



Självständigt arbete vid LTJ-fakulteten, SLU 2009

**FÖRSLAG TILL UTFORMNING AV BEFINTLIG NATURMARK, NORRA
KYRKOGRÅRDEN I KALMAR**



Erik Sparretun

Titelsida

SLU, Sveriges Lantbruksuniversitet
Landskapsutveckling, LTJ-fakulteten
Landskapsingenjörsprogrammet

Författare: Erik Sparretun

Titel på svenska:

Förslag till utformning av befintlig naturmark, Norra kyrkogården i Kalmar

Titel på engelska:

Suggestion to design of existing natureland at Norra Kyrkogården in Kalmar

Nyckelord som beskriver arbetets innehåll:

Rehabilitering, rekreation, sorgearbete, hälsa, välbefinnande, kyrkogård, naturmark

Handledare:

Ann-Britt Sörensen

Examinator:

Angelika Blom

Kurstitel

Självständigt arbete inom Landskapsingenjörsprogrammet

Kurskod: EX0255

Omfattning på arbetet angivet i högskolepoäng (hp):

15 hp

Nivå och fördjupning på arbetet

Grund AB

Utgivningsort:

Alnarp

Utgivningsår:

2009

Förord

Det här självständiga arbetet omfattar 15hp och är skrivet på AB-nivå inom ämnet Teknologi, Landskapsingenjörsprogrammet. Examinator för arbetet har varit Angelika Blom.

Jag skulle vilja rikta ett stort tack till min handledare Ann-Britt Sörensen för goda råd och stöd under hela processen. Även ett tack till alla på Kalmar fastighets- och kyrkogårdsförvaltning som gett mig möjlighet att skriva detta arbete. Tack också till Marcus Söder för hjälp och goda råd samt Majgret i Åkarp som stått för husrum under mina besök i Alnarp.

Erik Sparretun

Alnarp 11 mars 2009

Sammanfattning

Jag har valt att göra ett självständigt arbete som främst bygger på hur parker och naturmark bör utformas för att verka positivt för människans hälsa och välbefinnande. Arbetet har lett till ett förslag på hur stigar kan dras och vegetation kan användas för att förstärka platsens karaktär och skapa en positiv effekt hos människans hälsa och välbefinnande.

För att fördjupa mig i ämnet och för att även få en ökad förståelse för platsen har jag gjort en litteraturstudie inom ämnet park och dess förmåga för rehabilitering, rekreation, kyrkogårdens historia, förvaltning och platsens specifika klimat och ståndortsförhållande.

Arbetet visar på vikten av parker, kyrkogårdar och naturmark i våra städer för människans hälsa och välbefinnande inte minst när denne sörjer. Ytor med naturliga karaktärer har en förmåga att verka positivt då de ofta ger möjlighet till enskildhet samtidigt som de kräver väldigt lite uppmärksamhet tillbaka av individen. Spontan uppmärksamhet i form av djurliv och växter verkar också positivt och avstressande. Mänskliga faktorer påverkar hur platsen bör utformas för bästa resultat. Det är viktigt att platsen har en tydlig karaktär som är övergripbar och förståelig, den bör även göras intressant så att människan stimuleras att utforska. Platsen bör även innehålla element som är rofyllda och behagliga. Små lugna rum som exempelvis gläntor verkar positivt. Att sträva efter en god delaktighet hos brukarna är också av stor vikt för att uppnå önskat resultat. Det är dock ofta mycket svårt att tillgodose alla olika människors behov på en och samma plats.

Platser är förändliga och måste bygga på ett långsiktigt perspektiv när det gäller förvaltningen då naturen är dynamisk. Att även utvärdera platsens användning är av stor vikt då människans olika behov precis som naturen förändras över tiden.

Innehållsförteckning

Inledning	2
Bakgrund	2
Syfte	2
Avgränsning	2
Metod och material	3
Bakgrundsarbete	4
Förvaltningens tankar och önskemål om Sinnenas park	4
Förvaltningens miljöarbete	4
Förvaltningens miljöpolicy	5
Kulturminneslagen	5
PBL, Plan och bygglagen	5
Norra kyrkogården, beskrivning och kort historia	5
Geografisk placering	6
Plats- och ståndortsbeskrivning	6
Klimat och växtförhållanden	8
Etablering av växter	8
Öka djurlivet i parken	9
Litteraturstudie	10
Minnen, sorg och frid på kyrkogården	10
Parker och trädgårdar för rehabilitering och välbefinnande	11
Parkkaraktärer	13
Solbergaparken, Älvsjö	14
Bygga park med tanke på rehabilitering och välbefinnande	15
Mänskliga faktorer vid utformning och förvaltning av stadsnära grönytor	16
Förslag	19
Sinnenas park	19
Utformning av gångar, sittplatser	19
Förslag till växtanvändning	21
Reflektion och slutord	21
Källförteckning	22
Skriftliga källor	22

Inledning

Bakgrund

Till en början visste jag inte vad jag ville fördjupa mig i, så jag började se mig om i närheten där jag bor om det kunde finnas något intressant. Inte långt hemifrån ligger en stor härlig kyrkogård, Norra kyrkogården i Kalmar. En plats som jag finner mycket vacker.

Jag tog kontakt med Birgitta Linåker, som är kyrkogårdschef på Kalmars kyrkogårds- och fastighetsförvaltning för att höra om hon hade något förslag.

Hon bjöd in mig på en rundvandring på den Norra kyrkogården för att visa upp några kommande projekt som kunde vara intressanta för ett självständigt arbete.

Birgitta visade mig en bit naturmark med tallar och berättade att förvaltningen planerade att anlägga en Sinnenas Park där. Vilket lät som en mycket bra ide. Jag tyckte det verkade som ett bra projekt för ett självständigt arbete. Det kändes både utmanande och givande, sedan kändes det bra att göra något för mina hemtrakter. Så jag nappade på idén och bestämde mig för att göra en förstudie på hur parken skulle kunna utformas.

Syfte

Syftet med arbetet är att ge ett förslag på hur utformningen av befintlig naturmark på Kalmar norra kyrkogård skulle kunna se ut. Med inhämtad kunskap syftar jag sedan ge ett förslag på hur stigarna skulle kunna dras samt hur växter skulle kunna användas på platsen.

Avgränsning

Jag har i mitt arbete koncentrerat mig på att göra en fördjupning inom ämnet parkanvändning och parker/trädgårdar för rehabilitering och välbefinnande. Arbetet syftar inte till att ge något färdigt utformningsförslag utan snarare ett bra bakgrundsmaterial som är tänkt att fungera som inspiration, stöd och motivering för kommande utformning av platsen.

Metod och material

Jag har gjort litteraturstudier inom ämnet park och dess förmåga för rehabilitering och rekreation. Detta för att förstå sambandet mellan parkers utformning och människans behov. Litteraturen jag använt mig av är Moviums faktaskrifter, Gröna Fakta samt litteratur som jag funnit genom att söka på Kalmar stadsbiblioteks- och SLUs bibliotekskatalog, tips från handledare har även använts.

Bakgrundsarbetet som gjorts bygger på information som inhämtats från den kyrkogårds inventering som gjorts av länsstyrelsen i Kalmar. Tidningsartiklar, faktablad, samtal med Kalmar kyrkogårdsförvaltning har bidragit med information om kyrkogårdsförvaltning, ståndort, etablering mm. För ståndortsidentifiering har Markinfos väder- och jordartskartor använts, även platsbesök och samtal med Linåker som är kyrkogårdschef legat till grund. Jag har tagit del av förvaltningens kartmaterial för att lättare kunna ta till mig platsen.

Bakgrundsarbete

Förvaltningens tankar och önskemål om Sinnenas park

Vid samtal med kyrkogårdschef Linåker¹ framkom att förvaltningen har följande önskemål gällande Sinnens park/utformningen av befintlig naturmark.

Kyrkogårdsförvaltningen i Kalmar ser alla sina begravningsplatser som sinnenas och minnenas park. Men förvaltningen vill fortsätta att utveckla Norra kyrkogården ytterligare och därmed skapa en Sinnenas park.

- Det ska vara en trosneutral park som ej kommer att användas för gravsättningar.
- Den nya parken ska vara tillgänglig för alla besökare, oavsett vad man har för handikapp. Grunden ska ligga på människans sinnen syn, hörsel, doft och smak.
- Besökaren i parken ska känna trygghet och harmoni. Här ska man kunna stanna upp i nuet och reflektera.
- Önskvärt är att ta vara på platsens natur och sedan lägger grunden för parken med växter, vatten och stämningsbelysning.

