

Trädgården som läkande källa

En jämförelse mellan Alnarps, Gröna Rehab och Nynäs slotts
rehabiliteringsträdgårdar

Anna-Maria Pershagen och Lena Ransmark



Titel: Trädgården som läkande källa: en jämförelse mellan Alnarps, Gröna Rehab och Nynäs slotts rehabiliteringsträdgårdar

Engelsk titel: The Healing Factor of the Garden: a Comparison between the Rehabilitation Gardens of Alnarp, Gröna Rehab and Nynäs slott

© Anna-Maria Pershagen och Lena Ransmark

Handledare: Kerstin Nordin, SLU, institutionen för stad och land

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

SLU, Sveriges lantbruksuniversitet, fakulteten för naturresurser och jordbruksvetenskap

Institutionen för stad och land, avdelningen för landskapsarkitektur

Omfattning: 15 hp

Nivå: Grundnivå G2E

Kurs: EX0725, Projekt i landskapsarkitektur

Landskapsarkitektprogrammet, Ultuna

Nyckelord: grön rehabilitering, landskapsarkitektur, stress, utemiljö, utformning

Omslagsbild: tre bilder från respektive besökt rehabiliterings trädgård, Nynäs, Alnarp och Göteborg.

Foto: Anna-Maria Pershagen

Alla bilder i arbetet publiceras med erforderliga tillstånd.

Publiceringsår: 2018

Publiceringsort: Uppsala

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

Sammandrag

Kandidatuppsatsen skrevs på institutionen för Stad och Land, Sveriges Lantbruksuniversitet under vårterminen 2017, med syftet att identifiera en checklista för rehabiliteringsträdgårdar utifrån Alnarpsmetoden och använda den till att analysera och jämföra tre rehabiliteringsträdgårdar med avseende på utformning, plats och aktiviteter. Tre väletablerade rehabiliteringsträdgårdar i Sverige jämfördes, den vid Nynäs slott i Tystberga, Gröna rehab i Göteborg och trädgården i Alnarp. Metoden utgjordes av en förstudie för att identifiera checklistan utifrån Alnarpsmetoden, platsbesök, samt en analys med hjälp av kartor och en tabell. Checklistan sammanställde sex punkter: *Naturen som ledord, Variation i rumsligheter, Teamet kring trädgården, Rogivande och meningsfulla aktiviteter och aktiviteter som ger motion, Trygghetskänsla på platsen och Stimulans för alla sinnen*. Arbetet visade bland annat att samtliga trädgårdar uppfyller checklistan helt eller delvis. Verktøyet kan vara tillämpligt för att analysera hur en rehabiliteringsträdgård är uppbyggd utifrån Alnarpsmetoden och kan därigenom ge en snabb uppfattning om en rehabiliteringsträdgårds utformning och funktion. Några punkter var för komplexa för att kunna analyseras på ett tillfredsställande vis, vilket påverkade trovärdigheten för dessa punkter.

Abstract

This bachelor thesis was written at the Department of Urban and Rural Development at the Swedish University of Agricultural Sciences during the Spring term of 2017, with the intention of identifying a checklist for rehabilitation gardens based on the Alnarp method and using it to analyze and compare three rehabilitation gardens in regards to design, location and activities. In the analysis, we originated from three well-established rehabilitation gardens in Sweden, namely the one at Nynäs castle in Tystberga, Gröna Rehab in Gothenburg and the rehabilitation garden in Alnarp. The method consisted of a preliminary study to identify the checklist based on the Alnarp method, site visits, and an analysis using maps and a table. The checklist compiled six points: *Nature as a Keyword, Variation in space, The working Team around the Garden, Soothing and Meaningful Activities and Activities that provide Exercise, The Sense of Security of the Site and Stimulus for All the Senses*. The conclusion showed that all gardens meet the points of the checklist in whole or in part. The tool may be applicable in order to analyze how a rehabilitation garden works and meet six selected points. These six points can give a quick idea of the design and functionality of a rehabilitation garden, but as some of the points were too complex to be analyzed satisfactorily, this affected their credibility.

Innehåll

Introduktion	5
Syfte och frågeställning	6
Begreppsprecisering	6
Avgränsningar	6
Bakgrund	7
Metod	10
Förstudie och checklista	10
Val av anläggningar	11
Platsbesök.....	11
Resultat och Analys.....	12
Förstudie och checklista	12
De tre analyserade rehabiliteringsträdgårdarna	16
Analys	18
Punkt nummer 1 - Naturen som ledord.....	20
2 - Variation i rumsligheter	21
3 - Teamet kring trädgården	24
4 - Rogivande, meningsfulla aktiviteter och aktiviteter som ger motion.....	24
5 - Trygghetskänsla på platsen.....	25
6 - Stimulans för alla sinnen.....	26
Sammanfattat resultat.....	27
Diskussion	27
Resultatdiskussion	28
Metoddiskussion	30
Resultatet i ett större sammanhang	31
Naturen som ledord	31
Referenser	33
Skriftliga källor.....	33

Introduktion

Enligt försäkringskassans pressmeddelande 1 april 2015 är stress den vanligaste orsaken till sjukskrivning i Sverige. Psykiska sjukdomar utgör 40 procent av alla sjukdomsfall, varav 14 procent av sjukdomsfallen är akut stressrelaterade. År 2014 var 26 000 av svenskarna drabbade av akut stressreaktion (Försäkringskassan 2014).

Kan stressnivåerna påverkas av den gröna närmiljön? I Skåne har det gjorts en undersökning som anses världsunik i fråga om åtta rumskaraktärers existens. En folkhälsoundersökning som gått ut till 50.000 personer vart fjärde år har från år 2008 lyckats påvisa att respondenterna finner en förbättrad hälsa gällande koncentrationsförmåga, beslutsförmåga, välbefinnande, lycka och tillfredsställelse om de får tillfälle att uppleva grönområden med de stressåterhämtande karaktärerna ”rofylldhet”, ”vildhet/naturkänsla”, ”artrikedom”, ”rymdkänsla” och ”kulturhistoria” (Grahn & Skärbräck, 2015).

En undersökning gjord av två masterstudenter i Huanggang, Kina och St. Petersburg, Ryssland (Grahn & Skärbräck, 2015) visar på att det särskilt är rofylldhet som saknas i närmiljön till deras bekanta och i de bekantas nätverk. Resultaten är slående i fråga om att de påvisar så lika resultat, alltså oberoende av skillnader i landskap och de svarandes kulturella bakgrund. Det var framförallt rumsligheter med ”rofylld”, ”vild”, ”frodig” och ”rymd” karaktär som man upplevde saknades i staden och som man alltså önskade mer av. Det var således de restaurativa karaktärerna som var bristfälliga.

Så kallade Rehabiliteringsträdgårdar är uppbyggda för att hjälpa personer med stressrelaterade sjukdomar. Runtom i Sverige finns många centrum dit personer remitteras för att bli friska och komma tillbaka i arbetslivet. Trädgårdarna bygger på olika modeller och har olika program för rehabiliteringen. Exempelvis erbjuder rehabiliteringsträdgården i Göteborg ett program för långtidssjukskrivna, personer i riskzonen för att utveckla en stressrelaterad sjukdom, samt kurser för chefer i att känna igen stressymptom på medarbetare (Larsson, 2010).

Nynäs slotts rehabiliteringsträdgård i Tystberga tar emot personer med stressrelaterade sjukdomar (Landstinget Sörmland, 2017). På SLU i Alnarp finns ett ledande forskningscenter inom naturbaserad rehabilitering där nya metoder prövas ut vetenskapligt för att förena teorier från miljöpsykologi, trädgård och landskapsarkitektur med medicin, sjukgymnastik, arbetsterapi och psykoterapi. Många landsting har Alnarp som förebild i sitt arbete mot naturbaserad rehabilitering (SLU, 2016).

Det här arbetet syftar till att göra en checklista för platsanalys utifrån den så kallade Alnarpsmetoden och jämföra tre rehabiliteringsträdgårdar som är utformade för personer med stressrelaterad sjukdom. Jämförelsen hoppas kunna visa vad som skiljer dessa trädgårdar åt när det gäller plats, utformning och aktiviteter. Checklistan kan förhoppningsvis användas för analys av rehabilitering

trädgårdar. Kunskapen är värdefull inte minst för landskapsarkitekter, då grön rehabilitering som ämne förväntas bli alltmer aktuellt i framtiden. Många av de faktorer som verkar läkande i rehabiliteringsträdgårdar kan troligtvis även appliceras inom stadsplanering och parkgestaltning, och resultatet kan därför bli värdefull information för verksamma i branschen. Arbetets resultat kan således komma att intressera såväl stadsplanerare som yrkesverksamma inom medicin.

Syfte och frågeställning

Frågeställning: Vilka är designprinciperna för en rehabiliteringsträdgård enligt Alnarpsmetoden? Kan dessa användas i en checklista för grön rehabilitering? Hur är de tre rehabiliteringsträdgårdarna Alnarpssträdgården, gröna rehab i Göteborg och Nynäs slotts trädgård utformade?

Syfte: Att sammanställa en checklista utifrån Alnarpsmetoden för att analysera och jämföra tre väletablerade rehabiliteringsträdgårdar med avseende på utformning, plats och aktiviteter.

Begreppsprecisering

Grön rehabilitering - är en kombination av det som kallas ”grön” och ”vit vård”. Vit vård står för sjukvård som t.ex. sjukgymnastik, arbetsterapi och psykoterapi. Grön vård är ett mer svårpreciserat begrepp som innefattar många olika saker såsom trädgårdsarbete, naturpromenader och/ eller vistelse med djur. I den gröna rehabiliteringen kombineras vit och grön vård (Larsson 2010 s. 37). Grön rehabilitering ger en person som lider av en fysisk sjukdom och/ eller psykisk diagnos möjlighet till läkning och återhämtning i en grön miljö, ofta en trädgård (Grahn, Lieberg & Schmidtbauer 2005).

Rehabiliteringsträdgård/ helande trädgård - Den helande trädgården är uppbyggd enligt en särskild struktur uppkommen ur forskning inom områdena för miljöpsykologi och trädgårdsdesign, med syftet att hela och rehabilitera människor genom rekreation, öppnande av sinnen och avslappning i närvaro av personal med medicinsk kompetens (Grahn, Lieberg & Schmidtbauer 2005).

Stress – betyder tryck eller spänning (Malmqvist, Frankenheuser u.å) och uppkommer som ett alarm i organismen då något väsentligt saknas och triggar psykologiska, beteendemässiga, perceptuella och fysiologiska reaktioner (som hormonella utsöndringar). Stress stärker tillfälligt prestationsförmågan. Utsätts en person för stress under lång tid är detta dock skadligt, då kroppen och psyket inte får tillfälle att vila och återhämta sig (Arnetz, Ekman 2005).

Avgränsningar

Arbetet avgränsades till grön rehabilitering med fokus på både grön och vit vård för rehabilitering av stressrelaterad sjukskrivning. Den vita vården behövde beröras, då den samverkar med den gröna vården. Uppsatsen handlar dock inte om

vårdinriktade ämnen, utan fokuserar på den platsanalys, miljöpsykologi och landskapsarkitektur som ligger till grund för gestaltningen av en rehabiliterings-trädgård.

Bakgrund

Nedan beskrivs några tidigare arbeten som jämfört rehabiliteringsträdgårdars utformning, plats och teori. Efter det kommer ett avsnitt som beskriver ett miljöpsykologiskt perspektiv till rehabiliteringsträdgårdar, följt av ett avsnitt om aktivitetens- och utformningens betydelse.

