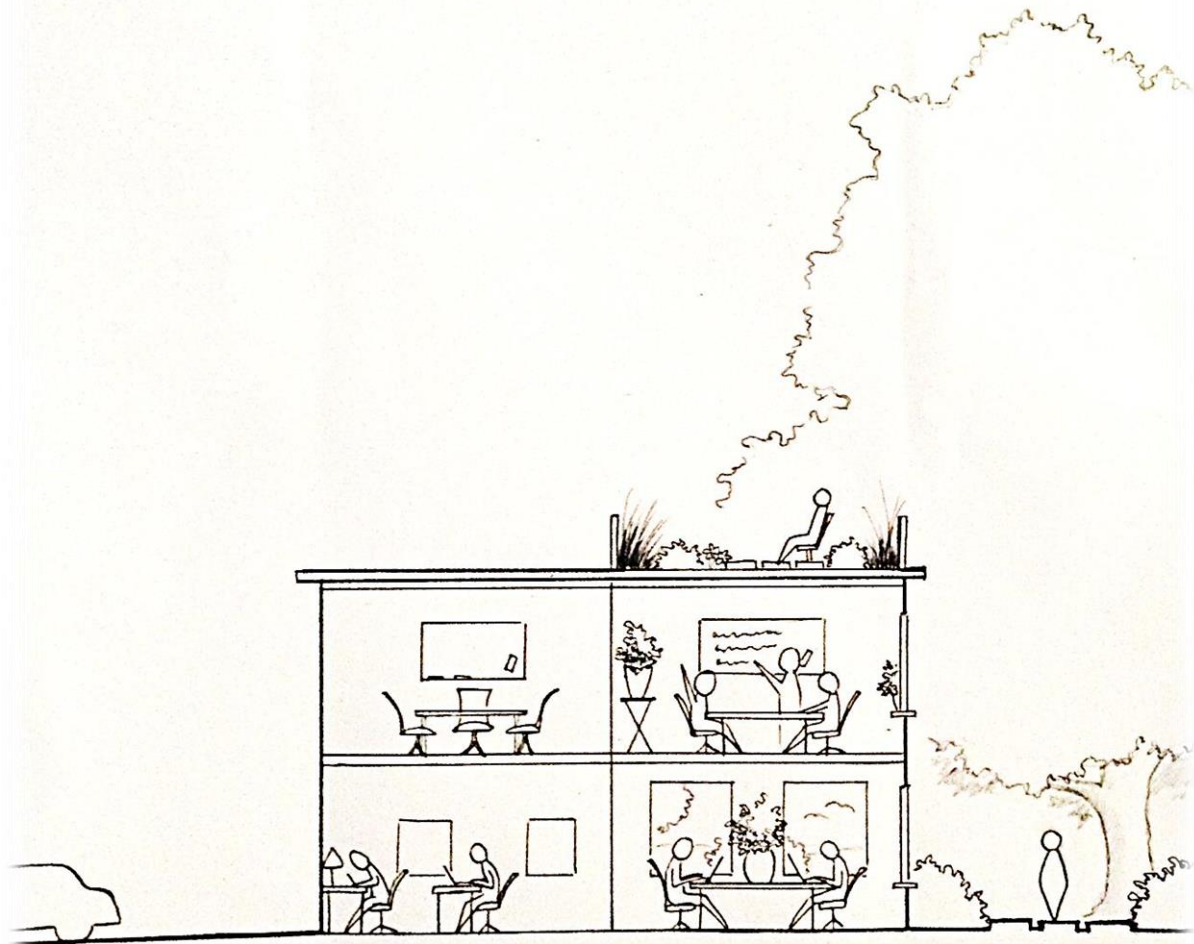


Kan grönare arbetsplatser minska stress?

Amanda Erlingsson Lundgren



Självständigt arbete • 15 hp

Landskapsarkitekturprogrammet

Alnarp 2014

Kan grönare arbetsplatser minska stress?

May greener workplaces reduce stress?

Amanda Erlingsson Lundgren

Handledare: Mats Gyllin, SLU Alnarp, Arbetsvetenskap, ekonomi och miljöpsykologi

Examinator: Arne Nordius, SLU Alnarp, Landskapsarkitektur, planering och förvaltning

SLU, Sveriges lantbruksuniversitet

Omfattning: 15 hp

Nivå och fördjupning: G2E

Kurstitel: Kandidatexamensarbete i Landskapsarkitektur

Kurskod: EX0649

Ämne: Landskapsarkitektur

Program: Landskapsarkitekturprogrammet

Utgivningsort: Alnarp

Utgivningsår: 2014

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

Nyckelord: Stress, Utmattning, Landskapsarkitektur, Hälsa, Arbetsplats, Restorativt

SLU, Sveriges lantbruksuniversitet

Fakulteten för landskapsarkitektur, trädgårds- och växtproduktionsvetenskap

Institutionen för landskapsarkitektur, planering och förvaltning

Sammandrag

Stressrelaterade sjukdomar och utbrändhet blir allt vanligare i takt med att pressen på arbetsplatsen ökar. Detta är ett samhällsproblem som inte bara drabbar individerna oerhört negativt, det skapar även stora problem för företagen med ökat antal sjukskrivningar och kostar samtidigt samhället stora summor pengar varje år. Samtidigt finns forskning som tyder på att grönska och natur har mycket positiva effekter på mänskliga stressnivåer. Denna kandidatuppsats ämnar att genom en litteraturstudie behandla och diskutera huruvida en grönare arbetsplats kan minska den stress som idag drabbar allt fler. Den ämnar också undersöka hur en grön stressdämpande miljö bör se ut och vad den innehåller. Slutsatsen är att grönska absolut kan ha en positiv inverkan och effekt på mänskliga stressnivåer, om den används på rätt sätt. Studier tyder på att även grönska som växer i kruka, syns genom ett fönster eller kan betraktas på bild kan hjälpa mot stress, vilket argumenterar för ett ökat samarbete mellan arkitekter och landskapsarkitekter vid utformning av arbetsmiljöer för minskad stress. Dessutom kan plantor förbättra prestationsförmågan på arbetet och resultera i ökat välmående hos individen. Själva utformningen av en stressdämpande miljö bör ske med största medvetenhet. Alla inslag i en trädgård eller i ett grönområde sänder signaler till oss som vi sedan tolkar oavsett vi vill eller ej. Precis som utformningen kan fungera restorativt kan den också fungera som ytterligare ett stressmoment om den utförs på felaktigt sätt.

Nyckelord: Stress, Utmattning, Landskapsarkitektur, Hälsa, Arbetsplats, Restorativt

Abstract

Stress-related diseases and occupational fatigue get more and more common as pressure in workplaces increase. This is a problem that is not only afflicting individuals but also causing trouble for companies and enterprises with an increased number of sick leaves, costing society loads of money every year. Contemporaneously, research indicates that greenery and nature has a very positive effect on human stress-levels. This thesis intends to process and discuss whether a greener workplace may reduce the amount of stress most employees suffer from today. This will be accomplished through a literature study. It also intends to research what such an environment might look like and what it would include. The conclusion of this thesis is that greenery may indeed have a positive impact and effect on human stress-levels, if used right. Studies show that greenery also may affect human stress-levels positively through a window, in pictures and set in a flowerpot, which argues for an increased collaboration between architects and landscape architects when developing stress decreased work environments. Furthermore, plants may improve the performance capacity and result in heightened well-being. The very design of an environment for lower stress-levels should be made with the highest consciousness. All features in a garden or in other green environments send signals that we interpret. Just as the design may work restorative it may also work as an additional stress-factor, if used wrong.

Keywords: Stress, Occupational fatigue, Landscape architecture, Health, Workplace, Restorative

Förord

Detta arbete är skrivet för att belysa ett stort samhällsproblem, nämligen de höga nivåer av stress vi finner på många arbetsplatser idag, samt för att lyfta fram grönskans och landskapsarkitektens viktiga roll i frågan. Jag hoppas att arbetet kan väcka ytterligare frågor, skapa diskussioner och kanske, någon dag, leda till modernare arbetsplatser med fokus på människors välmående.

Jag vill börja med att tacka min handledare Mats Gyllin som varit ett otroligt stöd under hela processen, alltid haft svar på alla frågor och gjort sitt bästa för att hjälpa mig att nå litteratur som varit viktigt för arbetet. Tack även för spännande diskussioner och stort engagemang! Jag vill även tacka min motläsare Isabella Vamborg för mycket god konstruktiv kritik och givande seminarium. Ytterligare Tack till familj och vänner som stöttat och peppat vid minsta motgång och alltid bistått med upplyftande kommentarer.



