



Sveriges lantbruksuniversitet
Swedish University of Agricultural Sciences

Fakulteten för landskapsarkitektur, trädgårds-
och växtproduktionsvetenskap

Trädgården- En plats att återfinna hälsan

– Hälsosträdgårdens utformning för personer med
diagnosen utmattningssyndrom

Linnéa Ledéus

Självständigt arbete • 15 HP

Trädgårdsingenjör: Design - kandidatprogram

Alnarp 2015-03-19



Trädgården- En plats att återfinna hälsan

- Hälsoträdgårdens utformning för personer med diagnosen utmattningssyndrom

The garden- A place to regain health

- The healing garden designed for people diagnosed with fatigue syndrome

Författare: Linnéa Ledéus

Handledare: Petra Thorpert, SLU, Institutionen för landskapsarkitektur, planering och förvaltning

Examinator: Anna María Pálsdóttir, SLU, Institutionen för arbetsvetenskap, ekonomi och miljöpsykologi

Omfattning: 15 HP

Nivå och fördjupning: G2E

Kurstitel: Kandidatarbete i trädgårdsdesign

Kurs kod: EX0652

Program/utbildning: Trädgårdsingenjörsprogrammet: design

Examen: Trädgårdsingenjör kandidatexamen i landskapsplanering

Ämne: Landskapsplanering

Utgivningsort: Alnarp

Utgivningsmånad och -år: maj 2015

Omslagsbild: Tommy Enge 2014, tillåtelse att använda bilden muntligen

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

Nyckelord: Hälsoträdgård, Grön rehabilitering, Rehabiliteringsträdgård, Terapiträdgård, Restorativ miljö, Natur, Hälsa, Stressrelaterad ohälsa, Utmattningssyndrom

SLU, Sveriges lantbruksuniversitet

Fakulteten för landskapsarkitektur, trädgårds- och växtproduktionsvetenskap

Institutionen för landskapsarkitektur, planering och förvaltning

Förord

If I have seen further it is by standing on the shoulders of Giants

Isaac Newton 1642-1727 (Chen, C, 2013, citat s.163).

I mitt kandidatarbete har jag stått på giganters axlar, giganter vars kunskap lett mig till nya höjder av förståelse. Kunskapen som är den grund arbetet är byggd på är hämtad från några av de riktigt stora personligheterna inom den miljöpsykologiska forskningen. Roger S. Ulrich, Stephen och Rachel Kaplan samt Patrik Grahn är några av de giganter som med sin forskning förmedlat och spridit kunskap.

Jag skulle vilja tacka min familj som stöttat mig i mitt arbete och som trott på min förmåga även när jag själv tvivlat. Ett extra stort tack till min mamma som varit mitt bollplank, som har kontrolläst och hejat på mig igenom arbetet. Ditt utmattningssyndrom fick mig att öppna ögonen och söka efter svar och din kärlek har gjort mig stark. Jag skulle även vilja tacka min handledare Petra Thorpert som hjälpt mig avgränsa arbetet innan det blev för stort. Utan ditt vetande hade jag stått inför en övermäktig uppgift. Ett stort tack går även till min examinator Anna María Pálsdóttir som med brinnande engagemang stöttat mig i förädlandet av arbetet. Din kunskap ledde mig mot nya nivåer av förståelse.

Enköping, 27: e maj 2015

Linnéa Ledéus

Sammanfattning

Det uppdrivna tempot under både arbetstid och fritid resulterar i att allt fler drabbas av fysisk- och psykisk ohälsa. Långdragen överbelastning kan leda till ett tillstånd av fullkomlig utmattning hos individen. Utmattningen kan diagnostiseras som utmattningssyndrom. Diagnosen inrymmer ett flertal kroppsliga och mentala obehag samt symptom och kan enklast förklaras som den sista fasen av stress. Rehabilitering av utmattningssyndrom kan ske i en hälsoträdgård. Ett multidisciplinärt team arbetar och använder sig av hälsoträdgården som ett verktyg för att rehabilitera individen. Naturens restorativa effekter används där tillsammans med den traditionella sjukvården. Det är många olika mekanismer som gör trädgården till en restorativ och läkande miljö. Att naturliga miljöer främjar den mänskliga hälsan på flera plan understryks av en mängd olika teorier. Den miljöpsykologiska forskningen har under årtionden framfört evidens om att natur- och trädgårdsmiljöer inbringar positiva hälsoeffekter hos människor. Forskningen ligger till grund till hur man har kommit att utforma restorativa miljöer såsom exempelvis hälsoträdgårdar.

Det här kandidatarbetet sammanställer befintlig kunskap om hur hälsoträdgårdar kan utformas för att rehabilitera en särskild målgrupp; personer med diagnosen utmattningssyndrom. Genom litteraturstudier och intervjuer undersöktes det om det finns riktlinjer att följa vid utformningen av en hälsoträdgård konstruerad för denna specifika målgrupp. Uppsatsen är en sammanställning av en del av den information och kunskap som finns inom ämnet hälso- och restorativa trädgårdar, allt på en rimlig nivå för ett kandidatarbete.

Det är många olika faktorer som påverkar utformningen av hälsoträdgården, exempelvis platsens grundläggande förutsättningar, brukargruppens behov och hur den ekonomiska situationen för verksamheten ser ut. De varierande faktorerna leder till att hälsoträdgårdar kan skifta mycket i utseende. Huvudsaken är att trädgården designas utifrån ett mänskligt perspektiv där brukarens behov och förutsättningar tas i beräkning, samt att den är användarvänlig. Det finns ingen bestämd mall som klargör hur en hälsoträdgård ska vara utformad. Däremot finns det en del riktlinjer för vad man kan tänka på vid utformningen av en sådan trädgård. Syftet med uppsatsen är att på ett tydligt sätt förmedla vad som framkommit i undersökningen och tydliggöra riktlinjerna. Detta görs genom att främst beskriva och sedan illustrera vad man bör ha i åtanke vid utformningen av hälsoträdgårdar för denna specifika målgrupp. Informationen som framkommit i arbetet riktar sig till andra som söker sammanfattad och till viss del även förenklad kunskap inom ämnet.

Abstract

The hectic pace during the hours of work and leisure time alike results in an increasingly amount of people succumbing to physical and psychological illnesses and unhealthiness. Overexposure of stress may lead to a state of absolute exhaustion of the individual. The exhaustion can be diagnosed as burnout or fatigue syndrome. Naturalistic environments are valuable places when it comes to human health and well-being. A healing garden can be used for rehabilitating individuals diagnosed with fatigue syndrome. The healing garden combines nature's restorative effects and the traditional healthcare system. Scientists in the field of environmental psychology has throughout decades of research put forward evidence pointing to the positive health effects naturalistic environments has on mankind. The evidences form the foundation of how to design restorative environments such as healing gardens.

This Bachelor's thesis unifies and combines existing knowledge on how healing gardens may be designed for the purpose of rehabilitating a distinct target group; people diagnosed with fatigue syndrome. Through the methods of literature studies and interviews I examined whether there are guidelines to follow when designing a healing garden intended for this specific target group. The paper is a compilation of some of the information and knowledge available within the topics of healing- and restorative gardens, in a realistic level for a Bachelor's thesis.

A vary of factors influences the design of a healing garden, this leads to a great variety of visual aspects and design structures. Essentially the garden should be designed to meet the users' needs and wants. There is no specific model explaining how it should be designed. However there are some guidelines on what to consider when designing such a garden. The purpose of the paper is to convey the information which emerged from the literature study as well as the interviews and then clarify the guidelines. This is done primarily by describing and then illustrating what you should bear in mind when designing healing gardens for this specific target group. The information provided in this is Bachelor's thesis applies to others who are searching for summarized and to some extent simplified knowledge regarding this topic.

Innehållsförteckning

1. Inledning	8
1.1 Bakgrund	8
1.2 Mål	9
1.3 Mina Frågeställningar	9
1.4 Syfte	10
2. Metod och material	10
2.1 Litteraturstudier	10
2.2 Intervjuer	10
2.3 Genomförande	11
2.3.1 Intervjuernas frågor	12
2.4 Presentation intervju 1- Grön rehabilitering i Västra Götalandsregionen	13
2.5 Presentation intervju 2- Hälsoträdgården placerad i Torups rekreativsområde	15
2.6 Avgränsningar	17
3. Resultat	18
3.1 Natur, hälsa och stress	18
3.1.1 Natur och hälsa	18
3.1.2 Långvarig stress leder till sjukdom	19
3.1.3 När stressen blir övermäktig	19

3.2 Teorier- Varför är naturen så viktig?	20
3.2.1 Våra förfäders hem- Naturen	20
3.2.2 En lämplig levnadsmiljö	21
3.2.3 Savannen- Ursprungsmiljön för mänsklig återhämtning	21
3.2.4 Evolutionen har format uppmärksamheten- Kaplan har definierat den	22
3.2.5 Attention Restoration Theory	23
3.2.6 Naturens estetik ger rum för reflektion	24
3.2.7 Patrik Grahns forskning och teorier	24
3.2.8 Människans behov möts i grönskande miljöer	25
3.2.9 Åtta upplevda dimensioner av natur	25
3.3 Förädlad natur- En trädgård för hälsan	26
3.3.1 Vad är en hälsoträdgård?	26
3.3.2 Kärt barn har många namn	27
3.3.3 Hälsoträdgården- Ett terapeutiskt verktyg	27
3.4 Hälsoträdgårdens utformning	28
3.4.1 Trädgården möter brukarens behov	29
3.4.2 Behovet av struktur och rum	29
3.4.3 En inhägnad plats	30
3.4.4 Naturliga förutsättningar	30
3.4.5 Inslag i hälsoträdgården	31
3.4.6 Sittplatser	31
3.4.7 Ytor för odling	31
3.5 Trädgården- En plats att stimulera sinnena	32
3.5.1 Syn	32
3.5.2 Hörsel	32
3.5.3 Känsel	33
3.5.4 Lukt	33
3.5.5 Smak	33

3.6 Trädgårdens stomme- Vegetations och materialval	33
3.6.1 Underlätta för trädgårdsmästaren	34
3.6.2 Välja material med omsorg	34
3.6.3 Välkända växter skapar trygghet	34
3.6.4 Årstidsvariation	35
3.7 Intervjuernas svar	35
3.7.1 Svar på fråga 1	35
3.7.2 Svar på fråga 2	36
3.7.3 Svar på fråga 3	37
4. Diskussion	38
4.1 Min tolkning av resultatet	39
4.1.1 Vad bör man tänka på då man utformar hälsoträdgårdar anpassade för personer med diagnosen utmattningssyndrom?	39
4.1.2 Är hälsoträdgården uppdelad i olika rumsmiljöer och hur kan dessa se ut?	40
4.1.3 Att tänka på vid val av vegetation	41
4.1.4 Hur bör man utforma en sådan trädgård för att möta målgruppens olika behov under rehabiliteringen?	42
4.1.5 Illustrationer	44
4.2 Genomförande och metod	47
4.3 Övriga reflektioner	48
5. Slutsats	49
6. Referenslista	60

1. Inledning

1.1 Bakgrund

Att naturen och trädgården har positiva effekter på hälsan är något jag själv varit medveten om och upplevt sedan länge. Redan som liten var jag fascinerad av naturen och dess rena skönhet. Skog, mark, trädgårdar och parker har alltid lockat och under perioder då stress har varit en del av min vardag så har vistelsen i sådana miljöer givit mig ett stort lugn. Intresset för färg och form har även det följt mig sedan barnsben. När jag hösten 2011 påbörjade utbildningen för att bli trädgårdsingenjör med designinriktning så stod två saker klart för mig; Jag ville lära mig att formge trädgårdar som ger människor det lugn och den skönhet som jag själv fann i naturen. Samtidigt ville jag hjälpa människor som likt mig själv lidit av stressrelaterad ohälsa. Jag har i och med min utbildning fått verktyg och kunskap som kan användas för att formge trädgårdsmiljöer utifrån vegetationens och platsens förutsättningar. Med det här arbetet vill jag få kunskap om hur man kan utforma dessa miljöer utifrån en specifik målgrupps förutsättningar; personer som har diagnosen utmattningssyndrom.

Kvinnor löper större risk än män att utveckla psykisk ohälsa (Försäkringskassan, 2013). Psykisk sjukdom har varit den vanligaste diagnosen hos kvinnor i åldrarna 30-49 år sedan 2011. En av diagnoserna som dominerat är reaktionen på svår stress. Arbetsgivaren har ett ansvar som innebär att de anställda inte ska få fysiska eller psykiska besvär på grund av sitt arbete (1177 Vårdguidens, 2012). Arbetsmiljön ska med sin utformning förebygga stress och på så sätt även förhindra att personalen drabbas av stressrelaterade sjukdomar.

Trots detta så har professioner inom den offentliga sektorn, yrken inom vård- och omsorg (vårdförstjänster), ofta brister i den psykosociala arbetsmiljön som leder till psykisk ohälsa och sjukfrånvaro (Försäkringskassan, 2013).

Utmattningssyndrom är en av de diagnoser som kan inkluderas i den psykiska ohälsan (Socialstyrelsen, 2003). Sjukdomen orsakas av långvarig stress som kan uppkomma på grund skilda omständigheter. Stressen som kan leda till diagnosen kan vara relaterad till arbetssituationen eller till påfrestningar som sker under fritiden. Att arbetsrelaterad stress leder till psykisk ohälsa är vetenskapligt bevisat. En del av de faktorer inom arbetet som leder till utmattningssyndrom, utbrändhet, sammanfattas i följande meningar;

- Att arbetsbelastningen är för stor och således inte inrymmer möjlighet till återhämtning.
- Att de anställda känner att de har bristfällig kontroll över sitt arbete exempelvis genom otydliga rollfördelningar och konflikter.
- Att det finns brister av belöning i arbetet antingen ekonomiskt eller socialt.

Rehabiliteringen av utmattningssyndrom är ofta en utdragen och tidskrävande process (Socialstyrelsen, 2003). Enligt Socialstyrelsen (2003) så har kliniska erfarenheter understrukit att samordnade rehabiliteringsinsatser, med rådgivning om livsstil, psykoterapi, avspänningsträning, stresshanterings och fysisk träning, visat sig vara värdefulla i rehabiliteringsarbetet. Arbetsinriktad rehabilitering startas först när personen kommit förbi den mest akuta fasen av sjukdomen. Det är viktigt att personer med diagnosen utmattningssyndrom känner sig väl omhändertagna, trygga och upplever att de får stöd av vårdinsatser som förstår deras problematik.

Rehabiliteringen kan ske i en hälsoträdgård (Schmidtbauer, P, 2005b). Kompetent personal såsom psykoterapeut, arbetsterapeut och sjukgymnast arbetar där tillsammans för att rehabilitera individen. Detta sker i en trygg trädgårdsmiljö.

I det här kandidatarbetet vill jag i rollen som trädgårdsingenjör och därutav trädgårdsdesigner, ta reda på vad man bör ha i åtanke då man utformar trädgårdar som har till syfte att vara restorativa. Trädgårdar anpassade för personer med diagnosen utmattningssyndrom och deras skiftande behov. Jag vill ta reda på om det behövs någon speciell utformning, miljö, som möter dessa individers olika behov. Om det finns riktlinjer, någon form av mall, som kan användas när man ska designa en hälsoträdgård. En trädgård som i sin restorativa miljö kan inrymma terapeutiska aktiviteter utformade för att verka rehabiliterande.

1.2 Mål

Målet med kandidatarbetet är att ta reda på hur hälsoträdgårdar anpassade för personer med diagnosen utmattningssyndrom kan vara utformade och om det finns riktlinjer rörande designen. Målet är att tydliggöra det som framkommit i arbetet skriftligen samt genom ett fåtal beskrivande illustrationer.

1.3 Mina frågeställningar:

- Vad bör man tänka på då man utformar hälsoträdgårdar, anpassade för personer med utmattningssyndrom?
- Hur bör man utforma en sådan trädgård för att möta målgruppens olika behov under rehabiliteringen?
- Är hälsoträdgården uppdelad i olika rumsmiljöer och hur kan dessa se ut?

1.4 Syfte

Det huvudsakliga syftet med arbetet är att öka min kunskap och förståelse kring hur hälsoträdgårdar kan vara utformade för personer med diagnosen utmattningssyndrom. Jag vill ta reda på hur dessa specifika hälsoträdgårdar kan vara utformade då jag finner ämnet intressant och värt att undersöka. När kandidatarbetet publiceras så blir den information som framkommit i arbetet tillgänglig för andra. Andra som likt mig söker sammanfattad och till viss del även förenklad kunskap inom ämnet.

2. Metod och material

2.1 Litteraturstudier

Uppsatsen är en beskrivande studie vars mål och syfte är att sammanställa befintlig kunskap om hur en hälsoträdgård med målgruppen utmattningssyndrom kan utformas (Höst, M. Regnell, B. & Runeson, P, 2006). Med hjälp utav flera olika metoder, triangulering, studerade jag ämnet hälsoträdgårdar, restaurativa miljöer och naturens påverkan på oss människor. Litteraturstudien är den huvudsakliga datainsamlingsmetoden för kandidatarbetet. Under studien har jag samlat en mängd kvalitativ information för att kartlägga och sedan sammanställa hur en hälsoträdgård kan vara utformad utifrån den specifika målgruppens behov. Jag valde att utföra en litteraturstudie då jag anser att det var den mest givande metoden för att sammanställa befintlig kunskap. Om jag valt en fallstudie som huvudsaklig metod så hade arbetet blivit allt för specifikt. Att utföra ett experiment i ämnet hade krävt en helt annan utgångspunkt än den jag valt.