Andras arbeten

Syftet med uppsatsen är att jämföra rehabiliteringsträdgårdar med avseende på utformning, plats och aktiviteter för att kunna sammanställa en checklista för en rehabiliteringsträdgård. Ett tidigare arbete som jämfört rehabiliteringsträdgårdar har gjorts av Patricia Lundh, landskapsingenjör, som i sitt examensarbete jämförde Alnarp och Nynäs rehabiliteringsträdgårdar (Lundh, 2012) med avseende på utformning och även försökt undersöka om detta medfört några för- respektive nackdelar när det gäller behandlingen av patienterna. Hon beskriver Alnarp som en trädgård med många olika naturrum och karaktärer, där olika linjer och former avlöser varandra. Lundh menar vidare att Nynäs ska vara olik Alnarp på det sätt att det inte existerar några rum i den trädgården utan endast några få karaktärer. I slutsatsen betonar hon att det inte finns några mallar på hur en terapiträdgård bör vara uppbyggd, men att det finns några punkter som anses intressanta och som gynnar rehabilitering (Lundh, 2010, s.18–19), dessa är:

- » ”En miljö är mer återställande om den innehåller växter, rinnande vatten, öppna ytor och en känsla av trygghet.
- » Patienterna behöver känna att de har kontroll eftersom detta kan minska stresspåverkan. För att få en känsla av kontroll bör det vara lätt att hitta i trädgården. Utformningen av trädgården kan hjälpa till med det genom att det skapas olika gångar, sittplatser, upplevelser och mikroklimat.
- » Det är viktigt att skapa en bra balans i variationen, det som bör finnas i åtanke vid anläggning av planteringar är att många olika material kan skapa oro men att för få växter istället kan uppfattas som tråkigt.
- » Humor i rehabiliteringsträdgården kan bidra till att patienter som känner sig deprimerade eller inte mår bra kan få en anledning till att le. Exempel på humor i trädgården är formklippta växter. ”

(Lundh, 2010, s.18-19)

Yrkesverksamma inom landskapsarkitektur som profilerat sig inom ämnet rehabiliteringsträdgårdar med syfte att analysera flera olika trädgårdar är Clare Cooper Marcus, professor i landskapsarkitektur och Marni Barnes, psykoterapeut. Tillsammans har de i boken *Healing Gardens, therapeutic Benefits and Design Recommendations* analyserat trädgårdar och satt upp riktlinjer för hur en rehabiliteringsträdgård kan vara uppbyggd. Trädgårdarna som analyserats ligger

invid sjukhus och analysen är uppdelad i *Beskrivning och historia av faciliteten, Beskrivning av trädgården, Användningsområden för trädgården och Fördelar och nackdelar av trädgården* (Cooper Marcus & Barnes, 1999 kap. 5). Författarna menar att riktlinjerna i första hand ska användas som förslag och rekommendationer och inte som fasta regler. Cooper Marcus & Barnes prioriterar inte de olika riktlinjerna och beskriver inte hur eventuella konflikter dem emellan kan lösas (2009 s. 196). Författarna poängterar även att varje plats är unik och har olika förutsättningar och att man därför inte har intentionen att sätta upp regler för designen av en rehabiliteringsträdgård.

Cooper Marcus & Barnes (2009) menar även att deras riktlinjer är något som kan förändras över tid. I studien presenteras trädgårdarna var för sig och därefter beskrivs allmänna råd kring riktlinjer för en rehabiliteringsträdgård. Analysen av trädgårdarna kopplar därför inte direkt till de riktlinjer som presenteras i avsnittet efter analysen av trädgårdarna och det saknas ett tydligt samband för att se om riktlinjerna uppfylls eller inte (2009 s. 232).

Ett miljöpsykologiskt perspektiv

Flera forskningsstudier har visat att naturen är stressreducerande, bidrar till snabbare tillfrisknande och positiva känslor (Ulrich 1999, ss. 52-61). Naturen har dessutom, till skillnad från staden och det urbana samhället, en lägre komplexitet av intryck vilket verkar avstressande (Grahn, Lieberg, Schmidtbauer, s. 135, 2005).

Roger Ulrich (1999, ss. 50-52), professor i miljöpsykologi presenterar två teorier kring varför naturen har denna lugnade inverkan. Den ena teorin bygger på människans ursprung och menar att det är evolutionära kvarlevor från då människan levde i örörd natur som gör att även den moderna människan finner välbehag i naturen. Den andra teorin bygger på människans överlevnadsinstinkt, där de miljöer som kopplar till överlevnad med skydd, vatten och grönska är de miljöer vi trivs i och reagerar positivt på. Miljöer som gav skydd och goda förutsättningar för överlevnad blev trygga platser (1999, s. 52).

Ulrich (1999) menar vidare att sådana platser innefattar grönskande växter, spatial öppenhet, stilla eller porlande vatten och ofarliga djur såsom fåglar. Han menar även att platser som liknar savannen med utspridda träd i en matta av gräs är lugnade för människan. Denna teori leder fram till att de naturmiljöer som uppskattades av våra förfäder även uppskattas av oss genom det biologiska arvet (1999, s. 52).

Landskapsarkitekten och biologen Patrik Grahn var den som utvecklade den så kallade Alnarpsmetoden och även Alnarpsträdgården som var färdig år 2002 (SLU, 2016). Själva metoden grundar sig på många olika teorier om trädgårdsterapi och miljöpsykologi, där de viktigaste är miljöpsykologiprofessorerna Kaplan och Kaplan, samt Roger S. Ulrichs teorier (Grahn & Ottosson, 2010, s.165-166), vilka tillsammans med den forskning om rehabiliteringsträdgårdar som kallas för "the cognitive school" är starka bakomliggande influenser till Alnarpsmetoden (Stigsdotter & Grahn 2002, s 61-62).

Kaplan och Kaplan menar att grönskande miljöer stimulerar olika typer av uppmärksamhetscentrum i hjärnan. Här skiljer man på s.k. direkt uppmärksamhet och spontan uppmärksamhet (Grahn, Lieberg, Schmidtbauer, 2005, s.248). Direkt uppmärksamhet är kopplat till hjärnans högre kognitiva delar och tröttnas ut relativt snabbt. Denna typ av koncentration används i det dagliga arbetet, när man håller på med pappersarbete, kör bil etc. Grundsatsen är att all annan information sällas bort

för att man ska kunna koncentrera sig på en sak. Denna typ av koncentration är begränsad. Spontan uppmärksamhet, eller "soft attention" som det också kallas, har ingen begränsning i fråga om hur mycket information som kan tas in, förmågan är omedveten och styrs av de äldre delarna i hjärnan. Naturen innehåller många olika element som upplevs som spännande utan att trötta ut i ett längre tidsperspektiv, då alla intryck här ingår i en större helhet. Dessa intryck behöver inte sorteras och struktureras av det direkta uppmärksamhetscentret (Kaplan. S, 1995; Stigsdotter & Grahn 2002, s. 62).

"The Cognitive School" menar att trädgårdens dofter, former, färger etc. tillsammans med aktiviteterna därinne kan hjälpa en person att återställa en mer positiv bild av sig själv och vad hen är kapabel till. Tidigare upplevelser och erfarenheter kan tillsammans med en miljö som motsvarar något som denna person gillar ge en känsla av att vara del av något betydelsefullt (Stigsdotter & Grahn 2002, s. 63). Enligt Stigsdotter & Grahn (2002) finns det ofta brister i utformningen av helande trädgårdar med betoning på om det är en visuellt- eller aktivitetsorienterad trädgård. Få trädgårdar ritade av landskapsarkitekter tar hänsyn till att aktivera alla sinnen förutom synen. De andra sinnena som känsel, hörsel, doft, smak, temperaturkänslighet och det muskulära sinnet är ofta inget man valt att inkludera i särskilt hög grad.

Aktivitet och utformning

Ulrich (1999) anser att den sociala samvaron och stödet det kan ge är något av en grundpelare i den gröna rehabiliteringen, vidare menar han att det är viktigt att skapa platser i trädgården som tillåter aktiviteter i grupp. Enligt en studie som Ulrich presenterar (Barnhart, Perkins & FitzSimonds se Ulrich 1999, s. 46) föredras platser som är omslutna av natur och växtlighet för att underlätta den sociala samvaron (Ulrich 1999, ss. 45, 46).

Att ge möjlighet till vila, paus och avspänning är ytterligare faktorer att arbeta med i en rehabiliteringsträdgård (Nilsson 2010, s 110), då många av de som kommer till trädgårdarna har värk, låg uthållighet och spänningar i kroppen som har utvecklats från hög stress under lång tid.

Ulrich (1999) betonar att känslan av att ha kontroll över en plats skapar trygghet och ger personer bättre möjlighet att hantera stress (Evans and Cohen, 1987 se Ulrich 1999, s 38). Ulrich refererar vidare och listar viktiga komponenter för att uppnå känslan av kontroll i en trädgård. Här beskrivs en plats för avskildhet, som ger möjlighet till valmöjligheter och att ytan ska vara anpassad till antalet brukare, då platsen inte får kännas trång (Francis se Ulrich, 1989, s. 42). Ulrich (1999) menar vidare att tillgängligheten på platsen och orienterbarheten är viktiga aspekter i en rehabiliteringsträdgård (Ulrich 1999). Även fysisk aktivitet har genom flera studier visat sig välgörande för att minska stressnivån hos vuxna och barn samt minska depression hos äldre, vuxna och barn (Ulrich 1999, ss. 47, 48).

Enligt Benjegård & Celander (2010) finns också många växter som stimulerar våra sinnen på olika sätt, vilka med fördel kan användas i en grön rehabiliteringsträdgård (Benjegård & Celander 2010, s. 52). Växterna kan få trädgårdens besökare att upptäcka och uppleva världen runtomkring på olika sätt (Sachs 1999, s. 314). Enligt Benjegård & Celander (2010) bör färgsättningen i trädgårdens blomsterrabatter vara mild och harmonisk för att skapa ett lugnt intryck för de som vistas i trädgården. Att skapa årstidsvariation genom

växtmaterialet i trädgården med fruktsättning, höstfärger och blomning under växtsäsongen är således viktiga inslag i en rehabiliteringsträdgård (Benjegård & Celander 2010, s. 52).

Metod

Vår platsanalys har Alnarpsmetoden som utgångspunkt, vilken är framtagen av forskaren Patrik Grahn vid Sveriges lantbruksuniversitet i Alnarp. Grunden till valet av Alnarpsmetoden som huvudverktyg i arbetet gjordes då man i denna utgått från forskning för att presentera olika rekommendationer för hur en rehabiliteringsträdgård bör vara uppbyggd. I denna metod ingår således en rehabiliteringsträdgård där deltagare genomgår ett planerat vårdprogram med ett omhändertagande team av personal med olika kompetenser och där basen för rehabiliteringen är trädgårdsrummet.

Vi utgick från tre av de stora rehabiliteringsträdgårdarna som finns i Sverige, nämligen trädgårdarna i Alnarp och Göteborg, samt den som finns vid Nynäs slott i Tystberga. Anledningen till att vi valde dessa tre är att de är väletablerade och finns på tre helt olika platser i Sverige, samt att de alla grundar sig på Alnarpsmetoden. Arbetet fokuserade på de tre trädgårdarna som jämfördes utifrån en checklista med avseende på utformning, plats och aktivitet.

