

Rehabilitering i staden

– Att planera för dem som inte tar någon plats

Urban rehabilitation

– Planning space for those who do not claim space

Emilia Friberg Ohlsson



Rehabilitering i staden- att planera för dem som inte tar någon plats

Urban rehabilitation- planning space for those who do not claim space

Emilia Friberg Ohlsson

Handledare: Mats Gyllin, SLU, Institutionen för Arbetsvetenskap, ekonomi och miljöpsykologi

Examinator: Tim Delshammar, SLU, Institutionen för landskapsarkitektur, planering och förvaltning

Omfattning: 15 hp

Nivå och fördjupning: G2E

Kurstitel: Kandidatexamensarbete i Landskapsplanering

Kurskod: EX0649

Ämne: Landskapsplanering

Program: Landskapsarkitektprogrammet

Utgivningsort: Alnarp

Utgivningsår: 2014

Omslagsbild: Emilia Friberg Ohlsson

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

Nyckelord: Rehabilitering, rekreation, Utmattningssyndrom, PTST-center, urban rehabilitering

SLU, Sveriges lantbruksuniversitet

Fakulteten för landskapsarkitektur, trädgårds- och växtproduktionsvetenskap

Institutionen för landskapsarkitektur, planering och förvaltning

Innehållsförteckning

Sammandrag

Abstract

Förord

Inledning	7
Bakgrund: den nya sjukdomen	7
Mål och syfte	8
Problemställning.....	8
Mål.....	8
Material och metod.....	8
Avgränsningar.....	9
DEL 1: Teorier om naturrehabilitering	10
Hälsa: rehabilitering kontra rekreation	10
Människans relation till omgivningen	11
Odling som rehabiliteringselement.....	13
Alnarpsmetoden.....	14
Möjligheter till rehabilitering i staden?.....	16
Vyer och utsikter: fokus på arbetsplatser och skolor.....	17
Del 2: Exemplet PTST-center	19
Besök 1: Västra hindbyvägen 14	19
Besök 2: Lindängelundsparken.....	20
Slutsatser av besöken.....	21
Del 3: Fysiska möjligheter i staden	23
Fysiska element essentiella för en rehabiliterande miljö.....	23
Fysiska förutsättningar och möjligheter i den urbana miljön	24
Diskussion	27
Slutsats	27
Litteratur och teori	27
Metod- och källkritik	29
Referenser.....	30

Sammandrag

Dagens städer blir allt tätare i takt med att befolkningen ökar. Samtidigt avbefolkas vår landsbygd. Samtidigt avlägsnar sig staden mer och mer från omgivande natur och lantbruk. Samtidigt mår vår befolkning sämre och sämre. Sjukdomar som utmattning, stress och depression ökar. Denna studie undersöker hur man kan arbeta med att rehabilitera de som är sjuka inom den allt tätare urbana miljön. Det finns många uppslag och mycket forskning kring hur sjuka kan rehabiliteras i privata rehab-trädgårdar. Jag vill med denna studie se om det är möjligt att integrera rehabiliteringsprocessen direkt i offentlig urban miljö. Försvinner den välgörande funktionen när trädgården öppnas upp och blir offentlig eller är det utformningen och innehållet som är essentiellt för funktionen? Genom en studie av PTST-center i Malmö, en grupp som arbetar med rehabilitering av patienter som lider av post-traumatisk stress, och deras arbete med natur-rehabilitering undersöker jag vilka element; vegetation, rumslighet, ljud, ljus, doft, som verkar ge högst resultat i processen. Insikterna från studierna ska bidra till en ny förståelse för den mångfald av funktioner som kan planeras in i staden minskande mellanrum. Efter undersökningarna presenterar jag de komponenter vilka lyfts fram som de mest essentiella för rehabiliterande miljöer och möjliga sätt att integrera dessa i urbana miljöer.

Nyckelord: urban rehabilitering, rehabilitering, rekreation, PTST-center, utmattningssyndrom

Abstract

The cities today are getting denser as the population is growing bigger and bigger. At the same time the countryside is depopulated. The urban population and structure is distancing itself more and more from surrounding nature and farming. Alongside this our population is getting sicker and sicker. Diseases such as exhaustion, stress and depression are increasing the most. This study is exploring how it is possible to work with rehabilitating those who are sick in the increasingly denser urban environment. There are many theories and research regarding how the sick can rehabilitate in private gardens, such as the Rehab-Garden in Alnarp. With this study I want to investigate if it is possible to integrate the rehabilitation process directly in a public urban environment. Will the beneficial development disappear when the garden becomes open and public or is it the design and the content that is essential for the beneficial effect. Through a study of PTST-center in Malmö, a group working with rehabilitating patients suffering from post-traumatic stress, and their work with nature rehabilitation I am investigating which elements; vegetation, .space, sound, light, smell, that appear to contribute the most to the results in the beneficial process. The insights from the studies will contribute to a new understanding of the diversity of functions which can be and should be designed into the cities decreasing public spaces. After my literary studies I present the components that appear to have the greatest importance in rehabilitating environments and some ways in which you can integrate them in the urban environment.

Keywords: urban rehabilitation, rehabilitation, recreation, PTST-center, mental exhaustion

Förord

Då jag genom mitt liv haft personlig erfarenhet av vänner och bekanta vilka drabbats av stressrelaterade sjukdomar, liksom depression och utmattning, har jag alltid närt ett starkt intresse av att ta reda på hur man kan göra för att förebygga och överkomma denna typ av sjukdom. Under landskapsarkitektutbildningen har ämnet flera gånger kommit upp i samband med fysisk utformande av utemiljöer. Detta gjorde att jag ville ta reda på mer. Tanken med denna undersökning var därmed att ta reda på hur den fysiska miljön kan underlätta för de vilka är drabbade av mentala sjukdomar och vad det är i den fysiska miljön som faktiskt är underlättande. Jag har alltid, liksom de flesta andra, känt en stark koppling till naturen och känt mig dragen till naturliga miljöer speciellt i situationer vilka upplevts särskild svåra. Kanske har detta varit en anledning till varför jag valt den inriktning i livet som jag har valt. Själva idén till uppsatsen kläcktes när jag en dag var på ett möte Malmö Stad höll angående en ny stadspark som höll på att ta form. Under mötet annonserade projektledarna att en del av parken skulle reserveras för privatpersoner och organisationer. Under vissa förutsättningar skulle man kunna ansöka om tillstånd för att nyttja en bit av den nya parken. Tanken var att detta skulle stimulera kulturella möten, mångfald och lärande. Under detta möte träffade jag en oerhört stark kvinna; Anna-Karin. Anna-Karin arbetade med personer vilka led av post-traumatisk stress till följd av krig och tortyr. En del av arbetet bestod av rehabilitering med hjälp av natur och utemiljö. Efter mötet tog jag kontakt med Anna-Karin och frågade om det var möjligt att jag en dag skulle kunna komma förbi hennes arbete och se vad det egentligen bestod av. Hon blev eld och lågor över förfrågan och sa att jag kunde komma över när helst jag hade tid. Ett par månader senare kom jag på besök och kandidatuppsatsen tog sin början. Därför riktar jag ett särskilt tack till Anna-Karin för inspiration och stöd under mitt skrivande.

Inledning

Bakgrund: den nya sjukdomen

I Sverige som de flesta andra välfärdsstater idag, blir befolkningen allt mer drabbad av olika sjukdomar. Mental trötthet och utbrändhet ökar kraftigt, så pass att det blir en börda för samhället. Samtidigt är det en typ av sjukdom som är svår att bota och göra någonting åt. Avsaknaden av fysisk motion och rekreation ses som en av de största anledningarna till dagens sjukdomar (A. Bauman, F. Bull 2007:5). En långsiktig stress kan leda till nedsättning av människans informationsupptagande, något som påverkar sinnen, känslor och den kognitiva förmågan. Denna nedsatta förmåga kan starta en ond cirkel där känslan av att inte vara i full kontroll över sina sinnen bidrar till dålig självkänsla och därmed mer stress. Till slut påverkar stress den kognitiva delen av hjärnan så till den grad att aktiviteten minskar (Adevi 2012:43).

Mycket forskning visar hur gröna miljöer kan stödja personer under en rehabiliteringsprocess samt fungera förebyggande för att undvika mentala och fysiska problem. I dagens stadsbyggnad står vi dock vid ett vägskäl; vår befolkning ökar samtidigt som landsbygden avbefolkas till förmån för Sveriges större städer. Parallellt med städernas tillväxt begränsas deras fysiska utbredning allt mer av jordbruksmark och naturområden vars värde stiger i takt med den ökande befolkningen. För att städerna ska kunna fortsätta växa och hantera trycket av befolkningstillväxten är det enda valet att förtäta. De många och självklara positiva effekterna av förtätningen kan lätt dra fokus från de negativa. Vad händer när utrymmen i staden försvinner?

Eva Christensson kommer i *"Bostadsgården: vardagsrum, lekplats, mötesplats och utsikt"* fram till vikten av platsmässigt utrymme för barns utveckling och hälsa. Här påvisas även exempel på hur konflikter med grund i platsbrist och olika användningsområden mellan målgrupper, uppstår. De allmänna ytorna blir mindre samtidigt som fler människor kommer tvingas dela utrymmet och funktionerna på de platser som finns. I och med detta krävs en ny syn på de områden som designas. Alla de funktioner man tidigare haft ska rymmas på det mer begränsade utrymmet, vilket sätter högre krav på den bakomliggande kunskapen hos de som designar. Men ibland är existerande forskningsunderlag bristfälligt gällande kopplingen mellan människa och design. Ulrika Stigsdotter skriver i *Landscape Architecture and Health: Evidence-based health-promoting design and planning* att mycket av dagens fakta, rörande uppbyggandet av städer för hälsa och välmående, vilken presenteras för arkitekt- och landskapsarkitektstudenter grundar sig på allt för lite vetenskapliga grunder och empiriska studier och mer på ideal av olika experter (Stigsdotter 2005:13-14). För de arkitekter vilka ska planera för framtida städer blir det svårt att ta ställning till relevant forskning. Men bland de vilka lyfts fram som banbrytare och kunniga inom ämnet nämns Gehl, Lynch och forskarparet Kaplan.