Förvaltningens miljöarbete

Kalmar kyrkogårds- och fastighetsförvaltning har länge jobbat för miljövänligare alternativ på kyrkogårdarna, bland annat har förvaltningen övergått till eldrivna alternativ, slutat med kemisk bekämpning på grusgångarna och minskat på konstgödslingen mm. (Silfverberg, 2008)

Det är dock först på senare år som förvaltningen valt att miljöcertifiera sig enligt Svenska Kyrkans egen miljödiplomering. En anledning till certifiering har varit att man vill få ett samlat dokument som styrker miljöarbetet som förvaltningen bedriver. Med dokumentet är det sedan lättare att motivera miljöfrågor hos politikerna. (Silfverberg, 2008)

Miljödiplomeringen har även lett till att man jobbar mer aktivt med miljöarbetet i hela organisationen, såväl säsongsanställda som förtroendevalda är engagerade i frågorna. Förvaltningen har en miljögrupp bestående av åtta anställda och två förtroendevalda som leder och fördelar miljöarbetet. De har regelbundna möten, och till följd av att alla är representerade på möten blir kommunikationsvägarna för beslut korta. Förvaltningen är miljödiplomerade till fas två i Svenska kyrkans egen miljödiplomering som består av tre faser. Fas ett nådde förvaltningen upp till 2004, fas två 2007, och nu är man på väg mot fas tre. För att gå vidare i diplomeringen måste man uppvisa att det man diplomerat tidigare fortfarande efterföljs, samtidigt som nya miljöverksamhetsförbättringar har gjorts och görs inom sju delområden. (Silfverberg, 2008)

- Kyrkans liv och verksamhet
- Förvaltning och ekonomi
- Kyrkans byggnader
- Kyrkogårdar och markanläggningar
- Varor och tjänster
- Transporter och kommunikationer
- Miljöfarlig verksamhet

¹ Birgitta Linåker Kyrkogårdschef, Kalmar kyrkogårds- och fastighetsförvaltning, muntligen 2009-01-13.

Det är inte bara miljön som har vunnit på arbetet som lagts ner, personalen såväl som kalmarborna uppfattar miljöarbetet som något mycket positivt. Ett aktivt miljöarbete visar att förvaltningen följer med i tiden. Förvaltningen informerar om kyrkogården och förvaltningens arbete och man bjuder ofta in brukare och skolklasser till öppethusdagar med olika teman. (Silfverberg, 2008)

Förvaltningens miljöpolicy

Jag har fått ta del av förvaltningens miljöpolicy av kyrkogårdschef Linåker. Miljögruppen på Kalmar kyrkogårds- och fastighetsförvaltning tog fram en gemensam miljöpolicy 2003 som gäller arbetet med miljödiplomering inom förvaltningen. Policyen gäller vid beslutsfattande i förvaltningen och då gäller följande

- Kretsloppet, biologiska mångfalden, god hushållning med naturresurser och energi. Detta innebär att vi skall värna om miljön för såväl levande som kommande generationer.
- Vi skall utbilda och informera och sprida god idéer när det gäller vårt miljöarbete både inom verksamheten och ut mot allmänheten.
- Vi skall ständigt arbeta för en förbättring när det gäller frågor som miljö.

Kulturminneslagen

Kulturminneslagen är en lag som skyddar Sveriges kulturarv som till exempel olika byggnadsminnen. Kapitel fyra berör kyrkliga kulturminnen som enligt lag ska vårdas så att dess värde ej går förlorat. Om man vill göra ändringar så krävs alltid ett godkännande tillstånd av länsstyrelsen. Länsstyrelsen är den part som ansvarar för kulturminnesvården inom länet. (Riksantikvarieämbetet, 2009)

PBL, Plan och bygglagen

I Plan och bygglagen kapitel 17 paragraf 21 finner man att allmänna platser och lokaler ska i största mån anpassas för alla. Enkelt avhjälpna hinder ska tas bort så att tillgängligheten ökar för de med handikapp som rörelsehinder eller orienteringssvårigheter. (PBL, 2009)

Norra kyrkogården, beskrivning och kort historia

Grunden för Norra kyrkogården med begravningskapell lades 1908. På hösten 1911 invigdes den. På den tiden låg kyrkogården utanför Kalmar centrum. se figur 1 på sidan sex. för karta över kyrkogården. (Jonsson, 2005)

Kyrkogården anlades med klassicistiska principer med raka gångar markerade med alléer och gravkvarter var tydligt ordnade och avgränsade kvarter. En trädkrans planterades runt den äldsta delen. Köpta gravplatser ligger längs gångarna i kvarterens ytterkanter och i mitten finner man linjegravarna. Gångsystemet går runt hela kyrkogården och leds ihop vid kapellet. Allteftersom tiden gått har kyrkogården byggts ut och moderniserats efter tidens ideal. (Jonsson, 2005)

I den gamla delen har en del gravar såtts igen med gräs och gravomgärdningar har tagits bort under åren. 1999 började man anlägga urngravar istället för kistgravar i den gamla delen, då planterades hängalmar på platsen. (Jonsson, 2005)

Under 1930-talet byggdes kyrkogården ut och nya kvarter anlades i anknytning till den första delen samt ett område fick karaktären av en mer utpräglad skogskyrkogård. (Jonsson, 2005)

Skogskyrkogården präglas av den befintliga tallskogen som sparades vid anläggandet och som sedan kompletterats med rhododendron och lagerhägg. I närheten av den nya skogskyrkogården anlades ett skogskapell med krematorium i källaren. Kapellet renoverades 2004 för att bli trosneutralt och bytte då namn från skogskapellet till skogssalen. 1988 anlades en minneslund i skogskyrkogården sydvästra del. Inne i minneslundan finns en liten damm med näckrosor. Omkring 1960 byggdes ett nytt krematorium på grund av behov av modernisering och kapacitetsökning. Ett nytt kapell och en klockstapel uppfördes också, kapellet fick namnet Heliga korsets kapell. Personalutrymmen och förråd har byggts om och byggts ut under årens lopp. (Jonsson, 2005)

I slutet av 1980-talet började man planera för en ny utvidgning av kyrkogården. Den stod klar 1999 och ligger norr om skogskyrkogården. I öster av denna del ligger en muslimsk begravningsplats och i väst finner man en damm samt kvarter för urn- och kistgravar. Slingrande grusgångar binder ihop kvarteren. Här finner man enstaka befintliga träd, buskage och perennplanteringar. Marken mittemellan öst och väst brukas idag som parkmark utan begravningsplatser. (Jonsson, 2005)

Geografisk placering

Kalmar stad ligger vid kusten i sydöstra Småland. Norra kyrkogården i Kalmar är placerad norr om stadens centrum. Öster om kyrkogården ligger en av stadens större huvudleder Norra vägen som binder ihop staden mellan norr och söder. På andra sidan Norra vägen breder villaområdet Getingen ut sig. Norr, syd och väst om kyrkogården breder sig bostadsområden, med lägenheter byggda på 50 och 60-talen sig ut. (Jonsson, 2005)

Plats- och ståndortsbeskrivning

Den tänkta platsen för en Sinnenas park på kyrkogården återfinns väster om skogskyrkogården mellan församlingshemmet och kyrkogårdsförvaltningens ekonomibyggnader. I kanterna av området finns fyra större öar planterade med rhododendron. Längs gångvägen i den södra delen står ett klocktorn. För karta över kyrkogården och den tänkta placeringen av Sinnenas park, se: Fig 1 sidan 7.

NORRA KYRKOGRÅDEN



Fig 1. Karta över Norra kyrkogården, Kalmar. Den röda markeringen visar den aktuella platsen för en blivande sinnenas park. (Återgiven med tillstånd Kalmar kyrkogårds- och fastighetsförvaltning, 2009)

På platsen finns ett stort antal gamla stora tallar som ger platsen en pelarsalskaraktär. Ett mindre antal lövträd finns också. På marken växer gräs och örter. Sly av björnbär och lövträd förekommer också.

Platsen har en viss nivåskillnad, med högsta punkten i sydöst, i norr är en sänka som upplevs som mer tätbevuxen. Här finns ett större inslag av sly än i övrigt. Denna delen upplevs som svalare och fuktigare och är skyddad av vegetation i alla väderstreck. Öster om församlingshemmet finns en större glänta som uppkom efter stormen Gudrun. Gläntan gränsar till gångvägen i öster och klippt parkmark i norr.