För att genomföra platsanalysen och jämföra de tre rehabiliteringsträdgårdarna krävdes ett strukturerat sätt att arbeta efter i form av en checklista. Checklistan togs fram genom en förstudie av Alnarpsmetoden där Patrik Grahns böcker ”Alnarpsmetoden – trädgårdsterapi” och ”Tänkvärda trädgårdar- när utemiljön blir en del av vården” kom att bli metodhandböcker för oss.

Undersökningen gjordes i följande steg:

- » Förstudie och sammanställning av checklista
- » Val av anläggningar
- » Platsbesök och analys av trädgårdarna utifrån checklistan

Förstudie och checklista

Först gjordes en förstudie med informationssökning på olika söksidor för vetenskapliga artiklar. De sökord som användes var: rehabilitation gardens, healing gardens, principles for rehabilitation gardens, site studies for rehab gardens, comparing rehab gardens och grön rehabilitering. Söksidor som användes var Epsilon, Google scholar och libris. Informationen vi fann här var dock lite för bred och internationellt fokuserad för att passa till den undersökning vi ville göra. Vi sökte en teori som direkt kunde kopplas till svenska rehabiliteringsträdgårdar och letade litteratur på Uppsala stadsbibliotek och SLU:s universitetsbibliotek inom ämnet grön rehabilitering, vilket ledde oss fram till böckerna om ”Alnarpsmetoden” och ”Tänkvärda trädgårdar” av Patrik Grahn. I dessa eftersökte vi om det fanns punkter för rehabiliteringsträdgårdar att sammanfatta i en checklista till

platsbesöket och analysen och fann här att båda böckerna tog upp flera rekommendationer för utformningen av en rehabiliteringsträdgård. Ett urval gjordes här med tanke på vårt fokus inom landskapsarkitektur för grön rehabilitering. Vi fokuserade inte så mycket på det som böckerna tog upp kring den vita vården i trädgårdarna, utan valde aspekter med avseende på det som rör landskapsarkitektur såsom plats, utformning, växtmaterial, rumsligheter och aktivitet i rehabiliteringsträdgården. Här avgjorde vi att arbetsteamet i trädgården även behövde ingå som en av punkterna, då det indirekt har betydelse för aktiviteterna i trädgården. Checklistan sammanfattades till sex punkter och för att bedöma om punkterna uppfylldes formulerade vi frågor till varje punkt. Om punkten beskrev konkreta, exempelvis rumsliga faktorer, formulerades frågorna för att svara på om dessa uppfylldes och för punkter med mer abstrakt innehåll, formulerades frågor att ställa till oss själva för att undersöka detta. De punkter som sammanfattades till checklistan var:

- » Naturen som ledord
- » Variation i rumsligheter
- » Teamet kring trädgården
- » Rogivande och meningsfulla aktiviteter och aktiviteter som ger motion
- » Trygghetskänsla på platsen
- » Stimulans för alla sinnen

Val av anläggningar

Via informationssökning med sökord som ”rehabträdgårdar”, ”rehab gardens och ”site analysis for rehab gardens” på internet i databaserna Google, Google scholar, epsilon och Libris fann vi några trädgårdar som även var väletablerade inom grön rehabilitering och kopplade till landstingets vårdprogram, vilket gav dem trovärdighet - därför valdes rehabiliteringsträdgården i Alnarp, Gröna rehab i Göteborg och rehabiliteringsträdgården vid Nynäs slott ut till arbetet. Dessa trädgårdar finns på helt olika platser i landet och har inte enligt vår sökning jämförts tidigare, vilket vi tyckte var intressanta aspekter. Patricia Lundhs arbete som vi refererat till tidigare jämför visserligen Nynäs slott- och Alnarps terapiträdgårdar med avseende på utformning och dess betydelse för patienterna, men hon utgår inte från Alnarpsmetoden i sitt arbete. Vidare gäller hennes jämförelse endast två trädgårdar, medan vårt arbete jämför tre stycken.

Platsbesök

Vi kontaktade personalen i de tre rehabiliteringsträdgårdarna och bokade in platsbesök den 7 april på Nynäs slott, 21 april i Alnarp och den 28 april i Göteborg. På Nynäs slotts rehabiliteringsträdgård i Tystberga samtalade vi med en sjukgymnast och psykoterapeut, i Alnarp en trädgårdsingenjör och i Göteborg en trädgårdsmästare. På platsbesöken utgick vi från checklistan för inventering och analys av platsen.

På platsbesöket kunde vi själva utifrån Alnarpsmetoden inventera och analysera punkterna *Naturen som ledord*, *Variation i rumsligheter*, *Trygghetskänsla på platsen* och *Stimulans för alla sinnen* genom att gå runt och titta i trädgårdarna.

Punkterna *Teamet kring trädgården och Rogivande och meningsfulla aktiviteter och aktiviteter som ger motion* kunde vi däremot inte analysera enbart genom platsanalys, utan vi behövde ställa frågor till personalen om dessa uppfylldes.

Resultat och Analys

Utifrån Patrik Grahn's texter i böckerna ”Alnarpsmetoden – Trädgårdsterapi” och ”Tänkvärda trädgårdar – när utemiljön blir en del av vården” sammanfattades en checklista för platsbesöken och analysen i sex punkter:

- » Naturen som ledord
- » Variation i rumsligheter
- » Teamet kring trädgården
- » Rogivande och meningsfulla aktiviteter och aktiviteter som ger motion
- » Trygghetskänsla på platsen
- » Stimulans för alla sinnen

Dessa punkter valdes ut då de var återkommande och hade gemensamt att de kan verka stressreducerande och understödjer rehabilitering i trädgårdsmiljö. Efter varje punkt beskrivs de tolkningsfrågor som använts för att kunna ta reda på hur väl respektive rehabiliteringsträdgård uppfyller varje punkt.

Förstudie och checklista

Då varje punkt på checklistan innehöll flera aspekter, behövdes en tolkning för att kunna inventera och analysera dem var och en för sig. För att undersöka huruvida punkterna uppfylldes, gjordes således en tolkning som ledde till en egen frågeställning för just det kriteriet, vilken beskrivs efter varje teoriavsnitt om respektive kriterium. En tabell uppbyggd utifrån checklistan utformades för att underlätta läsbarhet och jämförande ”värden”. Punkt nummer två – *Variation i rumsligheter*, hade en för komplicerad struktur för att kunna ingå i tabellen och behövde därför en egen analysmodell, vilken gjordes med hjälp av färgkodade översiktsskott av trädgårdarna för att illustrera de olika rumskaraktärerna.

1. Naturen som ledord

Grahn (2010) menar att naturen verkar läkande på flera plan, då den fångar upp existentiella frågor om meningen med livet och väcker en känsla av hänförelse, där människan möter naturen och förstår sitt sammanhang och plats på jorden. Naturens processer tar tid och växlar under året, genom att vistas i naturen kan människan förstå att även hennes egna processer och utveckling kan behöva tid (Grahn & Ottosson 2010, ss. 21-23, 78). Naturen ger oss lugn, behagliga sinnesintryck, solljus och frisk luft. Den naturlika miljön kan enligt Pia Schmidtbauer & Patrik Grahn (2005, s. 142) liknas vid de svenska hagarna, med sin rofylldhet och rymlighet.

För att undersöka om ovanstående uppfylldes ledde fram använde vi följande frågor:

- » Är omgivningarna naturlika såsom de beskrivs ovan av Grahn?
- » Väcker trädgården en känsla av hänförelse och/ eller häpnad?
- » Stärker den upplevelsen av att man som individ sätts in i ett sammanhang och förstår sin roll i ett större perspektiv?

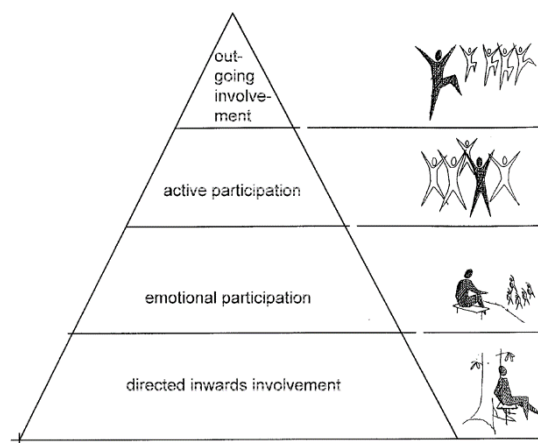
2. Variation i rumsligheter

Beroende på hur mentalt och psykiskt dåligt en individ mår behövs olika rumsligheter och val av material (Stigsdotter & Grahn 2002, s. 65). Grahn har utvecklat en behovspyramid som illustrerar hur en persons psykiska välmående avgör hur mycket stimuli hen klarar av (Pálsdóttir, Persson, Persson, Grahn, 2014, s.4). Detta förändras allteftersom individen mår bättre och får mer energi. För att kunna tillmötesgå olika personers psykiska hälsa samt utveckling under rehabiliteringen behövs därför olika slags rum i en rehabiliteringsträdgård (Stigsdotter & Grahn 2002, s. 68). Olika parkrum attraherar även olika besökare (Grahn & Skärbräck 2015). Exempelvis attraheras fler människor av parker som har flera olika rumskaraktärer, detta har man tagit fasta på i utvecklingen av rehabiliteringsträdgården i bland annat Alnarp, där behovspyramiden representeras i åtta olika typer av rum (Grahn, Lieberg, Schmidtbauer, s. 140, 2005):

- » **Rofyllt** - Det lugna trädgårdsrummet har en stillsam karaktär, där bara ljud från vind, vatten, fåglar och insekter får höras.
- » **Natur** - Det vilda rummet tillåter fascination för vild natur och växterna ska verka självsådda, stenarna mossbeklädda och rummet ska helst även ha gamla stigar.
- » **Artrik** - Trädgårdsrummet erbjuder växter och djur i en salig blandning.
- » **Rymd** - Rummet ger en känsla av att gå in i en annan värld.
- » **Öppning** - Grönt och öppet, vackra siktlinjer.
- » **Skydd** - Inringat, tryggt och tillåter avslappning, lek och experimenterande.
- » **Social** - Ett rum som kan erbjuda festliga aktiviteter och njutning.
- » **Kultur** - En rumslighet som har en spännande historisk anknytning.

(Källa: Grahn, Lieberg, Schmidtbauer, 2005, s. 141).

För att undersöka om ovanstående uppfylldes analyserade vi hela trädgårdarna utifrån de åtta rumskaraktärerna. Därefter ritades färgkodade kartor över trädgårdarna med de olika rumsligheterna markerade.



© Publicerad med tillstånd av Patrik Grahn.
The Journey of Recovery and Empowerment
Embraced by Nature — Clients' Perspectives
on Nature-Based Rehabilitation in Relation to
the Role of the Natural Environment. 2014.

3. Teamet kring trädgården

Enligt Grahn och Ottosson (2010) är teamet kring trädgården en viktig komponent för en rehabiliteringsträdgård och bör minst bestå av; en arbetsterapeut, läkepedagog, trädgårdsmästare, psykoterapeut och sjukgymnast - alltså en kombination av grön och vit vård. Vidare menar Grahn & Ottosson (2010) att personalen ska skapa en miljö fri från plikter, förväntningar och krav. Att terapin utförs i grupp är även en viktig faktor. Gruppgemenskapen ger en känsla av att inte vara ensam i sin sjukdom, lusten till social samvaro ökar och man inspirerar varandra till framsteg. Personalen och gruppen ger bekräftelse, positiva relationer och ett psykologiskt stöd (Grahn & Ottosson. 2010, s. 15, 20).

