



Från stress till stillhet

-gestaltning av en offentlig park för läkande och återhämtning

Hanna Hammarström Mörk

Examensarbete/Självständigt arbete • 15 hp

Sveriges lantbruksuniversitet, SLU

Institution för landskapsarkitektur, planering och förvaltning (LAPF)

Trädgårdsingenjörsprogrammet design

Alnarp 2025



Från stress till stillhet- gestaltning av en offentlig park för läkande och återhämtning

From stress to stillness- a public park design for healing and restoration

Hanna Hammarström Mörk

Handledare:	Kamil Chojnowski, Sveriges lantbruksuniversitet SLU Alnarp, institutionen för landskapsarkitektur, planering och förvaltning
Examinator:	Anna María Pálsdóttir, SLU, institutionen för människa och samhälle
Omfattning:	15 hp
Nivå och fördjupning:	G2E
Kurstitel:	Självständigt arbete i Landskapsarkitektur
Kurskod:	EX0847
Program/utbildning:	Trädgårdsingenjör: design - kandidatprogram
Kursansvarig inst.:	Institutionen för landskapsarkitektur, planering och förvaltning
Utgivningsort:	Alnarp
Utgivningsår:	2025
Omslagsbild:	Del av illustrationsplan av Hanna Hammarström Mörk 2025.
Upphovsrätt:	Alla bilder används med upphovspersonens tillstånd.
Nyckelord:	återhämtning, rehabträdgård, terapiträdgård, hälsoträdgård, utmattning, hjärntrötthet, stress, miljöpsykologi, vegetationsbyggnad, offentlig park, gröna utemiljöer, återhämtande miljöer

Sveriges lantbruksuniversitet

Fakulteten för landskapsarkitektur, trädgårds- och växtproduktionsvetenskap

Institution för landskapsarkitektur, planering och förvaltning

Förord

Jag som har skrivit den här uppsatsen heter Hanna Hammarström Mörk och studerar nu mitt sista år på kandidatprogrammet Trädgårdsingenjör design på SLU Alnarp. De här tre åren har betytt mycket för mig och jag har upptäckt en ny passion i växter och trädgårdsdesign. Uppsatsen behandlar ett personligt ämne då utmattning drabbade mig för fem år sen. Det här är den andra högskoleutbildningen jag läser och min första utbildning var till grundskollärare i förskoleklass till årskurs 3. Jag hann arbeta i nästan två år som lärare när utbrändheten blev ett faktum och jag blev sjukskriven en tid. Sjukskrivningen blev starten på en lång återhämtningsperiod.

Det var under sjukskrivningen som jag för första gången kom i kontakt med trädgårdsingenjörsprogrammet och att det fanns något som kallades för trädgårdsterapi på Alnarp, i en trädgårdstidning. Då hade jag inte en aning om att jag två år senare skulle påbörja den här resan. Jag minns att jag önskade att en rehabträdgård hade funnits tillgänglig där jag bodde i Stockholm och att jag, redan innan jag lärt mig så mycket om det, hade en stark tilltro till hjälpen det kunde ge. Jag använde naturen i min återhämtning genom dagliga promenader vid Mälaren i Stockholm, i gles tallskog och över berg och efter det här arbetet är jag övertygad om att det bidrog mycket till min återhämtning.

Nu har jag alltså skrivit ett arbete om återhämtning genom gröna, återhämtande miljöer och det känns på ett sätt som att cirkeln är sluten. Till alla som kämpar med sviterna av utmattning eller kanske är mitt i det så hoppas jag att ni också hittat läkedomerna som naturen kan ge och annars är min förhoppning att det här arbetet kan inspirera till det. Jag hoppas framför allt att det här arbetet kan inspirera till att återhämta dig innan det går så långt som en utmattningsdiagnos.

Stort tack till min kunniga handledare Kamil Chojnowski som hjälpt mig med kartor, gestaltningshjälp och feedback. Tack också till Anders Folkesson för givande samtal om deras gård och verksamhet under besöket på fina Sövröds hage och material som jag fått ta del av. Tack till vänner och kursare som gett mig pepp och stöd under processen och specifikt tack till min kursare Odd Råberg som hjälpt med korrekturläsning och bidragit med proffsiga foton till arbetet.



Jag njuter av grönskan under besöket på Sövröds hage. Fotografi Odd Råberg, 2025-04-11.

Hanna Hammarström Mörk, Malmö 2025-05-22.

Sammanfattning

Den här rapporten behandlar ämnet om återhämtning från stress genom naturen, och vad det är mer specifikt som är återhämtande, för att slutligen gestalta en offentlig miljö som ger återhämtning. Arbetet består av en litteraturstudie och en fallstudie. Enligt resultatet har det visat att många föredrar en öppnare savannlik miljö med gräsyta och några träd samt att närheten till vatten är viktigt. Vyer och vad man ser från den gröna miljön är en annan viktig aspekt och det har visats enligt en studie att vara omsluten i tätare vegetation och inte se ut mot den omgivande stadsmiljön ger mer återhämtning.

Gestaltningen har underbyggts av en litteraturstudie bestående av miljöpsykologiska teorier, principer för terapiträdgårdar och naturunderstödd rehabilitering samt principer för vegetationsbyggnad och hur det påverkar känslan på en plats. Litteraturstudien visade genomgående att öppna och slutna rum är viktiga för känslan, att miljön behöver kännas naturlig och att därför använda biotoper för att skapa den känslan, olika sittplatser som erbjuder vila socialt eller avskilt är viktiga. Dessa aspekter och några fler har varit grunden för gestaltningen.

Resultatet av gestaltningen och dess återhämtande värden utvärderades genom *Contemplative landscape model* och fick hypotetiskt höga värden eftersom platsen erbjuder långsträckta vyer mot natur och hav, ett varierat landskap, lugna harmoniska färger har använts och det finns möjligheter för avskildhet och vila och olika rum i gestaltungsförslaget.

Nyckelord: återhämtning, rehabträdgård, terapiträdgård, hälsoträdgård, utmattning, hjärntrötthet, stress, miljöpsykologi, vegetationsbyggnad, offentlig park, gröna utemiljöer, återhämtande miljöer

Abstract

This report addresses the topic of recovery from stress through nature and more specifically, what elements are restorative, in order to ultimately design a public park that provides recovery. The work consists of a literature review and a case study.

According to the results, it has shown that many people prefer a more open, savanna-like environment with grassy areas and a few trees and that proximity to water is important. Views and what one sees from the green environment is another important aspect, and one study found that being enclosed by dense vegetation without visual contact with the surrounding urban environment provides greater restoration.

The design has been supported by the literature review consisting of environmental psychological theories, principles of therapy gardens and nature-based rehabilitation, as well as principles of planting design and how vegetation influences the character of a place. The literature review consistently showed that both open and enclosed spaces are important for creating a feeling of safety or privacy, that the environment should feel natural, and that using biotopes helps achieve this, different seating areas that offer social or secluded rest are important. These aspects, among others, have been the basis of the design.

The result of the design and its restorative values were evaluated using the *Contemplative Landscape Model* and received hypothetically high scores, as the site offers long views toward nature and the sea, a undulated landscape, calm and harmonious colors have been used, and there are opportunities for seclusion, rest and different types of spaces in the design proposal.

Keywords: restoration, rehabilitation garden, therapy garden, health garden, exhaustion disorder, mental fatigue, stress, environmental psychology, planting design, public park, green outdoor environments, restorative environments

Innehållsförteckning

Figurförteckning	6
Förkortningar	10
1. Inledning	11
1.1 Tidigare forskning inom miljöpsykologi	12
1.2 Syfte	13
1.3 Motivering för studien	13
1.4 Avgränsning	13
2. Metod	14
2.1 Litteraturstudie	14
2.2 Fallstudie	15
2.3 Analys av insamlat material	17
3. Resultat	19
3.1 Litteraturstudie	19
3.1.1 Miljöpsykologi	19
3.1.2 Trädgårdsterapi och Alnarpsmetoden	22
3.1.3 Vegetationsbyggnad som designprincip	24
3.2 Fallstudie: Lagunen vid Ribersborgsstranden	31
3.2.1 Referensplatser	32
3.2.2 Designprocessen	41
3.2.3 Platsanalys	43
3.2.4 Gestaltning	50
4. Diskussion	59
4.1 Litteraturen och gestaltningen	59
4.2 Metoddiskussion	60
4.3 Slutsats och avslutande kommentarer	61
4.4 Framtida forskning	61
Referenser	62
Bilagor	64

Figurförteckning

- Figur 1. Kartbild över Malmö stad med grön markering och text för området vid Lagunens hundrastplats. Lagunens hundrastplats och området intill det ligger längst bort i den västra delen av Ribersborgsstranden bakom småbåtshamnen Lagunen. Bredvid ligger området Limhamns sjöstad och man kan se över till Ön som ligger utanför Limhamn. Det är beläget i den västra delen av Malmö. (Lantmäteriet 2025). Kartbilden är modifierad av Hanna Hammarström Mörk i Adobe Illustrator. Nedladdad och modifierad 2025-04-24. 17
- Figur 2. Träd med grenverk framför en sjö och blommande vita körsbärslommon i bakgrunden. Grenverket skapar en form av ram som drar bakgrunden närmare. (Hanna Hammarström Mörk). [fotografi]. [2025-04-04]. 27
- Figur 3. Bilden visar slutenhet på alla fyra sidor med några öppningar. Det kan upplevas tryggt eller otryggt beroende på utvägarna. Där man har överblick och utblickar kan det kännas tryggare och därmed mer återhämtande (Hanna Hammarström Mörk). [fotografi]. [2025-04-04]. Millennieskogen i Lindängelund. 28
- Figur 4. Bilden visar en hög klippt bokhäck runt en gräsmatta och gångväg runtom. Det visar slutenhet på tre sidor. Bakom kameran är en utsikt mot den lilla dammen. Kombinationen av slutet och öppet ger lugnande och återhämtande effekter. Hanna Hammarström Mörk [fotografi]. [2025-05-08]. Galatheas hage i Pildammsparken, Malmö. 29
- Figur 5. Bilden visar ett runt trädäck vid en damm och syftar på slutenhet på två sidor i formen av ett C. Den här typen av grottluk miljö ger återhämtning genom tryggheten det skapar att ha skydd i ryggen och samtidigt full sikt framåt. Hanna Hammarström Mörk [fotografi]. [2025-04-11]. Sövröds hage i Höör. ... 30
- Figur 6. Bilden visar bänk i kalksten med en syrenbuske som ger slutenhet på knappt en sida. Hanna Hammarström Mörk [fotografi]. [2025-04-08]. Sittplats vid lilla dammen i Pildammsparken, Malmö. 31
- Figur 7. Omarbetat ortofoto från Lantmäteriet med röd rektangel markerad över Millennieskogen. (Lantmäteriet 2025). Kartbilden är modifierad av Hanna Hammarström Mörk i Adobe Indesign. Nedladdad och modifierad 2025-06-04. 32
- Figur 8. Till vänster Millennieskogen, ett av de ovala rummen uppmurade och en stig i gräs kantad av barrväxter sekvoja som släppt sina barr och en gran. (Hanna Hammarström Mörk (2025). [fotografi]. [2025-04-04]. Figur 9. Till höger bild tagen från det ovala rummet med högst mur vilket skapade en längre vy över platsen. (Hanna Hammarström Mörk (2025). [fotografi]. [2025-04-04]. 33

Figur 10. Till vänster, en av gångvägarna i Millennieskogen som såg lite bortglömd ut med ogräs och även en oklar riktning vart vägen ledde. (Hanna Hammarström Mörk (2025). [fotografi]. [2025-04-04]. Figur 11. Till höger, en av de meditativa bubblorna med en häck som omringade och mycket ogräs innanför gav en övergiven känsla. (Hanna Hammarström Mörk (2025). [fotografi]. [2025-04-04].	34
Figur 12. En ljus björkstam möter mörkare, tätare barrvegetation. (Hanna Hammarström Mörk (2025). [fotografi]. [2025-04-04]. Figur 13. Till höger, blommande ljusare Prunus mot grågröna barrträd skapar kontrast. (Hanna Hammarström Mörk (2025). [fotografi]. [2025-04-04].	34
Figur 14. Till vänster mjukbarrig tall i ljusare grönt och luftigare trädskrona som kan ge en mer öppen och tryggare känsla. (Hanna Hammarström Mörk (2025). [fotografi]. [2025-04-04]. Figur 15. Till höger, mörkgrön tätare thuja som man också ser av skuggan på marken ger en mörkare, mer sluten känsla och därmed inte lika tryggt vid jämförelse med bilden till vänster. Däremot kan det upplevas restorativt att vara omsluten av grönskan (Hanna Hammarström Mörk (2025). [fotografi]. [2025-04-04].	35
Figur 16. Illustrationsplan över Sövröds hage (Folkesson, A. (2020). [illustration]. [tagit emot bildfil 2025-05-12].	36
Figur 17. Innergården med körsbärsträd och altanen under tak bakom. Ett typiskt prospect- refuge exempel med skydd i ryggen och över huvudet samt vyer ut mot trädgården och landskapet bakom (Råberg, O. (2025). [fotografi].	37
Figur 18. Woodlandet med gångar i betong och runda trädäck med sittplatser. Rododendron och hakonegräs vid sidorna om gången. Den här gången skapar en slutenhet som gör att du bara ser grönska vilket är återhämtande (Råberg, O. (2025). [fotografi].	38
Figur 19. Till vänster i bild - dammen med de höga miskantusgräsen. Här kan du se ut mot landskapet och himlen bakom och samtidigt ha skydd i ryggen, samt vattnet som är återhämtande (Råberg, O. (2025). [fotografi]. Figur 20. Till höger en sittplats under tak i björkbacken, med långsträcka vyer och delvis skydd i ryggen. Skyddet kunde ha varit mer förstärkt för att skapa en tryggare känsla och därmed mer återhämtning. (Råberg, O. (2025). [fotografi].	39
Figur 21. Sassa kurilensis vid bäcken och det lilla trädäcket med tak och en hängmatta. Här är du skyddad på alla sidor och omgiven av grönska året om vilket ger förutsättningar för en restorativ miljö (Råberg, O. (2025). [fotografi]. Figur 22. Sittplatsen i den urskålade delen med vitsippor runt. Även här återhämtande med tanke på den skålformade skyddade platsen och utblickar mot öppet landskap. (Råberg, O. (2025). [fotografi].	40

Figur 23. Till vänster stigen i skogen intill. (Hammarström Mörk, H. (2025). [fotografi].	
Figur 24. Till höger vyer över fältet mot skogen och himlen som bakgrund. (Hammarström Mörk, H. (2025). [fotografi].	43
Figur 25. Vy i norr från nuvarande sittplats längst västerut på platsen. (Hammarström Mörk, H. (2025). [fotografi].	
Figur 26. Vy västerut mot havet. (Hammarström Mörk, H. (2025). [fotografi].	44
Figur 27. Vy över skogen och fältet i bakgrunden medan buskar och tät vegetation syns i förgrunden. (Hammarström Mörk, H. (2025). [fotografi].	44
Figur 28. Den större stigen som går runt hela kullen. (Hammarström Mörk, H. (2025). [fotografi].	
Figur 29. Den väl upptrampade stigen som går genom skogen en bit. (Hammarström Mörk, H. (2025). [fotografi].	45
Figur 30. Bilden till vänster visar husen som är nära beläget till platsen och syns väl från vissa vyer. Figur 31. Bilden till höger visar hundrastplatsen och båthamnen med ljud och att det är byggda element.	46
Figur 32. Solens rörelse från soluppgång till solnedgång i maj månad. Bearbetad från Suncalc tillsammans med ortofoto från Lantmäteriet i Illustrator. (Hammarström Mörk, H (2025). [illustration].	47
Figur 33. Vindens riktning in mot platsen illustrerad med blå pilar. Bearbetat ortofoto från Lantmäteriet i Adobe Photoshop. (Hammarström Mörk, H. (2025). [illustration].	47
Figur 34. Bilder för de fyra sinnen, öga för syn, öra för hörsel, näsa för doft, hand för känsel. (Hammarström Mörk, H. (2025). [illustration].	48
Figur 35. Sinnespromenad illustrerad med ikonerna på ett ortofoto från Lantmäteriet. Nummer vid varje sinne och text i rutan till höger vad det stod för. (Hammarström Mörk, H. (2025). [illustration].	48
Figur 36. Vegetationsanalys i skala 1:1000 som visar hög vegetation i grönt, mellan i rosa och låg vegetation i gult på platsen idag. (Hammarström Mörk, H. (2025). [illustration]. Omarbetat ortofoto från Lantmäteriet som bakgrund.	49
Figur 37. Analys i skala 1:1000 över rörelsen på platsen från mest använda stig i rosa, näst mest använda i rött till minst använda i grönt samt asfalterad väg i grått. (Hammarström Mörk, H. (2025). [illustration]. Omarbetat ortofoto från Lantmäteriet som bakgrund.	50
Figur 38. Barkflis som ligger på stigen i skogen, ger en taktil förnimmelse som är mjukare och tystare i jämförelse med exempelvis en grusstig. (Hammarström Mörk, H. (2025). [fotografi].	51
Figur 39. Blå torktåliga växter som trädgårdsiris med lugnande inslag av silvriga blad som hos fjärilsbusken bakom. (Hammarström Mörk, H. (2025). [fotografi].	52

Figur 40. Pergolan med blåregn och grusgången med natursten under med perenner längs gången. (Hammarström Mörk, H. (2025). [illustration].....	52
Figur 41. Illustration av lågvuxen tall med ljungväxter under, ett stort stenblock och enen bakom. (Hammarström Mörk, H. (2025). [illustration].....	53
Figur 42. En bäck med perenner intill som ormbunke och julros. (Hammarström Mörk, H. (2025). [fotografi]. Figur 43. Blekgul sockblomma som breder ut sig. (Hammarström Mörk, H. (2025). [fotografi].	54
Figur 44. Illustration av dammen med bäcken och perenner och lågvuxna buskar längs kanten. (Hammarström Mörk, H. (2025). [illustration].....	55
Figur 45. Äng med fruktträd. (Hammarström Mörk, H. (2024). [fotografi].	56
Figur 46. Blommande azalea, ormbunkar och en vintergrön, delvis rödblåg japansk buskrosling 'Mountain Fire' i bakgrunden. (Hammarström Mörk, H. (2025). [fotografi].	57

Förkortningar

Förkortning	Betydelse
AAT	Aesthetic Affective Theory
ART	Attention Restoration Theory
CLM	Contemplative Landscape Model
NUR	Naturunderstödd rehabilitering
SLU	Sveriges lantbruksuniversitet
WHO	World Health Organisation

1. Inledning

Samhället idag präglas av ett högt tempo och ökade krav vilket leder till att människor drabbas av stress och psykisk ohälsa. Enligt Försäkringskassans lägesrapport från 2023 har antalet sjukskrivningar på grund av stressrelaterad psykisk ohälsa ökat och de står för över hälften av alla långtidssjukskrivningar (Försäkringskassan 2023). Rapporten jämför resultaten med att det fram till millennieskiftet var sjukdomar i rörelseorganen som smärta i ryggen som stod för de flesta långtidssjukskrivningarna. Även WHO, *World Health Organisation* beskriver hur värre fall av depression och ångest har ökat efter COVID-19 pandemin (WHO 2022).

