

En helande plats

Ett gestaltungsförslag för parken Torfelsplan i Uppsala

Titel: En helande plats - Ett gestaltungsförslag för parken Torkelsplan i Uppsala

Engelsk titel: A Healing Place - A Design Proposal for the park Torkelsplan in Uppsala

© Elin Ruth

Handledare: Ylva Dahlman, SLU, institutionen för stad och land

Examinator: Ulla Myhr, SLU, institutionen för stad och land

SLU, Sveriges lantbruksuniversitet, fakulteten för naturresurser och jordbruksvetenskap

Institutionen för stad och land, avdelningen för landskapsarkitektur

Omfattning: 15 hp

Nivå: Grundnivå G2E

Kurs: EX0725, Projekt i landskapsarkitektur

Landskapsarkitektprogrammet, Ultuna

Nyckelord: bostadsnära natur, helande trädgårdar, landskapsarkitektur, sinnenas trädgård, stressreducering

Omslagsbild: Perspektiv över del av Torkelsplan. Illustration gjord av författaren 2014

Publiceringsår: 2014

Publiceringsort: Uppsala

Online publication of this work: <http://epsilon.slu.se/>

Foton och illustrationer: Författaren om inget annat anges, alla fotografier är tagna under 2014

Abstract

The history of healing places in nature, places that were considered to affect human well-being, is long. How nature can contribute to health's effects, however, is a relatively new research field. Two theories predominate in research, Stephen and Rachel Kaplan's theory of how the senses are affected by impressions and Roger Ulrich's theory of instinctive reactions that occur in the body. Both theories are based upon stress theory because it is a clear way to measure well-being. It is from these theories as that design aspects for healing gardens emerged. The positive impact that can be obtained from nature becomes more important in cities where the distance to nature areas are large and the closeness to nature is important. In the cities there are greenery in various form, for example green belt and various parks. "Torkelsplan" is a small park in Fålhagen, a district located in the middle of Uppsala. It is a park that provides space for play and greenery for residents in the area.

The purpose of this paper is to present a design of Torkelsplan by using the design aspects of healing gardens. This is an example of how the aspects behind healing gardens can be used in public spaces. Through literature studies, I summed design aspects for healing gardens for understanding how and why a healing garden can be designed. I used the design aspects at a site visit to identify elements of a Senses Garden in Knivsta, a garden which intends to stimulate the senses to promote well-being. Site visits and conversations with the landscape architect and artist responsible for the Senses Garden helped me to concretize the design. An inventory and a SWOT analysis was done made on Torkelsplan to identify the conditions that can contribute to, or threaten, Torkelsplan as a healing garden. The design aspects and Torkelsplans conditions are underlying the design. The result was divided into two parts. Part one includes a summary of the design aspects, the visit in and talk about the Senses garden and part two shows an overall design of Torkelsplan. A conclusion drawn is that parks in the public environment, with a small park as an example, can be advantageously embodied by the design aspects of healing gardens. This to contribute to stress reduction and thus contribute to wellbeing of both visitors and passersby.

Sammanfattning

Historien om helande platser i naturen, ställen som ansågs påverka människans välbefinnande, är lång. Naturens återhämtande hälsoeffekter är däremot ett relativt nytt forskningsfält. Två teorier dominerar inom forskningen, Stephen och Rachel Kaplans teori om hur sinnena påverkas av intryck och Roger Ulrichs teori om reaktioner som sker instinktivt i kroppen. Båda teorierna utgår från stressteori då det är ett tydligt sätt att mäta välmående. Det är utifrån dessa teorier som designaspekter för helande trädgårdar har växt fram. Den positiva inverkan som kan erhållas av natur blir mer betydelsefull i städer där avstånd till naturområden är stora och den bostadsnära naturen är viktig. I städerna finns grönska i olika form av grönstråk och olika typer av parker. Torkelsplan är en småpark i Fålhagen, en stadsdel i centrala Uppsala. Det är en liten park som ger utrymme för lek och grönska för boende i närområdet.

Syftet med uppsatsen är att på en övergripande nivå gestalta Torkelsplan genom att använda designaspekter för helande trädgårdar. Detta som ett exempel på hur aspekterna bakom helande trädgårdar kan användas i stadens offentliga rum. Genom litteraturstudier sammanfattade jag designaspekter för helande trädgårdar för att förstå hur en helande trädgård kan gestaltas. Vid ett platsbesök identifierade jag element i Sinnenas trädgård i Knivsta, en trädgård som har för avsikt att stimulera sinnen för öka välmåendet. Platsbesök och samtal med ansvarig landskapsarkitekt och konstnär för Sinnenas trädgård hjälpte mig att konkretisera designaspekterna. En inventering och en SWOT-analys gjordes på Torkelsplan för att identifiera de förutsättningar som kan bidra till, eller utgöra hot mot, Torkelsplan som en helande trädgård. Det är designaspekterna och Torkelsplans förutsättningar som ligger till grund för gestaltningen. Resultatet delades in i två delar. Del ett innefattar en sammanställning av designaspekterna, besöket i och samtalet om Sinnenas trädgård och del två visar en övergripande gestaltning på Torkelsplan. En slutsats av arbetet är att parker i den offentliga miljön, med en småpark som exempel, med fördel kan gestaltas efter designaspekter för helande trädgårdar för att bidra till stressreducering och därmed bidra välbefinnande hos såväl besökare som förbipasserande.

Innehåll

Introduktion.....	5
Syfte.....	5
Metod	5
Avgränsning	5
Helande platser	6
Bostadsnära natur	6
Begränsningsprecisering:	7
Resultatdel 1: Designaspekter och Sinnenas trädgård	7
Aspekter för Helande trädgårdar enligt Patrik Grahn och Alnarpsmetoden.....	7
Aspekter för Helande trädgårdar enligt Cooper Marcus & Barnes	8
Sinnenas trädgård	8
Del 2: Gestaltning av småparken Torkelsplan	10
Inventering.....	10
Analys	11
Illustrationsplan av Torkelsplan skala 1:300.....	12
Gestaltningen	13
Diskussion	14
Metoddiskussion	14
Resultatdiskussion	14
Vidare frågeställningar	14

Introduktion

I början av min utbildning till Landskapsarkitekt besökte vi Sinnenas trädgård på ett demensboende i Knivsta. Det är en trädgård som har för avsikt att stimulera de olika sinnen hos de demenssjuka och som också skall bidra till en inspirerande miljö för såväl personal som för anhöriga. Vid besöket berättade dåvarande verksamhetschefen¹ hur positivt trädgården påverkade de boende. Ett exempel handlade om en äldre man som flyttade från sitt hus och in på boendet. Där upplevde personalen en ökad nedstämdhet hos mannen. Under den första sommaren hade han med hjälp personal möjlighet att påbörja odling i de upphöjda odlingslådorna i boendets trädgård. Vid odlingslådorna spenderade han hela sommaren, från morgon till kväll. Depressionen försvann och istället upplevde personalen glädje och engagemang från mannen. På vintern kom nedstämdheten tillbaka men i kortare perioder.

Att naturen har en positiv påverkan på människan är inget nytt, en lång historia finns om naturens påverkan och även idéer om helande trädgårdar (Cooper Marcus & Barnes 1999, s.1). Under senare år har betydelsen av naturen som en plats för rekreation kommit mer i fokus och bostadsnära natur blir betydelsefull i en tid där krav och stress bidrar till ohälsa (Naturvårdsverket 2006).

Tillgänglig och närliggande grönska är av stor vikt, speciellt i en stadsmiljö där avstånden till grönska oftast är längre (Boverket 2007, s.11). Som landskapsarkitekt och planerare i en offentlig miljö är det viktigt att ha med sig kunskapen om stadsgrönkas positiva påverkan på människan. Med denna uppsats har jag för avsikt att ge ett exempel på hur en småpark i Uppsala kan gestaltas utifrån teorierna om helande trädgårdar.

Syfte

Syftet med uppsatsen är att på en övergripande nivå gestalta småparken Torkelsplan genom att använda sammanfattade aspekter för helande trädgårdar. Målet med denna gestaltning är ge ett exempel på hur aspekterna bakom helande trädgårdar kan användas i stadens offentliga rum.

Utifrån detta syfte formuleras huvudfrågan:

-Hur kan Torkelsplan gestaltas utifrån gestaltungsaspekterna för helande trädgårdar för att erhålla de positiva effekter dessa kan bidra till?

Med underfrågan:

-Vilka gestaltungsaspekter kan användas för en helande trädgård?

¹ Intervju med Sofi Ewerborg, vid intervjutillfället, verksamhetschef på Vilhelms gård, Förenade Care AB februari 2012

Metod

Nedan följer en redovisning av de metoder som användes under arbetets gång.

Litteraturstudier

I ett första skede användes litteraturstudier för att ta reda på gestaltungsaspekter för helande trädgårdar och varför grön miljö anses viktig ur ett hälsoperspektiv. Litteratur, böcker samt artiklar söktes via SLU:s databaser. På Epsilon sökte jag efter artiklar kopplade till orden *healing gardens*, *helande trädgårdar*, *återhämtande miljöer* samt *restorativa miljöer*. På Web of Science sökte jag på orden *ecotherapy*, *restorative environment* och *healing gardens*.