SGU:s jordartskarta visar på att jordarten består av morän. (Markinfo, 2009a) Linåker² beskriver platsens jord som lätt och sandig.

² Birgitta Linåker Kyrkogårdschef, Kalmar kyrkogårds- och fastighetsförvaltning, muntligen 2009-01-13

Klimat och växtförhållanden

Kalmar ligger i en nederbördsskugga av det småländska höglandet, vilket leder till att nederbörden från väst ofta faller innan den når öst. Kalmar får därmed mycket mindre nederbörd än västkusten. (Länsstyrelsen, 1997)

Årsnederbörden ligger på 400-500mm varav ca en tredjedel faller på sommaren. (Markinfo, 2009b) Låg nederbörd tillsammans med ofta varma somrar kan ge problematik för grundvattenförsörjningen. (Länsstyrelsen, 1997)

Kalmar har ett lågt humiditetstal, med humiditet menas hur mycket vatten som är tillgängligt för växterna. (Forslund, 2001) Humiditeten mäts genom nederbörd minus avdunstning. (Wiklander, 1976) Under sommarhalvåret har Kalmar en negativ humiditet vilket leder till att det är stor risk för underskott av tillgängligt vatten för växterna. (Markinfo, 2009c)

Grovkorniga jordar med grovmo, sand och grus innehåller stora porer vilket gör den väl-dränerad och luftrik. Med avsaknad av små porer blir den vattenhållande förmågan dålig och jorden har därmed svårt att ta åt sig vatten vid nederbörd och svårt att suga upp vatten från grundvattnet. Jord av denna typ värms snabbt upp då den ej innehåller så mycket vatten. Jorden har en enkelkornstruktur, vilket gör det svårare för rötterna att ta sig fram, det leder till att rötterna finns främst i det övre jordlagret. (Bengtsson & Gustavsson, 2004a)

Tillgången på vatten för våra kulturväxter är ofta så låg att de lider av vattenstress och ibland till och med skadas; ofta är skadan skedd innan vissningsymptom visas. Brist på vatten hos växterna leder till minskad tillväxt. (Bengtsson & Gustavsson, 2004b)

Grovt räknat behöver växtligheten vatten som motsvarar ca 3 mm nederbörd per dag. Slår man ut mängden vatten som behövs per månad blir det ca 90 mm, under ett årsbasis ca 1000 mm. (Bengtsson & Gustavsson, 2004b)

Hur mycket vatten som avdunstar från en växt beror till stor del på hur stor den är. Växtens omgivning spelar även en stor roll: Låg luftfuktighet, vindar och höga temperaturer, leder till en ökad avdunstning. Växter i sådana lägen har därmed ett högre behov av tillgång på vatten än växter i skyddade lägen. Växter som har rötter som lyckas ta sig fram i jorden och som har stora eller djupgående rotsystem har större chans att klara sin vattenförsörjning. (Bengtsson & Gustavsson, 2004b)

Etablering av växter

Genom att tillföra organsikt material till sandjordar ökar jordens förmåga att hålla vatten och näring. Dessutom får rötterna lättare att ta sig fram och kan därmed bilda ett större och djupare rotsystem. Torvmull eller kompost går bra att använda och kan brukas ner till ett djup på 40 cm, jordfräs går bra att använda på jordar med enkelkornstruktur. Ingen mull under klump, det vill säga att man inte ska ha något organiskt material under trädklump/busklump då det på sikt bryts ner och bildar sättningar. På sikt bryts det organiska materialet ned. (Bengtsson & Gustavsson, 2004c)

Vid plantering av träd och buskar är det viktigt att ge en rejäl jordblöta så jorden kommer i god kontakt med rötterna, detta gäller oavsett planeringstid. Det är viktigt att vattna innan växterna börjar sloka, då tillväxten hämmas och träden får svårt att etablera sig. Under första växtsäsongen bör man vattna två till tre gånger minst före midsommar, då träden behöver extra mycket vatten under den tiden. Står träden i en sandjord behöver de vattnas oftare. Under resterande delen av året och under nästa år utförs vattning vid behov. Efter år två

brukar etablering har skett, då behövs vattning främst vid extrem torka. Vattning sker med stora givor i två omgångar. Detta för att vattnet ska kunna tränga djupt ner. Ytlig vattningen medför ett ytligt rotsystem, vilket gör växterna mer torkkänsliga.

(Båvmark, 2003)

Öka djurlivet i parken

För att öka djurlivet i trädgården eller i parken är det bra om det finns en mångfald gällande miljöer. Det bör finnas både öppna, soliga, halvskuggiga, skuggiga och fuktiga partier.

Variation av visst mått av buskar, träd, klättrväxter och örter gynnar också djurlivet.

(Wirén, 2000)

Tät grönska ger ett förbättrat lokalklimat, då vinden bromsas upp, genom lummiga buskage sjunker inte temperaturen och luftfuktighet i samma omfattning. Lummiga buskage ger även skydd för fåglar under alla årstider. Nyponros, hagtorn, och slån är särskilt värdefulla arter. De ger nektar och pollen till hungriga insekter på våren. Nypon ger fågelmat under vintern. Fågelholkar hjälper fåglarna att hitta en bra boplats. Att eftersträva kontraster mellan tuktat och vildvuxet berikar trädgården på många plan menar författaren. (Drost, 2000)

Fåglar ger liv i trädgården, de är underhållande att se på och deras fågelsång ger ljuv musik. De gör nytta genom att äta insekter. Bin och humlor i trädgården ökar och förbättrar skörden av frukt och bär, vilket i sin tur också gynnar fåglarna. (Wirén, 2000)

Slingrande växter som murgröna och vildkaprifol kan med fördel användas för att öka djurlivet, de ger också ett trevligt uttryck. Genom att låta växternas fröställningar sitta kvar över vintern ges värdefulla frön, exempel på sådana växter är: kardborre, tistlar, syror och skräppor. (Wirén, 2000)

Det finns många arter som både är vackra och erbjuder djur både föda och boplatser. De Svenska arterna är särskilt säkra då våra fåglar och insekter utvecklats tillsammans med dessa arter. Träd och stora buskar som al, gran, tall, körsbär, lönn, rönn, oxel, sälg, hägg, äpple, hagtorn, och hassel. Mindre buskar som nypon, olvon, fläder, slån, vinbär, björnbär kan med fördel användas. Ett inslag av främmande växtslag behöver inte vara en nackdel, utan de kan också många gånger ge föda som är uppskattad. Växter med röda frukter är särskilt omtyckta av fåglar. Frukter som först ratas i början på vintern kan bli värdefull mat i slutet på vintern. (Wirén, 2000)

Litteraturstudie

Minnen, sorg och frid på kyrkogården

Ann-Britt Sörensen har varit med och skrivit boken *Minnenas trädgård*, i några kapitel skriver hon om sorg, minnen och frid på kyrkogården. Sorg är något vi alla drabbas av någon gång i livet. Även om döden är väntad så blir det ofta ett tomrum när någon nära avlidit. Sorg är något som vi behöver gå igenom för att ta oss vidare i livet. Sorgen är individuell och består av olika faser som tar olika tid att ta sig igenom. (Sörensen & Wembling, 2008)

Kyrkogården spelar en viktig roll för många sorgearbete även om den avlidne kan sörjas på andra platser.