Rehabilitering av sjuka med stressrelaterade symptom och sjukskrivningar har på grund av ökningen blivit angelägen för samhället att forska inom (Steg 2012). Det är för de flesta intuitivt och allmänt känt att naturen är viktig för hälsan men först under de senaste decennierna har det uppstått ett behov att mer ingående studera vad som är läkande och på vilket sätt (Adevi 2012; Pálsdóttir 2014; Grahn 2017; Olszewska-Guizzo et al. 2023).

Här i Sverige och Skåne har det bedrivits forskning på SLU, Sveriges lantbruksuniversitet, i Alnarp kring rehabilitering från stress och psykisk ohälsa med naturen som stöd. I Region Skåne används NUR, *Naturunderstödd rehabilitering*, som har en grund i forskning på SLU Alnarp (Kyrö Wissler & Palsdóttir 2021). I samband med utvecklingen av NUR har även Alnarpsmetoden tagits fram som en metod för rehabilitering av långtidssjukskrivna personer. Forskningen har bedrivits genom Alnarps rehabträdgård som etablerades 2002 för att studera hälsoeffekterna av interaktionen mellan människa och utomhusmiljö (Palsdóttir & Kyrö Wissler 2021).

Förutom rehabilitering från sjukdom är också ett förebyggande arbete mot stress och psykisk ohälsa viktigt. Försäkringskassan beskriver i sin lägesrapport att ett förebyggande arbetsmiljöarbete och ökad jämställdhet mellan könen är grunden för ett hållbart arbetsliv (Försäkringskassan 2023). Den här studien kommer att behandla hur man kan använda gröna miljöer mer medvetet i ett förebyggande arbete mot stressrelaterade sjukdomar. Att skapa en plats med fokus på återhämtning som är tillgänglig för allmänheten och kan användas innan en sjukskrivning blir fallet.

Den nya kunskap som den här studien tillför är hur man tillämpar principerna för en rehabiliterande trädgård i en gestaltning av en offentlig grön miljö. En återhämtande park i förebyggande syfte. Den återhämtande utemiljön kan till viss del även bidra till folkbildning eftersom den informerar om vad en rehabiliterande trädgård är och ger besökarna en inblick i det.

Ämnet kring rehabiliterande trädgårdar är relevant för trädgårdsingenjörer eftersom vi arbetar med design av utemiljöer för att främja välmående hos

människor. Det är ett relevant ämnesområde idag med tanke på människors växande psykiska ohälsa och stressrelaterade sjukdomar.

1.1 Tidigare forskning inom miljöpsykologi

Som en bakgrund till den här studien har Kaplan och Kaplans bok *The experience of nature – A psychological perspective* studerats (Kaplan & Kaplan 1989). Det är en betydelsefull bok inom miljöpsykologi och viktig för att förstå bakomliggande anledningar till att vi människor upplever natur på ett visst sätt och hur det påverkar vårt välbefinnande. De tar upp begreppet *biophilia* som handlar om hur vi människor medfött attraheras av naturen. Den här rapporten kommer att beskriva några av teorierna de tar upp kopplat till hur människor upplever landskap och natur samt andra nyckelpersoner inom miljöpsykologin. Enligt Kaplan och Kaplan (1989:155) är närheten till natur viktig och viktigare än storleken på den gröna ytan. I den här studien handlar det mycket om att en rehabiliterande miljö ska finnas i staden och vara nära för stadens invånare vilket då kan argumenteras för med Kaplan och Kaplans uttalande.

Grunden för miljöpsykologin lades under 70 till 90-talen med namn som Appleton (1975), Kaplan och Kaplan (1989), Ulrich (1979, 1984, 1986; 1991) har inspirerat till mycket vidare forskning. Ett stort genombrott kom genom Ulrichs (1984) studie där det första gången gick att empiriskt bevisa att personer efter en operation återhämtade sig snabbare om de hade utsikt mot en grön miljö än mot en husvägg. En utförligare genomgång av forskningsresultaten presenteras vidare i litteraturstudien under resultatkapitlet.

Ett av de större forskningsprojekten som utgått ifrån tidigare forskning inom miljöpsykologi är Alnarpsmetoden som bedrivits på SLU, Alnarp i form av Alnarps rehabiliteringsträdgård. Alnarpsmetoden handlar i stora drag om trädgårdsterapi som ska hjälpa till vid återhämtning av stressrelaterade sjukdomar som utmattningssyndrom. Alnarps rehabiliteringsträdgård grundades 2002 som Nordens första forskningsarena för att utvärdera effekterna av medicinsk naturunderstödd rehabilitering (Palsdottir & Kyrö Wissler 2021). Forskningen grundar sig på miljöpsykologi, hortikultur, landskapsarkitektur och naturpedagogik med rehabilitering baserad på medicin, fysioterapi, arbetsterapi och psykoterapi. Under åren 2002 till 2012 kom personer med stressrelaterade sjukdomar bland annat utmattningssyndrom till Alnarps rehabiliteringsträdgård och man studerade då resultaten av naturunderstödd rehabilitering (ibid).

Contemplative landscape model (CLM) utvecklades 2016 och är den första modellen som mäter den restaurativa potentialen i en miljö och sannolikheten för mental restoration hos människor som vistas i den. Den har även reviderats 2023 där vissa av kategorierna uppdaterades till nya namn som *Vegetation* bytte till *Biodiversity* (Olszewska-Guizzo et al. 2023). Modellen innehåller olika delar som mäter en plats värden genom kategorierna: *Landscape Layers*, *Landform*,

Biodiversity, Color and Light, Compatibility, Archetypal Elements, och Character of Peace and Silence. De olika kategorierna bedöms utifrån en poängskala från 1 till 6 av flera olika experter inom landskapsarkitektur och personer med erfarenhet av återhämtande miljöer. CLM och de olika aspekterna beskrivs vidare i metod och resultatavsnittet och används för att utvärdera gestaltningen av fallstudien.

1.2 Syfte

Syftet med uppsatsen är att ge en överblick över forskningen kring hälsoträdgårdar och vilka delar de behöver innehålla för att ge goda återhämtande effekter från stress.

Frågeställningar

- Hur kan vegetationsbyggnad användas som designprincip för att främja återhämtning, och vilka karaktärsväxter är särskilt lämpliga för detta syfte?
- Hur kan en offentlig utemiljö gestaltas för att främja återhämtning, med inspiration från hälsoträdgårdar, miljöpsykologi och designprinciper?

1.3 Motivering för studien

Studien kommer att bearbeta vilka vegetationsbyggnadsprinciper som kan tillämpas för att främja återhämtning och för att förmedla olika upplevelser med en utemiljö. Studien utforskar hur informationen kring ämnet kan tillämpas i en gestaltning av en utemiljö som ska främja återhämtning och vara tillgänglig för allmänheten som en förebyggande åtgärd mot stressrelaterade sjukdomar.

Offentliga trädgårdar med fokus på preventiv rehabilitering saknas idag och därför hoppas den här studien fylla en del av det glappet. Den målgrupp som studien riktar sig mot är personer som arbetar på kommuner eller företag med offentlig utemiljö, som gestaltare eller stadsplanerare exempelvis. Tanken med arbetet är att Malmö stad som är den hypotetiska beställaren i fallet kan använda det här arbetet som underlag för kommande projekteringar.

1.4 Avgränsning

Studien kommer inte att innehålla en detaljerad växtlista eller fullständig planteringsplan. Gestaltningen och det grafiska materialet kommer i stället att presenteras i konceptuell form, med fokus på övergripande strukturer, vegetationsprinciper och exempel på karaktärsväxter. Rapporten kommer inte heller att behandla frågor kring skötsel eller ansvar för underhåll av parken.

2. Metod

Metoderna som använts i den här uppsatsen har varit en litteraturstudie och fallstudie med platsanalys och skisser och gestaltning som del av resultatet. En litteraturstudie var relevant för studien eftersom det skapar en evidensbaserad grund som motiverar gestaltningen. Platsanalyserna i fallstudien var också en grund till gestaltningen eftersom det är viktigt att börja i analysen av en plats för att se vad den behöver och hur det kan knytas an till gestaltningen.

2.1 Litteraturstudie

Sökprocessen för litteraturstudien har både bestått av att söka litteratur med hjälp av sökord och så kallad "Snowball sampling". Snowball sampling, ibland kallad kedjesökning på svenska, är en användbar metod inom kvalitativa studier (Naderifar et al. 2017). Det innebär kortfattat att man hittar nya källor som är refererade till i en redan funnen källa. Sökmotorer som användes var främst Google Scholar och SLU:s söktjänst Primo. Eftersom metoden Snowball sampling använts i flera fall medför det dock att sökningen inte är fullständig och litteratur som hade hittats genom systematisk sökning kan ha uteblivit. Flera av referenserna som använts är lite äldre vilket har lett till att resultaten gett äldre studier. Det innebär att vissa nyare studier inte är med i den här rapporten.

Sökorden som användes för litteraturstudien var: trädgårdsterapi – garden therapy, hälsoträdgård – health garden, återhämtning – restoration och recovery, contemplative landscape model, naturunderstödd rehabilitering – nature-based rehabilitation, vintergröna växter, Alnarps rehabträdgård – Alnarp rehabilitation garden, exhaustion disorder and nature, utmattningssyndrom, stress recovery and nature.

Arbetet började med att översiktligt läsa boken *Trädgårdsterapi- att ta hjälp av naturen vid stress och utmattning* av Patrik Grahn och Åsa Ottosson från 2010 som beskriver arbetet på Alnarps rehabträdgård. Andra tryckta källor inom områdena landskapsarkitektur som Dee (2001), Reid (1993) och Robinson (2016) hade jag redan kännedom om från tidigare kurser inom trädgårdsingenjörprogrammet och tycktes relevanta för arbetet. Den välkända boken av Kaplan och Kaplan från 1989 användes som utgångspunkt inom miljöpsykologin. Från läsningen uppkom idéer för andra artiklar som fanns med i bokens referenslista och olika sökord presenterades. Bland de första orden var trädgårdsterapi, hälsoträdgård och återhämtning som även söktes på engelska. Kaplan och Kaplan (1989) gav även Ulrichs studier från 1979, 1981 och 1986, samt Appletons studie från 1975 om prospect-refuge teorin.

Inför och under besöket på referensplatsen Sövröds hage och samtalet med Anders Folkesson framkom information om Contemplative landscape model

vilket också blev ett nytt sökord och ett nytt spår med CLM-modellen som gav Olszevskas med fleras artikel från 2023 och även faktabladet från 2025 som beskrev hur olika trädgårdar bedömts utifrån CLM-modellen. Även NUR-naturunderstödd rehabilitering samt engelskans nature-based rehabilitation användes som sökord. Vintergrönt användes genomgående på båda referensplatserna och därför uppkom behovet att söka information kring användandet av det i gestaltningen och därmed sökorden vintergröna växter på Primo där faktabladet ”*Växter för vinterfärgning*” presenterades.

Vidare sökte jag på garden therapy på Google scholar för att få mer information om trädgårdsterapi i stort och även Alnarps rehabträdgård på svenska samt på engelska Alnarp rehabilitation garden. Dessa sökningar gav Adevis artikel från 2013 och Pálsdóttir och Kyrö Wisslers faktablad från 2021. Sedan användes sökordet exhaustion disorder och nature för att få reda på mer om sambandet däremellan, då presenterades Sonntag-Öströms med fleras artikel från 2014. Från den artikeln hittades Sonntag-Öströms m.fl. artikel från 2011 bland referenserna. För att beskriva utmattningssyndrom sökte jag på det vilket gav Nationalencyklopedin och Vårdguidens förklaringar från 2023. Vidare söktes på stress recovery and nature och då kom resultatet Ulrichs artikel från 1991 via Science direct och där rekommenderades liknande artiklar och då Wang m.fl. från 2016. Via Wangs artikel hittade jag sedan Haurus med fleras artikel från 2012.

Materialet från litteraturstudien har bearbetats genom att jag antecknat och sammanfattat de viktigaste delarna och genomgående teman i litteraturen likt en *tematisk analys* (Braun 2022). Teman som varit relevanta i rapporten är miljöpsykologi, Alnarpsmetoden och trädgårdsterapi samt vegetationsbyggnad som designprincip. Litteraturen har sammanställts och underbyggt argument för gestaltningen under fallstudiekapitlet.

2.2 Fallstudie

Platsen för fallstudien är hundrastplatsen Lagunen beläget vid Ribersborg i Malmö (se figur 1). Materialet jag har samlat in från fallstudien är i textform, skisser samt fotografier. Platsanalysen består av något som i den här rapporten kallas för *Sinnesintryckspromenad* där jag antecknade på en karta över platsen vilka sinnesintryck jag fick under promenaden. Det är ett sätt att analysera platsen som låg till grund för gestaltningen. Utöver det har jag gjort en solanalys, vindanalys, vegetationsanalys och rörelseanalys och beskrivit platsens kvaliteter, styrkor och svagheter.

Som ytterligare grund till gestaltningen har två liknande miljöer studerats där man fokuserar på att skapa miljöer som ger återhämtning från stress och en avkopplande miljö. Platsbesöken har genomförts för att ta inspiration och förstå hur återhämtande trädgårdar är designade och se vad platsen för fallstudien behöver. Referensplatserna är utvalda baserat på relevans för studien.

Millennieskogen var relevant att studera eftersom det är Malmö stad som skapat den parken och det är i en offentlig, urban miljö som den här gestaltningen också ska vara. De har dessutom haft som motiv till parken att den ska vara meditativ och återhämtande precis som den här studien. Sövröds hage var relevant eftersom den är en NUR - trädgård som är designad av Anders Folkesson på SLU Alnarp. Han är landskapsarkitekt och har goda kunskaper inom området. Deras trädgård hade dessutom fått höga betyg från CLM, *Contemplative landscape model* som mäter restorativa trädgårdsvärden enligt olika skalor (Olszewska-Guizzo et al. 2025). Därmed var Sövröds hage ett värdefullt referensobjekt till gestaltningen i den här rapporten. Under besöket på Sövröds hage utfördes en informell intervju med Anders Folkesson som sedan transkriberades för att höja kvaliteten på arbetet.

I designprocessen användes modellen CLM som ett gestaltningsverktyg. Modellen underbygger argument för gestaltningsvalen och är ett sätt att vägleda för att optimera restorativa värden. CLM är ett analysverktyg för att se om landskapet innehåller terapeutiska värden som goda återhämtande effekter och kvaliteter. De olika värdena poängsätts enligt poängskalan 1 till 6 (Olszewska-Guizzo et al. 2023) (se enligt tabell 1 och bilaga 5 för modellen i sin helhet med poängskala och kommentarer). Förutom den modellen används annan relevant litteratur inom området landskapsarkitektur som hjälp i metodval för designprocessen.

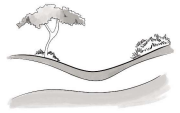
Tabell 1. CLM-modellen version 2.0 (Olszewska-Guizzo et al. 2023:9). Använd med upphovspersonens tillstånd.

CONTEMPLATIVE LANDSCAPE MODEL

ver.2.0

An expert-based, validated tool for visual quality assessment of urban green spaces. For an on-site use or photo representations (for the photos: to imagine as if you were there). Do NOT rate the quality of photography, weather conditions or personal preference.

Evaluate given landscape scene according to seven categories described in columns below, by scoring them from 1 to 6 points. Note, that two scores correspond to one description, which means you will need to decide which score fits better based on your expert's evaluation of the scene.

	 LAYERS OF THE LANDSCAPE	 LANDFORM	 BIODIVERSITY	 COLOR & LIGHT	 COMPATIBILITY	 ARCHETYPAL ELEMENTS⁴	 CHARACTER OF PEACE & SILENCE
6	Far-distance view (400m or more)	Undulating	High diversity of plant and animal species	Harmonious, natural, broken or warm colors	Physical and visual relations between elements are worked out	Strongly influence the overall perception	Explicit
5	- Fore, middle and background visible - Layers greatly enhance the visual quality	- Natural lines - Stimulation to look up to the sky	- Vegetation seems native and spontaneous - Visible changes and motion¹	Visibility of light and shade³	Explicit spatial order, simplicity, harmony between natural and created		- Contrast to the urban environment - Accessible and safe - No technology - Invites to rest and relax - Gives sense of solitude
4	Layers moderately enhance the overall visual quality	Landform is not very significant to the setting	Moderate diversity of species	Moderate amount of contrasting colors	Physical and visual relations are unclear	Are present but not important for the overall perception	Moderate
3	Layers moderately enhance the overall visual quality	- OR - Hard to say	Moderate changes and motion	Moderate amount of light and shade	- OR - Some elements disturbing the harmony and balance		Moderate sense of solitude
2	Layers are not visible	Flat	Low diversity of species	Lots of vivid, contrasting colors	Physical and visual relations are not worked out well or not at all	No archetypal elements	No character of peace and silence
1	- OR - Layers do not enhance the overall visual quality	- OR - Rugged	- OR - Presence of biophobic phenomena²	Light and shade not visible	- OR - Chaos, clutter, lack of harmony		- Busy - No contrast with the urban environment

¹ Dynamic natural phenomena, e.g., seasonal, diurnal changes of vegetation, flying birds, bees etc. Ignore this for photo evaluation.

² Biophobic phenomena include, but are not limited to, snakes, spiders, darkness etc.

³ In case of overcast weather, imagine the sunny conditions.

⁴ Archetypal elements include: water (still or running body of water, waterfall, sea), path, clearing, mountain/hill, single old tree, stone, forest, desert (space of absence), grave, circle, dome, arc.



Figur 1. Kartbild över Malmö stad med grön markering och text för området vid Lagunens hundrastplats. Lagunens hundrastplats och området intill det ligger längst bort i den västra delen av Ribersborgsstranden bakom småbåtshamnen Lagunen. Bredvid ligger området Limhamns sjöstad och man kan se över till Ön som ligger utanför Limhamn. Det är beläget i den västra delen av Malmö. (Lantmäteriet 2025). Kartbilden är modifierad av Hanna Hammarström Mörk i Adobe Illustrator. Nedladdad och modifierad 2025-04-24.

