



Sveriges lantbruksuniversitet
Swedish University of Agricultural Sciences

Fakulteten för landskapsarkitektur, trädgårds-
och växtproduktionsvetenskap

RUM FÖR ANDRUM

ROOM FOR RESTORATION



STEPHANIE DAMJANOVIC

Självständigt arbete • 15 hp
Landskapsarkitekturprogrammet
Alnarp 2020

RUM FÖR ANDRUM

ROOM FOR RESTORATION

STEPHANIE DAMJANOVIC

Handledare: Mats Gyllin, SLU, Institution för arbetsvetenskap, ekonomi och miljöpsykologi

Examinator: Märit Jansson, SLU, Institution för landskapsarkitektur, planering och förvaltning

Omfattning: 15 hp

Nivå och fördjupning: G2E

Kurstitel: Självständigt Arbete i Landskapsarkitektur

Kursansvarig inst.: Institutionen för Landskapsarkitektur, planering och förvaltning

Kurskod: EX0845

Ämne: Landskapsarkitektur

Program/utbildning: Landskapsarkitektprogrammet

Kursansvarig inst.:

Utgivningsort: Alnarp

Utgivningsår: 2020

Omslagsbild: Stephanie Damjanovic

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

Nyckelord: Återhämtning, stress, mental utmattning, psykisk ohälsa, restaurativ miljö & natur.

SLU, Sveriges lantbruksuniversitet
Fakulteten för landskapsarkitektur, trädgårds- och växtproduktionsvetenskap
Institutionen för landskapsarkitektur, planering och förvaltning.

SAMMANFATTNING

I en allt mer stressad värld minskar tid och rum för mental återhämtning, vilket skapar ett ohälsosamt samhälle. Stress och mental utmattning är tyvärr ett allvarligt problem då pressen på människan fortsätter att öka. Därför är det betydande att förstå vikten av återhämtning, den behövs varje dag för att människans ska kunna återhämta sig från en lång arbetsdag eller bara efter en timmas läsning. Brist på återhämtning kan leda till psykisk ohälsa, därför är det viktigt för samhället att skapa en förståelse för att planera och ge rum för återhämtning. Målet och syftet med uppsatsen har varit att samla kunskap genom litteraturstudier och analyser för att få kunskap om hur man kan gestalta med återhämtning i åtanke. Det har varit tydligt under litteraturstudien att naturnära miljöer kan förebygga stress och gynna återhämtningsförmågan hos människan. Jag har därför velat skapa ett underlag med kunskap för att lättare förstå och hantera restaurativa miljöer, som landskapsarkitekt ville jag få en förståelse och argument för vikten av närhet till naturen och hur man kan gestalta rum för andrum. Arbetet har handlat om vad restaurativa miljöer är – var tid och rum för återhämtning finns, hur miljöns egenskaper och kvaliteter kan vara utformade och hur gestaltning av en restaurativ miljö kan se ut. Jag har även velat öppna upp för diskussionen kring samarbetet mellan de olika arkitekturdisciplinerna och hur viktigt det är med naturmiljöer. Genom att försöka få ett större samspel mellan inomhus- och utomhusmiljöer kan vi skapa möjlighet till en mer påtaglig närhet till naturmiljöer, vilket kan ge människans en effektivare återhämtningsförmåga.

Nyckelord: Återhämtning, stress, mental utmattning, psykisk ohälsa, restaurativ miljö, natur.

ABSTRACT

In an increasingly stressed world, time and space for mental recovery are reduced, creating an unhealthy society. Unfortunately, stress and mental fatigue are a serious problem as the pressure on human beings continues to increase. The human being is overloaded and yet the time and space for recovery in her everyday life is reduced. Therefore, it is crucial to understand the importance of recovery. Recovery is needed every day for the human being to be able to recover from a long work day or just after an hour's reading. Lack of recovery can lead to mental fatigue, so it is important for society to create an understanding of planning and providing room for recovery. The aim and purpose of this thesis has been to gather knowledge through literature studies and analyses in order to gain knowledge on how to plan environments with recovery in mind. It has been clear how natural environments can prevent stress and promote human recovery. I have wanted to create a foundation with knowledge to more easily manage environments with recovery, to understand how I as a landscape architect can design room for recovery and also to provide a strong argument for the importance of proximity to nature and good architecture. A study has been done on the bases of what restorative environments are - where time and space for recovery exist, how the properties and qualities of the environment are designed and what the design of a restorative environment can look like. I also wanted to open up the discussion about the collaboration between the different architectural disciplines and how important it is with nature. By trying to have a greater interaction between the inside and the outside, we can create the opportunity for a more tangible closeness to natural environments, which can give man a more effective recovery ability.

Keywords: Recovery, stress, mental fatigue, mental illness, restorative environment, nature.

INNEHÅLLSFÖRTECKNING

INLEDNING	6
UTGÅNGSPUNKTER & TILLVÄGAGÅNGSÄTT	7
<i>MÅL OCH SYFTE</i>	7
<i>FRÅGESTÄLLNING</i>	7
<i>METOD</i>	7
<i>AVGRÄNSNING</i>	8
MILJÖPSYKOLOGIN	9
RESTORATIVA TEORIER	10
<i>STRESS OCH MENTAL UTMATTNING</i>	11
RUM FÖR ANDRUM	13
MÄNNISKAN OCH DESS SAMMANHANG	13
ÅTERHÄMTNING	15
ATT BETRAKTA NATUREN	17
<i>THE NATURE OF THE VIEW OF HOME</i>	17
ATT VISTAS I NATUREN	19
<i>HOMO URBANIS</i>	19
<i>TRÄDGÅRDSTERAPI & TRÄDGÅRDAR</i>	24
RESTORATIVA MILJÖER	29
MÄNSKLIGA PREFERENSER	32
ÖVERGÅNGSZONER	35
AVSLUTANDE REFLEKTION	37
REFERENSER	40

INLEDNING

Att psykisk ohälsa är ett problem i dagens samhälle är inget nytt. Fall av utmattnings- och stressrelaterade sjukdomar ökar dagligen och stigande siffror relaterat till sjukskrivningar visar på hur allvarligt problemet är (Försäkringskassan, 2016). Enligt Försäkringskassan (2016) har psykiatriska diagnoser ökat med 59 procent mellan 2010 och 2015. Under dessa år var ökningen 63 procent bland män och hela 71 procent för kvinnor. Sedan 2014 var den vanligaste sjukskrivningsorsaken psykiatriska diagnoser, men för kvinnor var det redan ett problem 2011. FN:s världshälsoorganisation (WHO) beskriver samhällets mentala hälso- och stressrelaterade problem som:

”Den viktigaste övergripande orsaken till att dö i förtid i Europa.”

(Währborg & Iliste, 2009:17).

Hälsoministrarna i Europeiska Unionen anger sammanfattningsvis i sin bedömning att problemen har en stor utbredning, bidrar tydligt till sjukdomsburden och livskvalitetsförlusterna inom EU, berör alla åldrar, orsakar mänskligt lidande, ökar risken för social utslagning, ökar dödligheten och har negativa konsekvenser för samhällsekonomin (Währborg & Iliste, 2009). Sektors- och verksamhetsgränser behöver i samarbete med bl.a. WHO och EU:s kandidatländer främja psykisk hälsa. Medlemsländerna bör särskilt uppmärksamma de växande problemen med stress och depression (Währborg & Iliste, 2009). Olika studier kring vad som har orsakat den ökade sjukskrivningen har gjorts. Slutsatserna är att det inte finns en enda enskild faktor, utan det finns ett flertal olika faktorer som dessutom kan samverka med varandra. Men inom landskapsprofessionen talas det om ett starkt samband mellan växande städer och minskade grönområden (Grahn et al. 1991).

Psykisk ohälsa är ett allvarligt problem idag, pressen på individen i den moderna världen är hög och fortsätter att öka (Försäkringskassan, 2016), vilket också ökar trycket på det stressrelaterade kamp- och flyktsystemet. Människan är överbelastad och tyvärr tycks både tid och rum för återhämtning i samhället minska, vilket skapar en farlig obalans som direkt påverkar människans hälsotillstånd (Währborg & Iliste, 2009). Därför borde vi se återhämtning som ett axiom och inte enbart en lösning på stress. Om vi börjar bygga och planera med återhämtning i åtanke planerar vi för en välmående befolkning vilket gynnar och minskar belastningen på samhället i stort.

UTGÅNGSPUNKTER & TILLVÄGAGÅNGSÄTT

MÅL OCH SYFTE

Målet med uppsatsen är att få en förståelse för vad restaurativa miljöer är och hur man som landskapsarkitekt kan argumentera och gestalta för dessa miljöer. Jag har även velat öppna upp för samtal gällande vikten av rum för andrum och varför människans behöver återhämtning. Syftet är att undersöka vilka kvalitéer som är av betydelse för återhämtning och varför dessa egenskaper minskar stress och mental utmattning hos människan. För att gestalta rum för andrum behövs en förståelse för vad det är med naturen som är återhämtande och hur det kan implementeras i landskapsarkitektyrket.

FRÅGESTÄLLNING

Arbetet grundar sig därför i två frågeställningar:

- Vad är det i naturen som gör den restaurativ?
- Hur kan detta implementeras i landskapsarkitekturen?

METOD

En litteraturstudie har gjorts, där vetenskapliga artiklar, doktors- och mastersavhandlingar och annan relevant litteratur har undersökts. Sökmotorer som Web of Science, Scopus och Primo (SLU) har använts. Material har också hämtats från bibliotekskatalogen LIBRIS och Nationalencyklopedins nätupplaga. Sökord och kombinationer av dessa som använts är: stress, mental återhämtning, miljö, miljöpsykologi, natur, grönska, även namn på forskare som Kaplan, Ulrich och Grahn (Kaplan & Kaplan 1989; Ulrich, 1991; Grahn, 2010). Litteraturstudien består till större del av Kaplan, Ulrich, Grahn och Sortes studier, men också generellt inom området psykologi med fokus på miljöpsykologi och landskapsarkitektur.

Till en början behövdes det en bred sökning för att skapa förståelse för vanligt förekommande begrepp inom miljöpsykologin som stress, utmattning och mental återhämtning. Dock har följande fem källor varit särskilt centrala för arbetet: "The experience of nature" (Kaplan & Kaplan, 1989), "The restorative benefits of nature: Toward an integrative framework" (Kaplan, 1995), "With people in mind design and management of everyday nature" (Kaplan et al. 1998), "Stress recovery during exposure to natural and urban environments." (Ulrich et al. 1991) och "Om parkens betydelse" (Grahn et al. 1991).