För att undersöka om ovanstående uppfylldes formulerade vi följande frågor till personalen i trädgården:

- » Vilka yrkeskompetenser ingår i teamet?
- » Arbetar man i grupper?
- » Finns rumsligheter som inbjuder till social samvaro för flera människor och är dessa av omslutande natur/växt karaktär?

4. Rogivande, meningsfulla aktiviteter och aktiviteter som ger motion

Stigsdotter och Grahn (2002) menar att det är aktiviteterna i trädgårdsrummet som står för dess välgörande effekter. Människan är en kreativ varelse som mår bäst när hon känner sig nyttig och gör något meningsfullt, vilket är helt möjligt i trädgården med dess arbete. Att ge näring och vårda något man odlar, att se det växa och utvecklas skapar sammanhang och ger mening, samtidigt som det ger förutsättningar för en "Flow – upplevelse" (Stigsdotter & Grahn 2002, s. 62). Att betrakta växternas utveckling kan även stå som parallell till människans eget växande, vilket gör att deltagare i verksamheten kan finna meningsfullhet av att även vårda sig själv på detta sätt (Grahn & Ottosson 2010, s.78).

Trädgårdsarbete innebär kroppsarbete och träning av balanssinnet och den fysiska aktiviteten kan även enligt Grahn och Ottosson (2010, s. 81) medverka till att personen får utlopp för sina känslor, det kan underlätta för vrede och irritation att komma ur kroppen. Förutom trädgårdsarbete är aktiviteter inom kreativt skapande såsom hantverk och målning ett viktigt inslag. Genom skapandet får deltagarna i verksamheten möjlighet att bearbeta sina minnen, funderingar och upplevelser (Grahn & Ottosson 2010, s. 81). Enligt Grahn (2005) är det också viktigt att det finns platser som enbart inbjuder till vila för att framförallt ge personer som befinner sig på botten av behovspyramiden utrymme och chans till återhämtning (Grahn, Lieberg, Schmidtbauer, 2005, s. 138).

För att undersöka om ovanstående uppfylldes formulerade vi följande frågor till personalen i trädgården:

- » Erbjuds rogivande, meningsfulla aktiviteter och aktiviteter som ger motion?
- » Finns det möjlighet till vila i trädgården?

5. Trygghetskänsla på platsen

Det är viktigt att deltagarna som vistas i rehabiliteringsträdgården känner sig trygga och säkra enligt Grahn (2010). Att skapa en plats med tydliga avgränsningar bidrar till denna trygghet. Genom ett staket, mur eller häck ramar trädgården in och skiljer av mot omgivningarna. Flera olika rum i trädgården för både aktivitet och vila ger deltagarna i verksamheten möjlighet att hitta sin egen plats eller dra sig tillbaka vilket bidrar till en känsla av förtrogenhet med platsen (Grahn & Ottosson 2010, ss.16-17).

Att ha utblick inger även en känsla av trygghet. Platser med till exempel utblick över en sjö eller ett öppet fält får oss att slappna av (Stigsdotter & Grahn 2002, s. 62).

För att undersöka om ovanstående uppfylldes formulerade vi följande frågor:

- » Finns det ett staket/mur eller häck som ramar in platsen?
- » Finns platser där en kan dra sig tillbaka och vara för sig själv?
- » Upplevs känslan av att ha kontroll, utblick och att en kan orientera sig på platsen?

6. Stimulans för alla sinnen

Grahn och Ottosson (2010) hävdar att stimulans av sinnen har visat sig vara ett läkande inslag i rehabiliteringsträdgårdar. Genom att återuppväcka sinnen ges nytt liv till nervbanorna i koppen (Grahn & Ottosson 2010 ss. 89, 21).

Enligt Stigsdotter och Grahn (2002) klarar en människa av olika mycket synintryck direkt beroende av hur hen mår psykiskt. Olika personer behöver således olika typer av miljöer. En person som befinner sig i ett mycket svagt tillstånd kanske endast klarar av att se och vistas bland stenar och vatten i sin omgivning. När personen mår bättre är den vilda naturen en stimulerad miljö. En mer anlagd plats klarar hen först av vid ett mer stabilt psykiskt tillstånd (Stigsdotter & Grahn 2002 ss 62).

Även Grahn & Ottosson (2010) framhäver blommornas betydelse för synintrycken. De betonar vikten av att blommorna bör ha olika karaktär för att återspegla deltagarnas sinnesstämning (Grahn & Ottosson 2010, s. 89). För att stimulera luktsinnet menar Grahn och Ottosson (2010) att man åstadkommer detta genom att ha ett doftande växtmaterial av blommor, örter och kryddor och gärna även blöt, mullrik jord, nyslagent gräs och odlade grönsaker i trädgården (Grahn & Ottosson 2010, s. 90). Vidare menar de att man genom att känna på olika strukturer såsom blad med olika karaktär stimulerar känseln, likaväl som att arbeta med händerna i en fuktig, mullrik jord bidrar till rogivande känselintryck. Genom att integrera sjukgymnastik i rehabiliteringen får spända och stressade muskler avslappning, samtidigt som känsel och beröring innebär kontakt med andra människor. Detta ökar sannolikheten att bli sedd och bekräftad för den man är, att någon lyssnar och berörs av det man har att säga (Grahn & Ottosson 2010, ss. 89-90). Prassel av löv från olika träd, ljud av vatten och fågelkvitter bidrar även till behagliga ljudupplevelser och genom odling av grönsaker, örter och frukter i rehabiliteringsträdgården får deltagarna genom skörden smaka på vad de varit med och tagit hand om (Grahn, & Ottosson 2010, s. 90).

För att undersöka om ovanstående sinnesupplevelser uppfylldes ledde detta fram till spontana frågor till personalen i trädgården, samt en egen värdering av platsen i fråga om alla ovan nämnda sinnesupplevelser uppfylldes. Vi inventerade även växtmaterialet och tittade på vilka kvalitéer för sinnen de hade.

Frågor vi ställde till personalen: Hur stimuleras sinnen i trädgården? Har man planlagt möjlighet till sinnesintryck för syn, hörsel, doft, smak och känsel i trädgården? På vilket sätt har man gjort det?

Vi frågade oss själva: Hur upplever vi trädgården genom synintryck, hörsel, känsel, smak och doft? Vilket växtmaterial finns?

De tre analyserade rehabiliteringsträdgårdarna

Ett platsbesök genomfördes i respektive rehabiliteringsträdgård och checklistan användes för platsanalysen. I Nynäs samtalade vi med Anna Hejdenberg, sjukgymnast och psykoterapeut, i Alnarp samtalade vi med Anna Sundberg, trädgårdsingenjör, och i Göteborg Lena Benjegård, trädgårdsmästare. Här följer en kort beskrivning av respektive rehabiliteringsträdgård.

Nynäs slotts rehabiliteringsträdgård



Bilden visar entrén till Nynäs slotts rehabiliteringsträdgård. Flertalet av trädgårdens rum och växtlighet syns på bilden, liksom siktlinjen ut mot Nynäs naturreservat. (Foto: Anna-Maria Pershagen 2017-04-07)

Rehabiliterings-trädgården ritades av trädgårdsmästaren och biologen Klas Rosenberg och omfattar cirka 600 kvadratmeters yta. Under planeringsskedet diskuterades utformningen med Anna Hejdenberg, sjukgymnast och psykoterapeut och Christina Sjölander, arbetsterapeut. Teamet som jobbar i trädgården är sjukgymnast och psykoterapeut, arbetsterapeut, trädgårdsmästare och en läkare med specialistkompetens inom allmänpsykiatri. Området vid Nynäs i Tystberga ligger vid ett naturreservat och i en vacker kulturhistorisk miljö. Nynäs

rehabiliteringsträdgård har en statistik som påvisar goda resultat hos deltagarna. Efter avslut i Nynäs program med en inskrivning på strax under ett år kunde hela 67 % återgå till arbetslivet, enligt Anna Hejdenberg.



Alnarps rehabiliteringsträdgård

Bilden visar vindlande gångstigar som leder in mot en liten damm. I bakgrunden skymtar ett av två växthus. (Foto Anna-Maria Pershagen 2017-04-21)

Rehabiliteringsträdgården i Alnarp ritades av landskapsarkitekten Sara Lundström och stod färdig år 2002. Marken hade tidigare använts till frukt- och bärödlingsförsök och var även till stora delar asfalterad. Trädgården är cirka 2 hektar stor och ligger intill en väg med relativt mycket trafik. De personer som arbetar med deltagarna i verksamheten är en trädgårdsingenjör, och en arbetsterapeut. Verksamheten är starkt forskningsfokuserad och trädgården ändrar löpande karaktär beroende på vilken forskning som bedrivs. Under den senaste tioårsperioden har man forskat kring utbrändhet och dokumenterat dess effekter. Enligt Anna Sundberg, Alnarps rehabiliteringsträdgård, är det för närvarande nyanlända som ingår i de grupper som dagligen vistas i trädgården och man fokuserar på svenskinläring och aktivering för att deltagarna ska komma ut i arbetslivet.



Göteborgs botaniska rehabiliteringsträdgård

Bilden visar entrén till Gröna rehab i Göteborg. Entrén ramar in med en rosenpergola och årstidsvarierande rabatter. (Foto: Anna-Maria Pershagen 2017-04-28)

Rehabiliteringsträdgården vid Göteborgs botaniska trädgård startade sin verksamhet år 2006. Tomten på cirka 800 kvadratmeter tillhörde tidigare en trädgårdsmästare och ligger inbäddad i en dalgång av lövskog. Runt omkring gränsar kolonilotter. Planeringen och uppbyggnaden av trädgården gjordes av Rigmor Celander, chef för trädgårdsverksamheten i Göteborg och Lena Benjegård. Rehabiliteringsträdgården erbjuder grupper för förebyggande av stress, stresshanteringskurser och ett program för långtidssjukskrivna. Trädgårdsmästare, biolog, arbetsterapeut, psykoterapeut och sjukgymnast ingår i teamet för verksamheten.

Statistiken visar på goda resultat för deltagarna i rehabiliterings trädgården. Lena Benjegård konstaterar att för personer som varit sjukskrivna i snitt 26 månader, kunde hela 93 % direkt återgå till en aktivitet efter en tremånadersperiod på Gröna Rehab, efter sex och tolv månader var dessa personer fortfarande i aktivitet.