Fallstudien är belägen i Malmö stad vid Ribersborgsstranden eftersom platsen ska vara tillgänglig för allmänheten. Malmö är även den tredje största staden i Sverige vilket gör den aktuell och det är även den stad jag bor i så det är också av närhetsprincipiella skäl. Platsen för fallstudien är idag en hundrastplats och för att den här parken ska bli möjlig här så kommer ytan för hundarna begränsas till det öppna fältet. Det finns dessutom stora ytor i andra delen av Ribersborgsstranden som är dedikerade för hundar. Platsen är även både lite avskild med närhet till mer öppna ytor, natur och havet precis intill och det är samtidigt ganska centralt med närhet till gång- och cykelstråk samt stadsbussar. Gestaltningen är avgränsad till en del av området och omfattar cirka en hektar.

2.3 Analys av insamlat material

Materialet analyserades genom att förankra det till litteraturstudiens principer och koppla samman det i teman. Litteraturen lästes och sammanfattades med kärnfulla delar. Nyckelord och begrepp formade teman som litteraturen strukturerades utifrån.

Vid platsbesök av referensplats Millennieskogen användes anteckningar och fotografier som grund för resultatet. Vid besöket av referensplats Sövröds hage användes ljudinspelning för det Anders Folkesson beskrev om platsen och rehabiliteringen när vi gick runt i trädgården. Ljudinspelningen transkriberades sedan för att öka kvaliteten på arbetet och användes tillsammans med anteckningar och fotografier till grund för texten i avsnittet om referensplatser.

Designprocessen för gestaltningen tog sin grund i Reid (1993) där stegen för designprocessen följde litteraturen för att underbygga argument för varför processen ser ut som den gör.

Gestaltningen har analyserats och genomförts utifrån litteraturstudiens olika teorier, *Contemplative landscape model* och inspirerats från information från referensplatserna som besökts.

3. Resultat

Resultatet av studien består av en litteraturstudie och en fallstudie. De olika avsnitten är indelade i övergripande teman med underrubriker.

3.1 Litteraturstudie

Litteraturstudieavsnittet är indelat med underrubrikerna: Miljöpsykologi, Alnarpsmetoden och trädgårdsterapi och Vegetationsbyggnad som designprincip. Underkapitlen delas in i mindre stycken med rubriker kring temat som presenteras.

3.1.1 Miljöpsykologi

”The benefits of visual encounters with vegetation may be greatest for individuals experiencing stress or anxiety.” (Ulrich 1986:29). Han menar i sin studie *Human responses to vegetation and landscapes* att människors reaktioner på att se träd eller annan vegetation kopplas direkt till deras hälsa och särskilt personer med stress och ångest. Även Kaplan och Kaplan (1989) menar att vistas i en återhämtande miljö kan hjälpa till att minska mental trötthet. En återhämtande miljö är en miljö som ger vila och avkoppling från stress och oroliga tankar.

Hur vi upplever landskap

Människor svarar positivt på naturliga miljöer, speciellt savannlika miljöer som öppna gräsytor med några träd och platser med vatten enligt flera studier (Appleton 1975; Ulrich et al. 1991; Wang et al. 2016). Vatten är ett viktigt element i landskapet sett till vad människor ofta föredrar och efterfrågar när man pratar om landskap (Kaplan & Kaplan 1989:9). Kaplan och Kaplan (1989) menar att öppna vyer och vatten kan skapa en känsla av säkerhet och tillfredsställelse vilket också bekräftar de andra studierna. Ulrich (1983) menar också att vatten tillsammans med vegetation är viktiga för oss och skapar positiva känslor för en plats. Ulrichs (1986) studie handlade om att se hur personer reagerade olika på bilder av natur och urbana miljöer. Enligt mätningar av hjärnan på personerna kunde man se att deras alfavågor hade högre intensitet när de såg bilder av vegetation och bilder av natur och vatten i jämförelse med de urbana miljöerna. Alfavågor är hjärnvågor eller hjärnans elektriska aktivitet som mäter när du vilar och är avslappnad och vaknen utan att vara aktiv. Det betyder alltså att naturliga scener som träd och vatten ger effekten av vaknen vila på hjärnan.

Sonntag-Öström et.als studie (2011) visade att majoriteten av deltagande i studien föredrog gles tallskog vid en sjö och de öppnare tallskogarna framför mörkare blandskog med en liten bäck. Resultatet från den studien visar att upplevelser av vatten kan skilja beroende på kontext och möjligen storleken på

vattenelementet. Vidare beskriver även Kaplan och Kaplan (1989:10) att det inte bara är de specifika elementen i landskapet som har betydelse utan hur dem samspelar med varandra. Elementen och organisationen av dem är viktiga för hur människor uppfattar landskapet. De menar även att de miljöer som är mest positiva för vår psykiska hälsa är de som både fångar uppmärksamhet och är intressanta men samtidigt är lätta att orientera sig i och känns självklara.

Stressrelaterade symptom som hjärntrötthet och utmattningssyndrom

Kaplan och Kaplan (1989:178) beskriver svenskans hjärntrötthet och vad det är med uttrycket *mental fatigue*. De menar att det kan vara både kortvarig trötthet som håller bara några timmar efter en stressad situation eller så kan det vara en period när man har gjort för många saker på samma gång. Skillnaden mellan stress och hjärntrötthet är att stressen är det kortvariga som sker inför en redovisning medan den mentala tröttheten kan bli effekten av stressen. Mental trötthet kan däremot också komma från att ha gjort många saker som man tycker om så det behöver inte bara uppstå från negativa upplevelser. Enligt Nationalencyklopedin (2003) är symptom för utmattningssyndrom fysisk och psykisk trötthet, kognitiva störningar och ökad känslighet för stress vilket kan kopplas till en viss del av Kaplans beskrivning av hjärntrötthet. Däremot är det efter mer långvarig stress och minst sex månader av stressfaktorer som utmattningssyndrom är aktuellt att ställa som diagnos.

Enligt Kaplan och Kaplan (1989:179) är en specifik egenskap hos personer med hjärntrötthet att de har svårigheter med fokus och koncentration. Samma symptom bekräftas även för diagnosen utmattningssyndrom av sjukvården i Sverige idag (Öster 2023). Personer med hjärntrötthet brukar ha svårt att hålla fokus på saker som är ointressanta och svåra men om något är intressant så är det inte lika svårt att fokusera. Kaplan och Kaplan (1989) menar att det finns två sorters uppmärksamhet, *ofrivillig uppmärksamhet* som du inte behöver göra något aktivt för att det ska hända som när något intressant eller spännande händer och fokuset hamnar på händelsen. Den andra sortens uppmärksamhet kallas för *riktad uppmärksamhet* och sker när du väljer att fokusera på något och det kräver ofta mycket mental energi vilket kan göra en trött. Distinktionen mellan de två olika sorters uppmärksamhet gjordes först 1892 av William James, en känd amerikansk psykolog och filosof och det är honom som Kaplan och Kaplan (1989) refererar till här. Däremot har de ändrat William James ursprungliga begrepp *frivillig uppmärksamhet* till *riktad uppmärksamhet*.

Vidare beskriver Kaplan och Kaplan (1989) att en stor svårighet för personer med hjärntrötthet och som påverkar uppmärksamheten är *inhibition* eller förmågan att styra våra tankar och beteenden. Att kunna styra vår uppmärksamhet och trycka undan distraktioner är ofta försvagad hos personer med mental trötthet eftersom den mekanismen tar mycket av vår energi. Man blir då i stället

överväldigad av intryck, lätt distraherad och impulsstyrd. Naturmiljöer kräver mindre förmåga att styra uppmärksamheten och är därför återhämtande.

Vad kännetecknar en återhämtande miljö för personer med hjärntrötthet?

De återhämtande aspekterna i naturen är att naturen i sig själv som tidigare nämnt har en förmåga att fånga vår uppmärksamhet men inte kräver aktiv koncentration. Det sker genom att vi hör fågelkvitter eller känner doften av blommor och skapar en så kallad lågintensiv uppmärksamhet, också kallad *ofrivillig* som hjälper hjärnan att vila. En annan aspekt är frånvaron av stressiga stimuli med mindre ljud och visuella intryck som stör vilket då kräver mindre inhibition som beskrevs i förra stycket. Naturen kan också ge en känsla av överskådlighet och orientering och att det är lätt att förstå sin omgivning vilket bidrar till en känsla av trygghet och lugn. Balansen mellan att fånga vår uppmärksamhet utan att kräva för mycket fokus av oss samt att kunna orientera oss utan att bli överväldigade är viktiga för återhämtning från mental trötthet eller utmattning (Kaplan & Kaplan 1989).

Sonntag-Öström et.als. studie (2014) visar att även korta besök i skogsmiljöer kan förstärka både fysisk och psykisk återhämtning och att det därför troligt kan hjälpa återhämtning av utmattningssyndrom. Enligt en studie där man jämförde olika urbana skogsmiljöer och hur mycket av den urbana miljön man såg genom den, visade att störst upplevda återhämtning var när man inte såg ut ur skogen mot den urbana miljön (Hauru et al. 2012). Det var alltså en vegetation som kunde stänga ut vyer mot den omgivande miljön. Vilket betyder att det också har betydelse för återhämtningen hur den skogen och utemiljön ser ut och att man kan behöva större gröna områden för att det ska ge störst återhämtande effekter.

ART *Attention Restoration Theory* handlar om fyra nyckelkomponenter i återhämtande miljöer; *fascination*, *bortkoppling (being away)*, *utsträckning (extent)* och *kompatibilitet* (Kaplan & Kaplan 1989). *Fascination* handlar om att miljön fångar vår uppmärksamhet på ett mjukt sätt som i stycket innan benämns som lågintensiv uppmärksamhet. *Bortkoppling* innebär att man är bortkopplad mentalt och iväg från sitt arbete och krav. *Utsträckning* är när en miljö känns stor och samtidigt sammanhängande och att man kan försvinna in i den "världen". Med *kompatibilitet* menas att miljön motsvarar ens behov av lugn och stillhet till exempel (Kaplan & Kaplan 1989).

AAT *Aesthetic Affective Theory* också kallad *The Stress Reduction Theory* togs fram av Ulrich (1983). Studien menar att alla meningsfulla möten med miljöer och personer kommer att involvera en emotionell respons – *affect*. Det är hur människors emotionella respons svarar på det estetiska värdet i miljön. Naturliga miljöer skapar starkast känslomässiga reaktioner och det leder till positiva känslor, stressreduktion och mental återhämtning. Det estetiska som påverkar är vyer, färger och former och ljuset i utemiljön. Skillnaden mellan ART och AAT

är att den förstnämnda koncentreras på kognitiva processer medan AAT fokuserar på känslor och fysiska upplevelser.

Appleton (1975) beskriver hur människor under jägar-samlar tiden behövde slutna platser som en grotta för att känna sig trygga från rovdjuren som fanns omkring och en bergstopp bra för utkik och att se faror på långt avstånd samt identifiera var det fanns mat. Detta kallas för *The Prospect- Refuge theory*. På grund av det här fenomenet kändes en sluten plats trygg och avkopplande medan en öppen mer spännande, stimulerande och ledde till försiktighet. Enligt Robinson (2016) kan en sluten främmande plats som inte har en tydlig utgång i stället för trygg kännas hotfull och en stor öppen yta kan kännas rörig om den är full med olika objekt och saker som stör syn. Det behöver finnas en balans mellan slutenhet och öppenhet för att det ska kännas som en behaglig plats. En studie visade också att en öppen yta utan andra människor är mer återhämtande än om det är andra på platsen samtidigt (Wang et al. 2016).

Ulrichs studie (1979), som behandlade *The nature restoration hypothesis*-teorin om att naturen är läkande och ger återhämtning, visade att personer med mycket stress och ångest var de som påverkades mest positivt av att vistas i naturen. Vid den studien mätte man deltagarnas upplevelse av bilder av natur precis som i Ulrich (1986) och här såg man också att deras känslor av rädsla och ångest kraftigt minskade samtidigt som känslor av tillgivenhet och uppmärksamhet ökade. En senare studie av Ulrich et.al. (1991) indikerar att det parasympatiska nervsystemet blir aktiverat när en person ser en grön miljö jämfört med en urban miljö där det inte aktiveras. Det parasympatiska systemet i hjärnan har en central del i kroppens lugn-och-ro-mekanismer och påverkar uppmärksamhet och återhämtning, och fysiskt sänker det hjärtfrekvensen. Det sympatiska nervsystemet är å andra sidan kroppens mekanismer för att svara mot stressorer och hot som i en innerstadsmiljö och vid trafik exempelvis.

3.1.2 Trädgårdsterapi och Alnarpsmetoden

Trädgårdsterapi kommer från det allmänna begreppet *rehabiliteringsträdgård* som används inom sjukvården. Begreppet *trädgårdsterapi* är själva processen i rehabiliteringsträdgården som hjälper människor att återhämta sig från stressrelaterad psykisk ohälsa (Adevi & Mårtensson 2013). Alnarps rehabiliteringsträdgård, även kallad terapiträdgård, och forskningen kring *Alnarpsmetoden* är en transdisciplinär och tvärvetenskaplig rehabilitering. Rehabiliteringen har baserats på medicin, arbetsterapi, psykoterapi och fysioterapi och bakgrunden till studien har kombinerat teorier från miljöpsykologi, hortikultur, landskapsarkitektur och naturpedagogik (Palsdottir & Kyrö Wissler 2021). Patienterna som kom till Alnarps terapiträdgård hade i genomsnitt varit sjukskrivna i fyra år och de flesta gick efter tolv veckors rehabilitering vidare till

någon form av sysselsättning. Resultaten av rehabiliteringen som bedrivits där har alltså pekats på goda resultat av naturunderstödd rehabilitering (Grahn 2010).

Alnarps rehabiliteringsträdgård är 20 000 kvadratmeter och indelad i olika rum som *välkomsträdgården*, *den urbana trädgården*, *skogsträdgården*, *köksträdgården*, *ängen* och *plommonlund* (Grahn 2010). *Välkomsträdgården* står för den återhämtande delen av trädgården enligt Fredrik Tauchnitz, trädgårdsmästare och landskapsarkitekt (Grahn 2010:37–38). Här finns växtbäddar med sommarblommor och perenner i mjuka lugna pastellfärger samt vitt och grått och en hög artrikedom. Sommarblommor menar Fredrik är viktigt för att det symboliserar liv, hur något från ett torrt frö sedan växer och blir frodigt och vackert och att deltagarna kan följa den processen. *Den urbana trädgården* domineras av betong och metall men har även en vattenkanal och en lummig pergola och används för att utvärdera skillnaderna i deltagarnas mående i de olika trädgårdsrummen (Grahn 2010:40). *Skogsträdgården* är ett rum som beskrivs som en blandning av skog och skafferier, du ska kunna äta eller använda det som växer till hantverk och liknande samtidigt ska det gynna djurlivet. Det är fokus på att använda växter för rätt ståndort och en naturlig planteringsdesign. Taket i skogsträdgården består av körsbärsträd, plommonträd, äppelträd och päronträd. Vildare buskar som nypon, hassel, hallon och fläder blandat med trädgårdsväxter som krusbär och vinbär bildar väggarna. Smultron, mynta och rabarber representerar golvsiktet av vegetationen (Grahn 2010:42–43). *Köksträdgården* är i motsats till skogsträdgården mer strukturerad med ett formellt, geometriskt formspråk med namnskyltar till alla växter. Här växer ätbara växter, t.ex. rucola och grönkål som delvis odlas fram av deltagarna i växthuset i rehabträdgården. Vissa av deltagarna föredrar det mer ordningssamma och tydligheten här framför den vildare skogsträdgården (Grahn 2010:43–44). *Ängen* är ett öppet område med förvildade blommor och några träd och skapar en längre utsikt. Den ska representera öppen betesmark eller savann som ett landskap som är lätt att läsa av och ger ro. Några träd ska helst vara glest spridda över ytan och några intill betraktaren (Grahn 2010:46). *Plommonlund* är en relativt öppen plats med plommonträd där deltagarna kan gå och beundra de blommande träden på våren och äta frukterna på hösten.

Enligt Pálsdóttir och Wissler (2021) har resultaten från studierna i Alnarps rehabiliteringsträdgård när det kommer till personer med stressrelaterad psykisk ohälsa visat att de viktigaste kvaliteter avseende miljön som gör den stöttande i rehabiliteringen är att den är naturlig, artrik, rofylld, skyddad (refuge), öppen (prospect) och sammanhållen. Flera av de miljöpsykologiska teorierna i det tidigare avsnittet visar liknande resultat: naturens mångfald ger oss en lugnande känsla av att vi kommer överleva och det får oss att slappna av (Appleton 1975; Ulrich 1986; Ulrich et al. 1991). Vidare beskriver Pálsdóttir och Wissler (2021) viktiga aspekter som visats i utvärdering med tidigare deltagare att de upplever att

naturen och det naturliga får en att känna att man kan släppa kontrollen. Att blandningen av öppet och skyddat (prospect-refuge) ger känslan av att se utan att bli sedd och skapar en trygghet som gör att deltagarna vågade stanna upp och kunde njuta av omgivningarna. Stenar, vatten och eld beskrivs som viktiga element för att känna närheten till naturen och det i sin tur ger ett inre lugn. Naturljud behöver vara dominerande över människans skapade ljud. Naturens dofter visade sig också vara viktiga för att uppleva lugn och ro. En doft som utmärkte sig var citrusdoftande pelargoner. Det var viktigt att allt kändes sammanhållet och inte stack ut, som i former och färger där de mjukare var lättare att ta till sig och upplevdes som mindre kravfullt. CLM-modellen beskriver samma sak under kategorin *Color and Light*: färgerna behöver vara harmoniska, naturliga och varma och inte kontrastera för mycket (Olszewska-Guizzo et al. 2023). Aspekterna från forskningen i *Alnarpsmetoden* är grunden till *Naturunderstödd rehabilitering på landsbygd* (NUR) som är ett koncept som erbjuds i Skåne för sjukskrivna personer med stressrelaterad ohälsa som utmattningssyndrom (Kyrö Wissler & Palsdóttir 2021). NUR har visats att ge goda effekter för deltagarnas återkomst till arbete och återhämtning (Pálsdóttir et al. 2014). Tre viktiga aspekter av återhämtning som man såg att NUR gav var att vara närvarande, att vara ett med naturen och frid och lugn i naturen. Det var också viktigt att få vara ensam i naturen (Pálsdóttir et al. 2014).