AVGRÄNSNING

Eftersom det är omgivningen vi inom landskapsarkitektur har möjlighet att påverka och som i sin tur påverkar människan har jag valt att avgränsa litteraturstudien till landskapsarkitektyrket.

Det har därför gjorts ett stort avstamp i olika teorier och tankar från miljöpsykologin och förhoppningsvis ska detta kunna ligga till grund för samtal kring restaurativa miljöer. Litteraturstudien har även haft en utgångspunkt i att skapa värdefulla argument för vikten av natur och att gestalta för återhämtning.

MILJÖPSYKOLOGIN

I ”Miljöpsykologins uppkomst och utveckling i Sverige” talar Rikard Küller (2005) om hur miljöpsykologin avsåg att öka förståelsen för samspelet mellan människa och miljö och berör alla som arbetar med planering och utformning av den miljö som vi människor vistas i. Faktorer som anses påverka människor och upplevelsen av en plats relaterar till platsens avgränsning, formgivning och färgsättning.

Han ansåg att arkitekter har som ansvar att gestalta miljöer så att de fungerar utifrån form, funktion och konstruktion/uppbyggnation. Det finns både forskning och beprövad erfarenhet på de två sistnämnda, men vad är god form? Arkitekter har sökt svaret på den frågan länge. Man sökte det i matematiska principer för att finna skönhet, så som det gyllene snittet, i den mänskliga kroppens proportioner. Man har även sökt sig till den experimentella estetiken, psykologi och på senare tid inom filosofin. Många arkitekter fastnade för gestaltpsykologin, vilket handlar om hur människan kan forma sig en bild av yttervärlden. Idag talar vi om miljöpsykologi, som grundar sig i att öka förståelsen kring sambandet mellan människan och dess sammanhang, vilket berör alla som arbetar inom planering och utformning av miljöer som människan vistas i. Forskning inom miljöpsykologi har behandlat estetiska faktorer som platsens avgränsningar, formgivning och färgsättning, vilka alla anses påverka den psykologiska miljön och människan. Som konsekvens av samarbetet mellan gestaltpsykologin och miljöpsykologi kom psykologerna att intresseras för det arkitektoniska *rummet*, som är ett grundbegrepp inom arkitekturen. Inom arkitekturen talar man om rum, inte bara som ett rum i sig utan också rumslighet (Küller, 2005). Det omfattar gaturum, torgrum och landskapsrum. Rumslighet skapas av väggar, byggnader, vegetation och horisont avgränsande utrymme, där människan vistas och rör sig. Arkitekter intresserade sig även för *rumspception*, det vill säga hur upplevelsen av rummets storlek och form påverkades av den fysiska verkligheten och allt eftersom började man även studera andra aspekter av rummet, som dess komplexitet, originalitet och emotionella karaktär. *Psykofysiken* försökte beskriva sambandet mellan människans upplevelser och den fysiska verkligheten med hjälp av matematiska funktioner. Detta ligger till grund för dagens studier kring olika *miljöfaktorer*, där man systematiskt har studerat buller, temperatur, belysning, färgsättning och luftkvalitet för att försöka förstå hur människan påverkas av sitt sammanhang (Küller, 2005). Idag har mycket av forskningen inom miljöpsykologin stabilt förankrats i kunskapen om människans psykologiska och fysiologiska förutsättningar och omfattar mycket komplexa miljöer. En av dessa miljöer är naturen, som upprepade gånger har bekräftats inom forskning att ha restorativa förmågor och vara hälsofrämjande för människan (ex. Grahn, 1991; Kaplan & Kaplan 1989).

RESTORATIVA TEORIER

Tre teorier kring restorativa miljöer är *Attention restoration theory* (Kaplan, 1995; 2001), *The psycho-evolutionary theory* (Ulrich et al. 1991) och *The theory on supportive environments* (Grahn, 2010). De två förstnämnda är de mest kända teorierna om restorativa miljöer. *The theory on supportive environments* (Grahn, 2010) är ett tillägg till dessa två, inte minst genom att den inkluderar ett användarmiljöspecifikt perspektiv i förhållande till restorativa miljöer.

Förenklat handlar *Attention restoration theory* om att människan har två slags uppmärksamheter. Riktad uppmärksamhet och oavsiktlig uppmärksamhet. Människan använder sig utav den riktade uppmärksamheten för att kunna fokusera på en vald uppgift, det vill säga att den hjälper oss att sortera mellan viktig- och oviktig stimuli. I kontrast sker den oavsiktliga uppmärksamheten genom fascination, det vill säga att den sker automatiskt och utan ansträngning. En överanvändning av den riktade uppmärksamheten kan leda till mental utmattning, medan fascination eller mer exakt soft fascination tillåter återhämtning. Jag kommer gå in på detta mer längre fram i uppsatsen, men enligt Kaplan (2001) handlar det om en kombination av att dra i soft fascination och samtidigt begränsar behovet av den riktade uppmärksamheten, som gör en miljö restorativ och på så vis gynnar återhämtningsprocesserna.

The psycho-evolutionary theory fokuserar främst på återhämtningen från stress (Hartig, 2005) och Ulrich (1993) talar om att naturens betydelse för människan kommer ifrån att hon en gång levde i naturen och då varit tvungen att anpassa och lära sig att identifiera olika miljöer som var gynnsamma för hennes överlevnad och välbefinnande. Båda teorierna är alltså baserade på evolutionära förklaringar, som antyder att människan har en nedärvd förmåga att uppmärksamma naturelement och andra egenskaper i miljön som har gynnat hennes överlevnad och antyder att naturmiljöer har en särskild förmåga att verka återställande, men *The attention restoration theory* fokuserar mest på återhämtning av den riktade uppmärksamheten (Kaplan, 2001).

“Because of the major advantages for early humans of restorative responding, it is proposed that modern humans might have biologically prepared readiness to acquire, and then retain, restorative responses to many unthreatening natural settings but reveal no such prepared responsiveness for most urban or built elements and configurations.”

Ulrich (1993, sid. 99)

Här beskriver Ulrich skillnaden mellan den tidiga människan och den moderna människans möjlighet till återhämtning (1993). Kanske kan detta hjälpa oss att förstå det moderna samhällets växande problemen med stress och depression.

STRESS OCH MENTAL UTMATTNING

När behovet av andrum uppstår tyder det på att kroppen har ansträngts till en kritisk nivå vilket gör att man som individ känner att man behöver ändra omgivning (Kaplan & Kaplan, 1989). Då kan orsaken vara stress eller mental utmattning (Kaplan & Kaplan, 1989). När det kommer till kortare perioder av stresspådrag klarar vi det. Det är först när det pågår under en längre tid utan möjlighet till återhämtning, vila och sömn som det blir skadligt (Hjärnfonden, 2017).

Det var den ungerska forskaren Hans Selye som etablerade begreppet stress för första gången i ett medicinskt vetenskapligt sammanhang och det är än idag aktuellt (Währborg & Ilstie, 2009). Inom psykologisk, medicinsk och allmänbiologisk vetenskap förklaras ordet stress enligt Nationalencyklopedin som ”De anpassningar i kroppens funktioner som utlöses av fysiska eller psykiska påfrestningar, stressorer” (Nationalencyklopedin Sv, [online], 2020-05-12, uppslagsord: stress). Framför allt är det den fysiska miljöns inverkan på människans stress-system som lyfts fram inom miljöpsykologin (ex. Grahn et al. 1991; Kaplan & Kaplan, 1989; Ulrich, 1983).

Det som uppstår vid stress är att hjärnan upplever en situation som hotfull och larmar det sympatiska nervsystemet, som är en del av det autonoma nervsystemet. Vilket styr andning, blodtryck och puls – sådant som vi inte medvetet kan påverka. Stresshormoner utsöndras och skickas ut i blodet, med uppgiften att öka pulsen och blodtrycket, samt att försörja musklerna med tillräckliga mängder socker och energi för kamp- och flyktreaktionen (Hjärnfonden, 2017). Problematiken ligger i att evolutionen och kulturen utvecklas olika snabbt. Det gör att människans biologiska system fortfarande är anpassat för stenåldern, dvs flykt eller kamp medan den kulturella utvecklingen har skett med en explosiv kraft vilket gjort att människan inte helt är anpassad till dagens miljöer. Vad konsekvenserna av detta blir vet vi inte, men det kan avspeglats i samhället och den enskilda individens hälsa (Grahn et al. 1991).

När kroppens inställning på kamp och flykt blir varaktig uppstår stress och hjärnan kan då ta skada. Hjärnan består av nervceller som är sammankopplade i stora nätverk och deras uppgift är att ta emot, bearbeta och skicka iväg signaler. Den kommunikationen är viktig för att hjärnan ska fungera som den ska. Kronisk stress leder till förändringar i hjärnan och en av dessa förändringar är att förbindelserna mellan nervceller dras tillbaka, vilket leder till försämrad kommunikation. Detta kan förklara varför det tar så lång tid för utmattade att återhämta sig, nya förbindelser mellan nervceller måste skapas igen

– och det tar tid (Hjärnfonden, 2017). Ett annat sätt att reagera på stress är att spela död, den reaktionen uppstår när hjärnan bedömer att faran är så pass stor att varken kamp eller flykt kommer hjälpa. Då aktiveras det parasympatiska nervsystemet, vilket drar ner på energin och man kan drabbas av en väldig trötthet, bli handlingsförlamad och känna sig nedstämd eller rentav deprimerad (Hjärnfonden, 2017).

Mental utmattning uppstår genom någon form av identifierbar stressfaktor, men det kan också uppstå av hårt arbete eller andra svåra påfrestningar även om man uppskattar aktiviteten (Grahm et al. 1991). När man känner stressen uppstå vill människan ofta undkomma sin situation och fly någonstans och uttrycker ofta ett behov av att få komma iväg en stund. Det kan handla om allt från en plats till att man endast lägger sitt arbete åt sidan och byter uppgift. Ibland kan detta dock sluta i att man isolerar sig och hamnar i tråkiga miljöer (Kaplan & Kaplan, 1989). Därför kan det vara viktigt att skapa en förståelse över hur viktig människans sammanhang är för henne och att det är värt att investera i restaurativa miljöer.