2.2 Intervjuer

En annan datainsamlingsmetod som användes utöver litteraturstudier var intervjuer. Två halvstrukturerade intervjusamtal med följdfrågor utfördes (Höst, M. Regnell, B. & Runeson, P, 2006). Jag valde att utföra halvstrukturerade intervjuer då dessa möjliggör nyttjande av följdfrågor som kan brukas för att samla in än mer information. En enkät eller strukturerad intervju hade varit för exakt och tidskrävande. Öppet riktade intervjuer hade varit för oexakta då det är den intervjuade som styr vad som kommer sägas. Uppsatsen går med hjälp av intervjuerna från skriftlig teori till beprövad praktik, verklighet. Två verksamma hälsoträdgårdars insikter är hämtade rörande trädgårdarnas utformning och användningsområden. Efter insamlingen av materialet från både litteraturstudien och intervjuerna sammanställdes den kvalitativa informationen och slutsatser drogs.

2.3 Genomförande

Jag började med att söka i Sveriges Lantbruksuniversitets, SLU: S, elektroniska söktjänst och arkiv för publicerade studentarbeten kallat *Epsilon* (Studentwebben SLU, 2015). Där sökte jag på tidigare arbeten med hjälp av nyckelord såsom exempelvis rehabiliteringsträdgård, hälsoträdgård, utformning, restaurativa miljöer och utmattningssyndrom. En mängd publicerade examensarbeten på olika nivåer hittades, alla med skiftande relevans för mitt arbete. Efter ett urval där jag sovrade fram de mest relevanta uppsatserna, som exempelvis kunde handla om hälsoträdgårdars utformning, hälsa och stress, så började genomläsningen av arbetena. Detta gjordes för att jag skulle kunna bilda mig en uppfattning om hur ett kandidatarbete kunde struktureras och vad de bör innehålla för att vara godkända. Därefter tog jag del av uppsatsernas källförteckning, där en stor mängd referenser fanns att hitta. SLU:s söktjänst *Primo* användes för att hitta ursprunget till de källor som var av intresse (Biblioteket SLU, 2015).

Jag började med att läsa litteratur skriven på svenska, som ofta var mer lättförståelig, för att få grundläggande kunskaper inom ämnesområdet. Därefter sökte jag i största möjliga grad efter primärkällor, inom både den tryckta litteraturen och den som fanns tillgänglig online (Höst, M. Regnell, B. & Runeson, P, 2006). För att säkerställa informationens äkthet använde jag mig till stor del av vetenskapliga artiklar. Jag letade information som var vetenskapligt granskad, *Peer reviewed*. Vetenskapligt granskade källor såsom tidskrifter, eng. *journals*, kortare artiklar, *extended abstracts*, och fullständiga vetenskapliga artiklar användes. Ett fåtal antologier kom till nytta i litteraturstudien, exempelvis *Healing Gardens: Therapeutic benefits and design recommendations* sammanställt av redaktörerna Claire Cooper Marcus & Marni Barnes (1999).

En annan datainsamlingsmetod jag använde mig av i arbetet var intervjuer (Höst, M. Regnell, B. & Runeson, P, 2006). Genom intervjuer kunde jag samla information från aktiva hälsoträdgårdar med verksamhet riktad för att rehabilitera stressrelaterad ohälsa, där den specifika målgruppen kunde utgöras av personer med utmattningssyndrom. Själva trädgården och dess utformning var av störst intresse för mitt arbete, därför sökte jag efter verksamheter som verkligen använde sig utav trädgårdsrummet. Verksamheter som låtit trädgården formas utefter de behov som uppkom i rehabiliteringsarbetet. Ett annat viktigt kriterier var att trädgårdens verksamhet skulle bestå av ett multidisciplinärt team som tillsammans arbetar för brukarnas hälsa. Via sökmotorn *Google* tog jag reda på vilka hälsoträdgårdar som stämde in på mina givna kriterier. Ett urval skedde och de mest relevanta trädgårdarna för undersökningen valdes ut. Jag tog kontakt med två hälsoträdgårdar som används/ har använts för att rehabilitera personer med stressrelaterad ohälsa, exempelvis utmattningssyndrom. Jag valde även att kontakta en trädgård som används för personer som befinner sig i riskzonen att drabbas av stressrelaterad ohälsa, då dess utformning kunde tänkas vara relevant för mitt arbete (Malmö stads hemsida, 2015). Först sökte jag information på trädgårdarnas hemsidor, där fanns kontaktpersoner listade. Jag ringde och mailade vederbörande och två utav trädgårdarna valde att ställa upp på intervjusamtal; Gröna Rehabs verksamhet lokaliserad i Göteborgs botaniska trädgård som arbetar för att rehabilitera personer med stressrelaterad ohälsa som varit både hel- och deltidssjukskrivna (Västra Götalandsregionens hemsida,

2014). Samt hälsoträdgården i Torup, som ligger strax utanför Malmö, vars verksamhet används för att personer som befinner sig i riskzonen för att utveckla stressrelaterad ohälsa (Malmö stads hemsida, 2015).

2.3.1 Intervjuernas frågor

De halvstrukturerade intervjuerna utgjordes av tre fasta frågor;

Fråga 1: Har ni märkt om en viss typ av utformning/miljö i trädgården är särskilt bra anpassad för deltagaren vid vila och återhämtning i enskildhet? Hur ser denna plats i trädgården ut? Beskriv kortfattat vad som finns på platsen, är det en naturlig miljö och/eller är den en mer tillrättalagd trädgårdsmiljö.

Fråga 2: Har ni märkt om en viss typ av utformning/miljö i trädgården är särskilt bra anpassad för deltagaren vid gemensamma och enskilda aktiviteter? Hur ser denna miljö/plats ut? Beskriv kortfattat vad som finns på platsen, är det en naturlig miljö och/eller är den en mer ordnad trädgårdsmiljö.

Fråga 3: Om ni med era omfattande kunskaper skulle designa en helt ny rehabiliteringsträdgård/terapiträdgård, finns det något som verkligen bör finnas med i utformningen?

Den första frågan handlar om verksamheten märkt av om en viss typ av miljö är särskilt bra anpassad för att deltagaren ska kunna vila och på så sätt återhämtas i enskildhet. Den andra frågan har liknande frågeställning som den första, förutom att den här berör hur trädgården är anpassad för olika aktiviteter som kan ske antingen enskilt eller tillsammans med andra. Med den sista frågan ville jag få information om vad de intervjuade, med sin omfattande kunskap inom ämnet, anser bör ingå i en hälsoträdgårds (rehabiliterings/terapiträdgårds) utformning. Dessa ställdes med en likartad formulering i en given ordning under de två intervjuerna (Höst, M. Regnell, B. & Runeson, P, 2006). När en av de tre huvudfrågorna ställts valde jag att fortsätta med anpassade och naturliga följdfrågor, detta för att få ut så mycket information som möjligt under intervjusamtalet. Svaren som framkom nedtecknades under intervjuens gång, möjlighet till inspelning fanns inte. Efter att ha läst igenom svaren grundligt och omarbetat dessa till en löpande text så skickades de tillbaka till de intervjuade för att godkännas. En del mindre synpunkter och förändringar av materialet tillkom, efter det sammanställdes materialet till en slutlig version som användes i intervjudelen. För att tydliggöra resultatet av litteraturstudierna och intervjuerna utfördes en kortfattad sammanställning av informationen, en slutsats, där en del beskrivande illustrationer utfördes.

2.4 Presentation intervju 1- Grön rehabilitering i Västra Götalandsregionen

Gröna Rehabs verksamhet är placerad i Göteborgs botaniska trädgård (Larsson, E-L, 2010a). Personer som har stressrelaterad sjukdom kommer till Gröna Rehabs verksamhet (Västra Götalandsregionens hemsida, 2014). Verksamheten består av ett multidisciplinärt team som med hjälp av sin samlade kunskap arbetar för att rehabilitera personer med stressproblematik som är antingen del- eller långtidssjukskrivna (Larsson, E-L, 2010b). Rehabiliteringen verkställs genom ett samarbete mellan arbetsplatsen, läkaren som står för sjukskrivningen och Försäkringskassan (Västra Götalandsregionens hemsida, 2014). De långtidssjukskrivna får efter en noggrann procedur reda på om de är i rätt fas för att påbörja den gröna rehabiliteringen (Larsson, E-L, 2010b). Deltagarna får i och med rehabiliteringen, som sker i samband med trädgården, verktyg för att kunna hantera sin tillvaro bättre. Stressrelaterade sjukdomar kan ta lång tid att behandla. Stresshanteringskurser utförs av personal i verksamheten, kurser riktade till anställda likväl som till chefer i de mest närliggande delarna av Västra Götalandsregionen. Gröna Rehabs verksamhet erbjuder stresshanteringskurser för att sprida information och förhoppningsvis till viss del även förhindra att stressrelaterad sjukdom uppkommer.

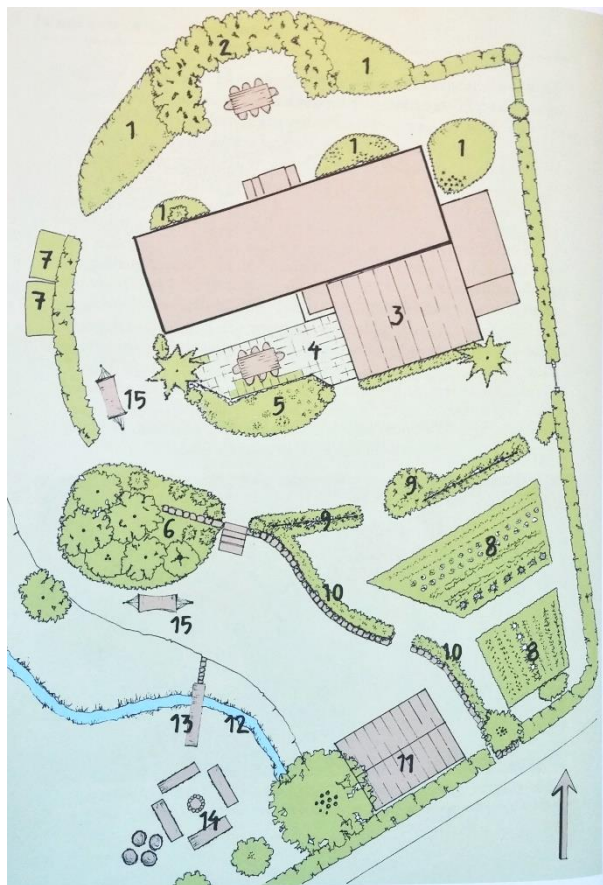


Fig. 1.

Karta över Gröna Rehab's trädgård. Bild hämtad ur boken *Gröna Rehab: Göteborgs botaniska trädgård* s.53 (Benjegård, L. & Celander, R, 2010). Med skriftlig tillåtelse av Eva-Lena Larsson (Intervju 1, 2015).

1. Perennrabatter
2. Syrenberså
3. Inglasat uterum
4. Uteplats
5. Örtagård
6. Rhododendron
7. Kompost
8. Upphöjda odlingsbäddar
9. Spaljéer
10. Bärbuskar
11. Kallväxthus
12. Bäck
13. Träbro
14. Eldstad
15. Hängmatta

Gröna Rehab's verksamhetsledare Eva-Lena Larsson ställde upp på intervju den 25:e februari 2015 och guidade mig under intervjusamtalet med hjälp av en skiss över Gröna Rehab's trädgård (Intervju 1, 2015). På så sätt kunde jag orientera mig i trädgården samtidigt som jag fick svar på mina frågor. Svaren är nedtecknade utifrån hur jag tolkade de svar hon gav på mina frågeställningar samt hur jag i efterhand tolkade skissen under bearbetningen av informationen.

Eva-Lena Larsson har i efterhand godkänt min tolkning och tillåter mig att använda hennes namn i uppsatsen. Jag fick dessutom skriftligen tillåtelse att inkludera skissen som användes under intervjusamtalet i min uppsats.

2.5 Presentation intervju 2- Hälsoträdgården placerad i Torups rekreatiomsområde

Hälsoträdgården i Torup är en verksamhet riktad till anställda som är i riskzonen för att utveckla stressrelaterad ohälsa inom Malmö stad (Malmö stads hemsida, 2015). Verksamheten arbetar förebyggande för att minska sjukfrånvaron, och de kostnader det innebär, samt förbättra livskvalitén hos deltagarna. Trädgården och verksamheten som drivs i den är formad utifrån teorier inom miljöpsykologi och arbetsvetenskap. Hela konceptet är utformat för att främja hälsa och öka välbefinnandet genom återhämtning och stressreduktion. Detta sker bland annat genom kurser som hålls i den hälsofrämjande trädgårdsmiljön. Kurserna erbjuds inte till sjukskrivna utan riktar sig till personer som arbetar, både chefer och medarbetare. Chefer och andra typer av ledare kan genom kurser i stresshantering öka sin kompetens och få verktyg som går att använda för att förebygga stressrelaterad ohälsa inom organisationen. Även om verksamheten inte är specifikt inriktad och utformad för att rehabilitera personer med diagnosen utmattningssyndrom så anser jag att trädgårdens restorativa miljö ändå är av intresse för mitt arbete. Den används för att minska stress och ge återhämtning åt deltagarna. Dessutom är den utformad utifrån de miljöpsykologiska teorierna. Det finns alltså en tanke bakom utformningen av trädgården.

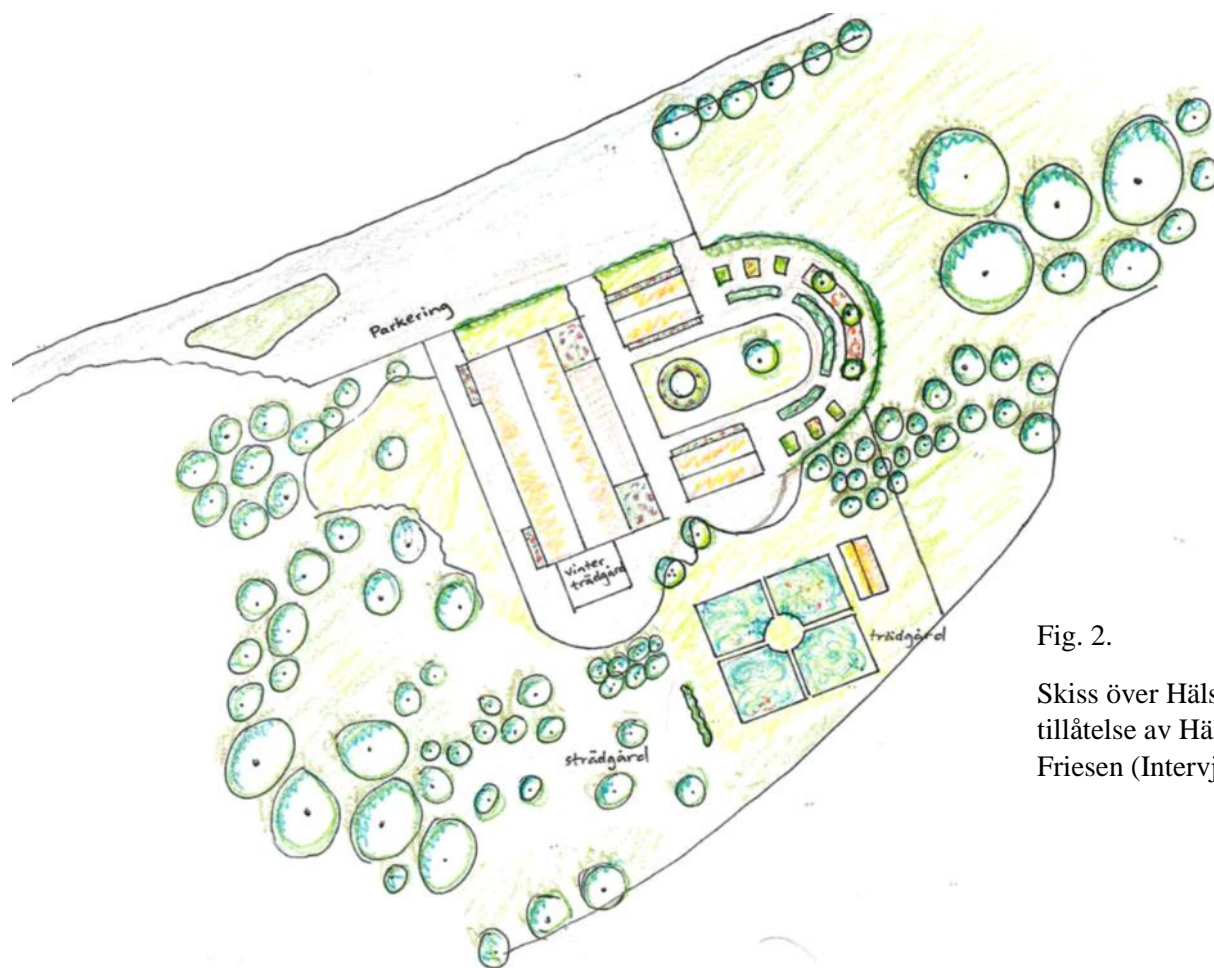


Fig. 2.

Skiss över Hälsoträdgården i Torup, Malmö. Inkluderas med skriftlig tillåtelse av Hälsoträdgården i Torups trädgårdsmästare Lina Martins von Friesen (Intervju 2, 2015).

Hälsoträdgården i Torups trädgårdsmästare Lina Martins von Friesen som har en magister i landskapsarkitekturens miljöpsykologi ställde upp på en intervju den andra mars 2015 (Intervju 2, 2015). Intervjun utfördes enligt metodbeskrivningen tidigare i uppsatsen. Efter intervjun sammanställde och bearbetades materialet till en löpande text. Lina Martins von Friesen har i efterhand godkänt min tolkning och tillåter mig att använda hennes namn i uppsatsen. Jag fick dessutom skriftligen tillåtelse att inkludera en skiss över trädgården i min uppsats.