I de första faserna i sorgarbetet besöks kyrkogården frekvent av de anhöriga för att sedan avta något. Den fyller ett tomrum efter den avlidne och ger på ett sätt möjlighet till en fortsatt kommunikation och ett avslut. (Sörensen & Wembling, 2008)

Kyrkogårdens utformning är viktigt för sorgarbetet. Traditionell utformning och traditioner är betydelsefulla för vissa medan andra behöver alternativ. Det kan vara en annan religion eller andra behov. Sorgen bearbetas av många individuellt det är därför viktigt att det finns platser för avskildhet. En fördel är det om det finns flera olika typer av karaktärer som kan fånga upp olika behov hos besökaren. (Sörensen & Wembling, 2008)

Ofta finns många olika karaktärer och delar på en kyrkogård som speglar olika tiders ideal och behov gällande utformning. Kyrkogårdsförvaltningen ansvarar för att tillgodose de olika behoven samtidigt som de måste ta hänsyn till de kulturhistoriska värdena. (Sörensen & Wembling, 2008)

Naturmiljöer på kyrkogården ger trygghet och ro hos många, och naturen spelar ofta en viktig roll i vårt sorgearbete. En anledning är troligen att naturen ger möjlighet till lugn och meditation utan att kräva något tillbaka av personen. Munkar ska redan på 1200-talet ha uppmärksammat att naturupplevelser skyndat på tillfrisknande hos sjuka personer. (Sörensen & Wembling, 2008)

Forskaren Harold Searls har studerat människor i kris och deras omgivning. Han har kommit fram till att i kris har man större behov av grundläggande och enkla relationer. De mest komplicerade relationerna är till andra människor och de enklaste är döda ting som exempel stenar. Däremellan är relationen med djur och växter. (Schmidtbauer, 1999)

Kyrkogården är även plats för många av våra minnen, såväl personliga som gemensamma. Den hjälper till att bearbeta och forma dem. Genom att minnas och reflektera knyter vi ihop vår historia hur saker och ting förändras, insikten om vår egen mening och tillvaro ökas. Likaså utvecklas vårt förhållande till oss själva och andra människor, både till levande och avlidna. Bara genom att gå genom en kyrkogård kan man uppleva personhistoria, kultur och samhällsutveckling till och med världshistoria kan speglas. Kyrkogården agerar också som ett socialt rum med plats för möten, även om det inte alltid behöver leda till ett samtal. (Sörensen & Wembling, 2008)

Våra städer växer allt mer samtidigt som de förtätas och ofta tas grönytor i anspråk. Detta gäller dock inte stadens kyrkogårdar vars mark är fredad. Kyrkogården spelar härmed en allt större roll som en stadens lunga som ger möjlighet till rekreation. Här ges möjlighet till en avkopplande promenad, miljö och kulturupplevelser. (Sörensen & Wembling, 2008)

Parker och trädgårdar för rehabilitering och välbefinnande

Parkerna i våra städer har en stor betydelse för vår personhälsa skriver forskaren Patrik Grahn i ett Gröna Fakta, där han även lyfter fram parkernas betydelse för ett bättre stadsklimat och bevarandet av den biologiska mångfalden. (Grahn, 1991)

Pia Schmidtbauer har sammanställt ett Gröna Fakta 1999, angående parkers och trädgårdars förmåga till rehabilitering och välbefinnande. Där kan man läsa om det ökade intresset för att använda parker och trädgårdar för rehabilitering inom vård och omsorg. Naturens och trädgårdens läkande förmåga är ingen nyhet. Tillsammans med gamla erfarenheter och nya upptäckter som gjorts inom forskningen använder idag vissa vårdinrättningar kunskapen i praktiken. Typen av rehabilitering har visat sig passa de flesta patientgrupper. (Schmidtbauer, 1999)

Hälsa innebär inte bara att man inte har någon sjukdom utan även tillstånd av fysiskt, psykiskt och socialt välbefinnande räknas in. Med rehabilitering menas att man ska återfå bästa möjliga funktionsförmåga och ge förutsättning för ett normalt liv. (Schmidtbauer, 1999)

Forskning som gjorts på området visar på positiv inverkan på människors fysiska och psykiska välbefinnande genom utevistelse i parker och trädgårdar. Att vistas ute i parker bjuder även in till sociala kontakter. (Schmidtbauer, 1999) Tyska och amerikanska forskare visar på att tillgång till rekreation ger mindre trötthet, koncentrationssvårigheter och psykisk obalans. (Grahn, 1991) Att vistas ute under dagen gör att den biologiska klockan går rätt, vilket leder till att vi sover bättre under natten. (Schmidtbauer, 1999) Patrik Grahns forskning visar att utevistelsen lett till minskad medicinering och patienter som inte tidigare somnat utan sömntabletter nu klarar sig utan. (Grahn, 1991)

Bara utsikt mot ett grönområde leder till snabbare tillfrisknande. Det visar studier av forskaren Roger Ulrich som jämförde olika patienters tillfrisknande från benbrott gällande deras utsikt från sjukhussängen. Hälften av patienterna såg en trädunge den andra hälften såg en husvägg. Resultaten var slående. För personer med tillgång till ”grön” utsikt läkte benbrottet en dag snabbare och klagomål på smärta, gråt och irritation var fyra gånger mindre. (Grahn, 1991) Grön utemiljö minskar stress hos sjukhus patienterna och de känner sig mer hemma än i övrig sjukhusmiljö. (Schmidtbauer, 1999)

Forskning visar även på att patienter drabbade av Alzheimers sjukdom fått färre aggressiva utbrott när de har fått tillgång till en trädgård. Innehållsfattig miljö ökar patienternas frustrationer. (Schmidtbauer, 1999)

Forskarparet Stephen and Rachel Kaplan, USA, har också forskat på området. De har tillsammans kommit fram till att människor upplever två olika typer av uppmärksamhet. Spontan och riktad uppmärksamhet där den senare kräver mycket mer mental ansträngning. (Schmidtbauer, 1999)

Den spontana uppmärksamheten väcks när man upplever någonting intressant eller spännande i omgivning, ingen mental ansträngning krävs. Det behöver egentligen inte vara något märkvärdigt. Det kan vara små enkla saker som fågelkvitter, eller en vacker blomma, se fig 2 sidan 12. Det krävs dock att omgivningen uppfattas som intressant, sedan får den inte vara för komplicerad för då fordras att man använder högre mentala processer. (Schmidtbauer, 1999)



Fig 2. Blåsippor, eller kanske till och med en ekorre, det är både exempel på spontan uppmärksamhet som kan infinna sig vid vistelse i naturen eller i parker/trädgårdar. (foto: Erik Sparretun)

Den riktade uppmärksamheten kräver stor mental ansträngning. Det beror på att man måste sortera bort all onödig information för att kunna koncentrera sig på det som är viktigt. Störande moment kan vara påtvingade ljud som dånande motorvägar och fläktljud. Andra fall av riktad koncentration kan vara krånglande datorer. Det är ofta först när problemet är löst eller när man kommer bort från det påtvingade ljudet som det märks hur stor ansträngningen varit. Löser sig inte problemen eller om ljudet inte försvinner leder den riktade uppmärksamheten till psykisk trötthet, eftersom all inkommande störning hela tiden måste bearbetas. (Schmidtbauer, 1999)

När vi vistas ute i naturen påverkas vår koncentrationsförmåga mycket positivt då den har en rogivande effekt, särskilt om vi byggt upp mycket stress. Anledningen är att naturen innehåller mycket lite av det som kräver riktad uppmärksamhet som fordrar ställningstaganden. Naturen hjälper till att sålla bort den riktade koncentrationen som samlats upp under en lång tid. (Schmidtbauer, 1999)

Rachel och Stephen Kaplan har även utfört ett försök med 47 människor som under två veckor fick vara i ett naturområde utan några störningsmoment. Forskarparet kom fram till att:

- Irritation och inställning till medmänniskor förbättrades med 20%
- Koncentrationsförmågan förbättrades med 14%
- Den allmänna stämningen till lust och arbete förbättrades med 15%

(Grahm, 1991)

Parkkaraktärer

Patrik Grahn med kollegor har tagit fram ett system för hur man kan identifiera parker, han har redovisar systemet i (Gröna Fakta 6:1991 Utveckla parkerna). Genom studier av ett flertal Svenska kommuner med enkäter, intervjuer och flitigt antecknande i dagböcker kom man fram till att det finns åtta olika karaktärer som man i olika grad kan finna i parker eller i större grönområden. Karaktärerna bygger på mycket mer än bara utseende; en stor del handlar om brukandet av parken och därutöver ett flertal ytterligare företeelser. (Grahn, 1991)

De olika karaktärerna är:

1. Det vilda: Miljöer skapade av naturen själv, stigar som slingrar, vatten och stora stenar, naturupplevelser och mystik
2. Artrikedomen: Bjuder på mångfald gällande växter och djur
3. Rofylltheten: Historiska och kulturella platser, ny klippt gräs och välskötta planteringar
4. Skogskänslan: Fina stigar, enhetlig natur, få störande skyltar och dylikt
5. Festparken: Välskött, folkliv, uppträdande även kvällstid
6. Prydnadsvärdet: Rumsbildande, blomsterprakt, minnesmärken, fontäner
7. Lekvänligheten: Öom natur, gömställen och kojbyggen
8. Idrotten, kuperat: Öppna ytor för sport, skydd av uppväxta träd