RUM FÖR ANDRUM

MÄNNISKAN OCH DESS SAMMANHANG

Enligt Kaplan sker återhämtning genom känslan av att komma iväg, fascination, omfattning och komplement (1995). Det har även en stor betydelse för vart man flyr, men för att det ska kunna ske behöver man också veta vad det är för tillstånd man återhämtar sig ifrån. Det är därför viktigt att förstå vad det kan vara för aktiviteter och rum som främjar återhämtning och där bland är naturen en restorativ miljö med sin estetiskt tilltalande miljö som ofta erbjuder samtliga ovannämnda karaktärer (Kaplan, 1995; Kaplan & Kaplan, 1989).

Kaplan (1995) skriver om det psykologiska värdet som naturmiljöer har för människan, exempelvis att motverka stress och mental utmattning. Detta kan förklaras som det evolutionära arvet. Eftersom människan har levt under fysiska hot i form av rovdjur och andra naturliga faror var förmågan att uppmärksamma många intryck samtidigt av stor vikt, en nödvändighet för vår överlevnad (Kaplan, 1995; Ulrich, 1993). I modern tid har det blivit nödvändigt att blockera distraktioner, detta för att kunna rikta all uppmärksamhet mot ett och samma fenomen. Idag är det allt viktigare att kunna sortera sin koncentration mellan aktiviteter som är viktiga och aktiviteter som är intressanta (Kaplan, 1995; Kaplan & Kaplan, 1989). Urbanisering, industrialisering och en ökande population har medfört en ny miljö som inte stimulerar den ofrivilliga uppmärksamheten lika mycket som naturmiljöer erbjuder. Människans nya miljö har medfört en ökning av användningen av den riktade uppmärksamheten och vid bristande återhämtningmöjligheter i vardagen skapar det en ökning av mental utmattning i samhället. Då det som anses vara viktigt idag kräver den riktade uppmärksamheten i större grad än förr, tas mycket mer energi av den moderna människan och därför är kanske mental utmattning betydligt mer närvarande idag. Angelägenheter förr skedde mer instinktivt och handlade om överlevnad och de kräver inte uppmärksamhet på samma vis utan liknar mer den ofrivilliga uppmärksamheten som väcker intresse och fascination hos människan (Kaplan & Kaplan, 1989; Kaplan 1995; Ulrich, 1993). Att vistas i naturen kräver mycket mindre uppmärksamhet av människan jämfört med vad dagens urbana miljöer gör. Genom evolutionen har människan kvar kapaciteten att återhämta sig i naturmiljöer som man ursprungligen levde i (Ulrich et al. 1991; Ulrich, 1993) och de urbana miljöerna som dagens människa till stor del vistas i har få restorativa egenskaper, därför blir det svårt för många att finna återhämtning (Ulrich, 1993). Även om många olika miljöer besitter förmågan att gynna återhämtningen har naturmiljöer en högre förmåga att göra detsamma. Bland annat är det betydligt lättare att uppleva känslan av att komma iväg i en naturmiljö eftersom de krav man har inte är lika närvarande och det finns betydligt mindre saker som kräver den riktade uppmärksamheten

(Hartig, 2005). Makarna Kaplan (1989) hävdar att naturmiljöer är rika på inslag och händelser som människan är biologiskt betingad att uppfatta som fascinerande, exempelvis grönska eller en solnedgång. Författarna skriver även att naturinslag förekommer i bebyggda miljöer och bidrar till kortvarig, men tät, ”mikro-återhämtning”. Exempelvis kan utsikten från ett fönster bidra till en mikro-återhämtning på en arbetsplats eller i en bostad (Kaplan, 2001; Hartig, 2005).

ÅTERHÄMTNING

Förutom rummet så är även upplevelsen av miljön avgörande för en effektiv återhämtning. I boken *”The experience of nature: a psychological perspective”* talar Rachel och Stephan Kaplan (1989) om återhämtning och att den kan uppnås genom sömn, men att den är som mest effektiv vid vaket tillstånd. Det som är avgörande för en effektiv återhämtning är fyra aspekter; fascination, att komma iväg, omfattning och kompabilitet.

Fascination

När man upplever mental utmattning är den underliggande orsaken en överansträngning av den riktade uppmärksamheten. *Fascination* är aktiviteter som fångar uppmärksamhet utan att människan behöver använda den riktade uppmärksamheten. När man utför aktiviteter som inte kräver riktad uppmärksamhet upprätthåller den oavsiktliga uppmärksamheten sig själv och då får den riktade uppmärksamheten möjlighet att återhämta sig. Människans fascination handlar bland annat om processer och utförandet av olika informationsaktiviteter. En miljö som består av många fascinationer är naturen som innehåller en bred mångfald och variation. Genom förlopp som tillväxt, succession, predation och även överlevnad besitter naturen en stor potential. Många fascinationer som hör till naturmiljöer kallas för mjuka fascinationer (ibland tysta fascinationer), och är en blandning av fascination och njutning. Mjuka fascinationer har förmågan att hålla uppmärksamheten så att människan inte förmår sig att tänka på något annat. När vi betraktar himlen, en solnedgång, ett vackert landskap eller gröna blad upplever vi en känsla av välbefinnande och skapar en möjlighet för ett mer reflekterande tillstånd.

”The play of light on foliage, the patterns created by long shadows, the different moods of a nature oasis with changes in weather and season, all combine aesthetics and interest in a way that leaves room in the mind for other thoughts as well.”

”Perhaps this very invitation for the mind to wander enhances the being- away aspect, even as one stares out the window into a presumably rather familiar and even ordinary portion of one’s environment.”

(Kaplan & Kaplan, 1989, s. 193)

Att komma iväg

När människor känner sig utmattade och söker återhämtning upplever de ofta ett behov av *att komma iväg*, det kan handla om en geografisk- eller en mental förflyttning. Det grundar sig i att kunna fly sin vardag och tankar till en miljö som står i kontrast till det vardagliga, men kanske är det så att man inte måste åka iväg. Utan det kan räcka med ett fönster eller en vy över natur och grönska som tillåter fantasin att flöda och bjuder in till dagdrömmande. Man kan säga att ens tankeförmåga har lika stor betydelse som den fysiska miljön.

Omfattning

Känslan av *omfattning* kan vara att uppleva en helhet, en känsla av att allt hänger samman eller en miljö som är mer än det man direkt kan se, men som också ger utrymmen för det föreställda. Omfattning upplevs i stimulerande miljöer som bidrar till fascination och avkoppling. Dessa miljöer bidrar till att människan lättare kommer i kontakt med sina sinnen och kan återhämta sig. Naturen är en sådan miljö där omfattning på olika nivåer kan uppnås tack vare dess komplexitet. Såväl små som stora gröna miljöer kan uppfylla känslan av omfattning. En japansk trädgård som kännetecknas av sin miniatyrstorlek kan precis som en stor skog också skapa spänning och locka till utforskning.

Kompatibilitet

Kompabilitet uppstår när människans krav på omständigheterna överensstämmer med den givna miljöns förutsättningar (Kaplan & Kaplan, 1989; Hartig, 2005). Det vill säga att en plats bör uppfylla besökarens behov genom att erbjuda möjlighet att göra den önskade aktiviteten utan distraktioner som engagerar den riktade uppmärksamheten (Kaplan, 1995). Ett tydligt exempel när kompatibiliteten är frånvarande är när en individ läser en bok i ett rum och ett samtal mellan två andra individer pågår. Det krävs då mycket av den riktade uppmärksamheten för att stänga ute samtalet och fokusera på den valda aktiviteten (Kaplan & Kaplan, 1989). Upplevelsevis innehåller naturmiljöer en väldigt stor mängd kompatibilitet i jämförelse med andra miljöer. För de flesta verkar det vara en mindre ansträngning att vara i naturen än i de urbana miljöerna, även om deras kännedom om den urbana miljön är betydligt större. När en miljö är enkel och bekväm kräver den inte lika mycket av den riktade uppmärksamheten, men vid distraktioner hindras den tänkta aktiviteten (Kaplan, 1995). Eftersom miljön påverkas av distraktioner krävs det mycket mer av den riktade uppmärksamheten, vilket försämrar återhämtningsförmågan (Kaplan & Kaplan, 1989).

ATT BETRAKTA NATUREN

THE NATURE OF THE VIEW OF HOME

Att vistas i naturmiljöer har en positiv inverkan på oss, men även att betrakta naturen har en positiv inverkan. Rachel Kaplan belyser utsikten från fönstrets betydelse, så kallat *window viewing*, för människans återhämtningsförmåga från den privata bostaden i artikeln ”The nature of the view from home” (2001).

”Having a window and a view that is satisfying can provide many moments of fascination, thus reducing the effects of mental fatigue.”

(Kaplan, 2001, s. 512)

Miljöer som har fascination har en större förmåga att verka restorativt. Genom att utnyttja den oavsiktliga uppmärksamheten tillåts den riktade uppmärksamheten att återhämta sig. Fascination, att komma iväg, omfattning och komparabilitet är miljöfaktorer som gynnar återhämtningsprocessen. I sammanhanget till *window viewing* gäller samma faktorer, men i mycket korta stunder. Att blicka ut genom fönstret kan ge en kort paus från den aktivitet eller uppgift man utför och erbjuder då en mikro-återhämtning. Att betrakta naturen genom ett fönster erbjuder fascination, men även möjlighet att betrakta miljön i trygghet ifrån sitt egna hem. Genom att betrakta naturen inifrån hemmet, kan människan ta del av den restorativa miljön och samtidigt känna en säkerhet och trygghet på ett vis som hon kanske inte hade kunnat känna annars. *Window viewing* är ofta kravlöst och kräver mycket lite ansträngning av människan, vilket gör att det ske mer frekvent jämfört med den årliga semestern. Även om de har mycket kort varaktighet kan de förhindra behovet av en längre paus och även minska mental trötthet innan det blir ett allvarligt problem (Kaplan, 2001).

”Depending on what is in the view, looking out the window may provide numerous opportunities for restoration. Unlike other restorative opportunities, however, window viewing is more frequent and for brief moments at a time. The setting is also experienced from afar rather than while being in it.”

