

Landskapsarkitektur för folkhälsa

- teorier och reflektioner kring
utformning



Sveriges
lantbruksuniversitet

Louise Granér
Landskapsarkitektprogrammet. Stad och Land. SLU.
Självständigt arbete, 15 hp
Uppsala 2009



Sveriges
lantbruksuniversitet

Landskapsarkitektur för folkhälsa
- teorier och reflektioner kring utformning

Louise Granér

Landskapsarkitektprogrammet, Stad och Land

SLU, Sveriges lantbruksuniversitetet

Projekt i landskapsarkitektur. EX0282 15 hp. Grund C

Handledare: Petter Åkerblom. Stad och land. SLU

Examinator: Viveka Hoff. Stad och land. SLU

Nyckelord: Utformning, Folkhälsa, Utbrändhet, Depression, Demens
Uppsala 2009

Introduktion

I flera tusen år har man använt naturen och trädgårdar för att få människor att tillfriskna och ha en god hälsa. Än idag talar vi om naturen som en källa till folkhälsa. Många studier finns också som motiverar detta förhållningssätt till naturen.

Att man som landskapsarkitekt kan bidra till en bättre folkhälsa är ett intressant faktum. Jag anser dock att jag fått för lite kunskap om det i utbildningen. Jag tycker att hälsofrågor är intressanta och alla som kan göra något för att minska hälsoproblemen bör göra det. För att kunna göra något krävs dock kunskap och det är det jag vill skaffa mig genom det här arbetet.

Även om jag under min utbildning och även tidigare i livet förstått att naturen har en positiv påverkan på vår hälsa så har jag aldrig förstått hur. Jag, liksom många landskapsarkitekter med mig, behöver verktyg för *hur* man kan bidra till en bättre folkhälsa. Vi behöver veta om det finns särskilda element eller strukturer som har en särskild god påverkan på människor.

Frågeställning

Syftet med det här arbetet var att få kunskap i hur landskapsarkitekter kan bidra till en bättre folkhälsa. Jag ville studera hur individer påverkas av sin utemiljö och hur man som landskapsarkitekt kan utforma utemiljön för att bidra till bättre folkhälsa.

Avgränsning

Hälsoaspekter är ett väldigt brett begrepp så jag har varit tvungen att avgränsa min studie. Jag har valt att helt strunta i hur man skapar fysisk hälsa och istället haft ingången psykisk hälsa. Min teori var att vissa naturinslag främjar hälsan mer än andra. Jag ville undersöka om det finns vissa element, rumsstrukturer, material eller dylikt som lämpar sig särskilt bra om man, med hjälp av utformningen, vill förebygga eller bota psykisk ohälsa. Finns det saker som påverkar vår hjärna så att vi mår bättre, var min fundering.

Även psykisk hälsa/ohälsa är ett otydligt begrepp. Mitt val var att fokusera på vad som rent allmänt påverkar vårt känslotillstånd och hälsotillstånd positivt samt att inrikta mig extra på några folkhälsosjukdomar. De sjukdomar jag valde var några av vårt lands största, nämligen utbrändhet, depression och demens.

Eftersom jag studerar till landskapsarkitekt fanns fokus på information som man har användning av som just landskapsarkitekt. Det har varit teorier relevanta för hur man kan utforma för en bättre hälsa som varit intressant. Miljöaspekter som inte landskapsarkitekter kan påverka har uteslutits. Av samma anledning gjordes inte heller någon studie kring hur olika terapier eller vårdbehandlingar i utemiljöer bör se ut. Inte heller hur påverkan blir i kombination med eller jämfört med medicinsk behandling.

Metod och genomförande

För att få svar på mina frågeställningar har jag först och främst studerat litteratur, både tryckt och elektronisk. För att få mer bredd och reda ut frågetecken som dök upp under läsningen så kontaktade jag också experter i området. Slutligen, för att få en anknytning till hur platser för hälsan ser ut i verkligheten och inte bara i teorin gjordes ett platsbesök.

Litteraturstudie

Jag har sökt litteratur i bibliotekskataloger, Internet samt studerat intressanta artiklars referenser. En stor del av den litteratur jag behandlat har varit examensarbeten och andra studentarbeten. Min huvudlitteratur har dock varit *Healing gardens* av Marni Cooper Marcus och Claire Barnes, (1999) samt *Svensk Miljöpsykologi* av Marianne Küller och Maria Johansson (2005).

Samtal och frågeutskick

Under läsningens gång uppstod vissa funderingar och för att få svar på dessa kontaktade jag experter inom olika områden. På det viset fick jag mer bredd och kunde fylla de luckor som litteraturen hade. Eftersom det var svårt att få människor att ställa upp på intervjuer och eftersom mina frågor var ganska precisa och ofta relaterade till texter jag läst valde jag att kontakta dem via e-post. En del av dem jag kontaktade var författare till texter jag läst och då kunde jag ställa frågor direkt till dem om saker jag funderade över i texten. De jag valde att kontakta vid sidan av dessa var personer som hade arbetat med hälsoträdgårdar. Frågorna till dem rörde främst hur man tänker när man utformar, gällande växtval och struktur. För att fylla ut arbetet med kompetens inom psykologi valdes ett fåtal också ut slumpartat, enbart för att de var psykologer. Övriga yrkesgrupper som kontaktades var landskapsarkitekter, miljöpsykologer, ljusforskare och terapeuter. Sammanlagt kontaktades tolv personer, de flesta landskapsarkitekter eller miljöpsykologer. Endast åtta av dessa hade dock möjlighet att svara på mina frågor.