2.6 Avgränsningar

Det finns många olika typer av naturunderstödd rehabilitering, bland annat naturbaserad rehabilitering som sker på landsbygden i samband med djurhållning (Grahn, P, 2015). Det här kandidatarbetet är inriktat på en specifik form av naturunderstödd rehabilitering; hälsoträdgårdar som är utformade och används för att rehabilitera en tydligt definierad målgrupp, personer med diagnosen utmattningssyndrom. För att uppsatsen inte ska bli allt för omfattande så valde jag att enbart kortfattat nämna rehabiliteringsarbetet, de terapeutiska och således även rehabiliterande aktiviteterna som tillämpas i trädgårdsmiljön. Den bakomliggande sjukdomsproblematiken för personer som lider av utmattningssyndrom nämns på ett generellt och översiktligt plan. Största delen av arbetet utgörs av litteraturstudier. Intervjuer utfördes för att hämta information och erfarenheter från ett fåtal aktiva hälsoträdgårdar. Då fullskaliga studiebesök tar mycket tid i anspråk valde jag att utföra intervjuerna via telefon. Verksamheternas erfarenheter får arbetet att gå från teori till praktik. Dessutom insamlades aktuell information grundad på de verksamma hälsoträdgårdarnas egna insikter om utformningens betydelse. Ett fåtal beskrivande illustrationer utfördes för att ge tyngd åt arbetet. Illustrationerna ska inte ses som fullvärdiga gestaltungsförslag utan snarare som illustrationer baserade på vad som framkom i uppsatsen.

En bild säger mer än tusen ord.

3. Resultat

3.1 Natur, hälsa och stress

3.1.1 Natur och hälsa

Natur är ett begrepp som är svårdefinierat då det har många olika betydelser (Kaplan, R. & Kaplan, S, 1989). Oavsett om ordet används för att beskriva en orörd urskog eller en park mitt i staden så finns naturen där genom både växtlighet och djurliv. Naturen och naturliga miljöer är platser där växtligheten brer ut sig med hjälp av mänsklig inblandning och i avsaknad av sådan.

Miljöpsykologi är ett akademiskt ämne som ur ett beteendevetenskapligt perspektiv studerar hur människan och miljön samspelar med varandra (Abramsson, K. & Tenngart, C, 2003c).

Grönområden och trädgårdar är miljöer som har en stor betydelse för hälsa och livskvalitet för många människor (Norling, I, 2001). Rekreativa aktiviteter som sker i samband med natur och trädgård såsom exempelvis skötsel av trädgård, friluftsliv och fiske kan alla vara effektiva aktiviteter som främjar en hälsosam livsstil.

Världshälsoorganisationens definition av hälsa är; *“Health is a state of complete physical, mental and social well-being and not merely the absence of disease or infirmity”* (World Health Organization, citat s.1, 2015). Översatt till svenska kan definitionen lyda som följande; *Hälsa är ett tillstånd av fullständig fysisk, psykisk och socialt välmående och inte enbart avsaknaden av sjukdom eller svaghet.*

För att uppleva ett tillstånd av hälsa så är det många olika plan i livet som behöver fungera (Hartig, T, et al, 2011). Hälsa kan beskrivas som något flerdimensionellt, man kan ha en god fysisk hälsa och samtidigt lida av psykisk ohälsa. Det finns enligt Terry Hartig (2011), professor i miljöpsykologi, två sätt att arbeta för att personer ska uppleva hälsa. Antingen så kan man arbeta med att hjälpa personer som redan har en sjukdomsproblematik. Detta sker inom den professionella vården. Eller så arbetar man förebyggande för att främja hälsan innan problemen uppstår.

3.1.2 Långvarig stress leder till sjukdom

Stress är ett begrepp som innefattar mycket (Ahlborg, G, 2010). Ordet kan användas för att beskriva känslor eller för att förklara en situation. Stress är en kroppslig reaktion som möjliggjorde fortsatt överlevnad för våra förfäder i mötet med vilddjur på savannen (Bengtsson, I-L, 2010c). Situationer och händelser som utlöser stress kallas för *stressorer* (Ahlborg, G, 2010). Stressreaktionen som stressorerna startar kan ge upphov till psykiska, känslö- och beteendemässiga reaktioner likväl som fysiska. Hur personer reagerar är kopplat till tidigare erfarenheter samt det genetiska arvet. Att vara stressad under korta perioder är en naturlig del av de flestas vardag. Stress är i sig inget negativt, kortsiktigt kan den stimulera och öka prestationen hos oss människor (Bengtsson, I-L, 2010c). Efter en stressig period behövs tid för återhämtning. Långvarig påfrestning av den mentala och fysiska kapaciteten leder till att kroppen hamnar i obalans (Ahlborg, G, 2010). Personerna som lider av stress upplever ofta symptom som innefattar allt från problematik rörande sömnstörningar, trötthet och koncentrationssvårigheter. Vid långvarig överbelastning uppkommer risken för att utveckla stressrelaterade sjukdomar, exempelvis hjärt- och kärlsjukdom, diabetes, kroniska smärtor och depression. Utdragen överansträngning kan resultera i en fullkomlig fysisk och psykisk utmattning. Den totala utmattningen kan diagnostiseras som utmattningssyndrom. Utmattningssyndrom är ett tillstånd som orsakas av allt från sociala till biologiska och psykiska överbelastningar som skett under lång tid där återhämtningen varit otillräcklig (Welén-Andersson, L. & Bengtsson, I-L, 2010). Att utveckla mental trötthet tar längre tid än att utveckla stress (Kaplan, S, 1995).

3.1.3 När stressen blir övermäktig

Utmattningssyndrom är en diagnos som används då en person har ett flertal fysiska och psykiska symptom som uppkommit efter långa perioder av stress eller annan typ av belastning (1177 Vårdguidens hemsida, 2012). Insjuknandet sker gradvis tills personen slutligen når en punkt då situationen inte längre är hållbar. *Att gå in i väggen*, är ett vanligt uttryck som används vid denna typ av insjuknande. En ofattbar trötthet, minnesstörningar, ångest och ett flertal kroppsliga obehag är alla symptom som kan uppkomma då man lider av psykisk- och fysisk utmattning. Utmattning kan enklast förklaras som den sista fasen av stress. För att diagnostiseras med utmattningssyndrom så bör man haft en eller ett flertal påfrestande händelser som skett under loppet av åtminstone ett halvårs tid. Den förhöjda stressen ska dessutom ha lett till uppkomsten av ett flertal symptom. Dessa ska ha förekommit i åtminstone två veckor. En lång process av rehabilitering krävs för att individen ska kunna fungera normalt igen.

Utmattningssyndrom kan delas in i tre olika faser (Bengtsson, I-L, 2010b). Faserna liknar de skeenden man genomgår vid en kris. Först kommer chockfasen, därefter hamnar personen i en reaktionsfas. Reaktionsfasen övergår sedan i en bearbetnings- och reorienteringsfas. Vid behandling av den första fasen så behöver personen bli omhändertagen genom att få både stöd och hjälp (1177 Vårdguidens hemsida, 2012).

En person med diagnosen utmattningssyndrom kan ha svårt att sköta vardagliga sysslor och hantera vardagens olika krav. Att komma bort från hemmet och de medföljande kraven kan hjälpa. De två andra faserna behandlas genom att hjälpa personen att komma i balans. Detta genom rehabilitering. Lugna och behagliga sinnesintryck frigör ämnet oxytocin vilket påverkar människan positivt (Welén-Andersson, L. & Bengtsson, I-L, 2010). Naturen och trädgården är miljöer som förmedlar sådana intryck. Personer som har utmattningssyndrom är ofta stresskänsliga och bär på en tung mental trötthet (Bengtsson, I-L, 2010a). Svårigheter att kommunicera och känslor av både otillräcklighet och skam finns ofta hos dessa individer. Stresshormonernas höga nivå leder till kognitiva symptom såsom minnessvårigheter och svårigheter att tänka klart. Att få komma till en hälsoträdgård och där vara med i ett behandlingsprogram med trädgårdsterapeutisk inriktning främjar läkeprocessen. Trädgårdsterapi går bland annat ut på att återuppväcka individens ofta avtrubbade sinnen (Welén-Andersson, L. & Bengtsson, I-L, 2010). Trädgården används som ett verktyg för de terapeutiska aktiviteterna exempelvis trädgårdssysslor, hantverk, avslappning och samtal. Dessa aktiviteter kan ske både i grupp och enskilt. Redan efter ett fåtal dagar av lugn och kravlös vistelse i en hälsoträdgård så kan deltagaren känna en lättnad (Bengtsson, I-L, 2010a). Efter ett par veckor har stressnivåerna sänkts så till den grad att kroppens signaler åter uppfattas. Tid till reflektion och ökad förståelse sker under denna period. Känslor och minnen bearbetas och leder till acceptans för det som hänt.

Under rehabiliteringen är det viktigt att personen får verktyg för att kunna hantera stress (1177 Vårdguidens hemsida, 2012). Att lära sig känna igen kroppens- och psykets varningssignaler och stanna upp innan stressen blir överväldigande. Allt handlar om att ge individen kunskap om hur man kan leva ett balanserat liv där återhämtning efter stress är en viktig del.

3.2 Teorier- Varför är naturen så viktig?

Forskarna inom miljöpsykologi har kommit fram till flera olika teorier som kan förklara varför människan upplever positiva hälsoeffekter i kontakt med naturen (Abramsson, K. & Tenngart, C, 2003c). Några av dessa teorier beskriver hur evolutionen kommit att anpassa människan till den kringliggande naturliga miljön. Andra tar upp hur vistelsen i restaurativa naturliga miljöer kan förbättra koncentrationsförmågan hos människan.

3.2.1 Våra förfäders hem- Naturen

Biophiliahypotesen menar att människan känner samhörighet med andra levande organismer såsom växtlighet, djur och det naturliga landskapet som en följd utav den biologiska evolutionen (Hartig, T, et al, 2011). Denna känsla av samhörighet med annat levande sägs bero på det genetiska material vi bär på. Den biologiska evolutionen har främjat de individer som haft bäst anpassningsförmåga till sin omgivande miljö. Dessa individers gener har därför levt vidare i kommande generationer. Biophiliahypotesen menar att under de årmiljoner som vår art utvecklats så har vi levt sida vid sida med den naturliga miljön. Människans genetiska uppsättning har under tidens gång anpassats och formats utifrån den

kringliggande miljön och samspelet mellan andra levande organismer. Den mänskliga civilisationens historia är kort, jordbrukets bosättningar har funnits i cirka 10,000 år. Den urbana miljön vi idag lever i har utvecklats under en ännu kortare tidsrymd. Då evolutionära anpassningar tar tid så är det enligt biophiliahypotesen inte konstigt att människan fortfarande känner sig hemma i naturen. Det är i den naturliga miljön vi är anpassade för att fungera bra.

3.2.2 En lämplig levnadsmiljö

En annan evolutionär teori introducerades av Gordon Orians på 1980-talet (Hartig, T, et al, 2011). Teorin förklarar varför djur föredrar vissa typer av naturmiljöer och vilka mekanismer som ligger bakom valet av ett lämpligt habitat. Dessa mekanismer har uppkommit genom evolutionens gång. Terry Hartig (2011) menar att valet av habitat är en omedveten process som sker med hjälp av spontana känslomässiga reaktioner som vägleder djuret till att hitta en passande levnadsmiljö. En god tillgång på föda är viktigt ur en överlevnadssynpunkt och frambringar därför en positiv känsla hos djuret. Denna teori kan även appliceras på våra förfäder och deras val av livsmiljö.

Resurstillgänglighet och skydd från rovdjur är två väsentliga faktorer som en bra miljö bör innefatta. För urtidsmänniskan var savannen en sådan plats.

3.2.3 Savannen-Ursprungsmiljön för mänsklig återhämtning

Roger S. Ulrich är professor och en av de ledande forskarna inom evidensbaserad design. Med metoden evidensbaserad design använder man kunskapen från flera olika forskningsdiscipliner för att mäta vilka effekter den fysiska miljön ger (Chalmers, 2013).

Professor Roger S. Ulrich menar att man utifrån de evolutionära teorierna kan få en förklaring till varför naturen är hälsofrämjande för oss människor (Ulrich, R, S, 1999). Människans fortlevnad har varit kopplad till den nedärvda genetiska och biologiska förmåga till att snabbt kunna återhämta sig från den negativa stressen som uppkom i samband med fara. I naturen fanns platser som var särskilt fördelaktiga för just det syftet. Dessa naturliga miljöer innefattade platser med öppna gräsytor, spridda träd, frodig växtlighet och stilla vatten. Savannen var en sådan miljö som våra förfäder återhämtade sig i.

Den glesa vegetationen skapade en öppen miljö som möjliggjorde för våra förfäder att upptäcka faror i tid. Växtligheten gav också skydd (Sahlin, E, 2010a). Tillgången på vatten avspeglar ofta tillgången på föda. Fanns det goda vattenresurser så sågs miljön som än mer attraktiv. De individer som var anpassade för att snabbt återhämta sig i dessa naturliga miljöer fick ur ett evolutionärt perspektiv en fördel (Ulrich, R, S, 1999). Sveriges motsvarighet till savannen är naturtypen ängs- eller betesmark (Sahlin, E, 2010a). För nutidens människa så kan en parkmiljö ha samma hälsofrämjande effekt som savannen hade för våra förfäder.

3.2.4 Evolutionen har format uppmärksamheten- Kaplan har definierat den

William James var en framstående filosof och psykolog som levde mellan 1842-1910 (Harvard University, 2010).

James identifierade två typer av uppmärksamhet (Kaplan, R. & Kaplan, S, 1989).

Den spontana, oavsiktliga uppmärksamheten beskrevs som en typ av uppmärksamhet som inte fodrar någon ansträngning då den sker på ett omedvetet plan. Denna form av uppmärksamhet, även kallad fascination, används när vi människor tycker något är intressant (Sahlin, E, 2010a).

När något är ointressant krävs det att vi anstränger oss för att bibehålla uppmärksamheten (Kaplan, R. & Kaplan, S, 1989). Denna typ kallade James för *voluntary*, som kan översättas till kontrollerbar, uppmärksamhet.

De amerikanska psykologerna Stephen och Rachel Kaplan har i sin miljöpsykologiska forskning använt sig av William James teori om de två typerna av uppmärksamhet (Abramsson K. & Tengel, C, 2003c; Kaplan, R. & Kaplan, S, 1989).

Paret Kaplan väljer att kalla den kontrollerade uppmärksamheten för riktad uppmärksamhet (Kaplan, R. & Kaplan, S, 1989). För att använda oss av den riktade uppmärksamheten krävs koncentration och fokus, efter ansträngning behövs det tid för återhämtning (Sahlin, E, 2010a).

Riktad uppmärksamhet hjälper oss människor att fokusera även vid distraktion (Kaplan, R. & Kaplan, S, 1989). Den ligger även bakom vår förmåga att förhindra direkt handling. Tid till eftertanke är viktigt för att inte ta förhastade beslut. För att registrera och sedan reagera på betydelsefulla faktorer, exempelvis vilda djur, faror och blod, så använde den förhistoriska människan en medfödd form av uppmärksamhet, fascinationen (Kaplan, S, 1995). Att vara vaksam på sin omgivning och snabbt kunna byta fokus kan ha varit av större vikt för människan än förmågan att hålla koncentrationen riktad under en längre period. Ur ett evolutionärt perspektiv är det därför inte konstigt att den riktade uppmärksamheten har begränsningar, kräver energi för att användas. Nutidens människor anstränger sig för att bibehålla fokus på det som är viktigt och försöker ignorera de kringliggande distraktionerna. Överbelastningen av den riktad uppmärksamhet är en problematik som uppkommit först under senare tid.

Vid överanvändning av den riktade uppmärksamhetens kapacitet så uppstår ett tillstånd av mental trötthet (Kaplan, R. & Kaplan, S, 1989). För att återhämta sig från den mentala tröttheten så behöver man vila denna kapacitet. Det kan ske genom sömn, men det mest idealiska är om återhämtningen sker även i ett vaket tillstånd.

Miljöer och uppgifter som ställer få krav på den riktade uppmärksamheten är lämpade för återhämtning. Att använda sig av fascinationen är en del av processen för att återhämtas från den mentala tröttheten (Kaplan, S, 1995).

3.2.5 Attention Restoration Theory

Attention Restoration Theory, kan översättas till teorin om hur man återhämtar koncentrationen och uppmärksamheten (Sahlin, E, 2010a). Teorin stöds av forskare som anser att naturen har en stressreducerande effekt på människor. Detta genom att människan använder den spontana uppmärksamheten för att tolka de intryck naturen ger. Intrycken från en naturlig miljö är lättare att tolka än intrycken från exempelvis en stadsmiljö med trafik. För att kunna sortera den konstruerade miljöns intryck så är det nödvändigt att man använder sig av den riktade uppmärksamheten. Detta krav minskar i en naturlig eller naturlig miljö.