(Kaplan, 2001:507)

Studier i artikeln innehåller bilder och text över flera bostadsområden med frågor kring vad det är i

miljöerna som påverkar välmående hos människan. Resultatet av studierna visar bland annat att möjligheten att ta del av vädret och se himlen inte har någon större betydelse, medan träd i vyn har en större betydelse. En större påverkan på människans välmående var möjligheten till utomhusaktiviteter, promenader, cykling etcetera, men det kvittar om dessa aktiviteter utspelar sig i naturmiljöer eller inte. Däremot visade det sig att trädgårdsarbete har en positiv inverkan och något Kaplan (2001) argumenterar för är fördelen av att ha trädgården i anslutning till bostaden.

"If home is to be refuge, the place where one can be calm and comfortable, then recovery from the workday world would be impeded by a stressful home life. "

(Kaplan, 2001, s. 537)

Idag skulle kanske inte människor lista window viewing som en del av deras fritidsaktiviteter. Inte bara för att det handlar om för korta stunder utan då det helt enkelt inte räknas som en aktivitet. Trots detta kan window viewing uppnå samma funktioner som de mer kända formerna av rekreation och även om man inte är i miljön kan möjligheterna att betrakta den bli ännu mer intensiva än när man är i den. Att observera, bara att titta in i världen bortom glaset, uppmuntrar sinnet att vandra. Med andra ord, finns det många sätt window viewing kan dra i den oavsiktliga uppmärksamheten och därmed ge återhämtande stunder

ATT VISTAS I NATUREN

HOMO URBANIS

I det samlade verket *Svensk Miljöpsykologi* har Johansson och Küller samlat flera olika studier som påvisar att människan föredrar naturmiljöer framför stadsmiljöer (2005), däribland ”*Parken för Homo Urbanis – stadsmänniskan*” av Gunnar Jarle Sorte. Han nämner att flera studier har påvisat att miljöer med träd och växter föredras framför stadsmiljöer som saknar gröna inslag. Ett citat av Sorte som sammanfattar Brett Clarks vetenskapliga text om Ebenezer Howard and *The marriage of town and country*:

”Är det så att det levande landskapet under oändligt många generationer format människan till en varelse med en sensorisk kapacitet att utläsa minutiösa nyanser i skog- och naturmiljöer och som känner sig hemma i dessa miljöer? Har människan då i ett utvecklingsperspektiv inte helt anpassat sig till den sentida företeelse som stadsmiljön är? Har den moderna stadsmänniskan därför en känslighet som inte stämmer överens med den miljö hon dagligen vistas i och tvingas därför lägga mental energi på att hålla denna miljö på avstånd? Detta skulle innebära att i den goda parkmiljön behövs hennes mentala energi inte till skyddande åtgärder. Istället stimuleras hon i samspelet med naturen och ges möjligheten till rekreation. Ebenezer Howard propagerade för trädgårdsstaden med dess trädgårdar och parker, kanske som ett sätt att kompensera eller rent av befria människorna i staden från en besvärande naturlängtan.”

(Sorte, 2005, 227)

Sorte talar om åtta olika egenskaper hos miljöer; preferens, komplexitet, helhet, rumslighet, kraftfullhet, social status, affektion och originalitet som ökar känslan av välbefinnandet hos människan (2005).

Preferens

Preferens beskriver människans upplevelse av lust och olust i en miljö, eftersom hon har en benägenhet att gruppera upplevelser som positiva och negativa. Ett inneboende hedoniskt värde betyder att

människan är i kontakt med det behagliga och var belönande i sig själva, och inte beroende av tillgången till andra hälsosamma eller ohälsosamma företeelser. Självklart finns kulturella och individuella aspekter som kan påverka vad man anser vara positivt eller negativt, men det intressanta är att trots olikheter reagerar människan likartat i förhållande till naturmiljöer. Som Küller (2005) nämner, kanske det har att göra med vikten för människan att snabbt läsa av vad det är för omgivning hon befinner sig i och hur olika studier stärker sambandet mellan naturmiljöer och människans hälsotillstånd. Bland annat kan den främja tillfrisknade efter en operation, sinnestillståndet efter en olycka eller livsförändring eller att utsikten över grönska från ett fönster kan minska stresspåslag.

”En god park är en plats där naturelement som träd, buskar, blommor, stenar och vatten har en sådan rumslig ordning och bearbetning att människor på ett meningsfullt sätt finner en klangbotten för sitt långtidsminne och får en känsla av lust i kontakten med naturens element.”

(Sorte, 2005:229)

Helhet

Helhet definierar människans upplevelse av hur olika delarna av en miljö förhåller sig till varandra. Exempelvis minskar den upplevda helheten av miljön om det förekommer element vars skala, form och funktion inte hör hemma där. Även rytm och kontinuitet har stor påverkan på den upplevda helheten. Element som inte passar in och upplevs som permanenta i en miljö ger en påtaglig reduktion av helheten, medan ett element som upplevs vara mer tillfälligt påverkar främst komplexiteten och i mindre grad helheten. Människan berörs och fascineras av utmanande dynamiska samspel mellan element i hennes omgivning, förmodligen eftersom hon har behövt läsa och förstå sig på sin omgivning och dess samverkande delar. Detta samspel mellan upplevd komplexitet och helheten kan skapa förutsättningar för positiva upplevelser.

”I en god park ger människan tillfälle att odla sin fascination för nyanserade, spännande och dynamiska samspel mellan del och helhet. Kultur och naturelement skapar tillsammans utmanande och spännande dialoger. I parken lär man sig också att se det växande som en ständig föränderlig och pågående process.”

(Sorte, 2005:232)

Komplexitet

Människans upplevelse av omväxling och variation i den fysiska miljön förklaras som *komplexitet* och upplevs genom flera sinnen som; syn, hörsel och känsel. Variation kan upplevas genom intensitet, kontrast och mångfald, något som naturmiljöer är rika på. Denna variationsrikedom är av stor vikt för den rekreativa miljön. Sorte (2005) talar om skillnaden mellan komplexiteten i urbana och naturliga miljöer. I den urbana miljön finner man många variationer så som symboler, skyltar och blinkande lampor, vilket benämns som informationsbrus. Information som människan aktivt behöver sortera bort kräver den riktade uppmärksamheten och kan då leda till mental utmattning. När det kommer till naturmiljöerna förmår människan att själv styra sin uppmärksamhet. Människans sinnen känner sig hemma i dess makro- och mikrostrukturer, då det förr va en viktig egenskap att vara mottaglig för sådana signaler. Skönheten hos en ek, ett ormbunksblad och himlen är en blandning av likhet och olikhet, överrensstämmelse och motsatser, enhetlighet och variation, symmetri och förändring. Skönheten finner vi från jämförelser vi gör, där vi ser likheter och olikheter. Om vi inte upplever likheterna skulle vi heller inte uppleva skönhet.

”En god park låter vår biofila längtan, genom sinnenas alla modaliteter, tillfredsställas av en dynamisk nyanserad och levande komplexitet som utan krav tillåter ett nyfiket sökande.”

(Sorte, 2005:231)

Rumslighet

Rumslighet beskriver den rumsliga dynamiken mellan öppet och slutet. Miljöer där människan kan få en överblick av sin omgivning, men samtidigt inte alltid vara sedd är en föredragen miljö. Det handlar om en rik variation mellan de öppna och slutna rummen, att finna balansen mellan god läsbarhet och mystik som bidrar till oförutsägbarhet och dramatik i miljön. Stadsmiljöernas arkitektoniska förutsägbarhet kan ligga bakom människans stora längtan till en mer oförutsägbar och lekfull miljö.

”En god park kännetecknas av en mångfald av öppna och slutna rum där man får behagliga och utmanande upplevelser av rumslig dynamik. Där kan man också hitta sitt personliga lilla rum och se andra utan att bli sedd, men även att njuta av att se och vara tillsammans med andra.”

(Sorte, 2005:233)

Kraftfullhet

Kraftfullhet syftar till både miljöns uttryck av kraft, styrka och genus, miljöer kan beskrivas som hårda och maskulina eller mjuka och feminina. Exempelvis kan parken uppfattas som mjuk, organisk, skyddande och nästan ömtålig i jämförelse med den hårda staden som kan upplevas som hård och maskulin.

”Den goda parken är så gestaltad att man fascineras av kraftfulla former och rum, samtidigt som utrymme ges åt det skira och ömtåliga.”

(Sorte, 2005:234)

Social status

Grandiosa parker och trädgårdar har alltid genom tiderna varit ett sätt att visa sin sociala status och position i samhället. *Social status* är nivån på den mänskliga bearbetningen och omvårdnaden av en miljö. Naturmiljöer med synlig skötsel och omsorg kan ha stor betydelse för människans preferenser och upplevda trygghet.

”I en god park fascineras stadsmänniskan av såväl subtila som storslagna uttryck för människans förmåga att kreativt bearbeta och rumsligt ordna naturens olika element. Där upplever människan också tydligt att man genom omvårdnad och skötsel visar ett ansvar för parken.”

(Sorte, 2005:235)

Affektion

Affektion handlar om igenkännandet av det ursprungliga. Med affektionsvärdet menas miljöns förmåga att låta människan uppleva en förfluten tid. Värde utvecklas genom igenkännandet av det förflutna och på så vis stärks upplevelsen av nuet. Det kan handla om känslan att få växa upp bredvid något som växer och åldras vackert och på så vis kunna återblicka till sina minnen och uppskatta nutidens bild.

”I en god park stimuleras människan av att urskilja inte bara nutid utan också vad som varit. Det är en plats där något på ett dynamiskt vackert och behagligt sätt åldras tillsammans med dig, och låter din biologiska klocka känna sig hemma.”