Min tanke var från början att utföra ett antal intervjuer men då arbetet fortskred upptäckte jag att mina frågor besvarats förvånansvärt bra genom litteraturgenomgången. Brist på tid och svårigheter att få tag på intervjupersoner gjorde att jag, vid sidan av mina e-postutskick, valde att bara genomföra en intervju och i övrigt fokusera på litteraturstudierna. Intervjun jag genomförde var med Yvonne Westerberg som är arbetsterapeut och som varit med vid anläggningen av många hälsoträdgårdar i Sverige. Frågorna jag ställde var kring hur man tänkte när man utformade beträffande växtval, rumstruktur och andra element.

Platsbesök

För att lättare förstå gestaltningsteorierna och hur de fungerar så besökte jag en hälsoträdgård. Syftet med platsbesöket var att få en inblick i hur gestaltningar såg ut i verkligheten och inte bara i teorin. En önskan var att besöka både en trädgård för dementa och en för utbrända. Då trädgårdarna för utbrända inte fick besökas

fick jag nöja mig med en för dementa. Den som valdes var, av praktiska skäl (geografisk närhet) samt för att den fått mycket positiv uppmärksamhet *Sinnenas trädgård* i Sabbatsberg. En viktig del av besöket gick ut på att vandra omkring i trädgården och försöka ta in strukturen och känslan. Även vilka material och detaljer som användes noterade jag. Innehållet och strukturen jämförde jag sedan med de teorier jag läst om hur en trädgård ska se ut.

Resultat

Resultatet har jag först och främst fått fram genom min litteraturstudie och bygger därför i första hand på inläsning. Svaren på frågorna jag skickat, samtalet med Yvonne Westerberg samt platsbesöket är en del av resultatet men kommer inte redovisas separat. Här redovisas istället samlad information kring den frågeställning jag haft.

Grönskans betydelse för psykiskt välbefinnande

Forskning visar att rekreation i parker, trädgårdar och naturområden påverkar hälsan positivt. Bara genom att betrakta naturen upplever vi mer välbefinnande och tillfrisknar fortare från sjukdomar än vad som annars är fallet (Bengtsson 2003). Störst blir dessa hälsoeffekter för människor med nedsatt allmänfunktion (Abrahamsson & Tenngart 2003, s. 23).

Man har också funnit att den grönska som ger mest positiva hälsoeffekter är den egna trädgården eller den gemensamma innergården (Stigsdotter. 2005). Detta hänger ihop med att vi hellre går ut om grönskan ligger nära. De positiva effekter som utomhusvistelse ger är bland annat förbättrad sömn, högre stresstolerans samt motverkning av ångest och depression (Johnsson & Küller. 2005).

Kaplan och Kaplans teori

En intressant studie om hur naturen kan motverka psykisk ohälsa är den som paret Stephen och Rachel Kaplan presenterade 1989. Det är en teori som handlar om att man tar in omvärlden på två sätt, genom *riktad uppmärksamhet* eller *spontan uppmärksamhet*. Den riktade uppmärksamheten används ofta i den urbana miljön, både när vi ser reklamskyltar, människor och trafik. Denna typ av uppmärksamhet är krävande och vilar man inte från den så drabbas man, enligt Kaplan och Kaplan (1989), av mental utmattning vilket kan leda till koncentrationssvårigheter, minnesproblem och sömnbesvär.

För att vila, det vill säga använda spontan uppmärksamhet, bör man, enligt Malmgren (2008), gå ut i naturen. De sinnesintryck som naturen ger upphov till sker utan ansträngning och ger oss bra återhämtning. På så vis är inte risken lika stor att man drabbas av utbrändhet och psykiska sjukdomar.

Naturen har även en bra balans mellan miljöer som ger mycket samt lite stimulans, vilket gör att risken är liten att vi överstimuleras eller understimuleras. (Bengtsson 2009).

Ulrichs teori

Roger Ulrich hade en annan teori om hur vi tar in omvärlden. Till skillnad från paret Kaplans teori så menar Ulrich att responsen på miljöerna är medfödda och universella (Bengtsson 2003). Människor reagerar, enligt teori, reflexmässigt på sin omgivning och uppfattar den som endera trygg eller farlig. Upplevelser som uppfattas hotfulla, till exempel oavslutade arbetsuppgifter, trafiken eller påtvingad närkontakt med främlingar, ger en stressartad känsla. Om man utsätts för denna känsla för länge kan utbrändhet och liknande symtom snart komma att bli ett faktum (Schmidtbauer et al, 2005, s. 136).

Hur kan man få människor att vistas i det gröna? För att människor skall få ta del av naturens hälsoeffekter är en viktig uppgift för landskapsarkitekter att få människor att gå ut. Hur detta görs kommer inte att behandlas här, men viktigt är att se till vilka som ska bruka platsen och vilka behov och förutsättningar de har. Vid sidan av detta är det viktigt att grönytan finns nära hemmet. Finns en grönyta 50 m från hemmet besöks den några gånger i veckan, är det mer än 300 m går man bara ut på helgen (Jutemark & Nilsson, 2008, Grahn 2001), *se tabell 1.*

Avstånd till grönyta	50 m	300 m	1000 m
Promenad ggr/v	3,4	2,7	1,2
Stress ggr/v	1,5	2,13	2,48
Trött ggr/v	0,59	0,87	0,89

Tabell 1. Tabellen visar vilken betydelse avståndet till grönyta har för hur ofta man promenerar samt upplever stress och trötthet (Grahn, 2001).