Amanda E. Lundgren
Lund, 2014.05.27

Innehållsförteckning

Sammandrag	
Abstract	4
Förord	5
Innehållsförteckning	6
Figurförteckning	7
Inledning	8
Bakgrund	8
Mål, Syfte och frågeställningar	8
Material och metod	9
Begreppsförklaringar	9
Stress i arbetet	10
Stress från prestationspress	10
Vilka människor löper större risk att drabbas av utmattning eller utbrändhet?	11
Naturens viktiga roll	12
Naturens läkande historia	12
Natur, park, trädgård och Stress	13
Allt mer urbana städer	14
Stressdämpande utformning av gröna miljöer	16
Vad påverkar vårt val av platser?	16
Sinnestillståndet avgör karaktär av natur	16
Att tänka på vid utformning	18
Lättorienterat, med fri sikt	18
Mänsklig påverkan ger trygghet	18
En grön yta för alla sinnestillstånd	18
Fem modeller för restaurativa miljöer	19
Grönska genom fönster, på bild och i kruka	20
Slutsats och Diskussion	22
Fortsatt forskning	25
Avslutande reflektion	26
Referenser	27

Figurförteckning

Figur 1: Ur: Grahn & Ottosson, 2010, s.63, tillstånd av författare 2014-05-10

Figur 2: Foto: Amanda Erlingsson Lundgren, 2014-05-16

Figur 3: Foto: Amanda Erlingsson Lundgren, 2014-05-16

Figur 4: Foto: Amanda Erlingsson Lundgren, 2014-05-16

Figur 5: Foto: Amanda Erlingsson Lundgren, 2014-05-16

Figur 6: Foto: Amanda Erlingsson Lundgren, 2012-09-11

Inledning

Bakgrund

Majoriteten av alla människor i Sverige arbetar minst 40 timmar per vecka under halva sin livstid. Räknar man med att varje människa får fem veckors semester under ett år, samt att vi sover ca 30 procent av dygnet innebär detta att vi spenderar en tredjedel av vår vakna tid på arbetsplatsen. Om klimatet på arbetsplatsen inte är stimulerande kan detta öka stressen och minska det kreativa arbetet.

Det blir allt vanligare att människor lider av stress och depression på grund av för hög arbetsbelastning och man hör ständigt om någon som "gått in i väggen". Detta skadar både den drabbade människan men också företaget. Natur och grönska används allt mer inom både den psykiska och fysiska vården och den har visat sig ha en mycket helande effekt på många människor. Vad händer då när fler och fler flyttar från landsbygden och in till städerna som tvingas att expandera och vi spenderar mindre och mindre tid utomhus och kommer längre och längre bort från naturen? Bör vi föra in mer natur och grönska i vår vardag för att förbättra folkhälsan och minska den ökande stressen i samhället? Kanske bör man i så fall börja med platsen vi spenderar en stor del av vår vakna tid på? Kanske kan en grönare arbetsplats minska stress?

Det som var avgörande för mig i val av ämne var de fantastiska studiemiljöerna på SLU i Alnarp som jag njutit av varenda sekund under mina tre år på Landskapsarkitekturprogrammet. Jag upplever att Alnarps studiemiljöer haft en lugnande inverkan på mig men också varit avgörande i mitt val av studieort. Det är först det senaste året som jag verkligen uppmärksammat betydelsen av en god, grön studie- och arbetsmiljö och jag ämnar med detta arbete att få chansen att verkligen sätta mig in i dess betydelse för, framför allt, mänskliga stressnivåer.

Mål, Syfte och frågeställningar

Mitt mål med denna uppsats är att få en tydligare bild av sambandet mellan stress och utemiljöer vid arbetsplatser samt av hur man skulle kunna utforma dessa för att just minska stressnivån hos arbetarna. Syftet med uppsatsen är att det skall behandla uttrycket *arbetsplatser* i en så pass bred benämning att resultatet går att applicera och relatera till alla tänkbara arbetsplatser. Det skall framför allt utgöra ett underlag för djupare studier inom området.

De frågor jag har försökt besvara är:

- Kan man med hjälp av en grön miljö vid arbetsplatsen minska stressen hos dem som arbetar där?
- Hur bör en sådan grön miljö se ut och vad bör den innehålla?

Material och metod

Jag har, via både bibliotek och databaser, sökt efter böcker, artiklar, statistik, masterarbeten samt övrig relevant litteratur för att finna intressant källmaterial till mitt arbete. Jag har läst litteratur om forskning kring stress, stress i arbetet samt forskning kring naturens och växters påverkan på människans hälsa för att skaffa mig mer kunskap kring dessa ämnen och sedan delvis dragit egna slutsatser. Jag har sökt efter tidigare arbeten kring området för att ta del av tidigare dragna slutsatser. Jag har även titta på forskning kring rehabiliteringsträdgårdar för att lära mig mer om hur de arbetar med människor och naturen. Jag har dessutom lagt extra tid på att försöka skilja på begreppen "Natur" och "Grönska" för att öka förståelsen kring vilken natur man faktiskt syftar till i de olika teorierna och studierna jag funnit (se Begreppsförklaringar).

Begreppsförklaringar

När samlingsnamnet "arbetsplatser" används syftar detta till alla tänkbara arbetsplatser. Inga begränsningar har gjorts då jag funnit det mycket svårt att kategorisera arbetsplatser efter arbetsbelastning eller helt enkelt inte kunnat se en anledning till att smälta av frågeställningarna. Arbetet har skrivits utifrån målet att kunna appliceras och hänvisas till så många olika arbetsförhållanden som möjligt, med vetskapen om att nästa steg innebär en fördjupning i olika typer av arbetsplatsers förutsättningar och förhållanden.

I min beskrivning av gröna miljöer förekommer två ord regelbundet: "Natur" samt "Grönska". Man bör vara medveten om att dessa inte har samma innebörd. "Natur" är ett betydligt bredare begrepp än "Grönska" och syftar till all typ av natur, allt från savann och öken till skog och ängar. "Grönska", å andra sidan, syftar endast till någorlunda rik till mycket rik växtlighet av olika karaktär. Många forskare använder ofta "Natur" i förklaringen till sina teorier, vilket ger en mycket suddig bild av innebörden och har således försvårat arbetet med att tyda teorierna. Detta är anledningen till varför "Natur" också används vid upprepade tillfällen arbetet igenom. Dock har typ av natur ofta försökt förklaras i samband med uttrycket för att förtydliga dess innebörd.

Stress i arbetet

Stress anses vara den största orsaken till det ökade antal sjukskrivningar vi ser i Sverige idag. I en prognos för 2014 beräknar Försäkringskassan att sjukpenningen för 2017 väntas kosta staten 29 miljarder kronor, jämfört med 24 miljarder år 2013, och det är stress och psykisk ohälsa som tros vara den största anledningen till den dramatiska stigningen (SvD, 2013). Stress står dessutom för ungefär hälften av alla förlorade arbetsdagar (Europeiska arbetsmiljöbyrån, 2014) och är således något som inte bara påverkar den enskilda individen negativt utan också organisationen och samhället i stort.

Stress från prestationspress

Stress är något vi människor alltid upplevt. Det är en reaktion som ursprungligen var nödvändig för vår arts överlevnad (Grahn & Stigsdotter, 2003, s.3). När våra förfäder hamnade i en livshotande situation var det genom stress kroppen förberedde sig för antingen kamp eller flykt. Stressen ökade blodtrycket, stärkte musklerna och höjde pulsen – egenskaper som alla var avgörande för individens överlevnad. Dagens stress ser däremot lite annorlunda ut. Vi befinner oss inte längre i samma typ av livshotande situationer och stressen ger sig därför uttryck i andra situationer som vi uppfattar som hotfulla. Dagens stress handlar mer om prestationspress. När vi inte kan leva upp till förväntningar eller prestera lika starkt som förväntas av oss reagerar kroppen på samma sätt som hos våra förfäder i en livshotande situation – genom stress (Stigsdotter, 2003, s.3). En europeisk undersökning som genomfördes av europeiska arbetsmiljöbyrån (2014) visade att en av de vanligaste orsakerna till arbetsrelaterad stress är just för hög arbetsbelastning, samt att omkring fyra av tio arbetstagare anser att stress hanteras undermåligt på deras arbetsplats (Europeiska arbetsmiljöbyrån, 2014). Det läggs uppenbarligen för lite tid och resurser på arbetarnas psykosociala situation. Konsekvenser av för mycket stress, under för lång tid, påverkar oss både psykiskt, fysiskt, kognitivt och beteendemässigt (Arbetsmiljöverket, 2014)

Exempel på konsekvenser som kan uppstå vid arbetsplatsen på grund av för mycket stress är samarbetssvårigheter, konflikter, omorganisering, kompetensförlust, arbetsskador och felsteg (Arbetsmiljöverket, 2014). Konsekvenser som definitivt påverkar den slutliga produktionen hos organisationen i fråga. Det tycks givet efter denna information, att ledare och chefer runt om i landet bör förstå vikten av god psykisk hälsa hos sina anställda. Speciellt då information om förödande konsekvenser av stress och för hög arbetsbelastning verkar finnas mycket lättillgänglig. Samt att begrepp som "utbrändhet" och "utmattning" är vanligt förekommande när man pratar om ohälsa (Grahn & Ottosson, 2010, s.31; Stigsdotter, 2003, s.3; Europeiska arbetsmiljöbyrån, 2014). Många förstår säkert också, men aktuella prognoser visar tydliga tecken på att det inte görs tillräckligt mycket åt problemet (SvD, 2013).