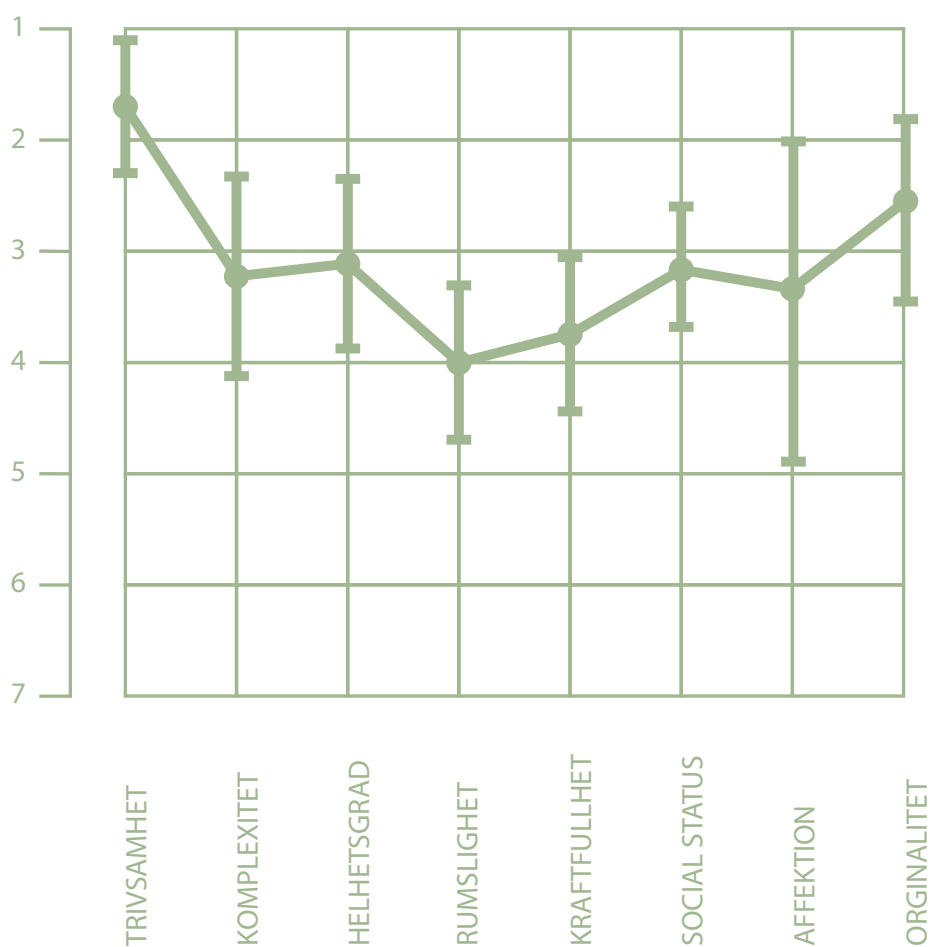
(Sorte, 2005:237)

Originalitet

Originalitet är affektionens motsats, nämligen att inte känna igen sig. Människans längtan och nyfikenhet att uppleva något som avviker från det vardagliga ligger i genetiken och är en viktig beståndsdel. Miljöer som är överraskande, speciella eller egendomliga stimulerar fascination och känslan av att komma iväg, vilket är en viktig del av återhämtningsprocessen. Miljöer som är annorlunda från det vardagliga ger distans åt tidigare tankar och krav.

”En god park är en plats där naturelementen innehållsmässigt och arkitektonisk ger människan en möjlighet till återhämtning genom att skapa en känsla av att komma iväg och få del av något som helt avviker från stenstadens dagliga rutiner.”

(Sorte, 2005:237)



Figur 1. Åtta kvaliteter hos den ideala parken. Staplar anger standardavvikelsens storlek (Sorte, 2005: 239)

I figur 1 har Sorte (2005) illustrerat hur de åtta kvaliteterna hos en ideal park bör förhålla sig till varandra. Han uttrycker att den ideala parken bör ha en förhållandevis hög komplexitet. Genom atrikedom och variation skapas komplexiteten som väcker människans intresse. Detta balanseras sedan upp genom en lika hög helhet med delar som passar samman, utan element som stör. Man vill inte att förhållandet mellan komplexitet och helhet hamnar i obalans för då blir upplevelsen negativ. Rumsligheten bör ha en god variation mellan öppet och slutet så att man får avskildhet men möjlighet att se utan att bli sedd. Några kraftfulla element bör också finnas, exempelvis stora träd som visar parkens inneboende kraft och skir grönska som påvisar motsatsen. Parken behöver även en hög social status, bland annat en omvårdnad som skötsel för att besökaren ska känna trygghet. Affektionen blev också relativt hög eftersom den i sin originalitet ger människan en upplevelse av att komma bort från det vanliga, men samtidigt möjlighet till återhämtning.

TRÄDGÅRDSTERAPI & TRÄDGÅRDAR

Sedan mitten av 1980-talet har Patrik Grahn forskat kring naturupplevelser och sällskapsdjurs betydelse för människans hälsa och välbefinnande. I sin avhandling ”Om trädgårdsterapi och terapeutiska trädgårdar” talar han bland annat om hur trädgården kopplas till människans hälsa genom tiderna (2020; 2005). Redan under persernas tid har trädgården använts för att vårda och behandla människan, idag är dess främsta syfte att läka och rehabilitera. I Sverige under 1800-talets slut och början av 1900-talet var Ernst Westlund den mest kända att förespråka naturens och trädgårdens läkande inverkan på människan. Hans behandling bestod främst av hårt arbete och motion i natur och trädgård, en kombination av fysiska aktiviteter och känsla av trygghet som skulle skapa en självdistans till livet. Han behandlade även ledare från hela världen som idag skulle kallats för mentalt utmattade och utbrända. Läkaren och psykoterapeuten Poul Bjerre ansåg att en grundläggande drift hos människan är att känna samhörighet, en drift som ständigt är en pågående livsprocess (Grahn, 2005). Han ansåg att gestaltningsbehovet handlar om att skapa mening och struktur i livsprocessen genom aktiviteter och på så vis skapas känslan av samhörighet. Psykiskt utmattade och sjuka individer behöver hitta tillbaka till skapande-, växande- och livsprocesser och finna en nyorientering, vilket sker genom en omstämning hos individen. Då kan hälsosamma processer ta fart och nya sidor växa och ta form. Miljöer som trädgården, natur och konst är nödvändiga delar i denna process. Bjerre betraktar naturen som läkande och tillsammans med andra i branschen visar de på vikten av den vardagliga kontakten med natur för en ökad mental hälsa (Grahn, 2005).

Under den senare delen av 1900-talet kom *trädgårdsterapi* att delas upp i två skilda rörelser, *odlingsterapi* och *helande trädgårdar*. Trädgårdsterapien uppkom under första världskriget då personer

som drabbats av posttraumatisk stress påvisade förbättring vid olika aktiviteter i trädgården. Efter andra världskriget tog man vara på kunskapen och utvecklade denna gren för att behandla psykiska åkommor som depression, ångest och kroppsliga åkommor hos krigsskadade. Trädgårdsterapin visade sig ha positiva effekter på dessa personer (Grahn, 2005).

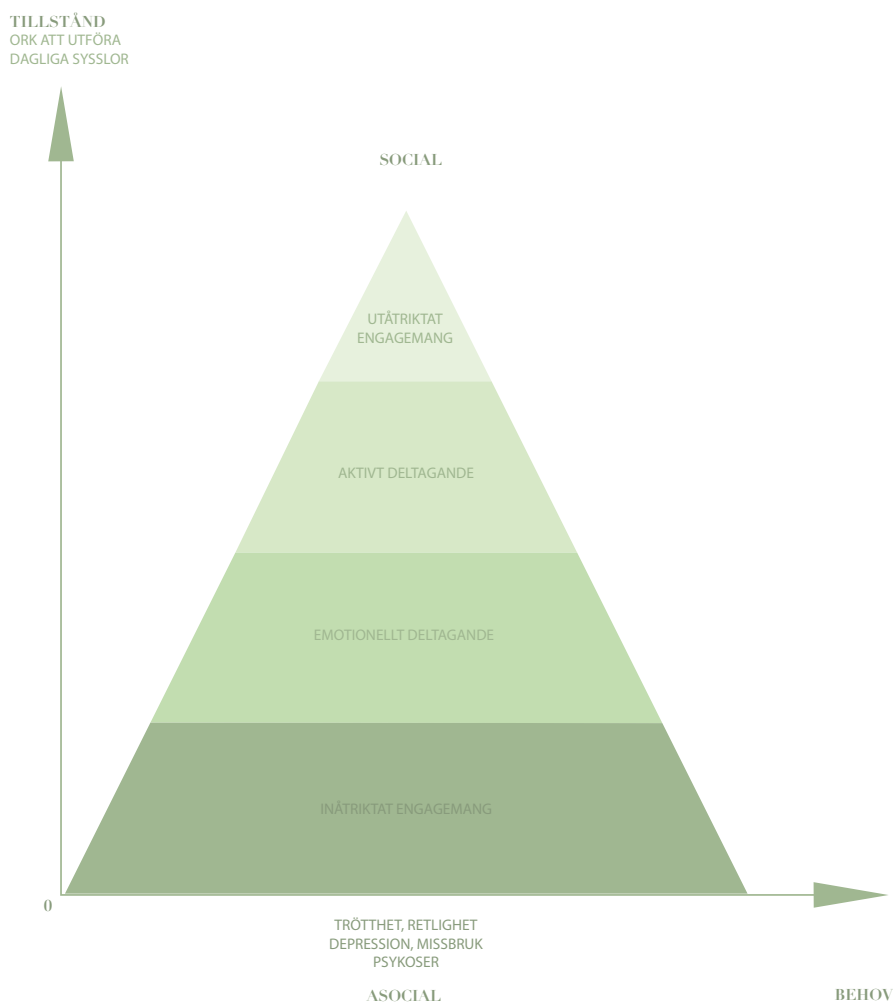
Mellan år 1950 och 1980 uppstod odlingsterapin ur ett genuint intresse för odlingsaktiviteter som människan sysselsatte sig med (Grahn, 2005). ”Genom aktiviteter styr människan över sitt liv, sin utveckling och sin förändring i tillvaron samt känner livskvalitet” (Grahn, 2005:247). Under åren 1979 och 1980 forskades det mer specifikt kring upplevelsen av natur och dess restaurativa förmågor. Dels var det paret Kaplan (1989) med sin teori om återhämtning från mental utmattning och Ulrich med sin teori kring den estetiska och känslomässiga påverkan som naturmiljöer kan ha. Förenklat fokuserar båda dessa teorier mer på platsen som återhämtande än på aktiviteten som sådan. Därefter utvecklade Cooper Marcus tillsammans med Marni Barnes vidare dessa teorier till en designteori för utformningen av restaurativa och läkande trädgårdar, där människan ska få möjlighet till avslappning, öppna sinnen och rekreera sig (Grahn, 2005).