3.1.3 Vegetationsbyggnad som designprincip

Generellt om design med växter

Enligt (Robinson 2016) behöver planteringsdesign, menat design med växter, innehålla tre aspekter: att förstärka funktion, ekologi och estetik. Funktion kan innebära möjlighet för lek som buskage eller träd att klättra i eller för avkoppling och lugn. När man designar med växter behöver man också ha i åtanke att växterna förändras genom succession. Från plantering till det mogna, fullvuxna stadiet förändras växterna och därmed platsen vilket är viktigt att tänka på i tidigt planeringsskede. Vidare förklarar han att en landskapsdesigner har viktiga designkunskaper om rumslig sammansättning, det vill säga hur man upplever rummet på en plats som påverkar hur vi upplever ett landskap eller trädgård (ibid). *Vegetation threshold* är ett begrepp som behandlar gränsvärden för när vegetation är återhämtande som ett tröskelvärde för vegetation. En studie som testade hur värdet för vegetation upplevs visade att ju mindre urban miljö man såg genom den gröna miljön desto högre var värdet av miljön, alltså ju tätare vegetation och mindre vyer mot stadsmiljön desto bättre återhämtning (Hauru et al. 2012).

Dee (2001:201–203) förmedlar utöver Robinsons viktiga designprinciper också innebörden av de fem sinnena i förhållande till vegetation. Färg, form och texturer

hos växter skapar ett intresse för ögat. Växternas textur i mjukt håriga blad eller en skrovlig bark uppmanar människor till att röra vid dem, alltså känseln är viktig här. Silvergrå lena lammöron var en populär växt att känna på i Alnarps rehabiliteringsträdgård även olika golvmaterial som grus, singel och täckbark användes för att aktivera känsel med sina fötter (Grahn 2010:38). Ljud och det vi hör blir viktigt som när höga prydnadsgräs svajar i vinden eller när man rör vid dem. Eller ljudet av regn som smattrar mot större blad. När man designar med växter bör man också tänka på dofter enligt Dee (2001:201–203), det finns en stor variation av dofter och många delar av växterna har ofta en doft. Det kan vara bra att tänka på att det inte ska vara för stark doft i en offentlig miljö. Citrusdoftande pelargoner kom upp specifikt som en doft som gav lugn i Alnarps rehabträdgård (Grahn 2010). Slutligen är smaksinnet också aktivt när det kommer till växter och att många vill plocka ätbart. Därför menar Dee (2001) att man alltid ska överväga att använda ätbara växter vid design av offentliga miljöer. I Alnarps rehabiliteringsträdgård använder trädgårdsmästaren gärna växter som doftar och smakar eftersom doft och smak ofta trubbas av vid utmattning och psykisk ohälsa (Grahn 2010:38). Även Reid (1993:4–5) bekräftar att tänka på de olika sinnena kan skapa en spänning och annan dimension av landskapet som att engagera känseln genom olika strukturer på blad som nämnt i början av stycket eller andra element i designen.

Växter som rumsliga element och deras egenskaper

Robinson (2016) beskriver hur man kan uppnå rumslig sammansättning genom att använda växter som rumsliga element för att skapa levande strukturer i landskapet. Växterna som används för att skapa det kallas ofta för strukturgivande eller ramverket och rymden emellan dem är viktig. I den stora skalan är det grupper med träd, woodland eller en dunge som skapar ramen för landskapet. Det här används ofta i stora industriella miljöer eller rekreationsmiljöer. I den mindre skalan som i privata trädgårdar eller i den gemensamma kvartersparken använder man större perenner, buskar och träd. Ett enda träd kan definiera ett utrymme och skapa en plats att vilja vara i. Växterna definierar ett område och stänger ute andra ytor (Robinson 2016:26–29). Vidare definierar Robinson (2016:34) ytterligare en mindre skala och det är bland perenner. Perennerna skapar struktur och rymd emellan sig och växtkomposition är komplex även den med former och karaktär hos de enskilda växterna.

Golv, väggar och tak är vanliga begrepp när man talar om de rumsliga elementen i en trädgård och landskapsdesign. Catherine Dee (2001:34) använder sig av begreppen och beskriver det som att man manipulerar de olika planen i design. Hon menar att man kan tänka på rumslighet som en abstrakt komposition av de tre planen och de i sin tur möjliggör ett tredimensionellt tänkande. I det här avsnittet beskrivs växternas egenskaper inom de olika rumsliga delarna mer

ingående utifrån Nick Robinsons bok *The planting design handbook* (Robinson 2016:41–56) och Catherine Dees bok *Form and fabric in landscape architecture* (2001).

Robinson (2016:41) beskriver att växternas storlek i förhållande till människans skala är viktig att tänka på vid växtvalet. Han hänvisar till den danska landskapsarkitekten Preben Jakobsen (Jakobsen, 1990) som delade in de viktigaste storlekskategorierna när det kom till växter, från marknivå till över ögonnivån.

Växter på marknivå kan ha marktäckande egenskaper och har som primär egenskap att vara golvet som både ger fri sikt och kan även vara gångväg. Växter som är gångvänliga marktäckare är ofta vanlig gräsmatta, kamomill, back- eller kryptimjan. Marktäckare som vintergröna kan förstärka konturer och former (Robinson 2016).

Växter i knänivå och under har egenskaper av att definiera gränser till ytor där man inte går på i samma utsträckning som den lägre nivån och ger även fri sikt. De används ofta som ett lager under större perenner, buskar eller träd. De formar på det sättet en bakgrund som binder samman de olika komponenterna. Marktäckande växter som klätterväxter kan växa både vertikalt och horisontellt och på så sätt binda samman de olika planen. De klättrande växterna kan ge lite mer uppvuxet och äldre intryck på nyare byggnader eller nyanlagda ytor (Robinson 2016).

Växter i kategorin knä- till ögonhöjd kan enligt Robinson (2016) ha liknande funktion som en lägre mur eller staket som förhindrar rörelse. Det ger också till viss del fri sikt och ger ingen större skillnad för ljuset på platsen. De här växttyperna kan fungera som en säkerhetsavspärrning från branta backar, vatten eller vägar. Det kan definiera gångvägar och användas för att skapa avstånd mellan hus och gångstråk för att förhindra att människor kan komma nära samtidigt som det släpper in ljus i huset. Dee (2001:135) beskriver också hur växter i den här höjden ger en mänsklig skala och att det ofta är häckar eller låga täta buskar som formar en gräns. De här växttyperna bildar ofta sitttytor för en bänk och skapar en närhet till växten så den som sitter där kan känna dofter, texturer och se växtens karaktär närmare.

Plantering ovanför ögonhöjd kan skapa både en visuell och fysisk barriär. Om växterna som planteras har en tät krona har det ungefär samma effekt som en hög vägg, mur, staket eller häck och den ska då skydda och avskilja en plats. Funktionen för växter ovanför ögonhöjd är därmed att ge avskildhet, skydd från exempelvis vind eller sol och skymmer visuellt tråkiga saker som bilar och papperskorgar. Det kan också fungera som en bakgrund till en prydnadsplantering med annueller eller perenner, ofta används idegran och bok till det. När man använder sig av höga buskar eller flera buskar i en grupp och sedan lämnar tomt emellan skapar det en utsikt och drar besökaren vidare mot en fokuspunkt. Det

skapar en nyfikenhet hos besökaren och pekar mot att det finns mer att upptäcka och de höga buskarna kan även i sig själva skapa en fokuspunkt (Robinson 2016).

Robinson (2016) skriver även specifikt om träd och delar upp de i tre storlekskategorier. Små träd som blir 5–10 meter höga, medelhöga träd som blir 10–20 meter höga och slutligen höga träd som blir 20 meter och högre. Små träd har funktionen att fylla upp ytan mellan husen på bostadsgårdar och mindre trädgårdar. De medelhöga träden kan skapa rumslighet inom sig själva och bildar ofta tomrummen i woodlands. Höga träd hjälper till att skapa intressanta vyer från nära och långt håll. En ram med grenar gör att hjärnan fokuserar på det som är bakom och riktar uppmärksamheten dit precis som ett fönster gör. Dee (2001:181) förklarar samma fenomen som att strukturerna hos grenar och bladverk med himlen som bakgrund gör att det som är långt borta känns nära (se figur 2).



Figur 2. Träd med grenverk framför en sjö och blommande vita körsbärspplommon i bakgrunden. Grenverket skapar en form av ram som drar bakgrunden närmare. (Hanna Hammarström Mörk). [fotografi]. [2025-04-04].

Dee (2001:158) beskriver att stora träd i grupp eller ensamma skapar fokuspunkter och att det beror på att något vertikalt möter det horisontella golvet. De ensamma träden kan markera en öppen yta, en stig eller sittplats. Stora och gamla träd skapar ofta en stark känsla för människor och bildar ofta fokuspunkter. Grupper av träd kan skapa större blickfång och kan dramatisera eller förstärka en höjd. Träd grupperade i en cirkelform skapar sittplatser med skugga och är inbjudande att gå in i. Dee (2001:134) menar också att alléer med träd kan skapa en plats att vilja stanna på där trädkronan skapar tak som ger skugga under varma dagar och en känsla av trygghet.

Öppenhet och slutenhet

Robinson (2016:59) beskriver hur vegetation används för att skapa rumslighet och benämner en av de viktigast medlen för design som *boundaries*. *Boundaries* är både öppna och slutna gränser och separerande gränser och innefattar olika grader av slutenhet. *Enclosure* som Robinson använder som begrepp översätts här till slutenhet. Slutenheten kan vara i olika grader, på alla fyra sidor, tre sidor, två sidor och mindre än en sida som ger en svagare rumslig definition.

Slutenhet på alla fyra sidor eller 360 grader, som Robinson (2016) också beskriver, skapar en känsla av trygghet men beroende på hur utvägarna ser ut kan det också skapa en obehaglig känsla. Det kan vara en glänta, en innergård eller ett woodland. Ett woodland kan också vara slutet ovanifrån av trädkronor som bildar ett tak. En fullt sluten plats kan antingen kännas som ett fängelse och vara obehaglig eller som en behaglig plats att finna vila på beroende på vägen ut och hur den sköts så att det inte blir för övervuxet (se figur 3).



Figur 3. Bilden visar slutenhet på alla fyra sidor med några öppningar. Det kan upplevas tryggt eller otryggt beroende på utvägarna. Där man har överblick och utblickar kan det kännas tryggare och därmed mer återhämtande (Hanna Hammarström Mörk). [fotografi]. [2025-04-04]. Millennieskogen i Lindängelund.

Slutenhet på tre sidor, 270 grader kan skapa en trygg, skyddande känsla och avskildhet men samtidigt ge möjlighet för utblickar och är ofta platser kända för en utsikt (se figur 4). En sak man ska vara försiktig med vid planerandet av sådana platser i urban miljö är att om det är en sluten plats riskerar den att bli ett tillhåll för grupper som kanske skrämmar bort andra. Det blir oftast inte ett problem om platsen ses som en social mötesplats i stället för en transportsträcka.



Figur 4. Bilden visar en hög klippt bokhäck runt en gräsmatta och gångväg runtom. Det visar slutenhet på tre sidor. Bakom kameran är en utsikt mot den lilla dammen. Kombinationen av slutet och öppet ger lugnande och återhämtande effekter. Hanna Hammarström Mörk [fotografi]. [2025-05-08]. Galatheas hage i Pildammsparken, Malmö.

Slutenhet på två sidor eller 180 grader är ofta i form av ett L eller C (se figur 5). Det är den mest sociala platsen samtidigt som den är sluten och det går att se ut och in till platsen. Skyddet från de två sidorna skapar en känsla av att det är ett rum och det kan kännas välkomnande eftersom den har både en öppenhet och ett skydd bakom sig. Sådana platser kan finnas längs med ett skogsparti eller i nischer mellan områden. De har en förmåga att kännas naturliga och är lätta att smälta in (Robinson 2016).



Figur 5. Bilden visar ett runt trädäck vid en damm och syftar på slutenhet på två sidor i formen av ett C. Den här typen av grottlik miljö ger återhämtning genom tryggheten det skapar att ha skydd i ryggen och samtidigt full sikt framåt. Hanna Hammarström Mörk [fotografi]. [2025-04-11]. Sövröds hage i Höör.

Slutenhet på mindre än en sida, alltså mindre än 180 grader skapar en svagare rumslig definition och inte lika trygg känsla därmed inte heller lika återhämtande (se figur 6).



Figur 6. Bilden visar bänk i kalksten med en syrenbuske som ger slutenhet på knappt en sida. Hanna Hammarström Mörk [fotografi]. [2025-04-08]. Sittplats vid lilla dammen i Pildammsparken, Malmö.

Vintergrönt

I Sverige och Norden har vi många mörka vintermånader och mycket av växtligheten vissnar ner efter att de sprakande höstlöven fallit. Många blir dessutom nedstämda under vintern och det kan delvis bero på bristen av färg och grönska. Vinterfägring benämns i faktabladet *Växter för vinterfägring* (Folkesson et al. 2015). som allt växtmaterial som har något estetiskt värde under vintern. Det är en viktig aspekt att ta vara på i design med växter och att använda det som ger grönska året om. Det är delvis vintergröna och städsegröna växter som ger det men också annat som en intressant bark, grenarkitekturen på ett träd, grenar på exempelvis en buske i en fin färg, frukter, blom- eller fröställningar som sitter kvar, vinterblomning eller tidiga vårblommande växter som ingår begreppet *vinterfägring*. Men det gröna är ändå av betydelse just för upplevelsen av natur som den här rapporten har behandlat under avsnittet om miljöpsykologi, att vara omgiven av grönska ger återhämtning (Ulrich 1986; Kaplan & Kaplan 1989). Därför kan vi dra slutsatsen att vintergröna eller städsegröna växter blir viktiga i vårt svenska klimat. Vintergröna växter behåller sina blad till viss del under vintern, till exempel sockblomma eller fjärilsbuske. Städsegröna växter behåller sina blad eller barr i mer än ett år, de kan till exempel vara tall, idegran, rododendron eller lagerhägg. Däremot benämns ofta hela gruppen som *vintergröna växter* (Folkesson et al. 2015). Därför kommer begreppet *vintergröna växter* användas i den här rapporten.

3.2 Fallstudie: Lagunen vid Ribersborgsstranden

I fallstudieavsnittet beskrivs referensplatser, designprocessen, platsanalys och gestaltningen. Underkapitlen delas in i mindre stycken med rubriker kring temat som presenteras. De olika avsnitten beskrivs med hjälp av text, fotografier och illustrationer.

3.2.1 Referensplatser

Millennieskogen i Lindängelunds rekreationsområde, Malmö



Figur 7. Omarbetat ortofoto från Lantmäteriet med röd rektangel markerad över Millennieskogen. (Lantmäteriet 2025). Kartbilden är modifierad av Hanna Hammarström Mörk i Adobe Indesign. Nedladdad och modifierad 2025-06-04.

En av referensplatserna som liknar idén om att skapa återhämtande miljöer är Millennieskogen som är en del av Lindängelunds rekreationsområde (se figur 7). Malmö stad har designat en park för rekreation och avkoppling där och det finns ett centralt område för avkoppling och 23 ovala rum för meditation (se figur 7, 8 och 9) (*Startsida Malmö stad* 2023). De här delarna av Millennieskogen kan skapa liknande återhämtande effekter som gestaltningen i den här studien har som mål att göra.



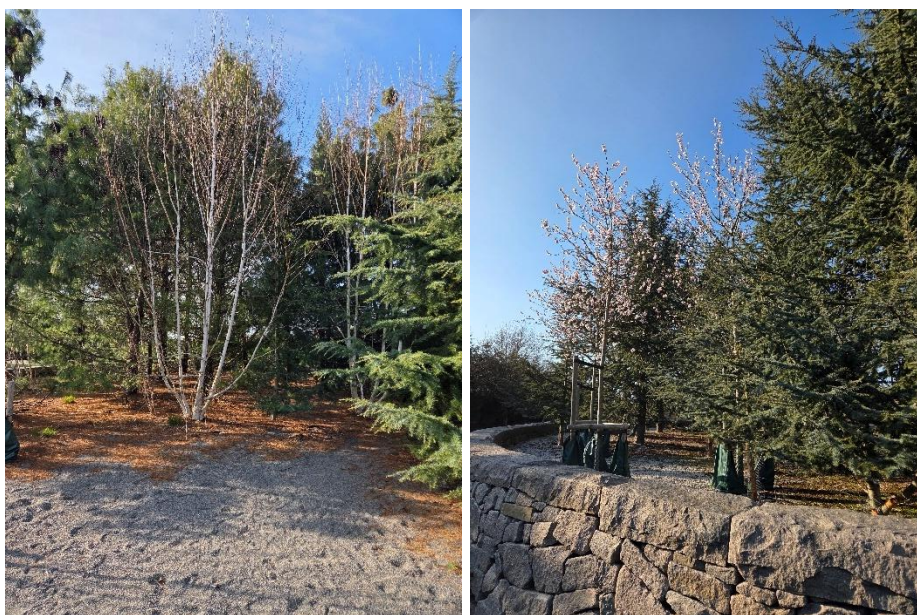
Figur 8. Till vänster Millennieskogen, ett av de ovala rummen uppmurade och en stig i gräs kantad av barrväxter sekvoja som släppt sina barr och en gran. (Hanna Hammarström Mörk (2025). [fotografi]. [2025-04-04]. Figur 9. Till höger bild tagen från det ovala rummet med högst mur vilket skapade en längre vy över platsen. (Hanna Hammarström Mörk (2025). [fotografi]. [2025-04-04].

Vid besöket till Millennieskogen (fredag 4 april 2025) upplevde jag platsen som delvis otrygg men samtidigt fascinerande för det var som att kliva in i en annan värld. Det som upplevdes otryggt var tät vegetation bestående av mestadels barrväxter som gjorde det svårt att se längre framför sig. Platsen upplevdes lite som en labyrinth i att det var många olika riktningar och små vägar som ledde en vidare. Det i kombination med brist på kartor och information på platsen gjorde att det blev svårt att orientera sig vilket enligt Kaplan och Kaplan (1989) är viktigt för att en plats ska vara enkel att läsa av och därmed kännas rofylld. Parken kändes också övergiven med mycket ogräs som vuxit över vissa gångar och platser, det skapade en tom och enslig känslan på platsen (se figur 10 och 11).



Figur 10. Till vänster, en av gångvägarna i Millennieskogen som såg lite bortglömd ut med ogräs och även en oklar riktning vart vägen ledde. (Hanna Hammarström Mörk (2025). [fotografi]. [2025-04-04]. Figur 11. Till höger, en av de meditativa bubblorna med en häck som omringade och mycket ogräs innanför gav en övergiven känsla. (Hanna Hammarström Mörk (2025). [fotografi]. [2025-04-04].