Stephen och Rachel Kaplan har forskat om hur vildmarkens miljö påverkar människan på ett restorativ sätt (Kaplan, R. & Kaplan, S, 1989). Utifrån denna forskning så har fyra utgångspunkter framkommit för vad en miljö behöver innehålla för att upplevas som restorativ;

- En restorativ miljö ska ge individen möjlighet att få komma bort (Kaplan, R. & Kaplan, S, 1989). Att få komma undan vardagens krav och den ständiga användningen av den riktade uppmärksamheten, koncentrationen (Abramsson, K. & Tenngart, C, 2003b). Lättillgängliga naturliga miljöer är en viktig tillgång för att återhämta sig från mental trötthet (Kaplan, S, 1995).
- En restorativ miljö ska ge upphov till intresse och därmed fascination (Abramsson, K. & Tenngart, C, 2003b). Det naturliga sceneriet såsom molnens rörelser och solnedgångar är några av de element i naturen som väcker fascinationen hos oss människor (Kaplan, S, 1995).
- En restorativ miljö ska ge människan känslan av att få vara en del av en helt annan värld (Abramsson, K. & Tenngart, C, 2003b). Naturliga miljöer uppfattas ofta som en vidsträckt yta, en egen värld. Även en mindre yta, som exempelvis en trädgård, kan inbringa denna känsla av vidd. I en trädgård kan stigar och vägar utformas för att ge illusionen av att en plats är större än vad den i verkligheten är. Ett annat knep som används i japanska trädgårdar är konsten att förvränga människans uppfattning om storlek. Detta kan ske genom att använda sig av bland annat miniatyrer (Kaplan, S, 1995).
- En restorativ miljö ska främja det individen vill och orkar göra, möta individens behov (Abramsson, K. & Tenngart, C, 2003b). Människan känner samhörighet, kompatibilitet med naturen. Det är lättare att fungera optimalt i en naturlig miljö än i en civiliserad och främst konstruerad sådan (Kaplan, S, 1995).

3.2.6 Naturens estetik ger rum för reflektion

Då människor känner fascination används den spontana uppmärksamheten och ansträngningen som är kopplad till den riktade uppmärksamheten upphör (Kaplan, R. & Kaplan, S, 1989). I miljöer som anses vara trygga kan återhämtningen av den riktade uppmärksamheten ske.

Fascinationen människan känner för naturen kallas för *soft fascination*. Makarna Kaplan förklarar att *soft fascination* kan ses som en blandning av fascination och en känsla av behag. Naturliga landskap med vajande vegetation, molnbildningar och solnedgångar är några av de naturliga företeelser som får oss att bli uppmärksamma på vår omgivning. Miljöns utformning influerar därför personens val och handling. En miljö som utstrålar en känsla av trygghet inger en försäkran om att det är riskfritt att undersöka vidare. Denna typ av miljö möjliggör bearbetning av inre konflikter. Naturens estetik ger utrymme till både reflektion och tankar.

Den naturliga miljön för med sig fördelar i en läkande process. Den kan frambringa känslan av att få komma bort från både stress och krav vilket är en viktig del för att återhämta sig från mental trötthet. Samtidigt tillåter den naturliga miljön människan att vara en del av ett större sammanhang, en värld. För att kunna läka på djupet så bör reflektioner över det egna livet, prioriteringar, möjligheter och sina målsättningar ingå. Den naturliga miljön ger möjlighet till reflektion.

3.2.7 Patrik Grahn's forskning och teorier

Patrik Grahn är professor inom landskapsarkitekturens miljöpsykologi (Grahn, P, 2010). Grahn's forskning har lett fram till *Teorin om betydelspelrummet*. Teorin bygger på att människors behov av grönskande miljö skiftar utifrån deras psykiska tillstånd och förmåga. Patrik Grahn har även kommit att forma en behovspyramid som visar hur graden av engagemang skiftar och ändras utifrån det psykiska måendet.

Människans kunskaper och färdigheter utvecklas genom den ständiga kommunikationen som sker med omvärlden.

”Man existerar inte i ett tomrum, utan i ett betydelspelrum där man definierar sig själv i förhållande till omgivningen” (Grahn, P, 2010, citat s.67).

När människan befinner sig i en krissituation är det inte ovanligt att samspelet med omgivningen blir lidande (Grahn, P, 2010). Utifrån teorin om betydelspelrummet så kan personer som lider av stressproblematik rehabiliteras i en trygg, sinnesstimulerande miljö. Patrik Grahn och Gunnar Sorte undersökte på 1980-talet hur invånarna i ett flertal svenska städer nyttjade olika typer av grönområden, exempelvis stadsparker (Grahn, P, 2010). Forskningen kring hur de urbana grönområdena användes ledde till slutsatsen att människor har behov av olika naturkaraktärer.

Invånarnas rådande sinnestillstånd avgjorde vilken naturkaraktär de valde att vistas i. Patrik Grahn förklarar att personer som inte mår bra psykiskt ofta drar sig till skyddade platser. Välmående individer nyttjar hellre öppna platser där möjligheten för social interaktion är större.

3.2.8 Människans behov möts i grönskande miljöer

Personer besöker ofta grönområden för att miljön på något plan möter deras behov (Grahn, P, 2010). Samspelet mellan grönområdet, naturen, och människan skildrar Patrik Grahn genom sin behovspyramid. Vid en existentiell kris upplevs känslan av att ha förlorat makten över sitt eget liv samtidigt som det blir allt svårare att tolka omvärldens alla intryck. Patrik Grahn beskriver att man i detta tillstånd är på botten av behovspyramiden. Individerna har då ett inåtriktat engagemang. Dessa söker sig till en trygg och okomplicerad miljö utan krävande intryck där sinnen både stimuleras och återhämtas. Långvarig stress leder till utmattning och det är inte ovanligt att kroppsuppfattningen försämrats så till den grad att sinnen blir avtrubbade. Okomplicerade miljöer såsom naturen och de mest okomplicerade delarna av terapiträdgårdar används som ett verktyg av kompetent personal för att rehabilitera människor med utmattningssyndrom. Succesivt övergår man till att använda allt mer komplexa miljöer, med fler intryck, för att fortsätta rehabiliteringsprocessen. Toppen av pyramiden visar att individer som mår bättre föredrar allt mer öppna platser som ger mer komplexa intryck. Dessa platser ger i högre grad möjlighet till social interaktion, att dela upplevelser med andra. Engagemanget blir för den mer välmående individen allt mer utåtriktat.

3.2.9 Åtta upplevda dimensioner av natur

Patrik Grahn upptäckte med sin forskning att människor söker sig till olika typer av naturområden beroende på sina behov. Naturområdena delades in i åtta olika karaktärer, dimensioner (Grahn, P, 2010).

- Den rofyllda dimensionen beskriver en trygg och ostörd plats som ger möjlighet till avskildhet.
- Den naturliga dimensionen beskriver en plats som är naturlig, eller i alla fall uppfattas som naturlig. På platsen finner man element som hämtas från den otämjda naturen. Platsens växtlighet upplevs vara självsådd, stigarna tycks vara upptrampade av vilda djur.
- Den artrika dimensionen beskriver en plats med biologisk mångfald hos både djur- och växtliv.
- Dimensionen av rymd beskriver en plats som upplevs som en egen separat värld. Som har ett tydligt samband och helhet.
- Dimensionen öppning beskriver en plats som ger möjlighet till utblickar och vyer.
- Den skyddade dimensionen beskriver en ombonad och trygg plats att dra sig undan till.
- Den sociala dimensionen beskriver en mötesplats som inbjuder till sociala aktiviteter.
- Den kulturella dimensionen beskriver en plats vars element tar upp historiens gång.

Den skyddade och naturliga dimensionen visade sig genom Patrik Grahn och Ulrika Stigsdotters forskning vara den platsen som stressade individer valde att vistas på (Grahn, P. & Stigsdotter, U, K, 2010). De stressade individerna behövde finna en restaurativ miljö för att kunna återhämtas. Grahn och Stigsdotter upptäckte att blandningen av dimensionerna skydd, natur och artrik samt uteslutandet av den sociala dimensionen var de faktorer som beskrev den mest föredragna typen av urbana grönområden. Därutav drogs slutsatsen att blandningen av skydd, natur och artrik tillsammans skapade den mest restaurativa miljön för stressade människor.

3.3 Förädlad natur- En trädgård för hälsan

3.3.1 Vad är en hälsoträdgård?

Hälsoträdgård, *healing garden*, är ett generellt begrepp som inrymmer alla former av trädgårdar vars huvudsakliga syfte är att påverka sin målgrupp positivt (Abramsson, K. & Tenggart, C, 2003b). En restaurativ trädgård använder sig av naturens positiva inverkan på människan. I utformningen av en restaurativ trädgård tar man ofta inspiration från naturen. Individer som har en stressrelaterad sjukdom såsom exempelvis utmattningssyndrom klarar inte av för mycket intryck. Det är därför viktigt att skapa en miljö utan störande element och som ger en chans till att stressa av. Naturen är en sådan miljö, därför inkluderar man naturen i trädgårdsrummet för att uppnå samma effekt.

För att en trädgård ska anses vara restaurativ så menar professor Roger S. Ulrich att den bör vara utformad med olika hälsofrämjande inslag (Ulrich, R, S, 1999). Trädgården används som ett stöd för tillfrisknande. Det är många olika mekanismer som gör trädgården till en restaurativ och läkande miljö (Cooper Marcus, C. & Barnes, M, 1999a). Hälsoträdgården ska kännas inbjudande och trygg att vistas i (Ulrich, R, S, 1999). Den ska förmedla enbart positiva intryck och vara användarvänlig för sin specifika målgrupp. Miljö bör vara tilltalande och inbjuda brukaren till att utforska den (Cooper Marcus, C. & Barnes, M, 1999a). Hälsoträdgården kan användas som en naturlig distraktion från oroande tankar, stress och depression. Den restaurativa miljön kan reducera stress och få kroppen att åter hamna i balans (Ulrich, R, S, 1999). Detta kan ske genom att uppleva trädgården genom kroppens olika sinnen (Cooper Marcus, C. & Barnes, M, 1999a). Hälsoträdgården bör vara utformad utifrån ett tydligt syfte. Den ska möta sin målgrupps skiftande behov. Personer som vistas i trädgården bör känna att de har kontroll över sin omgivning (Ulrich, R, S, 1999). Känslan av kontroll kan skapas genom att ge brukaren valmöjligheter. Genom att dela in trädgården i olika miljöer, rumsindelningar så ger man brukaren möjlighet att välja var denne vill vistas. Hälsoträdgården bör inrymma miljöer som uppmuntrar till socialt samspel och interaktion. Dessutom bör den innefatta miljöer anpassade för avskildhet.

Hälsoträdgårdens brukare bör uppleva positiva effekter av att vistas i trädgården, både i enskild kontakt med den restaurativa miljön och i terapiarbetet som sker tillsammans med verksamhetens personal.

En trädgård kan användas som ett terapeutiskt verktyg. Aktiviteter såsom odling och till viss del skötsel kan användas för att öka välmåendet hos brukaren (Cooper Marcus, C. & Barnes, M, 1999a).

3.3.2 Kärt barn har många namn

Många olika benämningar används för att beskriva det som i grunden är en hälsoträdgård (Abramsson, K. & Tenngart, C, 2003b). Terapeutisk trädgård, rehabiliteringsträdgård, läkande- eller en sinnlig trädgård är några av de beteckningar som används. Trädgårdens namn beskriver ofta vad den används till. Det finns många blandningar och varianter på terapeutiska och restaurativa trädgårdar. Ofta innefattar dessa trädgårdar miljöer som används i terapiarbete och får därutav namnet terapitradgård. Andra inrymmer miljöer som är restaurativa och kallas därför för restaurativ trädgård.

Enligt Patrik Grahn (2005) så kan de åtta dimensionerna av natur användas för att skapa en terapitradgård. Alnarps rehabiliteringsträdgård är utformad utifrån två inriktningar, den kravlösa och den mer krävande miljön. Den kravlösa delen har som fokus att vara restaurativ. Den mer kravinriktade delen är utformad för aktiviteter som innefattar bland annat odling och social gemenskap. Genom att dela upp trädgården i olika rum så kan man lättare tydliggöra de olika platsernas syfte. Detta kan uppnås genom att utforma skilda rum för både aktivitet och återhämtning. I de restaurativa rumsmiljöerna kan man ta inspiration från den vilda naturen och även från öppna lantliga miljöer, exempelvis betesmarker.

3.3.3 Hälsoträdgården- Ett terapeutiskt verktyg

Grön rehabilitering är ett begrepp som används när man använder sig av naturens restaurativa effekter samtidigt som rehabilitering sker genom den traditionella sjukvården (Sahlin, E, 2010b). Inom trädgårdsterapin använder man sig av trädgården som ett verktyg för både friskvård och rehabilitering av personer som har olika typer av sjukdomsproblematik (Abramsson, K. & Tenngart, C, 2003b). Trädgårdsterapin anpassas utifrån individens varierande behov. Trädgården används till olika aktiviteter som har för avsikt att förbättra det fysiska och psykiska hälsotillståndet hos brukaren och därutöver främja social anpassning. I grunden handlar terapiformen om att öka brukarens livskvalitet både under arbetet och den lediga tiden.

3.4 Hälsoträdgårdens utformning

Det finns ingen bestämd mall att använda vid utformningen av en hälsoträdgård (Schmidtbauer, P, 2005a). Många olika faktorer påverkar utformningen, exempelvis platsens grundläggande förutsättningar, brukargruppens behov och hur den ekonomiska situationen ser ut. De varierande faktorerna leder till att hälsoträdgårdar kan skifta mycket i utseende. Huvudsaken är att trädgården med sin utformning möter brukargruppens varierande behov och att den är användarvänlig (Abramsson K. & Tenngart, C, 2003b).

Pia Schmidtbauer (2005a) har förmedlat landskapsarkitekten Ulf Nordfjells kunskande om vad man bör tänka på vid designen av en terapeutisk trädgård. Informationen är i första hand riktad mot hur man utformar en trädgård anpassad för exempelvis demensvård. Trots detta så anser jag att kunskapen kan användas även för andra verksamheter som använder sig av terapiträdgårdar som verktyg.

En trädgård vars syfte är att användas vid rehabilitering ska vara anpassad utifrån sin specifika målgrupp. Trädgården bör vara skräddarsydd utifrån den typ av verksamhet som drivs i den. Det är viktigt att ge plats för utveckling och förändringar över tid utifrån verksamhetens behov. En väl utformad miljö möter de olika behoven som uppkommer under både aktivitet och återhämtning. Terapeutiska trädgårdar kan ses som en blandning av en hemträdgård och ett offentligt rum.

Förståelsen för hur personer uppfattar och reagerar i olika trädgårdsmiljöer är kunskap som är viktig att använda sig av vid utformningen av en terapeutisk trädgård (Cooper Marcus, C. & Barnes, M, 1999b). För att kunna formge en välfungerande terapiträdgård bör designern föra en oavbruten kommunikation med både verksamhetens personal och dess brukare och på så sätt få tillgång till kunskap och förståelse som sedan kan appliceras i designen (Rothert, G, 2002). Denna kunskap leder till vidare förståelse för hur man kan utforma trädgårdsmiljöer med ett särskilt syfte, exempelvis en miljö som inger lugn hos brukaren (Cooper Marcus, C. & Barnes, M, 1999b). En restorativ trädgård får inte uppfattas som hotfull och innehålla negativa distraktioner. Trädgården ska förmedla en positiv känsla och på så sätt främja den läkeprocess som sker i samband med terapin. Claire Cooper Marcus och Marni Barnes är framstående personer inom landskapsarkitekturen (Cooper Marcus, C. & Barnes, M, 1999b). De beskriver tre stycken förhållningssätt som går att applicera på designen av restorativa trädgårdar, det traditionella, botaniska (även kallat ekologiska) och människoinriktade synsättet (Cooper Marcus, C. & Barnes, M, 1999c).

Det traditionella synsättet innebär att man exempelvis hämtar inspiration från historiska trädgårdsstilar. Den japanska zenträdgårdens meditativa design är ett exempel på en klassisk trädgårdsstil som går att tillämpa i utformningen av restorativa trädgårdar. Det botaniska synsättet går bland annat ut på att trädgården ska ha en hållbar design och på så sätt vara en del av naturens ekosystem och livscykel. Målet är att främja hälsa hos allt levande på ett ekologiskt och hållbart sätt. Det människoinriktade synsättet fokuserar på människans samspel med miljön. Trädgården designas utifrån ett mänskligt perspektiv där brukarens behov och förutsättningar tas i beräkning. Trädgårdsmiljön ska vara stressreducerande

och lättillgänglig för brukaren. En miljö som med positiva distraktioner inbringar känslan av fysiskt och psykiskt välbefinnande (Cooper Marcus, C. & Barnes, M, 1999c).

Genom att formge trädgården utifrån årstidernas olika kvaliteter så skapar man en plats som lockar året om (Pia Schmidtbauer, 2005b). Trädgårdens skönhet inbjuder brukaren till vistelse i en trivsamt miljö. Man bör se trädgården som en tillgång som kan användas till att återuppväcka livslusten.

3.4.1 Trädgården möter brukarens behov

Hälsosträdgården bör vara utformad utifrån målgruppens fysiska, psykiska och även sociala behov (Schmidtbauer, P, 2005c). Hur trädgården kommer att användas påverkar även hur den formges. En rehabiliteringsträdgård bör med sin utformning tydligt förmedla vad varje plats är tänkt att användas till (Welén-Andersson, L. & Bengtsson I-L, 2010).