Platsbesök

Ett platsbesök gjordes på Sinnenas trädgård i Knivsta för att utöver litteraturstudier studera gestaltningen av en helande trädgård och på så sätt konkretisera aspekterna.

Sinnenas trädgård tillhör ett demensboende och är uppdelad i två trädgårdar. Vid platsbesöket fokuserade jag på en av dessa delar, Kv. Brädgården. Storleken på trädgården är jämförbar med Torkelsplan, båda platserna har hus på två sidor (lång och kortsida) och väg på de andra två. Vid besöket hade jag till min hjälp en text skriven om trädgården.

Samtal

För att bättre förstå tankarna bakom Sinnenas trädgård genomförde jag samtal med gestaltarna för Sinnenas trädgård, ett med ansvarig landskapsarkitekt Ingall Nahrungbauer och ett med konstnär Dina Whiid. Avsikten var att komplettera litteraturen och platsbesöket och för att ta del av deras syn på att gestalta en offentlig miljö utifrån teorierna om helande trädgårdar. Nahrungbauer träffade jag på Tengboms arkitektkontor och frågorna handlade om designaspekterna för Sinnenas trädgård, var de sökte inspiration och om aspekterna kan användas i en offentlig miljö. Med Whiid samtalade jag per telefon om konst som element i en helande trädgård och betydelsen och användandet av konst i offentliga parker.

Inventering och analys av småparken

Inventering och analys har utförts på Torkelsplan. Jag har besökt småparken vid tre olika tillfällen dels för att undersöka hur parken används, dels för att undersöka klimatet och ljudnivån. Besöken skedde en onsdag kl. 17.00, en fredag kl. 10.00 och en lördag kl.10, alla besöken skedde i maj månad. Vid besöken observerades parken och dess omgivning, jag samtalade även med besökare och förbipasserande.

Analysen på parken utfördes enligt SWOT-metoden, baserat på möjligheten att gestalta en helande trädgård. SWOT står för styrkor (strengths) och svagheter (weaknesses), möjligheter som

kan användas (opportunities) och potentiella hot (threats) på platsen (Carmona et al. 2010, s.304). Styrkor och svagheter finns på platsen medan möjligheter och hot kan påverka platsen. Carmona et al. (2010 s.304) beskriver i boken *Public Places - Urban Spaces: the Dimensions of Urban Design* SWOT metoden som en enkel och effektiv analysmetod att använda på en plats som utgångspunkt vid ett gestaltungsförslag. En förenklad variant av metoden 'Placecheck', en metod för att få en bättre förståelse av en plats och att skapa riktlinjer för en kommande gestaltning (Carmona et al. 2010, s.304). SWOT är en analysmetod som handlar om att identifiera platsens styrkor, svagheter, möjligheter och hot för att skapa en ram till idéförslaget. Genom analysen ger den en inblick i hur platsen är i dagens läge men identifierar även de förändringar som behöver göras. Strykorna på platsen skall utnyttjas likväl som möjligheterna. Svagheter och hoten identifieras, svagheter kan tas bort i en gestaltning medan hot kan minskas. Vidare skriver Carmona et. al (2010) att hot som påverkar platsen kanske inte försvinner men med en genomtänkt gestaltning kan hotet få en mindre betydelse.

Som underlag till analysen utgick jag ifrån de designaspekter som jag fann i litteraturstudien. Inventeringen och analysen ligger till grund för att identifiera de förutsättningar som kan bidra till eller utgöra hot mot Torkelsplan som en helande trädgård. Jag identifierade de styrkor, de bra egenskaper platsen har och svagheter, de områden på platsen som kan förbättras. De hot som skulle kunna påverka mitt idéförslag identifierades och jag försökte genom min gestaltning minska hotets påverkan. Möjligheter på platsen identifierades och utnyttjades vid gestaltningen.

Avgränsning

Geografiskt avgränsas mitt arbete till två specifika platser, Torkelsplan i Uppsala och Sinnenas trädgård i Knivsta. Teorierna bakom helande trädgårdar avgränsas av de generella designaspekter som beskrivs i boken *Healing Gardens: Therapeutic Benefits and Design Recommendations* av Clare Cooper Marcus och Mami Barnes samt av de aspekter som Patrik Grahn presenterar i boken *Trädgårdsterapi: Att ta hjälp av naturen vid stress och utmattning*.

Gestaltningen avgränsas till ett idéförslag på hur gestaltungsrekommendationerna kan appliceras på Torkelsplan.

Redan skrivna uppsatser inom ämnet

Ett antal uppsatser om helande trädgårdar och restorativa miljöer har skrivits tidigare, jag hittade framför allt två uppsatser skrivna inom ämnet med avsikt att göra en gestaltning på en plats i en stad. Dels en gestaltning av Stora torget i Uppsala (Danielsson 2012) och dels en gestaltning av Österplan i Uppsala (Linde 2012). Min uppsats

skiljer sig från båda dessa genom val av plats. Jag har valt en mindre småpark som redan idag har en funktion av en park.

Helande platser

Helande platser i naturen är återkommande i historien. Det kan vara till exempel en källa, en klippa eller en grotta. Dessa platser ansågs påverka människan positivt (Cooper Marcus & Barnes 1999, s.1) och ge kraft och styrka (Grahn & Ottoson 2010, s.50) Inom olika religioner är paradiset symboliserat som en trädgård och anses stimulera våra sinnen (Cooper Marcus & Barnes 1999, s.9), en synonym till den goda platsen (Grahn & Ottoson 2010, s.50).

Att naturen har läkande egenskaper påstods redan av Hippokrates på 400-talet f. Kr (Grahn & Ottoson 2010, s.50). De tidigaste sjukhusen etablerades inom klostervärlden och trädgården var en naturlig del av helandeprocessen (Cooper Marcus & Barnes 1999, s.1). Till Europa kom de helande trädgårdarna med klosterverksamheten under medeltiden men vid städernas framväxt under 1600-talet lades flertalen av klostren ned och likaså de tillhörande trädgårdarna (Cooper Marcus & Barnes 1999, ss.10-11).

Synen på utemiljön som en del av den helande miljön återkom med romantiken. Men med industrialismen och tekniska innovationer och i samband med sjukhusens tekniska utveckling försvann återigen kontakten med naturen och därmed de helande trädgårdarna (Cooper Marcus & Barnes 1999, s.1,13). Inom psykiatri och arbetsterapi fanns dock trädgårdarna kvar som en del av behandlingen (Cooper Marcus & Barnes 1999, s.14).

Idag har forskningen på naturen som en förutsättning för välmående åter blivit aktuell och synen på utemiljön har ändrats till en nödvändighet för god livskvalitet (Naturvårdsverket ss. 8-11).

Miljöpsykologisk forskning

Inom studier om välmående i samband med natur och grönska har stress och stressreducering varit centralt för att undersöka naturens påverkan på människan. Dels för att detta är mätbart rent fysiologiskt med ett högre blodtryck, ökad adrenalin och noradrenalin samt ökad kolesterolproduktion. Men också för att det är beskrivbart vid intervjuer (Lundén, 1991, s. 124).

I flera studier kopplade till hälsa påvisas samma typ av resultat, människor väljer att besöka en grön mer naturlig miljö vid upplevd stress. (Cooper Marcus & Barnes 1999, s.5) och att en attraktiv grön miljö kan bidra till att folk tar sig ut vilket i sig också bidrar till en god hälsa (Cooper Marcus & Barnes 1999, s.4). Det har också visat sig att stressreducering kan erhållas genom bara några minuters upplevd kontakt med naturen (Cooper Marcus & Barnes 1999, s.58).

Att vi påverkas av naturen påvisas i flera studier men teorierna om varför vi påverkas är olika. Två teorier om varför natur bidrar till återhämtande från stress dominerar inom den miljöpsykologiska

forskningen, Roger Ulrichs teori om reaktioner som sker instinktivt i kroppen och Stephen och Rachel Kaplans teori om hur sinnena påverkas av intryck.

Roger Ulrich

Miljöpsykologen Roger Ulrich presenterar en teori som handlar om människans instinkter. Ulrich (Ulrich et al.1991) menar att de handlingar och reaktioner som sker är instinkter som sker reflexmässigt framför allt vid känslan av stress eller hot, en instinkt till att kamp och flykt. Detta förklaras som en uråldrig reaktion som var nödvändig för stenåldersmänniskans överlevnad men som bidrar till både fysiska och psykiska besvär i dagens levnadsstil (Ulrich et al. 1991).

Genom egna och andras studier har Ulrich (1999, ss.49-61) sett att naturen bidrar till återhämtningen och en lägre stressnivå. Vidare tar han upp Savanneffekten, det vill säga att vi vid en upphöjd och öppen miljö, med glesa trädungar eller öppet vatten, kan skåda ut över vår miljö och på så sätt infinna lugn, likt lejonerna på Savannen. Vi kan då se ut men inte synas.

Hot bidrar till tillfälliga fysiska reaktioner i kroppen som sedan avtar när lugnet sedan återfås (Ulrich et al., 1991, s.201-203). Att reagera för de hot som finns på savannen finns inte längre, men däremot reagerar kroppen på hot eller situationer som bidrar till stress var dag, som exempelvis beslut som måste tas, tidsbrist och krav. Att stressa då och då är inte farligt för kroppen, men problemet är om inte återhämtningen sker (Naturvårdsverket 2006).