Med studien har Grahn med kollegor kommit fram till att de olika karaktärerna tilltalar olika typer av brukare, Parkens karaktär styr därmed användningen av parken mycket tydligt. Parker som saknar någon tydlig karaktär, ses ofta som slumartade och uppskattas sällan. Genom att lägga om skötseln eller genom ombyggnation skulle sådana här platser kunna ges en huvudkaraktär och därmed locka besökare. Parker som förutom en tydlig huvudkaraktär kan bjuda på andra inslag lockar flerbesökare. Exempelvis lockar Lunds stadspark många besökare då den erbjuder ett flertal olika tydliga karaktärer. Grahn menar på att två eller fler karaktärer understödjer varandra så att upplevelsen blir rikare. Exempelvis skulle en renodlad prydnadspark ge ett rikare upplevelsevärde om den även fick ett inslag av vildmarkskaraktär. (Grahn, 1991)

Grahn väddar till parkförvaltningarna att göra någonting åt parker som saknar huvudkaraktär. Detta med vetskap om nyttan med parker för person- och stadshälsan. Ett mål hos parkförvaltningen borde vara att alla stadsinvånare ska kunna besöka en park om dagen. Då får helst inte avståndet vara för långt för då avstår många, därför borde ökad tillgänglighet till parker även ingå i förvaltningens mål. (Grahn, 1991)

Att utöka utbudet av olika parktyper lockar flera besökare. Det gör även de mångfunktionella parkerna. Studien visar också att parker med hög skötselkostnad inte behöver hänga ihop med många besökare. Personer som bor i stimulerande närmiljö besöker flera andra parker i andra delar av staden än de som saknar sådan närmiljö. (Grahn, 1991)

Parkförvaltningen borde med vetskap om detta inventera stadens park enligt karaktärerna. Detta för att ta reda på om det finns behov för att förstärka någon karaktär eller lägga till någon ytterligare. På så vis skulle stadens parker utnyttjas och förvaltas mer effektivt än idag menar Grahn. (Grahn, 1991)

Solbergaparken, Älvsjö

Gröna Fakta är ett faktablad, i vilket Ulrika Stigsdotter beskriver processen kring ombyggnationen av Solbergaparken, som med åren har genomgått stora förändringar från en prästgårdspark till sjukhuspark i förfall för att sedan blomma upp till en modern parkanläggning anpassad för patienters, besökares och personalens välbefinnande och hälsa. (Stigsdotter, 2000)

Parken är en del av ett äldreboende i Älvsjö som hyser plats för 300 personer, i närheten finns även andra äldreboenden, sjukhem och servicehus, även psykiatrin har patienter här. Äldreboendet byggdes för cirka 40 år sedan, utan hänsyn till parkens stil. Efter anläggandet har parken alltmer förfallit och träd och buskage har utvecklats fritt, grusgångar och blomsterplanteringar har även försvunnit med tiden. (Stigsdotter, 2000)

Under den senare delen av 1990-talet uppkom tanken att rusta upp parken, då parken ansågs sakna värde för det äldre vid livets slut. Utvecklingschefen såg möjlighet till rehabilitering i parken och en bättre vardagsmiljö för alla i området. (Stigsdotter, 2000)

Nyanläggning och förbättringsåtgärder påbörjades 1997; bland annat drogs nya gångstråk. 1998 tillfrågades Movium om de ville vara med i byggprocessen tillsammans med Älvsjö stadsdel. Då bygget redan var påbörjat begränsades tyvärr utformningen något. Ulrika Stigsdotter har i Gröna Fakta om Solbergaparken dokumenterat processen från början till slut och även deltagit aktivt i gestaltningen av parken. (Stigsdotter, 2000)

De övergripande målen för parken kom att bli att skapa en vacker, funktionell och stimulerande park, planerad för såväl patienters som för personals hälsa och välbefinnande. En del av personalens arbetstid ska bestå av att vara ute med patienterna. För de som är riktigt gamla är inte rehabilitering det primära; de ska ändå ges möjlighet att känna ro och trygghet i parken. Det är viktigt att patienterna ska känna att de inte befinner sig i en stor vårdapparat utan att de får en känsla av de är en del av naturen när de är ute i parken. Parken ska vara en plats för ro och reflektion både i enskildhet och i gemenskap. (Stigsdotter, 2000)

Redan från dag ett har det varit viktigt att vård- och trädgårdspersonalen har deltagit i processen. I ett tidigt skede höll Movium en utbildning för att få personalen att framföra sina tankar, idéer och förslag. Viktigt var att alla skulle känna engagemang och få vara delaktiga i projektet. Möjligheterna med park och trädgård inom vården presenterades och användning och skötsel av parken presenterades. En stor fördel var att personal från de olika avdelningarna fick möjlighet att träffas och samarbeta över verksamhetsgränserna. (Stigsdotter, 2000)

Byggandet utfördes mellan 1999-2000 och följdes med stor nyfikenhet hos personalen och de boende. Information om parken skickades ut till allmänheten. Parken bygger på ett långsiktigt perspektiv, framtida skötsel räknas med från början, då en park är dynamisk. För att parken ska fungera enligt målen, nya patienter har kanske nya behov, likaså kan patienterna och personal som börjat använda parken komma med ytterligare önskemål och förslag. En förutsättning är därför att det hela tiden finns resurser så att processen stimuleras. Fortbildning för personal och utvärdering av användningen av parken är här av stor vikt. (Stigsdotter, 2000)

Solbergaparken anlades efter brukarnas behov i första hand samtidigt togs stor hänsyn till platsen och historien kring den gamla prästgården. Parken innehåller numera flera olika delar

som ändå är lätta att ta till sig. Här finns en fruktlund, olika ängstyper med bryn, vårlökar samt ett woodland med storbladig och mer exotiska växter. Många av växterna är gammeldags som de äldre kan känna igen. (Stigsdotter, 2000)

Det har varit viktigt att patienterna ska känna sig trygga i parken. Den är därför omgärdad och gångstråken går i cirklar så att patienterna hittar hem. Gångarna är minst 1,8 breda för att två rullstolar eller rullatorer ska kunna mötas. De flesta gångarna är belagda med stenmjöl. Det är ett välkänt material som knastar gott och ger dessutom lite träning då det ger lite motstånd för rullstolen- eller rullatorn. (Stigsdotter, 2000)

Målgrupper som inte har haft några meningsfulla sysslor ute har fått möjlighet att vara med att hjälpa till med enklare trädgårdssysslor i rehabiliteringssyfte. Att träffa nya människor har getts nya möjligheter sen parken byggdes bland annat har kolonilotter anlagts som pensionärer i området har möjlighet att bruka. (Stigsdotter, 2000)

I parken finns många sittplatser, dessutom med stor valfrihet gällande sol/skugga allt från full sol till lätt lövtaksskugga och inne i woodlandet är skuggan tung. Ljusa växter har placerats med en mörk fond av exempelvis rhododendron för att framhävas bättre så att synskadade ska ha lättare att uppfatta dem. (Stigsdotter, 2000)

Sammanfattningsvis skriver Stigsdotter att de boendes intresse har väckts för att använda parken; de har fått ökad stimulans, inspiration och fått insikt vad de vill göra i parken. Nästa steg är nu att ta tillvara och göra verklighet av deras insikter. Ett helt nytt arbetssätt tar tid för personal som är invanda med något annat; utbildning är en bit på vägen. Med tiden kommer parken förhoppningsvis att användas fullt ut som den resurs den faktiskt är, samtidigt som personalen är delaktig i arbetet. (Stigsdotter, 2000)

Bygga park med tanke på rehabilitering och välbefinnande

Vid planering av en ny park eller trädgård är det viktigt att ha ett klart och tydligt syfte vad man vill åstadkomma med parken, och hur det ska göras. Detta skriver Pia Schmidtbauer i Gröna Fakta Trädgård och park som rehabilitering, som till stor del tar upp av rehabilitering av sjuka och gamla med hjälp av trädgårdsterapi. I trädgårdsterapi är såväl trädgårdsarbete som trädgårds- och utevistelse en del av rehabiliteringen. De allra flesta personer har dock stor glädje av trädgårdsvistelse och trädgårdsarbete. (Schmidtbauer, 1999)