3.4.2 Behovet av struktur och rum

För att underlätta användningen av trädgården så bör den ha en tydlig struktur (Welén-Andersson, L. & Bengtsson I-L, 2010). Struktur kan skapas genom att formge trädgårdsmiljön så att det bildas skilda rum. Personer som lider av diagnosen utmattningssyndrom behöver få tillgång till olika typer av trädgårdsrums under sin rehabilitering (Schmidtbauer, P, 2005b). Detta för att ge brukaren möjlighet att välja vilket rum hen vill vistas i (Welén-Andersson, L. & Bengtsson I-L, 2010). Trädgården bör därför innehålla rum som ger möjlighet till aktiviteter och rum anpassade för återhämtning. Rum som möter brukarens olika sinnesstämningar, känslotillstånd och behov. Trädgården bör innehålla en stor yta som kan användas i exempelvis gruppterapeutiska sessioner (Johnson, K, 2002). Denna plats ska vara dynamisk och gynna konversation. Platser för individuella terapeutiska aktiviteter bör också finnas. Dessa platser bör kännas privata och utgöras av mindre ytor. I trädgårdsrums för återhämtning bör sinnen stimuleras (Schmidtbauer, P, 2005b). Återhämtningen sker i en kravlös del av trädgården där enda uppgiften är att finnas till och vila. Övergången mellan trädgårdens skilda rum och de gångar som sammanlänkar dessa bör vara väldefinierade för att minska risken för förvirring (Johnson, K, 2002). Markunderlaget som används på trädgårdens olika vägar ska kännas enhetligt med den miljö där vägen är placerad (Lindfors, L, 2010). Är det en mer naturlig och vild del av trädgården så räcker det ibland om vägarna i den miljön består utav klippt gräsmatta. Valet av markunderlag väljs utifrån hur behovet av framkomlighet ser ut. Vägar som går genom mer centrala delar av trädgården och som används mycket kräver ofta ett kraftigare markmaterial, exempelvis stenmjöl eller grus. Mjukt formade linjer uppfattas som mindre krävfulla för brukare med utmattningssyndrom, raka linjer ställer mer krav (Pálsdóttir, A, M, 2015).

En ökad rumskänsla kan uppkomma genom användningen av olika element som formar väggar eller andra typer av avgränsningar (Lindfors, L, 2010). Genom att använda vegetation såsom buskar och träd så kan trädgårdens platser avskärmade från varandra och bilda åtskilda rum (Lindfors, L. & Tauchnitz, F, 2010). Förutom de vegetativa elementen så kan även staket, stenbeläggningar, upphöjda odlingsbäddar och bänkar användas för att bilda rumsstrukturer (Johnson, K, 2002).

3.4.3 En inhägnad plats

En hälsoträdgård ska kännas omsluten och avskild från omvärlden (Nilsson, G, 2009). Man hägnar in trädgården, dels för att skapa rumslighet men framförallt för att trädgården då upplevs som tryggare (Benjegård, L. & Celander, R, 2010). Hägnet kan utgöras av exempelvis buskage eller staket. En alltför massiv ridå mot omgivningen kan skapa oro. Därför bör hägnet vara semitransparent, tillräckligt genomträngligt för att ge brukaren möjlighet att se om någon kommer eller går. Ryggen skyddad och blicken utåt (Benjegård, L. & Celander, R, 2010). Trädgården bör vara överskådlig för att underlätta orienteringen på platsen (Lindfors, L, 2010). Häckar under ögonhöjd ger möjlighet att se mer av trädgården och gynnar därför orienteringsförmågan. Överskådlighet kan även uppnås genom att samla viss typ av odling på en specifik plats, detta för att tydliggöra trädgårdens struktur. Samtidigt som det är viktigt med överskådlighet så finns det en fördel med att skapa hemlighetsfullhet på vissa plaster av trädgården. En böjd väg med något skymmande vegetation kan öka nyfikenheten för att utforska vidare.

3.4.4 Naturliga förutsättningar

Att utgå från de naturliga förutsättningarna som finns i området där trädgården är belägen är viktigt. Trädgården ska inkluderas i området utan att för den skull sticka ut (Lindfors, L, 2010). Trädgården ska vara lättillgänglig, exempelvis genom att vara placerad på en plats som är enkel att ta sig till och från (Schmidtbauer, P, 2005c). Dessutom bör framkomligheten i trädgården formas efter brukarnas förmåga och behov. Det är viktigt att skapa behagliga miljöer att vistas i (Benjegård, L. & Celander, R, 2010). Branta sluttningar kan skapa obehag hos brukaren och dessutom blir miljön oframkomlig och svårtillgänglig. Jämnare marknivåer i trädgården inbjuder till lugn och återhämtning. En trädgård är ett ständigt projekt som aldrig blir färdigt.

3.4.5 Inslag i hälsoträdgården

3.4.5.1 Sittplatser:

Att placera ut sittplatser i trädgårdens olika rumsmiljöer ger brukaren möjlighet att själv välja var hen vill slå sig ner utifrån dennes sinnesstämning och hälsotillstånd (Benjegård, L. & Celander, R, 2010). Sittplatser genererar möjligheten att stanna upp och vila (Pálsdóttir, A, M, 2015). Det bör det finnas sittplatser i avskilda miljöer som främjar möjligheten att få vara ifred (Benjegård, L. & Celander, R, 2010). Miljöer som brukaren kan dra sig undan till, där grönskan omfamnar och leder till att man får vara ifred, inte bli sedd. En trygg plats skyddar ryggen, har flyktvägar och inrymmer något som väcker fascinationen (Pálsdóttir, A, M, 2015). Sittplatser bör även finnas i miljöer som är utformade för gemensamma aktiviteter (Benjegård, L. & Celander, R, 2010). Då aktivitet övergår i vila kan man använda sig av en hängmatta. En uteplats bildar ett rum med tak som kan ge både regnskydd och svalka. Ekstockar kan användas och blir en bra sittplats till exempel runt en eldstad som kan användas vid gemenskap. Trädgårdens miljö ska vara behaglig att vistas i (Johnson, K, 2002). Det är viktigt att ha sittplatser som möter de olika behoven, plaster i både sol och skugga medför valmöjlighet för brukaren av trädgården.

3.4.5.2 Ytor för odling:

En hälsoträdgård bör inneha möjligheten till att odla (Benjegård, L. & Celander, R, 2010). Ett växthus är en stor tillgång för trädgårdar som använder sig av odling som en terapeutisk aktivitet (Hewson, M, L, 1994d). Upphöjda odlingsbäddar ger individer med fysiska svårigheter möjligheten att odla (Hewson, M, L, 1994b). De upphöjda bäddarna kan motivera brukarna av en terapeutisk trädgård till att odla då trädgården genom dessa blir mer användarvänlig. Det finns tre olika faktorer att ha i åtanke när man ska välja ut en plats för upphöjda odlingsbäddar;

- Vem kommer att använda sig av bäddarna och hur många personer kommer att vistas på platsen?
- Vilka inslag gör platsen inbjudande och tillgänglig?
- Vilken typ av växter kommer att odlas?

Att placera ut upphöjda odlingsbäddar i olika höjd för med sig möjligheten för brukaren att välja om denne antingen vill stå eller sitta vid användningen av bäddarna. I närheten av odlingsbäddarna bör det finnas sittplatser för återhämtning. Bäddarna kan med fördel ha en sittvänlig kant (Benjegård, L. & Celander, R, 2010). Att placera ett redskapsskjul i närheten av odlingsbäddarna leder till att redskapen som används vid exempelvis skötsel, plantering och skörd blir mer lättåtkomliga (Hewson, M, L, 1994b). Att rama in platsen för de upphöjda odlingsbäddarna med antingen häck eller staket förmedlar en känsla av trygghet för brukaren. Det är dock viktigt att platser som inrymmer aktivitet alltid är

anpassade utifrån brukarens fysiska och mentala kapacitet. De upphöjda bäddarna kan med fördel innehålla en variation av växtmaterial för att stimulera brukaren. Grönsaker och kryddor kan användas i matlagning medan blomster av olika slag kan användas i kreativa aktiviteter, exempelvis blombinderi, och för dess skönhet. Mindre träd och buskar kan placeras i bäddarna om utrymmet finns. Denna typ av vegetation kan tillföra skugga, frukt- och bärproduktion och spännande estetiska element, i form av exempelvis en intresseväckande färg på barken, till platsen. Om platsen är blåsig kan aromatiska växter planteras i bäddarna. Doften sprids i vinden och fyller då trädgårdsrummet.

En öppen kompost för trädgårdsavfall bör finnas i trädgården (Benjegård, L. & Celander, R, 2010).

”Komposten kan tjäna som en fin symbol för erfarenheterna i livet- det som inte riktigt gick som man tänkt sig kan bli livsviktig näring för framtida bruk” (Benjegård, L. & Celander, R, 2010, citat s.62).

3.5 Trädgården- En plats att stimulera sinnena

Vegetationen kan användas som ett medium för att stimulera de olika sinnena (Hewson, M, L, 1994e). En person kan i en trädgård uppleva naturen genom kroppens olika sinnen såsom syn, hörsel, känsel, lukt och smaksinnet (Lindfors, L. & Tauchnitz, F, 2010). En behaglig och rogivande sinnesstimulans är en viktig aspekt för en rehabiliteringsträdgård (Benjegård, L. & Celander, R, 2010). Trädgården ska förmedla en känsla av trygghet och samtidigt stimulera människans olika sinnen (Nilsson, G, 2009).

3.5.1 Syn

Färg och form, ljus och skugga stimulerar synsinnet (Lindfors, L. & Tauchnitz, F, 2010). Trädgårdsrum med ett visuellt lugn ger chans till återhämtning. För att skapa ett visuellt lugn så ska man sträva mot att uppnå harmoni i planteringarna. Detta genom att exempelvis arbeta med ett begränsat antal arter som har nedtonade och lugna färgskalor som vitt, blått och gult i sin blomning. Harmoni kan även skapas genom att välja växter som passar ihop, både genom karaktär och etableringsförmåga. Att använda sig av ett fåtal arter i stora volymer inger ett visuellt lugn. I de mer aktiva delarna av trädgården kan man arbeta med starkare färger, former och använda fler arter. Starka färger och kontraster kan fascinera brukaren och främjar kreativitet och nyfikenhet.

3.5.2 Hörsel

Trädgårdselement som stimulerar hörseln kan vara exempelvis ett porlande vattendrag eller vindens susande genomfart i lövverket (Benjegård, L. & Celander, R, 2010). Dammar och fågelbad för in vattnets element i trädgården (Hewson, M, L, 1994b). Ljudet av porlande vatten kan

stimulera vissa typer av brukare positivt. Ljudet av vindspel kan stimulera hörseln och dessutom hjälpa brukaren att orientera sig i trädgården. Vindspel bör därför enbart placeras ut på noga utvalda platser. Trädgården kan med sin naturlika miljö attrahera djurliv. Fåglar och insekter för med sig ljud och rörelse till trädgårdsmiljön (Rothert, G, 2002).

3.5.3 Känsel

Trädgården kan användas för att stimulera känseln (Lindfors, L. & Tauchnitz, F, 2010). Känseln stimuleras exempelvis då brukaren känner värme från solens strålar eller svalka från trädgårdens skuggade platser. Växtlighetens olika texturer är intressanta ur en beröringssynpunkt (Rothert, G, 2002). Trädgårdens varierande markunderlag ger skilda upplevelser för brukaren då de kan vara mjuka, hårda, sviktande och stumma (Lindfors, L. & Tauchnitz, F, 2010).

3.5.4 Lukt

Trädgården är en plats med många skilda dofter som stimulerar luktsinnet (Benjegård, L. & Celander, R, 2010). En doft kan väcka minnen och generera olika sinnesstämningar. Den aromatiska doften av kryddor och blommor stimulerar luktsinnet. Att placera doftande vegetation i olika höjd ökar doftstimulansen då dofter frigörs från flera olika nivåer. En väldoftande matta av örter placerad längs trädgårdens olika gångar förmedlar väldoft från markplanet. Ett blommande buskage sprider sin doft på en högre höjd genom luften (Lindfors, L. & Tauchnitz, F, 2010).

3.5.5 Smak

Odling är en av aktiviteterna som kan ske i en terapeutisk trädgård (Lindfors, L, 2010). Att odla stimulerar kroppens olika sinnen, däribland smaksinnet. När brukaren förtär de i trädgården odlade grödorna såsom kryddor, grönsaker, bär och frukter, stimuleras smaksinnet (Lindfors, L. & Tauchnitz, F, 2010).

3.6 Trädgårdens stomme- vegetations och materialval

Växtligheten bygger trädgårdsrummen (Schmidtbauer, P, 2005d). Därför har växtligheten en så stor betydelse för trädgårdar i allmänhet likväl som för terapeutiska trädgårdar (Hewson, M, L, 1994a). Levande material såsom vegetation i olika former ska vara de element som trädgården i huvudsak utgörs av (Nilsson, G, 2009). Växtmaterialet ska vara anpassat efter trädgårdens regionala förutsättningar (Johnson, K, 2002). Trädgården bör vara en dynamisk levande miljö som tar fokus från brukarens bakomliggande problematik.

För att uppnå detta ställs en del krav på vegetationen.

3.6.1 Underlätta för trädgårdsmästaren

Det tar tid att anlägga en trädgård och det är inte meningen att brukarna av den ska användas som arbetskraft (Abramsson, K. & Tenngart, C, 2003b). Brukare som har diagnosen utmattningssyndrom bör man vara särskilt försiktig med att använda. Trädgården bör främst skötas av en trädgårdsmästare vars huvudsakliga uppgift är att driva trädgården.

Att välja växter utifrån ståndorten är viktigt för att växterna ska få sina behov uppfyllda och därutav även trivas (Lindfors, L, 2010). Näring, vatten och hur mycket tid som finns för skötsel bör avgöra växtvalet. För att underlätta för trädgårdsmästaren som ofta sköter hälsoträdgården så kan man välja växter som är lätta att få tag på, som kräver minimalt med skötsel och därmed främst sköter sig själva (Rothert, G, 2002). Vid anläggningen av trädgården så är det viktigt att bevara den naturliga och vilda floran som finns på platsen (Lindfors, L, 2010). Stora träd kan inkluderas i designen och återanvändas istället för att tas ned. Vegetationen kan med fördel utgöras av växter som är extra toleranta mot sjukdomar och skadedjur samt har en lång säsong och därmed inte tappar sitt värde snabbt (Rothert, G, 2002). Att välja sorter av träd och buskar som kräver minimalt med skötsel efter etablering underlättar mycket. Växter som används i de terapeutiska aktiviteterna bör även möta vissa kriterier. De bör producera tillräckligt med material för tillåta brukaren att skörda i omgångar. Växterna bör generera olika aktiviteter i form av skötsel och skörd för att sedan användas till både hantverk och matlagning.

3.6.2 Välja material med omsorg

Hälsoträdgårdens olika material bör väljas ut med omsorg (Lindfors, L, 2010). Naturmaterial, till exempel trämaterial och begagnade material med en bakomliggande historia är några exempel på material som kan användas. Bark är ett naturmaterial som kan användas som ett element i en trädgård (Hewson, M, L, 1994c). Man kan exempelvis använda barkflis som material till trädgårdens gångar. Det gäller att se på materialet utifrån dess användningsområde och utifrån det avgöra hur det kan inkluderas i trädgården.

3.6.3 Välkända växter skapar trygghet

Växtligheten i en hälsoträdgård kan med fördel utgöras av allmänt kända växter (Benjegård, L. & Celander, R, 2010). Att välja växtlighet med hög igenkänningsgrad skapar trygghet hos brukaren (Schmidtbauer, P, 2005b). Välkända växter kan frammana tidigare minnen och associationer (Benjegård, L. & Celander, R, 2010). Exempel på sådana är perennerna aster, rudbeckia, löjtnantshjärta och prästkrage. Allmänt kända buskar kan vara exempelvis bärbuskar, rosor, syren och schersmin. Olika typer av fruktträd kan även användas i hälsoträdgården. Välkända växter överväldigar och förvirrar inte brukaren. Ofta finns dessa redan i den allmänna kunskapsbanken och i minnen. Att använda sig av en mild färgskala med nyanser som harmoniserar ger perennrabatten intrycket av både enighet och balans.

3.6.4 Årstidsvariation

Växtmaterialet som används i hälsoträdgården är av stor vikt (Rothert, G, 2002). Trädgårdens växtlighet bör vara utformad och anpassad för att möta årstidernas växlingar. Årstidsvariationer såsom exempelvis vinterfärging kan öka intresset för trädgården även efter växtsäsongen. Detta med hjälp av exempelvis intressant bark- eller stamkaraktär, vintergrönt bladverk eller höstfärger. Från tidig vår till sen höst bör det med fördel finnas någon form av blomning i trädgården (Benjegård, L. & Celander, R, 2010). Genom att låta blomningen ständigt avlösas finns det alltid något vackert att beskåda i trädgårdsrummet.

3.7 Intervjuernas svar

Här nedan redogörs de svar som uppkom under intervjuerna med personer från de två hälsoträdgårdarna. Intervju 1 är Gröna Rehabs verksamhetsledare Eva-Lena Larsson svar som uppkom under intervjusamtalet den 25:e februari 2015 (Intervju 1, 2015). Intervju 2 är Hälsoträdgården i Torups trädgårdsmästare Lina Martins von Friesens svar som uppkom under intervjun den 2:a mars 2015 (Intervju 2, 2015). De två verksamheterna kallar brukarna av trädgården för deltagare.

3.7.1 Svar på fråga 1

Gröna Rehabs verksamhetsledare Eva-Lena Larsson beskrev vilka platser som användes av deltagarna vid vila och återhämtning i enskildhet (Intervju 1, 2015).

- Hängmattor är placerade på något avskilda och lugna platser i trädgården. Hängmattor ger deltagarna möjlighet att lägga sig ner och vila på dessa platser. Två hängmattor är placerade i trädgården för Gröna Rehabs verksamhet. En av dem är placerad vid ett rhododendronbuskage och den andra är placerad längs en något välvd häck. Hängmattorna är placerade så att deltagarna har vegetation som skyddar platsen från två håll. Det bildas ett rum i L-formation.
- Hängmattorna är placerade så att deltagarna har växtlighet i närheten av hängmattans ena långsida. Den gröna ridån av växtlighet ger deltagarna känslan av att ha ryggen fri. Möjlighet till att skåda ut över trädgården uppkommer då det är fri sikt åt andra håll.
- I en omslutande syrenberså är ett möblemang med sittplatser utplacerat. Syrenbersån skapar ett rum från tre håll och bildar en avskild plats i trädgården. Men då sittplatsen vetter mot norr och dessutom inte är skyddad från insyn så används platsen bara ibland. Hit kan deltagarna gå och vila om behov för avskildhet finns.
- Upphöjda odlingsbäddar med sittvänliga kanter kan användas för en stunds vila. Odlingsbäddarna är placerade i ett tydligt definierat trädgårdsrum med häckar åt två håll. Spaljéer med klängande växtlighet, exempelvis klängrosor åt ett annat. Den fjärde väggen utgörs av bärbuskar placerade längsmed en stödmur.