En annan aspekt av problematiken kring bristande forskningsmaterial är att en mycket liten del finns översatt till design och utformning av städer för människans välmående. Anna Adevi skriver i *Supportive Nature- and Stress: Wellbeing in connection to our inner and outer landscape* att forskningen inom stressrehabilitering och dylikt oftast är koncentrerad på naturliga miljöer såsom skogsområde och större parkområden, och att det finns en polarisering mellan hur man ser på "stad" och "natur". Forskning och forskningsresultat för rehabilitering i stadsmiljö saknas, menar hon (Adevi 2012:17). Därmed skapas en ny problematik kring de minskade offentliga ytorna i staden när många av de miljöer som designas och görs om idag inte lever upp till en nivå som kan bidra till att stimulera den allt sjukare befolkningen som tar del av den (R.Kaplan m.fl. 1998:7).

En del av problematiken kring den bristande forskningen rörande stressrehabilitering verkar även ligga i skillnaden mellan de olika begreppen rehabilitering och rekreation. Fokus på rehabiliteringsområden som rehabiliteringsträdgårdar ligger främst utanför staden och detsamma för rekreationsområden ligger tillgängligt i staden. Rehabiliteringsträdgården ses som ett slutet område riktat till en särskild grupp "drabbade" patienter medan rekreationsområden i staden fungerar förebyggande och är utformade för motion eller avslappning.

Mål och syfte

Problemställning: Olika målgrupper tar olika stor plats i samhället och får därmed även större fokus i planeringen av städernas utemiljöer. På grund av detta är det lätt hänt att man anpassar de minskande utemiljöerna efter de som högst eftersträvar den. En stor utmaning inom stadsplanering kan vara att planera och göra plats för de människor som inte vill ta någon plats. Går det att integrera fungerande rehabiliterande miljöer för en bredare patientgrupp i den täta urbana stadsstrukturen?

Mål: Mitt mål har varit att göra en undersökning av hur man kan använda stadsrummet för rehabilitering genom att lokalisera de utformningar/funktioner vilka utgör essensen i rehabiliteringsprocessen samtidigt som de är offentliga och tillgängliga för allmänheten. Detta med syftet att kunskapen från dessa studier ska kunna bredda synen på de funktioner som planeras in i stadens offentliga rum.

Material och metod

Första delen av arbetet består av en litteratur- och teoristudier rörande natur och hälsa, rehabiliteringsträdgårdar och rekreation i staden. Mycket av den litteratur jag har valt baseras kring teorier av forskarparet Kaplan och Kaplan vilka under många år forskat kring relationen människa – natur, samt vilka effekter människan ges av att vistas däri.

Litteraturen har jag främst hittat genom Bibliotekets sökdatas samt Google Scholar. Detta har jag gjort genom sökord som "Garden therapy", "Trädgårdsterapi", "Alnarpsmetoden"

samt "hälsa", "health" kombinerat med "urban planning", "stadsplanering". Via de första relevanta sökträffarna har jag tagit till mig av andra referenser och källor.

I andra delen av uppsatsen kompletteras litteratur- och teoristudierna med ett verkligt exempel: Malmö Rehabs avdelning för PTST (post-traumatisk stress) vilka arbetar med gröna element såsom odling som del av "patienternas" rehabilitering. Studierna av PTST-center har genomförts genom samtal och interaktion med människor vilka leder och arbetar inom denna grupp.

Uppsatsens tredje del består av en analys av efterforskningarna vilken resulterar i en presentering av fysiska komponenter för rehabiliterande miljöer samt exempel på urbana strukturer vilka bildat rehabiliterande stadsmiljöer samt diskussion.

På detta sätt har jag undersökt de element vilka visat sig essentiella i den välgörande miljön för stresspatienter. Genom att börja med litteraturstudier hade jag en större förståelse och kunskap inför nästa skede: exempelstudie. Genom denna har jag kunnat studera hur de teorier vilka jag har bearbetat i uppsatsen ter sig i "verkliga" situationer. Valet av exempelstudie gjordes tidigt i arbetet för att få möjlighet till flera möten. Tillgänglighet samt möjligheten till flera möten och samarbete är varför jag valde att arbeta med just PTST-center.

Avgränsningar

Mitt arbete har i det stora hela begränsats till stadens miljöer på grund av den problematik vilken föreligger de allt tätare städerna, även om jag tar upp omgivningarna och utformningar av dessa. I undersökningarna har jag främst valt att fokusera på människor vilka lider av utmattningssyndrom, depression eller psykosomatiska syndrom.

DEL 1: Teorier om naturrehabilitering

Hälsa: rehabilitering kontra rekreation

Jämfört med tidigare år har vi, i Sverige, det idag gott ställt. Vi lever längre och har bättre levnadsstandard, men en allt mer hektiskt livsstil gör att andelen hälsoproblem kopplade till våra levnadsvanor ökar. Detta enligt kortskriften *Planera för rörelse- så kan den byggda miljön stimulera till fysisk aktivitet i vardagen*, en rapport grundad på ett uppdrag från Sveriges regering angående just hälsoproblemen och åtgärder däremot.

Men hur arbetar vi med hälsa idag? Att planera för att förebygga eller hjälpa de vilka lider av hälsoproblem är en stor utmaning för dagens planerare, gestaltare och arkitekter. Sen 2002 har vi fått en registrerad minskning av stressrelaterade sjukdomar men mycket tyder på att detta inte beror på att vi som folk har blivit friskare utan att dagens lagar angående sjukledighet blivit striktare (Adevi 2012:11). Flera drabbade kan därmed inte ta den tid som behövs för att läka utan går vidare med vardagen som vanligt. Något som kan leda till ytterligare fördjupade sjukdomssymptom. Då grönytor inom mycket forskning visat sig ha en positiv effekt för stressrelaterad sjukdom borde högre krav ställas på att grönområden ska kunna möta de individer som lider av dessa problem.

Att fysiskt välmående på ett positivt sätt påverkar det mentala är ingen nyhet. Mycket av planeringen kring hälsofrämjande i staden är fokuserad på förebyggande åtgärder såsom fysisk motion och aktivitet (rekreation). Men utöver fysiskt välmående påverkas tillståndet av biologiska- och stresstriggande faktorer såsom problem på arbetet. De människor som redan är drabbade av mental sjukdom, utmattning eller lider av somatiska problem till följd av stroke eller neurologisk sjukdom hamnar lätt utanför när planeringen är inriktad på det förebyggande?

I mångt och mycket verkar det som man i stor del av den forskning och planering som sker idag skiljer på rekreation och rehabilitering.

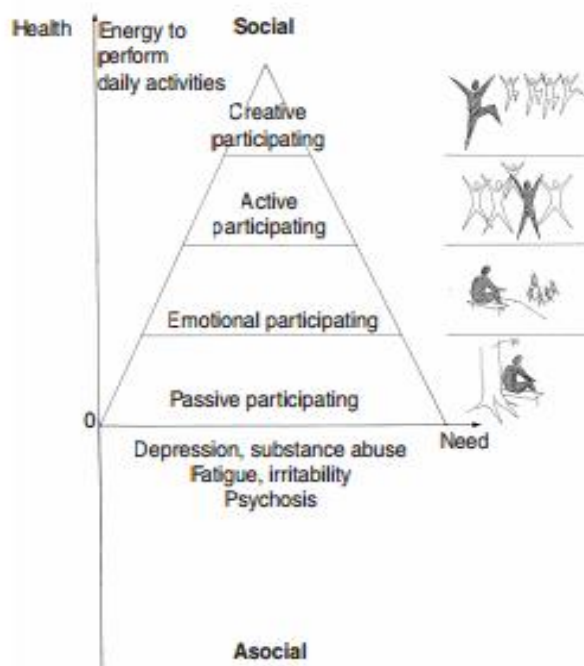
Rekreation betyder i en bredare mening att återfå kraft genom omgivningen, att stärkas och underhållas (Adevi 2012:15). Ordet i sig kommer från latin och betyder, grovt översatt, *att få nytt liv*. Rekreation ses ofta som en egenvald aktivitet där man som individ själv tar initiativet. Man kan dra slutsatsen att aktiviteter kopplade till rekreation ofta syftar till fysisk aktivitet och motion. Genom den fysiska aktiviteten kan man sedan återfå mental styrka. Rehabilitering kan ses som en underkategori till rekreation och riktar sig främst till de redan sjuka. Rehabilitering handlar huvudsakligen om mental styrka (Adevi 2012:16).

Ulrika Stigsdotter skriver i *Landscape Architecture and Health: Evidence-based health-promoting design and planning* (2005) om rehabilitering som en process med en början och ett tydligt mål. Under denna tidsperiod ska en förbättring i tillstånd ske. Detta till skillnad från hälsofrämjande åtgärder och rekreation som hon betraktar som en konstant pågående process. Genom denna ständigt pågående process kan behovet av rehabilitering undvikas

genom att individens välmående hålls på en ständigt hög nivå (Stigdottir 2005:14). Hur man skiljer på rehabilitering och rekreation blir i hennes avhandling tydligt. Rekreation är tydligt kopplat till staden och dess grönytor (urban greens) och rehabilitering till mer privata och avgränsade rehabiliteringsträdgårdar (health gardens). Rehabiliteringsträdgårdar anser Stigsdotter vara är en samlingsterm för olika slags avgränsade platser riktade till just en patientgrupp (Stigsdotter 2005:16). Tillgången till platsen och designen är anpassad efter de specifika behoven hos den patientgruppen. Underförstått innebär detta att rehabiliteringsträdgården, och dess aktiviteter, för att fungera bör vara privat. Fyra olika faktorer styr funktionaliteten hos den rehabiliterande platsen; *fascination*, "att vara borta", *kompatibilitet* och *omfattning*. Där *kompatibilitet* styr hur väl en person interagerar med platsen samt vilken patientgrupp platsen är anpassad efter (Adevi 2012:16).