Analys

Analysen strukturerades efter checklistans rubriker:

- » Naturen som ledord
- » Variation i rumsligheter
- » Teamet kring trädgården
- » Rogivande och meningsfulla aktiviteter och aktiviteter som ger motion
- » Trygghetskänsla på platsen
- » Stimulans för alla sinnen

För att se till vilken grad punkterna uppfylldes gjordes en gradering med hjälp av en fyrklöver:



Uppfyller principen helt och hållet



Uppfyller principen delvis



Uppfyller inte principen alls

Punkter för grön rehabilitering	Frågor att besvara	Nynäs slotts Rehabiliterings-trädgård	Alnarps Rehabiliterings-trädgård	Göteborgs botaniska trädgårds Rehabiliterings-trädgård
1. Naturen som ledord	Finns: Element av natur? Naturlika omgivningar? Känsla av hänförelse?	Stark hagmarkskaraktär, närhet till naturreservatet, Känsla av hänförelse	Hagmarkskaraktär, vatten-element, buller och trafik överröstar fågelkvitter – kopplar därmed bort från naturen. Känsla av hänförelse	Porlande bäck, omgivet av naturreservat, växtmaterialet kopplar inte helt till hagmarkskaraktär. Känsla av hänförelse
2. Variation i rumsligheter	Uppfylls rumsligheterna: Rofylld, natur, artrik, rymd, öppning, skydd, social, kultur?	Uppfyller: Rofylld, natur, artrik, rymd, skydd (men få), social, kultur, saknar till viss del öppning.	Uppfyller: Rofylld, natur, artrik, rymd, öppning, skydd, social, saknar kultur	Uppfyller: Rofylld, natur, artrik, rymd, skydd, social, kultur, saknar till viss del kultur och öppning.
3. Teamet kring trädgården	Vem ingår i teamet? Jobbar man i grupp? Finns rumsligheter som inbjuder till social samvaro?	Teamet: har alla kompetenser (arbetsterapeut, läkepedagog, trädgårdsmästare, psykoterapeut, sjukgymnast) men inte på heltid. Grupp om sex personer. Rum för flera; växthuset och grillplatsen	Ej relevant på grund av ny målgrupp	Teamet: har alla kompetenser (arbetsterapeut, läkepedagog, trädgårdsmästare, psykoterapeut, sjukgymnast) och dessutom en biolog. Grupp om åtta personer. Rum för flera: växthuset, altanen och sittgrupp nere vid bäcken.
4. Rogivande, meningsfulla aktiviteter och aktiviteter som ger motion	Erbjuds rogivande, meningsfulla aktiviteter och aktiviteter som ger motion? Finns det möjlighet till vila?	Aktiviteter: odling, Naturpromenader med biolog, övningar med dansterapeut, vedhuggning, trädgårdsarbete, mindfulness övningar, handarbete, möjlighet till vila.	Ej relevant på grund av ny målgrupp	Aktiviteter: Trädgårdsarbete och odling, promenader i naturreservatet/botaniska trädgården lett av biolog. Terapi genom målning och handarbete. Avspänning på madrasser, hängmattor
5. Trygghets-känsla på platsen	Finns det ett staket/mur? Finns privata platser? Upplever man att man har kontroll, utblick och kan orientera sig?	Inramning: Stenmur och husbyggnader. Privat plats: få Utblick: öppning mot hage Kontroll: god överblick	Inramning: oxelhäck, bokhäck Privat plats: många Utblick: få utblickar från trädgården Kontroll: god överblick	Inramning: måbärshäck Privat plats: några stycken Utblick: få utblickar från trädgården Kontroll: god överblick
6. Stimulans för alla sinnen	Vilka sinnesupplevelser uppfylls? Hur?	Doftande växter, växterna i odlingen tillför smakupplevelser, mindfulnessövningar, Närheten till naturen bidrar till positiva ljud.	Stor variation i växtmaterialet för känsel, doft och smak. Porlande bäckar och biljud från vägen ger olika slags hörselintryck.	Växter med doft, smak och starka färger. Närheten till naturen bidrar till positiva ljud.

Tabell som redovisar hur de tre olika rehabiliteringsträdgårdarna uppfyller kriterierna.

Punkt nummer 1 - Naturen som ledord

Nynäs trädgård

Dess läge är skyddat tack vare muren och det upphöjda läget. Den naturlika miljön finns också här med olika grässorter som vårbrodd, darrgräs, tuvrör, tuvtåtel, ängshavre och vårfryle. Utsikten ner mot hagar och ängar ger en spatial öppenhet. Vattenelement återfinns i växthuset med vattenfyllda ekfat och en liten fontän som ger ifrån sig ett porlande ljud. Närheten till naturreservatet och trädgårdens avskildhet gör att man kan höra fågelkvitter. Närheten till naturreservatet tillför en större skala av vild natur till platsen.

Analys: Denna trädgård är den enda som uppfyllde punkt nummer ett helt, här var trädgårdens läge avgörande med det angränsande naturreservatet. Valet av vegetation har en stark koppling till Grahns hagmarksmiljö.

Alnarps trädgård

I trädgården finns en stor öppen yta som ger känslan av en natur/haglik miljö med ängsväxter. Vattenelement återfinns på tre ställen i trädgården genom bäckarna och dammen. Utsiktsmöjligheter finns inom trädgårdens gränser men är begränsade utanför trädgården. Läget invid bilvägar gör att buller och trafikljud hörs in i trädgården. I omgivningarna finns åkrar, universitet och fruktodlingar.

Analys: Viss känsla av hänförelse tack vare vattenelementet och de storskaliga och varierande rumsligheterna, samt växtvalen som bidrog till denna känsla. Omgivningarna och bullret från vägen drog ner känslan av att omges av natur.

Göteborgs trädgård

Trädgården omges av ett naturreservat med ljunghedar, ädellövsskogar, skogstjärnar och myrmarker. Här finns en naturlig, porlande bäck i en sänka.

Viss avsaknad av hag/ängsmark och öppenhet i och med att trädgården ligger i änden av en dalgång. Här finns dock utblicksmöjlighet mot ett öppnare parti av gräs och fruktträd på baksidan av trädgården. Öppningen ner mot bäcken ger till viss del spatial öppenhet, annars är platsen omsluten av skog.

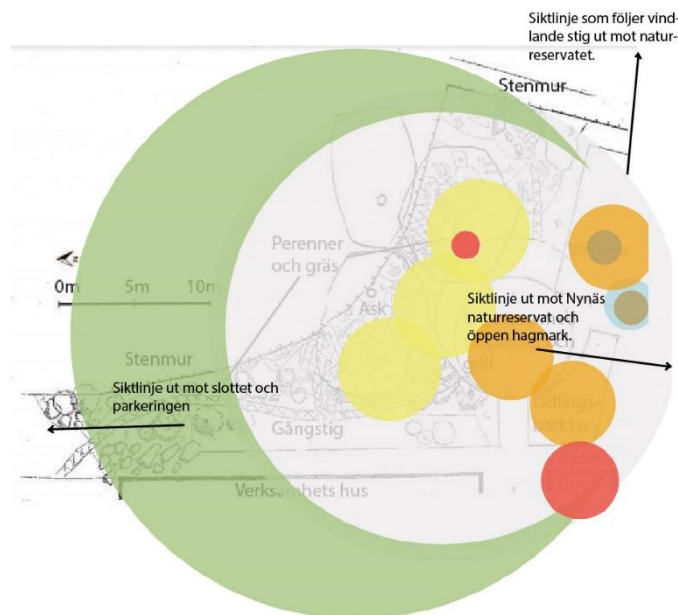
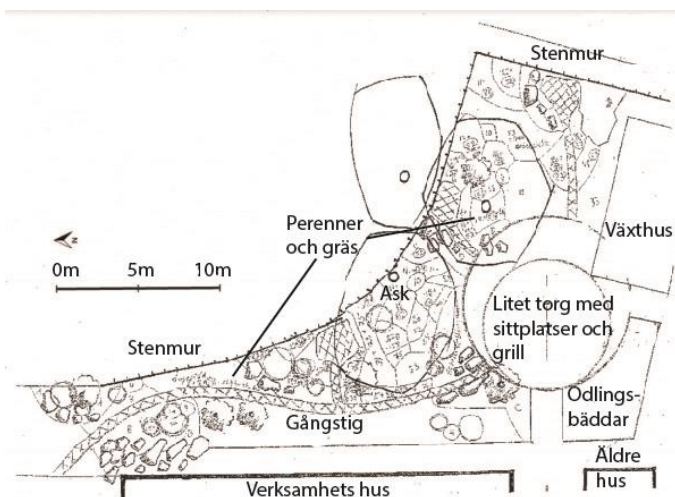
Analys: Känsla av hänförelse fanns och uppkom tack vare inramningen av träden ner i dalgången och den porlande bäcken. Omgivningarna med naturreservatet bidrog till naturkaraktären på platsen.

2 - Variation i rumsligheter

8 olika rumskaraktärer



Nynäs trädgård



Illustrationsplan över Nynäs rehabiliteringsträdgård.
© Publicerad med tillstånd av Anna Hejdenberg (Nynäs slott 2017).

Analyskarta som beskriver förekomsten av de åtta rumskaraktärerna.

Inventering och analys

I trädgården finns i storleksordning följande rumskaraktärer:

Natur – Stor del av trädgården ger en känsla av vild natur tack vare olika grässorter, perenner, stenar och att ytan ändå verkar naturligt anlagd.

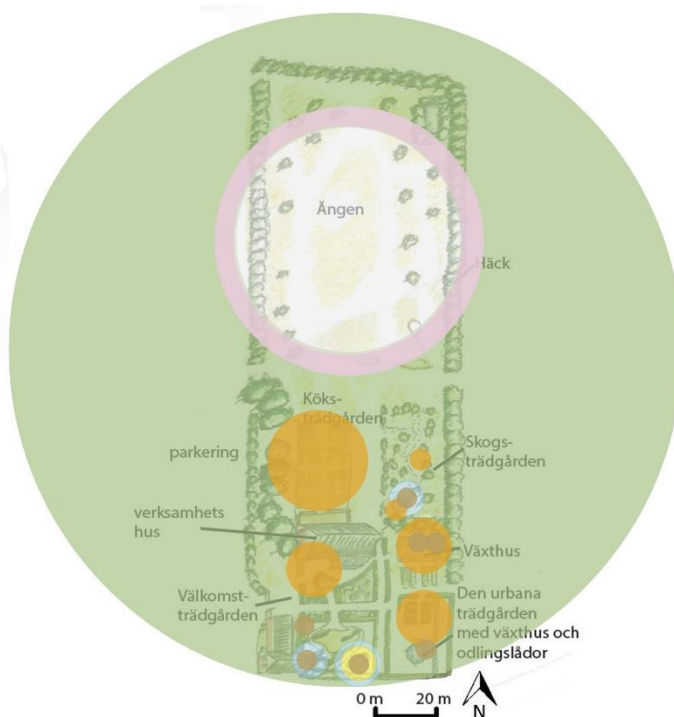
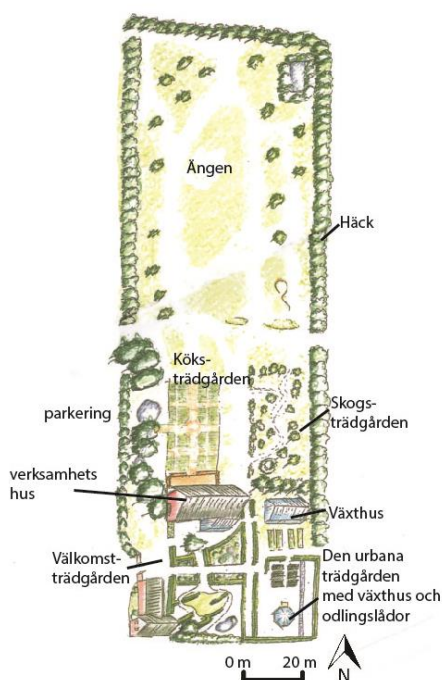
Social – Flera ytor inkl. växthuset har sittytor som kan erbjuda sociala aktiviteter och njutning.

Kultur – I trädgårdsrummet finns en timrad, mycket gammal stuga där deltagarna i rehabiliteringen kan umgås och tillaga mat.

Skydd – Växthuset erbjuder en skyddad miljö, då det är inringat och tryggt. Framför växthuset finns även en sittyta som inger en känsla av skydd med växthuset som mur i bakgrunden.

Rofylld – Framför växthuset finns en yta med stillsam karaktär, fågelkvitter och en siktningslinje ut mot Nynäs naturreservat. Detta ger sammantaget en känsla av rofylldhet.

