



Sveriges lantbruksuniversitet
Swedish University of Agricultural Sciences

Institutionen för landskapsarkitektur, planering
och förvaltning

Utformning av en privatträdgård utifrån restorativa designprinciper

Shaping of a private garden considering restorative designprinciples

Författare: Lorentina Jonsson

Utformning av en privatträdgård utifrån restorativa designprinciper

Shaping of a private garden considering restorative designprinciples

Författare: Lorentina Jonsson

Handledare: Julia Andersson, SLU, Institutionen för landskapsarkitektur, planering och förvaltning

Examinator: Anna Bengtsson, SLU, Arbetsvetenskap, ekonomi och miljöpsykologi

Omfattning: 15 hp

Nivå och fördjupning: G2E

Kurstitel: Kandidatarbete i trädgårdsdesign

Ämne: Landskapsarkitektur

Kurskod: EX0798

Program/utbildning: Trädgårdsingenjör: design - kandidatprogram

Utgivningsort: Alnarp

Utgivningsår: 2017

Omslagsbild: Lorentina Jonsson

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

Nyckelord: Rehabiliterande trädgård, restorativ miljö, rehabiliterande designprinciper, gestaltungsförslag, landskapsarkitektur, mental återhämtning, stress, utbrändhet

SLU, Sveriges lantbruksuniversitet

Fakulteten för landskapsarkitektur, trädgårds- och växtproduktionsvetenskap

Institutionen för landskapsarkitektur, planering och förvaltning

Förord

Jag valde att fördjupa mig inom miljöpsykologi för att få förståelse för grönmiljöernas inverkan på människans mentala mående. Naturens makalösa miljöer och dess krafter har alltid haft en stor betydelse i mitt liv. Naturen har alltid funnits där som en ordlös tröst som genast sett till att allting blivit bra igen. Jag valde att inrikta mig på restaurativa miljöer för att jag ville förstå hur jag kan omvandla en vanlig privatträdgård till en restaurativ och lugn plats, som erbjuder återhämtning till alla människor, alla dagar, vare sig man är sjuk eller inte.

Jag vill med detta gestaltningsförslag skapa en rofylld oas som skall skänka tillfrisknad för min mamma, som lider av utbrändhet och depression.



Sammanfattning

Stressen och prestationskraven från dagens samhälle har en negativ påverkan för folkhälsan idag. Människor drabbas allt mer av utbrändhet och stressrelaterade sjukdomar. Det har visat sig att det finns ett positivt samband mellan städer med få grönområden och befolkningens sämre mående. Tidigare studier har visat på att i grönare städer har färre människor ur befolkningen drabbats av stress.

I arbetet genomförs en litteraturstudie som fokuserar på människans behov av natur och hur en mental återhämtning kan vara tillgänglig i dessa miljöer. Det finns en sammanställning av flera teorier som visar naturens läkande kraft på människans mående, med huvudfokus på det mentala måendet. Följt av detta sker en granskning av teorier som beskriver uppbyggnaden av restaurativa miljöer och vad trädgården skall innehålla. Utifrån teorierna sker det ett urval av olika designprinciper. Urvalet grundar sig i dess relevans för den kommande sammanställningen samt den egna tolkningen av hur en utformning av en restaurativ miljö kan formas. Resultatet presenteras i form av en fallstudie samt en gestaltungsdel. Först sker en platsanalys av den utvalda privatträdgården med hjälp av två olika analysmetoder; SWOT-analys och Notationsteknik. Resultatet av platsanalysen skapade underlaget för det gestaltungsförslag som presenteras senare i arbetet. Gestaltningen ger förslag på hur privatträdgården kan utnyttjas som en återhämtande och restaurativ plats.

Sammanställningen av litteraturstudien visar att det finns ett tydligt positivt samband mellan naturupplevelser och människans mentala mående. Resultatet av tidigare studierna tyder på att naturmiljöer erbjuder störst återhämtningsförmåga. Naturen är den miljö som ställer minst krav på människan och som avger störst hälsoeffekter. En miljö med stor mängd grönska och naturlig karaktär visar sig ha en grundläggande betydelse för en restaurativ plats. Dock kräver en restaurativ miljö, förutom grönska, även medvetna och genomtänkta designlösningar som är anpassade för målgruppen av brukare. I detta arbete ligger fokus på att finna designprinciper som motsvarar behoven hos den målgrupp som lider av utbrändhet, depression och stress.