Utemiljöns utformning

Den miljö som tilltalar oss mest och som gör oss mest lugna och harmoniska anses av många vara miljöer av Savannkaraktär. Dessa miljöer karaktäriseras av öppet fält med glest placerade små träd. De har också biologiskt sett varit bra för vår art eftersom vi där hade bra översikt samtidigt som vi kunde gömma oss i träden. Den extra trygghet vi känner där har alltså biologiskt ursprung (Westerberg 2009). En annan åsikt, som bland annat lyfts fram i boken *Svensk miljöpsykologi* (Johnsson & Küller 2005), är att miljön bör vara naturlig. Thorbjörn Laike (2009) beskriver dock att den forskning som han bedriver nu pekar åt att det som upplevs naturligt, och därmed har bra påverkan på oss, inte nödvändigtvis måste vara naturmaterial. Det viktiga är att det innehåller naturens fraktala mönster och slumpmässiga variationer.

Även Anna Bengtsson (2009) framhåller att de bästa miljöer inte nödvändigtvis måste vara naturens. Istället anser hon att det är viktigt att det finns en gradient mellan naturligt och artificiellt så alla kan finna sin egen plats i miljön.

För de som bor i städerna finns ofta bara en stadsträdgård, små fickparker eller motsvarande att besöka i sin närhet. För de ska få en känsla av att vara i naturen skall man vara försiktigt med att använda för mycket skyltar och dylikt. Det förstör naturkänslan och förstärker det urbanas närhet (Johnsson & Küller 2005, s. 238).

En annan regel som gäller är att ju mer sammanhängande grönytan är desto bättre effekt har den. Detta beror på att naturkaraktärerna bättre framträder då. (Stigsson, 2006), se bild 1.

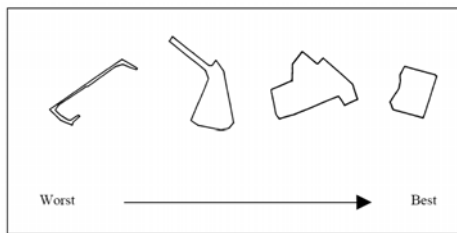


Bild 1. Sammanhängande grönytor är de mest effektiva grönytorerna.

Utemiljöer för särskilda grupper

Beroende på hälsotillstånd och livssituation så ser den ultimata utemiljön olika ut. Vissa sjukdomstillstånd gör att man uppfattar sin omvärld annorlunda och därför bör också utformningen anpassas till det. Andra hälsotillstånd kan innebära en både psykisk och fysisk ohälsa och då blir även tillgängligheten en viktig aspekt.

Både utbrändhet, depression och demens drabbar en stor del av Sveriges befolkning och de drabbade utgör således viktiga grupper när man vill skapa utemiljöer ”för alla”.

Allmänna riktlinjer vid utformning för människor med psykisk ohälsa

Oavsett vem man gestaltar för måste brukarens psykiska, fysiska och sociala behov vara i fokus (Schmidtbauer et al, 2005, s. 146). Är platsen avsedd för många brukare måste man skapa miljöer som kan tilltala personer med olika grader av ohälsa.

Liksom för friska människor finns ett behov av att kunna göra meningsfulla aktiviteter. Det finns också ett stort behov av rekreativsmöjligheter (Ulfheden, 2009). Även möjligheten att välja om man vill umgås eller sitta själv är viktig. Som landskapsarkitekt bör man alltid tänka på att skapa rum med olika storlek och för olika ändamål så att denna möjlighet finns (Barnes & Cooper Marcus. 1999, s. 213).

En förutsättning för att alla människor, oavsett sjukdom eller handikapp, skall kunna använda en plats är att den skall vara lättillgänglig. Att saker skall vara lätta att nå bör man tänka extra på när man planterar sinnestimulerande ting, såsom vattendrag och bär. Ulf Nordfjell, som varit med och utformat många hälsoträdgårdar, understryker dock vikten av skönhet. En trädgård måste locka till sig människor och vara trivsamt. Oavsett dess funktioner så måste den bygga på lust och fåring (Schmidtbauer et al, 2005, s.63).

Mer konkreta riktlinjer som man förväntas följa när man skapar utemiljöer i terapeutiskt syfte är att det skall vara lummigt. Växter har en bra effekt på människor och därför skall de gärna planteras i överflöd. Av samma anledning är också den organiska strukturen viktig (Barnes & Cooper Marcus. 2003, s. 217).

Utformningens utseende är också beroende av om den är för en privat trädgård eller ett vårdboende. Man bör som landskapsarkitekt i vilket fall undvika att vara för personlig så att brukarna själva kan sätta sin prägel på platsen och göra den till sin. Den bör heller inte vara för statisk utan kunna förändras. Om brukarna

kan påverka sin utemiljö ger det en positiv stimulans för dem. Man bör därför vara något återhållsam i sitt uttryck som gestaltare (Schmidtbauer et al, 2005, s. 64).