Vilka människor löper större risk att drabbas av utmattning eller utbrändhet?

För det första kan vi konstatera att alla människor känner sig stressade då och då. Det är en reaktion som följt oss i alla tider. En reaktion som en gång varit avgörande för vår arts överlevnad. Stress är än idag bra för oss, i måttliga mängder. Lite stress kan gynna vårt arbete och se till att vi kommer vidare, det kan till och med göra oss mer effektiva (Arbetsmiljöverket, 2014; Grahn & Ottosson, 2010, s.32). Så länge vi har kontroll över vår stress och lär oss hantera den är stressen inget hot mot god hälsa. Det är först när vi saknar erfarenhet och kunskap om hur vi hanterar en pressad situation som vi riskerar att gå mot utmattning och utbrändhet. Efter en längre tid av för mycket stress har kroppen totalt uttömda energireserver och orkar helt enkelt inte uppehålla stadiet av förberedelse inför en potentiell kamp eller flykt, utan stänger ner, och konsekvenserna blir utmattning (Grahn & Ottosson, 2010, s.32).

De som löper större risk att drabbas av utmattning eller utbrändhet är de mest hårdarbetande individerna. Grahn och Ottosson skriver:

”De har nästan aldrig haft en sjukdag, snarare en ’sjuknärvaro’. De har varit samhällets stöttepelare, duktiga, tjänstvilliga, plikttrogna och ambitiösa. De har aldrig gjort något väsen av sig, aldrig satt ner foten eller protesterat. De har lydigt och flexibelt ställt sig i ledet och gjort det som förväntas, och oftast mer än så. Och när kraven har ökat, har de följsamt vridit upp takten ytterligare.”
(Grahn & Ottosson, 2010, s.31)

Dessa individer finns i stort sett på alla arbetsplatser. Alltså, är det ett problem som bör respekteras och hanteras på varje arbetsplats. Givetvis innebär olika yrken och olika arbetsplatser varierade nivåer av arbetsbelastning. Samtidigt varierar nivåerna för hur mycket press man kan hantera från individ till individ. Detta gör det svårt att dela in arbetsplatserna i kategorier för att vidare kunna avgöra vilka typer av arbetsplatser som är i störst behov av åtgärder vid stressrelaterade problem.

Naturens viktiga roll

Natur och växter är något som har en genomgående positiv betydelse för människor idag. Naturen och det gröna får till och med agera symbol för något livfullt och glädjefyllt vid de flesta av våra högtider. På midsommar har vi blommor i håret, när någon gifter sig dekorerar det ofta med blommor, bruden håller blommor i handen genom ceremonin och gästerna skänker blommor till brudparet. Till och med vid sorgfyllda tillställningar som begravningar skänker vi blommor för att hedra den som har gått bort. Vi kan också se grönska som en central symbol för paradiset hos flera av våra världsreligioner. Ofta fascinerar vi av skönheten hos naturen och de flesta kan nog hålla med om att det finns en obestridlig längtan och kärlek till naturen inom dem.

Naturens läkande historia

Naturen har länge använts i syfte att förbättra hälsan hos oss människor. Redan 3000 f.Kr. användes läkande örter i Kina (National Garden Bureau, 2008). I Grekland fanns Hippokrates, även kallad läkekonstens fader, som ansåg att naturen hade läkande egenskaper. Han var en av de första att använda sig av grönska för att hjälpa sina patienter genom både fysisk och psykisk terapi i trädgårdar och natur (Grahm & Ottosson, 2010, s.50-51).

På medeltiden introducerades uttrycket "spa" och vikten av vatten för både kropp och själ blev allt mer uppmärksammat i Europa. Man upptäckte hälsokällor och att järnhaltigt vatten kunde bota blodbrist vilket gav vattnet och spaanläggningarna en ordentlig hälsostatus. Hälsokällor är någonting som finns kvar än idag och de var populära ända in på 1900-talet (Grahm & Ottosson, 2010, s.52).

Under 1800-talet upptäckte man bland annat att arbete i trädgårdar hade en mycket lugnande effekt på psykiatripatienter. Naturens läkande effekter på människan var allmänt kända bland läkare och sjukgymnastik och vistelse i natur användes mer och mer inom vården. Nu anlades dessutom fler parker och gröna områden för att föra in hälsa i städerna (National Garden Bureau, 2008; Grahm & Ottosson, 2010, s.52-53).

Med epidemier och nyare teknologi under 1900-talet kom naturvistelse inom vården att glömmas bort och negligeras och man blev allt mer övertygad om att mediciner och läkemedel var framtiden inom vården. Med expansionen av städerna flyttades fler och fler sjukhus till städernas centrum och hälsobrunnar och natur gled längre och längre bort från folket (National Garden Bureau, 2008; Grahm & Ottosson, 2010, s.54).

Idag bygger vi städer med fokus på hållbarhet, klimat och hälsa. Vi ser exempel som "hus i park" och "trädgårdsstad" och begrepp som "grönytefaktor" (se exempel Gustafsson, 2012) användas flitigt i byggandet av nya bostadsområden runt om i Sverige. Det blir dessutom allt mer framgångsrikt med rehabiliterings- och terapiträdgårdar för behandling av

stressrelaterade besvär och sjukdomar och naturen får en allt viktigare roll inom allt fler områden.

Natur, park, trädgård och Stress

Naturen tros ha en restorativ effekt på oss människor av flera olika anledningar. En teori om varför vi återhämtar oss bäst i naturen har att göra med vårt sätt att uppfatta vår omgivning. Enligt Rachel och Stephen Kaplan (1989) använder vi oss av två typer av uppmärksamhet: riktad respektive spontan uppmärksamhet. Den spontana uppmärksamheten kräver ingen energi från oss, snarare tvärt om. Det är med den spontana uppmärksamheten som kroppen slappnar av och låter sig, precis som det låter, vara spontan. Genom den spontana uppmärksamheten får vi intryck som vi helt enkelt inte förväntas göra någonting med. De är prestationsfria och ger energi snarare än att ta den från oss. Denna typ av uppmärksamhet använder vi exempelvis när vi är i naturen. Att se vatten porla eller en fjäril flyga förbi är intryck som landar mjukt i våra sinnen (Kaplan & Kaplan, 1989, s.179-180).

Den riktade uppmärksamheten däremot, är mycket energikrävande. Det är den uppmärksamhet vi använder för att få vardagen att gå runt. Exempelvis när vi behöver koncentrera oss riktigt hårt för att utföra en uppgift eller minnas något viktigt ärende. På arbetsplatsen används i stort sett bara riktad uppmärksamhet idag. Om vi tvingas använda för mycket av den riktade uppmärksamheten kan vi drabbas av något som Kaplans kallar mental utmattning (Kaplan R. & S., 1989, s.179-180), vilket är precis det som verkar drabba många människor på arbetsplatser runt om i landet idag. Kaplans menar att det måste finnas utrymme för den spontana uppmärksamheten för att mental utmattning skall undvikas. Det är endast med en god balans mellan den spontana och den riktade uppmärksamheten kroppen hinner återhämta sig och återfå energi.

Samtidigt finns det forskare som menar att inte all spontan uppmärksamhet är lugnande och restorativ. Det finns naturliga inslag som kan vara mycket negativt laddade för oss. Vanliga exempel är spindlar, mörker, stup eller ormar som många människor lätt kan känna obehag inför, ibland framkallar dessa till och med rädsla (Ulrich et al., 1991). Detta kan givetvis mycket lätt övergå i stress och således inte alls verka stärkande. Det tyder kanske på att det inte är så lätt som att säga att en balans mellan spontan och riktad uppmärksamhet räcker för att undvika mental utmattning. Troligtvis bör miljöns utformning samt typ av natur också ses som viktiga inslag i denna diskussion och kommande arbete kring frågan.