Det är viktigt att identifiera målgruppen för parken samt se om dessa har några speciella krav på tillgänglighet och orienterbarhet. Olika kulturer uppskattar naturen på olika vis, motiven för att vistas ute präglas också stort av vår kultur. Även om alla mår bra av att känna igen sig i sin utemiljö är det särskilt tillfredställande för äldre personer. (Schmidtbauer, 1999)
Stigsdotter menar att det kan vara svårt att blanda olika brukargrupper. (Stigsdotter, 2000)

Planeraren bör även beakta anhöriga och personalens behov och önskemål. Förutom anläggningskostnader måste planeringen av parken/trädgården även bygga på kommande underhålls- och skötselkostnader. Det är också viktigt att ta hänsyn till platsen och dess omgivning. (Schmidtbauer, 1999)

För stimulans är det viktigt att parken bjuder på en mångfald som bör vara överblickbar och lätt att förstå. (Schmidtbauer, 1999)

Variation i växtmaterial gällande årstidsväxlingar, färg, doft, form, textur, ljud och smaker stimulerar vårt sinne. Är man synskadad uppfattas gula färgnyanser lättare. Att använda kalla nyanser ger ett inåtvänt och passivare beteende medan varma färger har motverkande effekt. Doft verkar stimulerande och avkopplande för oss. Starka dofter kan dock vara ett problem för allergiker. (Schmidtbauer, 1999)

Grahns forskning visar att äldre påverkas starkt av parkernas utseende och innehåll. Han visar att parker för äldre bör påminna om tider när de var i sin mest aktiva ålder. (Grahm, 1991) Även Schmidtbauer tar upp möjligheten att använda gammeldags växter för att locka fram trevliga minnen från förr. (Schmidtbauer, 1999)

Om parken eller trädgården ska byggas för barn är det särskilt viktigt att skapa en variationsrik miljö där det finns möjlighet för både lek och vila. Det finns stora fördelar med att skapa naturliga miljöer, då dessa saknar ett tydligt uttryck och barnen kan på så vis tolka och leka på platsen utifrån sina egna behov. Genom lek i sådana miljöer ges barnen större möjlighet att skaffa egna erfarenheter än på traditionella lekplatser. (Grahm, 1991)

Barnen blir dessutom mindre sjuka och deras motorik och koncentration förbättras. (Schmidtbauer, 1999)

Mänskliga faktorer vid utformning och förvaltning av stadsnära grönytor

Forskarna Rachel Kaplan, Stephen Kaplan och Robert L. Ryan har skrivit boken *With People in Mind, design and management of everyday nature 1998* som tar upp hur kunskap om relationen mellan människan, grönytor och natur kan främja dess välbefinnande och hälsa. Deras mål har varit att undersöka hur utformningen och förvaltning av grönytor påverkar nytta, med tanke på hur människans inställning till utevistelse och grönytor ser ut. Med kunskap om detta är det sedan lättare att väcka personers stöd, uppskattning och entusiasm. (Kaplan et al, 1998)

Författarna menar att klok planering av omgivningen inte borde utesluta omtanken om människan eller tvärt om. Och de konstaterar att om man inte tar hänsyn till människans behov kan det leda till stor skada för dennes hälsa och även dess omgivande miljö.

Med närliggande natur, menar de små till ganska stora grönytor, stadsparker, småparker, grönytor utanför sjukhus, arbetsplatser och skolor med mera. De räknar stadsnära grönytor och dem som är strax utanför staden. De är alla platser där människor kan tänkas vistas, promenera, observera, vandra och finna plats för eftertanke. De som kommer i kontakt med dessa ytor har olika bakgrund, ålder, kultur med det finns ändå likheter i deras behov. Samtidigt går det inte att ge någon universal lösning som fungerar för alla olika grupper. De olika behoven varierar. De kan till exempel vara relaterade till rädsla; att personen är rädd för att vistas på stora öppna platser och därmed inte besöker platsen. Andra saker som kan vara hinder är att det finns för många valmöjligheter, svårt att hitta, brist på plats för rekreation. (Kaplan et al, 1998)

Det finns många möjligheter att förbättra den gröna närmiljön men tyvärr uppnås sällan allas behov skriver författarna. Ofta beror det på att människor kan vara svåra, störande och saknar vilja att samarbeta, vilket tyvärr inte är så ovanligt. I värsta fall kan detta leda till att stora förväntningar faller, samarbeten spricker och vackra platser blir vandaliserade. Författarna är överens om att det finns många punkter som ger upphov till ett sådant beteende. De har listat fyra möjliga faktorer som är relaterade till omgivningen. Dessa har de utgått ifrån när det har

skrivit boken och därtill kommit fram till ett flertal punkter som skulle kunna hjälpa till och användas för olika situationer och behov på dessa platser. (Kaplan et al, 1998)

De fyra faktorerna som gör att personer kan vara svåra att ha att göra med är:

1. Omgivningen är svår att ta till sig och förstå
2. Personen känner att deras delaktighet ej är välkommen
3. Omgivningen ses som tråkigt då den saknar möjligheter för utforskning
4. Omgivningen är varken rofylld eller behaglig

(Kaplan et al, 1998)

Förståelse

Att förstå sin omgivning gör att personen känner sig mer kompetent och därmed mindre rädd. För mycket på en gång kan göra personen överväldigad. Lösningarna som presenteras är ett sätt att underlätta för människor att förstå närliggande naturområden. (Kaplan et al, 1998)

1. Omgivningen bör vara uppdelad och ha tydliga element som är lätta att förstå och särskilja.
2. Landmärken är en viktig del för att lättare kunna orientera sig.
3. Hjälp med information kan också användas för att öka förståelsen till exempel med skyltar och kartor som det är viktigt att de är meningsfulla och användarvänliga. En tydlig stig eller väg gör det också lättare att identifiera platsen.

(Kaplan et al, 1998)

Platsen bör även vara förenlig med mänskliga preferenser. Platser som personen känner särskild relation till ger en känsla av tillit och välbehag, särskilt när personen är rädd. Att kunna se människor har en god effekt på hur platsen upplevs. Materialvalet spelar in till stor del, naturmaterial som passar in i miljö och material som lätt känns igen kan ge bättre rehabilitering. Att känna sig omgiven gör att platsen upplevs komfortabel och nära. Gläntor har en bra inverkan, både när de upplevs inifrån och utifrån. (Kaplan et al, 1998)

Deltagande

Ofta är orsaken till att folk är otrevliga och inte vill samarbeta beroende av den irritation och frustration som finns runt omkring dem. (Kaplan et al, 1998)

Människor uppskattar när de blir behandlade som om de förstår och har en möjlighet att påverka. Det kan handla om att få frågor om vad de tycker, att få möjlighet att få göra sig själv hörd och bli behandlad med respekt. Att uppmuntra till att delta i utformningen och förvaltning av deras utemiljö har en mycket positiv effekt. (Kaplan et al, 1998)

Förslag från potentiella brukare kan dessutom ge nya och överraskande insikter. Det är av stor vikt att lokalt deltagande inte stannar upp utan pågår hela tiden i förvaltningsskedet.

Vid större projekt som berör många bör ett genuint deltagande eftersträvas redan i ett tidigt skede av olika grupper av befolkningen. Informationen måste vara lätt att förstå och innehålla alternativ på möjliga lösningar för att inte ge fel förväntningar. Inkommande feedback ska tas emot vänligt och uppmuntrande. (Kaplan et al, 1998)

Utforskning

Vi människor är alla sökare som uppskattar miljöer som ger möjlighet till äventyr, risktagande och utforskning. Utforskning går också ut på att få möjlighet till att överväga möjligheter, fundera och fantisera.

Det är viktigt att platsen går att identifiera; att se med synen ökar självförtroendet. En öppning längs stigen ger information om vad som komma skall.

Det är viktigt med utsikter från stigen gärna i samband med viloplatsers längs vägen som ger möjlighet att vila och utforskning av omgivningen. Utsikten bör guida ögat till vart blicken ska ledas. (Kaplan et al, 1998)

För att uppmuntra utforskningen kan stigen dras så att en viss del visar sig, men helheten ger sig tillkänna först när vandraren kommit runt hörnet. Mystiska platser som högre skog med slingrande gångar; det okända som hägrar bakom, exempelvis höga häckar väcker också lust till utforskning, se fig 3.