En problematik som upplevs i dagens trädgårdar är den fokus som läggs främst på trädgårdens funktion, aktivitet samt tillfälliga trender. Detta resulterar i en trädgård utan påtagliga hälsovinster. För att en trädgård skall upplevas restaurativ och återhämtande skall fokus riktas mot att skapa sinnesstimulerande upplevelsevärden i trädgården. Olika brukargrupper reagerar på olika upplevelsekaraktärer. De som lider av stress kan bli påverkade negativt av någonting som friska personer inte reagerar nämnvärt på. Det är viktigt att kombinera och förstärka de olika upplevelsevärdena på ett gynnsamt sätt gentemot den valda målgruppen.

Syftet med detta arbete är att göra en fördjupning i olika miljöpsykologiska teorier med störst fokus på Alnarpsmetoden. I arbetet redovisas en fördjupning i vilka metoder och principer det finns att tillämpa i utformningen av en restaurativ miljö. Målet med arbetet är att ge konkreta förslag på hur dessa principer kan appliceras i en vanlig privatträdgård. För att åstadkomma detta genomförs en sammanställning av teorierna som visas i form av ett gestaltungsförslag av en befintlig privatträdgård på Gotland. Resultatet för detta arbete visade att det går att skapa ett gestaltungsförslag för en återhämtande miljö även i en vanlig trädgård.

Abstract

Stress and high expectations in today's society has a negative impact on the general health condition. More people suffers from burnout and stress relative diseases. Scientific Studies have found a positive relation between cities with a few green areas and the populations worse mental health condition. The result of these studies show that cities with a lot of green areas have a healthier population.

In this essay a literature study will be conducted where the focus of it lies in the human need of natural environment and how mental rehabilitation can be achieved when given exposure to these environments. In the essay a couple of theories will be presented which will explain the possible healing effects on a person's wellbeing. Thereafter an explanation will be giving regarding the theories concerning the structure of restorative environments and what is essential in the gardens. Based on the theories presented in this essay a selection of different design principles will be displayed where the selection is based on the relevance of this essay's purpose.

The result will be presented by an illustration after a concluded case study. The first step was to analyze the layout of the selected garden using SWOT-analysis and notation-technique. The outcome laid the foundation of the illustration plan which is presented in the later stages of this essay. The illustration gives suggestions of how a private garden can be used for mental recovery.

The conclusion of the literature study shows a positive relation between nature experience and mental health of humans. The results of earlier studies implies that nature environments extends a significant resilience. The nature surroundings demands the least of the human and submit the most health effects. A surrounding with a great amount of greenery with natural character shows a founding importance of a restorative area. All though a restorative area needs more than greenery, well-aware and carefully prepared design solutions, it also need to be a correspondence with the chosen target group of users. The focus of

this essay is to find design principles that are relevant for users whom endures stress, burnout and depression.

A complex problem which is experienced in gardens today is that the focus mainly lies on function, activity and occasional trends. In which results a garden without substantial health effects. For a garden to feel restorative and resilience must focus aim at creation of sense stimulated experiences in the garden. Different group of users react differently to experience characters. The group whom endures from stress and burnout reacts negatively to some experience, in which a group of healthy users won't react at all. The importance of combining and enhance various experience values regarding the chosen target group is one of the most essential guide lines of designing restorative gardens.

The purpose of this thesis is to deepen the understanding of different environmental psychological theories with a focus on Alnarpsmetoden. The purpose is to engage in various methods and principles in which can be complied in the shaping of a restorative garden. The goal of with the essay is to give concrete suggestions of how to apply the principles in a normal home garden. To accomplish the goal, a summary is made of the theories which is presented in a design proposition of a private garden on Gotland. The result tells us that it is possible to come up with a garden design with emphasize on rehabilitation regardless of the gardens origin.