En annan teori baseras på att våra förfäder utvecklades i, och anpassades efter, naturen. Precis på samma sätt som naturen kan skicka signaler om fara och hot till oss, som var nödvändiga för våra förfäders överlevnad, så kan den också skicka signaler om lugn (Grahn & Ottosson, 2010, s.58; Stigsdotter & Grahn, 2002, s.62). Exempel på lugnande signaler är öppna, ljusa landskap som hagar eller ängar där man lätt har översikt över platsen man befinner sig på. Med vetskap om dessa lugnande signaler kan vi också hitta platser som har en lugnande och således restorativ effekt på oss.

En tredje teori handlar om att naturen kan anpassas efter varje individs förmåga att ta till sig intryck och signaler från omvärlden (Ottosson, 2001). Människor som lider av utmattning eller som av olika anledningar är psykiskt instabila är i mycket hög grad beroende av miljöer som är lätta att ta till sig. De behöver helt enkelt stabila miljöer för att kunna må bra. Många relationer till och reaktioner på exempelvis andra människor kan vara för mycket att hantera. Man behöver dra sig undan till platser med mindre komplexa relationer. Naturlika miljöer kan erbjuda en bred variation av relationer i olika hög grad och är därför lätt att anpassa till varje individs behov. Man tror att den mest komplexa relationen är den vi har till människor. Den minst komplexa är relationen till exempelvis vatten eller stenar och någonstans där emellan landar djur och växter (Ottosson, 2001). Flera forskare menar att naturen ger oss möjlighet att "föra en känslomässig dialog med miljön, på ett undermedvetet, subsymboliskt och symboliskt plan" (Grahm, 2008) och på så vis bearbeta alla intryck på ett restorativt sätt (Ottosson, 2001; Grahm, 2008, s.4; Grahm & Stigsdotter, 2003; Stigsdotter & Grahm, 2002).

I enlighet med de tidigare nämnda teorierna verkar många människor själva ha upplevt naturens restorativa förmåga. I en studie genomförd av Patrik Grahm och Ulrika Stigsdotter vid Sveriges lantbruksuniversitet (2003) har man frågat 953 slumpmässigt utvalda individer vad de skulle rekommendera en nära vän att göra om hen kände sig stressad eller orolig. Resultatet av studien är kanske inte så förvånande, men mycket intressant. På första plats kom "Att ta en promenad i skogen" följt av "Att lyssna på lugnande musik" och på tredje plats "Att vila i en tyst och lugn park". "Att sova" kom först på sjunde plats, och sist, på tionde plats, kom "Att ta lugnande medicin" (Grahm & Stigsdotter, 2003). Majoriteten av deltagarna i studien upplever alltså vistelse i natur och grönska så lugnande och rehabiliterande att de skulle rekommendera det till sin bästa vän eller väninna.

Allt mer urbana städer

Fler och fler människor lämnar landsbygden för att flytta in till städerna. Man tror att "urbaniseringen kommer ske i allt snabbare takt och medföra en ökning av kulturellt och materiellt utbud" (Grahm, 2012, s.207). Med en ökande befolkning tvingas man i samma takt expandera eller förtäta städerna. Detta medför en debatt angående grönområden. I dagens sätt att förtäta och bygga klimatsmart ses ofta större parker och rekreationsområden som något som förstör en stadsmässig struktur. Det finns kritiker som menar att en stad med större grönområden får längre transportsträckor och således ett större behov av transporter som i sin tur påverkar klimatet negativt. Samtidigt finns det dem som menar att en tätare stad gör det svårare för exempelvis äldre och handikappade att ta sig till grönområden, vilket i sin tur kan bidra till sämre hälsa hos befolkningen (Grahm, 2012, s.209). Något som i alla fall går att konstatera är att människan behöver tillgång till natur och grönska för att må bra, och alla människor skall ha möjlighet att besöka ett grönområde eller park, oavsett förhinder eller handikapp.

I en studie som gjordes för att studera relationen mellan avstånd till närmsta grönområde och antalet besök frågade man 953 individer från nio svenska städer om deras hälsa och användning av gröna ytor i och nära staden (Grahm & Stigsdotter, 2003). Resultatet av studien visar att vistelse i gröna miljöer har en mycket positiv effekt på människors stressnivåer. Studien visade också att avståndet till parker och grönområden är av yttersta vikt för användningsfrekvensen. Ju kortare avstånd man har till ett grönområde desto oftare besöker man det. Man konstaterar samtidigt att en trädgård precis vid bostaden är det mest optimala för initiativtagande av vistelse i grönska och natur (Grahm & Stigsdotter, 2003, s.16). Åter igen, för städer i större behov av förtätning och i debatter om huruvida vi bör hantera grönområden i städerna är studier som dessa mycket viktiga. Det är viktigt att vi vet hur vi bör prioritera för att gynna människors hälsa och hur vi skall lyckas tillföra mer grönska i alla individers vardag.

Stressdämpande utformning av gröna miljöer

Vad påverkar vårt val av platser?

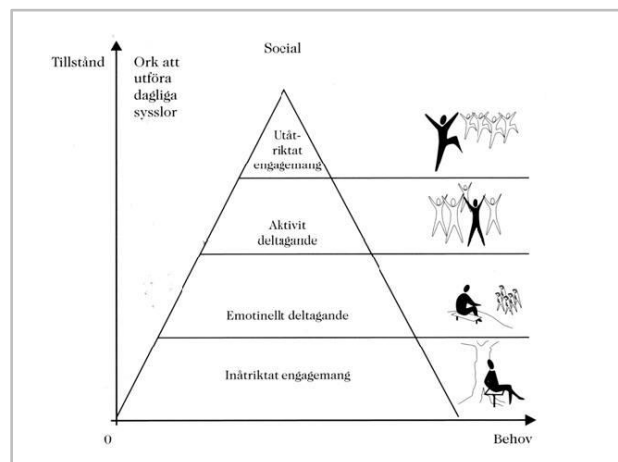
Det blir allt mer erkänt att vår kärlek till naturen grundar sig i att människan som art spenderat en mycket stor del av sin tid på jorden i vildmarken. Allt fler forskare baserar sina teorier på just detta (Wilson, 1984; Ulrich et al., 1991; Kaplan & Kaplan, 1989). Att vi dras till naturen har alltså delvis att göra med att vi som art en gång utvecklades och anpassades efter naturens förutsättningar. Resultat från studier har bland annat visat att vi föredrar miljöer där informationen är lätthanterlig (Kaplan, Kaplan & Ryan, 1998, s.16), miljöer där vi enkelt kan få översikt och kontroll över våra omgivningar (Ulrich, 1993). Detta tros bero på att våra förfäder ständigt var beroende av att försäkra sig om att inga uppenbara hot förekom. På samma sätt går det också att se likheter mellan savannlandskapet, som vi tros ha utvecklats på, och alla savannlika parker och trädgårdar som idag finns runt om i hela världen (Grahn, 2012).

Det finns andra studier som visar att vi väljer våra miljöer utifrån vad som känns bekant och vad vi växt upp med (Adevi & Grahn, 2011). Oavsett om vi känner oss stressade och i behov av en lugn plats för återhämtning eller ej så väljer vi dessa platser. Även människor med lägre nivåer av stress tenderar att välja att vistas på platser som består av något bekant. Detta skulle innebära att våra val av miljöer dessutom påverkas av våra erfarenheter, något som är inlärt, och inte bara av något instinktivt.

Denna kännedom blir extra viktig då dagens samhälle berikas med allt fler kulturer och människor med olika bakgrund. För att skapa hållbara och väl utformade miljöer krävs en förståelse för alla individers behov och preferenser.

Sinnestillståndet avgör karaktär av natur

Patrik Grahn, vid Sveriges lantbruksuniversitet i Alnarp, har arbetat fram en teori som han kallar *Teorin om betydelsespelrummet* (Grahn & Ottosson, 2010, s.62). Teorin handlar om att människor söker sig till olika karaktärer av grönska och natur beroende på sitt sinnestillstånd och psykisk förmåga.



Figur 1. Patrik Grahns pyramid.
(Återgiven med tillstånd av författaren).