Ulrich (1999, s.59) visade med sina studier av nyopererade patienter och deras utsikt från sjukhusfönstren att ett positivt resultat, här i form av ett ökat välmående och snabbare tillfrisknande, kan erhållas genom att titta ut på en park. Han sammankopplade resultatet med att kroppens instinkt om att fara inte hotar bidrar till en minskad stress (Ulrich, 1999, ss.49-61).

Ulrichs tankar om människans behov av natur och landskap i vårt undermedvetna ansluter till en teori, Biofili (kärlek till liv), av biologen Edward O Wilson. Enligt Wilson har vi en benägenhet att tycka om och lugnas av levande varelser och natur. En egenskap som kommit av det naturliga urvalet och vår överlevnad (Naturvårdsverket 2006).

Stephen och Rachel Kaplan

Miljöpsykologerna Stephen och Rachel Kaplan, studerade hur mentalt utmattade personer påverkades av att vistas i ett skogsområde under en längre tid. Resultatet visade en positiv utveckling redan efter två till tre veckor i skogen (Grahn & Ottoson 2010, s.58).

Makarna Kaplan (1995) utvecklade och fortsatte studier efter en idé från 1800-talet, då William James lanserade en teori om hur vi tar in det vi ser, hör och upplever. Enligt James har vi två sätt att ta

in vår omvärld på, dels ett viljestyrt system och dels icke ett viljestyrt system (Kaplan 1995).

I Stephen och Rachel Kaplans vidare studier använder de begreppen *riktad uppmärksamhet* för det viljestyrda systemet, ett system som sorterar, prioriterar och håller tillbaka information. Det viljestyrda systemet är också det som planerar och genomför det vi bestämt oss för (Grahn & Ottoson 2010, ss.59-60). En process som är energikrävande och kräver återhämtning (Naturvårdsverket 2006). Enligt makarna Kaplan (Kaplan 1995) återhämtas den riktade uppmärksamheten bäst i en miljö utan buller och mycket folk, i en miljö då beslut inte behöver tas. Finns det inte möjlighet för återhämtning kan systemet överbelastas och bidra till en mental utmattning (Naturvårdsverket 2006).

Det icke viljestyrda systemet kallar de för *fascination*, att uppmärksamheten spontant fångas av vår omgivning. Det delas i sin tur in i *soft fascination* och *hard fascination*. *Hard fascination* är det som vi ser som alarmerande, ljud av något skrämmande eller blinkande ljus (Grahn & Ottoson 2010, s.60). Vid *soft fascination* uppmärksammas informationen men utan att planering eller genomförande krävs. Den tillåter ett bara vara. (Grahn & Ottoson 2010, s.60). Ett exempel kan vara en promenad i en park där tillfälle för reflektion erhålls (Kaplan 1995). Kaplan menar att en restorativ plats måste ha ett varierat innehåll, att det skall vara tillräckligt stimulerande för att ta uppmärksamheten från krav och stress (Kaplan 1995) Vissa sensoriska intryck bidrar till känslan av lugn och ro och ger utrymme för den mentala återhämtningen såsom vatten, frisk luft och dofter (Cooper Marcus & Barnes 1999, s.5).

Stephen Kaplan (1995) använder begreppet restorativ miljö och restorativa upplevelser för miljöer och element som bidrar till en soft fascination. Kaplan betonar att fascinationen endast är en del i att en miljö blir restorativ. En annan del är hur en plats bidrar till känslan att komma bort, för att på så sätt släppa tankar och krav. Men också att den skall vara tillräckligt stor för att ge utrymme, en känsla av frihet. En annan del är känslan av att ett behov uppfylls (Kaplan 1995).

Sammanfattningsvis kan man säga att en vacker och lugn natur kan hjälpa till att dämpa stressreaktionen och bidra till lugn och ro (Grahn & Ottoson 2010, s.58). En hotande, ovårdad och bullrig miljö däremot kan ge motsatt effekt.

Bostadsnära natur

Bostadsnära natur är de gröna ytorna som nås inom 300 meter från bostaden, den natur som är möjlig att gå till från sin bostad (Boverket 2007, s.14). Det är en utmaning att bevara den gröna miljön i staden samtidigt som en förtätning av städerna pågår (Boverket 2007, 11). I Boverkets *Bostadsnära natur: Inspiration & vägledning* (2007) betonas vikten av en i staden väl integrerad

natur med säkrad tillgång. En säkrad tillgång delas in i tre aspekter: den faktiska tillgången, faktisk och upplevd närhet samt kvalitet. Boverket (2007, s.9) menar att det finns studier som visar att den faktiska naturen inte alltid betyder att naturen upplevs. Vidare menar Boverket att det behövs ingångar till att vi skall uppleva naturen som tillgänglig. Samt att vi genom stadsplanering kan och bör skapa förutsättningar för god hälsa genom stimulerande uterum för möten, aktivitet, rekreation och lek. En utmaning är att skapa tillräckligt stimulerande utemiljöer för att locka ut människor då vi nu lever i en tid som blir allt mer stillasittande (Boverket 2007, s.9).

Studier från Alnarp påvisar vikten av bostadsnära natur. Resultat visar att människor som bor nära ett grönområde mer frekvent besöker natur och parker samt att de mer sällan upplever stress (Grahns & Ottoson 2010, s.61). En park eller ett grönområde med olika kvaliteter bidrar till en ökad trivsel och fysisk aktivitet (Grahns & Ottoson 2010, s.61).

I Uppsalas parkprogram från 2013 (Uppsala kommun 2013) delar man in den kommunägda grönsstrukturen i ett antal kategorier baserat på storlek och funktion, den större strukturen går ned till mindre strukturer med Gröna- och blå stråk, Närnatur, Stadspark, Stadsdelspark, Kvarterspark och Småpark. I parkprogrammet presenteras ett antal olika mål och riktlinjer där *Parker för samhällsnytta*, *Parker nära* och *Parker för alla* är exempel på tre av de sju olika kategorierna. *Parker nära* är en del av ett tillgångsmål som innebär att invånarna i staden skall ha mindre än 300 meter till närlek och grönska, ett huvudmål inom kategorin är att alla skall ha nära till aktivitet och rofylldhet. Inom kategorin *Parker för alla* finns målet skapa olika platser för olika intressen och behov. *Att planera Parker* för samhällsnytta innebär bland annat att man planerar för folkhälsa och trivsel.

Begreppsprecisering:

Natur

Natur (engelskans nature) kan tolkas på flera sätt, dels som den naturliga miljö som återfinns i exempelvis en skog (Kaplan 1995). Men även den gröna vegetation som återfinns i exempelvis en park, begreppet kan även innefatta vatten, strand och berg (Cooper Marcus & Barnes 1999, s.8). Därför tolkar jag här in begreppen garden, trädgård, park och grönmiljö (den gröna miljö som omkring oss) som en del av begreppet natur.

Helande

Med helande menar jag läkande eller en möjlighet till välmående. Helande innebär också lättnad från fysiska symptom, som något som reducerar stress, ökar komfort och ökar känslan av välmående (Cooper Marcus & Barnes 1999, s.3). Ett begrepp som på engelska

benämns som healing.

Trädgård

Trädgård är ett brett begrepp som kan mena vilken grön plats som helst. På en mindre skala kan det syfta på en privat trädgård eller uteplats. I en offentlig skala kan det syfta på grönsstrukturen i staden, offentliga parker eller miljöer (Cooper Marcus & Barnes 1999, s.30). Generellt så består miljön av vegetativa element, såsom träd, buskar och planteringar. Jag har använder begreppet trädgård i uppsatsen och syftar då på en park, en offentlig plats där det finns tillgång till träd, buskar och blommor.

Helande trädgård

Det finns ett flertal olika typer av trädgårdar som hamnar under begreppet helande trädgårdar. Vissa med avsikt att utan hjälp påverka besökaren positivt, andra i anslutning till vårdmiljöer där trädgårdsterapier eller rehabilitering bedrivs (Stigsdotter & Grahns 2003). Exempel på detta är Sinnenas trädgård, Läkande trädgård, Helande trädgård, Hälsoträdgård, Terapiträdgård och Rehabiliteringsträdgård. En gemensam nämnare hos dessa är att det skall finnas vissa kvaliteter som bidrar till en stressreducerande effekt hos individen som vistas i trädgården eller passerar förbi den (Cooper Marcus & Barnes 1999, s.30). En helande trädgård kan också vara en restaurativ plats som i sig själv inte är en park eller ett grönsstråk (Cooper Marcus & Barnes 1999, s.3). I denna uppsats använder jag begreppet Helande trädgård om en offentlig plats som bidrar till ökat välmående hos besökaren såväl som hos den som passerar platsen.

Småpark

Enligt Uppsala kommuns (Uppsala kommun 2013) uppdelning av parker är småpark en park som verkar som en mötesplats och ett komplement till bostadsgårdarna. Det är en liten park belägen nära bostaden. Den ligger ofta centralt i ett område och bidrar till orienterbarheten.

Jag applicerar begreppet småpark på Torkelsplan då det är en liten park, med utrymme för både lek och social samvaro samt att den är centralt belägen i Fålhagen. Den passeras dagligen av både gångare och cyklister och bidrar till orienterbarheten i området. Det är ett komplement till bostadsgårdarna i området.