Utformningsprinciper för utbrända och deprimerade
Enligt en studie som gjordes 1992 av Francis och Cooper Marcus söker sig 77% till utomhusmiljöer när de känner sig stressade, upprörda eller deprimerade. Karaktärer som i första hand eftertraktades var naturliga element såsom vegetation, djur och vatten samt stimulans av sinnen såsom ljud, ljus och färger. (Abrahamsson & Tenngart 2003). Detta stämmer väl överens med andra undersökningar om vad som är bra miljöer för att undvika eller återhämta sig från stress. Nedan följer några riktlinjer kring hur man kan tänka när man skall gestalta en utemiljö för den nämnda gruppen.

Element och färger

Det är egentligen fel att säga att vissa element bör användas i en rehabiliterande miljö och andra inte. Vissa element upplevs dock lugnare än andra och det kan vara intressant att veta vilka dessa är.

Det första som bör lyftas fram är vatten. Jag har inte kunnat hitta någon forskning som visar på vattnets avstressande effekt, men faktumet att så många upplever det just lugn gör det ändå till ett intressant element. Det andra som bör nämnas är att kalla och naturliga färger, generellt sett, har mest avstressande effekt (Ryberg 2009).

Något som däremot kan vara direkt olämpligt är konstföremål. Abstrakt konst, som för någon som är frisk och psykiskt stabil, kan uppleva intressant och stimulerande kan för en deprimerad eller stressad människa istället ha en negativ verkan. När man mår dåligt så har man en tendens att tolka in sin negativa sinnestämning i konstföremålet. Upplevelsen kan därför bli rädsla eller hot.

Viktigt är även att platsen är tyst, för mycket buller och ljud kan vara irriterande och göra brukaren orolig. Särskilt viktigt är detta då man skapar en plats där terapi kommer att bedrivas. Vid terapisaamtal måste brukaren kunna koncentrera sig på samtalet och inte distraheras av omgivningen (Dilani 2001).

Årstidsväxlingen

En annan anledning till att naturen har en avstressande effekt är att den har en så lugn och jämn rytm. Beträktandet av långsamt växande grödor ger tanken en lugn tid att följa med i (Schmidtbauer et al, 2005, s. 258). För att förstärka naturens tidsrytm kan man plantera in växter som utmärker sig under olika tider på året (Ulfheden 2009).

Struktur

Utemiljöer för utbrända bör också ge brukarna valmöjligheter. När någon känner att de har kontroll över en plats och själv kan välja vilken väg den vill gå reduceras stressen. Helst skall både val av väg, aktivitet, sittplats och mikroklimat kunna göras av besökarna (Barnes & Cooper Marcus, 1999, s. 211). Det bör finnas möjlighet att få uppleva miljöer med varierad mängd intryck. Viktigast är dock att miljön är harmonisk och strukturerad.

Både deprimerade och utbrända har dålig psykisk kraft och är mycket sårbara. Beroende på vilket psykiskt tillstånd man befinner sig i är man olika känslig för att möta omvärlden, nya människor och andra former av intryck (Schmidtbauer et

al, 2005, s. 137-138). Den i dålig psykiskt tillstånd är känslig, orolig och asocial. Ju bättre man mår desto mer frisk, utåtriktad, stark och engagerad är man. Däremellan finns olika graderingar av psykisk kraft och en hälsoträdgård bör därför innehålla delar för samtliga grader, både för de personer som mår mycket dåligt och de som håller på att tillfriskna (Kofeod 2008).

De människor som är svagast föredrar stillsamma miljöer där de kan vara för sig själva. De har ett stort behov av enkla, tydliga och positiva känslöintryck. Aktiviteterna som lämpar sig kan vara ostörda promenader och bärplockning, helt enkelt aktiviteter där brukarna i lugn och ro får bearbeta sina olika intryck (Schmidtbauer et al, 2005, s. 138). De som är friskare kan däremot ha ett behov av mer social stimulans och mer stimulerande intryck.

Betydelsen av promenadstråk

Fysisk aktivitet är bra av många anledningar, även för att minska risken för utbrändhet. Kvinnor som närmar sig klimakteriet löper särskilt stor risk att drabbas av utbrändhet på grund av hormonförändringar. Bästa sättet att undvika detta är just genom fysisk aktivitet. Enklast är att promenera några gånger i veckan. Att anlägga intressanta promenadslingor som är tillgängliga för alla som kan tänkas vilja använda dem är alltså något som bör prioriteras (Abrahamsson & Tenggart 2003, s. 20).

Naturkaraktärer

Naturen kan delas in i åtta olika karaktärstyper. Dessa är rofylld, vild, artrik, rymlig, öppen, privat, social och kulturell. Ju fler karaktärer en plats har desto mer tilltalande verkar den (Nordh 2006). För människor som mår dåligt och lider av stress är rofylld, rymlig, artrik och vild de mest tilltalande karaktärerna. Detta eftersom de ger lugnast intryck (Schmidtbauer et al, 2005, s. 140).

Visuell återhämtning

En variation av växlighet med mycket färger och olika former fångar uppmärksamheten och hjälper till att flytta fokus från den sjuka och dess negativa tankar till tankar om växtligheten. Detta reducerar stressen och nedstämdheten. Om det är för mycket variation kan intrycket dock istället bli rörigt och upplevas just stressigt (Barnes & Cooper Marcus 1999 s. 216).

Utformningsprinciper för dementa

Demens är den fjärde största folksjukdomen i Sverige, ungefär 6-7 % av alla över 65 år drabbas (Bucht 2008). Ungefär hälften av dessa får Alzheimers. Personer som drabbas får dåligt minne, förvirring och fler känslor i form av rädsla och hopplöshet. Detta gör att de får svårt att fungera i vardagen. (Davidsen 2005).