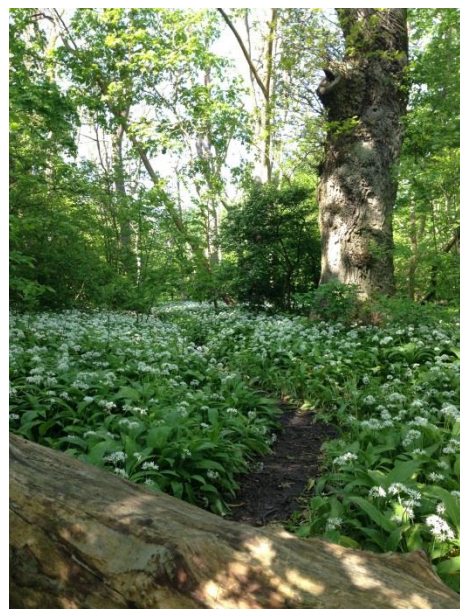
”I betydelsespelrummet sker kommunikationen med omvärlden på flera plan samtidigt och parallellt. Man tar in information genom sinnena, intrycken tolkas i olika delar av hjärnan och värderas både känslomässigt och intellektuellt. Detta samspel är mycket känsligt och kan lätt skadas, exempelvis vid långvarig stress. I en trygg sinnesstimulerande miljö som en trädgård kan dock kommunikationssystemen rehabiliteras.”
(Grahn & Ottosson, 2010, s.62)

Enligt Grahn väljer vi att vistas i miljöer som motsvarar vårt sinnestillstånd (Grahn & Ottosson, 2010, s.63-64). Grahn presenterar de olika sinnestillstånden med hjälp av en pyramid (se figur 1.). Överst i pyramiden finner man de som är mycket socialt aktiva, tar initiativ och dras till aktivitet. Under dem finner man de som är så kallat ”aktivt deltagande”, de som deltar men inte vill vara i centrum. Under dem finns de som är ”emotionellt deltagande, de som vill ta del av aktivitet utan att själva behöva interagera och underst i pyramiden finner man dem med ”inåtriktat engagemang” (Grahn & Ottosson, 2010, s.63-64).

I sina studier upptäckte Grahn att det fanns åtta tydliga dimensioner av natur, där varje dimension innehöll en kvalitet som var attraktiv för vissa människor i ett speciellt sinnestillstånd. Dessa åtta var: rymd, skydd, öppning, social, kultur, artrik, natur och rofylld. Människor som känner sig starka, som befinner sig överst i pyramiden och som mår bra väljer oftast öppna platser med en hög social faktor medan människor som känner sig psykiskt svagare och är underst i pyramiden istället söker sig till platser med skydd av vildare natur där de får vara ifred (Grahn & Ottosson, 2010, s.65).



Figur 2. Öppen plats med hög social faktor.



Figur 3. Plats med skydd av vildare natur.

Att tänka på vid utformning

Lättorienterat, med fri sikt

Gröna ytor som planeras ha restaurativa och återhämtande effekter bör utformas med största medvetenhet. Varje växt och varje sten skickar i sin helhet och sitt sammanhang signaler som vi omedvetet tar till oss. Dessa signaler tolkar vi sedan och bildar oss därefter, mycket snabbt, en uppfattning om vi tycker om platsen eller inte. Ofta kopplar vi intryck till känslor som antingen rädsla eller trevnad (Kaplan, Kaplan & Ryan, 1998, s.31-38). Rädslan för vissa intryck och företeelser i naturen kan vara givna som exempelvis rädslan för ormar och spindlar (se avsnitt, s.13) men de flesta rädslor bottnar ofta i oförståelse på grund av för lite erfarenhet eller brist på igenkännande. Ett mörkt buskage kan exempelvis sända signaler om otrygghet då det kan utgöra ett gömställe för ett eventuellt hot. På samma vis kan en helt främmande miljö orsaka en undermedveten stress hos oss genom rädsla för att inte förstå eller känna igen sig. Detta gör två faktorer extra viktiga att tänka på vid utformningen av restaurativa gröna ytor. Dels är det mycket viktigt att miljön känns *lättorienterad* då detta hjälper individen att slappna av och ger en känsla av kontroll. Det kan också vara bra att ge möjlighet till *fri sikt* över det område man befinner sig på för att öka känslan av trygghet (Kaplan, Kaplan & Ryan, 1998, s.31-38; Cooper Marcus & Barnes, 1999, s.59-61).

Mänsklig påverkan ger trygghet

En annan faktor som skänker en känsla av trygghet är tecken på mänsklig närvaro (Kaplan, Kaplan & Ryan, 1998, s.31-38). En klippt gräsmatta eller en välskött rabatt ger en indikation av att människor vistas på platsen regelbundet och vetskapen om detta skickar signaler om lugn till oss. Studier har visat att miljöer med både natur och mänsklig påverkan är de mest uppskattade (Kaplan, Kaplan & Ryan, 1998, s.38).

En grön yta för alla sinnestillstånd

Precis som nämnts tidigare (se avsnitt, s.16) så har människor olika sinnestillstånd och olika lätt att behandla information vid olika tillfällen i livet. Det är därför viktigt i sådana här sammanhang att vi tar hänsyn till alla sinnestillstånd och finner platser med varierande social grad för att alla skall ha möjlighet att vistas på platsen (Kaplan, Kaplan & Ryan, 1998, s.31-38; Cooper Marcus & Barnes, 1999, s.59-61). Det bör finnas en plats för dem som söker kontakt med andra människor samtidigt som det finns platser för dem som behöver vara mer för sig själva. Vissa forskare anser att detta tillsammans med en rik variation av växtlighet samt en aktiv stimulering av våra sinnen genom exempelvis dofter, färger och spännande texturer är



Figur 4. En plats för människor som söker kontakt och social interaktion.

avgörande för reducering av stress (Cooper Marcus & Barnes, 1999, s.61). Samma forskare ger även följande designrekommendationer för skapande av restaurativa och terapeutiska gröna ytor:

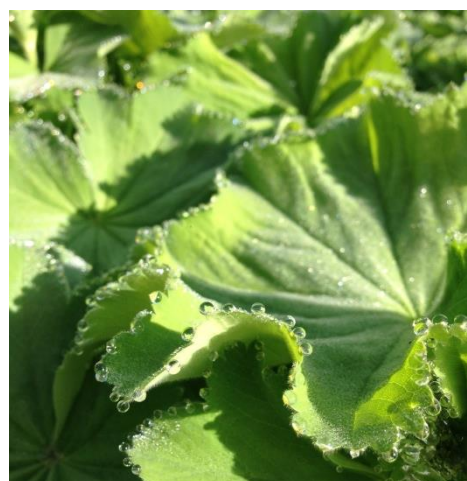
- Mycket färg i planteringar fångar intresset och förmedlar bilden av en trädgård. Stimulerar sinnen.
- Välskötta plantor. Sjuka och döda växter skickar negativa signaler.
- Blommande växter förtydligar säsongsovergångar.
- Träd med prasslande löv förhöjer upplevelsen och stimulerar sinnen.
- Växter och detaljer som drar till sig fåglar och fjärilar ger känsla av liv.
- Kontrast och variation i färg, placering och textur samt ljudet av vatten fångar uppmärksamhet och hjälper till att dra fokus bort från oss själva.
- Flyttbara stolar ger människor möjlighet att finna egna platser som passar just dem.
- Möjliggör vyer och skapa genomtänkta sittplatser.
- Skapa en känsla av mystik genom mindre glimtar och intressanta fokus runt om i trädgården/grönytan som fångar intresset. Stimulerar nyfikenhet.

Fem modeller för restaurativa miljöer

Kaplan, Kaplan och Ryan (1998) har definierat fem modeller där var och en representerar angreppssätt med syftet att skapa en mer restaurativ miljö.

Den första modellen kallar man för "Quiet fascination". Med *quiet fascination* syftar man till naturens förmåga att fylla våra sinnen och på så vis bidra till ökad återhämtning. Man menar att den typen av intryck som ger en tyst fascination också tillåter oss att reflektera över annat. De ger oss en möjlighet att reda ut och hantera alla tankar och intryck man samlat på sig och medverkar på så sätt till återhämtning. Mycket i naturen ger den här typen av fascination (Kaplan, Kaplan & Ryan, 1998, s.69).