Resultatdel 1: Designaspekter och Sinnenas trädgård

Resultatet är indelat i två delar, en del som handlar om designaspekterna för helande trädgårdar och en andra del som visar ett idéförslag på en småparken Torkelsplan.

I detta avsnitt avhandlas de designaspekter som jag funnit genom att utgå från två böcker, *Trädgårdsterapi: Att ta hjälp av naturen vid stress och utmattning* av Patrik Grahns och Åsa Ottoson samt *Healing Gardens: Therapeutic Benefits and Design Recommendations* av Clare Cooper Marcus och Marni Barnes. Detta följs av en egen sammanfattning av teorierna som varit en grund till gestaltungsarbetet. Ett platsbesök är gjort på Sinnenas trädgård i Knivsta, en trädgård gestaltad med avsikt att vara en läkande trädgård. Samtal med landskapsarkitekten Ingall Nahrungbauer och konstnären Dina Whiid, gestaltarna bakom Sinnenas trädgård, kompletterade kunskapen om designaspekterna för Sinnenas trädgård.

Aspekter för Helande trädgårdar enligt Patrik Grahns och Alnarpsmetoden

Patrik Grahns är landskapsarkitekt och forskare vid SLU i Alnarp. Han har varit delaktig i skapandet av Alnarps rehabiliteringsträdgård, en helande trädgård med avsikt att påverka besökaren positivt (Stigsdotter & Grahns 2003). Till grund för anläggningen ligger bland annat makarna Kaplan och Roger Ulrichs teorier om hur och varför människan påverkas positivt i en naturmiljö.

Grahns och Ottoson har genom studier av människor och deras behov funnit att människor söker sig till natur av olika karaktär för att stimulera sitt behov utifrån sin situation. Detta redovisas med en behovspyramid där behoven varierar mellan ytterligheterna att vara helt för sig själv (inriktat engagemang) och att må bra och dela sina upplevelser (utåtriktat engagemang) (Grahns & Ottoson 2010, ss.62-64).

I studier fann Grahns och Ottoson att människor sökte sig till specifika naturkvaliteter för att uppnå sina behov. Åtta olika behov, som han kallar dimensioner, dominerade. Exempel på detta är en *rofylld* dimension som innefattar bland annat ljud av vind och vatten. Ett annat exempel är dimensionen *rymd*, en plats som erbjuder en känsla av att komma in i en annan värld (Grahns & Ottoson 2010, s.64).

I Grahns & Ottosons bok *Trädgårdsterapi* (2010) presenteras, av Liselott Lindfors, landskapsingenjör och läkepedagog, ett antal riktlinjer om anläggandet av en helande trädgård (Grahns &

Ottoson 2010, ss.88-89). Hon skriver att man skall utgå från är platsens naturliga förutsättningar, så att trädgården passar in i den omgivande miljön. Att integration av såväl vägar som naturliga material bidrar till känslan på platsen, likväl bidrar bevarande av befintlig vegetation till platsens historia. Med häckar, högre gräs och insynsskydd kan olika rum skapas och för olika sinnesstämningar. Orienterbarhet och överskådlighet kan åstadkommas på flera sätt, med hjälp av häckar, höjder eller struktur av växtval.

Konst och symbolik är en del inom Alnarpsmetoden och kan bidra till den läkande processen. Symboliken behöver inte handla om specifika konstverk utan om frön som växer upp, grönska som växer högre eller vatten som porlar (Grahn & Ottoson 2010, ss.80-82).

Aspekter för Helande trädgårdar enligt Cooper Marcus & Barnes

Clare Cooper Marcus och Marni Barnes är båda landskapsarkitekter verksamma vid Berkeley, USA. I deras bok *Healing Gardens: Therapeutic Benefits and Design Recommendations* (1999) presenteras ett antal olika designriktlinjer för helande trädgårdar. Fokus ligger på helande trädgårdar i vårdande miljöer, som på sjukhus eller kliniker.

Den gemensamma bakgrunden för riktlinjerna handlar om att minska stress för att på så sätt öka välmående och ge förutsättningar för en snabbare läkprocess. Riktlinjerna (Cooper Marcus & Barnes 1999, s.196) bygger på forskning inom natur och stressreduktion, på studier av redan existerande trädgårdar, på publicerade verk om design av utemiljöer samt på fältstudier.

Generella regler som de tar upp vid en gestaltning är att ingen plats är den andra lik vilket gör att designaspekterna bör anpassas till den specifika platsen. Det kan vara olika klimat, olika kulturer och olika användare. Vilket innebär att funktionerna och användningsområdena kan variera beroende på vem som besöker platsen och vid vilken tidpunkt (Cooper Marcus & Barnes 1999, ss.196).

Riktlinjerna delas upp i större kategorier (Cooper Marcus & Barnes 1999, ss.196-228). Grundstenarna vid en planering handlar om var platsen är lokaliserad, dess funktion och tillgänglighet. Det skall finnas variation inom området, med plats för privata sittplatser såväl som för en mer social samvaro. Det skall finnas sittplatser i sol men även i skugga. Platsen skall inte endast vara en visuell utformning utan inneha en funktion, vilket bidrar till en ökad kontakt med naturen. Det skall finnas en möjlighet till alternativa aktiviteter och förutsättning till val vilket kan skapas av olika typer av rum. Då olika behov ofta finns på en plats skall ett varierat utbud av sittplatser finnas, några mer privat andra mer öppna. En central samlingsplats, en avskild plats, en plats med överblick är olika typer

Sammanfattade aspekter för en gestaltning av en helande trädgård

Utifrån Grahn & Ottoson och Cooper Marcus & Barnes litteratur samt Sinnenas trädgårds gestaltning har jag sammanfattat ett antal aspekter för gestaltandet av en helande trädgård.

Variation är ett nyckelbegrepp och innefattar variation av såväl rum, sittplatser, vegetation och stimulans.

- *Tydliga entréer och vägar* – tydliga entréer har flera funktioner, dels så kan den verka inbjudande och bidra till tillgängligheten av platsen dels så ger de en känsla av att gå in till en plats, en annan värld. Vägar ger en orienterbarhet och kan bidra till strukturen på platsen vilket också bidrar till en trygghetskänsla.
- *Rumslighet*– En variation av rumslighet är en gemensam del inom principerna för helande trädgårdar. Rum för avskildhet, aktivitet och rum för social samvaro är lika viktiga och ger en ökad möjlighet till att fler kan erhålla stressminskande effekter i miljön. Rum för olika behov. Öppna rum ger möjlighet till utblickar.
- *Skyddad miljö* - Skydd för regn, vind och sol ger en möjlighet till att utnyttja platsen vid fler tillfällen. Sittplatser i både sol och skugga bidrar även det till en valbarhet. En skyddad plats kan också upplevas som en tillflykt, en egen oas.
- *Vegetation/Artrikedom* – En variation inom vegetationen kan bidra till att skapa rumslighet, men även ge platsen dess värde av att vara natur och därmed påverka människan positivt och stressreducerande. Med vegetation kan också djurliv komma såsom fjärlilar och fåglar. Uppväxt vegetation och likaså en variation över årstiderna kan också bidra till känslan av tid och rum.
- *Stimulans av sinnena* – Stimulans av sinnena i form av ljudet från vind, vatten och fåglar. Välskött miljö utan skräp eller ogräs samt avsaknad av buller och en hög ljudnivå bidrar till stressreduktion. Konst kan visuellt ge stimulans men även taktilt, form och material val som inbjuder till att ta på.
- *Kultur/Historia* – Både historia och kultur kan bidra till skapandet av känslan tid. En känsla av att vara här och nu.

En sammanfattning av aspekter för helande trädgårdar.

av platser.

Författarna menar att trädgården/parken skall vara tydlig och på så sätt inbjudande vilket bidrar till att mer människor besöker platsen. Tydliga entréer och hur utformningen upplevs utifrån parken bidrar även det till en medvetenhet och tillgänglighet för besökare. En tydlig entréer skapar också en känsla av att man kommer in, och sedan när man är inne, en känsla av att vara på en plats. Genom studier har det framkommit att enbart synen av grönska har en stressreducerande effekt, ett ökat välmående kan då erhållas av att passera en park

Redan uppväxt vegetation på en plats bidrar till känslan av liv, tid och rum men bidrar även till djurlivet på platsen i form av fåglar och insekter. Större träd hjälper till att skapa skuggor och bidrar också till en rumslighet. Även inom växtligheten är variation att föredra. Likaså en variation av upplevelser, taktilt och visuellt. Dofter och rörelsen av bladverk bidrar till upplevelsen av platsen.

Vidare säger Cooper Marcus & Barnes att vatten är ett element som bidrar till lugn men kan även vara praktiskt. En drickfontän ger möjlighet till att släcka törsten. Enkla bidrag till en plats så som exempelvis sopkorgar bidrar till en renare miljö och underlättar på så sätt för rekreation. Underhåll av platsen är av vikt. En ovårdad park eller en ogenomtänkt trädgårdsdesign kan ge en motsatt effekt mot vad en helande trädgård har för avsikt att uppnå, som exempelvis en ökad oro och ett större behov av smärtstillande. Andra störande element kan vara höga stadsljud, röklukt och endast solexponerade sittplatser.