Människans relation till omgivningen

Flera teorier kring naturbehandlingar och rehabträdgårdar bygger på människans olika relationer till sin omgivning samt på individnivå en fortsättning av de fyra ovan nämnda



Figur 1: Delaktivitet i förhållande till rekreationsbehov. Användning tillåten av upphovsman (Grahn 2006:234)

egenskaperna.

En frisk och välmående människa klarar av de flesta typer av relationer men drabbas man av stress så till den grad att man utvecklar utmattningssymptom eller depression kan de mer komplicerade relationerna bli allt svårare att hantera. Man kan jämföra relationernas "svårighetsgrad" med en trappa, där den ståendes längst upp symboliserar den friska och välmående medan den vid trappans botten representerar den deprimerade och socialt utmattade. Varje trappsteg i trappan består av en ny svårighetsgrad som motsvarar de

förväntningar och krav som ställs på individen. Den enklaste relationen vi kan ha, den vid trappans botten, är den till livlösa objekt; stenar och ting. Den mest komplicerade relationen är den till andra människor. Växter och djur ligger någonstans däremellan. För individer vilka till följd av stressjukdom lider av någon form av social funktionsnedsättning, kan de krav vilka de mer komplicerade av relationerna ställer vara svåra att klara av. Ett sätt att lära sig

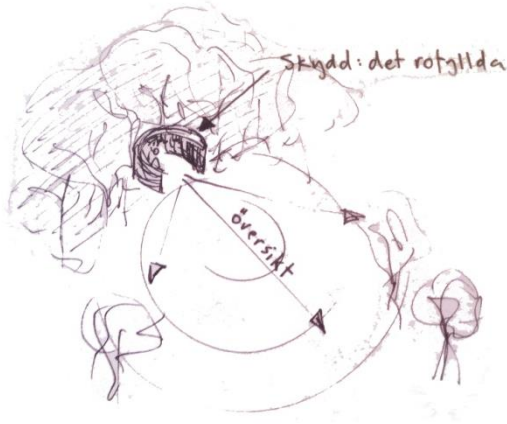
hantera de svårare relationerna är att börja med de enklare, ting och växter, för att sedan arbeta sig upp för trappan (Grahn 2006:229, Grahn 2001:19). Figur 2 demonstrerar hur deltagandet i olika aktiviteter förhåller sig till individens hälsa och mentala välmående. Ju mer energi och social kapacitet individen har desto högre del av aktivt deltagande i aktiviteter kan den ta (Grahn 2006:34). Denna nivå i skalan står i direkt proportion till vilken typ av relationer man klarar av, från sten till människa. Närmare den asociala botten (0) är behovet av avskildhet trängande. De föredragna relationerna i den här nivån är de enkla och kravlösa. Från behovspyramiden och den föredragna relationsnivån finns även en länk till vilken typ av rekreation en individ uppskattar att sammankoppla sig med. En individ som befinner sig långt ner på skalan, passivt deltagande samt emotionellt deltagande, befinner sig i större behov av rehabiliterande miljöer, medan individer på toppen av pyramiden på sin höjd söker efter underhållande rekreativa miljöer.

Patrik Grahn har studerat hur sinnestillståndet hos äldre har förändrats genom respons mot vistelser i natur- och utomhusmiljöer. Studien har främst bestått av undersökningar av en grupp mycket gamla vilka samtliga var boende på ålderdomshem. För att mäta gruppens sinnestillstånd har han utgått från mätningar av blodtryck, puls och koncentration. Då det redan framkommit forskningsresultat vilka visar att äldre och sjuka i större grad påverkas och är beroende av särskilda karaktärer i sin fysiska omgivning (Grahn 2006: 230), känns denna grupp som ett lämpligt underlag i undersökningen. Undersökningen visade att testgrupperna som respons på utomhusvistelse i samtliga fall hade stärkt koncentrationsförmåga. Den testgrupp vilken befann sig i psycho-physiological* obalans visade sig svara starkast på utomhusmiljön gällande hjärtrytm och blodtryck. I jämförelse med vistelse inomhus på egenvald plats visade sig patienternas värden vara bättre efter utomhusvistelsen. Man märkte även att de patienter vilka uppvisade minst tolerans för sina medmänniskor höjde sin sociala kapacitet och sitt tålamod (Grahn 2006:250-253).

Man tror att resultaten av undersökningen beror på att människan har två olika sorters uppmärksamhet; riktad uppmärksamhet och spontan uppmärksamhet (fascination). Den riktade uppmärksamheten är den vi använder varje dag när vi arbetar, läser, kör bil och dylikt. Den är styrd av de högre kognitiva delarna av medvetandet men har en begränsad kapacitet. Om man utstår negativt laddade händelser såsom bekymmer, bråk och ekonomiska problem så förbrukar man, i alla fall tillfälligt, en del av den riktade uppmärksamheten. Den spontana uppmärksamheten, fascinationen, har en obegränsad kapacitet. Det är den uppmärksamhet vilken är vanligast när man vistas i naturen. Denna uppmärksamhet är kopplad till hjärnans äldre delar. Därmed är den omedveten och inte styrd av medvetandet såsom den riktade uppmärksamheten är (Grahn 2001:18). För att fungera effektivt måste den riktade uppmärksamheten sortera bort störande element såsom buller och aktivitet. I stilla naturliga miljöer är människan fri från dessa störande element

*Psycho-physiological balans bygger på 3 faktorer: tolerans mot medmänniskor, hjälpsamhet, samt antal sjukhusbesök

vilket gör den riktade uppmärksamheten kan koncentrera sig på att lösa bekymmer och problem bättre än i den vardagliga miljön. Man tror att det är detta i kombination med att naturen är rik på element som triggar den spontana fascinationen, färger, dofter, plötsliga prassel och dylikt, som gör att människan efter vistelser i naturen kan känna sig utvilade med



Figur 2 Refuge-prospect theory. Omedvetet söker man sig till miljöer där man befinner sig själv skyddad från insyn samtidigt som man erbjuds uppsikt över omgivningen. Bild av Emilia Friberg

ökad koncentrationsförmåga och sänkt blodtryck och puls (Grahn 2001:18, Kaplan m.fl. 1998:68-69). Denna relation till naturen är så pass djupt förankrad i våra gener att det slår genom i våra värden även om vi inte är medvetna om kopplingen.

Man kopplar denna relation till kvarlevande instinkter hos människan och hennes förmåga att uppfatta fara och driften att fly. Den som befinner sig i psycho-physiological obalans har lättare för att uppfatta dessa faro-signaler. Istället har man märkt att denna grupp av obalanserade människor drar sig mer till vårt "urtidshem" vilket beskrivs likt en plats i skyddad grön miljö, gärna med utsikt över vatten och omgivet av lätt skogsbevuxen terräng

(Grahn 2006: 253-254). Flera andra teorier kring mänskligt beteende i utemiljö bygger på dessa, genom generationer nedärvda, mänskliga instinkter och egenskaper; Derk de Jonges *kanteffekts teori* är en, *refuge-prospect theory* en annan. Båda fokuserar på människans instinkt för skydd och menar att människan söker sig till miljöer vilka erbjuder ombonade och insynsskyddade platser samtidigt som den ger människan uppsikt över området den befinner sig i. Har man till exempel bestämt en mötesplats på ett torg är det få vilka bestämmer sig för att vänta mitt på torget, istället inväntar de flesta sitt sällskap från kanten på torget där de kan ha kontroll över området och sina möten. Människan vill se innan den blir sedd (Gehl 2007:134).

Odling som rehabiliteringselement

Utöver de positiva effekter naturen kan ge det mänskliga sinnet kan särskilda aktiviteter bidra mycket för att förbättra sinnesstämningen. Individanpassade aktiviteter kan vara gynnande för den vilken befinner sig i någon av de lägre nivåerna av Grahns behovspyramid. Dessa aktiviteter fungerar likt ett steg framåt för den djupt deprimerade eller utmattade individen men utan de krav vilka tillkommer vid särskilda gruppaktiviteter. Aktiviteten kan ses som en länk till de högre trappstegen.

Kaplan och Kaplan beskriver i "*With people in mind*" hur fascination kan ta sig olika uttryck och skillnaden på hur dessa påverkar sinnet. De talar om en högljudd fascination, likt en fotbollsåskådare vilken helt lever sig in i en match eller en besökare på en konsert, och tyst

fascination. Den tysta fascinationen tillåter individen reflektion samtidigt som uppmärksamheten riktas mot omgivningen, vilket skiljer sig tydligt från den högljudda fascinationen där uppmärksamheten tar hela individens fokus utan att tillåta reflektion och eftertanke (Kaplan m.fl. 1998:69). Det fungerar alltså inte att enbart distrahera sinnet. Man måste tillåta en viss tankekraft att bearbeta och arbeta. När Kaplan och Kaplan refererar till tyst fascination skriver de ofta om någon form av fysisk aktivitet såsom just odling men även promenad, fiske och dylikt. Men den kan även komma från omgivningen i sig.

Odling är ett typexempel på en aktivitet vilken gynnar den tysta fascinationen. Det finns teorier vilka visar att engagemang i odling stimulerar de delar av hjärnan vilka kan gynna positiva tankar och självkänslor samtidigt som det hjälper till att kväva de negativa spiraler vilka hjärnan kan hamna i (Grahm 2001:19). Odling som sysselsättning kan utföras enskilt eller i grupp, allt efter individens eget behov och psycho-physiological balans. Men oavsett enskilt eller arbete i grupp bidrar odlingen till en känsla av att befinna sig i ett sammanhang som tilltalar människans basala instinkter. Som arbete i grupp kan deltagaren genom gruppdynamiken arbeta upp sin arbetssociala förmåga och ansvarskänsla vilket kan vara till stor hjälp vid återinsättning i arbetslivet. Utöver den sociala träningen får både kroppen och den kognitiva förmågan en utmaning i odlingen. Likt sjukgymnastik tränas kroppen upp sin fysiska styrka genom att omväxlande gå, gräva, bära, lyfta och sträcka sig. Något som är speciellt bra för dem vilka drabbats av psykosomatiska skador till följd av olycka eller traumatisk händelse som lämnat dem fysiskt inaktiva under en längre tid. Den kognitiva förmågan tränas genom beräkning av plantor, strukturering av odlingsområden och bäddar och dylikt (<http://www.havenosterlen.se/haven/rehabilitering/mer-om-rehabilitering>, 2014-05-19).