- Det finns en trappa mellan trädgårdens terrasser. Även denna används som sittplats av deltagarna. Ett rhododendronbuskage och en stödmur skyddar trappans två flanker. Nivåskillnaden skyddar ryggen.
- Ett uterum med inglasade väggar är en annan plats att dra sig undan till. Uterummet skyddar från stark sol, väder och vind. Det är ett byggt element som tillåter blicken att vandra ut mot den kringliggande trädgården och naturen.

Trädgårdsmästaren Lina Martins von Friesen berättade om en uppgift som deltagarna i stresshanteringskursen fick göra precis i början av sin vistelse i hälsoträdgården i Torup (Intervju 2, 2015).

Efter en genomgång av miljöpsykologiska teorier, som förklarar naturens betydelse för hälsan, får deltagarna i uppgift att hitta ”*Den goda platsen*”. Uppgiften går ut på att deltagarna ska hitta en plats i trädgårdsrummet som känns restaurativ. Friesen och den övriga personalen har märkt att vissa platser i den 3-4 0000 kvadratmeter stora trädgården var mer frekvent besökta än andra. En kulle med gamla ekar var en av de mest valda platserna. Kullen höjer sig i ett landskap med beteshagar och skogsområden. Uppe på höjden får deltagarna en vidsträckt utsikt samtidigt som de gamla ekarna skänker halvskugga och ger skydd för ryggen. Platsen känns naturlig och samtidigt trygg. Mitt i köksträdgården finns det en cirkelformation som är cirka fyra meter i diameter. En del deltagare väljer cirkeln, omgärdad av odlad vegetation, som en plats att vila på. Både vilda och ordnade delar av trädgården uppsöks när målet är att finna ”*Den goda platsen*”. Det är viktigt att ha platser som möter deltagarnas olika behov, plaster i både sol och skugga. Deltagarna är ofta soldyrkare, särskilt efter en lång vinter. På en bänk placerad mot en husvägg kan man njuta av solens värme. Flyttbara möbler möjliggör användning av olika platser utefter de behov som behöver fyllas.

3.7.2. Svar på fråga 2

Gröna Rehabs trädgård utgörs av 800 kvadratmeter (Intervju 1, 2015). Trädgården är utformad för att vara en plats där aktiviteter som exempelvis trädgårdsarbete och återhämtningen kan ske. Verksamhetsledaren Eva-Lena Larsson undrade i början om trädgården var tillräckligt stor för den verksamhet som skulle komma att drivas i den. Oron var obefogad då den har visat sig vara tillräckligt stor. Så länge platsen möter behoven så spelar inte storleken någon roll.

- Ett flyttbart omskolningsbord kan användas på många platser i trädgården. En blåsig dag kan det placeras på en plats i lä. En het sommardag kan omskolningsbordet placeras i skuggan. Behoven hos deltagaren avgör dess placering.
- Upphöjda odlingsbäddar har en bestämd plats i trädgården. Där kan aktiviteter som rör odling och trädgårdsarbete ske både i grupp och enskilt.
- Trädgården utgörs av ordnade platser som succesivt övergår i en mer naturlig trädgårdsmiljö.

Gemensamma aktiviteter i grupp kan innefatta allt från fysiska aktiviteter till avslappningsövningar. (Intervju 2, 2015) Den stora cirkeln i köksträdgården är en av platserna som används. Platserna bör vara tillräckligt stora för att kunna inhysa en grupp människor, samtidigt som de bör kännas omgärdade av vegetation. Under ett vårdträd sker gemensamma aktiviteter. En eldplats med sittplatser i form av stockar används också. Platsen är delvis omgärdad av ett buskage bestående av bland annat hasselbuskar och känns på så sätt omgärdad och trygg. Enskilda aktiviteter kan ske på deltagarnas *goda platser*.

3.7.3. Svar på fråga 3

Verksamhetsledaren Eva-Lena Larsson beskriver vad hon anser bör finnas i en hälsoträdgård utformad för rehabilitering och terapeutiska aktiviteter (Intervju 1, 2015).

- Ett uterum kan användas som ett mellanled mellan huset och den kringliggande trädgården. Där kan man vistas oavsett väder och årstid.
- Ett växthus ger möjlighet till att driva upp frön till småplantor. I vårt klimat är växthuset en skyddande zon för både växter och människor.
- Trädgården bör inrymma ytor för odling av grönsaker och kryddor. Att skörda på hösten och använda sig av egenodlade kryddor till matlagning gör deltagarna gott.

Eva-Lena Larsson förklarar att trädgården ska vara enkel i sin design och inte kännas för anlagd eller pretentiös. Den ska vara tillåtande och frambringa glädje hos deltagarna. Varje plats i trädgården har sina egna förutsättningar. I Gröna Rehabs trädgård har man anpassat växtligheten så att det alltid finns något som blommar. Deltagarna ska känna hur trädgården förändras under årstidernas gång. Därför använder man sig av vegetation med tydliga höstfärger. Under vintern kan vinterfärgning skapa blickfång.

Trädgårdsmästaren Lina Martins von Friesen beskrev vad hon tycker borde finnas med i en hälsoträdgård utformad för rehabilitering och terapeutiska aktiviteter (Intervju 2, 2015). Till att börja med så gäller det att välja en optimal plats för placeringen av trädgården. Den ska vara avskild och lugn och inte störas av trafikens brus eller annan mänsklig påverkan. Platsen bör med fördel vara omgärdad av natur då naturen kan användas som en yttre dimension för restaurativa aktiviteter såsom promenader. Naturen ska ses som en tillgång till trädgården. Om platsen har kringliggande natur får trädgården mycket på köpet.

- Trädgården bör bestå av både ordnade och vilda delar som är utformade med rumsbildning. Möjligheten att odla och skörda ska finnas med då det är ett glädjeämne som ger energi och njutning.

- Säsongsvariation hos vegetationen är en viktig aspekt att tänka på. Snödroppar kan exempelvis användas som fokuspunkt och kan under en grå vinterdag locka ut deltagarna i trädgården.
- Träd och byggda element, såsom en pergola, kan användas då det bildar ett tak som tar ned himlen. Trädgården ska kännas omgärdad så att deltagaren känner sig trygg i miljön.
- Om platsen har en historia så bör denna inkluderas i trädgården. Gamla träd, mänskliga spår från gångna tider bör tas till vara på. Historian ger miljön tyngd och knyter platsen till det som varit.
- Stimulera och skapa möjligheter för deltagarna. Detta kan ske genom att skapa gläntor, lägga ut stockar så att deltagarna kan hitta goda platser att vistas på. Stimulera kroppens olika sinnen med hjälp av ett rasslande gräs, ett porlande vattenelement.
- Det är bra att använda växter som känns igen av deltagarna då igenkänningen ger en slags trygghet. För deltagarna okända och nya växter lockar till nyfikenhet och inspiration.

Djur är för trädgårdsmästaren Lina Martins von Friesen en självklar del av trädgården. Kontakten med djur både vilda och tama tillför verksamheten mycket. De vilda djuren kan lockas till trädgården genom att placera ut insektshotell, fågelbord och fågelholkar. Men även en hög med ris som får ligga kan främja djurlivet, däribland igelkottar. Trädgården bör vara en plats där människor såväl som djur kan vistas och trivas.

4. Diskussion

Jag har i och med detta arbete tagit del av en mängd teorier och information som understryker att naturliga miljöer främjar den mänskliga hälsan på ett multidimensionellt plan. Miljöpsykologins forskning har i årtionden framfört evidens på att naturen har restaurativa effekter på oss människor. Uppsatsen har utgått från forskningen vars teorier sedan använts för att utforma restaurativa trädgårdsmiljöer. Dessa restaurativa miljöer kan används vid rehabiliteringen av olika målgrupper. Hur miljön kommer att utformas beror till stor del på vilken målgrupps behov trädgården ska möta. Genom omfattande litteraturstudier har jag insett att de miljöpsykologiska forskarna till stor del är samstämmiga i sitt resultat. Forskningen har varit inriktad på olika aspekter och genomförts med skilda metoder, trots detta så har forskarna kommit till liknande slutsatser. Slutsatser om att natur- och trädgårdsmiljöer påverkar människan positivt.

I arbetet har jag tagit reda på vad hälsoträdgårdar, restaurativa miljöer med en verksamhet som arbetar med att rehabilitera personer med diagnosen utmattningssyndrom, kan innehålla. Mycket av den information jag tagit del av och sedan använt mig av har känts både rimlig och logisk. Att naturen har en positiv påverkan på oss människor och att detta kan återskapas i en trädgård känns för mig självklart. Kärnan av det jag kommit fram till sammanfattades under rubriken här nedan.

4.1 Min tolkning av resultatet

Det huvudsakliga målet med kandidatarbetet var att med hjälp av litteraturstudier och intervjuer komma fram till om det fanns riktlinjer att följa vid designen av en hälsoträdgård utformad för personer med diagnosen utmattningssyndrom. Ett av delmålen var att på ett tydligt sätt framföra de eventuella riktlinjer som fanns skriftligen och sedan utföra ett fåtal beskrivande illustrationer. Punkterna nedan är en sammanställning, själva kärnan av den information jag funnit under arbetets gång. Information som svarar på mina frågeställningar;

- Vad bör man tänka på då man utformar hälsoträdgårdar, anpassade för personer med utmattningssyndrom?
- Hur bör man utforma en sådan trädgård för att möta målgruppens olika behov under rehabiliteringen?
- Är hälsoträdgården uppdelad i olika rumsmiljöer och hur kan dessa se ut?

4.1.1 Vad bör man tänka på då man utformar hälsoträdgårdar, anpassade för personer med diagnosen utmattningssyndrom?

En trädgård vars syfte är att användas för rehabilitering av personer med utmattningssyndrom ska vara anpassad utifrån denna specifika målgrupps behov. Här nedan kommer en sammanfattning av information jag anser rör den frågeställningen.

- En hälsoträdgård bör vara utformad utifrån målgruppens fysiska, psykiska och även sociala behov.
- Hälsoträdgårdens utformning bör vara skräddarsydd utifrån den verksamhet som drivs i den. Trädgården bör i utformningen tydligt förmedla för brukaren vad varje plats är tänkt att användas till och samtidigt vara användarvänlig för brukargruppen.
- Trädgården designas utifrån ett mänskligt perspektiv där brukarens behov och förutsättningar tas i beräkning. Trädgårdsmiljön ska vara stressreducerande och stimulera brukarens olika sinnen. Det är viktigt att ge plats för utveckling och förändringar över tid i trädgården, allt utifrån verksamhetens behov.
- Personer som lider av diagnosen utmattningssyndrom behöver få tillgång till olika typer av trädgårdsrum under sin rehabilitering. Detta för att ge brukaren möjlighet att välja var denne vill vistas utifrån det rådande behovet.
- Olika faktorer som påverkar trädgårdens utformning; platsens grundläggande förutsättningar, vilken typ av verksamhet som drivs och hur den ekonomiska situationen för verksamheten ser ut. De varierande faktorerna leder till att hälsoträdgårdar kan skifta mycket i utseende.

- Trädgården ska vara lättillgänglig, exempelvis genom att vara placerad på en plats som är enkel att ta sig både till och från. Platsen ska vara avskild och lugn och inte störas av trafikens brus eller annan mänsklig påverkan. Så länge platsen möter behoven så spelar inte storleken någon roll.
- Platsen bör med fördel vara omgärdad av natur då naturen kan används som en yttre dimension för restaurativa aktiviteter såsom promenader. Naturen ska ses som en tillgång till trädgården. Om platsen har kringliggande natur får trädgården mycket på köpet.
- En hälsoträdgård ska kännas omsluten och avskild från omvärlden. Trädgården ska vara en miljö som med positiva distraktioner inbringar känslan av fysiskt och psykiskt välbefinnande hos brukaren. Avsaknaden av hotfulla och negativa distraktioner främjar läkeprocessen som sker i samband med terapin.
- Trädgården bör vara överskådlig för att underlätta brukarens orientering i miljön. Häckar under ögonhöjd för med sig möjligheten att se mer av trädgården och gynnar därför orienteringsförmågan.
- Trädgården bör vara enkel i sin design och inte kännas för anlagd eller pretentiös. Den ska vara tillåtande, trygg och samtidigt frambringa glädje hos brukargruppen.

4.1.2 Är hälsoträdgården uppdelad i olika rumsmiljöer och hur kan dessa se ut?

En hälsoträdgård bör med sin utformning tydligt förmedla vad varje plats är tänkt att användas till. För att underlätta användningen av trädgården så bör den ha en tydlig struktur. Struktur kan skapas genom att formge trädgårdsmiljön så att det bildas skilda rum. Här nedan kommer en sammanfattning av information jag anser rör den frågeställningen. Dessutom inkluderas en del som rör vegetationens betydelse och vilka krav som ställs på den.

- En hälsoträdgård ska som tidigare nämnts kännas omsluten och avskild från omvärlden. För att uppnå detta så hägnar man in trädgården, dels för att skapa rumslighet men framförallt för att trädgården då upplevs som tryggare. Hägnet kan utgöras av exempelvis buskage eller staket. En alltför massiv ridå mot omgivningen kan skapa oro. Därför bör hägnet vara semitransparent, tillräckligt genomträngligt för att ge brukaren möjlighet att se om någon kommer eller går.
- Rumskänsla kan skapas i trädgården genom användningen av olika element som formar väggar eller andra typer av avgränsningar. Levande material såsom vegetation i olika former ska vara de element som trädgården i huvudsak utgörs av. Genom att använda vegetation såsom buskar och träd så kan trädgårdens platser avskärmas från varandra och bilda åtskilda miljöer, rum. Förutom de vegetativa elementen så kan även staket, stenbeläggningar, upphöjda odlingsbäddar och bänkar användas för att bilda rumsstrukturer.

- Övergången mellan trädgårdens skilda rum och de gångar som sammanlänkar dessa bör vara väldefinierade för att minska risken för förvirring. Markunderlaget som används på trädgårdens olika gångar ska kännas enhetligt med den miljö i vilken den är placerad.
- Valet av markunderlaget väljs utifrån hur behovet av framkomlighet ser ut. Gångar som går genom mer centrala delar av trädgården och som används mycket kräver ofta ett kraftigare markmaterial, exempelvis stensmjöl eller grus.
- Trädgården bör bestå av både ordnade och vilda delar som är utformade med rumsbildning.

4.1.3 Att tänka på vid val av vegetation

Växtmaterialet ska vara anpassat efter trädgårdens regionala förutsättningar. Trädgården ska inkluderas i närområdet utan att för den delen sticka ut. Här nedan kommer en sammanfattning av information jag anser rör valet av vegetation.

- Välja växter utifrån de ståndorter trädgården inrymmer. Detta är viktigt för att växterna ska trivas och få sina behov uppfyllda. Näring, vatten och hur mycket tid som finns för skötsel bör avgöra växtvalet. För att underlätta för trädgårdsmästaren som ofta sköter trädgården så kan man välja växter som dessutom är lätta att få tag på.
- Vid anläggningen av trädgården så är det viktigt att bevara den naturliga och vilda floran som finns på platsen. Om platsen har en historia så bör denna inkluderas i trädgården. Gamla träd, mänskliga spår från gångna tider bör tas till vara på. Historien ger miljön tyngd och knyter platsen till det som varit.
- Vegetationen kan med fördel utgöras av växter som är extra toleranta mot sjukdomar och skadedjur samt har en lång säsong och inte tappar sitt värde snabbt.
- Att välja sorter av träd och buskar som kräver minimalt med skötsel efter etablering underlättar mycket.
- Trädgårdens växtlighet bör vara utformad för att möta årstidernas växlingar. Genom att anpassa växtligheten så att något är fascinerande för varje årstid så skapar man en sammanhållen och händelserik trädgård året om.
- Växter som används i de terapeutiska aktiviteterna bör även möta vissa kriterier. De bör producera tillräckligt med material så det finns möjlighet för brukaren att skörda i omgångar. Växterna bör generera olika aktiviteter i form av skötsel och skörd för att sedan användas till både hantverk och matlagning.
- Att välja växtlighet med hög igenkänningsgrad skapar trygghet hos brukarna. Välkända växter kan frammana tidigare minnen och associationer. Exempel på sådana är perennerna aster, rudbeckia, löjtnantshjärta och prästkrage. För brukare kan även okända och nya växter locka till nyfikenhet och inspiration.

4.1.4 Hur bör man utforma en sådan trädgård för att möta målgruppens olika behov under rehabiliteringen?

Trädgårdens skönhet inbjuder brukaren till vistelse i en trivsamt och trygg miljö, platser som möter individens rådande behov. Man bör se trädgården som en tillgång som kan användas till att återuppväcka livslusten. Samtidigt bör trädgården utformas, anpassas för att möta de olika stadierna av rehabilitering som sker i trädgårdsrummet. Här nedan kommer en sammanfattning av information jag anser rör frågeställningen ovan.