Landmärken, flera lager med vegetation ger omgivningen ett djup, vilket också uppmuntrar till utforskning. Genom utforskningen stimuleras sinnet genom att inbillningsförmåga och fantasi behöver användas för klura ut vad det kan vara som just döljer sig efter nästa krön. (Kaplan et al, 1998)

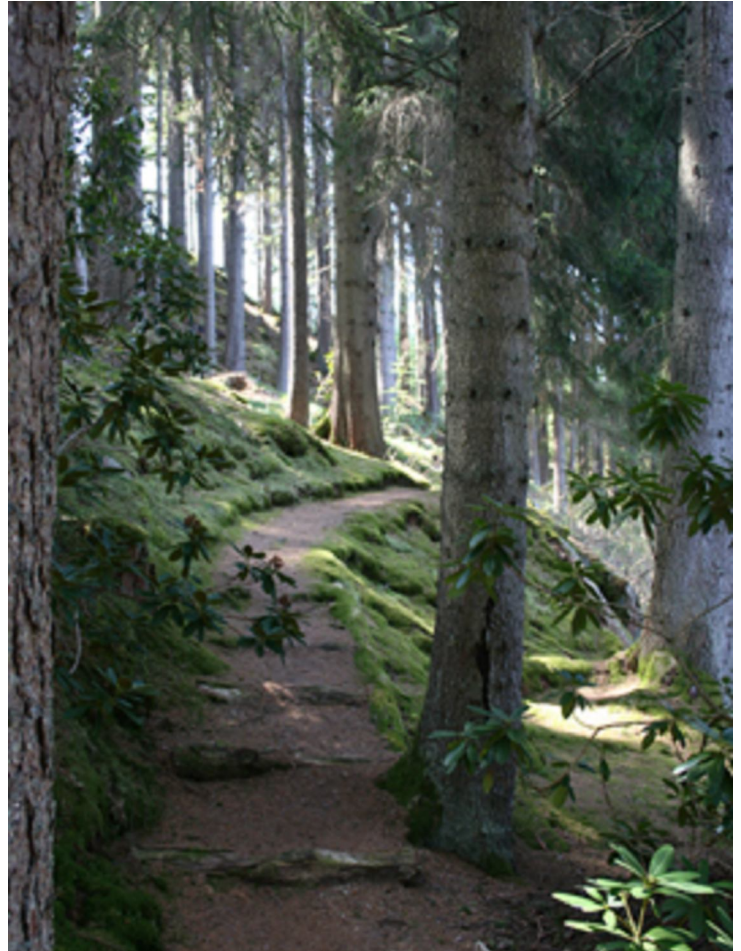


Fig 3. Slingrande stig i en trolsk skog uppmuntrar till utforskning (Foto: Erik Sparretun)

Rofylld och behaglig

Det är inte helt ovanligt att människor lider av så kallad mental utmattning genom att de har tagit på sig så mycket, även personen som finner det roligt kan tyvärr ändå med tiden råka ut för mental utmattning. Att få en tid för att andas ut ger möjlighet till återhämtning, olika platser fungerar olika bra. Forskning visar på att naturliga platser och aktiviteter i naturen fungerar särskilt bra mot mental utmattning och stress.

Platsen ska vara rofylld och behaglig, helst ska det vara en tyst och lugn miljö. Att bara få vandra i små avskilda utrymmen som till exempel avskilda trädgårdsrum har en positiv effekt. Stora platser ger en bättre effekt om de delas upp i mindre. Bara ett enda träd kan göra en stor skillnad. Träd har en förmåga att skapa en speciell stämning och hjälper till att ge platsen en karaktär. Även en lugn och vacker vy från fönstret kan ha stor inverkan på hur människan återhämtar sig. (Kaplan et al, 1998)

Förslag

Sinnenas park

Den tilltänkta platsen för Sinnenas park på kyrkogården består av tallskog och kan mycket väl kunna passa in som vild karaktär enligt Grahn's parkkaraktärer. Här utförs inte heller några större skötselinsatser enligt Linåker. Kyrkogården erbjuder i övrigt ytor som passar in som karaktärerna prydnadsvärde och rofylldhet. Med prydliga, rumsbildande, historiska och kulturella platser som har en hög skötselstandard.

Platsen med mer vild karaktär skulle kunna tillföra en ny karaktär till kyrkogården och därmed göra kyrkogården upplevelserikare. Grahn menar också på att platser med hög skötselstandard inte behöver hänga ihop med många besökare.

Naturliga platser som den här, är också bra då de spelar en stor roll i sorgearbetet då de ger trygghet och ro hos många, vilken Sörensen skriver. En trolig anledning är att naturen ger utan att kräva något tillbaka av personen. Även forskare som har studerat människor i kris och deras omgivning har kommit fram till att naturmiljöer är viktiga för personer i kris då de är i större behov av grundläggande och enkla relationer. Relationen till människor hör till de mer komplicerade, döda ting som stenar och däremellan är relationen med djur och växter hör till det enkla. Således är det viktigt att den här aktuella platsen får behålla sin karaktär av naturmiljö.

Att få vistas i naturliga miljöer ökar också koncentrationsförmågan särskilt hos stressade personer då naturen innehåller få stimuli skriver Schmidtbauer.

Sörensen menar också på att det är bra med många olika karaktärer på kyrkogården då de täcker många människors olika behov.

Förslaget till utformning av den aktuella naturmarken som finns på Kalmar kyrkogård, tillmötesgår alltså på många sätt de krav och önskingar man rimligen kan ställa utifrån litteratur och platsens beskaffenhet. Här ges möjlighet till vistelse i naturlig miljö, vilket gagnar bland annat koncentrationsförmågan.

Utformning av gångar, sittplatser

Mitt förslag till utformningen av gångar och sittplatser på den nya platsen på kyrkogården grundar sig på de fyra faktorer forskarparet Kaplan har kommit fram till i sin forskning om människor och deras relation till stadsnära grönytor. Dock har jag inte haft möjlighet att jobba med kommande brukare därav har jag främst utgått ifrån de tre första faktorerna. Övrig litteratur, berörda lagar och bakgrundsfakta har även legat till grund för förslaget.

Platsen bör ges en tydligare karaktär för att användas och brukas mer än idag. Platser som saknar karaktär uppskattas nämligen sällan enligt Grahn. Min tanke är att förstärka den vilda karaktären samt göra platsen mer tillgänglig, med plats för både möte och enskildhet.

För att platsen inte ska se för anlagd ut och därmed förlora sin karaktär gäller det att arbeta med platsens natur genom att dra gångarna efter förhållanden som råder på platsen. Genom att utnyttja trädens placering och platsens höjdskillnader vid dragning av gångarna kan en spännande och rekreativ plats skapas. Gångarna dras så att de tillmötesgår Kaplans uppfattning att det är viktigt att människor ges möjlighet att utforska miljön. När platsen kan identifieras med synen ökar nämligen en persons självförtroende. Människan är nämligen

sökare av naturen och uppskattar därmed miljöer som ger möjlighet till äventyr, risktagande och utforskning.

Utforskning går också ut på att få möjlighet till att överväga möjligheter, fundera och fantisera. Genom utforskningen stimuleras sinnet tack vare att inbillningsförmåga och fantasi behöver användas för att klura ut vad det kan vara som just döljer sig efter nästa krön.

För att öka möjligheten till utforskning dras stigen så att en viss del av vad som komma skall framträder, men att helheten framträder först efter att vandraren kommit runt hörnet. Gångarna skulle kunna slingra mjukt mellan tallarna och leda till fram till gläntor. Gläntor har nämligen en bra inverkan. Att känna sig omgiven gör att platsen upplevs komfortabel och nära. I gläntorna kan med fördel sittstenar och bänkar placeras, naturmaterial är bra då de lätt känns igen och smälter in i miljön. Möjlighet att sitta i sol, halvskugga och skugga är också eftersträvansvärt. Platsen ska vara rofylld och behaglig, helst ska det vara en tyst och lugn miljö. Att bara få vandra och vistas i små avskilda utrymmen som till exempel gläntor har nämligen en positiv effekt.

Gången dras så att det går att ana den ljusa gläntan eller det kommande Woodlandet. En högrest tallskog med slingrande gångar och okända rum som hägrar bakom vegetation väcker också lust till utforskning. Stigen förläggs så att det finns något att se på som ger möjlighet att utforska genom synen. Särskilt viktigt är det vid gläntorna där det är tänkt att de ska finnas plats att sitta ner.

Genom att styra med luckor i vegetationen och placeringen av sittplatserna guidas ögat vart blicken ska fästas, exempelvis ett solitärt träd eller en stig.