Alnarps trädgård



Bilden visar en karta över Alnarps rehabiliteringsträdgård.

© Publicerad med tillstånd av Anna Sundberg (Alnarpsmetoden Trädgårdsterapi 2010).

Analyskarta som beskriver förekomsten av de åtta rumskaraktärerna.

Inventering och analys

I trädgården finns i storleksordning följande rumskaraktärer:

Öppning – En stor del av trädgårdsrummet har en storskalig, öppen ängskaraktär, med siktlinjer åt flera håll.

Rymd – Den storskaliga ängskaraktären ger en känsla av rymd och att gå in i en annan värld.

Social – Trädgården har många rum som erbjuder social samvaro.

Skydd – Trädgården är indelad i flera delar, varav många mindre rum omgivna av häckar som ger en skyddad karaktär. Även växthuset ger skydd.

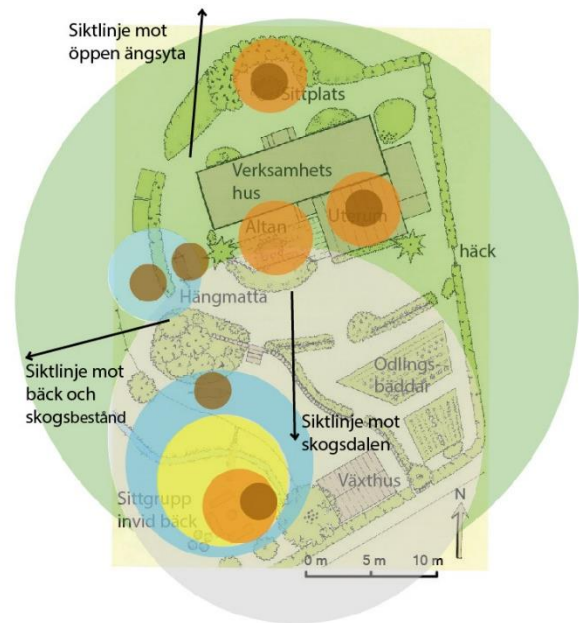
Rofylld – Flera ställen har vattenelement som inslag och en tyst, lugn karaktär.

Natur – En liten damm, omgiven av mossbeklädda stenar och stigar inger ett vilt uttryck.

8 olika rumskaraktärer



Göteborgs trädgård



Bilden visar en karta över Göteborgs rehabiliteringsträdgård.

© Publicerad med tillstånd av Eva-Lena Larsson (Gröna rehab, Göteborgs botaniska trädgård. 2010)

Analyskarta som beskriver förekomsten av de åtta rumskaraktärerna.

Inventering och analys

I trädgården finns i storleksordning följande rumskaraktärer:

Rofylld – Stora delar av trädgården har en rofylld karaktär. Nedanför huvudbyggnaden finns hängmattor med utblick mot en bäck och lite skog, vilket skapar lugn och ro.

Social – Ytor för social samvaro och njutning finns på flera ställen. Framför huset står en stolsgrupp, på baksidan finns en altan och ett orangeri. Ner mot skogsdalen finns sittplatser och en grillplats. Samtliga rum kan erbjuda festliga, såväl som sociala aktiviteter.

Natur – Ner mot skogsdalen är trädgården anlagd i mindre utsträckning, en bäck porlar fritt och stigar leder vidare ut i naturreservatet härifrån. Detta skapar en vild karaktär och nyfikenhet för naturen.

Skydd – Skyddade platser som är mer inringade är stolsgruppen på framsidan, vilken är omgiven av en häck och perennrabatter. Hängmattorna har även häckar runt om som bildar skyddande barriärer. Nere vid bäcken är de utplacerade sittplatserna också inringade av en häck. Detta rum är lite längre ifrån resterande trädgård, vilket också ger en distanserad, skyddad känsla.

8 olika rumskaraktärer



3 - Teamet kring trädgården

Nynäs trädgård

Teamet som jobbar i trädgården består av en sjukgymnast och psykoterapeut, arbetsterapeut, trädgårdsmästare, samt en läkare med specialistkompetens inom allmänpsykiatri. All personal arbetar inte på heltid.

Växthuset och grillplatsen inbjuder till social samvaro.

Analys: Teamet består av personal med kunskap från både den vita och gröna vården som här binds samman genom ett planerat samarbete. I växthuset finns en grupp stolar omgivna med växter så som apelsinträd, eukalyptus och pelargoner som tillsammans med värmen från braskaminen skapar en central punkt i verksamheten där deltagarna har samtal, vila och aktivitet. Grillplatsen blir en samlingspunkt för att njuta av att vara utomhus, omgivet av den varierande ängslika växtligheten.

Alnarps trädgård

Kriteriet är i dagsläget inte relevant i och med skiftet av målgrupp till nyanlända.

Teamet består idag av en arbetsterapeut och trädgårdsingenjör.

Här finns många rum som inbjuder till social samvaro såsom två växthus, sittytor både framför och bakom huset, samt sittplatser vid grillplatsen.

Analys: De många olika platserna för social samvaro öppnar upp för många olika typer av aktiviteter. Sittplatser i olika väderstreck gör det möjligt att njuta av solen under olika tider på dygnet. Växthusen har olika syften, ett är till för vila och samtal medan ett annat möjliggör odling.

Göteborgs trädgård

Teamet består av en sjukgymnast, psykoterapeut, arbetsterapeut, trädgårdsmästare och biolog.

Rum som inbjuder till social samvaro är de två växthusen, sittplats framför huset i solläge och sittplats nere vid bäcken.

Analys: Teamet består av personal från både den vita och gröna vården. Personalen har utvecklat väl fungerade aktiviteter som kopplar samman det vita och gröna t.ex. mindfulness övningar i naturen. Sittplatsen nära vattnet ger ett lugnt rum med omslutande växtlighet tillsammans med porlet från bäcken. De två olika växthusen möjliggör olika aktiviteter; samtal och vila i växthuset närmast huset och odling i det mindre växthuset.

4 - Rogivande, meningsfulla aktiviteter och aktiviteter som ger motion

Nynäs trädgård

Aktiviteter kopplade till odling med uppdrivning av sticklingar, frösådd och arbete med odlingslådor. Naturpromenader där olika saker uppmärksammas såsom djurspår, knoppar, trädens karaktärer och olika vårtecken. Naturen ses här som ett verktyg för att få balans i livet. Andra aktiviteter är övningar med dansterapeut, vedhuggning, trädgårdsarbete, mindfulness övningar, handarbete i form av att karda ull, måla, sticka eller virka. Ett viktigt inslag är att det är deltagaren i

verksamheten själv som får bestämma om hen vill delta i dagens aktiviteter, personen kan välja att dra sig tillbaka och vila om det känns rätt just då.

Analys: Denna punkt uppfylls till fullo tack vare de många olika aktiviteterna som både ger motion, meningsfullhet och möjlighet till vila.

Alnarps rehabiliteringsträdgård

Då rehabiliteringsträdgården i Alnarp har bytt målgrupp från rehabilitering till integration av nyanlända och därmed inte arbetar med stressrelaterade sjukdomar har aktiviteterna för deltagarna ändrats. Undersökningen är därför inte helt relevant för detta kriterium. Den största aktiviteten för de nyanlända är odling och trädgårdsarbete med kombinerad svenskinläring, vilket i sig ändå skapar meningsfullhet. Promenader till Alnarpsparken är även vanliga. Personalen tycker att det är viktigt att understryka växternas olika syften, funktion och användning.

Analys: Även om denna punkt inte är helt relevant erbjuds aktiviteter till de nyanlända som skapar meningsfullhet.

Göteborgs trädgård

Aktiviteter som naturpromenader i naturreservatet (oavsett väder) och i den Botaniska trädgården, varvas med samtal i uterummet, bildterapi, odling och uppdrivning av sticklingar, ogräsrensning, vedhuggning, egna bukettarrangemang, skapande av julkorgar och "sommarkrukor". Avspänning på madrasser, olika hantverk och skapande aktiviteter under vintern. Deltagarna förväntas delta i de aktiviteter som är planerade för dagen, men här finns också möjlighet att dra sig tillbaka och vila.

Analys: Denna punkt uppfylls till fullo tack vare de många olika aktiviteterna som både ger motion, meningsfullhet och möjlighet till vila.

5 - Trygghetskänsla på platsen

Nynäs trädgård

En stenmur i varierande höjd från 1-2 meter omger trädgården och skapar avgränsning i öst och mot söder. Växthusets och gårdsbyggnadens fasader ramar in från norr och väst. Mellan växthuset och gårdshuset öppnar ramen av väggar och mur upp sig ut mot hagen och möjliggör utblick. Innanför trädgårdens gränser finns få omslutande mindre rum.

Analys: Platsens mindre skala och öppna miljö gör den lättöverskådlig och orienterbar, men minskar även möjligheten att hitta en helt avskild plats att dra sig tillbaka till. De sittytor som finns är inte helt avskilda. Trädgårdens närhet till naturreservatet kompenserar dock för detta då deltagarna har valmöjligheten att gå ut dit.

Alnarps trädgård

Större delen av trädgården ramas in av en klippt 2 meter hög oxelhäck. Den södra delen med växthuset omges av 1,5 meter hög klippt bokhäck. Olika rum med syftet att kunna vara för sig själv finns i många delar av trädgården. Ut från de olika rummen leder flera mindre stigar, så kallade flyktvägar, vilka ger besökaren möjlighet att aktivt undvika ett möte med en annan person.

Analys: "Flyktvägarna" förstärker känslan av kontroll för besökaren. Den höga oxelhäcken ramar in, men gör det svårt att se ut från trädgården och minskar möjligheten till fria siktlinjer, vilket kan öka känslan av att vara fångad/ instängd och inte ha kontroll över situationen.

Göteborgs trädgård

Hela trädgården omgärdas av en 1 meter hög måbärshäck. Huset är placerat i botten av en dalgång, med omgivande skog. Dalgångens sluttningar skapar en inramning tillsammans med skogen ner mot västsidan av trädgården.

Analys: Skogens inramning bidrar till trygghetskänsla på platsen, samtidigt som en överblick över området saknas, vilket kan skapa en oroskänsla/ förlust av kontroll.

6 - Stimulans för alla sinnen

Nynäs trädgård

Genom det valda växtmaterialet i växthus och trädgård stimuleras sinnen. Här finns bland annat citronträd, eukalyptus, vinbär, ringblommor och olika kryddväxter som alla påverkar syn, lukt, smak och känsel.

Ljud som kan uppfattas i trädgården är prassel från gräs och lövverk i träd och buskar, fågelkvitter och porlande vatten i växthuset. I trädgården finns även en fontän, som var avstängd under besöket.

Växter som ger stark årstidsåterspeglning är exempelvis japanskt körsbär, praktrönn, röd solhatt, stor blåklocka, läkesilverax, julrosor, kantnepeta och blåsippa.

Analys: Punkten uppfylls till fullo tack vare den rika variationen av växtmaterial och porlande vatten som stimulerar syn, doft, smak och hörsel under samtliga årstider.

Alnarps trädgård

Växtmaterial som lavendel, katsura, lammöra, kryddväxter och många sorters frukt- och bärväxter ger sinnesupplevelser.

Tack vare odlingen och tillverkning av exempelvis örtsalt, pesto och te kan trädgårdens smaker upplevas även vintertid.

Växter som ger stark årstidsåterspeglning är katsura, julros, kornell, olika fruktträd, aronia, sommarblommor och rönn.