Konst kan vara ett bidrag till platsen och bidra till stimulans av sinnena. Men om konsten är för utmanande eller uppseendeväckande kan effekten bli motsatt (Cooper Marcus & Barnes 1999, s.212).

Sinnenas trädgård

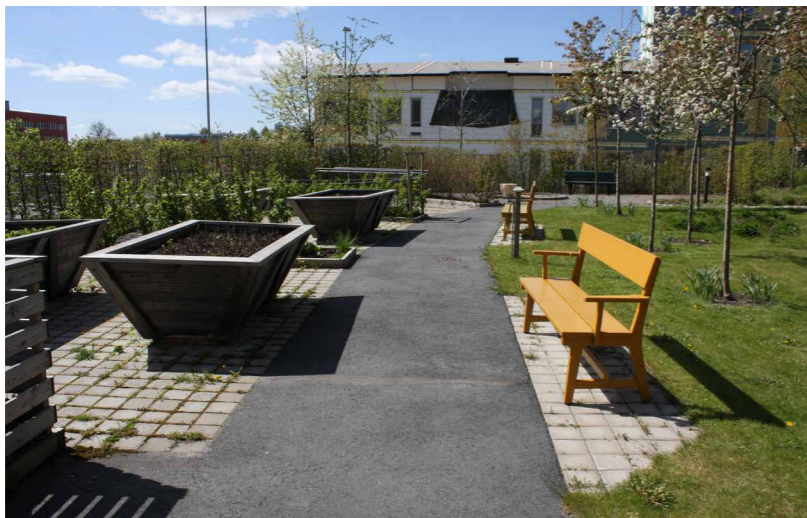
Sinnenas trädgård är belägen i Knivsta kommun, och består av två trädgårdar tillhörande två demensboenden. Knivsta kommuns (2010) mål med trädgården var att den skulle bidra till en sinnlig stimulans. Ett platsbesök på Sinnenas trädgård samt samtal med de ansvariga gestaltarna av trädgårdarna var ett sätt att konkret uppleva de sammanfattade designteorierna.

Jag besökte trädgårdarna och observerade platsen, till min hjälp hade jag en förtydligande text (Knivsta Kommun 2010) skrivna av gestaltarna. Utifrån texten kunde jag förstå användandet och avsikten med olika platser och rum.

Gestaltarna bakom Sinnenas trädgård utgick bland annat från teorierna i *Healing Gardens: Therapeutic Benefits and Design Recommendations* (Cooper Marcus & Barnes 1999). Ytterligare information och inspiration fick de av föreläsningar om stress och återhämtande miljöer samt från Sinnenas trädgård i Sabbatsberg, Stockholm. Ansvarig landskapsarkitekt Ingalill Nahringsbauer



Sinnenas trädgård. En pergola skapar en rofylld dimension. En känsla av ett privat rum.



Sinnenas trädgård. Tydliga vägar ger en orienterbarhet och bidrar till strukturen på platsen.



Sinnenas trädgård. Med hjälp av vegetation kan en plats ramas in och skapa ett rum.

arbetade tillsammans med Dina Whiid, konstär och ansvarig för den konstnärliga utsmyckningen av gårdarna.

Gestaltarna skapade olika rum, både mer privata och mer sociala, de använde vattenelement och möjlighet till odling och delaktighet. De var inte rädda för att ösa på med intryck, känsel syn och doft. De arbetade med variation, men samtidigt arbetade de med växtval som de vet fungerar, hellre bra och säker växtlighet än något som kräver mycket skötsel. Nahrungbauer² beskriver den egna känslan av att vara anhörig, att alla skall kunna uppskatta platsen såväl gammal som ung. Det är besökarna och användarna som styr gestaltningen.

Konsten i Sinnenas trädgård är lågmäld och har på flera ställen en funktion, det är ett vattenbad för fåglar, en fontän och konstverk som man kan ta på, konst för alla sinnen. Whiid³ tycker att man borde använda konst mer i vardagsmiljön och våga lita på folk. Hon anser att konsten bör vara skapad för att den skall kunna användas eller kännas på, något som bidrar till karaktären och upplevelsen på platsen.

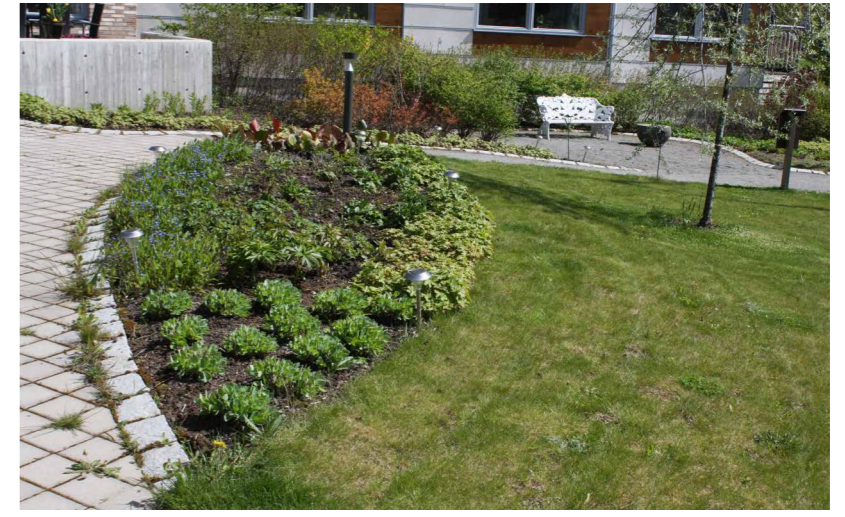
Både Nahrungbauer och Whiid anser att stimulans av sinnen och konst skall användas vid gestaltningen av en park. Nahrungbauer betonade att hon, efter arbetet med Sinnenas trädgård, nästan alltid lägger till element som stimulerar sinnen som vatten eller djur.

Från Sinnenas trädgård tog jag med mig

- *Tydliga vägar med hjälp av markmaterial.* I trädgårdarna är gångvägen tydlig med ett markmaterial. Markmaterialet ändras i olika rum vilket ger en starkare upplevelse av rum och väg.
- *Hur rumslighet kan skapas.* I trädgårdarna är rummen skapade med hjälp av rabatter, lägre buskar, ändring av markmaterial och träd. Jag upplevde en plats avskärmad och privat trots att det endast var lägre buskar som omringade platsen.
- *Hur vatten kan föras in som ett element.* I trädgårdarna finns vattenbad till fåglar och en fontän där vatten rinner runt ett stenblock.
- *Hur konst kan vara funktionellt.* I trädgårdarna finns konst i form av vattenbad till fåglar och fågelmatare. Taktila stensulpturer som bidrar till en upplevelse både visuellt och taktilt.

Resultat från besök i och samtal om Sinnenas trädgård,

- 2 Samtal med Ingalill Nahrungbauer 10 maj 2014
- 3 Samtal med Dina Whiid 17 maj 2014



Sinnenas trädgård. En variation inom vegetationen kan bidra till att skapa rumslighet. Med vegetation kan också djurliv komma.

Hon menar att om man gestaltar en park utifrån att äldre skall få en sinnlig stimulans så får man med nästan alla människor. Whiid har skapat konst för många offentliga rum och anser att det är viktigt att konsten är en del i miljön, inte bara något som står där. Det skall kunna användas, tas på. Båda betonar att man bör gestalta för människan.

I Sinnenas trädgård återfinns tydliga entréer och vägar i form av välkomnande grindar in till trädgården och enhetliga vägar inom trädgården. Det finns en varierad rumslighet med både öppna och slutna rum. En större gräsyta för picknick och mindre mer avskilda sittplatser. Rummen avskiljs av buskar, perennplanteringar och träd. Rumsligheten tydliggörs också av en varierad markbeläggning. En pergola ger ett visst skydd mot regn och sol, den bidrar också till att skapa rumslighet. Sittplatser under tak finns i anslutning till byggnaderna.

En varierad växtlighet finns på platsen, träd, buskar och perenner. Bärrika buskage för fågelliv och ätbara bär för människan. Växtlighet som lockar fjärilar. Sinnlig stimulans från vatten som porlar i bäck och fågelbad med vatten. Det finns utrymme för både fysisk aktivitet och lek.

Ingen äldre vegetation finns på platsen, men uppväxta buskar och träd som växer. Möjlighet till midsommarstång på gräsmattan bidrar till traditioner och kulturliv. Konst av olika slag är centralt i gestaltningen, det mesta i naturliga stenmaterial. Den kan både iaktas och beröras.