Den andra modellen benämns som "Wandering in small spaces". Här syftar man till det restaurativa i känslan att befinna sig i en helt annan värld, något som naturlika miljöer oftast lyckas mycket bra med. Miljöer med en känsla av omfång är de mest effektiva. Platsen i sig behöver alltså inte vara stor så länge den känns omfattande. Känslan av att det finns mer än ögat kan se ger på samma sätt som i modellen innan en fascination som fungerar väldigt restaurativt. Här kan alltså en utformning som fokuserar på att man skall upptäcka de små detaljerna i grönskan vara mycket effektiv (se Figur 5.) (Kaplan, Kaplan & Ryan, 1998, s.71).

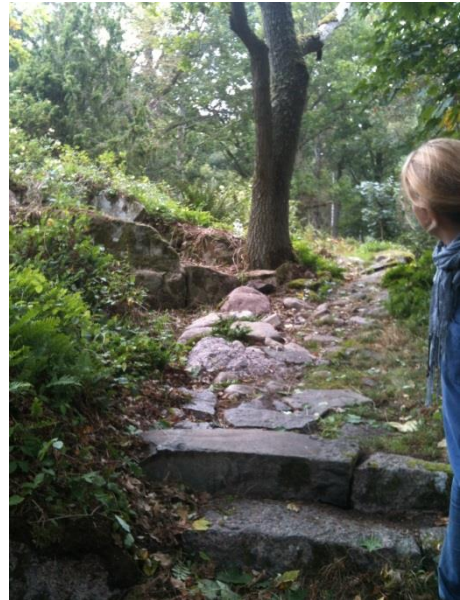


Figur 5. En droppe på en Daggkåpa är ett exempel på en liten detalj som lätt skapar fascination.

Den tredje modellen kallas "Separation from distraction". Här fokuserar man på att undvika de störande moment som annars mycket lätt kan vara distraherande från återhämtningen. Det kan vara mycket effektivt att på olika sätt skärma av platsen från omgivande rörelse och liv för att på så sätt hjälpa sinnet att fokusera på de intryck som är återhämtande. På större ytor kan avskärmning ske genom att man delar upp platsen i mindre rum (Kaplan, Kaplan & Ryan, 1998, s.73).

Den fjärde modellen kallar man för "Wood, stone and old". Man menar att användningen av material spelar in vid skapandet av restorativa miljöer. Material som smälter in i sin omgivning och som är naturliga, som exempelvis sten och trä, är mycket mer avslappnande för sinnet än konstgjorda material som sticker ut (se Figur 6.). Material som smälter in gör bilden av att man faktiskt befinner sig i naturen mer verklig (Kaplan, Kaplan & Ryan, 1998, s.75).

Den femte och sista modellen "The view from the window" syftar till att man faktiskt inte behöver vara i den gröna miljön för att den skall fungera som restorativ. Att titta på den via ett fönster kan vara minst lika effektivt då grönskan, på precis samma sätt som i tidigare modeller, kan ta med bevittnaren till en annan värld och få tankarna att vandra iväg med en återhämtande effekt (Kaplan, Kaplan & Ryan, 1998, s.76).



Figur 6. Stentrappor smälter ofta mycket lätt in i omgivningen.

Grönska genom fönster, på bild och i kruka

Den första att skriva om naturens lugnande och rehabiliterande inverkan på oss var Roger Ulrich (1984). Han presenterade redan under tidigt 80-tal resultat från en studie där patienter som återhämtade sig från operation fick ligga i rum med antingen utsikt över grönska eller med en tegelvägg precis utanför fönstret. Resultatet visade att de med utsikt över grönska hade kortare sjukhusvistelser. Dessutom hade de färre komplikationer efter operation och kunde ta färre och svagare doser smärtstillande än dem som bara kunde titta ut på en tegelvägg (Ulrich, 1984). Dock finns studier som ifrågasätter att det faktiskt var grönskan i Ulrich studier som gav så positiv effekt på patienterna. I dessa studier fann man att det var det faktum att patienterna fick ta del av livet utanför som gav den positiva effekten och inte nödvändigtvis grönskan i sig. Forskarna menar att det är väldigt viktigt för patienter med längre vistelser på sjukhus att se livet utanför sjukhuset fortsätta som vanligt. Dessutom poängterades att det insläpp av solljus som fönstren möjliggör kan vara mycket terapeutiskt (Lawson & Phiri, 2003, s.15-16). Det finns andra forskare som också anser att

fönster kan ge en restorativ effekt genom att erbjuda en möjlighet att drömma sig bort (Kaplan, Kaplan & Ryan, 1998, s.18-19). De menar att det är det faktum att individen får chansen att se en annan miljö längre bort och via den drömma sig bort från miljön som är källan till utmattningen. Kanske var det det dynamiska hos grönskan och inte själva grönskan i sig som verkade rehabiliterande för patienterna? Om så är fallet, bör inte en urban miljö utanför fönstret ge samma effekt?

I en annan studie av Roger Ulrich et al. (1991) fick 120 individer titta på videoband av både naturlika och urbana miljöer med målet att utreda naturens inverkan på mänskliga stressnivåer. Man fann att de som tittade på filmer med naturmotiv återhämtade sig snabbare och mer fullständigt än dem som tittade på filmer med urbana motiv (Ulrich et al., 1991). Dessa resultat bekräftar på så vis att det faktiskt räcker med att titta på grönska för att minska stressen hos oss. Detta innebär också att det inte nödvändigtvis var det dynamiska i grönskan utanför Ulrich fönster som skyndade på läkningsprocessen hos patienterna, utan att det gröna i sig kan vara läkande.

På samma sätt som fönstret med utsikt mot grönska påverkade Ulrich patienters blodtryck, och således stressnivå, har forskare funnit att krukväxter kan påverka de arbetande på en arbetsplats (Lohr et al., 1996, s.99). Resultat från studier visar att plantor ökar produktiviteten på arbetsplatsen (Lohr et al., 1996, s.100; Dyrhauge Thomsen et al., 2011). Dessutom frammanade dem positiva känslor och förbättrade humöret hos de arbetande. Det visade sig att plantorna spelade en viktig roll på många plan. Många av de deltagande i studien tyckte att plantorna inte bara var trevliga att titta på utan också hjälpte till att få arbetsplatsen att se prydlig ut, vilket fick en lugnande inverkan på många bland alla högar med papper. Författarna till rapporten var noga med att poängtera att resultatet av sådana här studier tros vara liknande på andra arbetsplatser men att de kan variera från arbetsplats till arbetsplats då relationen till växter kan skilja sig i olika kulturer samt från företagspolicy till företagspolicy (Dyrhauge Thomsen et al., 2011).

Mycket går att göra för stressnivån och arbetsprestationen hos individer på företag som inte har tillgång till en grönare yta. Tidigare redovisade studier tyder på att man på olika sätt kan föra in och ta hjälp av växter och grönska även inomhus, via både fönster, bilder och krukväxter.

Slutsats och Diskussion

Med en ökad arbetsbelastning på de flesta arbetsplatser runt om i Sverige ökar stressen hos befolkningen i en rasande fart. Samtidigt tillkommer allt mer forskning om grönskans positiva inverkan på oss och våra stressnivåer. Vistelse i grönska används mer och mer inom vården, inom sjukgymnastiken men framför allt inom psykiatrin. Framsteg görs även i terapi- och rehabiliteringsträdgårdar och patienter som länge lidit av stress och utmattning kan sakta återvända till arbetslivet efter en tid med vistelse och aktivitet i grönska. Men skall det behöva vara så? För det första, skall arbetsplatsen vara en så krävande plats att det resulterar i utmattning hos så många människor? För det andra, bör man inte arbeta med att förebygga problemen istället för att acceptera att det händer, spendera lång tid med rehabilitering för att kanske aldrig kunna återvända till arbetslivet? Det är helt enkelt inte hållbart. Men en fråga kvarstår fortfarande. Hur kan man förebygga utmattning på arbetsplatsen? Kan en grönare arbetsplats minska stressen? Ja, det finns mycket forskning som faktiskt tyder på det (Kaplan & Kaplan, 1989; Ulrich et al., 1991; Kaplan, Kaplan & Ryan, 1998; Cooper & Barnes, 1999; Ottosson, 2001; Stigsdotter & Grahn, 2002; Grahn & Stigsdotter, 2003; Grahn & Ottosson, 2010). Grönska på arbetsplatsen skulle inte bara minska stressen, den skulle även höja prestationsnivån och öka människors välmående (Lohr et al., 1996, s.100; Dyrhauge Thomsen et al., 2011).