- Trädgården bör innehålla rum som ger möjlighet till aktiviteter och rum anpassade för återhämtning.
- Platserna ska alltid vara anpassade utifrån brukarens fysiska och mentala kapacitet.
- En stor öppen yta kan användas i exempelvis gruppterapeutiska sessioner. Platsen bör vara tillräckligt stor för att kunna inhysa en grupp människor och samtidigt kännas omgärdade av vegetation. Dessutom ska platsen vara dynamisk och gynna konversation.
- Platser för individuella terapeutiska aktiviteter bör också finnas. Dessa platser bör kännas privata, avskilda och utgöras av mindre ytor.
- Ett uterum med inglasade väggar kan användas både för enskildhet och gemenskap. Uterummet skyddar från stark sol, väder och vind. Ett uterum kan användas som ett mellanled mellan huset och den kringliggande trädgården. Där kan man vistas oavsett väder och årstid.
- Trädgården bör inrymma ytor för odling av exempelvis grönsaker och kryddor.
- Ett växthus ger möjlighet till att driva upp frön till småplantor. I vårt klimat är växthuset en skyddande zon för både växter och människor.
- Upphöjda odlingsbäddar kan motivera brukarna till att odla då trädgården genom dessa blir mer användarvänlig. Att placera ut upphöjda bäddar i olika höjd för med sig möjligheten till att stå eller sitta vid användningen av dessa.
- Att placera ut sittplatser i trädgårdens olika rumsmiljöer ger brukaren möjlighet att själv välja var hen vill slå sig ner utifrån dennes sinnesstämning och hälsotillstånd. Det är viktigt att ha platser som möter brukarnas olika behov, platser i både sol och skugga. Flyttbara möbler möjliggör användning av olika platser utefter de behov som finns.
- Sittplatser i avskilda miljöer främjar möjligheten att få vara ifred. Hängmattor ger deltagarna möjlighet att lägga sig ner och vila.
- Sittplatser bör även finnas i miljöer som är utformade för att inhysa gemensamma aktiviteter.
- En person kan i en trädgård uppleva naturen genom kroppens olika sinnen såsom syn, hörsel, känsel, lukt och smaksinnet. En behaglig och rogivande sinnesstimulans är en viktig aspekt i en rehabiliteringsträdgård, hälsoträdgård.
- Synsinnet stimuleras av färg och form, ljus och skugga. Trädgårdsrum med ett visuellt lugn ger chans till återhämtning. Att använda sig av ett fåtal arter i stora volymer inger ett visuellt lugn. I de mer aktiva delarna av trädgården kan man arbeta med starkare färger, former och flera olika arter. Starka färger och kontraster kan fascinera brukaren och främja kreativiteten och nyfikenheten.

- Hörseln kan stimuleras av trädgårdselement exempelvis ett porlande vattendrag eller vindens susande genomfart i lövverket. Trädgårdens naturliga miljö attraherar fåglar och insekter som för med sig ljud och rörelse till trädgårdsmiljön.
- Känslan stimuleras då brukaren känner värme från solens strålar och svalka från trädgårdens skuggade platser. Växtligheten har många texturer och olika markunderlag kan även användas för att stimulera.
- Luktsinnet stimuleras av trädgårdens alla dofter.
- Smaksinnet stimuleras genom att äta av den odlade växligheten.
- Genom att formge trädgården utifrån årstidernas olika kvaliteter så skapar man en plats som lockar året om. Brukarna ska känna hur trädgården förändras under årstidernas gång. Därför använder man sig av vegetation med tydliga höstfärger. Under vintern kan vinterfärgning skapa blickfång.
- Kontakten med djur, både vilda och tama, tillför verksamheten mycket. Trädgården bör vara en plats där människor såväl som djur kan vistas och trivas.

4.1.5 Illustrationer

En hälsoträdgård bör inrymma ytor för odling av exempelvis grönsaker och kryddor. Ett uterum eller växthus med inglasade väggar kan användas både för enskildhet och gemenskap. Uterummet skyddar från stark sol, väder och vind. Ett uterum kan användas som ett mellanled mellan huset och den kringliggande trädgården. Där kan man vistas oavsett väder och årstid.

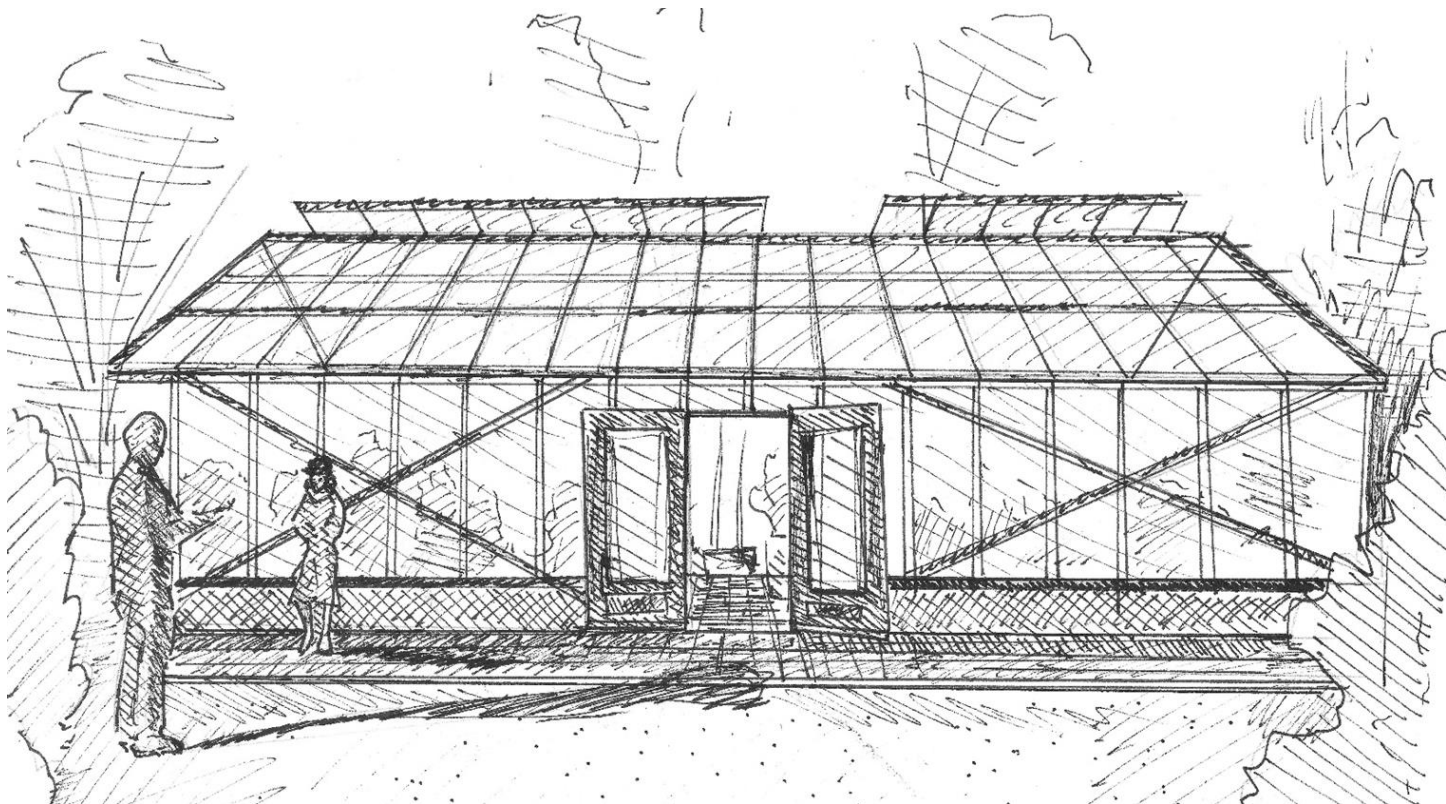


Fig. 3. Växthuset. Inspiration hämtad från författarens egna foton tagna i Alnarps Rehabiliteringsträdgård 2015. Illustration av Linnéa Ledéus 2015.

Ett växthus ger möjlighet till att driva upp frön till småplantor. I vårt klimat är växthuset en skyddande zon för både växter och människor.

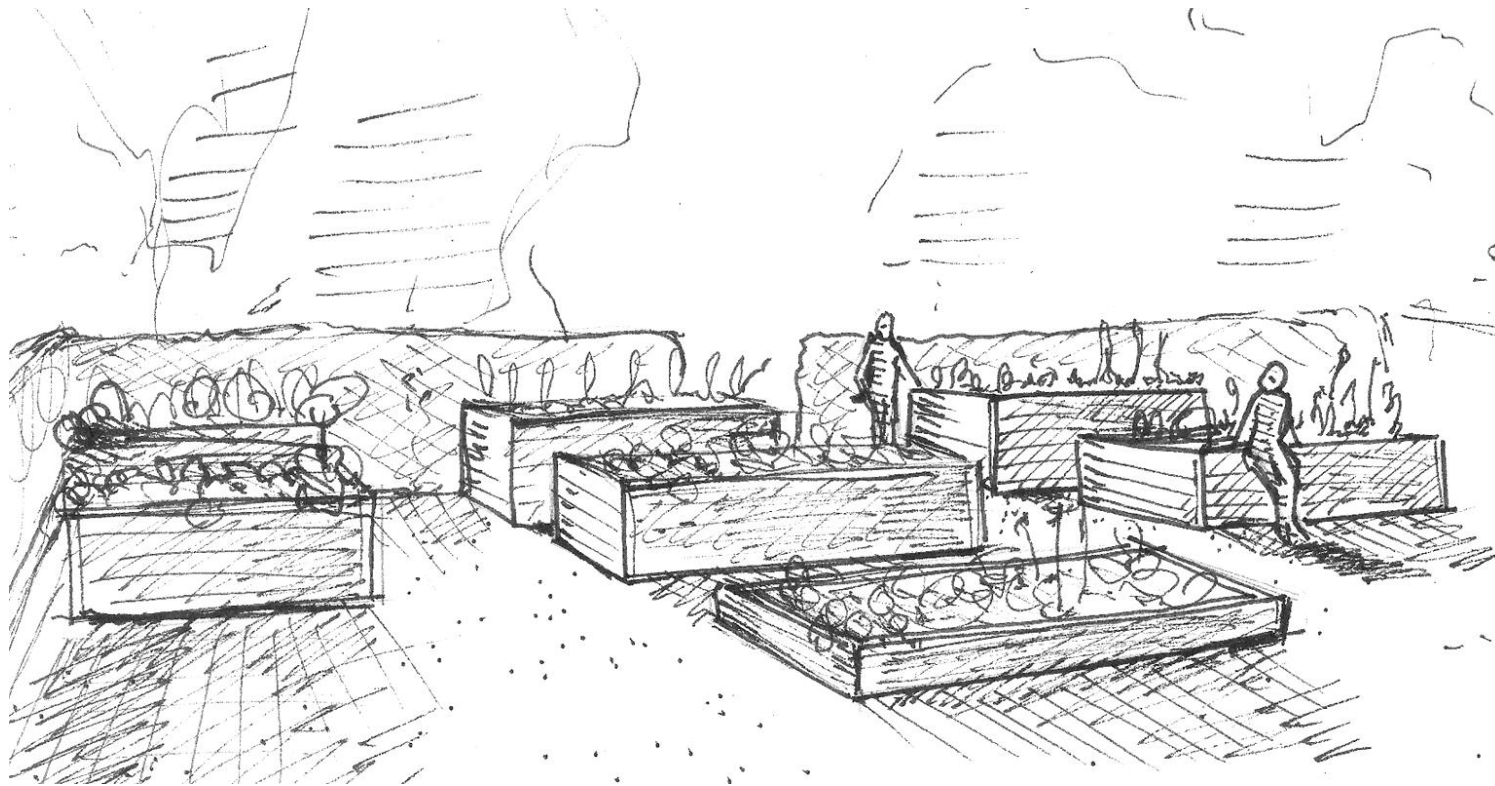


Fig. 4. Odlingslådorna. Inspiration hämtad från författarens egna foton tagna i Alnarps Rehabiliteringsträdgård 2015.
Illustration av Linnéa Ledéus 2015.

Upphöjda odlingsbäddar kan motivera brukarna till att odla då trädgården genom dessa blir mer användarvänlig. Att placera ut upphöjda bäddar i olika höjd för med sig möjligheten till att stå eller sitta vid användningen av dessa. Häckar under ögonhöjd för med sig möjligheten att se mer av trädgården och gynnar därför orienteringsförmågan.



Fig. 5. Hängmattan. Inspiration hämtad från författarens egna foton tagna i Alnarps Rehabiliteringsträdgård 2015.
Illustration av Linnéa Ledéus 2015.

En hälsoträdgård ska kännas omsluten och avskild från omvärlden. Det bör finnas miljöer som brukaren kan dra sig undan till, där grönskan omfamnar och leder till att man får vara ifred, inte bli sedd. En trygg plats skyddar ryggen, har flyktvägar och inrymmer något som väcker fascinationen. Hängmattor ger deltagarna möjlighet att lägga sig ner och vila. Trädgården ska vara en miljö som med positiva distraktioner inbringar känslan av fysiskt och psykiskt välbefinnande hos brukaren.

4.2 Genomförande och metod

Den teoretiska delen, litteraturstudien, utgör nästan hela arbetet. Det finns en omfattande mängd material som rör ämnet natur, restaurativa miljöer och hälsoträdgårdar. Jag anser att jag valde rätt metod för genomförandet av arbetet. Litteraturstudier gjorde det möjligt för mig att samla in relevant och tillförlitligt material. Den omfattande mängd information som fanns att tillgå krävde att jag verkligen definierade vad jag ville ha svar på. Mina tre frågeställningar var precisa i sitt upplägg. Detta gjorde det enklare att söva allt det material som fanns för att hitta det som var av högst relevans. Specifika frågeställningar är ett hjälpmedel för att begränsa ett arbete där litteraturstudier har en stor roll. Annars är det lätt att snabbt samla på sig en stor mängd material som är allt för generellt.

Oerhört mycket tid går då åt för att hitta materialets kärna, tid som inte finns för ett kandidatarbete. Men jag märkte omgående att den specifika frågeställningen även gjorde sökandet efter information något svårare. Mycket av den information som fanns i ämnet redogjorde allmän fakta om hälsoträdgårdar, restaurativa miljöer och dylikt. Enbart en liten del var särskilt riktad mot hälsoträdgårdar anpassade och utformade för brukare med utmattningssyndrom. Dock märkte jag då jag analyserade den allmänna informationen om hälsoträdgårdar att de flesta aspekter även gällde trädgårdar utformade för utmattningssyndrom. Exempel är att en hälsoträdgård, oavsett målgrupp, bör vara utformad utifrån målgruppens fysiska, psykiska och även sociala behov. Trädgårdsmiljön ska vara stressreducerande och lättillgänglig för brukaren. En hälsoträdgård ska kännas omsluten och avskild från omvärlden. Trädgården ska vara en miljö som med positiva distraktioner inbringar känslan av fysiskt och psykiskt välbefinnande hos brukaren.

Innan jag började med arbetet var jag inställd på att trädgårdar för den målgruppen antagligen var utformade på ett speciellt sätt, enligt en tydlig och i förväg definierad mall. Men som Pia Schmidtbauer (2005a) skrev så finns det ingen bestämd mall som används vid utformningen av en hälsoträdgård. Trädgården behöver inte bestå av i förhand definierade element för att vara en restaurativ miljö, för rehabiliteringen av brukarna genom verksamhetens terapeutiska aktiviteter. Det är olika faktorer som påverkar trädgårdens utformning; platsens grundläggande förutsättningar, vilken typ av verksamhet som drivs och hur den ekonomiska situationen för verksamheten ser ut. De varierande faktorerna leder till att hälsoträdgårdar kan skifta mycket i utseende. Huvudsaken är att trädgården designas utifrån ett mänskligt perspektiv där brukarens behov och förutsättningar tas i beräkning.

Den i förhand väldefinierade beskrivningen av metod hjälpte mig mycket i arbetet. Genom att veta hur man ska gå till väga för att svara på sina frågeställningar så har man kommit en god bit på vägen. Redan i början hade jag bestämt att intervjuerna skulle vara korta och koncisa. Det tog tid att definiera frågeställningen, återigen arbetade jag för att hitta kärnan. Tre huvudfrågor varav två med en mer beskrivande följdfråga utfördes. Nu i efterhand inser jag att detta var alldeles lagom i förhållande till den tid arbetet hade i befogande. Två av de tre utvalda hälsoträdgårdarna valde att ställa upp på intervju. Informationen som framkom var relevant för arbetet, särskilt den sista frågan inbringade mycket intressant information. De andra två var svårare att svara på och gav därför mindre konkret information. Illustrationer utfördes för att belysa en del av de

resultat som framkom i slutsatsen. Hade tid funnits så hade jag vidareutvecklat illustrationsdelen och eventuellt utfört ett fullvärdigt gestaltungsförslag, baserat på mina slutsatser. I efterhand anser jag att illustrationerna inte var nödvändiga för att tydliggöra slutsatserna utifrån uppsatsens huvudsakliga syfte.

4.3 Övriga reflektioner

Informationen jag sammanställt är riktad till hälsoträdgårdar med en specifik målgrupp, men jag anser att kunskapen även kan användas i andra sammanhang, till exempel vid planering av nya bostadsområden, parker och friluftsområden. Informationen är i mångt och mycket generell och beskriver hur man kan skapa restaurativa och trivsamma natur- och trädgårdsmiljöer för människor. Människor påverkas, som uppsatsen understryker, och mår bra av en positiv kringliggande naturlig miljö.

För individen blir problematiken som uppstår vid psykisk ohälsa ofta mångfacetterad (Försäkringskassan, 2013). Livskvaliteten försämras, det finns risk för både isolering, diskriminering och olika typer av missbruksproblematik. För samhället leder sjukfrånvaron orsakad av psykisk ohälsa till stora kostnader och produktionsbortfall.

Genom att gagna individens hälsa så främjas man även samhället i stort.