Ett exempel på en hälsoträdgård är *Sinnenas trädgård*, beläget vid ett äldreboende i centrala Stockholm. Många av de boende har demens och gestaltningen är anpassad för dem.

Tanken är att trädgården skall upplevas som en privat trädgård och väcka minnen från upplevelser i yngre dagar. Trädgårdens informationsskylt redogör också för att sinnestimulering, årstidsdynamik och tydlig orientering varit viktigt när man utformat trädgården.

I trädgården finns en tydlig enkel struktur med raka gångvägar som leder runt i trädgården med tydliga vägval in mot trädgårdens mitt. Även årstidsdynamiken med blommande scilla och kryddväxter är på väg upp, känns genomarbetad. För

att förstärka årstiden så har man planterat växter i krukor som på ett mer flexibelt sätt kan visa upp vilken årstid det är. Under mitt besök, som ägde rum i mitten av april, fanns påskliljor och penséer planterade i dem. Många av planteringarna är upphöjda för att de rullstolsburna skall kunna nå dem vilket också visar på bra tillgänglighet.

Aktiviteterna i trädgården är få men antagligen tillräckliga. Det finns en tvättlina, stora sittmöjligheter och förmodligen ges också möjlighet att pyssla med växterna. Även ett lusthus finns för dem som behagar. Kanske har ingen stor hänsyn tagits till besökare, i alla fall inte de yngre. För dem finns inte mycket mer att göra än att sitta still. Å andra sidan är ytan begränsad och allt kan inte rymmas.

Sinnestimuleringen fungerar däremot bra. Växterna finns på upphöjda växtbäddar och är lätta att lukta och smaka på. Särskilt kryddväxterna bjuder intryck. Det är dock svårt att göra en bedömning av detta då mitt besök skedde i april. Säkert är intrycken fler och starkare på sommaren.

Sättet som trädgården är utformad på stämmer bra överens med litteraturens teorier om hur det bör se ut. Litteraturen lyfter fram följande punkter att ta extra hänsyn till:

Sinnestimulering

De dementas sinnesförvirring och svårigheter att tolka sin omgivning gör att det blir extra viktigt med sinnesstimulering när man skapar utemiljöer för dem. Sinnesintrycken blir en förutsättning för att de med långt framskridet sjukdomstillstånd skall förstå sin omgivning (Schmidtbauer et al 2005, s. 91).

Vistelser i naturen ger stora möjligheter till stimulans av samtliga sinnen. Gestaltar man en trädgård för dementa bör man tänka på att stimulera sinnen så gott det går och lyfta fram vinden, årstidsväxlingarna och temperaturen så mycket som möjligt (Dahlenborg 2005, s. 2). Detta kan t.ex. ske genom platser med utmärkande mikroklimat, markbeläggning som knastrar när man går på det eller träd med löv som hörs bra i vinden.

Trygga miljöer

Det är särskilt viktigt att dementa kan känna sig trygga i sin utemiljö, vilket de gör om de känner sig hemma i miljön. Miljön bör bestå av material och växtlighet som den sjuka kan känna igen från sin friska tid (Barnes & Cooper Marcus 2003, s. 217). Med tanke på olika människors skilda ursprung så är det dock svårt att hitta material som upplevs tryggt och hemkärt för alla besökare (Westerberg 2009, se *växtval* nedan).

Material som däremot bör undvikas, som dagens äldre sällan har några positiva associationer till, är enligt Niklas Ulfheden (2009) moderna material såsom plast och rostfritt.

Skapa möjlighet till aktivitet

Trots att dementa har svårt att förstå sin omgivning och svårt att förstå instruktioner är det viktigt att de får vara aktiva. På så sätt hålls funktionerna och tanken lättare intakta. För att skapa uterum med aktiviteter som passar personer som drabbats av demens krävs dock att man känner personen. Man behöver veta vilka intressen personen har för att kunna skapa de möjligheter till aktiviteter som är lämpliga. Något som emellertid ofta lyfts in i gestaltningen är möjlighet till

trädgårdsskötsel. Många har utfört trädgårdsarbete tidigare i livet och känner sig trygga med aktiviteten (Schmidtbauer et al, 2005, s. 91).

Även möjlighet till socialt umgänge är viktigt och är platsen en trädgård i anslutning till ett vårdhem bör man ta hänsyn till besökarna. Om inte besökarna finner glädje i att vara ute och umgås med vårdtagarna är risken att besöken blir få. En basketkorg eller gunga behöver därför inte vara fel även om vårdtagarna inte själv finner glädje i att använda dem (Ekdahl & Kapusta 2006).

Struktur

Eftersom brukarna lider av förvirring är det väldigt viktigt att utemiljön är överskådlig och är lätt att orientera sig i. Barnes och Cooper Marcus (1999, s. 211-216) redogör för några grundstrukturer man skall tänka på. När det gäller gångvägarna får de inte ta slut utan skall alltid leda tillbaka till utgångsläget. Detta för att undvika förvirring och otrygghet hos brukaren. Lisbeth Hellfalk lyfter fram vikten av gångvägarnas form (Schmidtbauer et al, 2005, s. 68). För de med något mer framskriden form av demens är det viktigt att man hela tiden kan förstå att gångvägen fortsätter och inte tar slut. Man bör i dessa fall undvika för snäva kurvor och arbeta med raka vägar.