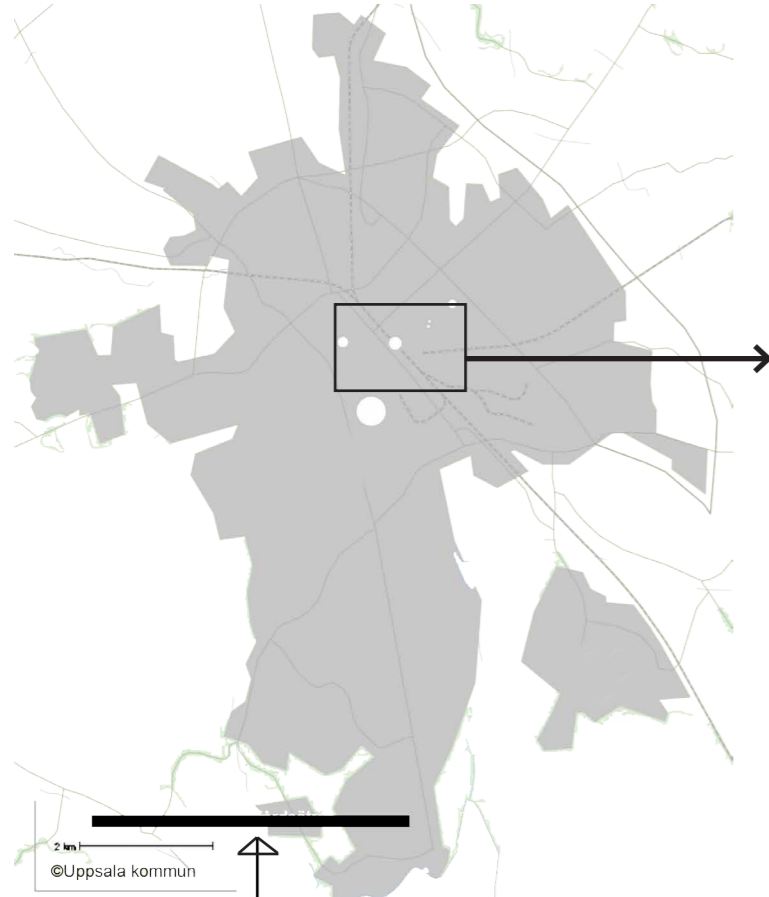
Del 2: Gestaltning av småparken Torkelsplan

Denna del börjar med att presentera Torkelsplan, var den är belägen, en inventering och analys. Avslutningsvis presenteras ett idéförslag på parken.

Inventering

Mitt i Fålhagen finns småparken Torkelsplan, placerad i hörnet Ymergatan och Torkelsgatan. Inventeringen av Torkelsplan skedde vid tre tillfällen i maj månad, två vardagar och en lördag. På vardagarna sken solen och på lördagen regnade det.

Fålhagen är ett bostadsområde i centrala Uppsala med närhet till centrum och centralstationen. Här finns hus från varierad tidsålder och olika typer av bostadsformer. Flerbostadshus och radhus är dominerande intill parken men där finns också enstaka villor. Snett



Karta över Uppsala, den vita målpunkten utanför inzoomningen är Akademiska sjukhuset. © Uppsala kommun 2014, baskarta bearbetad av författaren

över Torkelsgatan finns Almtunakyrkan med förskola i bottenplan. Brukare av parken är främst barn, barnfamiljer och ungdomar (mer eftermiddags och kvällstid). Parken används även av hundägare som rastar hunden. En del av parken består av en lekplats, på dagtid används lekplats som ett utflyktsmål för den närliggande förskolan.

Parken ligger i ett hörn av en fyrvägs korsning med två sidor angränsande direkt till privat bostadsmark i form av en villaträdgård och radhusomter. Den är idag uppdelad i två delar, dels lekplats som är inhägnad och dels en mer öppen plats bestående av gräsmatta, buskar och träd samt sittplatser i form av bänkar. Lekplatsen upptar en stor yta, ser väl använd ut och alla bänkar inom området är slitna. Gångvägar finns inom lekparkens buskage vilket troligtvis beror på att lek sker även där.

Parken avgränsas mot



Inventeringskarta av Torkelsplan.
© Uppsala kommun 2014, baskarta av Torkelsplan bearbetad av författaren



Karta över Uppsala, med målpunkter och stråk markerade. De rosa strecken visar på stråk och riktningar i direkt anslutning till Torkelsplan. De blå strecken visar större vägar i närheten till parken. © Uppsala kommun 2014, baskarta bearbetad av författaren



Bild 1. Vy från parkens östra hörn. Lekplatsen upplevs som slitna och tar upp en stor yta av parken.

den privata villaträdgården med ett garage och buskage längs kortsidan och mot radhustomterna med ett 160 cm högt plank samt buskage. Grönområdet utanför den inhägnad lekplatsen möter utan avgränsning trottoaren. Trafiken på de angränsande gatorna finns men är inte påtaglig. Hastigheten ligger på 30km/h och hastighetsdämpande gupp finns på Torkelsgatan.

Vid platsbesöket vardagen kl. 17.00 var det en hög ljudnivå från ett närliggande hus (vid parkens östra hörn). Lekplatsen var vid alla tillfällen relativt lugn. Vid ett tillfälle besökte tre ungdomar platsen (vardag kl.17.00), vid det andra tillfället var det två barn och en vuxen på platsen (vardag kl.10.00) och vid det tredje tillfället var det ett barn och en vuxen på platsen (lördag kl. 10.00).

Analys

Till analysen av kvartersparken användes SWOT-metoden, som går ut på att identifiera de styrkor och svagheter finns på platsen och de möjligheter och hot kan påverka platsen, till en gestaltning av Torkelsplan som en helande trädgård. Som underlag till analysen utgick jag ifrån de designaspekter som sammanfattades i resultatdel ett.

Utifrån SWOT-analysen har Torkelsplan flera möjligheter och styrkor till att gestaltas som en helande trädgård, det finns sol, uppväxt vegetation och det är en lugn miljö samtidigt som det är folk i rörelse. De svagheter som framkom handlar i största del om rumsligheten, gräsmattan är uppstyckad och används kanske inte på grund av avsaknaden av en tydlig rumslighet. Potentiella hot mot en stressreducerande miljö handlar om ljudnivån från närliggande vill trädgårdar.



Bild 2. Mot Ymergatan och Torkelsgatan övergår gräsmatta direkt mot den asfaltsbäcklädda trottoaren.

SWOT- analys utifrån möjligheterna att bli en helande trädgård

Styrkor (Strengths)

Mestadels solig plats med vandrande skugga av uppväxt vegetation.
Äldre vegetation, vilket bidrar till en känsla av en historia på platsen, kan även bidra till rumslighet
Fågelljud.
Lek och aktivitet på lekplatsen.

Svagheter (Weaknesses)

Många öppna ytor.
Uppstyckad gräsmatta utan tydlig rumslighet.
Sliten lekplats som tar upp en stor yta av parken.
Lekplatsen kan upplevas som störande med en hög ljudnivå.

Möjligheter (Opportunities)

Närliggande bostäder vilket bidrar till en rörelse av fotgängare och cyklister som skapar liv vid parken med det en upplevelse av en säkrare miljö.

Hot (Threats)

Två sidor av parken angränsas mot trafik och kan vid hög trafik utgöra ett hot i form av start- och stoppljud.
Hög ljudnivå från intilliggande trädgårdar.



Bild 3. Hög ljudnivå från lek kan upplevas som störande men lek kan också vara en styrka då det bidrar till liv och aktivitet i parken.



Bild 4. En uppstyckad gräsmatta utan tydlig rumslighet är en svaghet. Att parken gränsar mot en korsning kan vara ett hot.

.....► Från SWOT- analysen tar jag med mig följande till ett program för idéförslaget

Bevara delar av den uppväxta vegetationen på platsen, dessa kan bidra till rumslighet och skugga men även till känslan av en uppväxt plats.

Skapa rum, ge möjlighet för användande av en gräsmatta genom att skapa en mer sammanhängande gräsyta som inbjuder till användning.

Lekplatsen placeras i det östra hörnet av parken, de närliggande privata trädgårdarna skapar en avgränsning av parken.

Skapa en avgränsning av parken mot trottoaren och gaturummet för att förtydliga rumsligheten men också för att till viss del avskärma mot korsningen.

Bilden redovisar resultaten från SWOT-analysen.



Bild 5. Äldre vegetation är en tillgång på platsen och kan bidra till skugga, rumslighet och känslan av en historia.



Gräsyta. En plats för aktivitet och picknic. Möjliggör också till utblickar över parken och en plats för att bara vara på.

Låg vintergrön häck tillsammans med buskar och träd av olika slag ramar in parken och bidrar till rumsligheten och känslan av att vara i en annan värld.

Upphöjd odlingslåda med doftrika och ätbara kryddor.

Större rum för social samvaro. Sittplatser delvis skyddat från sol och regn. En uppväxt björk skapar känslan av tak och rummet ramar in av buskar och perenner. Rummet tydliggörs av en ändrad markbeläggning. Ett rum som nbjuder till möten.

Pergola
Sittplatser skyddat mot sol och vind. Ett rum för avskildhet. Ramas in av växtlighet, knähöjd i framkant och brösthöjd vid sidorna.

Fjärilsbuskar.
Växter som lockar fjärilar till platsen.

Vattenlek i lekparken, kan också ha en funktion som dricksföntän. Porlande ljud bidrar till upplevelsen.

Lekplatsen. Rum för lek och aktivitet, men även ett rum för social samvaro. Markmaterial tydliggör rummet och lekplatsen ramar in på vissa delar in av staket. Entrén accentueras av mindre träd.

Uppväxt vegetation blandas med buskar som främjar fågelliv. Området kan även användas för lek.

Uppväxt vegetation.

växtlighet skapar rumslighet och en gräns mellan lek och vila. Knähöjd i framkant och brösthöjd vid mitten.