I och med de varierande sysslorna vilka kan kopplas till odling kan deltagaren sätta upp individuella mål för sig själv, både socialt, mentalt och fysiskt. Mål som är utmanande men anpassade efter den egna individen på ett sådant sätt att målet fortfarande är lätt att uppnå, bidrar man till en positiv feedback-process. Grahm omnämner detta genom begreppet *flow* (Grahm 2001:19). När individen klarar av de uppsatta målen ökar självkänslan så att nästa mål kan sättas än högre. Detta är ett sätt att stimulera kroppens egna belöningssystem. Själva processen bakom odling är enkel att ta in, det är en konkret uppgift med ett tydligt mål och en tydlig känsla av mening; att producera mat. Resultatet är även lätt att ta till sig och känslan av att fysiskt plocka det som växt fram och mognat är tillfredställande.

Alnarpsmetoden

Alnarpsmetoden bygger till stor del på de teorier som redan har presenterats. Patienterna på Alnarps Rehabiliteringsträdgård uppmuntras till kreativt arbete genom bland annat odling och tid i verkstad. Själva behandlingen består av ett strikt schema med bestämda tider för möten och aktiviteter, men lämnar stort utrymme för egna val. Dagarna växlar mellan vila, aktivitet och reflekterande återblickar. Inga krav ställs på patienterna vilket till en början kan

uppfattas som förvirrande (Grahm m.fl. 2010:15-20). Först när man till fullo inser friheten från förpliktelser kan man helt hänge sig åt behandlingen.

Utöver det dagliga schemat fokuseras läkandeprocessen inom Alnarpsmetoden även på sinnesstimulering. De flesta vilka är svårt drabbade av stressrelaterade sjukdomar lider av en form av känslomässig avtrubning och nedsatt kontakt med sina sinnen (Grahm m.fl. 2010:21). Omgivningen får svårt att tränga genom och nå fram till den drabbade individen. Inom Alnarpsmetoden arbetar man med att stimulera enkla, lustfyllda intryck i varierande skala för att återväcka balansen och kopplingen till sinnen. Genom att vistas i ett område med växter specifika för detta problem kan man med hjälp av deras doft, färg, utseende och form utmana synen och luktsinnet. Varierande textur utmanar känseln. Genom att arbeta med olika markmaterial, gärna ojämnt markmaterial såsom stenar, utmanas kroppens muskel- och balanssystem (Thörne 2012:6, Grahm m.fl. 2010:21). En trädgård eller en mindre utomhusmiljö kan innehålla samtliga av dessa komponenter samtidigt som den upptar en begränsad och avskild miljö vilken kan uppfattas som skyddad. Att miljön är tydligt avgränsad och ombonad är viktigt för tryggheten man vill signalera till patienterna (Grahm m.fl. 2010:16-17).

Karaktärsmissigt har områdets uppbyggnad inspirerats av Patrik Grahns 8 parkkaraktärer. Man menar att en person i behov av stöd för sin mentala hälsa eftersträvar en viss typ av karaktär på sin omgivning, samt en viss variation i dessa karaktärer.

1. Det rofyllda: en plats för lugn och ro från vardag och omgivning. Natur dominerar över stad.
2. Det artrika: en miljö med stor artrikedom både i växt- och djurvärlden.
3. Rymd: en plats som är sin egen, är av helhetsbildande karaktär.
4. Allmänning: en arena för spontan aktivitet som även är en central samlingsplats.
5. Lustgården: en plats från vuxna och barn där besökaren kan känna sig helt trygg, gärna med tillgång till diverse lekverktyg och dylikt.
6. Centrum: en mötesplats för social samvaro av olika skala
7. Kulturen: en specifikt utformad plats där man kan skönja kulturen bakom
8. Det vilda: en plats utformad av naturen själv och ger en känsla av tid och mystik.

En kombination av dessa åtta karaktärer verkar vara det som människor främst efterfrågar av sin utemiljö (Grahm 2001:20-21). Men miljöer som innehåller karaktären rofylld samt rymd, artrikedom och vild är de bäst lämpade för personer med någon form av sinnessättning eller som befinner sig i psycho-physiological obalans (Grahm 2001:21, Thörne 2012:6). Man kan tänka sig att en plats är bättre anpassad för rehabilitering och rekreation ju fler av de olika karaktärerna den innehåller men för att fungera bör den åtminstone innehålla *det rofyllda*.

Möjligheter till rehabilitering i staden?

Det finns Rehabträdgårdar utanför Malmö såsom Alnarps terapiträdgård och Haven Österlen vilka huserar svårt sjuka under en behandlingsperiod. Men även inne i staden finns det idag ett flertal organisationer vilka arbetar med rehabilitering kopplade till utomhusmiljöer av olika slag. PTST-center (center för Post-traumatisk stress), Grönsakslandet (en organisation vilken arbetar med integration och terapi för nyanlända) är exempel på dessa. Utöver det finns det organisationer som arbetar med odling på sätt likt det använt av rehabiliteringsgrupperna, såsom Odling i Seved och Odlar i Stan. Detta är grupper vars fokus ligger på odling i stadsmiljö samtidigt som de är öppna för allmänheten. Oavsett bakgrundskunskap eller kompetens får alla de som äger intresse vara med på möten och arbete. Aktiviteten kan klassas som rehabiliterande och har många positiva effekter men hur fungerar miljöer som dessa utan compatibility och dylikt? Känner man sig välkommen att själv bestämma sin delaktighetsnivå inom dessa organisationer eller är den sociala strukturer och nivån förutbesämd?

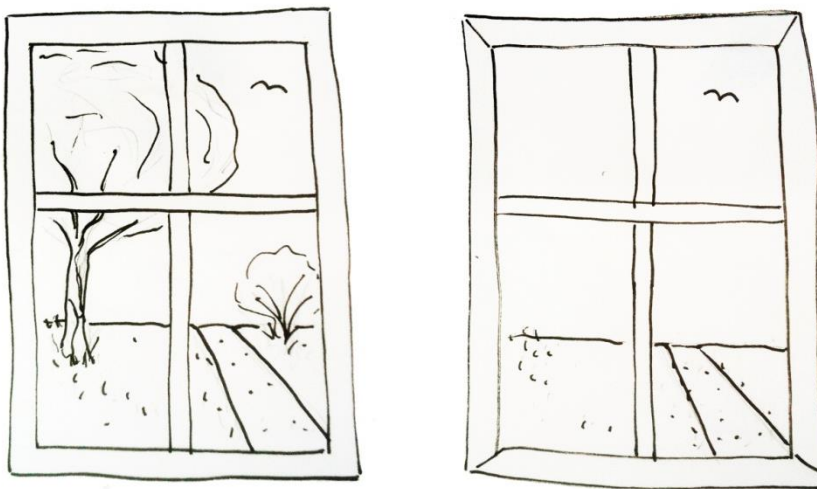
Självkart finns det även gott om ytor i staden där möjlighet till avskildhet och rehabilitering är en möjlighet genom promenader längs med havet eller i någon av de stora parkerna. I Pildammsparken finns en avskild hörna, Galateas trädgård, vilken är till för avkoppling och ro. Trädgården skiljs från resten av parken av höga, breda bokhäckar där ena sidan är öppen ut mot en av parken små sjöar. Längs med häckarna växer perenner och sommarblommor av varierande tema. Med jämna mellanrum finns en insänkning med plats för en bänk där man kan sitta hyfsat avskilt men ändå ha utsikt över statyn i mitten av trädgården och sjön.

I den här studien dyker frågor upp såsom hur många som har tillgång till en rehabiliterade miljö och hur många det faktiskt finns vilka kan sägas uppfylla alla de krav som ställs för att funktionen ska upprätthållas. Malmö arbetar efter ett mål vilket säger att alla ska ha tillgång till ett grönområde inom 300 meter. Med grönområde menar man då en "Liten, offentlig grönyta som kan ha varierande innehåll och utformning", "viktig grön träffpunkt/mötesplats i stadsmiljön" eller "Viktigt strukturerande stadsrum och orienterade element"(Grönplan för Malmö 2003:17). För större grönområden som mindre parker och stadsparker är avståndet större (500m- 3km beroende på storlek). Men i dessa riktlinjer för grönområden beräknas sällan efter kvalitet. Det hade varit intressant med en inventering av Malmös grönområden och offentliga ytor utefter Patrik Grahns 8 parkkaraktärer (se s. 13) för att därigenom kunna dra slutsatser om hur många och vilka områden vilka verkar överensstämma med de krav som ställs. Detta är tyvärr inte möjligt att genomföra under tidsramen för ett kandidatarbete men kan vara en möjlighet att arbeta vidare på. Hur många är det som har tillgång till en rehabiliterande eller en god rekreativ miljö inom de mål vilka ställs inom Malmös stadsplanering? Enligt Jan Gehl går människan sällan längre än 400-500 meter i dagliga promenader, långt mindre för gamla, barn och de vilka lider av funktionsnedsättning (Gehl 2007:129). Men ligger området bara 50 meter bort från hemmet minskar antalet besök. Med

de minskade besöken ökar stressbenägenheten och en ond cirkel har tagit sin början (Stigsdotter 2005:24).

Finns det liknande organisationer som arbetar med ngn typ av rehabilitering. Odling i Seved som är öppet för alla är en organisation som arbetar på samma sätt som PTST-center men utan patient-inriktat fokus. Känner man sig välkommen här om man lider av någon form av mental funktionsnedsattthet?