”I en levande, sinnlig trädgård aktiveras alla sinnen syn, hörsel, doft, smak, temperatur, muskelposition, balans och beröring efter några sekunders promenad längs en vindlande stig mellan träd rabatter och trädgårdsdamm. Blänket från vattenytan, surret av insekter, doften av blommor och våt jord, vinden i ansiktet, värmen från den solbelysta bänken mot huden, och inte minst den balansakt man tvingas till på ibland smala ojämna gångar.”

(Grahn, 2005: 249)

Rehabiliteringsträdgården i Alnarp tog emot sina första patienter som led av utmattningssyndrom (ligger nära diagnosen posttraumatisk stress) år 2002. Målsättningen med Alnarps rehabiliteringsträdgård var att försöka länka samman trädgårds- och odlingsterapin till det vi kallar trädgårdsterapi. Trädgården är inte endast till för betraktelse, utan för att den ska fungera inom vård och behandling krävs det olika miljöer som passar olika individers psykiska förmågor. Det som en frisk individ upplever som intressant och utmanande kan många gånger upplevas som svårt och krävande för en individ med psykisk ohälsa. Därför är det viktigt med olika miljöer i en rehabiliteringsträdgård (Grahn, 2005).

Modellen i figur 2 beskriver förhållandet mellan människan tillstånd, behov och sociala förmåga. Den förklarar att när den psykiska kraften är låg blir människans känsligare för omvärlden och närmar sig apati, ett tillstånd där individen endast klarar av ett inåtriktat engagemang, det vill säga att individen vill vara för sig själv och behöver då en miljö som inte är kraftfull. Här är pyramiden som bredast då sårytan är som störst, liksom behovet av enkla, tydliga och positiva intryck. Högst upp i pyramiden är sårytan som minst och den psykiska kraften som störst, här har man förmågan att genomföra det man vill (Grahn, 2005).



Figur 2. Typ av engagemang beroende på individens psykiska förmåga (Grahn, 2005: 250)

Enligt Grahn (2005) består naturmiljöer av åtta karaktärer; rofylldhet, vildhet, artrikedom, rymd, allmänning, viste, samvaro och kultur.

- *Rofylldhet* upplevs ur en lugn, tyst och välskött miljö där besökaren inte störs av oljud utan kan höra naturliga ljud som vind, vatten och fåglar.
- Parkmiljöer som ger en känsla av *vildhet* låter besökaren uppleva en orörd natur och känslan av mystik.

- En hög *artrikedom* kan ge människan associationer till Edens lustgård men framför allt har den en bred mångfald i både växt- och djurlivet.
- *Rymd* upplevs genom att platsen är sammanhållen och enhetlig och ger känslan av att man har kommit in i en ny värld, en plats för reflektion.
- *Allmänningen* upplevs främst vid utsikt över öppna stora ytor där människan kan få en god överblick.
- *Viste* är mer omslutna, trygga och mindre offentliga miljöer. Här finner besökaren mer avskildhet och tid att prioritera sina egna sinnliga upplevelser.
- *Samvaro* ger möjlighet till möten mellan människor genom aktiviteter som umgänge och sociala kontakter, hon kan antingen delta eller iaktta vad som händer på platsen och glädjas av det.
- *Kultur* refererar till människans relation och uttryck för religion och historiska händelser och erbjuder fascination inför tidens gång.

Rehabiliteringsträdgårdens utformning är grundad på pyramidmodellen och på de åtta olika karaktärer för gröna områden; rofylldhet, rymd, artrikedom, vildhet, allmänning, kultur, samvaro och viste. De som har behov av rehabiliteringsträdgårdar lider ofta av psykisk ohälsa som stress, utmattning och depression. Oftast har dessa individer svårigheter med koncentrationsförmågan, närminnet, trötthet och värk, men miljöer med många av ovanstående karaktärer kan beskrivas ha stor kapacitet för att stabilisera och ge kraft till nyorientering och utveckling av människan. Grahn (2005) uttrycker att det handlar om att ge stöd när det behövs och att ha tålamod för att det ofta tar lång tid att rehabilitera och läka.

”Terapin börjar med att förmedla budskapet att när man tar en paus och stannar upp slösar man inte tid, det är då man finns i tiden, är närvarande, kan se det sköna i naturen, se färgerna, höra hur bäcken porlar, känna hur jorden och växterna doftar, känna hur bären och vattnet smakar, bli berörd av stunden – uppleva. Dessa sinnliga stunder då man kan känna att man finns är stunder av återhämtning.”

(Grahn, 2005:258)

Alnarps rehabiliteringsträdgård är ett fantastiskt exempel på hur närhet till natur främjar människans mentala återhämtning och hälsa. Behandlingen grundar sig i att människan och trädgården ska ses i

balans. Kraven från naturen ska inte vara mer än vad människan klarar av i stunden, så att hon kan känna trygghet, kontroll och lust i sin miljö. Efter behandling upplevde flera patienter en förbättring av deras hälsa och många kunde återgå till jobb och studier (Grahn, 2005). Vad det är som gör naturen så läkande för människan tros ha att göra med de restorativa processer och aktiviteter som samverkar och då påskyndar läkandet. Dagsljus, motion, stimulering av sinnesintryck och oxytocin är exempel på restorativa processer (Grahn, 2005).

RESTORATIVA MILJÖER

Enligt Kaplan, Kaplan och Ryan i boken "With people in mind design and management of everyday nature" (1998) kan inte naturens betydelse för återhämtning överbetonas. Naturmiljön kan vara liten, stor och allt däremellan. Graden och typen av aktiviteter i miljön kan också variera, det kan vara allt ifrån vandring på en stig, promenader i en urban skog, trädgårdsarbete, fågelskådning eller helt enkelt bara betrakta naturen genom ett fönster. Kaplan, Kaplan och Ryan skriver om 5 olika miljöer som är restaurativa, tyst fascination, att vandra i små miljöer, separation från distraktioner, trä, sten och gammalt och vyn från fönstret.

Tyst fascination

Naturmiljöer kan fylla sinnet och tillåta återhämtning (Kaplan, Kaplan & Ryan, 1998).

Det vi kallar tyst fascination tillåter människan att reflektera, vilket gör det möjligt att ge sig själv tid att förstå vad man behöver tänka på. Många naturmiljöer har just kapaciteten att framkalla tyst fascination. Tyst fascination kan även komma i form av aktiviteter, som exempelvis trädgårdsarbete eller fiske. Det kan även komma ifrån själva miljön som ljud, rörelse, former och färg. Exempelvis är fiske, paddling och djurskådning aktiviteter som innebär tyst fascination och även öppna skogar och rusande bäckar är två av många naturmönster som kan vara fascinerande.

Att vandra i små miljöer

Även ett litet utrymme, om det har stor omfattning, kan upplevas som en helt ny värld (Kaplan, Kaplan & Ryan, 1998).

När människor talar om att komma bort, syftar de på en "helt annan värld", känslan av förlängning i tid och rum, att det finns mer än vad ögat ser. En restaurativ miljö är inbjudande och fascinerande och tillåter människan att fokusera utan att kräva den riktade uppmärksamheten. Det är i en sådan miljö tankarna lätt kan vandra. En miljö behöver inte vara stor för att en mental vandring ska ske utan den behöver bara ge intrycket av omfattning. En avsaknad av struktur och intresse kan dock minska den återhämtande processen.

Små naturområden runt skolor och arbetsplatser kan ge återställande möjligheter (Kaplan, Kaplan & Ryan, 1998).

Ett utmärkt exempel på hur omfattning kan upplevas i små miljöer är den japanska trädgården. I dessa trädgårdar uppmärksammas naturens detaljer, exempelvis genom trappstigspar som tvingar besökaren att stoppa upp och ta in de små elementen som ormbunkar, de fallna löven vid ens fötter eller blommorna vid stigens kant. En annan japansk gestaltungsprincip är öppna skärmar av staket eller vegetation som delar större utrymmen, kretsloppsbanor som skapar känslan av ett större område och placeringen av olika visningspunkter så att inte hela trädgården kan ses från någon plats. Många av dessa koncept är användbara när man ska gestalta miljöer med återhämtning i åtanke.

Japanska trädgårdar ger en känsla av omfattning på en liten plats. De kan vara rika på mysterium och ha olika lager av intressanta texturer som skapar en känsla av djup (Kaplan, Kaplan & Ryan, 1998).

En separation från distraktioner

Känslan av att vara i en helt ny värld kan lätt förstöras vid distraktioner (Kaplan, Kaplan & Ryan, 1998).

En miljö med omfattning är koherent eftersom den är fri från distraktioner från saker som inte hör hemma där. Många av den moderna människans miljöer kräver idag ofta stora ansträngningar för att fokusera den riktade uppmärksamheten och stänga ute olika typer av distraktioner. Genom att separera sig från distraktioner blir det lättare att fokusera på aktiviteten och uppleva *avskildhet*. Avskilda rum är användbara för att ta bort distraktioner utomhus, exempelvis kan en liten stadspark effektivt minska buller och distraktioner i närheten. Detta kan uppnås genom att använda distinkta strukturer och vertikala funktioner för att markera avgränsningar. Ett exempel är att begränsa utrymmet ovanför (exempelvis trätak). Att undvika distraktion kan också göras i större miljöer med mindre omfattning genom vista, som tillåter miljön att drar ögat till en vacker och avskild plats. Ofta är man omedveten om mycket som ligger mellan sig själv och vista på grund av dess stora dragningskraft.

Trä, sten och gammalt

Valet av material kan förstärka återhämtningsprocessen (Kaplan, Kaplan & Ryan, 1998).

Genom att separera miljön från distraktioner, tydligt markera den, tillåta människan att reflektera och se till så att materialet i miljön inte är allt för utstickande kan de återhämtande processerna bli effektivare. Exempelvis kan äldre material som trä och sten vara kompatibla material i naturmiljöer.

Vyn från fönstret

Även om man endast betraktar en miljö, kan den verka restorativt (Kaplan, Kaplan & Ryan, 1998).

Som tidigare har nämnts kan vyn ur ett fönster verka återhämtande, men det krävs att vyn har vissa egenskaper. Exempelvis kan vyn ut mot ett träd dra i den oavsiktliga uppmärksamheten och på så vis fylla tankarna. Trädet berättar en historia, om ett rikt djurliv, den symboliserar det förflutna och lovar en framtid. En vy över en liten trädlund, trädgård, damm och så vidare ger sinnet möjlighet till att vandra och ta en timeout från krav. En naturlig miljö kan vara värdefull inte bara för brukarna i den, utan också för de som betraktar den.