Entréer bjuder in till parken och skapar intresse. Bidrar till känslan av att komma in i ett rum, in till en annan värld. Tydliga vägar går genom parken.

Rum för avskildhet. Ramas in av växtlighet, högre syrenbuskar bakåt, över två meter i höjd från bänkar och bakåt. Lägre, runt knähöjd, buskar och perennblanteringar i framkant.



SKALA 1:300 | A3

Illustrationsplan av Torkelsplan skala 1:300

Gestaltningen

Passerande förbi parken kan tillgängliggöra den utan att gå in i den. En variation av växtlighet såsom buskar, blomplanteringar och träd av olika slag skapar en stimulans för den passerande. Dofter, blommande växter och ljud av träd som vajar i vinden såväl som fågel- och fjärilsliv bidrar till upplevelsen. Insyn kan locka till ett framtida besök.

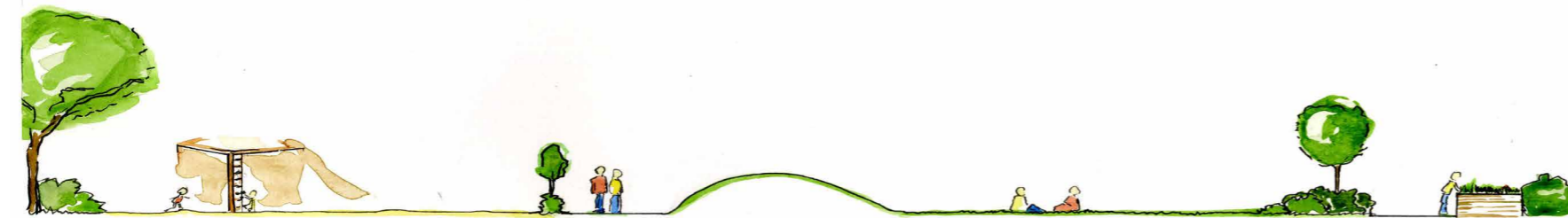
Entréerna till parken tydliggörs av dekorationsträd som sticker upp ur buskplanteringar. Entrén lockar in besökaren och bidrar till känslan av att gå in till en plats, bort från den yttre miljön. En känsla som kan påverkas av just en entré, eller en förändring av material på gångytan. Entréerna är placerade på både Torkelsgatan och Ymergatan och möjliggör en genväg om man så vill.

Vägnätet i parken sträcker sig mellan de båda entréerna på två sätt, en väg förbi lekplatsen och en väg förbi en större samlingsyta. Stenmjölsbeläggningen på gångvägen bidrar med både känsla och ett lugnande ljud. De båda gångvägarna binds ihop och skapar på så sätt en möjlighet till att strosa ett varv.

Om man påbörjar sin promenad i parken vid ingången på Ymergatan återfinns på den vänstra sidan en sittplats under en pergola. Markmaterialet är stenmjöl, detsamma som gångvägen. Två bänkar är placerad i rummet, omringat av högre och lägre buskar, karaktären är till viss del vild. I närliggande planteringar kan traditionella växter skyntas såsom rosor, röd rudbeckia, riddarsporre, lavendel och stäppsalia. Klätterrosor och klematis klättrar upp på



Bild av pergolan, belägen i parkens norra hörn.



Snitt A-a, visar en del av lekparken, gångvägen, gräsmattan som ramas in en kulle och växtlighet. Den upphöjda kryddodlingen och buskar som skärmar av parken ut mot trottoar.

pergolan.

Fortsätter vi vägen mot lekplatsen passerar vi växter som kan locka fjärilar, en möjlighet till att uppleva artrikedom. Växter som återkommer i parken är fjärilslockande växter såsom syrenbuddleja, rosenflockel, lavendel och timjan. Dofterna stimulerar vår vistelse i parken. Körsbärsträd, syrener och hägg ger en vacker blomning som går in i varandra. Bärbuskar av olika slag lockar till fågelliv som kan ge en upplevelse för både syn och hörsel.

Rakt fram finns entrén till lekplatsen som även den accentueras av träd, och visar på ett annat rum. Ett färggladare och mjukare markmaterial förstärker skillnaden och ger ett mer lekfullt intryck. Inne i lekplatsen återfinns gungor, en klätterställning, vattenlek och en sandlåda som locka till lek för olika åldrar. Sittplatser finns utspridda inom lekplatsen och skapar en plats för återhämtning eller ”mellis” i parken. Konstverk kan bli lekelement, fina inslag som tillåter klättring och lek. En häck ramar in lekplatsen och avgränsar den mot gångvägen. Mot resterande håll ramas lekytan in av växtlighet. Befintliga växter som hägg, häggmispel och snöbär blandas upp med gullregn och salix, växter som tål spring i buskarna. En vattenränna i lekplatsen erbjuder vattenlek, den bidrar till ett porlande ljud och ger en funktion som drickfontän.

Fortsätter vi vägen ut mot Torkelsgatans entré passerar vi ännu en större fjärilsrabatt, högre buskar och befintliga häggträd skärmar av lekplatsen mot ytterligare ett rum på vänster sida om gången. Rummet ramas in av växtlighet och bänkar erbjuder en plats för vila. Här kan man sitta och njuta av syrenerna som omringar rummet, syrener som under tidig sommar bidrar med både doft och vackra blommor. Ett konstinslag i form av ett fågelbad bidrar till upplevelsen.

Snett över från rummet, eller på vänster sida om man står på gångvägen med ryggen mot Torkelsgatan, ansluter den andra gångvägen. Från den vägen kommer man åt ett större utrymme på den vänstra sidan. Bord och bänkar, vissa är placerade under den befintliga björken som bidrar till en skir skugga. Markmaterialet ändras till plattor, buskar samt blomrabatter kantar ytan.

Återkommande är de doftande, fjärilsälskande växterna. Doftrika och ätbara kryddor odlas i en upphöjd del i anslutning till det stora rummet.

Vägen fortsätter parallellt med Ymergatan och möter upp den andra vägen framme vid entrén.

Innanför de båda vägarna finns en gräsmatta, en liten öppenhet mellan de mindre rummen. Det är en plats för rekreation och häng, kanske för picknik på sommaren. Knä- och midjehöga buskar och mindre träd ramar in kanterna av gräsmattan. Mot lekplatsen höjs gräsmattan upp som en kulle och skapar en mer bekväm plats där man kan ligga och titta på molnen.

Lampor inom parken gör den attraktiv även under hösten och vinterns mörka timmar. Då kan också kvarvarande blommor bidra till upplevelsen av parken i form av krispiga pinnar som sticker upp ur rabatterna.



Inspiration. En lekplats möjliggör aktivitet för barn i olika åldrar men är även en plats för social samvaro.



Inspiration. En öppen gräsyta kan ge plats för aktivitet och lek, det är även en yta för utblickar.

Diskussion

Syftet med uppsatsen var att på en övergripande nivå gestalta småparken Torkelsplan genom att använda aspekterna för helande trädgårdar. Målet genom denna gestaltning var att ge ett exempel på hur aspekterna bakom helande trädgårdar kan användas i stadens offentliga rum.

För att uppfylla syftet sammanfattade jag två olika teorier om designaspekter för helande trädgårdar. Jag fann konkreta lösningar på utformandet av en helande trädgård med hjälp av ett platsbesök samt två samtal om Sinnenas trädgård i Knivsta, en trädgård som har för avsikt att stimulera sinnen. Det är utifrån designteorier och platsens förutsättningar som en övergripande gestaltning av Torkelsplan tagits fram.

Metoddiskussion

Som grund till uppsatsen användes litteraturstudier för att ge en bakgrund till helande trädgårdar, hur och varför de fungerar samt hur de kan gestaltas. Utifrån litteraturstudierna sammanfattades ett antal designaspekter från två huvudsakliga böcker *Trädgårdsterapi: Att ta hjälp av naturen vid stress och utmattning* av Patrik Grahn och Åsa Ottoson samt *Healing Gardens: Therapeutic Benefits and Design Recommendations* av Clare Cooper Marcus och Marni Barnes. De aspekter jag använt mig av från Marcus & Barnes är endast ett urval av de aspekter som presenterades, jag valde att utgå från de generella gestaltungsaspekterna. Mer detaljerade aspekter finns för specifika helande miljöer som hospice- eller barnsjukhusmiljöer. De olika aspekterna som användes i denna uppsats var snarlika vilket innebär att uppsatsen skulle kunna vidgats genom att använda ytterligare designaspekter, speciellt om en annan åsikt om designaspekterna för en helande trädgård skulle komma fram. Patrik Grahn är inblandad i många forskningsprojekt inom området i Sverige och är också drivande inom Alnarpsmetoden. Jag fann att flera artikelförfattare hänvisade till Stephen Kaplan & Rachel Kaplan och Roger Ulrichs teoretiska bakgrund om människans påverkan av den gröna miljön, flertalet hänvisade också till Marcus & Barnes designaspekter. Flertalet av svenska artiklar refererar till Grahn. Detta kan vara för att forskningen inom ämnet är relativt nytt, både makarna Kaplan och Ulrich påbörjade sin forskning i början av 1980-talet och är verksamma än idag. Ytterligare mer detaljerade studier om hur och varför den gröna miljön har en positiv inverkan på oss kan bidra till nya designaspekter. Om ytterligare ett antal år kanske aspekterna ser annorlunda ut.