Vyer och utsikter: fokus på arbetsplatser och skolor



Figur 3: Illustration av Emilia Friberg

Det finns mycket man kan göra för att förebygga stress och utmattningssyndrom i vardagen. Målet bör alltid vara att från början undvika behovet av rehabilitering. Oavsett om man är medveten om det eller ej, så tolkar hjärnan ständigt under sin vakna tid information och signaler från naturen och omgivningen. Enligt de teorier som presenterats i tidigare kapitel gällande människans relationer till sin omgivning och de nedärvda känslorna för flykt och fara, finns det anledning att tro att människan lättare tar till sig information från miljöer av mjuka material såsom vegetation och vatten än mänskligt skapade miljöer av hårda material såsom vägar och byggnader (Stigsdotter 2005:11). Dessa tolkningar gör vi oavsett om vi vistas i miljöer eller om vi betraktar dem. Även på håll läser vi informationen vilken skickas till oss från omgivningen. Därigenom får vikten av utsikter och utblickar sin tyngd. Vyn från ett fönster till ett annat kan till stor del påverka hur en individ betar sig och mår. En vy är därmed mer än bara en bild. Ett betrakta en vy är ingen passiv process utan är ett kognitivt arbete som föregår medvetet som omedvetet där en individ tillåter sig själv att fantisera och drömma. Det ställs andra krav på dessa miljöer än de vilka tidigare tagits upp. Det kan finnas en poäng i att tänka på vilken typ av byggnader som dominerar/kommer dominera det område som ska designas. Från vilken höjd kommer området att betraktas: kommer betraktaren befinna sig i samma nivå eller betrakta området från ett fågelperspektiv?

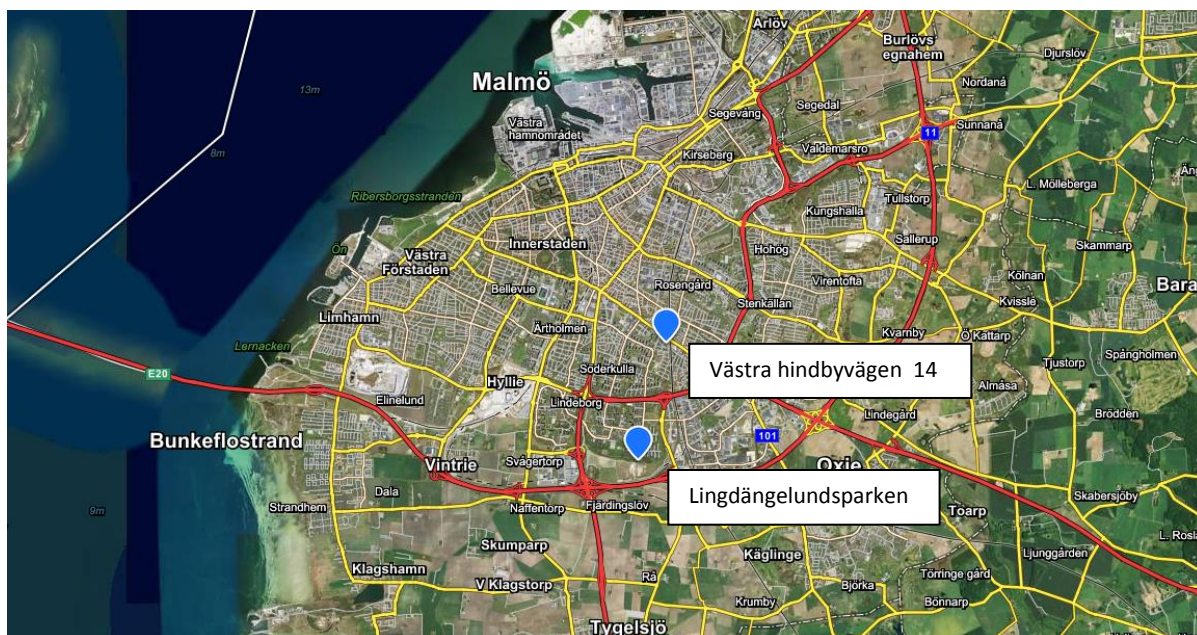
Beroende på var betraktaren befinner sig uppskattas olika karaktärer i landskapet. Från ovan kan man uppskatta läsligheten i ett område, stigar och blickfång vilka leder bort blicken och känslan av rymd. Motsatt kan man från nedan uppskatta mönster och skuggspel från träd och buskar (Kaplan m.fl. 1998:89-92)

En undersökning på sjukhus i Pennsylvania visar att patienter med fönster utan utsikt stannar på sjukhus en längre tid samt mår sämre än patienter med fönster innehållandes utsikt över träd och gröna element (Ulrich 1984:420-421). De patienter med den oinspirerande, hårda utsikten stannar i genomsnitt nästan en hel dag längre och har vid utskrivningen fler kommentarer gällande negativt humör och depressionssymptom. Studier liknande denna på sjukhuset har även gjorts på fängelser, i lägenhetsområden samt på arbetsplatser. Samtliga undersökningar uppvisar ett högre välmående hos de individer med utsikt över natur. På arbetsplatser kunde även påvisas att dessa individer, förutom högre livskvalitet och hälsa, kände sig mindre frustrerade, mer tålmodiga samt fann sina jobb mer utmanande och tillfredsställande än sina arbetskamrater (Kaplan m.fl. 1998:252). Att ha i åtanke vyn från arbetsplatser, sjukhus och dylikt när man planerar nya byggnader och utemiljöer kan alltså vara fördelaktigt inte endast hälsomässigt utan även ekonomiskt, genom hälsosammare mer effektiv personal samt förre och kortare sjukhusbesök.

Stress på arbetsplatsen en av de vanligare anledningarna till utbrändhet, speciellt bland kvinnor och människor med jobb vilka på olika sätt arbetar med empatisk förmåga (Adevi 2012:41-43). Med tanke på den miljö vilken i många fall kan dominera på arbetsplatser, steril, avskalad ofta lokaliserad i central stadsmiljö, blir det extra viktigt att ta till vara på de undersökningar vilka genomförts av bland andra Grahn och forskarparet Kaplan, vilka tydligt visar skillnad i koncentrationsförmåga och hälsovärden efter vistelse, även en kort sådan, i utomhusmiljö med tillgång till grönska (Grahn 2001:18, Kaplan m.fl. 1998:68-69).

Detta leder en ofrånkomligen till frågan: hur många har tillgång till en nära avslappnande grön miljö på arbetsplatser och skolor? Just med tanke på de hälsomässiga och ekonomiska aspekterna av en sådan tillgång bör detta vara något som alla arbetsgivare och lokalförvaltare tar ställning till. Som en studerande på Alnarp blir man bortskämd med tillgången till en grönskande, lummig park runt hörnet på sin skolbyggnad. Detta kan leda till att det är lätt att glömma bort att inte alla individer och människor har samma förutsättningar i sina vardagsmiljöer. Den korta promenaden för att köpa kaffe framför slottet handlar på Alnarp minst lika mycket om att samla energi från den vackra omgivningen som att faktiskt köpa en kopp kaffe. Kaffet är bara ursäkten för att få tillåtelse att komma ut. Speciellt bland oss planerare och landskapsarkitekter är detta något som vi bör hålla i minnet i yrkeslivet.

Del 2: Exemplet PTST-center



Figur 4 Karta över Malmö som visar de två platser vilka nyttjas av PTST-center (karta från Eniro, tillgänglig via: [http://kartor.eniro.se/query?what=yp&search_word=&geo_area=lind%C3%A4ngelund&from=\[2014-05-23\]](http://kartor.eniro.se/query?what=yp&search_word=&geo_area=lind%C3%A4ngelund&from=[2014-05-23]))

Besök 1: Västra hindbyvägen 14

När jag börjar studien av PTST-center ligger den under Resursenheten på JobbMalmö, Serviceförvaltningen, en del av MalmöStad. Omstruktureringar har dock sedan dess förlagt organisationen under nya avdelningen Gymnasie- och Vuxenutbildningsförvaltningen. Resursenheten och PTST-center är ett mellansteg på vägen ut i arbetslivet för de vilka av olika anledningar inte klarar av att ha ett arbete. Idag har gruppen fem patienter vilka blivit remitterade till PTST-centers natur-Rehab. Som en del av deras aktivitetsprogram går de en gång i veckan, frivilligt, på natur-rehab där de arbetar fysiskt med odling. Jag träffar Anna-Karin Hagbrand som berättar för mig om organisationen. När jag kommer för att hälsa på visar hon mig runt på området. För två år sedan, ungefär samtidigt som centret öppnade, byggdes på parkeringsplatsen utanför JobbMalmö en stor inhägnad konstruktion av trä. Denna fylldes med odlingslådor och bäddar, stegar och sittplatser. Detta var ett första steg för naturrehabiliteringen. När vi kommer dit sitter ett par män på de ombonade bänkarna och röker. Vänligt men bestämt schasar Anna-Karin ut dem. Precis vid ingången till träkonstruktionen har hon byggt ett litet förrum med tre odlingsbänkar. "Där kan de få röka", säger hon, "inte här inne". Här inne ska det vara fritt från sådant. Idag har Anna-Karin varit arbetsledare här på halvtid i 1.5 år och hjälper patienterna med odling och utvecklingen inom avdelningen. Det som odlas på området och på parkeringsplatsen har fokus på ätligt, doft, smak och känsel; blåbär, rabarber, kryddor,

tulpaner, potatis, sallad osv. Anna-Karin menar att detta är en viktig del i odlingen på området. Smak och doft kan väcka minnen och triggas fokuseringen på arbetet. Jag lägger



Figur 5 Bild över odlingsbäddar och sittplatser inuti odlingsområdet på Västra Hindbyvägen. Bild tagen av Emilia Friberg

märke till en särskild tulpan som växer invid en klätterställning. Anna-Karin förklarar att det är just i sådana situationer, när de som jobbar på odlingsområdet lägger märke till så små saker som bladen på en viss tulpan, som hon vet att odlingen hjälper. Annars kan patienterna ha så mycket på gång, snurrandes i huvudet, att sådana detaljer helt enkelt inte får plats. Anna-Karin är nöjd över att det är så länge inte har förekommit någon vandalism trots att det är fri tillgång till odlingsområdet för allmänheten. På området odlar man inte för självförsörjning, detta är varken genomförbar eller ett mål. Men en gång om året har man en "skördefest", för att fira

det som åstadkommit. Med egna händer har deltagarna tillverkat något som är vackert, doftar och smakar. Skördefesten fungerar också som ett minne och som ett sätt att sprida kunskapen om odlingsområdet till resten av de inskrivna på jobbMalmö vilka även de får lov att arbeta och utnyttja området.