Ljud som kan uppfattas är porlandet från den anlagda bäcken samt mycket buller från den intilliggande bilvägen.

Analys: Punkten uppfylls till fullo tack vare den rika variationen av växtmaterial och porlande vatten som stimulerar syn, doft, smak och hörsel under samtliga årstider. Även om bullret från vägen kan uppfattas som negativt uppväger de andra faktorerna för detta.

Göteborgs trädgård

Starka färger återfinns i växtmaterialet med fokus på sommarblommor, doft från luktarter, kryddväxter och solvarm jord. Andra växter som ger starka doft- och smakupplevelser är exempelvis syrén, hallon, vinbär, vindruvor och rabarber.

Genom mindfulness-övningar och naturpromenader uppmärksammas även sinnen extra mycket.

Växter som återspeglar årstiderna är ullungrön, syren, forsythia, häggmispel, körsbärskornell samt stora partier med planterade sommarblommor.

Analys: Punkten uppfylls till fullo tack vare den rika variationen av växtmaterial och porlande vatten som stimulerar syn, doft, smak och hörsel under samtliga årstider. Ett extra plus att man medvetet vill uppmärksamma sinnen under mindfulness-övningar och naturpromenader.

Sammanfattat resultat

- » Samtliga punkter i checklistan uppfylls helt eller delvis.
- » Punkt nr 1 – Naturen som ledord uppfylls helt i Nynäs, men delvis i de andra trädgårdarna.
- » Den största bristen sågs vara för punkt nummer 2 - Variation i rumsligheter och nr 5 - Trygghetskänsla på platsen.
- » De flesta av de åtta rumskaraktärerna uppfylldes hos samtliga trädgårdar, det som främst saknades var *Kultur* och *Öppning*. Alla trädgårdarna var artrika och hade många sociala platser.
- » Rumskaraktären *Rymd* återfanns i hög grad i alla tre trädgårdar.
- » Punkt nr 5 – Trygghetskänsla på platsen, uppfylldes inte helt i någon av trädgårdarna. Nynäs saknade för få enskilda rum, medan det i Göteborg och Alnarp fanns för få utblicksmöjligheter.
- » Av alla punkter uppfylldes nr 4 - Rogivande och meningsfulla aktiviteter och aktiviteter som ger motion och nr 6 - Stimulans för alla sinnen, till fullo i samtliga trädgårdar.
- » Punkterna nr 3 - Teamet kring trädgården och nr 4 - Rogivande och meningsfulla aktiviteter och aktiviteter som ger motion lämnades tomma i tabellen i Alnarps fall, då de i nuläget inte arbetar med stressreducering.

Diskussion

Syftet med arbetet var att sammanställa en checklista utifrån Alnarpsmetoden för att analysera och jämföra tre rehabiliteringsträdgårdar med avseende på plats, utformning och aktiviteter.

Undersökningen identifierade sex punkter till en checklista som vi använde för att analysera de tre rehabiliteringsträdgårdarnas utformning och funktion. De sex punkterna var:

- » Naturen som ledord
- » Variation i rumsligheter
- » Teamet kring trädgården
- » Rogivande och meningsfulla aktiviteter och aktiviteter som ger motion
- » Trygghetskänsla på platsen
- » Stimulans för alla sinnen

Resultatdiskussion

Resultatet från tabellen visar att de tre rehabiliteringsträdgårdarna uppfyllde checklistan helt eller delvis. Med tabellen- och fyrklöversymbolens hjälp kan man identifiera till vilken grad varje punkt uppfylls och även jämföra de olika trädgårdarna på ett överskådligt sätt. Denna metod kan dock brista i att den inte redovisar en mer nyanserad analys av respektive punkt. Är man nyfiken på detta får man således gå in under den punkt man är intresserad av i nästkommande stycken som beskriver inventering och analys av respektive punkt. Att utveckla tabellen var något vi diskuterade, men p.g.a. omfattningen av insamlade data blev det svårt att göra detta på ett tillfredsställande sätt.

Vi upptäckte att punkterna krävde olika typer av analys och gradering, då de helt för sig själva innefattade flera aspekter. Gällande punkt 3 - *Teamet kring trädgården*, 4 - *Rogivande och meningsfulla aktiviteter och aktiviteter som ger motion* samt nr 6 - *Stimulans för alla sinnen*, kunde underfrågor som konkretiserade dessa punkter lätt identifieras. Det var lättare att undersöka om dessa punkter uppfylldes då de enbart kunde besvaras genom inventering. Om exempelvis alla kompetenser med personal fanns ansågs kriteriet vara uppfyllt, men om någon kompetens saknades eller om personalen endast arbetade deltid, betraktades kriteriet som delvis uppfyllt.

Punkt nummer 1 - *Naturen som ledord*, 2 - *Variation i rumsligheter* samt nummer 5 - *Trygghetskänsla på platsen*, var mer komplexa och krävde en analys där vissa ställningstaganden fick göras.

Punkt nummer 1 - *Naturen som ledord*, baseras på Patrik Grahns Alnarps-metoden, som i sin tur baseras på Ulrich och de teorier han tar upp kopplat till savannteorin; att människan till följd av sitt biologiska arv känner trygghet i en savannlik miljö. Grahn (2005) menar att savannen i denna teori kan översättas till hagmarken i Sverige (Grahn & Schmidtbauer, 2005, s.142). I den naturmiljö där människan trivs ska det enligt Ulrich (1999) finnas trygga platser, grönskande växter, spatial öppenhet, stilla eller porlande vatten och ofarliga djur såsom fåglar (Ulrich, 1999, s. 50-52). Kaplan och Kaplan (1995) kommer in i detta kriterium också i den mening att naturen med sin komplexitet gynnar spontan fascination (Kaplan, S, 1995). Vi tittar alltså på punkt 1 - *Naturen som ledord* främst utifrån Grahns ögon, men är denna bild av naturen en vedertagen sanning för alla människor? Då vi är unika individer borde det medföra att man trivs på olika platser och i olika slags natur. Vi märkte själva att vi reagerade på olika sätt när vi befann oss i de olika trädgårdsrummen, vi hade exempelvis skilda upplevelser om vad som uppfattades som tryggt. Faktorer som minnen och individuella preferenser spelar säkert en betydande roll här och trygghet borde således vara en delvis subjektiv, högst individuell upplevelse, samtidigt som det biologiska arvet har en viss betydelse om man ska tro Ulrich. För värderingen av detta fick vi dock lov att anta ett ställningstagande om att hålla oss till Grahns principer, även om hans definitioner inte riktigt kunde täcka in för ovanstående resonemang.

Vidare funderade vi över hur ett naturreservat i närheten av rehabiliterings-trädgården kunde påverka hela upplevelsen av denna. Vi tror att det antagligen kan väga upp för om det saknas hag-/ängslandskap (savann) som element. Att blicka ut mot vild natur kan öka känslan av rymd och hänförelse och därmed förstärka punkt nr 1 - *Naturen som ledord*. Här tillkommer även det faktum att denna punkt tillsammans med dess frågeställning, var ganska abstrakt och komplicerad. Att

kunna avgöra om trädgården stärker upplevelsen av hänförelse och/eller häpnad och dessutom om man som individ sätts in i ett större sammanhang och förstår sin roll i ett större perspektiv – var svårbedömt. Trovärdigheten för denna punkt är därmed otillräcklig i det hänseendet att punkten är för diffus för att kunna besvaras endast utifrån ett platsbesök och den egna upplevelsen som grund.

Punkt nummer 2 - *Variation i rumsligheter*, krävde ställningstaganden och tolkning av materialet utifrån litteraturundersökningen. Att som metod utgå från Grahns åtta rums karaktärer och sedan identifiera och rita in dessa på kartor över trädgårdarna, medförde vissa svårigheter då rumsligheterna var relativt kort beskrivna i källmaterialet. I analysen av Nynäs rehabiliteringsträdgård, där platsen i sig är skyddad av en mur och byggnader, men där det i trädgården finns få privata rum, blev exempelvis rumskaraktären *skydd* svår att värdera.

På samma sätt kopplar kriterium nummer 5 - *trygghetskänsla på platsen* till detta. Här blev även omgivningarna till trädgårdarna något att ta i beaktning. Skogens inramning av Gröna rehab i Göteborg, möjligheten att finna sina egna platser i Nynäs naturreservat, samt avsaknaden av siktlinjer ut från trädgården i Alnarp bidrog på olika sätt till trygghetskänslan.

Punkterna som är aktivitets- och sinnesbaserade; nummer 4 - *Rogivande och meningsfulla aktiviteter och aktiviteter som ger motion* samt nr 6 - *Stimulans för alla sinnen*, är lättare att påverka och skapa bra förutsättningar för. Att bygga upp odlingsbäddar, anställa en biolog för naturpromenader eller plantera in en doftande katsura är sådant som är relativt lätt att påverka. Platsbundna faktorer kan vara mer komplicerade att förändra, exempelvis gällande punkt nummer 1 - *Naturen som ledord*, 2 - *Variation i rumsligheter*, och 5 - *Trygghetskänsla på platsen*. Det är långt svårare för rehabiliteringsträdgårdarna att påverka sina omgivningar, att till exempel skapa ett nytt naturreservat eller ta bort en bilväg är något som kan ligga utanför ramarna för vad som går att åtgärda. Detta kan vara ytterligare en anledning till att det finns skillnader i hur väl de olika punkterna uppfylls, samtidigt som det indikerar att landskapet i sig agerar själva plattformen för rehabiliterings-trädgården.

Om en punkt inte uppfylldes riskerade det att skapa synergieffekter som påverkade de andra punkterna negativt. I Alnarp var det nummer 6; *stimulans för alla sinnen* och då förekomsten av ljud (buller), som drog ner helhetsupplevelsen av trädgården. Om något saknades i de punkter som avhandlats, kunde dessa ibland ändå kompenseras av det omgivande landskapets struktur. I Nynäs uppfylldes exempelvis inte rumsligheterna *rofylld*, *rymd* och *öppning* i någon högre grad enligt kartorna, men omgivningarna med dess naturreservat och övriga ekonomibyggnader tillförde dessa kvaliteter. Sammantaget uppfylldes således samtliga åtta rumsligheter om man även ser till området utanför trädgården, där deltagarna hade möjlighet att vistas.

Även om de tre trädgårdarnas utformning bygger på Alnarpsmetoden, finns en stor olikhet i gestaltningen. Framförallt visade sig detta med valet av växtmaterial, skalan på rumsligheter och storleken på trädgårdarna. Detta kan ses som att det kopplar starkt till att varje plats är unik med sina speciella förutsättningar till att bli en rehabiliteringsträdgård enligt föreskrivna teorier, i likhet med det som Marni & Barnes (2009) kom fram till i sin analys. Det man även märkt påverkar utformningen, förutom teorierna i sig, är personerna bakom och deras bakgrund, utbildning och personlighet. Den omgivande landskapskaraktären är även

avgörande för hur trädgården gestaltas. Det platta landskapet i Alnarp ger vissa förutsättningar, medan skogsdalen i Göteborg har en mer varierande topografi. Nynäs trädgård, som ligger mitt i det böljande sörmländska landskapet får också sina unika förutsättningar till gestaltningen. Platsens villkor sedan tidigare har även påverkat utformningen, exempelvis byggnader, befintligt växtmaterial och naturlig förekomst av vatten. Att ta hänsyn till det omgivande landskapet vid planeringen tror vi således kan spela en betydande roll för hur rehabiliteringsträdgården kommer att verka för deltagarna och även uppfattas som helhet.

