka restorativa kvaliteter Karolinskas sjukhuspark har och hur dessa påverkar stressade individer. Genom analysen kom vi fram till att parken har restorativa dimensioner, främst den stillsamma och den naturliga, men även höga stressande dimensioner, som sociala. Utifrån detta klassar vi parken som multifunktionell. Men eftersom parkens syfte bör vara främst vårdande, anser vi att parkens multifunktionalitet ger negativa faktorer för stressade individer. I vissa tillfällen kan detta vara bra, för ökad användning och närvaro av människor i parken. I andra sammanhang, som inom vården där många individer, besökare som anställda, upplever mycket stress, kan det istället bli negativt. Stressade individer behöver mycket yta, med många möjligheter att komma undan och vara ensamma. På sammanslagna multifunktionella ytor, kan denna aspekt minskas. Människor som återhämtas av social aktivitet frodas, medan människor som behöver avskildhet istället inte kan känna någon återhämtning, och till och med bli mer stressade. För att höja platsens restorativa dimensioner tog vi fram olika utvecklingspotentialer, exempelvis fler avskilda element samt öka mängden smitvägar.

Som landskapsarkitekt gäller det att skapa ytor som fungerar för alla, utifrån tillgänglighet, ålder, kulturella värderingar och mycket mer. Samtidigt bör inte alla ytor hanteras som multifunktionella, utan få sitt specifika syfte och låta vissa aspekter få ta en större plats. Genom att se till att grönområden inom vårdsammanhang främst håller restorativa kvaliteter, kan dessa bidra till ökad återhämtning för stressade individer, både patienter, anhöriga och personal. Vårdande parker är inte hela lösningen för att läka stressade individer, men de kan användas som bra komplement för att förbättra deras tillstånd och bättra arbetsmiljön.

Ordantal: 11 151

Referenser

- Bengtsson, A. & Grahn, P. (2014). Outdoor environments in healthcare settings: A quality evaluation tool for use in designing healthcare gardens. *Urban Forestry & Urban Greening*. vol. 13 (4). <https://doi.org/10.1016/j.ufug.2014.09.007>.
- Bengtsson, A., Oher, N., Åshage, A., Lavesson, L. & Grahn, P. (2018). *Evidensbaserad design av utemiljö i vårdsammanhang : En forskningssammanställning*. (Landskapsarkitektur, trädgård, växtproduktionsvetenskap: rapportserie 2018, 2018:17). Fakulteten för landskapsarkitektur, trädgårds- och växtproduktionsvetenskap, Sveriges lantbruksuniversitet. <https://res.slu.se/id/publ/96619> [2025-02-07]
- Cooper Marcus, C. & Sachs, N.A. (2014). *Therapeutic Landscapes. An Evidence-Based Approach to Designing Healing Gardens and Restorative Outdoor Spaces*. John Wiley & Sons. S. 1-7 <https://download.e-bookshelf.de/download/0003/9957/37/L-G-0003995737-0002509446.pdf>
- Dakic, N. (2020). *Restorativa miljöer i en urban kontext : en fallstudie i Malmö*. Sveriges lantbruksuniversitet. Landskapsarkitektprogrammet. https://stud.epsilon.slu.se/15943/11/dakic_n_200825.pdf
- Edvardsson C. & Larsson D. (2007). *Sjukhusmiljöns betydelse för patienten*. Malmö högskola. Sjuksköterskeprogrammet. <https://www.diva-portal.org/smash/get/diva2:1488087/FULLTEXT01.pdf>
- Grahn, P. (1991). *Om parkers betydelse: parkers möjligheter att underlätta och berika föreningsverksamhet och arbete på daghem, skolor, servicehus och sjukhus*. Stad & Land 93, Institutionen för landskapsplanering. Alnarp: Swedish University of Agricultural Sciences
- Grahn, P. & Stigsdotter, U.K. (2009). The relation between perceived sensory dimensions of urban green space and stress restoration. *Landscape and Urban Planning*. 94 (3–4). <https://doi.org/10.1016/j.landurbplan.2009.10.012>
- Gunnarsson, A., Gustavsson, E., Klintborg Ahlklo, Å., Nolin, C., Olausson, I. & Wiking Leino, M. (2023). *Svensk trädgårdshistoria: 1800- och 1900-tal*. Kungl. Vitterhetsakademien. S. 162-167
- Gyllin, M. (2023). *Alnarps rehabiliteringsträdgård 2002-2019*. Sveriges lantbruksuniversitet. <https://www.slu.se/institutioner/institutionen-for-manniska-och-samhalle/miljopsykologi/alnarps-rehabiliteringstradgard/> [2025-02.28]
- Kaplan, R. & Kaplan, S. (1989). *The Experience of Nature: A Psychological Perspective*. Cambridge University Press.
- Locum (u.å). *Solna sjukhusområde : Historia*. <https://www.locum.se/husen/solna-sjukhusomrade/historia/> [2025-02-18]
- Löhmus Sundström, M. (2018). Grönstruktur och vatten. *Människors hälsa i växande städer*. <https://ki.se/media/261934/download> [2015-02-17]