Under mitt första besök åker vi ut på en kort resa till Lindängelund. Här i den nya stadsparken ska PTST-center just få tillgång till en ny kolonilott. Området är inte färdigt än utan håller än på att byggas. Men Anna-Karin vill se hur det ser ut och hur långt de har kommit för att förbereda inför morgondagen då de ska ha sin första dag ute på koloniområdet. Tanken är att den nya lotten ska bli en plats dit patienterna på kvällar och helger kan ta sin familj för att umgås och hämta ny energi. Alla har inte tillgång till någon form av rehabiliterande grön miljö i direkt anslutning till sina hem. Den här lotten kan bli som en ny plats där de kan känna sig hemma och slappna av.

Besök 2: Lindängelundsparken

Andra besöket hos PTST-center sammanfaller med gruppens andra tillfälle "ute i fält". De har börjat med ett odlingsprojekt på en lott vid terrasserna i Lindängelundsparken. Hittills har de grävt upp ett par 5-6 odlingsbäddar och satsar främst på att arbeta med ätliga grödor. Bland annat så odlas det potatis, sättilök, rädisa och spenat. Under detta besök träffar jag för första

gången "patienterna" i gruppen. Endast tre av de fem är närvarande. Dessa verkar vid det här laget känna varandra relativt väl. De har olika bakgrund men delar erfarenheter av att lämna sitt hemland och integreras i Sverige. De har alla befunnit sig i Sverige samt varit medlemmar i PTST-gruppen olika länge. Tillsammans bidrar de med erfarenheter från Somalia, Irak och Afghanistan. En av dem har jobbat med jordbruk i sitt hemland. "Han kommer från norra Irak", säger en av de andra skämtsamt men stolt, "där kan de allt om odling".

I det nya projektet samarbetar PTST-center med två andra organisationer; en kommunbaserad organisation kallad Grönsakslandet vilken arbetar med svenskaundervisning och integration av nyanlända och ett företag vid namn Concrete Farming vilket tidigare även hjälpt till och konsulterat PTST-center vid byggandet av träinhägnaden utanför samlingslokalen på Västra Hindbyvägen. Förutom projektledarna till de olika organisationerna var det under förmiddagen ca 13 deltagare (inklusive de från PTST-center), samtliga var av utländsk härkomst.

Det blev väldigt tydligt under detta besök vilken positiv effekt projekten har gällande integration, möte och språkinläring. Deltagarna verkade starkt uppskatta aktiviteten, trots det ihållande regnet under hela förmiddagen. Trots olika härkomst och språkkunskap ansträngde sig deltagarna genom att översätta för varandra, både svenska, engelska, arabiska och persiska, så att alla skulle kunna förstå och ta del av det som skedde. Som aktivitet får odling i det här fallet en extra stor fördel genom att vara en basal företeelse vilken förstås världen runt oavsett kultur. Att aktiviteten är så lätt att förstå gör att språkkunskapen får en mindre viktig innebörd. För de vilka är svårt drabbade av sina erfarenheter kan deltagande i aktiviteten vara svårt men vilken del man väljer att ta i odlandet kan variera och man är fri att ställa sig vid sidan av och betrakta om det är för svårt att ta del i den sociala situationen kring arbetet på plats.

Slutsatser av besöken

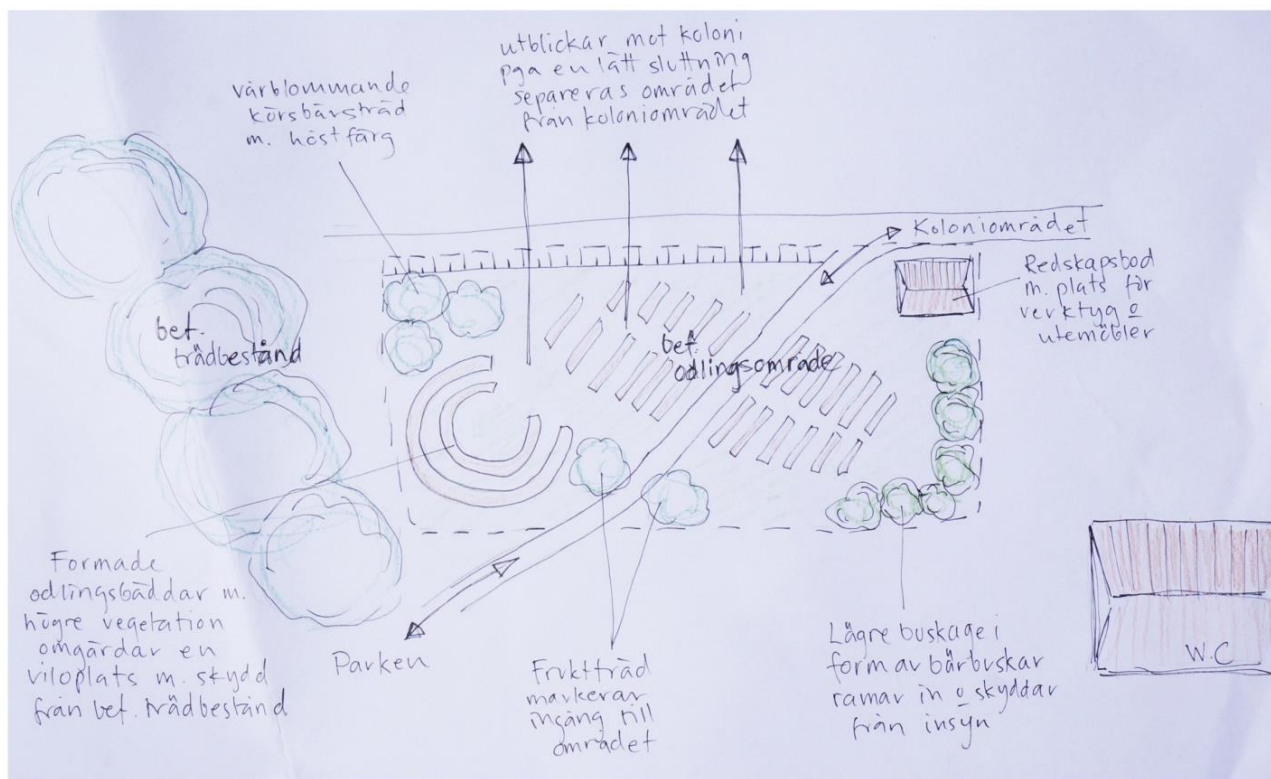
Slutsats av träkonstruktionen. En av platsens största fördelar är dess närhet. Då det är beläget precis utanför centret vid jobbMalmö och befinner sig inom den 50m radie vilken Stigsdotter talar om som den fysiska gräns vilken begränsar antalet besök (Stigsdotter 2005:24) är möjligheten för dagliga besök stor. Trots att området är litet är det uppbyggt med en tydlig rumslighet och flera rum. Träkonstruktionen vilken omgärdar odlingsområdet ger en känsla av trygghet samt att komma bort till en annan värld.

Eftersom Lindängelundsparken är långt ifrån färdigt så är det än länge svårt att dra någon ordentlig slutsats av hur PTST-centers lott kommer fungera. Tanken är att området ska fungera likt en plats dit man kommer för att arbeta men även som en plats för vila. Likt en sådan tror jag att det finns god potential i omgivningen. Själva lotten som nyttjas av PTST-center kommer kunna fungera likt en hemmiljö där patienterna kan känna sig trygga.

Därifrån kan de sedan på egen hand upptäcka resten av parken vilken kommer att bestå av ett flertal olika karaktärer.

Men för att skapa känslan av skydd och rofylldhet är platsen för öppen. Det finns lite till inget som avgränsar PTST-centers område från omgivningen. I en framtida situation hade jag gärna sett att det runt området antingen planteras avgränsande buskage av varierande storlek så att utblickar mot området möjliggörs, eller en form av staket eller plank vilket kan rama in området. Inte långt därifrån finns ett skogsbryn vilket kan bidra till karaktären "Artrik", rakt kommer parken att öppna upp sig med en karaktär som kommer minna om "Rymd". I kombination med en potentiell utveckling av "Det rofyllda" kommer området uppfylla de karaktärer vilka benämns som de viktigaste för en rehabiliterande miljö (Grahn 2001:19-21). De fyra restaurativa faktorer vilka Adevi nämner: *fascination*, "att vara borta", *kompatibilitet* och *omfattning* (Adevi 2012:16) bör alla till stor del kunna uppfyllas av området när parken väl är färdigbyggd. Med tanke på de vallar vilka omgärdar parken kommer både ljud från omgivande vägar reduceras och känslan av att parken inte har ett tydligt slut förstärks. Då området byggs av de individer vilka är tänkta att nyttja den kommer den även att kunna anpassas efter de specifika behov gruppen har (*kompatibilitet*).

Nedan följer en snabbskiss av ett förslag över hur området skulle kunna utvecklas med hänsyn till de behov och funktioner gruppen eftersöker.



Figur 6 Snabbskiss över en tänkbar utveckling. Illustration av Emilia Friberg Skala 1:500

Del 3: Fysiska möjligheter i staden

Fysiska element essentiella för en rehabiliterande miljö



Figur 7: Illustration av Emilia Friberg

TRÄD: För att skapa rumslighet. Ett träd hjälper känslan av rumslighet både horisontellt likt ett skirt tak samt vertikalt genom sina stammar. Även ett luftigt bladverk hindrar insyn ovanifrån samtidigt som det bidrar med skugga och en behaglig temperatur, vilken inte stressar kroppen, under varma dagar.