Det är också självklart viktigt att det finns gångvägar som brukarna finner intresse i att använda. För människor som lider av lindriga former av Alzheimers kan sjukdomen motverkas av promenader. Detta sker genom att de receptorer som sitter på fötterna stimulerar ett område i hjärnan som heter Meynert's nucleus. Detta område stimulerar sedan i sin tur minnet. På så vis hålls minnet hos de Alzheimersdrabbade i större utsträckning intakt (Abrahamsson & Tenngart 2003, s. 20).

För att undvika distraherande intryck från omvärlden, vilket kan ge upphov till oro, bör man skapa en avskärmning. Det är dock viktigt att man inte gör för tydlig avgränsning så att upplevelsen blir att man är instängd (Schmidtbauer et al 2005, s. 91).

Liksom andra människor behöver också de dementa platser både för ensamma stunder och för sociala stunder. Möjligheten att välja skapar en trygghet och valmöjligheten gör också att personens behov för stunden kan tillgodoses. Platserna skall vara lätt att upptäcka och vara väl synlig från gångstigen. De platser som är extra viktigt att hitta till, såsom entrén bör förses med en tydlig markering. Det kan vara ett stort föremål såsom en flaggstång eller lusthus men även vatten eller tydlig färgmarkering fungerar bra.

Växtval

Beträffande växtvalet är det bra att ha äldre arter som brukarna känner igen från deras friska tid eftersom det gör dem trygga och kan få dem att minnas saker från förr. Dementa har dock, liksom oss övriga, en upptäckarlust som man bör tillvarata. Nya arter som kan väcka intresse och nyfikenhet är därför också värdefullt. Möjligheten till att upptäcka nya saker gör också att miljön lättare känns intressant och kul att vistas på (Dahlenborg 2005, s. 6-7).

Hur man skapar en plats för dementa beror också självklart på vad det är för plats. Är det en privat trädgård som skall skapas så är det lätt att anpassa den för brukaren och använda växtmaterial från den personens unga dagar. Westerberg (2009) poängterar dock svårigheten i att göra detta då man skapar platser för flera olika människor såsom i ett vårdhem. Brukarnas skilda erfarenheter och upplevelser gör att olika växter ger olika minnen och associationer för olika

människor. Man ska dock tänka på att vara försiktig med att använda växter som rent generellt ger negativa associationer. Detta kan t.ex. vara olika typer av tokar som ofta används vid parkeringsplatser och inte ger några positiva associationer för nästan någon. Ett annat exempel kan vara taggiga buskar, vilket de flesta upplever som otrevligt.

Westerberg lyfter istället fram växters viktiga roll som rumskapare. De behövs för att skapa karaktär och stämning till olika rum i vår utemiljö. Genom växter kan vi skapa små och stora rum i miljön som känns naturliga och som ger utrymme för olika sorts möten eller ensamma stunder.

Diskussion

Min diskussion behandlar i första steget hur min arbetsgång gått och fortsätter sedan med reflektioner kring den information jag fått fram.

Arbetsgång

Mitt arbete bestod till stor del av att söka litteratur, den delen gick bra. Jag fann intressanta artiklar med intressanta referenser och jag lyckades få fram i stort sett det jag sökte i min litteratur.

Något som jag så här i efterhand kanske borde ha lagt större vikt vid skulle ha varit att intervjua fler. Den intervju jag hade var intressant och blev ett stöd till det jag läst. Fler intervjuer kunde kanske ha gett en större bredd. Brist på tid och tillgänglighet gjorde dock detta svårt och jag kände mig ändå nöjd med den gett mig.

Även mitt platsbesök kunde ha breddats. *Ett* platsbesök ger inte så mycket. Det hade blivit en mer intressant studie om jag tittat på fler trädgårdar. Anledningen att detta inte skedde var till stor del ekonomisk. Något jag däremot gjort om jag fått möjligheten skulle ha varit att besöka en trädgård för utbrända. Vad jag förstod så fanns ingen som var öppen för allmänheten. Hade jag tagit kontakt med någon och börjat leta redan i arbetets start kunde jag eventuellt haft en chans, vilket hade varit värdefullt.

Reflektioner

Det känns som om det inte längre är många som tvivlar på om grönska är bra för oss eller inte. Alla ser naturen som en kraftkälla. Trots detta finns inte naturen som en självklar del i sjukvården och jag finner det ganska underligt. Jag har själv arbetat inom äldreomsorgen och sett människor med tomma blickar sitta inomhus och klaga på att de inte kan gå ut. Det borde vara en rättighet för alla att få ta del av naturens läkande kraft. Inga besparingskrav i världen kan motivera att någon inte ska få känna vindens kraft eller plocka naturens bär.

Med tanke på hur utbredd problemen med utbrändhet och depression är i landet så förstår jag inte heller varför man inte beaktar de problemen i större utsträckning när man skapar utemiljöer. Det är ont om öppna ytor och gröna stråk i många av våra städer. Varför utnyttjar man då inte de ytor man har bättre för att skapa grönska och bidra till mer välbefinnande hos stadens invånare? Det går att lyfta in mycket mer växter och naturkänsla på våra gator och parker än vad som

finns idag. Med tanke på vilka effekter det har så skulle det förmodligen också vara lönsamt. Sjukvårdskostnaderna är stora så kan man genom förebyggande arbete dra ner på dessa kostnader så skulle det nog snart löna sig. Det är synd att man i så stor utsträckning ser förebyggande åtgärder som kostnader och inte investeringar.