- Mårtensson, F. (2023). *Lekotop i teori och praktik för hållbara lekplatsalternativ*. Sveriges Lantbruksuniversitet. <https://www.slu.se/institutioner/institutionen-for-manniska-och-samhalle/miljopsykologi/vara-forskningsprojekt/pagaende-projekt/lekotop-i-teori-och-praktik/> [hämtad: 2025-02-12]
- Nationalencyklopedin (u.å). *Stress*. <https://www.ne.se/uppslagsverk/ordbok/svensk/stress> [2025-02-24]
- Nivå Landskapsarkitektur AB. (2014). *Landskapsinventering och analys. Norra Hagastaden*. (Utkast 2014-09-12). Solna stad. <https://www.solna.se/download/18.6700f6e718f3799d62adc4/1714656584837/Landskapsinventering%20Planprogram%202016.pdf>
- Ottosson, J., Grahn, P. (1998). *Utemiljöns betydelse för äldre med stort vårdbehov: Fallstudien "Med ögon känsliga för grönt"*. Alnarp : Movium. S. 46.
- Sjukvårdsupproret (2024). *De tio största sjukhusen i Sverige*. <https://sjukvardsupproret.se/de-tio-storsta-sjukhusen-i-sverige/> [2025-02-17]
- Solna stad. (2016). *Översiktsplan 2030*. Solna stad. <https://www.solna.se/download/18.d878336172a235b6c417193/1592394620116/Solna%20stads%20%C3%96versiktsplan%202030.pdf> [2025-03-03]
- Statistikmyndigheten. (2023). *Befolkningstäthet i Sverige*. <https://www.scb.se/hitta-statistik/sverige-i-siffror/manniskorna-i-sverige/befolkningstathet-i-sverige/> [2025-02-17]
- Stigsdotter, U.K. & Grahn, P. (2002). What Makes a Garden a Healing Garden?. *Journal of Therapeutic Horticulture*. 13, https://www.researchgate.net/publication/234072230_What_Makes_a_Garden_a_Healing_Garden
- Stoltz, J. & Grahn, P. (2021). Perceived sensory dimensions: An evidence-based approach to greenspace aesthetics. *Urban Forestry & Urban Greening*. 59, <https://doi.org/10.1016/j.ufug.2021.126989>
- Statens veterinärmedicinska anstalt. (2023). *Idegran*. <https://www.sva.se/djurhaelsa/giftiga-vaexter-a-oe/vaexter/idegran/> [2025-03-18]
- Tavakkoli, S., Pakpour, A.H. & Hajiaghababaei, M. (2015). *Environmental Psychology Effects on Mental Health Job Satisfaction and Personal Well Being of Nurses*. Iran J Psychiatry. 10(3), <https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC4749685/pdf/IJPS-10-158.pdf> [2025-01-20]
- Thorsell, Å. (2019). *Trädgårdar i svensk historia*. Riksantikvarieämbetet. <https://www.raa.se/kulturarv/landskap/historiska-parker-och-tradgardar/tradgardar-i-svensk-historia/> [2025-02-07]
- Ulrich, R. (1984). View through a window may influence recovery from surgery. *Journal of Environmental psychology*. 224(4647). <http://dx.doi.org/10.1126/science.6143402>