Förutom rumsligheten och den rent estetiska aspekten av träd agerar de hem åt djurliv såsom fåglar. Fåglar kan med sitt fågelkvitter dra fokus från stadens buller och gynna den spontana uppmärksamheten, fascination, med sina plötsliga rörelser och lekar.

FÄRG, DOFT OCH FORM: Då sinnen kan bli avtrubbade av stress och utmattning kan växter och blommor med extra färg och doft behövas för att kunna väcka uppmärksamheten. Intressant former såsom krokiga, vridna stammar, oregelbundna blad och dylikt kan även det distrahera sinnet.



Figur 8: Illustration av Emilia Friberg

ÄTLIG VEGETATION: Det finns en basal tillfredsställelse i att plocka frukt och bär direkt ifrån träd och bärbuskar. Om inte för människan så för smådjur vilka garanterat uppskattar detta.

Den ätliga vegetationen ger ett ytterligare fokus i utemiljön. I det finns en meningsfullhet som trumfar även den bästa estetik.



Figur 9: Illustration av Emilia Friberg

VATTEN: Människor har i urminnes tider sökt sig till miljöer vilka innehåller vatten. Vatten kopplar till dolda instinkter om skydd och överlevnad.

Det lätta porlandet från rinnande vatten kan precis som fågelkvitter lugna sinnet och hjälper till att skärma av omgivningen.

MARKBELÄGGNING: Speciellt i de fall där människor på grund av sin sjukdomshistorik behöver arbeta upp koordinationsförmåga och kognitiv förmåga, kan markbeläggning bestående av lätt ojämnt material eller olikformade stenar hjälpa till att arbeta upp och utveckla dessa förmågor.

MÅNGFALG OCH VARIATION: En stor variation av vegetation, djurliv och former bidrar till en dynamisk miljö vilken i mindre stadsrum kan skapa en känsla av att området är större än dess egentliga fysiska utbredning.

Fysiska förutsättningar och möjligheter i den urbana miljön

“When people talk about getting away to a “whole different world”, they are not referring to a setting that is different, but to being somewhere that constitutes a “world” of its own.” (Kaplan m.fl. 1998:71)

I den stressande urbana strukturen blir det skyddade rummet och känslan av att komma bort till en annan värld viktigare. Precis som forskarparet Kaplan och Ryan säger betyder detta inte nödvändigtvis att man fysisk behöver flytta sig till en helt annan plats. Det är snarare känslan av att förflytta sig som är det viktiga. En plats av särskild karaktär med ett tydligt helhetsgrepp kan lika väl som flyg eller tåg transportera sinnet till en annan värld.

Att skapa ett område av egen karaktär kan man göra med hjälp av flera faktorer. Att arbeta med markmaterial vilket skiljer sig från omgivningen förstärker rumskänslan. Vertikala, avskiljande element såsom trädstammar och buskar gör det lättare att stänga av stad och buller runt omkring. I stadsmiljöer där man behöver reducera en hög ljudnivå kan det vara effektivare att omgärda området med staket eller ordentliga väggar snarare än vegetation då denna inte helt kan uppfylla kraven som ljuddämpare.

I mindre stadsrum kan man ta inspiration från japanska trädgårdar. Genom att arbeta med avskärmningar vilka förhindrar att man får direkt uppsikt över hela området kan man få det att verka större. Mentalt ökar detta avståndet till omgivningen. För att bilda mindre rum inuti det större använder man sig i dessa trädgårdar traditionellt av olika texturerade bladverk samt varierande mörka/ljusa färger. Kontrasten av att placera växter med mörka bladverk av fin textur i bakgrunden och ljusa, speciella bladverk i förgrunden gör rumsbildningen tydligare (Kaplan 1998:72).

Människan har alltid varit fascinerad av miniatyrer. Dessa triggas fantasin och den kognitiva förmåga samtidigt som det gynnar den tysta fascinationen. Vegetation i mindre format, mindre storlekar och former kan bilda ett miniatyrlandskap och är passande just för små, avgränsade rum i stadsmiljö (Kaplan m.fl. 1998:156).

Trots den polariserade synen på "stad" och "natur" och den inte lika utvecklade forskningen kring rehabilitering i staden bör man kunna använda sig av de komponenter och teorier vilka utvecklats genom forskning i naturområden och översätta dessa till dagens urbana strukturer. Något man kan säga att PTST-center försökt genomföra med hjälp av träkonstruktionen på Västra Hindbyvägen. Även ett område som inte ser ut ha vidare förutsättningar för att vara ett område passande för rehabilitering, såsom parkeringsplatsen utanför PTST-center, kan man genom de befintliga teorierna om mänskliga beteenden och instinkter, med mindre tillägg och vegetation, bygga ett område som fungerar.

Nedan följer två exempel på hur en översättning av "oasen" från natur till stad skulle kunna fungera:

"Oasen": Består av en glänta omgiven av skyddande, gröna barriärer med närhet till vatten och utsikt över omgivande terräng ofta bestående av lätt trädbeklädd slätt (Grahn 2006:253).



Figur 10 Paris: La Rotound. Foto av Emilia Friberg

Mitt i 19e arondissementet, bredvid metrostationen Jaurés i Paris ligger ett stort öppet torg i anslutning till en bred kanal. I ena änden av torget ligger La Rotound. Vid första anblick verkar inte området ha någon potential för att fungera likt en rehabiliterande plats då det finns få ytor vilka erbjuder skydd.

Men efter att ha stått

tomt i många år renoverades La Rotound. Runt hela byggnaden byggdes ett plank upp med olika höjd samt "utkikshål". Innanför planket planterades en mängd växter av olika slag; olivträd, pelargoner, pilträd, enar, blodlönn och bambu är bara några få exempel. Det omgärdande planket skapar en skyddad miljö samtidigt som det erbjuder uppsikt över torget och kanalen. Vegetationen av olika densitet samt variationer i interiören delar in området i mindre rum där man kan finna sin egen plats, separerad från omgivningen. Med relativt enkla medel bildas här en oväntad miljö vilken ger känslan av att komma till en annan värld.

En innergård i Malmö har på ett annat sätt lyckats skapa en miljö vilken upplevs som rehabiliterande. Precis som La Rotound upplevs området från början som kallt och utan



Figur 11: Cafe Agnez och innergården. Foto av Emilia Friberg

förutsättningar. Det är en fyrkantig innergård med ett hårdgjort golv, på två sidor omgivet av höga fasader och på den sida mitt emot ingången av en hög tegelmur. Den fjärda sidan leder vidare till en annan privat innergård. En typisk innergård i en tät stadsstruktur. Den är belägen i stadsdelen Gamla Väster och är svår att hitta för den som inte vet vart den ligger. Men trots de skrala förutsättningarna har innergården byggts om med ett lyckat resultat. Fasaderna och muren som ramar in gården har gjorts mjuka med hjälp av klättrande, mörk murgröna. Själva gården har pyntats med ljusa bladverk och blommor som bildar blickfång. Intill muren vid innergårdens bakre sida finns en liten fontän vilken avger ett lätt porlande. För att komma in

till gården går man genom en mindre inomhuspassage med platt markbeläggning. Den mörka passagen ut till den ljusa innergården skapar en kontrast vilken stärker rumsligheten på gården. Markbeläggning skiftar till gatsten för att ytterligare separera gården från dess omgivning. Förutom träd har mindre rum bildats med hjälp av mindre tak och skärmar. Vistas man på gården kan man därför själv välja en plats där man känner sig hemma. Ute i solen eller i skuggan under ett av taken. Hit går man när man vill ta en paus från omvärlden. Fortfarande kan man se människor som passerar på gatan på andra sidan passagen, men inne på gården sitter man skyddad såsom i en annan värld.

Som exempel i en uppsats som undersöker möjlighet till rehabiliterande miljöer vilka är öppna för allmänheten är dessa två exempel inte helt passande. De är båda halvoffentliga. För att vistas här måste man konsumera. Därför är det inte exempel vilka visar hur ett helt offentligt rehabiliterande stadsrum kan se ut, utan snarare exempel vilka visar hur man kan översätta de teorier vilka framtagits genom forskning i naturliga miljöer till urbana strukturer och med hjälp av urbana element.

Diskussion

Slutsats

För att svara på frågeställningen om huruvida det går att integrera fungerande rehabiliterande miljöer i urbana strukturer har jag fokuserat på den fysiska omgivning vilken underlättar den rehabiliterande processen. Denna tror jag är mycket möjlig att återskapa även i urbana miljöer med urbana hjälpmedel. Men då de flesta rehabiliteringsträdgårdar och terapimetoder jag har stött på under mina efterforskningar har byggt på aktivitet blir frågan mer komplicerad. Jag tror efter mina undersökningar att aktiviteten har en mycket stor del rehabiliteringsprocessen men att miljöerna kan designas så att de genom sin utformning kan ersätta en del av aktiviteten. Detta genom exempelvis ojämn mark vilket tränar balanssinnet och dylikt. Vad vi däremot inte kan ersätta med hjälp av design är de två största positiva effekterna av aktivitet; rutin och gemenskap. Att varje dag ha ett program att följa gör dagarna enklare att hantera. Gemenskapen i arbetet påskyndar läkeprocessen samtidigt som den tränar upp den arbetssociala förmågan.

En typ av särskilt välfungerande aktivitet är odling. Som sådan borde den inte heller vara svår att integrera i stadsstrukturer. Redan idag finns exempel på flera organisationer och rörelser vilka arbetar med odling i staden. Att planera en utemiljö vars skötsel är beroende av tiden och välviljan hos enskilda personer eller organisationer kan vara problematiskt. Men "...vhor der skabas bedre fysiske muligheder vil udeaktiviteterne have tendens til at vokse i antal, varighed og mangfoldighed" (Gehl 2007:33). Vi som designar kommer aldrig att kunna garantera hur en plats kommer se ut, 10, 20 eller 50 år från nu. För att kunna skapa varierade stadsmiljöer måste vi visa tilltro till dem vilka kommer att nyttja platsen.