Innehållsförteckning

1. Inledning

1.1 Bakgrund.....	s. 7
1.2 Syfte.....	s. 7
1.3 Frågeställning.....	s. 7
1.4 Material, metod och genomförande.....	s. 8
1.5 Avgränsningar.....	s. 8
1.6 Definitioner.....	s. 8

2. Teoridelen

2.1 Behovet av återhämtning i natur och trädgård.....	s. 9
2.2 Naturen som en läkande kraft.....	s. 10
2.3 Restorativa miljöers uppbyggnad.....	s. 11

3. Fallstudie privatträdgården, Gotland

3.1 Analysdelen	
3.1.1 Inventering och analys.....	s. 18
3.1.2 Swot-analys.....	s. 19
3.1.3 Analysmetod: ”Att notera rumsupplevelser”.....	s. 20
3.1.4 Analysskisser.....	s. 23

4. Gestaltning

4.1 Gestaltningdelen	
4.1.1 Tillämpade principer från de olika teorierna.....	s. 24
4.1.2 Illustrationsplan.....	s. 26
4.1.3 Rum och vyer.....	s. 27
4.1.4 Sinnesupplevelser i trädgården.....	s. 32
4.1.5 Förslag på växter till trädgården.....	s. 33

5. Diskussion

5.1 Teoridelen.....	s. 34
5.2 Analysdelen.....	s. 34
5.3 Gestaltningdelen.....	s. 34
5.4 Metod och process.....	s. 35
5.5 Avslutande tankar.....	s. 36

6. Referenser

Tryckta källor.....	s. 37
Elektroniska källor.....	s. 37
Bilder.....	s. 37
Figurer.....	s. 37

1. Inledning

1.1 Bakgrund

Den mentala folkhälsan i samhället anses idag vara ett växande problem (Socialstyrelsen, 2003). Allt fler personer drabbas av stress och utmattningssyndrom och det är särskilt påtagligt i den urbana miljön där det råder ett högt stadstempo. Kraven vi ställer på oss själva blir högre när det gäller prestation i vardagen, inom yrkeslivet, hemmet och det sociala livet (Grahn & Ottosson, 2010).

Idag när människor drabbas av psykisk ohälsa finns det flera möjligheter till hjälpmedel och behandlingar. Det finns flera olika behandlingsmetoder och rehabiliteringscenter som fokuserar på denna typ av folkhälsosjukdomar. Trädgårdsterapi är en slags behandlingsmetod som har haft stor genomslagskraft och riktar sig framförallt till människor med stressrelaterade sjukdomar, depressioner och utbrändhet (Grahn & Ottosson, 2010).

Forskningen inom miljöpsykologi är idag mycket aktuell och Redan i antikens Grekland ansåg Hippokrates, som vi kallar läkekonstens fader, att naturen hade en läkande kraft. Han började använda trädgården i syfte för rehabilitering och vård av andra (Grahn & Ottosson, 2010). Ämnet trädgårdsterapi är främst utarbetat inom Sveriges Lantbruksuniversitet i Alnarp, där forskningen inom trädgårdsterapi leds av professorn och miljöpsykologen Patrik Grahn. Grahn har utvecklat en teori som kallas teorin om betydelseerummet, som visar att behovet av grönområden är olika beroende på Individens välmående. Grahn tar upp de principiella designlösningarna som används inom rehabträdgårdar och hälsoträdgårdar, som kan nyttjas av varje individ, även i olika stadier av psykisk ohälsa (Grahn & Ottosson, 2010).

Naturens påverkan har visat sig ha väldigt bra effekt på människans psykiska och fysiska mående. Forskning visar att stressen minskar vid vistelse ute i naturen och främjar människans förmåga till avkoppling (Sahlin, 2010). Enligt forskning på Alnarp så visar det sig att de människor som bor närmare ett grönområde är mindre stressade än de som bor i en urban miljö. Det visar även att ett grönområde som har ett rikt innehåll med högt prydnads- och upplevelsevärde gynnar personerna som bor i närheten till välmående (Grahn & Ottosson, 2010). Människan behöver inte vara sjuk för att uppskatta naturens effekt, återhämtning och avslappning kan uppnås och uppskattas av alla.

Jag vill i detta arbete ge förslag på designlösningar som kan fungera rehabiliterande, till en befintlig privatträdgård. Mina designidéer har sin utgångspunkt i miljöpsykologiska principer.

1.2 Syfte och mål

Syftet med detta arbete är att göra en fördjupning i olika miljöpsykologiska teorier med störst fokus på Alnarpsmetoden. Fördjupningen har som mål att finna vilka designprinciper som finns inom teorierna och hur de används i utformningen av en restaurativ miljö. Målet är att ge konkreta förslag på hur dessa principer kan appliceras i en privatträdgård.

1.3 Frågeställning

Hur kan en privatträdgård gestaltas utifrån principer hämtade ur Alnarpsmetoden?