Det som var fascinerande och ett värde på platsen var å andra sidan att den var sluten från andra omkringliggande miljöer och skapade känslan av att vara långt borta. Dynamiken mellan ljust och mörkt, som björkarnas vita stammar (se figur 12) i kombination med mörkare barrväxter eller barr tillsammans med blommande prunus var estetiskt tilltalande och inspirerande (se figur 13).



Figur 12. En ljus björkstam möter mörkare, tätare barrvegetation. (Hanna Hammarström Mörk (2025). [fotografi]. [2025-04-04]. Figur 13. Till höger, blommande ljusare Prunus

mot grågröna barrträd skapar kontrast. (Hanna Hammarström Mörk (2025). [fotografi]. [2025-04-04].

Eftersom platsen designats i ett meditativt syfte skulle vissa element av trygghet behöva förstärkas som att skapa tydligare vägar och riktningar, rensa upp på vissa platser för att skapa bättre sikt och tydligare information. Men det fanns värden att ta inspiration till fallstudien, som kontrasterna ljus och mörkt i hur de exempelvis använde olika typer av barrträd och hur de arbetat med öppenhet och slutenhet för att ge återhämtning och skapa trygga miljöer (se figur 14 och 15).

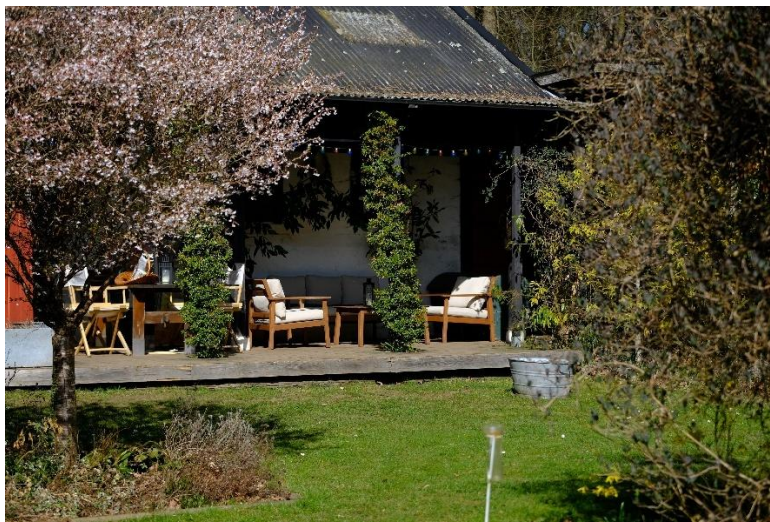


Figur 14. Till vänster mjukbarrig tall i ljusare grönt och luftigare trädkrona som kan ge en mer öppen och tryggare känsla. (Hanna Hammarström Mörk (2025). [fotografi]. [2025-04-04]. Figur 15. Till höger, mörkgrön tätare thuja som man också ser av skuggan på marken ger en mörkare, mer sluten känsla och därmed inte lika tryggt vid jämförelse med bilden till vänster. Däremot kan det upplevas restorativt att vara omsluten av grönskan (Hanna Hammarström Mörk (2025). [fotografi]. [2025-04-04].

Sövröds hage, Höör

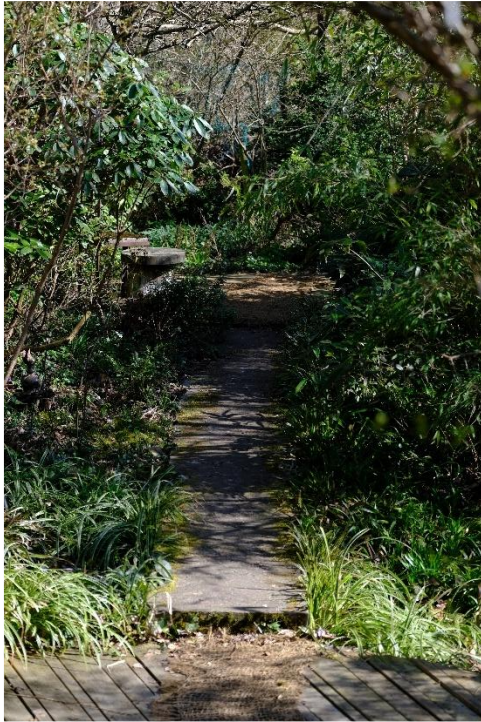
Den andra referensplatsen är Sövröds hage som är designad av Anders Folkesson utifrån principer från *NUR, naturunderstödd rehabilitering* (se figur 16 för illustrationsplan). De tar emot personer med utmattning, utbrändhet och mild depression från Region Skåne och har även privat trädgårdsterapi. Sövröds hage där Anders bor och arbetar har sedan 2022 i samarbete med Region Skåne erbjudit naturunderstödd rehabilitering på gården. Gården ligger i landsbygdsmiljö i Höör, Skåne. Personerna som blir remitterade dit av sin vårdgivare får komma till Sövröds hage och vistas i en lugn, grön miljö 3 dagar i veckan under 8 veckor (*NUR – Naturunderstödd rehabilitering* 2022). Gården har blivit utvärderad på plats genom CLM och fick bedömningen ”*highly contemplative*”, som betyder ungefär mycket lugn och avkopplande (Olszewska-Guizzo et al. 2025).

bord med penséer i en kruka. Han sa att det var ett exempel på *Color and Light* i CLM-modellen, att det är färg men inte för starka utan brutna och varma, naturliga toner. Det piggar upp men inte för mycket. En speciell plats som kallas *Skogssalen* är belägen förbi altanen och kommer till ett rum med öppna väggar förutom den bakre och ett tak som skapar en skyddad plats med utblick mot bokskogen. Anders beskrev platsen som ett exempel på prospect-refuge teorin, man har skydd i ryggen och samtidigt utblick mot omgivningen. Här finns en eldstad och vilstolar och madrasser att sitta eller ligga på. Det är en panoramavy mot skogen och det blir som ett skogsbad när man sitter där. Platsen är pulssänkande eftersom det inte finns någon stimulans eller något som stör här, sa Anders (A. Folkesson, personlig kommunikation, 2025, 11 april).



Figur 17. Innergården med körsbärsträd och altanen under tak bakom. Ett typiskt prospect- refuge exempel med skydd i ryggen och över huvudet samt vyer ut mot trädgården och landskapet bakom (Råberg, O. (2025). [fotografi].

Hedträdgården består av en öppen plats närmast bilvägen och entrén med hed- och stäppvegetation med mycket ljungväxter. Det finns en altan med vyer ut mot hagen. Anders berättar att man kan sitta där i stillhet under sin egentid. Förbi innergården kommer man vidare till det vintergröna *woodlandet* (se figur 18). Här finns tre runda träaltaner som man går igenom med sittplatser och en brygga ut mot dammen och en grind ut mot bokskogen. Här dominerar rododendron och azaleor och andra surjordsväxter som buskrosling i både helgrönt och vitvariegraderade former. Järnek är också en återkommande växt här och genom hela trädgården. Som marktäckare används här vintergröna, vitvariegraderad japansk starr 'Ice Dance' och storfryle som alla är vintergröna.



Figur 18. Woodlandet med gångar i betong och runda trädäck med sittplatser. Rododendron och hakonegräs vid sidorna om gången. Den här gången skapar en slutenhet som gör att du bara ser grönska vilket är återhämtande (Råberg, O. (2025). [fotografi].

Vidare kommer man fram till *dammen* som har tre runda trädäck runt om (se figur 19). Det ena trädäcket upplevs som en grotta, vilket också var Anders tanke med sittplatsen. Det är ett exempel på prospect-refuge teorin, med vegetation bakom sig, på sidorna och ovanför huvudet. Framför sig har man dammen och på andra sidan höga miskantus som ramade in dammen och skapade mindre insyn utifrån och bakom det låg hagen med längre siktlinjer. Efter dammen kommer man vidare till bokbacken med en bokhäck på vardera sida om en stig. Anders beskriver att man känner sig helt omsluten och inte ser ut när boken slagit ut. Efter stigen kommer man upp till toppen av kullen som kallas Björkkullen i illustrationsplanen. Här öppnar sig landskapet som en kontrast mot det slutna innan, med ljusa björkar och en vy ut mot trädgården och fruktlunden nedanför och hagarna runt om. På toppen finns sittplatser med en hammock och några hängmattor i träden (se figur 20).



Figur 19. Till vänster i bild - dammen med de höga miskantusgräsen. Här kan du se ut mot landskapet och himlen bakom och samtidigt ha skydd i ryggen, samt vattnet som är återhämtande (Råberg, O. (2025). [fotografi]. Figur 20. Till höger en sittplats under tak i björkbacken, med långsträcka vyer och delvis skydd i ryggen. Skyddet kunde ha varit mer förstärkt för att skapa en tryggare känsla och därmed mer återhämtning. (Råberg, O. (2025). [fotografi].

När man går ner för kullen blir vegetationen tätare igen. I *Skogsträdgården*, som på illustrationsplanen kallas för *Svampskogen*, finns vintergröna barrväxter och bambu. Här rinner en bäck som Anders menar ger poäng i CLM-modellen på kategorin *Archetypal elements*. Det är ett typiskt naturligt element och när bäcken är vattenfylld fram till och med mars kan det porlande ljudet tänkas ge ett lugn. Ovanför bäcken är det en meditativ plats med en hängmatta på ett trädäck med tak i plast som släpper in ljus och kan tänkas skapa ett härligt ljud när regnet smattrar mot det och man ligger där i skydd (se figur 21). Slutligen når man *hagen* och det öppnar upp sig med stora ängar och ett ondulerat landskap. En bit fram är det en nersänkt plats som en grop där de skapat en sittplats med bänkar för flera personer runt en eldstad (se figur 22). Gropen skapar en trygg känsla och skyddar lite från vinden under kalla månader. Det är en fin, öppen vy ner mot trädgården och hagen. Intill finns också ett skjul där man kan vila i skydd från vädret och blicka ut mot hagarna och miljön runt.



Figur 21. Sassa kurilensis vid bäcken och det lilla trädäcket med tak och en hängmatta. Här är du skyddad på alla sidor och omgiven av grönska året om vilket ger förutsättningar för en restaurativ miljö (Råberg, O. (2025). [fotografi]. Figur 22. Sittplatsen i den urskålade delen med vitsippor runt. Även här återhämtande med tanke på den skålformade skyddade platsen och utblickar mot öppet landskap. (Råberg, O. (2025). [fotografi].

Genomgående i alla rum i trädgården finns tankesättet med skydd i ryggen och öppna långsträckta vyer framför. Det varierar mellan öppet och slutet och växterna är till stor del vintergröna för att skapa en lummig, grön miljö året runt.

Anders berättar att deltagarna, som de kallar personerna som genomgår rehabiliteringen, börjar dagen med en samling där alla ska sitta i närvaro, se varandra, ta in naturen, andas och göra enkla övningar för att komma ner i varv. Efter samlingen har deltagarna en timmes egen tid med fokus på vila och stillhet. De får välja själva var de vill sitta eller ligga och tar med sig madrasser eller liknande till den plats i trädgården de vill vara på. Efter egentiden är det aktivitetstid då deltagarna kan arbeta med keramik eller någon typ av hantverk, lättare trädgårdsarbete och odling. Syftet med aktiviteterna är att de ska få kontakt med naturen med kroppen och öka deras lust att göra saker. De kan även genom aktiviteterna få den sociala kontakten som också är viktig. Många av de som är utbrända har förlorat social kontakt och ork att göra något alls. Det är viktigt med en balans mellan social samvaro och egentid och mellan aktivitet och vila. Deltagarna uppmanas hela tiden att känna inåt vad de själva vill göra och har lust med. Ofta har personer med utbrändhet och mycket stress tappat bort sin inre kompass och känsla för vad de behöver och vill. Det ska programmet hjälpa dem att hitta tillbaka till.

3.2.2 Designprocessen

Designprocessen och att skapa platser med växter

Det första man lägger märke till när man kommer till en ny plats beskrivs som platsens karaktär (Robinson 2016:4). Platsen kan kännas spännande, tråkig, hotfull och otrygg, intim och behaglig, harmonisk. De första sakerna han och hans kollegor tänker på när de ska designa en ny miljö är vilken karaktär man vill ha på platsen och skalan. Man kan också börja med att tänka på de olika kvaliteterna platsen ska innehålla. Det är bra att börja med att skissa upp de olika rumsliga kvaliteterna och relationerna mellan dem. Relationerna mellan de olika rummen är grunden till landskapsdesign menar Robinson (2016). Enligt Reid (1993:1) börjar designprocessen med efterforskning där kundens önskemål efterfrågas, platsens förutsättningar utforskas – som vind, utsikt och insyn och jordtyp – samt behoven hos brukarna av den kommande platsen. Sedan följer en dokumentation av platsen som ofta sker i form av en projektbeskrivning med projektets mål, krav och specifikationer som tidsram. Därefter görs en inventering av platsen där rena fakta insamlas utan analys och efter det en platsanalys där man med hjälp av det inventerade tolkar de olika platsernas kvaliteter, till exempel var den bästa platsen för morgonsol är. Till skillnad från Robinson (2016) är Reids (1993) beskrivning mer konkret och handlar i det tidiga skedet inte så mycket om platsens karaktär. Vid det första besöket på platsen för fallstudien upplevdes karaktären på platsen direkt som Robinson beskriver, fotografering och anteckningar togs för att komma ihåg och fånga det upplevda. Ett andra steg var sedan att göra platsanalyser som var lämpliga och sedan börja skissa upp rumsligheten. Robinson (2016) refererar till brutalismarkitekten Erno Goldfinger och hans artikel ”*The Sensation of Space*” från 1941 som menade att uppfattningen om miljön omkring oss var summan av alla våra sinnen. Hur luften känns och hur den doftar, fågelkvitter eller motorljuden som vi hör, hur marken vi går på känns. Allt det påverkar hur vi upplever en plats. Det var delvis den här insikten som gav inspiration till *sinnespromenad* som en del av analysen av platsen. Att uppleva platsen med alla sinnen.

Skalan och proportionen på platsen har också stor betydelse för känslan. Det kan ofta glömmas bort och att för mycket fokus i stället läggs på detaljerna, till exempel växtval eller markmaterialval. Kanske är detta enligt Robinson (2016) på grund av att rumslighet är ett mer holistiskt fenomen medan separata objekt är lättare att förstå på ett praktiskt plan. Han refererar till Edmund Bacons ”*Design of Cities*” från 1974 som sa att rumsmedvetenhet går bortom intellektet och engagerar hela spektrumet av känslor och sinnen och det krävs att hela personen är med i upplevelsen för att kunna förstå det. Den här aspekten togs i beaktning i designprocessen för fallstudien. Skalan och rumsligheten arbetades med tidigt redan i platsanalysen med bland annat en vegetationsanalys där olika höjder på

vegetationen och slutenhet bearbetades. Växtval kom in senare i processen även om det till viss del reflekterades kring parallellt, men ändå ett försök att se till helheten först.

Konceptet är det som följer efter de skriftliga dokumentationerna, inventering av platsen och analyser (Reid 1993:1). Han delar in konceptualisering i *generella filosofiska koncept* och *specifika funktionella koncept*. De filosofiska koncepten handlar om platsens karaktär, en känsla mer än estetik och funktion och det som är specifikt för just den här platsen. Platsens själ brukar benämnas som *genius loci* i landskapsarkitektur och kommer från grekiskan. Det är viktigt att designern hittar platsens själ för att veta vad platsen vill bli enligt Reid (1993:1). Synsättet som författaren presenterar liknar det som Robinson (2016) beskriver om att hitta platsens karaktär. Det skiljer bara i att den senare anser att man ska göra det redan i analysen inte bara i konceptet. Däremot kan man anse att platsanalys och koncept hör ihop och i den här fallstudien är platsens karaktär och *genius loci* centralt genom hela designprocessen. En återhämtande plats handlar mycket om att skapa en lugnande, harmonisk miljö och då behöver det kännas själsligt för de som besöker platsen (Olszewska-Guizzo et al. 2025). Reid (1993:1) menar också att en designer behöver ha empati för att kunna förstå och sätta sig in i kundens eller brukarens behov, känslor och situation. Vidare beskrivs hur man ska förmedla den konceptuella idén i fysisk form och om man exempelvis värderar miljön så skapar man ofta organiska former med mjuka material som vatten, träd och gräs. Till lugna miljöer används ofta dämpade toner och en struktur som inte förändras så mycket (Reid 1993:4). Specifika funktionella koncept används mer när ett problem ska lösas, som att exempelvis reducera erosion vid en kustmiljö. För att illustrera olika aktiviteter och zoner för användningsområden kan bubblor användas. Pilar kan ritas som visar riktning för rörelsen medan stjärnor och kryss kan markera fokuspunkter. Oavsett vilka symboler som används är det viktigt att hålla det abstrakt och lätt att rita och fokusera på att komma fram till det mest funktionella sättet (Reid 1993:5–7). Även om det primära fokuset i designen i den här fallstudien inte var funktion så är den alltid viktig och användes i konceptualiseringen. Vid skissandet av konceptet användes abstrakta symboler som bubblor, pilar och kryss för att markera olika funktioner. Ett sätt att knyta samman inventering, analys och koncept är att använda skisspapper över analyserna eller inventeringen (Reid 1993:8).

CLM-modellen användes slutligen som en del av designprocessen och de olika kategorierna för att utvärdera gestaltningens terapeutiska värde (Olszewska-Guizzo et al. 2023).

3.2.3 Platsanalys

I det här avsnittet följer ett antal analyser av platsen för fallstudien (se karta över platsen i figur 1 i metodkapitlet).

Platsens karaktär, styrkor och kvaliteter

Styrkor och kvaliteter på platsen presenteras i det här stycket utifrån miljöpsykologiska perspektiv och perspektivet på design av landskap. Skogen intill bidrar med en annan biotop och värdefull lugnande miljö (se figur 23). Enligt CLM är en värdefull aspekt att se mer än 400 meter med vegetation och himmel som bakgrund, vilket skogen intill och fälten bidrar med (se figur 24) (Olszewska-Guizzo et al. 2023).



Figur 23. Till vänster stigen i skogen intill. (Hammarström Mörk, H. (2025). [fotografi].
Figur 24. Till höger vyer över fältet mot skogen och himlen som bakgrund. (Hammarström Mörk, H. (2025). [fotografi].

Som vi har sett i litteraturstudien är vatten en viktig kvalitet i en återhämtande miljö. Här kan havet ses från tre riktningar på platsen. Se figur 25 och 26 för vyer mot havet i två väderstreck västerut och norr.



Figur 25. Vy i norr från nuvarande sittplats längst västerut på platsen. (Hammarström Mörk, H. (2025). [fotografi]. Figur 26. Vy västerut mot havet. (Hammarström Mörk, H. (2025). [fotografi].

Den uppvuxna vegetationen som redan ger en naturlig känsla och till viss del rumslighet på platsen är en styrka (se exempel i figur 27).