Litteratur och teori

Utifrån mina inledande undersökningar kan man dra slutsatsen att det finns ett för litet helhetsgrepp inom dagens planering gällande välmående och hälsa. I den allmänna diskussionen planerar man i stadens offentliga rum främst för rekreation, detta med förebyggande hälsoåtgärder genom grönplanering. De redan sjuka hänvisas till privata helande/läkande rehabiliteringsträdgårdar eller till egna utemiljöer. Trots att undersökningar visat att tillgång till egen utemiljö är en viktigt rehabiliterande aspekt är det inte alla som har en sådan tillgång. Därför bör man ett helhetsgrepp planera för *både* rekreation och rehabilitering i den offentliga miljön.

Till stor del kan man skylla den enkelriktade planeringen på den uppdelning mellan stad och natur vilken idag visar sig inom forskning. De teorier vilka jag tagit fram genom min uppsats grundar sig i mångt och mycket på det mänskliga sinnet och beteendet. Sett till mänsklig historia är det urbana boendet vi idag lever i en relativt ny boendeform. Med detta i åtanke

är det inte förvånande att vi fortfarande äger nedärvda instinkter och reflexer vilka bygger på en annan typ av boende och liv. Genom att erkänna den påverkan dessa har på vårt beteende och mående kan vi utveckla det sätt vi ser på vår urbana miljö. Att förnya och utveckla är positiva saker, men enbart om man gör detta med ordentlig kunskap bakom sig. Förutom möjligheten till rehabiliterande miljöer i staden är en fråga jag valt att fokusera på genom min uppsats om man kan integrera stad och rehabilitering så att denna kan bli tillgänglig för allmänheten. På grund av bristande information och forskning kring rehabilitering i stadsmiljö, annat än den vilken är begränsad kring rekreation, blir de slutsatser jag kommit fram till i uppsatsen inte helt tillberäkneliga.

Vad är det för risk i att rehabiliteringsträdgårdar är privata? För att folkhälsan i samhället som stort ska öka borde det finnas platser för rehabilitering vilka är öppna för alla med behov. Bland de vanligare sjukdomssymptomen vid just utmattning, depression och stress är en form av vanmakt och hopplöshet inför framtiden (Grahm m.fl. 2010:20). Detta i kombination med en redan stressad vardag där det kan vara svårt att ta sig den tid och energi vilken krävs för att få tillgång till en "privat" rehabiliteringsträdgård, gör att många inte får den vård de behöver. Att inte alla har en direkt tillgång till rehabiliterande miljöer kan därmed ses som en hälsorisk för personer vilka balanserar på gränsen till sjukdom. En undersökning i Ulrika Stigsdotters avhandling visar att stressrelaterade sjukdomar tydligt minskar bland de människor vilka har tillgång till egen trädgård eller balkong. Kanske är detta något som man borde se på med större allvar inom framtida planering? Vid valet av tillgång till park eller egen trädgård/balkong har det senare visat sig ha störst tyngd (Stigsdotter 2005:24-25). Tyvärr är detta även svårast att påverka. Istället kan vi fokusera på att skapa miljöer vilka överensstämmer så väl det går med de nedärvda betingelser vi människor har och arbeta efter *prospect-refuge theory*, de 8 parkkaraktärerna från Alnarpsmetoden eller dylika metoder vilka grundar sig på mänskligt beteende.

Det kan vara lätt att fastna i ett spår där man föreställer sig en ljum sommardag, med prunkande blommor och surrande bin. Här kan det vara lätt att glömma vem det är man planerar för, en person som lider av utmattningssymptom eller depression upplever sig ofta tacksamma för vintern då denna inte upplevs lika "stark" (Grahm m.fl. 2010:22-23). För att rehabilitering ska fungera fullt ut kan man därmed inte glömma vikten av att i rehabiliterande miljöer oavsett säsong ha växter vilka tilldrar sig besökarens uppmärksamhet och fokus. Färgstarka lökar på våren, doftande blommor på sensommaren och höstblommade buskar, äpplen och ätbara bär som kan tilldra ge glädje även om solen inte strålar. Tidigt grönskande träd gentemot träd med färgsprakande höstfärg. Vintergröna väggar fungerar som en fond på sommaren och ett blickfång på vintern. Trots att vi i utbildningen får uppmaningen att även fokusera på vinterhalvåret när vi designar nya platser ligger stor del av fokus på sommargröna växter och storslagna blommor. För att uppmåna allmänheten till en utomhusvardag året runt är detta något vi borde tryckas mer på att

frånga. Vegetation vilken under hela året kan bidra till människors fascination är alltid att föredra.

Trots uppsatsens inriktning på rehabiliterande miljöer bör man inte glömma bort vikten av den rekreativa miljön och effekten av fysisk aktivitet. Det bästa sättet att undvika sjukdomar och de problem vilka kommer därmed, är att arbeta förebyggande. Både för att förbättra för den enskilda individen och för att undvika stora ekonomiska kostnader till följd av sjukdom. Att uppmuntra till fysisk aktivitet är viktigt då fysisk inaktivitet ses som en av de största orsakerna till sjukdomar och förtidig död vilket leder till stora ekonomiska kostnader för samhället (Bauman m.fl. 2007:4-5).

Under utbildningen talar vi ofta om hur vi ska utföra våra tankar men inte lika om varför. Bakgrundskunskap är en oerhört viktig del i ett lyckat utförande. Kunskapen vi får om samhället, människan och staden kan ibland verka bristfällig gentemot det vi förväntas åstadkomma för att förbättra den. Rent gestaltningsmässigt finns det flera teorier man kan luta sig tillbaka på. Men det finns en risk i översättandet från teori till gestaltning. Problem kan uppstå i de mallar som skapas för möjliggöra övergången mellan teori och design. I försöken att tillämpa de existerande teorierna ligger en risk i att de blir överförenklade (Stigsdotter 2005:15). Har man inte tillräckligt med bakgrundskunskap kan en sådan förenklade mall istället fungera kontraproduktivt.

Metod- och källkritik

Vad gäller min metod kan jag ställa mig en aning skeptiskt till att använda mig av de 8 parkkaraktärerna då jag kategoriserar platser. I flera uppsatser har jag läst olika versioner av de 8 karaktärerna och inte alla verkar stämma överens. Är inte benämningarna och återberättelserna av forskningen konsekvent eller är det något i forskningen vilket gör att den feltolkas? Oavsett kan jag tycka att den förlorar en viss del av sin trovärdighet i och med detta. Likväl skulle jag inte rekommendera någon annan att använda sig av kandidatuppsatser i sitt arbete vilket jag vid ett tillfälle har gjort. Dock har jag sedan med andra källor kunnat verifiera sanningsenligheten i uppsatsen.

En sak jag borde ha tagit hänsyn till i mina undersökningar och min metod, är territorialitet. Alla platser skickar genom sin fysiska gestaltning ut signaler till besökaren om vad den får och inte får göra på platsen. Genom att skapa en miljö anpassad för ett specifikt syfte, skickar man även ut en signal vilken säger att en viss typ av aktivitet är att föredra. Kommer detta leda till att andra människor inte känner sig välkomna på platsen? Detta borde ha varit en del av min undersökning, för att stödja mitt resultat eller motsatsen om resultatet hade talat för det.

Referenser

Adevi. A (2012), *Supportive Nature- and Stress: Wellbeing in connection to our inner and outer landscape*, Alnarp: SLU Repro

Bauman. A.E, Bull. F.C. (2007) *Environmental Correlates of Physical Activity And Walking in Adults and Children: A Review of Reviews*. BHF National Centre for Physical Activity and Health, Loughborough University

Grahn. P (2001) Naturens och trädgårdens betydelse för personer med utmattningsdepression. *Svensk rehabilitering* (nummer 3, 2001).

Grahn. P, Ottosson. Å (2010) *Trädgårdsterapi Alnarpsmetoden: att ta hjälp av naturen vid stress och utmattning*. Stockholm: Bokförlag Bonnier Existens

Gehl. J (2007) *Livet mellem husene*. Köpenhamn: Arkitektens Forlag

Haven Österlens Hemsida (2007)

Tillgänglig via <http://www.havenosterlen.se/haven/rehabilitering/mer-om-rehabilitering> (hämtad 2014-05-19)

Kaplan. R, Kaplan. S & Ryan. R (1998) *With People in Mind: Design and Management of Everyday Nature*. Washington D.C: Island press

Kristensson. E (2007) *Bostadsgården: vardagsrum, lekplats, mötesplats och utsikt*. Stockholm: Formas

Malmö Stad (2003) *Grönplan för Malmö 2003*. Malmö: Bäcklunds boktryckeri

Naturvårdsverket (2006) *Naturen som Kraftkälla*. Stockholm: Naturvårdsverket

Tillgänglig via: http://www.friskinaturen.org/media/naturen_som_kraftklla.pdf (hämtad 2014-05-19)

Ottosson. J, Grahn. P (2006) *Measures of Restoration in Geriatric Care Residences*. *J. Hous. Elderly* 19, 227–256.

Stigsdotter. U (2005), *Landscape Architecture and Health: Evidence-based health-promoting design and planning*, SLU Alnarp: Department of Landscape Planning

Thörne. A (2012) *Restorativ miljö: återhämtning med naturens hjälp*, SLU Uppsala

Tillgänglig via:

file:///C:/Users/Emilia/Documents/kandidaten/l%C3%A4sning/thorne_a_121023.pdf

(hämtad 2014-05-22)

Ulrich. R (1984), View from a window may influence recovery from surgery. *Science*, volym 224

Boverket (2013) *Planera för rörelse- så kan den byggda miljön stimulera till fysisk aktivitet i vardagen*. Boverket internt

Tillgänglig via: <http://www.boverket.se/Global/Webbokhandel/Dokument/2013/Planera-for-rorelse-kortskrift.pdf> (hämtad 2014-04-27)

Bildmaterial

Eniro, karta från Eniro [online] tillgänglig via:

http://kartor.eniro.se/query?what=yp&search_word=&geo_area=lind%C3%A4ngelund&from= (hämtad 2014-05-23)