Platsbesöket på Sinnenas trädgård kompletterade min kunskap om hur en gestaltning av en helande trädgård kan utformas, den gav konkreta idéer till hur exempelvis rumslighet kan gestaltas. Uteslutande av platsbesöket skulle inte påverkat mitt resultat på

vad som kan vara med i en gestaltning av en helande trädgård, men det hjälpte mig vid konkretiseringen av hur olika delar kan lösas. Bland annat så hade jag problem att hantera de olika rumsligheterna utan att stänga in rummen. Jag ville även behålla en överblick över parken för att skapa känslan av en trygg miljö. I Knivsta fann jag att rumslighet kan skapas med hjälp av bland annat låga buskar, perennplanteringar och materialändringar i markläggning.

Två samtal kompletterade litteraturen och mitt platsbesök. Jag samtalade med både landskapsarkitekten och konstnären bakom Sinnenas trädgård med avsikt att ta del av deras tankar om en helande trädgård. Jag ville även höra vad de ansåg om att gestalta en offentlig parkmiljö enligt tankarna om en helande trädgård. Det intressanta med samtalet var att de båda använder designaspekter för helande trädgårdar vid gestaltning på andra platser, även om de inte uttryckligen hävdar att avsikten är att skapa en helande trädgård. Istället betonade de att kunskapen om människans upplevelse av en plats är i fokus.

Inventeringen av Torkelsplan skedde vid tre tillfällen i maj månad, vilket inte tar med hur parken brukas vintertid. Idag finns inga vintergröna växter på platsen, vilket innebär att det lövverk som ger skugga och rumslighet till platsen under sommaren inte finns då. Jag antar att lekparken är det område i parken som används under vintern. Vid analystillfällena var parken ganska folktom men genom samtal med besökare vidgades kunskapen.

Resultatdiskussion

Gestaltningen av Torkelsplan som en helande trädgård är en idé om hur tankarna bakom helande trädgårdar kan utformas. Det är ett förslag som presenteras utifrån de avgränsningar och förutsättningar som angetts i resultatdelen. En slutsats av arbetet är att parker i den offentliga miljön, med en småpark som exempel, kan gestaltas efter designaspekter för helande trädgårdar för att bidra till stressreducering och därmed bidra välbefinnande hos såväl besökare som förbipasserande.

Parken är en småpark och ger inte samma förutsättningar till en helande trädgård som en större park skulle kunna göra. Ett litet utrymme försvårar att möjligheten till avskilda, lugna rum i parken på grund av närheten till lek och trafik. Jag anser dock att designteorierna kan användas på en liten park för att erhålla de kvalitéer som en helande trädgård besitter. Ett hot mot rummen för avskildhet kan bli ljudnivån från både grannar och lek på lekplatsen, och även till viss del trafikljud från gatan. Men samma ljud kan, i inte för stor mängd, bli en tillgång. Torkelsplan är belägen på en plats där cyklister och fotgängare frekvent passerar vilket kan innebära att endast genom att finnas där stimuleras sinnen och en stressreducering kan erhållas.

Det finns många olika typer av helande trädgårdar vissa där

delaktighet är en del i helandet andra där själva upplevelsen av platsen genom att bara vara är det fundamentala. Då det idag sker en förtätning i många städer i Sverige och runt om i världen blir marken i innerstan mer värdefull och mer attraktiv för bostäder. Det är då viktigt att bevara parker av olika slag något som återfinns inom både Boverkets riktlinjer och inom kommunens parkprogram. Den gröna miljön omkring oss blir också mer betydelsefull i en vardag där krav och intryck som buller och höga ljudnivåer bidrar till en ökad stressnivå. Syftet med att gestalta en småpark enligt aspekterna för helande trädgårdar är ett sätt att ta tillvara på kunskapen om vad i en utemiljö som kan bidra till en lägre stressnivå och därmed öka välbefinnande.

Genom att gestalta en offentlig småpark i Uppsala som en helande trädgård innebär att sinnesintrycken skall tillgodoses utan terapi eller vägledning. Vid mitt besök av Sinnenas trädgård i Knivsta hade jag en text framför mig som guidade mig genom trädgården, vilket bidrog till kunskapen om vad som kan upplevas på platsen. Exempelvis så läste jag till mig kunskapen om en fjärilsplantering och ett buskage för fåglar. Detta var bidragande till själva upplevelsen av parken. I en trädgård för rehabilitering eller terapi finns också möjligheten att förtydliga vad som finns i rummet, något som bidrar till kunskapen om miljön och vad jag tror också bidrar till att man uppskattar vissa delar. Genom att gestalta en offentlig miljö utan att informera om parkens kvalitéer skall enligt aspekterna om en helande trädgård inte spela någon roll då designaspekterna i sig skall bidra till stressreducering. Men information om kvalitéerna på platsen kan bidra till en ökad nyfikenhet och på sätt även en ökad stimulans av sinnen. Ett sätt att utnyttja denna kunskap skulle kunna vara ha informativa skyltar eller en karta över parken.

Ämnet helande trädgårdar och helande miljöer är stort, men är ännu ganska nytt inom forskningen. Användandet och skapande av helande trädgårdar ökar idag främst inom vårdmiljöer, jag tror att området kommer att vidgas och bli en naturlig del av vår närmiljö. Om vår närmiljö kan bidra till stressreducerande effekter och därmed minska sjukdomar så bör frågan vara aktuell på en högre nivå. En stimulerande park eller grönmiljö kan öka den fysiska aktiviteten genom att inspirera människor till rörelse. Under arbetets gång har jag tagit del av kunskapen om hur människan påverkas av miljön och varför, vilket bidragit till en ökad fascination för människans komplexitet. Jag tycker det är spännande att jag, som framtida landskapsarkitekt kan vara med och bidra till en god hälsa och ett ökat välmående genom en medveten gestaltning.

Vidare frågeställningar

- Vilka designaspekter krävs för att gröonstråk och offentliga platser i den urbana miljön kan gestaltas för att erhålla de positiva effekter en helande trädgård kan bidra med?

- Hur kan lekplatser och skolgårdar gestaltas efter designaspekterna för en helande trädgård?

Referenser:

- Boverket (2007). *Bostadsnära natur – inspiration & vägledning*. Karlskrona: Boverket
- Carmona, M., Heath, T., Oc, T. & Tiesdell, T. (2010). *Public Places - Urban Spaces: the Dimensions of Urban Design*. Boston, MA: Architectural Press
- Cooper Marcus, C. & Barnes, M. (1999). *Healing Gardens: Therapeutic Benefits and Design Recommendations*. New York: John Wiley & Sons
- Danielson, A. (2012). *En plats för återhämtning: En tillämpning av hälsoträdgårdars stressdämpande kvaliteer på Stora torget i Uppsala*. Kandidatsuppsats vid Institutionen för Stad och Land, Sveriges Lantbruksuniversitet, Uppsala.
- Grahn, P. & Ottosson, Å. (2010). *Trädgårdsterapi: Alnarpsmetoden: att ta hjälp av naturen vid stress och utmattning*. Stockholm: Bonnier Existens
- Kaplan, S. (1995). The restorative benefits of nature: Towards and integrative Framework. *Journal of Environmental Psychology*, 15, ss.169-182.
- Knivsta Kommun (2010), *Konstnärlig utsmyckning av äldreboende: Förslag till beslut (KS-2009/928)* http://www.knivsta.se/~media/Files/Kommun-politik/Politik/Kommunstyrelsen/Kallelser/2010/100614/utsmyckning_aldreboende.ashx
- Linde, H. (2012). *Återhämtning i staden: en undersökning av egenskaper i utemiljöer som bidrar till mental hälsa*. Examensarbete vid Institutionen för Stad och Land, Sveriges Lantbruksuniversitet, Uppsala.
- Lundén, O. (1991) Psykologiska effekter av miljöpåverkan, i *Människa Miljö Samhälle: ett antal uppsatser författade av forskare inom samhällsvetenskapliga fakulteten och utgivna i anslutning till fakultetens jubileumsår 1989-1991*. ss.123-142. Uppsala: Reprocentralen HCS
- Naturvårdsverket (2006). *Naturen som kraftkälla: Om hur och varför naturen påverkar hälsan*. Stockholm: Naturvårdsverket
- Stigsdotter, U. & Grahn, P. (2003). Experiencing a garden: a healing garden for people suffering from burnout diseases. *Journal of therapeutic horticulture*, 14, ss. 38-48.
- Ulrich, R.S. (1999) Effects of gardens on health outcomes: theory and research, ur Cooper Marcus, C. & Barnes, M. (1999). *Healing Gardens: Therapeutic Benefits and Design Recommendations*. ss. 27-89. New York: John Wiley & Sons
- Ulrich, S.R., Simons, R.F., Losito, B.D., Fiorito, E., Miles, M.A., & Zelson, M. (1991). Stress recovery during exposure to natural and urban environments. *Journal of Environmental Psychology* 11, ss. 201- 230.

Uppsalas kommun (2013) *Uppsalas parker - Riktlinjer*. Uppsala: Kontoret för samhällsutveckling