Figur 27. Vy över skogen och fältet i bakgrunden medan buskar och tät vegetation syns i förgrunden. (Hammarström Mörk, H. (2025). [fotografi].

Det finns flera upptrampade stigar på platsen som indikerar att det är en välbesökt plats. Stigarna gör det lätt att se naturliga rörelsemönster som underlättar designen av rummen. Att den är välbesökt talar också för valet av plats, att platsen är uppskattad. I figurerna 28 och 29 nedan ser man exempel på platser med de mest

upptrampade stigarna. Det var på grund av att stigen i figur 29 verkade välanvänd som gjorde att den här platsen sågs som en bra entré, samt att den kopplade ihop hela platsen med skogen vilket var önskvärt.



Figur 28. Den större stigen som går runt hela kullen. (Hammarström Mörk, H. (2025). [fotografi]. Figur 29. Den väl upptrampade stigen som går genom skogen en bit. (Hammarström Mörk, H. (2025). [fotografi].

Platsens svagheter

Här presenteras platsens svagheter utifrån ett miljöpsykologiskt perspektiv och vad som behövs för återhämtning enligt modeller och studier i den här rapporten. Det som är mest påtagligt är närheten till husen som ligger precis intill platsen (se figur 30). Husen och de byggda elementen kan störa den naturliga känslan. Hundrastplatsen med lösa hundar som skäller kan vara stressande för personer med hundrädsla medan personer som tycker om hundar kan känna trygghet av det. Det finns en båthamn precis bredvid platsen och det kan störa på grund av både ljud och att det är byggda element som stör det naturliga intrycket i vissa vyer (se figur 31).



Figur 30. Bilden till vänster visar husen som är nära beläget till platsen och syns väl från vissa vyer. Figur 31. Bilden till höger visar hundrastplatsen och båthamnen med ljud och att det är byggda element.

Sol- och vindanalys

Figur 32 nedan visar solens rörelse över platsen i början av maj månad. Med soluppgång i ljusorange till öst i bilden och hur den rör sig vidare västerut och var solen står som högst kl 13 på dagen i gult. För att slutligen visa solnedgången i mörkorange västerut i bilden. Resultatet visade var det är viktigt att skydda besökarna från starka solstrålar dagtid, eller där man vill sitta i solnedgång och soluppgång exempelvis.



Figur 32. Solens rörelse från soluppgång till solnedgång i maj månad. Bearbetad från Suncalc tillsammans med ortofoto från Lantmäteriet i Illustrator. (Hammarström Mörk, H (2025). [illustration].

Vindanalysen i figur 33 nedan som visar hur vinden mest kommer in på platsen från väst och havet. Här är det mest öppet in till platsen och blåser mest. Pilen som pekar söderifrån är en plats där det är lite öppnare och även en vik med vatten och blåser därmed lite mer. Det blåser framför allt där pilarna visar där det är mindre vegetation och öppnare. Analysen användes för att avgöra var det behövde avskärmas från vinden med hjälp av vegetation för att skapa en trevligare miljö att vistas i.



Figur 33. Vindens riktning in mot platsen illustrerad med blå pilar. Bearbetad ortofoto från Lantmäteriet i Adobe Photoshop. (Hammarström Mörk, H. (2025). [illustration].

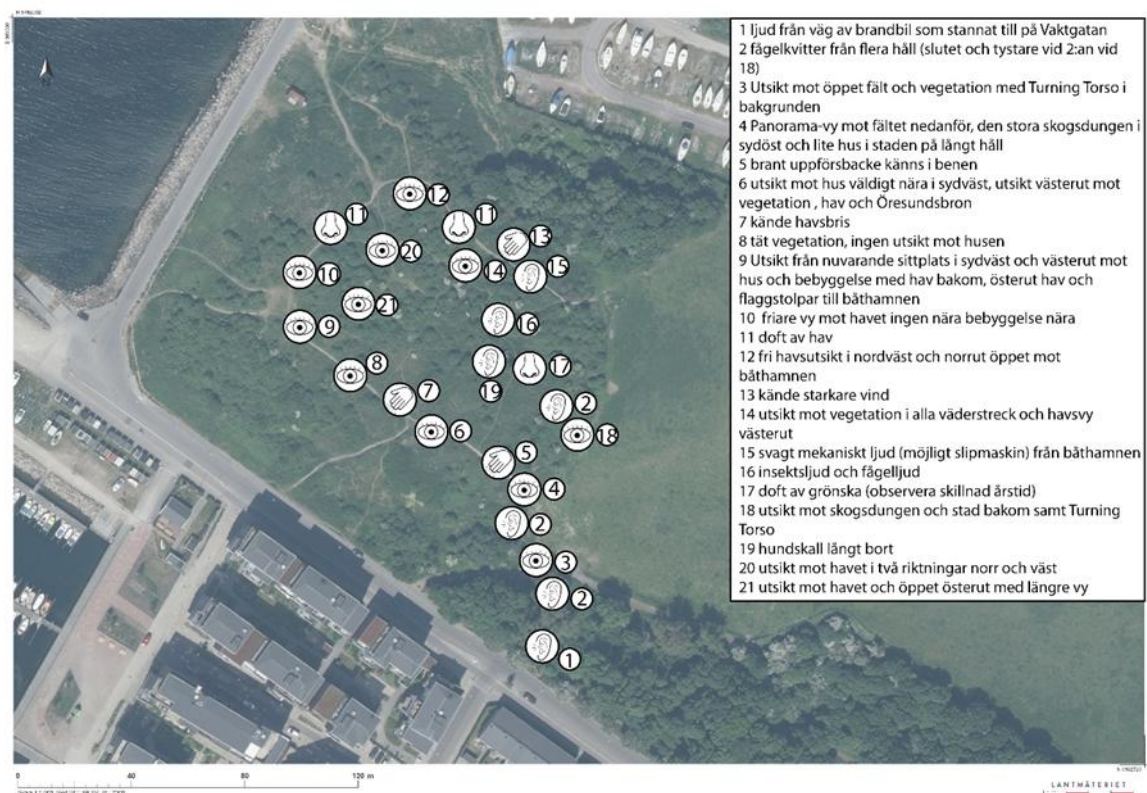
Sinnespromenad

För att undersöka platsen och få en bättre sensorisk känsla av den användes metoden *Sinnespromenad*. Det är en promenad där jag kände efter med mina fyra sinnen, det femte sinnet smak var inte aktuellt på platsen så därför är det inte med. De olika sinnena och hur en plats upplevs är extra viktig vid återhämtning och stressrelaterade tillstånd. Känslan av platsen togs in med hjälp av syn, hörsel, doft och känsel (se figur 34). Sinnespromenaden genomfördes en onsdag förmiddag i slutet av april och illustrerades (se figur 35). De olika sinnesupplevelserna markeras med ikoner för de olika sinnena samt en siffra för att lättare kunna hänvisa var och vad som upplevdes. Resultatet av sinnespromenaden var en bra utgångspunkt för gestaltningen av de olika rummen. Det visade var de viktigaste

vyerna och naturljuden var samt var man ville avskärma mer både från utsikt och ljud eller känsel i form av vinden exempelvis.



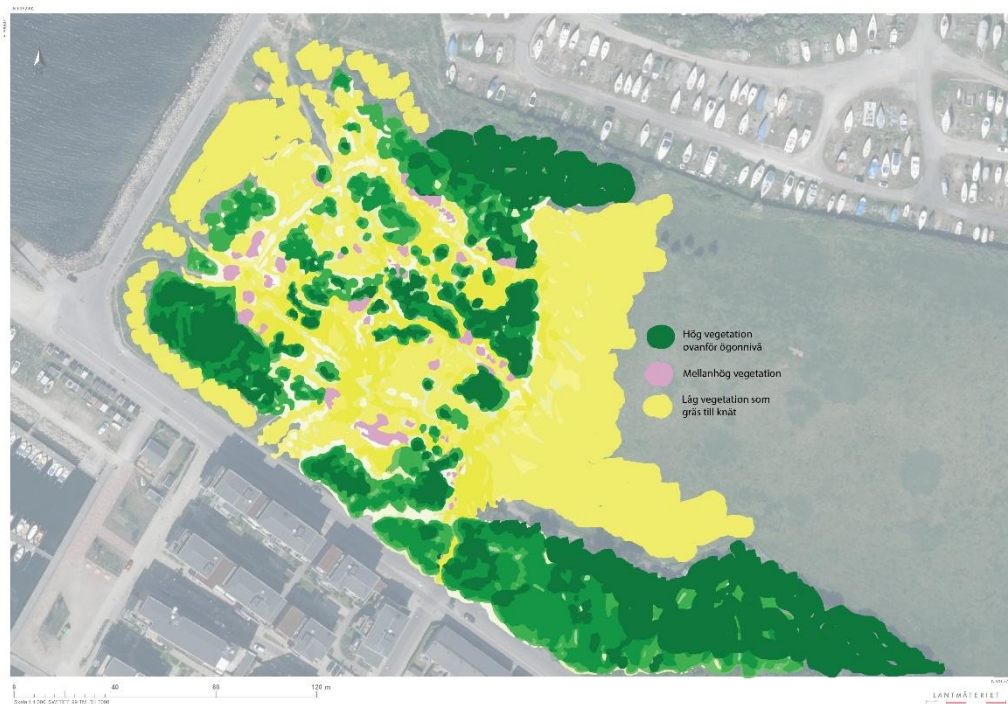
Figur 34. Bilder för de fyra sinnena, öga för syn, öra för hörsel, näsa för doft, hand för känsel. (Hammarström Mörk, H. (2025). [illustration].



Figur 35. Sinnespromenad illustrerad med ikonerna på ett ortofoto från Lantmäteriet. Nummer vid varje sinne och text i rutan till höger vad det stod för. (Hammarström Mörk, H. (2025). [illustration].

Vegetationsanalys

För att kunna avgöra vilken vegetation på platsen som är värdefull ur synpunkter som insynsskydd eller där det är för tät vegetation och upplevs rörigt eller otryggt och behövs öppnas upp gjordes en vegetationsanalys. Det var även för att se vilka platser som i nuläget var öppna och slutna för att bygga vidare på det. För att särskilja de olika höjderna på vegetation användes tre färger där den högre ovanför ögonhöjd representeras av grönt, medelhöga vegetationen med rosa och låg upp till knähöjd i gult (se figur 36).



Figur 36. Vegetationsanalys i skala 1:1000 som visar hög vegetation i grönt, mellan i rosa och låg vegetation i gult på platsen idag. (Hammarström Mörk, H. (2025). [illustration]. Omarbetat ortofoto från Lantmäteriet som bakgrund.

Rörelseanalys

Platsen har i nuläget många olika stigar som nämnts och visats på bild tidigare i platsanalys-avsnittet. För att kunna urskilja vilka stigar som används mest och hur rumsligheten ser ut idag användes en rörelseanalys. Den delar in användandet av stigar i tre nivåer minst använd i grönt till mest använd i rosa för att visa var de flesta går på platsen. Det finns även en större asfalterad väg in till området som visas i grått (se figur 37). Den här analysen användes sedan som utgångspunkt i skissandet av rumslighet, var de flesta tycker om att vara på platsen idag och hur formen kunde utvecklas utifrån det för att öka läsbarheten i miljön mer. Stigarna är många idag och det upplevs lite rörigt var dem leder när jag gick där. Stigarna

har därför använts i sin ursprungliga form till viss del men förbättrats och gjorts om till gestaltningen.



Figur 37. Analys i skala 1:1000 över rörelsen på platsen från mest använda stig i rosa, näst mest använda i rött till minst använda i grönt samt asfalterad väg i grått. (Hammarström Mörk, H. (2025). [illustration]. Omarbetat ortofoto från Lantmäteriet som bakgrund.

3.2.4 Gestaltning

Koncept

Koncept *Återhämtande grönska* (se konceptplan bilaga 1).

Öppet möter slutet och prospect-refuge teorin har varit en betydande del i arbetet med gestaltningen. Att skapa öppna rum som inbjuder till längre vyer och mer social samvaro blandat med slutna rum som ger möjlighet för vila och avskildhet med endast mötet med grönskan. Sex olika rum har skapats utifrån biotoper som har fått namnen *Havet*, *Heden*, *Vintergröna woodlandet*, *Fruktlunden* och *Odlingen*, *Ängarna*, *Välkomsträdgården* och *Skogen*.

Det naturliga och vilda i landskapet är viktigt utifrån litteraturen och referensplatserna. Det återspeglas i gestaltningen genom naturliga materialval och genom att behålla de befintliga, naturliga värdena på platsen. Naturliga element som vatten är viktigt på platsen där havet och vyerna mot det har varit i fokus. Biotoperna som redan finns på platsen har förstärkts och det har även skapats miljöer utifrån rehabträdgårdars utformning, som odling och fruktlunden. I växtvalet tillförs mycket vintergrönt för att skapa en grönskande plats året om

eftersom platsen endast har lövfällande lignoser idag och det blir en öppen plats och nästintill ingen rumslighet vintertid. Lugna färgpaletter i grönt, blått och varma pastellfärger används i växtvalen samt till viss del i utrustning.

Illustrationsplan

Se bilaga 2 för illustrationsplan i skala 1:500 på A3.

Materialvalen till platsen är varierade för att förstärka sinnesintryck och öka närvaro som kan bidra till återhämtning och för att förstärka de olika rummens karaktär. Barkflisen som finns i skogen intill platsen (se figur 38) har fått komma in på de mer grönskande, frodiga platserna och grus får täcka de större stigarna. Ytan närmast havet blandas med större trampstenar i natursten längs slingan under pergolan för att ge kontrast mot andra ytor i känsla och estetiskt uttryck.



Figur 38. Barkflis som ligger på stigen i skogen, ger en taktil förnimmelse som är mjukare och tystare i jämförelse med exempelvis en grusstig. (Hammarström Mörk, H. (2025). [fotografi].

De olika rummen

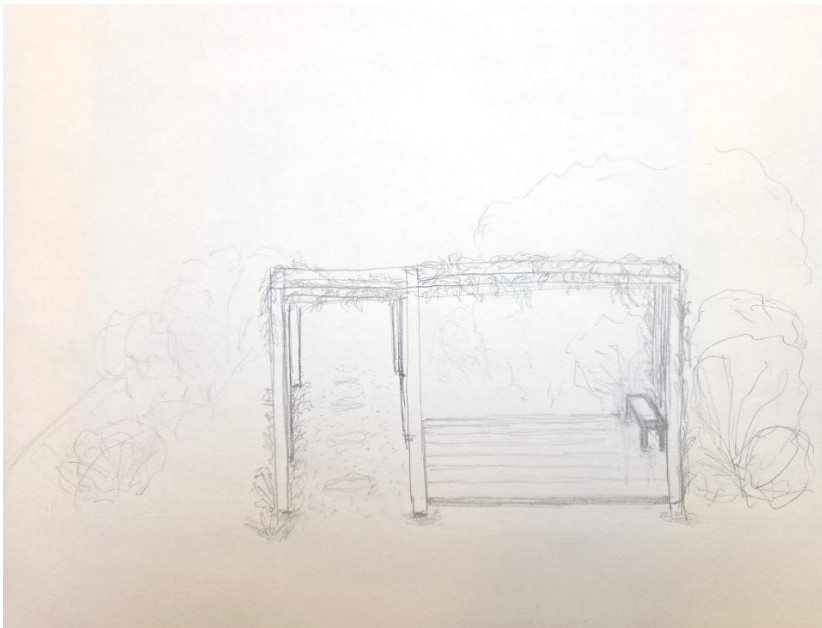
Havet

Området västerut på platsen med utsikt mot havet. Här är växtvalen inspirerade av havets blå nyanser, milda vita toner och mycket silverbladigt som motsvarar silverstänket som solens reflektioner bildar i havsytan (se figur 39). En pergola sträcker sig längs platsens bästa utsikt mot havet med blåregn som väller över kanten (se figur 40). Man kan gå under pergolan och sitta på sköna vilstolar under den. Den här platsen är mest sol-, vind- och torkutsatt och därav blir växtvalet i de silvriga tonerna passande även av den anledningen. Träden på platsen domineras av tåliga tallar i mindre storlek samt några större som ormskinnsallé och de mer vanliga *Pinus sylvestris* och *Pinus nigra* för att ge insynsskydd från bostäderna söderut. Tallar representerar en typisk kustnära vegetation. Här går man längs en grusstig och rustika material som ek och större naturstensplattor pryder marken på

utvalda platser. Här kan du titta på solnedgången och varma dagar njuta av skuggan under pergolan.



Figur 39. Blå torktåliga växter som trädgårdsiris med lugnande inslag av silvriga blad som hos fjärilsbusken bakom. (Hammarström Mörk, H. (2025). [fotografi].



Figur 40. Pergolan med blåregn och grusgången med natursten under med perenner längs gången. (Hammarström Mörk, H. (2025). [illustration].

Sammanfattningsvis främjar rummet "Havet" återhämtning genom att använda lugna, harmoniska nyanser i växtval som enligt CLM och Alnarpsmetoden visats vara lugnande. Prospect-refuge aspekten finns med genom pergolan där man kan sitta skyddad i ryggen och över huvudet och samtidigt ha utblickar åt sidorna och

framåt, vilket skapar en lugnande känsla som främjar återhämtning. Det finns en tanke med biotopen som förstärker det naturliga uttrycket genom att använda kustnära vegetation som olika tallar som är igenkännbart och skapar trygghet och viktig för en restorativ miljö.

Heden

Innanför Havet möts du av *Heden* med låg buskvegetation som ljung och andra torktåliga växter samt lågvuxna enar och dvärgtall (se sektionselevation bilaga 3). Längre in på heden står några vitstammiga björkar som skapar övergång till det vintergröna woodlandet. Här är också vyer mot havet i fokus och flera sittplatser är belägna utifrån utsikten. Även ett vindskydd finns här med utsikt mot heden och havet i bakgrunden. En eldstad finns att använda framför vindskyddet. Eld ses som ett viktigt naturligt element (Palsdottir & Kyrö Wissler 2021). Större stenblock placeras på platsen för att förstärka hedens karga karaktär (se figur 41).



Figur 41. Illustration av lågvuxen tall med ljungväxter under, ett stort stenblock och enen bakom. (Hammarström Mörk, H. (2025). [illustration].

Heden bidrar med återhämtning genom att förmedla en typiskt svensk biotop - hedmark. Den glesa och öppna vegetation skapar en ljus och genomsläpplig känsla där man kan ha full överblick. Vindskyddet skapar en mer sluten känsla om man behöver det och möjlighet att vara där andra årstider också. Eldstaden ger ytterligare ett naturligt element och vyer mot havet som ger lugn och återhämtning.