Det finns flera teorier om varför vi mår så bra av att vara i grönska. De teorier som presenteras tidigare i detta arbete (se s. 13) har väldigt mycket gemensamt. De handlar i grund och botten, enkelt uttryckt, om hur sinnet avbelastas när vi vistas i eller får bevittna grönska. De handlar också om intryck och hur dessa påverkar och uppfattas av oss. En slutsats man kan dra efter dessa teorier är att otroligt många, positiva och lugnande intryck finns i naturen. Samtidigt finner vi många av de intryck som sänder signaler om stress till oss i städerna, i det som är skapat av människan, men framför allt i vår överdrivet stressade livsstil i både arbete och fritid. Det som skiljer teorierna åt är anledningarna till varför så många intryck i naturen är restorativa och lugnande. Rachel och Stephen Kaplans teori om riktad och spontan uppmärksamhet handlar om de krav som följer med intrycken vi får (Kaplan & Kaplan, 1989, s.179-180). Kaplans menar således att intryck som vi inte förväntas göra någonting med ger kroppen en chans att återhämta sig. Men hur är det då med exempelvis att sitta inomhus och lyssna på musik? Eller att se en film? Det är också intryck vi inte förväntas göra någonting med. Vad är det som skiljer vistelse i grönska från sådana aktiviteter? Det är troligtvis fler faktorer än dessa som gör grönskan så effektiv för återhämtningen. Två ganska givna faktorer som spelar in här är solljus och frisk luft. Båda bidrar till välmående, men gör de någonting för stressnivån? Det är uppenbarligen inte så lätt som att säga att vistelse utomhus är gynnsamt för stressnivåerna efter att ha läst om studien som leddes av Roger Ulrich (1991) där han låtit 120 individer titta på videoband av både grönska och urbana miljöer (se s.21). Visserligen är detta en studie där man fått sitta

inomhus och studera bilder, men studien visar samtidigt på den stora skillnaden mellan att bevittna grönska och att bevittna urbana miljöer. Fler studier skulle givetvis behöva genomföras på plats, ute i de urbana och grönskande miljöerna för att få resultat som innefattar alla de påverkande faktorerna i sammanhanget, men Ulrich studie tyder oundvikligen på att utformningen och innehållet spelar en otroligt stor roll för återhämtningen. Dessutom ger studien tydliga tecken på att det är just grönskan som är så rehabiliterande.

En av de andra teorierna som presenterats är i linje med Rachel och Stephen Kaplans teori. Den handlar också om de krav som naturen ställer på oss, fast denna gång i form av relationer (Ottosson, 2001). Relationen till exempelvis ett djur är betydligt mer krävande än relationen till exempelvis vatten eller stenar vilket gör att vi med hjälp av grönska och naturlika miljöer kan skapa platser som passar olika typer av sinnestillstånd. På något sätt känns dessa som samma teori, förklarade med olika ord. Tillsammans med den tredje teorin som handlar om att naturen, på samma sätt som den gjorde för våra förfäder, skickar signaler om fara och lugn till oss (Grahm & Ottosson, 2010, s.58; Stigsdotter & Grahm, 2002, s.62), kan man snabbt konstatera att det verkar vara de signaler grönskan sänder som är så viktiga för vår återhämtning och för att vi skall känna lugn. Det är också det som gör grönskan så unik. Den känns levande, men ändå så mycket mindre komplicerad än möten och konfrontationer med andra människor eller uppgifter i arbetet.

Det finns ännu en aspekt som är viktig när man pratar om varför naturen är så restorativ och stressdämpande. Den förklaras som en av Kaplan, Kaplan och Ryans modeller. En modell representerar ett angreppssätt med syftet att skapa en mer restorativ miljö och just den här modellen handlar om att vi, genom att vistas i naturen, kan uppleva att vi är i en annan värld (Kaplan, Kaplan & Ryan, 1998, s.71). Med de tidigare presenterade teorierna i åtanke är det lättare att förstå hur man i grönska och natur finner tillräckligt med ro för att sinnet skall ha möjlighet att söka sig bort från världen vi befinner oss i, där alla problem existerar, och vidare finna en plats, en annan värld, där sinnet får chansen att återhämta sig. Det är också detta som är så viktigt att tillgängliggöra vid arbetsplatser; en plats som tillåter att man lämnar alla stressiga arbetsuppgifter bakom sig och ger alla individer möjlighet att vila mellan sina arbetspass. Detta har man också konstaterat att fönster kan hjälpa till med (Ulrich, 1984; Kaplan, Kaplan & Ryan, 1998, s.18-19), vilket pekar på vikten av samarbetet mellan arkitekt och landskapsarkitekt för att skapa ultimata arbetsplatser för välmående anställda och mer framgångsrika arbetsprocesser.

Efter att ha fått bekräftat och förklarat varför grönskan är så rehabiliterande är det lämpligt att diskutera hur nära arbetsplatsen grönskan faktiskt bör finnas för att göra någon nytta och för att fungera stressdämpande i det långa loppet. Studier som utförts av Patrik Grahm och Ulrika Stigsdotter (2003) har visat att användningen av gröna rum ökar ju närmare en park eller ett grönområde man bor. Dessutom visar studien att människor är mindre stressade ju kortare avståndet är till närmsta park. Avståndet till grönområden är alltså av yttersta vikt

för användningsfrekvensen och människors stressnivåer. De har också i sin studie kunnat konstatera att en trädgård precis vid bostaden är det mest optimala för initiativtagande av vistelse i grönska och natur. Då studien är utförd på 953 individer från nio olika städer runt om i Sverige anser jag att resultatet känns trovärdigt och någorlunda mångfacetterat, samtidigt som det troligtvis bör göras fler studier av det här slaget för att stärka resultatet och uppmärksamma vikten av närhet till grönska. Sambandet mellan användningsfrekvens och närhet till en park eller ett grönområde skulle troligtvis kunna appliceras även på arbetsplatsen, vilket är ytterligare en anledning till fler studier inom området. Oavsett kan vi efter studien konstatera att avståndet i sådana här sammanhang kan vara avgörande, vilket argumenterar starkt för att det behövs grönska precis vid arbetsplatserna för en minskad stressnivå hos arbetarna.

Det finns mycket man kan göra för att skapa en restorativ miljö för återhämtning från stress. Den viktigaste slutsatsen här är dock att utformningen bör ske med största medvetenhet. Alla inslag i en trädgård eller i ett grönområde sänder signaler till oss som vi sedan tolkar oavsett vi vill eller ej. Precis som utformningen kan fungera restorativt kan den också fungera som ytterligare ett stressmoment. Därför bör extra fokus läggas vid just utformning för att nå önskade resultat i en restorativ trädgård.

Det finns några uttalade riktlinjer man kan följa för att skapa en trädgård för återhämtning. De två som verkar vara av största vikt är (Kaplan, Kaplan & Ryan, 1998, s.31-38; Cooper Marcus & Barnes, 1999, s.59-61):

- Lättorienterad utformning.
Det är viktigt, speciellt för människor med något nedsatt och försvagat psyke, att platsen de befinner sig på är någorlunda översiktlig. Detta stärker självförtroendet och skapar trygghet.
- Fri sikt.
Med fri sikt försäkras man sig om att inga potentiella hot kan finnas gömda i närheten, vilket skapar trygghet och lugn hos individen.

Utöver dessa finns ytterligare några riktlinjer som också är viktiga för att skapa restorativa miljöer:

- Social variation.
Då människor ofta befinner sig i olika och ständigt varierande sociala tillstånd är det viktigt att det finns platser som varierar i social interaktion. Det bör finnas en plats för den som vill vara för sig själv, samtidigt som det finns en plats för dem som vill träffa och interagera med andra människor (Kaplan, Kaplan & Ryan, 1998, s.31-38; Cooper Marcus & Barnes, 1999, s.59-61).

- Mänsklig påverkan.
Människor känner sig trygga av att se att de omges av andra människor, även om de söker en plats för enbart de själva. Tecken som en klippt gräskant eller en välskött rabatt ger sådana tecken (Kaplan, Kaplan & Ryan, 1998, s.31-38).
- Känslan av att vara i en annan värld.
Bildligt kan man säga att sinnet ibland behöver fly från världen där problem och press existerar för att hinna återhämta sig. Genom att berika trädgården med mindre detaljer som tillåter besökaren att upptäcka, kan man skapa sådana miljöer (Kaplan, Kaplan & Ryan, 1998, s.71).
- Tyst fascination.
Naturen har en förmåga att fylla våra sinnen. Den typen av fascination ger oss en möjlighet att reda ut och hantera alla tankar och intryck man samlat på sig och bidrar på så vis till återhämtning (Kaplan, Kaplan & Ryan, 1998, s.69).
- Naturliga material.
Material som smälter in i sin omgivning och som är naturliga, som exempelvis sten och trä, är mycket mer avslappnande för sinnet än konstgjorda material (Kaplan, Kaplan & Ryan, 1998, s.75).