Jag ställer mig också frågan varför vi låter marknadskrafterna resultera i saker vi vet är fel. Det finns för lite grönska i vår stad. Mer grönska skulle ge en friskare befolkning, det har jag försökt lyfta fram i min studie och jag tror att de flesta är beredda att hålla med mig. Trots detta så försvinner mer och mer av de gröna områdena i staden till förmån för bebyggelse.

Att vatten och naturens kalla färger har en lugnande effekt tror jag på, liksom teorin om att savannlandskap fungerar extra rogivande. Den natur som under tusentals år har passerat vår art kommer nog alltid kännas rätt för oss. Intressant känns hur man kan använda denna teori för att skapa ”konstgjorda savannlandskap” även i urbana miljöer. Öppna landskap med upphöjda föremål att gömma sig i och få skugga i måste kunna skapas utan att enbart använda gräs och små träd. Även andra material måste fungera bra. Samtidigt så är det ofta den naturliga miljön som ger bäst effekt på vårt välbefinnande. Det vore dock intressant att bygga upp miljöer med samma rumslighet som savannen men med andra material för att se vilken effekt det ger. Även försök med element med fraktala mönster och slumpmässiga variationer vore intressant att göra. Är det så att de ger de lugna intryck vi mår bra av så ger det väldigt stora möjligheter att bygga upp även urbana miljöer som ger välbefinnande.

Under mitt seminarium kom en diskussion upp kring hur människor som växt upp i städer upplevde naturen. Är man inte van en viss naturtyp ger den kanske inte samma lugn och välbefinnande som om man växt upp ibland den. Mycket handlar ju också om trygghet. För människor uppväxta i stadsmiljö är kanske en naturmiljö av parkkaraktär mer lugnande än en skogsmiljö, eftersom de inte känner den och inte är trygga med vad som kan dyka upp där. Jag tror dock att alla mår bra av att vara i naturen och kan känna välbefinnande och lugn där. Jag tror däremot inte att alla naturtyper passar alla människor. Det beror nog på erfarenhet och personligt tycke och smak.

Jag tog i min studie upp vissa saker som var bra för hälsan/välbefinnandet på olika sätt, som exempel landskap av savannkaraktär, sinnestimulerande material, och rumslighet med utrymme för olika behov. Jag trodde dock på förhand att det skulle finnas mer konkreta riktlinjer för hur man skulle gå tillväga i utformningen. Bland annat hade jag förväntat mig att vissa växter och material skulle påverka oss extra starkt. Jag förstår dock att det är komplext och individuellt och därför svårt att kunna nämna några växter som påverkar oss särskilt bra. Samtidigt tror jag inte att det gjorts särskilt mycket studier på det. På samma sätt som en viss naturtyp har en extra lugnande effekt så tror jag vissa arter kan ha det, oavsett de individuella associationerna. Det vore i alla fall intressant att studera detta.

Likaså tycker jag att faktumet att det är svårt att göra trädgårdar med material som alla kan minnas från sin friska tid eller har bra associationer till inte ska leda till att man inte försöker. Pratar man med de boende finns säkert material som kan ge alla välbefinnande. När tiden går och det blir andra brukare med andra önskemål så bör gestaltningen vara gjord så att man kan ändra inslagen i trädgården.

Angående trädgårdar för dementa så tycker jag att de borde kunna utvecklas. Jag har inte särskilt många referenser då jag enbart besökt *en* men min personliga åsikt var att den kändes tråkig. Men raka gångstigar och många bänkar blev inte platsen särskilt levande. Vegetationen som var hade inte växt upp helt och hållet så intrycket blir kanske en annan sak om man besöker den sommartid. Jag tycker dock att en plats bör fungera på våren också. Solen sken när jag var där och det var några människor som satt ute men jag tyckte inte platsen kändes särskilt stimulerande. Även dementa och äldre måste få stimulans. Dessutom behöver de social stimulans och trädgården bjuder åtminstone inte in unga med sin gestaltning. Försöket att stänga ute omvärlden och bilarna fungerade heller inte så här års (april). Man måste, i enlighet med vad Ulf Nordfjell sa, göra trädgården till en plats man kan längta till och trivas i.

Jag tycker att alla landskapsarkitekter bör få en insikt i de olika teorier som finns om varför grönska är bra för oss. Jag har under flera gestaltungsövningar under min utbildning känt att mina gestaltningar varit alltför organiska och inspirerade av naturen. Jag har trots att min förkärlek till dessa typer av gestaltningar har haft sin grund i att jag växt upp på landet och därför tyckt att jag borde pröva någonting annat. Efter detta arbete så ser jag det dock inte längre så utan tror istället att det hela beror på att vi människor rent generellt trivs i naturen och att vi behöver den. Jag ser det nu istället mycket värdefullt med dessa typer av gestaltningar och tycker alla borde få den här kunskapen kring naturens värde så att man sen, utifrån den kunskapen, kan ta ställning till vad man vill skapa.

Likaså tycker jag att man bör känna till värdet av promenader samt vilka naturtyper och rumsstrukturer som passar framförallt stressade, eftersom det är så många människor som är det. Det är en kunskap som är viktig att ha vid gestaltning av alla offentliga miljöer. Kunskaper kring hur man tänker när man vill utforma utemiljöer för dementa känns kanske inte lika relevant för alla landskapsarkitekter men det borde ändå finnas som ett, om än litet, inslag någonstans under utbildningen.