Vintergröna woodlandet

En mer frodig grönska med mycket vintergröna växtval presenteras på den östra delen av platsen. Här dominerar vintergröna marktäckare som sockblomma och julros (se figur 42 och 43) samt vintergröna lignoser i olika barrväxter som solfjädertall, kryptomeria eller rododendron och blommande doftande olvon. Här finns också en damm med en bäck som rinner ner längs sluttningen för att skapa ett porlande ljud och en annan biotop för mer fuktgillande växter som ormbunkar till exempel (se figur 44 och bilaga 4 för sektionselevation). Här kan du se soluppgången från de olika sittplatserna och framför allt från sittplatsen intill bäcken. Runt dammen består växtligheten av gräs som smalkaveldun (*Typha angustifolia*) som är typiskt för biotoper vid sötvatten i södra Sverige. Den är värdväxt till flera fjärilsarter. I dammen växer vita näckrosor (*Nymphaea alba*) som är en vild växt i Sverige.



Figur 42. En bäck med perenner intill som ormbunke och julros. (Hammarström Mörk, H. (2025). [fotografi]. Figur 43. Blekgul sockblomma som breder ut sig. (Hammarström Mörk, H. (2025). [fotografi].

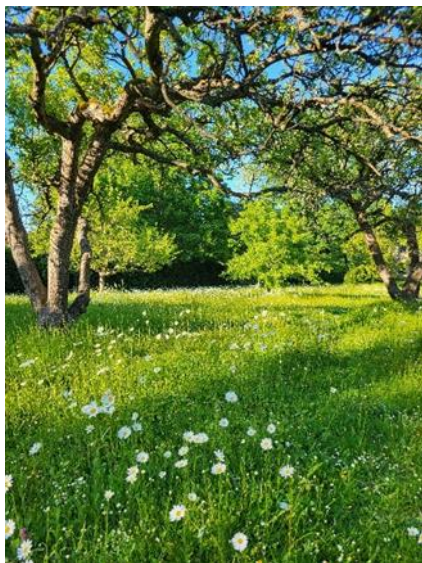


Figur 44. Illustration av dammen med bäcken och perenner och lågvuxna buskar längs kanten. (Hammarström Mörk, H. (2025). [illustration].

De restaurativa kvaliteterna i det vintergröna woodlandet handlar om att skapa en biotop med lite tätare skogskänsla och ett mer slutet rum där du på flera platser kan omslutas av grönska och ge avskildhet och lugn. Den här typen av mer sluten vegetation har visats att många upplever som mer återhämtande och därför är den viktig. Även om det finns flera exotiska arter här som kan skapa variation av vintergrönt så har området vid dammen fokuserat på mer inhemska arter som är igenkännbart och bidrar med det mer naturliga. Elementet av vatten i form av bäcken och dammen är en viktig återhämtande kvalitet här.

Fruktlunden och odlingen

I fruktlunden kan man gå och beundra körsbärs-, äppel-, och päronblommor på våren och äta frukten på hösten (se figur 45 för inspirationsbild). I ett enkelt lusthus kan man söka skydd och se ut över lunden och mot dammen i öster. Odlingdelen med enkla pallkragar som är omgärdad av en gårdsgård ska fungera som stadsodling. Malmö stad är tänkt att sköta plantering till största del och sen får invånarna plantera och skörda utifrån vilja och förmåga. Intill odlingsdelen finns en större sittplats med bänkar och bord. Här är det tänkt att kunna vara mer socialt. Österut på platsen finns ett vindskydd, en plats för avskildhet där du kan se ut över fruktlunden och odlingarna. Intill vindskyddet finns öppen ängsmark där du kan lägga dig och vila på en filt en varm dag.



Figur 45. Äng med fruktträd. (Hammarström Mörk, H. (2024). [fotografi].

Sammanfattningsvis har rummet "Fruktlunden och Odlingen" återhämtande och hälsofrämjande effekter genom att bidra med en social mötesplats där odlingen kan få stå i centrum. Det har visats vara hälsofrämjande att sköta om växter och se något växa och komma till liv enligt litteraturstudien. Det finns skydd i form av lusthuset och vindskydd. De öppna ängarna och fruktlunden skapar en lite vildare men ändå ordnad vegetation vilket skapar en naturlig och lugn känsla som bidrar till återhämtning.

Ängarna

Här är det öppna landskapet i fokus med vilda ängsblommor som växer på ängarna och plats att bara slå sig ner på en filt och bland grönskan. Mindre enbuskar bidrar med vintergröna element. Det här rummet är en biotop som bidrar med öppna vyer och en stark vild, naturlig natur som skapar hälsofrämjande effekter genom att vara just naturlig och inte ha några människoskapade, byggda element.

Välkomsträdgården

Entrén går in genom skogen på en stig av runda träkubb utplacerade i barkflis där du direkt kan skifta fokus, känna att du kommit till en annan plats och komma ner i varv. Här pryder marktäckande växter som vintergröna ormbunkar och julrosor och buskskikt av rododendron och buskrosling (se figur 46 för inspirationsbild). En mindre stig leder dig vidare genom skogen om du vill gå en promenad där innan du går vidare i parken. Du möts av en liten rondell där stigen möts av den större gångvägen med en rund välkomnande säsongsblossplantering i mitten. Här är färgvalen lite mer uppiggande men fortfarande varma eftersom karaktären här är mer social med en önskan att väcka sinnena mer. Bakom blomsterplanteringen

finns en liten damm med perenner runt om och ett träd invid. På andra sidan av åsnetrappan, som leder dig vidare upp mot kullen, finns en sittplats med växtlighet i ryggen och på sidorna med utsikt över fältet och skogen.



Figur 46. Blommande azalea, ormbunkar och en vintergrön, delvis rödbladdig japansk buskrosling 'Mountain Fire' i bakgrunden. (Hammarström Mörk, H. (2025). [fotografi].

I det här rummet är de restaurativa aspekterna att bidra med sociala möten vid bänkarna som är placerade vid entrén där alla besökare kommer in i parken, men också med avskildhet på den lilla stigen som kan leda en vidare i skogsdungen. Sittplatserna är öppna framåt med långsträckta natur-vyer och med tryggt skydd i ryggen. Växtligheten ska väcka sinnena försiktigt med lite mer färg, fortfarande i varma toner men mer färg än i de andra rummen för att pocka på uppmärksamheten och landa i närvaro på platsen. Här finns också den andra dammen som ger det återhämtande elementet av vatten.

Analys av gestaltningen

Nedan följer en tabell över en analys av gestaltningen utifrån CLM-modellen. Notera att detta är en hypotetisk analys eftersom platsen inte är anlagd än och baseras utifrån gestaltarens intentioner som ett sätt att få översikt över gestaltningens fokusområden och eventuella återhämtande värden. Som syns enligt tabellen får gestaltningen relativt höga poäng och platsen har goda förutsättningar för att bidra till återhämtning.

Tabell 2. Analys av gestaltningen utifrån CLM-modellen.

Aspekt	Poäng	Motivering	Kommentar
<i>Layers of the landscape</i>	5	-Längre vy på flera ställen -För-mellan och bakgrund synlig på flera ställen -Landskapslagren ger medelstark visuell kvalitet	Flera längre vyer med natur och vatten. Vissa vyer har byggda element i vilket kan ta ner poängen.
<i>Landform</i>	5	-Böljande -Naturliga linjer -Stimulerar att titta upp på himlen	Platsen är på en kulle och har flera nivåer redan som förstärks i gestaltningen med höjder och nedsänkningar däremot viss känsla att det inte är naturligt.
<i>Biodiversity</i>	5	-Relativt hög mångfald av växter och djur med mycket växtlighet för alla årstider -Vegetationen upplevs inhemsk och spontan med tanke på biotoperna i fokus -Synliga förändringar över t.ex säsong och dygn, vårblooming växter, höstfärger i växtvalen	Olika arter, därav många inhemska, samt årstidsväxling bland växtvalen hoppas bidra till en ökad biologisk mångfald. Den lite vildare naturen med snår och skogsdunge intill bidrar också.
<i>Color and light</i>	6	-Harmoniska, naturliga, brutna och varma färger har använts och mest naturmaterial -Ljus och skugga genom träd, pergola och olika bladverk har skapats	
<i>Compatibility</i>	6	-Relationen mellan fysiska och visuella element är genomtänkta i designen, tydlig rumslighet, enkelhet och harmoni mellan det naturliga och byggda	
<i>Archetypal elements</i>	5	Påverkan på den övergripande känslan med tanke på havet, bäcken och dammarna, stenblock och enskilda större träd	Arketypiska element ska vara äldre, stora träd och det kommer ta tid för att få det på platsen
<i>Character of peace and silence</i>	4	-måttlig känsla av avskildhet och/eller -mindre kontrast med stadsmiljö	Med tanke på närheten till bostäder, båthamnen med störande ljud samt mängden besökare kommer påverka lugnet på platsen. Svårt att avgöra på förhand hur populär platsen kommer att vara.

4. Diskussion

4.1 Litteraturen och gestaltningen

Det finns enligt forskningen och grundläggande miljöpsykologi i litteraturstudien många anledningar till att naturen och gröna miljöer är bra för hälsan. Naturliga miljöer är återhämtande i sig för att de kräver mindre förmåga att styra uppmärksamheten. Det parasympatiska nervsystemet som är aktivt under vila aktiveras i en grön miljö. Båda de här anledningarna skapar möjligheter för återhämtning från stress och hjärntrötthet. Den här studien har sammanställt mer specifikt vad som är återhämtande i en grön miljö vad gäller miljöpsykologiska studier, de viktiga beståndsdelarna i terapiträdgårdar, NUR-trädgårdar och principer för vegetationsbyggnad och vad växter gör för ett rum. Slutligen har alla dessa delar vägts in och utmynnat i en gestaltning som ska främja återhämtning från stress för besökarna.

I gestaltningen blev de största fokuspunkterna utifrån resultatet av litteraturstudien att skapa öppna och slutna rum, långsträckta vyer, naturliga biotoper, lugn och harmoni och många olika typer av sittplatser, både för att vara social och i avskildhet. Växtvalen föll på mycket vintergrönt för en året runt grönska som skapar en omslutande känsla och tar bort vyer från byggnader och annat som stör. Enligt litteraturstudien finns det flera olika teorier kring miljöpsykologi och de som vägts in är ART, AAT och prospect-refuge teorin. Genomgående i litteraturstudien visar både äldre och nyare studier att savann-landskap och öppen gräsmark upplevs vilsamt (Appleton 1975; Ulrich et al. 1991; Grahn 2010; Wang et al. 2016). Detta har därmed använts i gestaltningen. CLM-modellen har slutligen använts som ett utvärderande redskap för gestaltningen.

De aspekter ur CLM-modellen som beräknas kunna få höga värden genom gestaltningen och platsen i sig är bland annat *Layers of the landscape* genom dess vyer österut mot fältet och skogen bakom samt västerut mot havet. Även ängarna och de öppna ytorna ger längre vyer. Tack vare att större delen av området för gestaltningen är upphöjt på en kulle medför det längre vyer och arbetet med gestaltningen har varit att framhäva de platser som har längst vyer samt med störst andel naturliga element i vyn. Sammanfattningsvis får gestaltningen höga poäng och därmed goda restaurativa förutsättningar utifrån en hypotetisk analys enligt tabell 2 i resultatet.

Frågeställningen om hur vegetationsbyggnad används för att främja återhämtning är ett resultat som kan analyseras mer och det finns inte ett enda svar på frågan. Växtligheten i sig påverkar men samtidigt har två studier visat att vissa typer av vegetation är mer återhämtande. Det handlar om glesare tallskog vid en sjö eller tätare grönska där man inte kan se ut på omgivande stadsmiljö (Sonntag-Öström et al. 2011; Hauru et al. 2012). Det påverkar alltså hur

vegetationen är uppbyggd och växtval samt vad man kan se utanför vegetationsområdet. Utöver det påverkar också hur man bygger upp växtligheten i ett rum, hur mycket den sluter och öppnar upp för och hur känslan av trygghet och vila kan infinna sig. Det kan också finnas aspekter av subjektivitet i frågan och personliga preferenser som gör det svårt att dra helt säkra slutsatser om.

4.2 Metoddiskussion

Litteraturstudien skapade en grundläggande översikt över miljöpsykologiska faktorer när det kommer till återhämtning och tillsammans med analys av Alnarpsmetoden, NUR-modellen och vegetationsbyggnad bidrog det till gestaltungsprocessen. Det blev tydligt vid gestaltandet att när det finns evidens för olika val så är det lättare att förstå, motivera dem och att slutligen komma fram till ett beslut. Vissa designprinciper som jag tidigare använt utan att veta mer djupgående varför finns det nu tydlig grund till. Platsanalyserna genomfördes vid en tid på året och för en större tillförlitlighet skulle platsen behöva besökas under flera tillfällen över olika årstider. Sinnespromenaden var en egen metod som upplevdes som ett viktigt komplement i analysen av platsen. Genom att se var vyerna var bäst utifrån CLM-modellens aspekt med långsträckta vyer och *archetypal elements* blev det tydligt hur gestaltningen skulle utformas och var rum och sittplatser skulle placeras. Även var fågelljuden hördes bäst eller var störande ljud kunde förekomma. De fem sinnena är enligt flera studier viktiga vid design av utemiljöer så därför var det också aktuellt att ta in de perspektiven här (Reid 1993; Dee 2001; Grahn 2010). Vegetationsanalysen användes för att se var vegetationen gav skydd i ryggen eller från insyn, var det fanns vyer och inte. Det var även en viktig analys i att förstå var det redan nu var öppet och slutet och tillsammans med rörelseanalysen även där de mest sociala respektive avskilda rummen var i nuläget.

Den egna utvärderingen med hjälp av CLM-modellen skulle kunna ifrågasättas med tanke på att de enligt modellen använder sig av flera experter för att utvärdera en plats. I studien från 2023 anlätade de 13 landskapsarkitekter med en erfarenhet av att gestalta eller utvärdera landskap mellan 3 och 25 år (Olszewska-Guizzo et al. 2023). Kunskapen som jag som skrivit den här rapporten besitter är inte lika lång och det är bara en person som gjort utvärderingen förutom handledaren som förvisso bidragit med längre erfarenhet. Eftersom det är samma person som utvärderat och även gestaltat kan det vara svårt att hålla en opartisk hållning till platsens styrkor och svagheter. Det är än så länge endast en gestaltning och platsen kan inte upplevas i sin färdiga form vilket också påverkar utvärderingen.

Referensplatsobservationerna förstärkte kunskapen kring teorierna från litteraturstudier med praktiska exempel vilket gav mycket till designprocessen och den allmänna förståelsen av ämnet.

Slutligen kan valet av platsen för fallstudien diskuteras. Ska en hundrastgård och en plats som redan har många naturliga värden förändras? Det är svårt att hitta obebyggd mark i Malmö och därför är de här typerna av fortfarande relativt orörda naturmiljöer mycket värdefulla. Frågan är vem som ska ha företräde till dem och det finns många behov att möta hos olika samhällsmedborgare och deras husdjur. Men med tanke på hur mycket det kostar samhället med sjukskrivningar kan en återhämtande park vara värd att satsa på.

4.3 Slutsats och avslutande kommentarer

Avslutningsvis har den här uppsatsen presenterat ämnet om förebyggande åtgärder mot stresssymptom i en gestaltning av en återhämtande utemiljö. Syftet med uppsatsen var att ge en överblick över forskningen kring restaurativa utemiljöer och vad de behöver innehålla för att ge återhämtning från stress. Resultatet av den här rapporten visade att det finns många perspektiv och flera studier som presenterar liknande resultat vilket gör att det går att med ganska stor säkerhet säga vad som ger återhämtning i en miljö. De restaurativa värdena handlar främst om närhet till vatten, naturliga biotoper, lugn och avskildhet från människor och människopåverkade ljud, en omslutande känsla av vegetation men samtidigt öppna utblickar för trygghet. Det går att diskutera hur mycket den här gestaltningen skiljer sig från andra parker och deras återhämtande kvaliteter eftersom många inspireras medvetet eller omedvetet av miljöpsykologi i skapandet av utemiljöer. Men det är i just den aspekten av medvetenhet som jag tror att det finns stora fördelar samt i evidensbaserat gestaltande generellt. När man sätter funktionen av en återhämtande miljö i fokus över estetiskt tilltalande val eller annat som kan hamna i fokus så borde det ge bättre förutsättningar att nå önskade värden.

4.4 Framtida forskning

Som beskrivet i slutsatsen så tror jag att det går att gestalta återhämtande miljöer med bättre resultat om man har fokuset på det men det undersöker inte den här rapporten. För att säkerställa de återhämtande värdena av den här gestaltningen skulle intervjuer med besökare behöva göras och en utvärdering genom exempelvis CLM-modellen av flera oberoende experter som värderar platsen utifrån dess aspekter efter att den blivit anlagd. Detta kan vara något för framtida forskning huruvida den här typen av fokuserat gestaltad miljö påverkar återhämtningsvärdet hos de som besöker den och att jämföra med andra parker som inte haft samma fokus om det blir någon skillnad. Det hade även varit intressant att se om det statistiskt sett skulle kunna förändra sjukskrivningsnivåerna för stressrelaterade sjukdomar om det fanns offentliga parker med fokus på återhämtning som den här studien presenterar.