- Ulrich, R., Simons, R. F., Losito, B. D., Fiorito, E., Miles, M. A., Zelson, M. (1991). Stress Recovery during exposure to Natural and Urban Environments. *Journal of Environment Psychology*. 11(3). [https://doi.org/10.1016/S0272-4944\(05\)80184-7](https://doi.org/10.1016/S0272-4944(05)80184-7)
- Vetenskapliga rådet för hållbar utveckling. (2018). Bakgrund och rekommendationer från det Vetenskapliga Rådet För Hållbar Utveckling. *Människors hälsa i växande städer*. <https://ki.se/media/261934/download> [2025-02-17]
- Världshälsoorganisationen. (2016). *Urban green spaces and health: A review of evidence*. WHO Regional office for Europe, Copenhagen. <https://iris.who.int/bitstream/handle/10665/345751/WHO-EURO-2016-3352-43111-60341-eng.pdf?sequence=3>
- Wallgren, L. (2019). *Riktlinjer för lekmiljöer på allmän plats i Uppsala kommun*. Uppsala Kommun. S. 15. <https://www.uppsala.se/contentassets/3422bde4df024a758a8b12f9cc234547/riktlinje-for-lekmiljoer-pa-allman-plats-i-uppsala-kommun.pdf> [2025-03-18]
- White Arkitekter AB (2023). *Solna sjukhusområde : Kompletterande kulturmiljöanalys*. White Arkitekter AB. <https://www.solna.se/download/18.545c5e4f18ec65d36fe30835/1713792060251/Kulturmilj%C3%B6analys.pdf> [2025-02-17]

Bilaga 1

De nitton miljökväligheter för steg ett i QET-verktyget och förklaringar av varje kvalitet (Bengtsson et al. 2018:33–35) (Återgiven med tillåtelse).

A. Huvudgrupp1: Sex miljökväligheter som handlar om att vara bekväm i utemiljön
<i>A1. Nära och lättillgängligt</i> Det finns en närliggande grönskande utemiljö (exempelvis trädgård) för brukargruppen. Den är väl synlig och lätt att komma ut till från byggnaden där brukargruppen uppehåller sig. Det är enkelt att komma in och ut vad avser dörrar, lås, trösklar etc.
<i>A2. Omgärdning</i> Omgärdningen av utemiljön för brukargruppen (häckar, staket etc.) motsvarar den nivå av trygghet och säkerhet som brukargruppen behöver utan att för den skull upplevas som inestängande. Vissa målgrupper kan ha behov av smitvägar. Överväg om grindar behöver maskeras exempelvis för att skydda brukare med kognitiva svårigheter som annars kan råka komma bort sig eller triggas att vilja ta sig ut.
<i>A3. Trygghet och säkerhet</i> a) Risker för fysiska obekvämligheter i utemiljön är mycket små, t.ex. risk för att falla eller halka, risker med giftiga växter eller att falla ned i vatten. Markbeläggningar är tillgängliga avseende bredd, ytor, kanter och lutningar. Avståndet mellan bänkar passar målgruppen och det finns räcken att hålla i där det behövs. b) Risker för psykologiska obekvämligheter i utemiljön är mycket små. Utemiljön är tilltalande och påträngande färger, former och uttryck som kan tolkas negativt undviks. Överväg risker för att folk tränger sig på, risker för att mot sin vilja bli beskådad av utomstående och risker för att de som uppehåller sig i utemiljön på något sätt stör de personer som uppehåller sig inomhus och vice versa.
<i>A4. Familjärt/Lätt att ta till sig</i> Utemiljön ter sig som en naturlig del av hälsoinrättningen. Det är lätt att lära känna utemiljön. Utemiljöns karaktär, dess innehåll och användningsmöjligheter är bekanta samt enkla att ta till sig för brukarna. Folk som uppehåller sig i utemiljön är välkända för brukargruppen.
<i>A5. Orienterbarhet</i> Utformning och design av stråk, platser, landmärken, noder och kanter är tydliga och hjälper brukargruppen att förstå och att kunna orientera sig i utemiljön. För personer med svårigheter att orientera sig är det exempelvis viktigt att stråk inte leder till återvändsgränder och att en variation av platser längs med stråken ger möjlighet till olika upplevelser och aktiviteter.