Källor

Litteratur

- Abrahamsson, Karin & Tenngart, Carina. 2003. *Grön rehabilitering*. LRF Sydost. Elektronisk. Tillgänglig: <http://www.naturbibliotek.nu/seminariedok/0510_Gronrehab_id4.pdf> (2009-03-27)
- Barnes, Marni & Cooper Marcus, Claire. 1999. *Healing gardens – therapeutic benefits and design recommendation*. USA. John Wiley & Sons.
- Bengtsson, Anna. 2003. *Utemiljöns betydelse för äldre och funktionshindrade*. Statens folkhälsoinstitut. Sandvikens tryckeri. Elektronisk. Tillgänglig: <http://www.naturbibliotek.nu/seminariedok/0510_Utemiljo_id4.pdf> (2009-03-27)
- Bucht, Gösta. 2008. *Demensforskare ser lovande framtid*. Umeå Universitet. Elektronisk. Tillgänglig: <<http://www.umu.se/forskning/forskarportratt/visningssida---portratt/?contentId=11905>> (2009-04-27)
- Dahlenborg, Inge. 2005. *Trädgård, en möjlighet för alla...* Vårdalinstitutet. Elektronisk. Tillgänglig: <<http://www.vardalinstitutet.net/documentarchive/1168/1575/1576/3215/3240/4137.pdf?objectId=7333>> (2009-03-27)
- Davidson, Ole. 2005. *Demens*. Netdoktor. Elektronisk. Tillgänglig: <http://www.netdoktor.se/neurologi/?_PageId=536>. (2009-04-27)
- Dilani, Alan. 2001. *Design & Health – The therapeutic benefits of design*. Svensk byggtjänst.
- Ekdahl, Marie & Kapusta, Gunnel. 2006. *Känsla och mening i trädgården*. Examensarbete. SLU. Alnarp. Elektronisk. Tillgänglig: <http://epsilon.slu.se/archive/00001327/01/Vega_Examensarb_20060905.pdf> (2009-04-13)
- Forslin, Anna & Strid Berg, Birgitta. 2007. *Den fysiska miljöns betydelse för personer med demens på särskilda boenden*. Örebro Universitet. Studentuppsats nivå C. Elektronisk. Tillgänglig: <<http://oru.diva-portal.org/smash/record.jsf?pid=diva2:135953>> /fulltext (2009-03-27)
- Grahn, Patrik. 2001. *Naturens och trädgårdens betydelse för personer med utmattningssyndrom*. Svensk rehabilitering. Nr. 3. (Tabell). Elektronisk. Tillgänglig: <http://www.svenskrehabilitering.com/pdf/issues/200103_1095682181200.pdf> (2009-03-28)
- Johnsson, Maria & Küller, Marianne. 2005. *Svensk miljöpsykologi*. Lund. Studentlitteratur.
- Jutemark, Sara. & Nilsson, Maria. 2008. *Hållbara grönområden – för människa, miljö och samhälle*. Examensarbete. Malmö Högskola. Elektronisk.

Tillgänglig: <<http://dspace.mah.se:8080/bitstream/2043/6538/1/Examensarbete.pdf>> (2009-04-29)

Kofoed, Marianne et al. 2008. *Konceptmodel terapihaven Nacadia*. Skov & Landskab, LIFE, Köpenhavns Universitet. Elektronisk. Tillgänglig: <http://www.sl.kvl.dk/upload/konceptmodellen_nacadia_final.pdf> (2009-03-28)

Malmgren, Pia. 2008. *Upplevelsen av natur utan visuella intryck*. SLU. Alnarp. Elektronisk. Tillgänglig: <<http://ex-epsilon.slu.se/archive/00002745/01/UpplevelserAvNatur-MalmgrenJuli08.pdf>> (2009-04-27)

Nordh, Helena. 2006. *Parkkaraktärer – ett verktyg för planering och gestaltning av grönområden*. Slu Alnarp. Examensarbete. Elektronisk. Tillgänglig: <http://ex-epsilon.slu.se/archive/00001069/01/Parkkarakt%C3%A4rer_-_ett_verktyg_f%C3%B6r_planering_och_gestaltning_.pdf> (2009-04-05)

Schmidtbauer, Pia et. al. 2005. *Tänkvärda trädgårdar*. Stockholm. Formas.

Stigsdotter, Ulrika A. 2005. *Landscape architecture and health. Evidence-based health-promoting design and planning*. SLU Alnarp

Stigsdotter, Ulrika A. 2006. *Urban green spaces: promoting health through city planning*. (Lägg in referenser). SLU Alnarp. Elektronisk. Tillgänglig: <<http://www.sundskap.se/publikationer/pdf/NAEP%2005%20Stigsdotter%20APER.pdf>> (2009-03-28)

Muntliga källor

Bengtsson, Anna. E-post 2009-04-27. Landskapsarkitekt med inriktning hälsodesign

Laike, Thorbjörn. E-post 2009-04-27. Docent i miljöpsykologi

Ryberg, Karl. E-post 2009-04-20. Arkitekt och psykolog med specifik inriktning på hur ljus och färger påverkar vårt känsloliv.

Ulfheden, Niklas. E-post 2009-04-15. Landskapsarkitekt med särskilda kunskaper inom miljöpsykologi och hälsoträdgårdar

Westerberg, Yvonne. Telefonsamtal 2009-04-21. Arbetsterapeut som medverkat vid anläggning av många hälsoträdgårdar.