1.4 Material, metod och genomförande

Jag tog hjälp av material som facklitteratur och vetenskapliga artiklar för att skapa mig ett underlag till mitt gestaltungs-förslag. Jag använde mig utav Patrik Grahn och Åsa Ottossons bok Trädgårdsterapi i syfte att fördjupa mig i hans teori om betydelse-erummet. Jag har utgått från flera vetenskapliga artiklar och avhandlingar skrivna av Ulrika Stigsdotter och Patrik Grahn vilka beskriver hur vi upplever och använder en rehabiliterande trädgård, samt hur dessa skall utformas. Jag har haft som mål att utforma ett gestaltungs-förslag med deras forskning inom trädgårdsterapi, deras metod Alnarpsmetoden (Grahn & Ottosson, 2010) som huvudsaklig utgångspunkt. Jag har studerat olika teorier och principer som anses vara relevanta i en rehabiliteringsträdgård. Det är designlösningar som är prövade inom miljöpsykologi som fungerar för en restorativ miljö. Principerna skall ha god effekt på människor med olika nivåer av mentalohälsa, så som stress, depressioner och utbrändhet. Jag har läst litteratur som beskriver vilken inverkan naturen har på människans mentala mående samt hur stort behovet av restorativa och återhämtande miljöer är. Jag har aktivt sökt på databaserna Primo, Google Scholar och Web of science på de nyckelord som är relevanta för mitt arbete. Jag har sökt efter litteratur genom att gå igenom referenslistor på böcker och kandidatarbeten som har visat sig väsentliga inom mitt ämne. På detta vis har jag kunnat sortera ut mina källor och kommit fram till vilka källor som är mest trovärdiga, alltså vilka som blir mina primärkällor.

För att besvara min frågeställning väljer jag att utgå från en befintlig privatträdgård. Genom att välja en befintlig trädgård kan jag utgå från platsens fysiska faktorer till min hjälp i analysen och resultatet. Platsen är en villatomt belägen 300 meter från havet i Tofta, Gotland. En av villaägarna lider av utmattningssyndrom, stress och depression, vilket gav mig en anledning att välja denna trädgård. Familjen kan i ett senare skede välja att få ett fullständigt gestaltungs-förslag som förverkligas om så önskas.

Under gestaltungsprocessen använder jag mig utav två olika analysmetoder för analysera och förstå platsen. Den ena analysmetoden som jag använder mig utav kallas för SWOT-analys, vilket innebär att jag med hjälp av begreppen ”styrkor”, ”svagheter”, ”möjligheter” samt ”hot” kan sortera in trädgårdens värden och på så sätt få en klar

bild över vilka faktorer som jag kan jobba vidare med och utveckla (Bokförlaget Redaktionen, 2016). Den andra analysmetoden är Arne Branzells metod ”Att notera rumsupplevelser”. I denna analys analyseras upplevelserna i rum och ytor. Observationer på hur människorna rör sig på området samt vilka funktioner som utnyttjas vid varje yta. Därutöver görs en uppskattning av upplevelserna av rymden i rummet. Analysmetoden observerar inte den fysiska verkligheten, utan analysen skall endast beröra upplevelserna (Branzell, 1976).

Jag har gjort studiebesök vid privatträdgården. Tomten är belägen i Tofta på Gotlands västkust. Under ett studiebesök undersöktes tomten för dess förutsättningar. Det gjordes en inventering, inmätning samt platsanalys och till hjälp användes ritningarna över fastigheten. Inmätningen gjordes med hjälp av måttband och utgick från fastighetsritningens mått över huset och garaget. Under inmätningen mättes omgivande vegetation ut samt andra avgränsningar.

Jag har även gjort studiebesök vid Rehabträdgården i Alnarp för att dokumentera hur de olika principerna ser ut i praktiken.

1.5 Avgränsningar

Jag har valt att avgränsa mig till att endast gå in på restorativa miljöer och hur de är uppbyggda gestaltungs-mässigt, utan att gå närmare in på trädgårdsterapi som innebär en behandlingssplan utifrån ett vårdperspektiv. Jag kommer inte att ta hänsyn till kundens önskemål angående utformning och funktion. I mitt arbete ingår inte en presentation av en detaljerad växtlista, planeringsplan, utrustningsplan eller materialplan.