Dörren tillbaka in i byggnaden är ett viktigt landmärke som ska vara synligt i hela trädgården. Gränser mellan privata och allmänna platser är tydliga.
<i>A6. Olika möjligheter i olika väder</i> Promenadstråk och sittplatser är placerade så att det finns möjlighet att få sol, skugga, vindskydd och regnskydd.
B. Huvudgrupp 2: Tretton miljökvaliteter som handlar om tillgång till natur och liv i utemiljön
<i>B1. Kontakt med omgivande liv</i> Det är möjligt att ta del av livet i samhället utanför vårdinrättningen, t.ex. att uppleva människor, djur och trafik.
<i>B2. Sociala möjligheter</i> Det finns möjligheter i utemiljön för underhållning och nöjen samt platser där du kan träffa andra människor. På dessa platser finns det växter och andra saker att samtala kring. Det finns sittmöjligheter som gör det enkelt att mötas och umgås utomhus.
<i>B3. Lustfyllda och meningsfulla aktiviteter</i> Det finns platser i utemiljön för stillasittande aktiviteter (t.ex. koppla av, dricka kaffe, läsa), sociala aktiviteter, fysiska aktiviteter, terapeutiska aktiviteter och trädgårdsaktiviteter. Det finns promenadstråk som kan användas för motion såväl som för lugna promenader. Det finns möjlighet för besökande barn att leka och samspela med utemiljön.
<i>B4. Kultur och koppling till gångna tider</i> Det finns platser i utemiljön som ger möjlighet att fascineras över människans kultur och värderingar. Det finns föremål som stimulerar minnet såsom en tvättlina, en rickepump eller en grillplats. Växter och inslag i utemiljön ger platsen en egen karaktär och mening samt något att vara stolt över.
<i>B5. Symbolism/Spegling</i> Det finns inslag i utemiljön som kan ge upphov till symbolism och metaforer mellan ens eget liv och naturen. Upplevelsen av tidlöshet i närheten av en stor mossbelupen sten är ett exempel. Att beakta är t ex. att grönska och frodighet i vissa situationer kan upplevas vara alltför påträngande. ("Ja, visst gör det ont när knoppar brister" Karin Boye)
<i>B6. Öppet och utsikt</i> Det finns inbjudande öppna grönskande ytor med utsikt mot natur och växter.
<i>B7. Känsla av rymd</i>

Det finns områden som ger en känsla av att komma in i en ostörd värld, med en känsla av sammanhängande helhet, t.ex. som i en bokskog
<i>B8. Artrikedom och variation</i> Det finns områden i utemiljön med artrikedom vad gäller växter och/eller djur som ger varierande uttryck för liv. (Intensiva påträngande uttryck och grönska kan ha stor påverkan på känsliga individer).
<i>B9. Sinnlig njutning av natur</i> Det finns möjlighet i utemiljön att se, känna, höra, dofta och smaka av vad naturen erbjuder, t.ex. träd, växter, blommor, frukter, djur och insekter. Det finns möjlighet för naturupplevelser av sol, himmel, vind, vatten, soluppgång och solnedgång.
<i>B10. Årstidsväxlingar i naturen</i> Det finns möjlighet att följa årets växlingar i naturen, dels med sina sinnen men också genom upplevelser och aktiviteter i utemiljön. Detta ger ledtrådar till personer som har svårt att orientera sig i tid och rum.
<i>B11. Rofyllighet</i> Det finns rofyllda platser i utemiljön som varken är överbefolkade eller har störande inslag. Välskötta områden med lugnande element av vatten och/eller grönska erbjuder avkoppling, frid och tystnad. Ljudet av vatten är särskilt lugnande
<i>B12. Vildhet och natur</i> Det finns möjlighet att uppleva naturen på dess egna villkor. Det finns områden där växter ser ut att ha kommit av sig själv och där de får utvecklas fritt.
<i>B13. Avskilt och skyddat</i> Det finns omgärdade och avskilda grönskande platser i utemiljön där man ostört kan göra vad man vill, vara ifred, ha privata diskussioner eller bara betrakta folk från avstånd. Det finns särskilda avskilda platser utomhus för personalens pauser

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, Erica Öberg har läst och godkänner avtalet för publicering samt den personuppgiftsbehandling som sker i samband med detta

☒ JA, jag, Linnea Eimersson 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.