MÄNSKLIGA PREFERENSER

I boken ” *With people in mind - design and management of everyday nature* ” skriver paret Kaplan och Ryan om ramen av förståelse och utforskning, där studier har givit insikter kring hur utformningen och hanteringen av naturliga miljöer kan se ut (1998). Genom studien kom de fram till att människan ofta föredrar att en miljö är organiserad, hur väl hon förstår den och kan föreställa sig hur den skulle upplevas att visas i. Forskning lutar sig mot mänskliga preferenser, då undersökningen bestod av fotografier och bilder från olika miljöer där människor fick ange hur mycket de gillar miljön på skala ett till fem.

Miljöer som har låga *preferenser* är ofta stora vidder av liknande landskap, det vill säga att det är stora områden med få föremål att fokusera blicken på. Detta lockar inte människan till utforskning av miljön, då den anses vara likformig. Även en tät vegetation som hindrar vy har låga preferenser då inte heller dessa miljöer ger en möjlighet att fokusera blicken, vilket kan skapa en känsla av förvirring hos människan. Miljöer som har hög preferens kan däremot vara platser med enskilda träd och slät mark, träden må variera i antal, höjd, omkrets, tak och sort och marken kan vara klippt, betad eller någon annan relativt slät yta. Det är just kombinationen av detta som leder till en rumslighet som är prefererad av människan. Många miljöer erbjuder nämligen en stark kontrast mellan öppna vyer och skymda vyer.

Koherens

Koherens är hur tydligt organiserad en miljö upplevs, vilket gör platsen lättare att förstå och orientera sig i. Exempelvis kan upplevelsen av koherens öka genom ett upprepande tema, enhetlighet eller ett begränsat antal kontrasterande strukturer. Exempelvis kan sorter och antal element påverka miljöns koherens. Miljöer som upplevs mer ordnad är lättare att förstå, medan en miljö med mycket saker och lite ordning upplevs som mindre restorativ.

- *Koherens kan uppnås genom att låta olika områden definieras av liknande växtmaterial och/eller funktioner.*

Komplexitet

Miljöer med låg koherens kan användas som ett exempel på en miljö med hög komplexitet, då det kan finnas många olika visuella element i dessa öppna vyer med en låg komplexitet. Detta skapar komplexa miljöer eftersom de har en stor variation och uppmuntrar till utforskning. Upplevelsen av en överflödig komplexitet kan bero på dess bristande nivå av koherens, men det finns ingen anledning till att tro att en miljö med hög koherens inte också kan vara komplex. Exempelvis kan miljön med högt koherens göras ännu mer komplex genom att tillsätta rika texturer utan att kompromissa med dess koherens.

- *Texturförändringar kan hjälpa till att definiera ett område.*
- *Gränser mellan områden som stigar och staket, hjälper människan att förstå scenen och ökar då miljöns koherens.*

Läsbarhet

För att öka *läsbarheten* av en miljö är minnesvärda element hjälpsamma vid orientering. Vid en hög läsbarhet finner man en trygghet i att hitta till en destination och även tillbaka igen. Ett enda element eller ett speciellt område kan göra det hela mycket lättare att hitta.

- *Medan en tall längs ett spår är iögonfallande, förlorar den sin märkbarhet i mängden av flera.*

Mystik

Mystik skapar lusten att utforska en plats och förstärks kraftigt om det finns något som retar nyfikenheten hos människans och skapar ett begär av att ta reda på mer och utforska miljön. Det finns olika sätt ett landskap kan reta nyfikenheten. En böjd stig är ofta mer lockande då den döljer det som ligger bortom och på så sätt bjuder in besökaren. Blockerade vyer saknar dock mysterium, då man inte kan se vad som händer bakom och därför blir människan mindre fascinerad av den typen av miljö. Studien där man undersökte vilka miljöer människan föredrar visade att mysterium var en särskilt effektiv faktor för att göra en miljö fascinerande.

- *Mystik kan upplevas längs en krokig stig.*
- *Mystik kan skapas genom att addera eller subtrahera objekt.*

Genom olika studier kom paret Kaplan och Kaplan samt Ryan (1998) fram till en lösning som kan vara hjälpsam vid gestaltning av naturmiljöer. Lösningen innebär en ytterligare fördelning där man tar hänsyn till om miljön upplevs från en tvådimensionell eller en tredimensionell vy. Man kan förklara det som att genom att betrakta naturen upplevs miljön som tvådimensionell och genom att vistats i naturen upplevs miljön som tredimensionell.

PREFERENS TABELL

	FÖRSTÅELSE	UTFORSKNING
2-D	KOHERENS	KOMPLEXITET
3-D	LÄSBARHET	MYSTIK

Figur 3. Preferenstabell (Kaplan, Kaplan & Ryan, 1998, s.13)

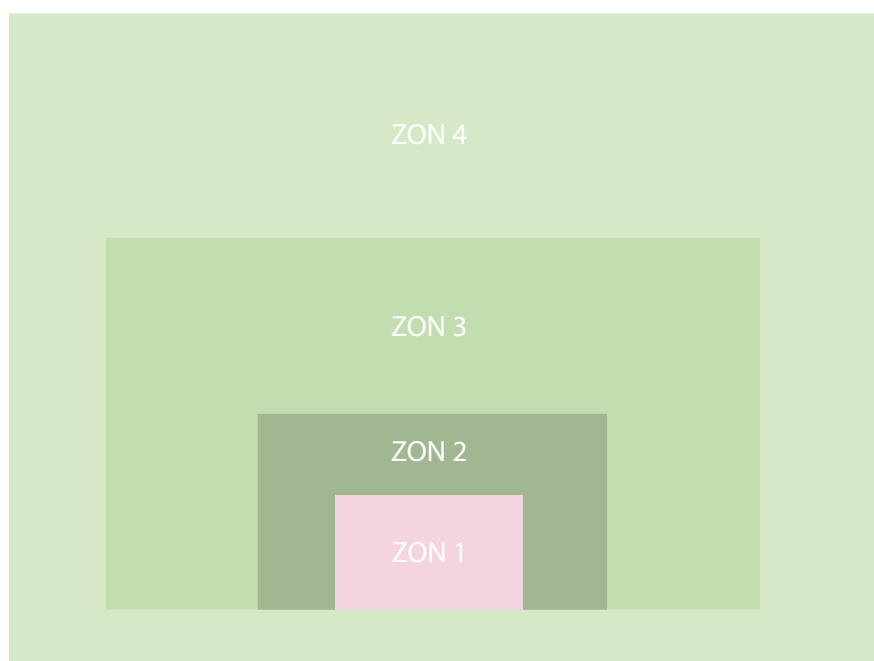
Koherens och komplexitet är baserat på det tvådimensionella planet då båda involverar den direkta uppfattningen av element i en miljö som antal, gruppering och placering. Medan för läsbarhet och mysterium krävs en tredje dimension och när människan betraktar en miljö drar hon inte bara i det tredimensionella utan hon föreställer sig också i den. Figur 3 förklarar också att koherens och läsbarhet ger information som hjälper människan att förstå miljön, en välorganiserad och distinkt miljö är lättare att förstå. Komplexitet och mystik är information som antyder en möjlighet till utforskning, det kan antingen bestå av olika element eller ledtrådar som antyder att det finns mer att uppleva. De minsta mängderna koherens, läsbarhet, komplexitet eller mysterium kan göra en väsentlig skillnad i hur bekväm människan känner sig på en plats. Förståelsen för dessa fyra faktorer har en kraftfull roll och utgör grunden för hur människan knyter an till sin miljö och därför utgör de viktiga faktorer för hur miljöer bör designas och hanteras (Kaplan, Kaplan & Ryan, 1998).

ÖVERGÅNGSZONER

Anna Bengtsson (2015) nämner i sin doktorsexamen att de flesta studier inom hälso- och sjukvård ofta är mer fokuserade på; att befinna sig i eller att betrakta naturmiljöer har betydelse för återhämtning, men att det även finns bevis att övergångszoner mellan inomhus, utomhus och i anslutning till omgivningen är av betydelse. Bengtsson (2005) skriver även att ett bevis för exempelvis är konceptet *kantzoner* som Chalfont och Rodiek presenterat för att belysa hur övergångsområden kan mjuka upp gränsen mellan inomhus och utomhus, både fysiskt och visuellt. Hon skriver också om studier som talar om hur olika grupper har olika behov av sin omgivning och att det kan finnas fördelar kring kontakt med omgivningen för vissa grupper av patienter, medans för andra grupper kan behovet vara att skiljas ifrån sin omgivning.

FYRA ZONER MED NATURKONTAKT

I Figur 4 visas de fyra zonerna som undersöker miljökvatiteter i utomhusmiljöer via ett hälso- och sjukvårdsperspektiv via en holistisk strategi. Huvudmodellen över de fyra zonerna används för att belysa skillnader i platsplanering och innehåll i förhållande till olika upplevelser av kontakt med utomhusmiljöer. Zon 1 ger möjlighet till kontakt med utemiljöer inifrån en byggnad, det vill säga genom ett fönster. Övergången mellan inomhus och utomhus motsvarar zon 2, som balkonger, uteplatser, vinterträdgårdar och entréområden. De omedelbara omgivningarna, helst en tillhörande trädgård eller park motsvarar zon 3. Zon 4 är ett större område där naturupplevelser kan ske och användningsområdet är brett.



Figur 4. En principmodell över fyra zoner med kontakt med utomhusmiljöer (Bengtsson, 2015, s. 25).