Regionråd Anders Åkesson (2015) i region Skåne förklarade, under seminariet *Evidensbaserad hälsodesign och effekter av naturunderstödd rehabilitering* den 12 mars 2015, varför det bör satsas på naturunderstödd rehabilitering. Naturunderstödd rehabilitering även kallad grön rehabilitering innehåller flera komponenter som kan användas för att hjälpa människor med olika problematik. Utvärderingen som gjorts på forskning inom området pekar på att denna typ av rehabilitering ger goda resultat. Rehabiliteringen anpassas efter individens behov. I Alnarps rehabiliteringsträdgård pågår forskning som skapar evidens om att rehabiliteringsformen är effektiv. Pionjärarbetet som sker i Alnarp ska klassificeras, en kvalitetsstämpel för grön rehabilitering behövs för att öka förtroendet för rehabiliteringsformen.

Något jag upptäckt i och med mitt arbete rörande hälsoträdgårdar är att det inte alltid är lätt för verksamheterna att gå runt. Många verksamheter har ekonomiska svårigheter orsakade av effektivisering och låga budgetar (Schmidtbauer, P, 2005c). Den ekonomiska situationen för hälsoträdgårdar är ofta inte hållbar. Ofta tilldelas pengar till att starta upp nya projekt. När projektet är färdigställt finns det sedan inget fortsatt ekonomiskt stöd och verksamheterna tvingas söka medel från både stiftelser och fonder. Detta för att få trädgården att gå runt.

Förhållandevis få aktiva hälsoträdgårdar finns i nuläget i Sverige och långt ifrån alla kommuner och län erbjuder naturunderstödd rehabilitering för olika målgrupper genom trädgårdar. Som det är i nuläget är de få förunnat att få komma och rehabiliteras i en grön miljö av ett multidisciplinärt team. Detta anser jag är synd, särskilt då tydliga evidens från forskningen understryker hälsofördelarna av natur och trädgård.

Hur kan man göra konceptet med hälsoträdgårdar mer attraktivt så att kommun, landsting och politiker inser dess värde? Enligt Anders Åkesson (2015) så är det viktigt att framföra de evidens, som framkommit genom forskningen, som pekar på rehabiliteringsformens positiva effekter. Det är av relevans att framföra hälsoekonomiska aspekter för den gröna rehabiliteringsformen för att skapa intressera hos politikerna. Understryka att ohälsa leder till samhällsekonomiska förluster och att man genom rehabiliteringsformen har en lösning som inte enbart främjar individen utan även är intressant rent ekonomiskt. Jag anser att det är av stor vikt att informera människor om naturens betydelse för hälsa och välmående. Relevant utbildning för att få kunskap om detta finns det enligt min mening för lite av i Sverige. Vill man satsa på naturunderstödd rehabilitering genom användning av hälsoträdgårdar så bör utbildning främjas. Detta genom att skapa fler specifika utbildningsmöjligheter som samarbetar för att på sikt utveckla multidisciplinära team. Både forskningen och jag själv inser vikten av gemensam kunskap från olika yrkesgrupper. Sjukvården borde använda sig mer av naturen vars restaurativa effekter och inslag skulle kunna hjälpa fler målgrupper.

Vidare studier rörande hälsoträdgårdar skulle kunna göras genom att byta målgrupp. Det skulle vara intressant att studera hur strokepatienter, personer som lider av grav övervikt, fetma, och personer med fobier skulle kunna hjälpas av en anpassad rehabilitering i en verksamhet som drivs i en restaurativ trädgårdsmiljö. En trädgård med hälsan i fokus.

5. Slutsats

"Naturen är själens mat och dryck" (Pálsdóttir, A, M, 2015, muntligen).

Jag anser att jag i och med detta arbete skaffat mig mycket kunskap rörande hälsoträdgårdar och hur dessa kan utformas för personer med diagnosen utmattningssyndrom. Det är många olika faktorer som påverkar utformningen av hälsoträdgården, exempelvis platsens grundläggande förutsättningar, brukargruppens behov och hur den ekonomiska situationen för verksamheten ser ut. Det finns ingen bestämd mall som klargör hur en hälsoträdgård ska vara utformad. Huvudsaken är att trädgården designas utifrån ett mänskligt perspektiv där brukarens behov och förutsättningar tas i beräkning.

6. Referenslista

- Abramsson, K. & Tenngart, C. (2003a) Erfarenheter. I: *Grön rehabilitering – behov, förutsättningar och möjligheter för en grön rehabiliteringsmodell*. LRF-sydost.
- Abramsson, K. & Tenngart, C. (2003b) Grön rehabilitering. I: *Grön rehabilitering – behov, förutsättningar och möjligheter för en grön rehabiliteringsmodell*. LRF-sydost.
- Abramsson, K. & Tenngart, C. (2003c). Naturens inverkan på hälsan. I: *Grön rehabilitering – behov, förutsättningar och möjligheter för en grön rehabiliteringsmodell*. LRF-sydost.
- Ahlborg, G. 2010. Stress och hälsa I: *Gröna rehab Göteborgs botaniska trädgård*. Red. Larsson, E-L. Västra Götalandsregionen.
- Bengtsson, I-L (2010a). Lugn och ro öppnar fönster för läkning. I: *Trädgårdsterapi – Alnarpsmetoden, att ta hjälp av naturen vid stress och utmattning*. Red. Ottosson, Å & Grahn, P. Bokförlaget Bonnier Existens.
- Bengtsson, I-L. (2010b). Medarbetarna. I: *Trädgårdsterapi – Alnarpsmetoden, att ta hjälp av naturen vid stress och utmattning*. Red. Ottosson, Å & Grahn, P. Bokförlaget Bonnier Existens.
- Bengtsson, I-L. (2010c) Vem kommer till Alnarps terapiträdgård? I: *Trädgårdsterapi – Alnarpsmetoden, att ta hjälp av naturen vid stress och utmattning*. Red. Ottosson, Å & Grahn, P. Bokförlaget Bonnier Existens.
- Benjegård, L. & Celander, R. 2010. Att planera och anlägga en rehabträdgård. I: *Gröna rehab Göteborgs botaniska trädgård*. Red. Larsson, E-L. Västra Götalandsregionen. Citat s.62.
- Chen, C (2013) The Structure and dynamics of scientific knowledge. I: *Mapping Scientific Frontiers-The Quest for Knowledge Visualization, Second Edition*. Springer London Ltd. Citat s.163.
- Cooper Marcus, C. & Barnes, M. (1999a) Introduction: Historical and cultural perspective on healing gardens. I: *Healing gardens, therapeutic benefits and design recommendations*. Red. Cooper Marcus, C. & Barnes, M. New York.
- Cooper Marcus, C. & Barnes, M. (1999b) Acknowledgments. I: *Healing gardens, therapeutic benefits and design recommendations*. Red. Cooper Marcus, C. & Barnes, M. John Wiley & Sons. New York.

Cooper Marcus, C. & Barnes, M. (1999c) Design philosophy. I: *Healing gardens, therapeutic benefits and design recommendations*. Red. Cooper Marcus, C. & Barnes, M. John Wiley & Sons. New York.

Försäkringskassan (2013). Svar på regeringsuppdrag: Sjukfrånvaro i psykiska diagnoser. Slutredovisning. Arbetsgrupp Bill, S. Lidwall, U. Palmer, E & Olsson Bohlin, C. Stockholm, dnr S2013/1239/SF).

Grahn, P. (2005). Att bota människor i en trädgård. I: *Tänkvärda trädgårdar: när utemiljön blir en del av vården*. Red. Olsson, T, Movium, SLU. Stockholm, Formas.

Grahn, P. (2010) Därför mår vi bra i natur och trädgård. I: *Trädgårdsterapi – Alnarpsmetoden, att ta hjälp av naturen vid stress och utmattning*. Red. Ottosson, Å & Grahn, P. Bokförlaget Bonnier Existens. Citat s.67.

Grahn, P. & Stigsdotter, U, K. (2010). The relation between perceived sensory dimensions of urban green space and stress restoration. I: *Landscape and urban planning*, Vol. 94(3), s. 264-275 Elsevier [Peer Reviewed Journal].

Hartig, T, Van den Berg, A. Hagerhall, C. Tomalak, M. Bauer, N. Hansmann, R. Ojala, A. Syngollitou, E. Carrus, G. Van Herzele, A. Bell, S. Podesta, M & Waaseth, G (2011) Health benefits of nature experience: psychological, social and cultural process. I: Nilsson, K. Sangster, M. Christos, G. Hartig, T. De Vries, S. Seeland, K. Schipperijn, J. Red. (2011) *Forests, trees and human health*. Berlin: Springer Science+Business Media.

Hewson, M, L. (1994ba) General plant care. I: *Horticulture as therapy: A practical guide to using horticulture as a therapeutic tool*. Canada. Greenmor Printing Company Limited.

Hewson, M, L. (1994eb) Raised bed gardening. I: *Horticulture as therapy: A practical guide to using horticulture as a therapeutic tool*. Canada. Greenmor Printing Company Limited.

Hewson, M, L. (1994c) Resource materials. I: *Horticulture as therapy: A practical guide to using horticulture as a therapeutic tool*. Canada. Greenmor Printing Company Limited.

Hewson, M, L. (1994ad) The work area I: *Horticulture as therapy: A practical guide to using horticulture as a therapeutic tool*. Canada. Greenmor Printing Company Limited.

Hewson, M, L. (1994de) Useful plants for starting a horticultural therapy program. I: *Horticulture as therapy: A practical guide to using horticulture as a therapeutic tool*. Canada. Greenmor Printing Company Limited.

Höst, M. Regnell, B. & Runeson, P. (2006) *Att genomföra ett examensarbete*. Studentlitteratur AB, Lund.

Johnson, K. (2002) Designing natural therapeutic environments. I: The Chicago botanic garden's buehler enabling garden. I: *Interaction by design: bringing people and plants together for health and well-being: an international symposium*. ChefRed. Shoemaker, C. A. Red. Messer Diehl, E.R., Carman, J., Carman, N. Stoneham, J., Lohr, V.I. (2002) Iowa, Iowa State Press.

Kaplan, S. 1995. The restorative benefits of nature: toward an integrative framework. I: *Journal of Environmental psychology vol 15*. Academic press limited.

Kaplan, R. & Kaplan, S. (1989). *The experience of nature: A psychological perspective*. New York: Cambridge University Press.

Larsson, E-L (2010a) Grönt är lönt blir Gröna Rehab I: *Gröna rehab Göteborgs botaniska trädgård*. Red. Larsson, E-L. Västra Götalandsregionen.

Larsson, E-L (2010b) Modellen Gröna Rehab. I: *Gröna rehab Göteborgs botaniska trädgård*. Red. Larsson, E-L. Västra Götalandsregionen.

Lavesson, L. (2010). Medarbetarna. I: *Trädgårdsterapi – Alnarpsmetoden, att ta hjälp av naturen vid stress och utmattning*. Red. Ottosson, Å & Grahn, P. Bokförlaget Bonnier Existens.

Lindfors, L (2010) Trädgårdsarbetet lugnar och läker. I: *Trädgårdsterapi – Alnarpsmetoden, att ta hjälp av naturen vid stress och utmattning*. Red. Ottosson, Å & Grahn, P. Bokförlaget Bonnier Existens.

Lindfors, L. & Tauchnitz, F. (2010) Trädgården som upplevelserum. I: *Trädgårdsterapi – Alnarpsmetoden, att ta hjälp av naturen vid stress och utmattning*. Red. Ottosson, Å & Grahn, P. Bokförlaget Bonnier Existens.

Nilsson, G. (2009). Trädgårdsterapi skapar meningsfull tid för äldre. I: *Trädgårdsterapi*. Red. Nilsson, G. Lund, Studentlitteratur AB.

Norling, I. (2001). Naturens och trädgårdens betydelse för hälsa och livskvalitet. I: *Naturens och trädgårdens betydelse för hälsan*. Göteborgs botaniska trädgård.

- Rothert, G. (2002). From vision to reality I: *The Chicago botanic garden's buehler enabling garden. I: Interaction by design: bringing people and plants together for health and well-being: an international symposium*. ChefRed. Shoemaker, C. A. Red. Messer Diehl, E.R., Carman, J., Carman, N. Stoneham, J., Lohr, V.I. (2002) Iowa, Iowa State Press.
- Sahlin, E (2010a). Natur mot stress-vad säger forskningen. I: *Gröna rehab Göteborgs botaniska trädgård*. Red. Larsson, E-L. Västra Götalandsregionen.
- Sahlin, E (2010b). Vad är grön rehabilitering? I: *Gröna rehab Göteborgs botaniska trädgård*. Red. Larsson, E-L. Västra Götalandsregionen.
- Schmidtbauer, P. (2005a). Landskapsarkitekten skapar utrymme för brukarna I: *Tänkvärda trädgårdar: när utemiljön blir en del av vården*. (Red) Olsson,T, Movium, SLU. Stockholm, Formas.
- Schmidtbauer, P. (2005b). Trädgården rymmer alla känslor I: *Tänkvärda trädgårdar: när utemiljön blir en del av vården*. Red. Olsson,T, Movium, SLU. Stockholm, Formas.
- Schmidtbauer, P. (2005c). Tänkvärda tankar. I: *Tänkvärda trädgårdar: när utemiljön blir en del av vården*. Red. Olsson,T, Movium, SLU. Stockholm, Formas.
- Schmidtbauer, P. (2005d). Växter skapar rum för samvaro och vila. I: *Tänkvärda trädgårdar: när utemiljön blir en del av vården*. Red. Olsson,T, Movium, SLU. Stockholm, Formas.
- Socialstyrelsen (2003) Utmattningsyndrom: Stressrelaterad psykisk ohälsa. Arbetsgruppen: Åsberg, M. Glise, K. Herlofson, J. Jacobsson, L. Krakau, I. Nygren, Å. Perski, A. Svensson, A Nathell, L Vingård, E. Artikel nr: 2003-123-18. Elanders Gotab AB, Stockholm, oktober 2003.
- Tauchnitz, F. (2010). Medarbetarna. I: *Trädgårdsterapi – Alnarpsmetoden, att ta hjälp av naturen vid stress och utmattning*. Red. Ottosson, Å & Grahn, P. Bokförlaget Bonnier Existens.
- Ulrich, R, S. (1999) Effects of gardens on health outcomes: theory and research. I: Cooper Marcus, C. & Barnes, M. Red. (1999). *Healing Gardens: therapeutic benefits and design recommendations*. New York: John Wiley & Sons.
- Welén-Andersson, L. (2010). Medarbetarna. I: *Trädgårdsterapi – Alnarpsmetoden, att ta hjälp av naturen vid stress och utmattning*. Red. Ottosson, Å & Grahn, P. Bokförlaget Bonnier Existens.

Welén-Andersson, L. & Bengtsson I-L. (2010) Vägen vidare går genom trädgården I: *Trädgårdsterapi – Alnarpsmetoden, att ta hjälp av naturen vid stress och utmattning*. Red. Ottosson, Å & Grahn, P. Bokförlaget Bonnier Existens.

Muntliga källor

Intervju 1 (2015) Intervjusamtal med Gröna Rehabs verksamhetsledare Eva-Lena Larsson kl. 11:37-11:49 25:e februari 2015.

Intervju 2 (2015) Intervjusamtal med Hälsoträdgården i Torups Trädgårdsmästare Lina Martins von Friesen kl. 13:00-13:25 2:a mars 2015.

Grahn, P (2015). Seminariet *Evidensbaserad hälsodesign och effekter av naturunderstödd rehabilitering*. 12 mars 2015, Sveriges Lantbruksuniversitet Alnarp, Lomma.

Pálsdóttir, A, M (2015). Seminariet *Evidensbaserad hälsodesign och effekter av naturunderstödd rehabilitering*. 12 mars 2015, Sveriges Lantbruksuniversitet Alnarp, Lomma.

Åkesson, A (2015) Seminariet *Evidensbaserad hälsodesign och effekter av naturunderstödd rehabilitering*. 12 mars 2015, Sveriges Lantbruksuniversitet Alnarp, Lomma.

Information taget från hemsidor

Biblioteket SLU (2015). Biblioteket. [Online], tillgänglig via; <http://www.slu.se/sv/bibliotek/> [2015-03-15].

Chalmers (2013). Personal, Roger Ulrich [Online], tillgänglig via <http://www.chalmers.se/sv/Personal/Sidor/rogeru.aspx> [2015-03-10].

Harvard University (2010). About the Department. [Online], tillgänglig via; http://www.isites.harvard.edu/icb/icb.do?keyword=k3007&panel=icb.pagecontent44003%3Ar%241&pageid=icb.page19708&pageContentId=icb.pagecontent44003&view=view.do&viewParam_name=james.html#a_icb_pagecontent44003 [2015-03-10].

Malmö stads hemsida (2015). Hälsoträdgården i Torup. [Online], tillgänglig via; <http://malmo.se/Kommun--politik/Organisation/Forvaltningar/Serviceforvaltningen/Hallbara-satsningar/Halsotradgarden-i-Torup.html> [2015-03-15].

Studentwebben SLU (2015) Examensarbeten. [Online], tillgängliga via <https://student.slu.se/sv/studier/examensarbeten/publicera-examensarbete/> [2015-03-15].

1177 Vårdguidens hemsida (2012). Artikeln: Utmattningssyndrom. Red. Larsdotter, T. (Granskare) Währborg, P. [Online], tillgänglig via <http://www.1177.se/Uppsala-lan/Fakta-och-rad/Sjukdomar/Utmattningssyndrom/> [2015-02-18].

Västra Götalandsregionens hemsida (2014). Gröna rehab. [Online], tillgänglig via; <http://epi.vgregion.se/sv/gronarehab/> [2015-03-15].

World Health Organization (2015). Artikeln: Constitution of the world health organization. Citat taget från s.1, [online], tillgänglig via; <http://apps.who.int/gb/bd/PDF/bd47/EN/constitution-en.pdf?ua=1&ua=1> eller http://www.who.int/governance/eb/who_constitution_en.pdf?ua=1 [2015-02-09].