Sammanställningen av de sex punkterna utifrån Alnarpsmetoden gjorde det möjligt att bilda en ram för hur en rehabiliteringsträdgård kan undersökas. Dock avspeglar resultatet dels vår tolkning av teoriernas innebörd och även vår tolkning av hur väl dessa uppfylls. Verktyget med checklistan har gett ett resultat baserat på tre rehabiliteringsträdgårdar där följande mönster kan ses:

- » Checklistan kan vara tillämpbar för att få en uppfattning om hur en rehabiliteringsträdgård fungerar och uppfyller sex utvalda kriterier. Dock innebär en del av kriterierna en tolkning av både material och plats.
- » Samtliga trädgårdar uppfyller kriterierna helt eller delvis. Detta resultat tyder på att de personer som vänder sig till dessa rehabiliteringsträdgårdar kan känna en trygghet i att programmet är väl motiverat.
- » Något som var framträdande i undersökningen var hur väl underbyggda teorier det finns för denna typ av rehabilitering och att man i de verksamheter som valts ut verkligen tagit fasta på dessa i utformningen. Här finns ett väl genomarbetat program som verksamheten arbetar mot.

Metoddiskussion

De sex punkter som valdes ut till checklistan bygger på Alnarpsmetoden i förstudien. Det finns många fler teorier och studier inom både miljöpsykologi och landskapsarkitektur som skulle kunna vävas in som ytterligare kriterier eller del av de som vi identifierat, men vi avgränsade arbetet för att göra det överblickbart.

Det finns en del felkällor i studien att ta hänsyn till. Att utgå från specifika teorier innebär att vi satte på oss ”glasögonen” för den aktuella teorin. Valet att utgå från Patrik Grahn's forskning och Alnarpsmetoden innebär alltså såväl en hjälp med definitioner som det innebär vissa begränsningar. Till exempel krävdes det att vi utgick från de definitioner som Grahn utvecklat för de åtta rumsligheterna när vi försökte identifiera dessa i trädgårdarna och här upptäcktes vissa brister i de två metodhandböckerna, då definitionerna skiljde sig något åt i de olika källorna. Det blev alltså tydligt att för att använda sig av en modell krävs det att man även förhåller sig till den modellen, vilket troligtvis begränsade vår analys på det sätt att vi fick lov att göra en tolkning av det som forskaren menar i sin teori.

Andra aspekter som påverkade vårt resultat var faktorer som tidsbegränsning för hela arbetet, ekonomi och handledning. Om vi skulle göra om arbetet hade det varit värdefullt med en kontaktperson med expertkunskap i ämnet, till exempel i Alnarp. Vi hade då kunnat rådfråga denna person vartefter som oklarheter dök upp.

De olika trädgårdarna besöktes endast en gång och det under tidig vår, vilket torde ge en ganska kraftig felkälla. Faktorer som väder, tid på dygnet, årstid och mottagandet från personalen påverkade upplevelsen av trädgårdarna. Vid besöket i Gröna rehab i Göteborg var exempelvis vädret dåligt med ihållande regn, vilket

kan ha begränsat vår perception av trädgården. Förutom detta inverkar även årstiden på rumsligheterna med koppling till växtligheten, vilket gör det svårare att vara objektiv i bedömningen av de olika rummen och dess karaktärer, när dessa förändras mycket över året.

Arbetet syftade till att sätta ihop en checklista för kriterier i rehabiliterings-trädgårdar och detta med utgångspunkt i Alnarpsmetoden. Med facit i hand kan vi konstatera att vi kanske tog lite för stora anspråk i det avseendet och att man hade behövt begränsa antalet punkter i checklistan för att få ett mer tillförlitligt resultat. Om vi hade utgått från färre punkter och lyckats utveckla graderingstabellen, hade kanske ett djup i studien kunnat framhävas. Resultatet indikerar ändå att detta verktyg kan fungera för att få en relativt snabb uppfattning om trädgårdens egenskaper ifråga om dess rehabiliteringsförmåga.

Resultatet i ett större sammanhang

Flertalet forskningsstudier har visat att naturen är stressreducerande och bidrar till snabbare tillfrisknande och positiva känslor (Ulrich 1999, ss. 52-61). Detta har rehabiliteringsträdgårdar tagit fasta på genom att skapa program för att rehabilitera personer från sjukskrivning orsakat av stress. De tre rehabiliteringsträdgårdarna som undersöktes i rapporten har uppfyllt checklistan helt eller delvis och detta kan även kopplas till de goda resultat man sett att deltagarna i verksamheten får. Att även beakta dessa punkter som landskapsarkitekt gällande stadsplanering och planering av parker och trädgårdar kan därmed också vara värdefullt. De åtta rumsliga karaktärerna har redan använts i forskning kring offentliga ytor i städer (Grahm & Skärbräck, 2015), men vi tror att samtliga kriterier i detta verktyg, förutom nummer 3 – *Teamet kring trädgården*, torde fungera för landskapsarkitekten att använda sig av i planeringen för att skapa attraktiva grönytor som motverkar stress.

Med landskapsarkitektens ögon tydliggörs även vikten av att designa för besökaren och hur nyanserat detta verkligen kan och bör göras. Vidden av denna insikt stimulerar till kreativitet inför kommande utmaningar inom landskapsarkitektur kopplat till rådande urbanisering och förtätning, såväl som den väcker nya frågor om grönytors värde och det moderna samhällets stressinducerande och tyvärr ofta sjukdomsalstrande effekt.

Naturen som ledord

Punkt *nr 1 - Naturen som ledord* har varit genomgående i uppsatsen. Komplexiteten i blad, stammar, knoppar, fågelkwitter, dofter, färger, smaker och sinnena som påverkas fullt ut. Kanske är det just det mångfacetterade i naturen som får oss att inse att det finns något större utanför oss själva, och att vi i detta kan finna lugn. Punkt *nr 6 - Stimulans för alla sinnen* är den designprincip som samtliga rehabiliteringsträdgårdar i undersökningen uppfyllde helt och hållet. Att naturen har en läkande effekt är knappast någon ny slutsats, men att den kan skapa en grund för människans läkning genom att kombineras med aktivitet och olika rumsliga karaktärer, för att därigenom hjälpa henne att se sig själv ur ett högre perspektiv och skapa en känsla av sammanhang är desto större. Uppsatsen har gett

kunskap om hur en sönderstressad människa genom jordens kraft och mänsklig kreativitet kan ges chans till en omstart och till rehabilitering som går på djupet.

Det var uppseendeväckande att se och försöka förstå ämnets bredd, då det även gav insikt om att det finns en stor utvecklingspotential för framtidens rehabiliteringsträdgårdar. De grundläggande evolutionära teorierna av exempelvis Ulrich och Kaplan och Kaplan kommer förmodligen alltid finnas kvar, men alltsedan de var som mest aktuella har säkerligen mycket skett på forskningsfronten vad gäller exempelvis hjärnforskning, sinnesstimulans, stress och faktorer som påverkar rumslighet och upplevelsen av dessa (Kaplan. S, 1995; Stigsdotter & Grahn 2002, s. 62; Ulrich 1999, s. 52). Forskning som kan integreras i framtida teoribildning och analysverktyg för rehabiliteringsträdgårdar.

Referenser

Skriftliga källor

- Benjegård L. och Celander R. (2010) *Trädgårdsmästaren*. I Larsson E-L (red.) Gröna Rehab, Göteborgs botaniska trädgård. ZetterQvist Tryckeri AB, Göteborg.
- Cooper Marcus C. och Barnes. M. (1999) *Healing Gardens Therapeutic benefits and Design Recommendations*. John Wiley & Sons, INC, New York.
- Försäkringskassan (2015). *Stress vanligaste orsaken till sjukskrivning*
Pressmeddelande 2014-04-01
<https://www.forsakringskassan.se/press/pressmeddelanden/stress-vanligaste-orsaken-till-sjukskrivning> [2017-05-29]
- Grahn P. (2005) Att bota människor i en trädgård. I Schmidtbauer P, Grahn P & Lieberg M. *Tänkvärda trädgårdar, När utemiljön blir en del av vården*.
- Grahn, P. & Ottosson, Å. (2010). *Alnarpsmetoden Trädgårdsterapi: Att ta hjälp av naturen vid stress och utmattning*. Alnarp: Bokförlaget Bonnier Existens.
- Grahn, P. Skärbräck, E. (2015). Rofyllighet, en planfaktor att beakta. *Plan 5/2015*, s 14-19.
- Hobhouse, P. (2002) *Trädgårdskonstens Historia*. A Dorling Kindersly Book, London. Ss 14, 18, 29
- Kaplan, S. 1995. The restorative benefits of nature: Toward an integrative framework. *Journal of environmental psychology*. 15: 169-182.
- Landstinget Sörmland (2017). *Rehabilitering*.
<http://www.landstingetsormland.se/Halsa-vard/sjukhus/Nykopings-lasarett/Nykoping/tradgardsterapi/Behandling/> [2017-05-24]
- Larsson, E-L. (2010) *Modellen Gröna rehab*. I Larsson E-L (red.) Gröna Rehab, Göteborgs botaniska trädgård. ZetterQvist Tryckeri AB, Göteborg.
- Lundh. Patricia (2012) *Två rehabiliteringsträdgårdar med olika utformning – En jämförelse mellan Alnarp och Nynäs rehabiliteringsträdgård*. SLU Alnarp
- Magnar Enoksen. L (2006). *Djur och natur I fornnordisk mytologi*. ss. 66-69 Lund: Historisk media.
- Malmquist, J. Frankenhaeuser, M. (u.å.). Nationalencyklopedin, stress.
<http://www.ne.se/upplagsverk/encyklopedi/lang/stress> (hämtad 2017-09-02)
- Nilsson L. (2010) Sjukgymnast. I Larsson E-L (red.) *Gröna Rehab, Göteborgs botaniska trädgård*. ZetterQvist Tryckeri AB, Göteborg.
- Pálsdóttir, A M., Persson, D., Persson, B & Grahn, P. (2014) The Journey of Recovery and Empowerment Embraced by Nature — Clients' Perspectives on Nature-Based Rehabilitation in Relation to the Role of the Natural Environment. *Public Health*. <http://www.mdpi.com/1660-4601/11/7/7094/htm> [2017-05-29]
- Sachs, N. A (1999) Psychiatric Hospitals, Design guidelines. I Cooper Marcus, C & Barnes, M (red.) *Healing gardens Therapeutic Benefits and Design Recommendations*. New York: John Wiley & Sons. New York
- SLU (2012). *Alnarpsmetoden för rehabilitering vid stroke*.
<http://www.slu.se/ew-nyheter/nyhetsarkiv/2012/11/alnarps-rehabtradgardar/> [2017-05-24]
- SLU (2016). *Alnarps rehabiliteringsträdgård*.
<http://www.slu.se/institutioner/arbetsvetenskap-ekonomi-miljopsykologi/alnarps-rehabiliteringstradgard1/alnarps-rehabiliteringstradgard/> [2017-05-26]

SLU (2016). *CV Patrik Grahn*. <http://www.slu.se/cv/patrik-grahn/> [2017-05-29]

Stigsdotter U. A. & Grahn P. (2002): What makes a garden a healing garden?

Journal of Therapeutic Horticulture, Vol. 13. ss. 60-69

Ulrich, R.S. (1999). Effects of gardens on health outcomes: theory and research. I

Cooper, C & Barnes, M. (red.). *Healing gardens: therapeutic benefits and design*. John Wiley & Sons, INC, New York.