Fortsatt forskning

Något som inte besvarats i detta arbete är huruvida arbetsplatserna bör kategoriseras när det kommer till omfattning av gröna ytor. Med en stor variation av yrken och arbetsbelastning vid de flesta arbetsplatser är det svårt att säga vilka företag som är i störst behov av grönska. Arbetet har heller inte fokuserats kring att lösa problematiken hos de företag med begränsad yta som ofta ligger belägna i en tät stadsstruktur. Ytterligare studier på möjligheter till exempelvis takträdgårdar bör göras för att även dessa skall få en grönare miljö. Därför är nästa steg i studierna kring arbetsplatser och dess gröna miljöer att:

- Genomföra mer omfattande studier för att redogöra skillnaden mellan att vistas i urbana miljöer och grönska.
- Utforska möjligheterna till förtätning genom grönska i områden där arbetsplatser ligger belägna i en mycket tät stadsstruktur.

Samt att försöka besvara följande frågeställningar:

1. I vilka yrken är stressnivån som högst?
2. Hur kan man kategorisera arbetsplatser med olika yrkesgrupper och varierande arbetsbelastning för att avgöra behov och omfattning av grönska?

Avslutande reflektion

Miljöpsykologi har länge intresserat mig och detta arbete har gett mig chansen att titta närmare på problematiken kring en grön arbetsmiljö. Stressen som uppstår på arbetet är förödande för många människor och bidrar med många problem för både företagen och samhället vilket gör arbetsplatsen till en mycket viktig plats att arbeta med och titta närmare på. Processen har fått mig att vända och vrida på min ursprungliga frågeställning och jag har på så vis fått en bredare syn på problematiken som en hälsosam och avslappnad arbetsmiljö innebär. Jag har lärt mig att många faktorer spelar in och att det inte är så lätt som att säga att "all natur är lugnande och stressdämpande". Många intressanta diskussioner har först med medstudenter som skrivit om liknande ämnen, vilket jag tror har bidragit mycket till arbetets resultat. Dessutom har ämnet varit otroligt intressant att skriva om såhär i övergången mellan vår och sommar då jag verkligen kunnat relatera till det jag läst när jag själv känt lugnet och stimulansen som de nyutslagna magnoliorna eller de plötsligt blommande syrenerna utanför fönstret fört med sig.

Vägen mot ett svar på mina frågeställningar i detta arbete har varit förhållandevis rak. Troldigtvis på grund av det begränsade antalet studier som gjorts i ämnet. Arbetsplatser och dess gröna miljöer har förvånansvärt nog fått mycket lite uppmärksamhet, trots det ökande antalet människor som blir sjukskrivna på grund av stress. Kanske är det på grund av att utbrändhet fortfarande ses som en någorlunda ny företeelse? Oavsett hur det ligger till med den saken så är det tydligt att betydelsen av arbetsplatsens utemiljöer och arbetarnas tillgång till grönska inte undersökts ordentligt. Detsamma gäller arbetarnas tillgång till grönska inomhus. Efter att ha stött på studier om krukväxters påverkan på prestation och välmående hos arbetande människor under min arbetsprocess inser jag att även detta är något viktigt att gå vidare med. Man bör göra ytterligare studier på hur man kan föra in växtlighet i människors vardag, i ett större perspektiv. Det behövs ett större samarbete och utökad kommunikation mellan arkitekter och landskapsarkitekter för att nå fram till hållbara lösningar. Detta blir extra påtagligt när städerna växer och förtätas och människor bosätter sig längre och längre från naturen. Grönare arbetsplatser är bara ett delmål på vägen mot en grönare stadsplanering. Hur skall man exempelvis kombinera det ökade behovet av transportmedel i städer som ständigt växer med människors behov av grönska för bättre hälsa? Frågorna som uppstått under arbetets gång är många, men det faktum att grönska kan ha en mycket positiv effekt på människors stressnivåer kvarstår.

Referenser

- Adevi, A.A., Grahn, P. (2011), Attachment to certain natural environments. *Environment and Natural Resources Research*, vol.1, s.36-52
- Arbetsmiljöverket (2014), Konsekvenser av stress [online], tillgänglig via:
<http://www.av.se/teman/stress/konsekvenser/?AspxAutoDetectCookieSupport=1> [2014-04-22]
- Cooper Marcus, C., Barnes, M. (1999). *Healing gardens: Therapeutic benefits and design recommendations*, New York: John Wiley & Sons, Inc.
- Dravigne, A., Waliczek, T. M., Lineberger, R. D., Zajicek, J. M. (2008) The Effect of Live Plants and Window Views of Green Spaces on Employee Perceptions of Job Satisfaction, *Hortscience*, vol. 43(1), s.183–187
- Dyrhaug Thomsen, J., Sønderstrup-Andersen, H. K. H., Müller, R. (2011) People–plant Relationships in an Office Workplace: Perceived Benefits for the Workplace and Employees, vol. 46, no. 5, s.744-752
- Europeiska arbetsmiljöbyrån (2014), Psykosociala risker och stress på arbetsplatsen [online], tillgänglig via:
https://osha.europa.eu/sv/topics/stress/index_html [2014-04-21]
- Grahn, P. (2012) Natur och hälsa i en alltmer urban livsmiljö, *Socialmedicinsk tidskrift*, vol. 3, s.207-216
- Grahn, P., Ottosson, Å. (2010) Trädgårdsterapi : Alnarpsmetoden : att ta hjälp av naturen vid stress och utmattning, Stockholm: Bonnier Existens
- Grahn, P., Stigsdotter, U. (2003) Landscape planning and stress, *Urban Forestry & Urban Greening*, vol. 2, s.1–18
- Gustafsson, M. (2012) Grönare städer med grönytefaktor [online], tillgänglig via:
<http://www.hallbarstad.se/blogs/posts/38-urbio-gronare-stader-med-gronytefaktor> [2014-05-01]
- Kaplan, R., Kaplan, S. (1989) *The experience of nature. A psychological perspective*, Cambridge: Cambridge University Press
- Kaplan, R., Kaplan, S., Ryan, R. (1998) *With people in mind. Design and management of everyday nature*, Washington D C: Island Press
- Lawson, B., Phiri, M. (2003) *The Architectural Healthcare Environment and its Effects on Patient Health Outcomes* [online], tillgänglig via:
<http://www.wales.nhs.uk/sites3/Documents/254/ArchHealthEnv.pdf> [2014-05-08]
- Lohr, V. I., Pearson-Mims, C. H., Goodwin, G. K. (1996) Interior Plants May Improve Worker Productivity and Reduce Stress in a Windowless Environment, *Journal of Environmental Horticulture*, vol.14(2), s.97-100
- National Garden Bureau (2008) *The healing garden* [online], tillgänglig via:
http://www.ngb.org/todays_garden/index.cfm?TGID=60&CFID=12633569&CFTOKEN=96884973&jsessionid=28301a8ac215200531fc6e6c39376d195707 [2014-04-27]
- Ottosson, J. (2001) *The Importance of Nature in Coping with a Crisis: A photographic essay*, *Landscape Research*, vol.26(2), s.165-172
- Stigsdotter, U. A. (2005) *Landscape architecture and health. Evidence-based health-promoting design and planning*, Doktorsavhandling nr. 2005:55, Alnarp: Sveriges Lantbruksuniversitet
- Stigsdotter, U. A., Grahn, P. (2002) What Makes a Garden a Healing Garden? *Journal of Therapeutic Horticulture*, vol 13, s. 60-69.
- Svenska Dagbladet (2013), Sjuka får statens utgifter att skena [online], tillgänglig via:
http://www.svd.se/nyheter/inrikes/sjuka-far-statens-utgifter-att-skena_8661436.svd [2014-04-21]
- Ulrich, R. S. (1984) View through a window may influence recovery from surgery, *Science*, vol. 224, s.420–421
- Ulrich, R. S. (1993) *Biophilia, biophobia and natural landscapes, I: The biophilia hypothesis*, Red: Kellert, S. A., Wilson, E. O. s.74-137, Washington DC: Island press/Shearwater
- Ulrich, R. S., Simons, R. F., Losito, B. D., Fiorito, E., Miles, M. A., Zelson, M. (1991) Stress recovery during exposure to natural and urban environments, *Journal of Environmental Psychology*, vol. 11, s. 201-230
- Wilson, E. O. (1984) *Biophilia*. Cambridge: Harvard University Press.