Kaplans forskning visar på att det inger trygghet att se människor. Det är även viktigt att platsen ges möjlighet till möte och det bör även finnas plats för enskildhet skriver Sörensen. Därför förläggs stigen så att det finns valmöjligheter att välja möte eller ej. Sittplatserna bör synas ur vissa vinklar så personen kan göra ett val om denne vill gå och möta personen som sitter där eller ej.

Att gångarna är tydliga är viktigt för att det ska gå att identifiera platsen, det har med förståelsen att göra skriver Kaplan. Huvudgångarna skulle behöva göras minst 1,8 m för då kan nämligen två rullstolar mötas vilket också går i hand med Plan och bygglagen som måste efterföljas i offentlig miljö. Materialet på gångarna påverkar också framkomligheten, stenmjöl är ett välkänt naturmaterial som skulle passa bra in i miljön. En fördel med stenmjölet är även att det ger ifrån sig ett skönt knaster ljud och bjuder på lite träning i form av att de uppstår ett visst motstånd för rullator och rullstol skriver Stigsdotter. Knastret är också viktigt ur den aspekten att det fungerar som varning, nu kommer det någon och ingen blir plötsligt skrämdd av att en person är alldeles bakom en. För att öka förståelsen skulle en informationsskylt kunna sättas upp vid gångens början. Den bör vara konkret och enkel att förstå.

Landmärken kan användas för att lättare kunna orientera sig, vid vägskäl skulle färgglada fågelholkar eller liknande användas som landmärke.

Det är viktigt att inte glömma Kulturminneslagen och anpassa platsen efter omgivningen så att det passar bra med befintlig miljö. Länsstyrelsen måste godkänna förslaget innan arbetet kan påbörjas.

Förslag till växtanvändning

Växter kan med fördel användas för att förstärka den önskade karaktären. Genom att använda sig av växter och träd kan rumskänslan förstärkas och de hjälper då till att göra platsen mer intressant och ger stimulans till upptäckandet. Det är dock viktigt att platsen fortfarande blir överblickbar och förståelig. De ytorna som uppfattas som stora och kala kan delas upp med vegetation och ge platsen en tydligare karaktär som är lätt att förstå och särskilja från omgivningen. Träd har ofta en stor betydelse för människor, att plantera träd så de kan upplevas från stigen eller från bänken har en positiv effekt. Platsens träd hjälper också till att ge en tydligare karaktär.

Valet av växter bör grundas på den klimat- och ståndortsundersökning som jag gjort. Att välja växter som är anpassade till platsen och samtidigt ökar den biologiska mångfalden ligger i linje med det miljöarbete som förvaltningen bedriver. Spontan uppmärksamhet i form av vackra blommor, årstidsväxlingar och djurliv med mera fås på köpet. Det är något som verkar positivt på personhälsan, enligt Kaplan.

På platsen finns två olika ståndortsgradienter; En som är lite mer exponerad och uppfattas som mer åt det torra hållet och en som verkar vara mer frisk och skyddad i halvskugga. Denna variation gynnar både människor och djur. Djurlivet gynnas nämligen när det finns en mångfald av olika miljöer. Även olika människor föredrar olika miljöer; exempelvis sol, halvskugga och skugga. Att plantera olika växter på de olika miljöerna gör också platsen varierad och därmed intressantare. I den friskare delen skulle ett ljust woodland kunna skapas där mer krävande växter kan planteras. Växter med doft och gammeldags växter uppskattas ofta av äldre och kan med fördel planteras för att väcka minnen och ge stimulans. Dock bör hänsyn tas till dem som är allergiker, det bör därmed finnas valmöjligheter gällande sittplatser. Gula blommor syns lättare av synskadade. Ljusa blommor syns också lättare om de har en fond som tallarna exempelvis kan agera som.

Reflektion och slutord

Jag tycker att litteraturen fungerat bra då den gett bra informationen om det jag har sökt efter. Det verkar som de Svenska forskarna ligger i linje med den forskning som bedrivs i utlandet. Litteraturen har givit mig nya insikter och kunskaper som jag kommer att ha stor nytta av i framtiden. Inte minst för att motivera behovet och vikten av att bevara grönytor i staden. För att grönytor ska fungera på allra bästa sätt är det viktigt med kunskap om de mänskliga behoven och förståelsen för att olika människor har olika behov. Det är något som arbetet visar på, men det finns säkerligen mer att ta reda på. Det verkar som att forskarna och författarna är överens, även kyrkogårdsförvaltningen visar i sitt arbete att de ligger i tiden då de jobbar med människan och naturen i centrum.

Jag hoppas att kyrkogårdsförvaltningen precis som jag fått lite nya insikter och förståelse för vikten av och möjligheterna som finns med park och naturmark gällande hälsa och välbefinnande. Och att de kan ha användning av arbetet som grund till kommande utformning av platsen. Det ska verkligen bli spännande att följa byggandet och uppleva den nya delen på kyrkogården.

Källförteckning

Skriftliga källor

Bengtsson, R & Gustafsson, EL (2004a). Lär känna jorden, Hemträdgården nr:1. Svenskträdgård.

Bengtsson, R & Gustafsson, EL (2004b). Vatten och växter, Hemträdgården nr:2. Svenskträdgård

Bengtsson, R & Gustafsson, EL (2004c). Vårda och underhåll jorden, Hemträdgården nr:3. Svenskträdgård.

Båvmark, Å (2003). Etableringsplan för träd i Kristianstads kommun, examensarbeten inom landskapsingenjörsprogrammet. 2003:11, ISSN: 1651-8160. Alnarp: Institutionen för Landskaps- och trädgårdsteknik

Drost, H (2000). Naturnära trädgård. Täby: Riksförbundet svensk Trädgård.

Forslund, M (2001). Natur och kultur på Öland. Kalmar: Kalmarsund Tryck.

Grahn, P (1991). Utveckla parkerna! Gröna Fakta

Jonsson, M (2005). Norra Kyrkogården. Hemsida. (Elektronisk) Tillgänglig: http://www.kalmarlansmuseum.se/site/hem/pub/pdf_bygg_kyrka/pdf_vaxjo/Norra,%20inventeringsrapport.pdf (2009-02-17)

Kalmar kyrkogårds- och fastighetsförvaltning (2009). Karta över Norra kyrkogården Återgiven med tillstånd av Birgitta Linåker på Kalmar kyrkogårds- och fastighetsförvaltning

Kalmars kyrkogårds- och fastighetsförvaltning. Hemsida. (Elektronisk) Tillgänglig: <http://www.svenskakyrkan.se/default.aspx?di=182367> (2009-01-20)

Kaplan, R. Kaplan, S. & L. Ryan, R (1998). With People in Mind, design and management of everyday nature. USA, Washington: Island Press

Länsstyrelsen (1997). Natur i Östra Småland. Kalmar: Kalmarsund Tryck.

Markinfo (2009a). Hemsida. (Elektronisk) Tillgänglig: <http://www-markinfo.slu.se/sve/mark/jart/images/jordarts.gif> (2009-02-17)

Markinfo (2009b). Hemsida. (Elektronisk) Tillgänglig: <http://www-markinfo.slu.se/sve/klimat/ned.html> (2009-02-17)

Markinfo (2009c). Hemsida. (Elektronisk) Tillgänglig: <http://www-markinfo.slu.se/sve/klimat/hum.html> (2009-02-17)

PBL, Plan och bygglagen (2009). Hemsida. (Elektronisk) Tillgänglig: <http://www.notisum.se/rnp/sls/lag/19879910.HTM> (2009-01-22)

Riksantikvarieämbetet (2009). Hemsida. (Elektronisk) Tillgänglig:
http://www.raa.se/cms/extern/kulturarv/lagar_och_ansvar/kulturminneslagen.html
(2009-01-22)

Schmidtbauer, P (1999). Trädgård och park som rehabilitering. Gröna Fakta

Stigsdotter, U (2000). Solbergaparken – en park för hälsa och välbefinnande. Gröna Fakta

Sörensen, A. Wembling, M (2008). Minnenas Trädgård. Höganäs: Edition Andersson AB.

Silfverberg, B (2008). Kalmar först med kyrkans miljödiplom, Kyrkogården nr1.
DBgrafiskam, Örebro

Wiklander, L (1976). Marklära. Uppsala: SLU Service/Repro

Wirén, E (2000). Locka trädgårdens flygande vänner. Täby: Riksförbundet Svensk Trädgård