Det finns ett stort gap inom arkitekturen när det kommer till gestaltningen av utomhusmiljöer i relation till hälso- och sjukvårdsperspektiv. Bengtsson (2015) nämner att från ett designperspektiv kan forskningen ofta upplevas som antingen väldigt generell eller specifik. Det är förståeligt, då teorier ofta har ett mer generellt förhållningssätt till olika önskemål och behov, medan bevis ofta anger viktiga miljökvantiteter. Ur ett gestaltningsperspektiv upplevs nuvarande teorier och forskning kring utomhusmiljöers betydelse för människans hälsa och återhämtningsförmåga vara något bristande. Bengtsson (2015) nämner därför att man borde motivera till forskning som beskriver:

1. *”Miljökvantiteter med ett holistiskt synsätt (dvs. antar att totalen är något mer än summan av delarna).*
2. *Genererar ramar som kopplar samman bevis och teorier och därmed ökar teoretisk förståelse av fältet.*
3. *Modeller och verktyg som är användbara i evidensbaserade och deltagande designprocesser.”*

(Bengtsson, 2015, s. 27)

AVSLUTANDE REFLEKTION

RUM FÖR ANDRUM

En viktig anledning till att lyfta fram rum för andrum inom landskapsarkitekturen är att samla den kunskap som krävs för att kunna gestalta och argumentera för de gröna miljöerna och skapa en djupare förståelse för vilka egenskaper dessa miljöer besitter och hur de gynnar människans hälsa. Den samlade bilden är att denna kunskap tillför en viktig dimension inom landskapsarkitektens yrkesroll. Litteraturstudien gör ett återbesök i befintlig litteratur som täcker mental återhämtning med hjälp av restaurativa miljöer. I de artiklar och studier som undersökts finns likheter i hur en restaurativ miljö skapas, vad som är essentiellt och vad som bör undvikas. Den här litteraturstudien tar upp olika befintliga studier kring utemiljöers påverkan på människan och deras restaurativa egenskaper och det tydliga sambandet mellan utemiljöer och människans hälsa och välbefinnande.

Anledningen till att många människor lider av mental utmattning tycks vara tydligt kopplad till människans evolutionära arv (Ulrich, 1993). Den moderna människans hjärna är inte anpassad till dagens komplexa och urbana miljöer, eftersom hjärnan fortfarande är anpassad efter vår äldre livsmiljö, nämligen naturen. Att finna återhämtning i vardagen är inte lätt i den urbana staden, men det underlättar om man har tillgång till restaurativa miljöer och aktiviteter. Så om vi får en djupare förståelse för varför och vad det är som gör naturmiljöer så gynnsamma för människans hälsa kan vi kanske börja gestalta miljöer med återhämtning i åtanke för att motverka den stora ökningen av psykisk ohälsa i samhället.

För en god psykisk hälsa söker man en balans mellan de medvetna och undermedvetna processerna och därför är det viktigt att vistas i gynnsamma miljöer. Enligt Kaplan (1989) är vilan av den riktade uppmärksamheten avgörande för återhämtning. Lämpliga miljöer för återhämtning är miljöer som erbjuder fascination, att komma iväg, utsträckning och komparitet. Där är bland annat naturen en otroligt effektiva restaurativ miljö. Ulrich däremot (1993) skriver om återhämtning som ett biologiskt svar på de visuella upplevelserna av miljöer som en gång gynnade människans överlevnad, medan Grahn (2005) talar om att upplevelsen i en miljö kan skapa en kontakt till den inre identiteten hos individen och att miljön upplevs beroende på individs känslomässiga tillstånd och behov. Man kan se variation i litteraturen, men gemensamt för paret Kaplan (1989), Ulrich (1993) och Grahn (2005) är att människan på olika sätt kan bli mentalt utmattad och att vid för lite återhämtning uppstår en obalans hos människan, vilket kan det leda till depression. Det sker som följd av stress eller efter en

stor ansträngning, även om det kan vara arbete man tycker om (Kaplan, 1989). Paret Kaplan (1989), Ulrich (1993) och Grahn (2005) är överens om att naturen har en särskild betydelse för människans återhämtningsförmåga och att den är otroligt effektivt som restorativ miljö.

För att öka den mentala återhämtningsförmågan hos människan behöver vi använda oss mer av naturen och utnyttja samspelet mellan inne och ute. Kanske borde ett större kunskapsutbyte mellan hus- och landskapsarkitekter äga rum. Ett kunskapsutbyte kan öka möjligheten att skapa ett större samspel mellan ute och inne, vilket då kan bidra till att naturen och bostaden flyter samman. Med en större närhet till naturen kan människan betrakta den ifrån olika vyer i trygghet av sitt hem. Exempelvis window viewing, som ofta är kravlöst och inte behöver någon stor ansträngning av människan, gör att återhämtning sker mer frekvent jämfört vid den årliga semestern. Fönster har en enorm potential och ändå upplever jag det vara ett underskattat element i byggnader och miljöer. Fönster kan bestå av mer än bara glas, det kan innehålla flera lager och erbjuda den enskilda individen att styra ljusinsläppet, exponering, vind, grönska etcetera. Ett fönster är mer än bara en ruta i en vägg, den ger möjlighet till så mycket mer än bara en vägg. Betydelsen mellan inne och ute är något som Kaplan (2001) talar om, där fönstret kan fungera som en medlare och därmed också erbjuda en möjlighet för människan att för en stund komma iväg och nå en annan värld. Även om window viewing har en mycket kort varaktighet kan de förhindra behovet av en längre paus och även minska mental trötthet innan det blir ett allvarligt problem (Kaplan, 2001).

Detta är något jag upplever att man kan forska vidare på. Det behövs kunskap om hur fönster och olika öppningar kan arbeta tillsammans och skapa ett samspel mellan inne och ute och på så vis gestalta miljöer och rum för andrum.

Det borde vara viktigt för samhället att planera och gestalta för återhämtning i vardagen och om vi kan lyckas med det kan vi kanske minska psykisk ohälsa i samhället. Arkitektur är inte bara visuellt vackert, utan det är även vår möjlighet att påverka samhället. Det är därför viktigt att vi tar vårt ansvar som arkitekter och gestaltar för ett välmående och välfungerande samhälle.

I min studie har olika teorier och studier givit mig stärkande argumenten för varför naturmiljöer är viktiga för människans mentala hälsa. Men ur ett gestaltningssperspektiv upplevs nuvarande teorier och forskning kring utomhusmiljöers betydelse för människans hälsa och återhämtningsförmåga vara något bristande, eftersom det tyvärr finns ett gap mellan den mer övergripande- och den detaljerade

nivån. Jag vill därför motivera till forskning som beskriver och genererar ramar som kopplar samman bevis och teorier och därmed ökar den teoretiska förståelsen för hur restorativa miljöer kan gestaltas. Det finns en stor möjlighet att forska vidare i detta ämnet. Det är viktigt att vi fortsätter föra diskussionen kring restorativa miljöer, så vi kan bygga upp en förståelse över hur gestaltning av dessa miljöer kan se ut.

Den här studien har bara precis vidrört ytan av detta komplexa ämne, men jag hoppas bygga vidare på denna kunskap och fortsätta utvecklas inom ämnet. Jag upplever att det är viktigt att vi inom arkitekturdisciplinen poängterar vikten av en god miljö såväl inne som ute och gestaltar med människans hälsa i åtanke. Eftersom, lika självklart som det är att bygga vårt samhälle efter behovet av bostäder, lika självklart borde det vara att bygga efter behovet av återhämtning!

REFERENSER

- Bengtsson, A. (2015).** *From experiences of the outdoors to the design of healthcare environments: a phenomenological case study at nursing homes*. Department of Work Science, Business Economics and Environmental Psychology, Swedish University of Agricultural Sciences.
- Grahn, P. (2005)** Om trädgårdsterapi och terapeutiska trädgårdar, kap 14. i: *Svensk miljöpsykologi*. Red. Johansson M. & Küller M. Lund, Studentlitteratur, sid. 245-262.
- Grahn, P. (1991)** *Om parkers betydelse*. Göteborg, Graphic Systems AB.
- Grahn, P., Ivarsson C.T, Stigsdotter U.K, Bengtsson, I.-L. (2010)** Using affordances as a health-promoting tool in a therapeutic garden Kap 5. i: *Innovative Approaches to Researching Landscape and Health*. Red. Ward Thompson, C., Aspinall, P. & Bell, S., Abingdon, Routledge, sid. 120-159.
- Grahn, P. (2020).** *Patrik Grahn*. Tillgänglig: <https://www.slu.se/cv/patrik-grahn/>, [2020-05-12]
- Hartig, T. (2005)** Teorier om restorativa miljöer – förr, nu och i framtiden, kap 15. i: *Svensk miljöpsykologi*. Red. Johansson M. & Küller M. Lund, Studentlitteratur, sid. 263-281.
- Hjärnfonden. (2017).** *Stress och stressrelaterad psykisk ohälsa*. Ett bakgrundsmaterial från Hjärnfonden. Stockholm, **Hjärnfonden**.
- Johansson, M. & Küller, M. (2005).** *Svensk miljöpsykologi*. Lund: Studentlitteratur. (Johansson & Küller, 2005:13).
- Kaplan, S. (1995).** The restorative benefits of nature: Toward an integrative framework. *Journal of Environmental Psychology*, vol. 15 (3), pp. 169–182 Elsevier India Pvt Ltd.
- Kaplan, R. & Kaplan, S. (1989).** *The experience of nature: a psychological perspective*. Cambridge: Cambridge Univ. Pr.
- Kaplan, R., Kaplan, S. & Ryan, R.L. (1998).** *With people in mind design and management of everyday nature*. Washington, D.C: Island Press.
- Kaplan, R. (2001).** The Nature of the View from Home: Psychological Benefits. *Environment and Behavior*, vol. 33 (4), pp. 507–542 Thousand Oaks, CA: Sage Publications.
- NE h. (den 12 maj 2020).** Stress. Hämtat från Nationalencyklopedin: <https://www.ne.se/uppslagsverk/encyklopedi/lång/stress>
- Sorte, G. J. (2005).** Parken för Homo Urbanis - stadsmänniskan. i M. Johansson, & M. Küller, *Svensk Miljöpsykologi* (ss. 227-244). Lund: Studentlitteratur.
- Ulrich, R.S. (1993).** Biophilia, biophobia and natural landscapes. In: Kellert SR, Wilson EO (eds) *The biophilia hypothesis*, pp 73–137.

Ulrich, R.S.; Simons, R.F.; Losito, B.D.; Fiorito, E.; Miles, M.A. & Zelson, M. (1991). Stress recovery during exposure to natural and urban environments. *Journal of Environmental Psychology*. 11; 201-230.

Währborg, P. & Ilste, A. (2009). *Stress och den nya ohälsan*. 2., [rev. och utök.] utg. Stockholm: Natur och kultur.