Referenser

- Adevi, A.A. (2012). *Supportive nature - and stress wellbeing in connection to our inner and outer landscape*. Diss. sammanfattning Alnarp : Sveriges lantbruksuniv.
- Adevi, A.A. & Mårtensson, F. (2013). Stress rehabilitation through garden therapy: The garden as a place in the recovery from stress. *Urban Forestry & Urban Greening*, 12 (2), 230–237.
<https://doi.org/10.1016/j.ufug.2013.01.007>
- Appleton, J. (1975). *The experience of landscape*. Wiley.
- Braun, V. (2022). *Thematic analysis: a practical guide*. SAGE.
- Dee, C. (2001). *Form and fabric in landscape architecture: a visual introduction*. Spon.
- Folkesson, A., Sjöman, H. & Brising, K. (2015). *Växter för vinterfärgning*. Movium. (Movium Fakta, 2015:1)
- Försäkringskassan (2023). Psykisk ohälsa i dagens arbetsliv (Försäkringskassans lägesrapport 2023:1).
- Grahn, P. (2010). *Trädgårdsterapi: Alnarpsmetoden : att ta hjälp av naturen vid stress och utmattning*. Bonnier Existens.
- Grahn, P. (2017). Alnarps Rehabiliteringsträdgård. *Proceedings of Grönska och ljudkvalitet i närmiljön Hårda fakta för mjuka värden (symposium)*, 2017.
<https://res.slu.se/id/publ/83043> [2025-05-07]
- Hauru, K., Lehvävirta, S., Korpela, K. & Kotze, D.J. (2012). Closure of view to the urban matrix has positive effects on perceived restorativeness in urban forests in Helsinki, Finland. *Landscape and Urban Planning*, 107 (4), 361–369. <https://doi.org/10.1016/j.landurbplan.2012.07.002>
- Kaplan, R. & Kaplan, S. (1989). *The experience of nature : a psychological perspective*. Cambridge Univ. Pr.
- Kyrö Wissler, S. & Palsdóttir, A.M. (2021). Naturunderstödd rehabilitering (NUR) på landsbygden – Skånemodellen. Myndighetssamverkan kring stressrelaterad psykisk ohälsa. *LTV-fakultetens faktablad*, (2021:14).
<https://res.slu.se/id/publ/128952> [2025-05-07]
- Lantmäteriet (2025). *Min Karta*. <https://minkarta.lantmateriet.se/>.
<https://minkarta.lantmateriet.se/> [2025-04-24]
- Naderifar, M., Goli, H. & Ghaljaie, F. (2017). Snowball Sampling: A Purposeful Method of Sampling in Qualitative Research. *Strides in Development of Medical Education*, 14 (3). <https://doi.org/10.5812/sdme.67670>
- NE (2003). *utmattningssyndrom - Uppslagsverk - NE.se. utmattningssyndrom - Uppslagsverk - NE.se*.
<https://www.ne.se/uppslagsverk/encyklopedi/l%C3%A5ng/utmattningssyndrom?fromSearch=true> [2025-05-08]
- NUR – Naturunderstödd rehabilitering (2022). *Sövröds Hage*.
<https://sovrodshage.org/nur-naturunderstodd-rehabilitering/> [2025-04-11]
- Olszewska-Guizzo, A., Sia, A. & Escoffier, N. (2023). Revised Contemplative Landscape Model (CLM): A reliable and valid evaluation tool for mental health-promoting urban green spaces. *Urban Forestry & Urban Greening*, 86, 128016. <https://doi.org/10.1016/j.ufug.2023.128016>
- Olszewska-Guizzo, A., Taufer, F., Benzar, A., Kyrö Wissler, S., Hedblom, M. & Pálsdóttir, A.M. (2025). Visual Quality Assessment of Outdoor Settings for Nature-Based Interventions in Sweden Using the Contemplative Landscape Model. *LTV-fakultetens faktablad*, (2025:2).
<https://doi.org/10.54612/a.722fntd0cn>

- Pálsdóttir, A.M. (2014). The role of nature in rehabilitation for individuals with stress-related mental disorders. *Acta Universitatis Agriculturae Sueciae*, (2014:45). <https://res.slu.se/id/publ/55146> [2025-05-07]
- Pálsdóttir, A.M. & Kyrö Wissler, S. (2021). Alnarps rehabiliteringsträdgård som forskningsarena. *LTV-fakultetens faktablad*, (2021:13). <https://res.slu.se/id/publ/128953> [2025-04-23]
- Pálsdóttir, A.M., Persson, D., Persson, B. & Grahn, P. (2014). The journey of recovery and empowerment embraced by nature - clients' perspectives on nature-based rehabilitation in relation to the role of the natural environment. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 11 (7), 7094–7115. <https://doi.org/10.3390/ijerph110707094>
- Reid, G.W. (1993). *From concept to form in landscape design*. Van Nostrand Reinhold.
- Robinson, N. (2016). *The planting design handbook*. Third edition. Routledge. <https://doi.org/10.4324/9781315554648>
- Sonntag-Öström, E., Nordin, M., Lundell, Y., Dolling, A., Wiklund, U., Karlsson, M., Carlberg, B. & Slunga Järvholm, L. (2014). Restorative effects of visits to urban and forest environments in patients with exhaustion disorder. *Urban Forestry & Urban Greening*, 13 (2), 344–354. <https://doi.org/10.1016/j.ufug.2013.12.007>
- Sonntag-Öström, E., Nordin, Maria, Slunga Järvholm, Lisbeth, Lundell, Ylva, Brännström, Rigmor & Dolling, A. (2011). Can the boreal forest be used for rehabilitation and recovery from stress-related exhaustion? A pilot study. *Scandinavian Journal of Forest Research*, 26 (3), 245–256. <https://doi.org/10.1080/02827581.2011.558521>
- Startsida Malmö stad (2023). [text]. <https://malmo.se/Uppleva-och-gora/Natur-och-parker/Lindangelunds-rekreatiomsomrade.html> [2025-04-04]
- Steg, L. (2012). Environmental Psychology: An Introduction. I: *Environmental Psychology*. John Wiley & Sons, Incorporated.
- Ulrich, R.S. (1979). Visual landscapes and psychological well-being. *Landscape Research*, 4 (1), 17–23. <https://doi.org/10.1080/01426397908705892>
- Ulrich, R.S. (1983). Aesthetic and Affective Response to Natural Environment. I: Altman, I. & Wohlwill, J.F. (red.) *Behavior and the Natural Environment*. Springer US. 85–125. https://doi.org/10.1007/978-1-4613-3539-9_4
- Ulrich, R.S. (1984). View Through a Window May Influence Recovery from Surgery. *Science*, 224 (4647), 420–421. <https://doi.org/10.1126/science.6143402>
- Ulrich, R.S. (1986). Human responses to vegetation and landscapes. *Elsevier Science Publishers B.V.*,
- Ulrich, R.S., Simons, R.F., Losito, B.D., Fiorito, E., Miles, M.A. & Zelson, M. (1991). Stress recovery during exposure to natural and urban environments. *Journal of Environmental Psychology*, 11 (3), 201–230. [https://doi.org/10.1016/S0272-4944\(05\)80184-7](https://doi.org/10.1016/S0272-4944(05)80184-7)
- Wang, X., Rodiek, S., Wu, C., Chen, Y. & Li, Y. (2016). Stress recovery and restorative effects of viewing different urban park scenes in Shanghai, China. *Urban Forestry & Urban Greening*, 15, 112–122. <https://doi.org/10.1016/j.ufug.2015.12.003>
- WHO, W.H.O. (2022). Mental Health Impact of COVID-19: Early Evidence and Insights. <https://policycommons.net/artifacts/2266514/mental-health-and-covid-19/3026185/> [2025-05-07]
- Öster, K. (2023). *Utmattningssyndrom*. 1177. <https://www.1177.se/sjukdomar--besvar/hjarna-och-nerver/utmattningssyndrom/> [2025-05-08]

Bilagor

Bilaga 1

Konceptplan skala 1:500 (A3).

Bilaga 2

Illustrationsplan skala 1:500 (A3).

Bilaga 3

Sektionselevation A skala 1:100 (A3) över området ”Heden”.

Bilaga 4

Sektionselevation B skala 1:100 (A3) ”Vintergröna woodlandet”.

Bilaga 5

CLM-tabell och poängsystemet.

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, Hanna Hammarström Mörk 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.

N

BÅTHAMN

Skogsdunge

Grässluttning

Väg

"HAVET"

Bänkar
och bord

Perennrabatt

Ängar för

vila/socialt

"HEDEN"

Äng för
vila"VINTER-
GRÖNA
WOODLANDET""ÄNGARNA"
ÄngsblommorÄng för
vilaBänk och
bord

Äng för vila

"ODLINGEN"

"FRUKTLUNDEN"

VARTGATAN

BOSTÄDER

FÄLTET

skogstig

"SKOGEN"

ENTRÉ



lusthus



bäck



damm



ny yta/aktivitet



befintlig hög vegetation



befintlig lägre vegetation



ny avskärmande vegetation



ny perennnya



ny fokuspunkt/enskilt träd



stor stig



medelstor stig



liten stig



vindskjul/pergola

Skala 1:500 / A3

0 10 20 M

BILAGA 2 ILLUSTRATIONSPLAN





Vitstammiga fina björkar leder en vidare mot woodlandet som en övergång mot den tätare vegetationen. Här leds du in i öppnare mark i "Heden" med ljungväxter och backsippa som blommar på våren.



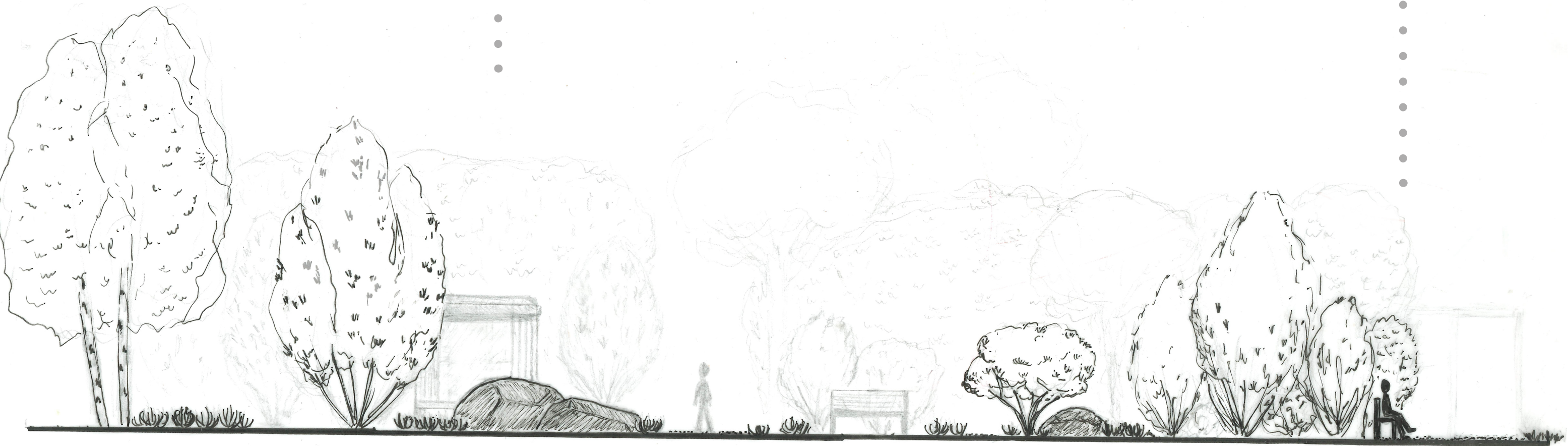
Vindskjulet och eldstaden framför ger skydd och värme från vind och sämre väder under de kallare årstiderna. Det är också ett rum för avskildhet under alla säsonger. Här kan du se ut över den naturliga hedmarken med större stenblock och vyer mot skogsdungen bakom.



Lågvuxna barrväxter som Pinus mugo, bergtallen i bild eller Pinus sylvestris 'Wateteri', dvärgtall illustrerad i sektionen samt enar ger lite skydd från de starka havsvindarna som kommer in på platsen. De bidrar framför allt till karaktären av den lågvuxna hedvegetationen. Här finns bänkar för att sitta ner och njuta av havsutsikten från två riktningar.



Den här sittplatsen är en del av området "Havet". Här kan du njuta av havsutsikten och havtorn som växer på andra sidan gångvägen. I augusti kan du smaka på de nyttiga bären.



"HEDEN"

0 1 2 3 4 5 M Skala 1:100



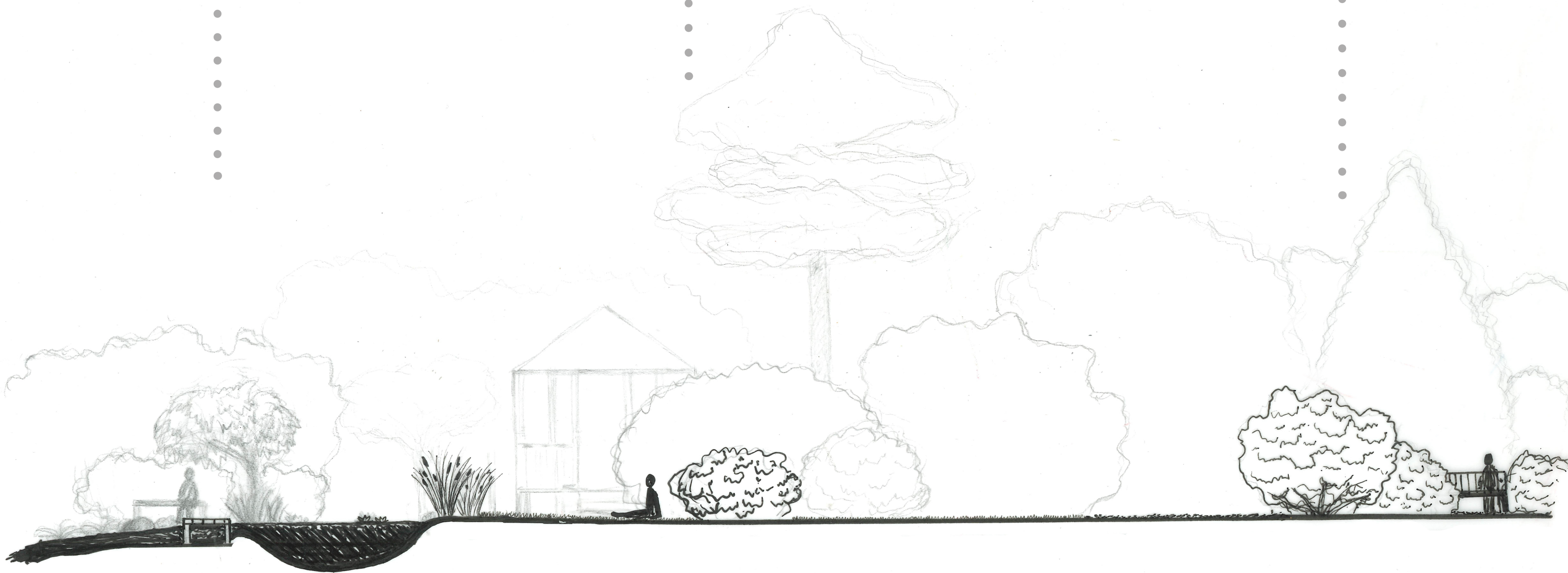
Här kan du njuta av skuggan och utsikten över fältet under en japansk lönn och höra porlandet från bäcken intill.



Vintergröna barrväxter i gröna toner är genomgående i woodlandet. På bilden en Pinus glauca i grågrön ton och i sektionen en stor klassisk Pinus sylvestris. Den skapar en fokuspunkt och fint blickfång från lusthuset bakom. På ängen intill dammen kan man ta med en filt och vila.



Vintergröna buskar som japansk buskrosling. Sorten 'Mountain Fire' skiftar från rött till grönt och bidrar med lite varma färgtoner i det annars mestadels gröna landskapet. Även olika sorters rhododendron och azalea finns här. Här sitter du mer avskilt bland den tätare grönskan.



0 1 2 3 4 5 M

Skala 1:100

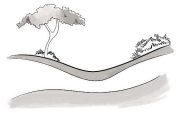
"VINTERGRÖNA
WOODLANDET"

CONTEMPLATIVE LANDSCAPE MODEL

ver.2.0

An expert-based, validated tool for visual quality assessment of urban green spaces. For an on-site use or photo representations (for the photos: to imagine as if you were there). Do NOT rate the quality of photography, weather conditions or personal preference.

Evaluate given landscape scene according to seven categories described in columns below, by scoring them from 1 to 6 points. Note, that two scores correspond to one description, which means you will need to decide which score fits better based on your expert's evaluation of the scene.

	 LAYERS OF THE LANDSCAPE	 LANDFORM	 BIODIVERSITY	 COLOR & LIGHT	 COMPATIBILITY	 ARCHETYPAL ELEMENTS⁴	 CHARACTER OF PEACE & SILENCE
6	- Far-distance view (400m or more) - Fore, middle and background visible - Layers greatly enhance the visual quality	- Undulating - Natural lines - Stimulation to look up to the sky	- High diversity of plant and animal species - Vegetation seems native and spontaneous - Visible changes and motion¹	- Harmonious, natural, broken or warm colors - Visibility of light and shade³	- Physical and visual relations between elements are worked out - Explicit spatial order, simplicity, harmony between natural and created	Strongly influence the overall perception	- Explicit - Contrast to the urban environment - Accessible and safe - No technology - Invites to rest and relax - Gives sense of solitude
5							
4	Layers moderately enhance the overall visual quality	- Landform is not very significant to the setting - OR - Hard to say	- Moderate diversity of species - Moderate changes and motion	- Moderate amount of contrasting colors - Moderate amount of light and shade	- Physical and visual relations are unclear - OR - Some elements disturbing the harmony and balance	Are present but not important for the overall perception	- Moderate - AND/OR - Moderate sense of solitude - AND/OR - Less contrast with urban environment
3							
2	- Layers are not visible - OR - Layers do not enhance the overall visual quality	- Flat - OR - Rugged	- Low diversity of species - No visible changes or motion - OR - Presence of biophobic phenomena²	- Lots of vivid, contrasting colors - Light and shade not visible	- Physical and visual relations are not worked out well or not at all - OR - Chaos, clutter, lack of harmony	No archetypal elements	- No character of peace and silence - Busy - No contrast with the urban environment
1							

¹ Dynamic natural phenomena, e.g., seasonal, diurnal changes of vegetation, flying birds, bees etc. Ignore this for photo evaluation.

² Biophobic phenomena include, but are not limited to, snakes, spiders, darkness etc.

³ In case of overcast weather, imagine the sunny conditions.

⁴ Archetypal elements include: water (still or running body of water, waterfall, sea), path, clearing, mountain/hill, single old tree, stone, forest, desert (space of absence), grave, circle, dome, arc.

Source: Contemplative Landscape Model was developed by Dr. Agnieszka Olszewska-Guizzo. For research information contact a.o.guizzo@neurolandscape.org.

References: Olszewska-Guizzo, A., Sia, A., & Escoffier, N. (2023). Revised Contemplative Landscape Model (CLM): A reliable and valid evaluation tool for mental health-promoting urban green spaces. *Urban Forestry & Urban Greening*, 86, 128016. <https://doi.org/10.1016/j.ufug.2023.128016>

Olszewska-Guizzo, A. (2023). *Neuroscience for Designing Green Spaces: Contemplative Landscapes*. Routledge. <https://doi.org/10.4324/9781003295167>

Scoring and Interpretation

After scoring each landscape feature calculate the total CLM score by averaging scores of the 7 features. The following table indicates the approximate relationship between the total CLM score and levels of contemplativeness.

Total CLM score	Classification	Interpretation
> 4.33	High	High probability of the landscape scene to induce a significant positive brain response in most people.
3.83 - 4.33	Average	Low to no probability of the landscape scene to induce a positive mental health response in most people. The case of most existing urban parks and gardens
< 3.83	Low	The scene most likely induces increased cognitive load and psychological strain - a brain response typical for busy urban space exposure in most people.