1.6 Definitioner

Rehabiliteringsträdgård

En rehabiliteringsträdgård bedriver rehabilitering i form av trädgårdsterapi. Medan Alnarps Rehabiliteringsträdgård består av en blandning av terapiträdgård (med rehabiliterande förutsättningar) samt en restorativ miljö (Abrahamsson & Tenngart 2003).

Restorativ trädgård

En restorativ trädgård utformas på ett sätt som gynnar människans återhämtning. Det är en miljö som är enkel och avkopplande, som främjar människans behov och mentala styrka. De har möjligheten att återhämtas från stress, depression och utmattning. Utformningen inspireras av naturens egna landskap, växter, färger och former (Abrahamsson & Tenngart, 2003)

Terapiträdgård

En terapiträdgård innebär att en trädgård utgår från en värdenhet. De jobbar med arbetsterapi i form av terapeutiska trädgårdssaktiviteter (odling) i en behandlingsplan. (Abrahamsson & Tenngart, 2003)

Hälsoträdgård

Hälsoträdgård eller helande trädgård är ett generellt begrepp som innefattar både terapiträdgårdar och restorativa trädgårdar av olika slag som alla har positiva effekter på människors hälsa (Abrahamsson & Tenngart, 2003).

Helande trädgård

En helande trädgård utan ett terapeutiskt behandlingsprogram (Stigsdotter, 2012).

2. Teoridelen

2.1 Behovet av återhämtning i natur och trädgård

Stressrelaterade sjukdomar har till en början setts som något personer drabbas av inom yrkeslivet. Anställda som arbetar under tuffa förhållanden på olika sätt. Det har på senare tid visat sig att stressrelaterade sjukdomar kan drabba även arbetslösa som studenter. En viktig faktor är att även privatlivet har en stor påverkan. Det är inte endast arbetsplatsen som ställer krav på personen, utan de största kraven är de som ställs på personen och dess olika roller, yrkesrollen, försörjaren, föräldrarollen, etc. De som löper störst risk att utsättas är främst kvinnor i åldrarna 25-45. Kvinnor i dessa åldrar har oftast högt ansvar och prestationskrav i både hemmet och på arbetet. (Ottosson & Ottosson, 2006).

I moderna stadsmiljöer utan naturliga miljöer ökar risken för stress. Medan i en stad som har bevarat mycket av naturen främjar goda hälsoeffekter, då tillgång till återhämtning och avkoppling är större (Stigsdotter, 2005). Enligt en enkätundersökning som gjordes på 900 svenskar ansåg de flesta att naturen påverkade deras mående positivt (Ottosson & Ottosson, 2006). Alla människor, vart de än är i livet som barn, vuxna eller äldre, mår bättre av att dagligen få ta del av en bra utomhusmiljö. Skolgårdar, arbetsplatser, hemträdgårdar och äldreboenden är platser som gynnar alla målgrupper ur hälsosynpunkt och välmåendeperspektiv (Göteborgs botaniska trädgård, 2010).

Enligt Åsa och Mats Ottosson måste de privatpersoner som vill få kontakt med naturen för att uppnå avslappning och återhämtande effekter ta egna initiativ. Detta beror på att det idag saknas officiella rekommendationer kring att det är främjande att vistas i naturen vid lindring av stress och dylikt. Vård är inget som direkt associeras till natur (Ottosson & Ottosson, 2006). Samarbetet mellan vården och grön rehabilitering är inte nämnvärt stort idag. Grön rehabilitering anses fortfarande vara nytt och kunskapen har ännu inte helt etablerats inom den vita vårdsektorn. Dock börjar satsningar av rehabiliteringsträdgårdar att göras i vissa landsting i Sverige och intresset blir större i landet (Abrahamsson & Tenngart, 2003).

Som Donald Norfolk (2003) skriver i boken Läkande Trädgårdar har trädgårdsarbete visat sig ge goda effekter även vid andra emotionella åkommor. Det lindrar känslor av oro, meningslöshet, ensamhet och sorg, men även kronisk trötthet. Norfolk menar att trädgårdsterapi inte endast är betydelsefull för patienter med fysiska eller psykiska sjukdomar. Trädgårdsrehabilitering är ledande inom både kurering samt förebyggandet av sjukdomar och annan psykisk ohälsa. Idag är denna typ av behandling begränsad inom vård av patienter och förekommer inte i förebyggande syften för varje individs hälsa. Detta faktum talar för vikten av att arbeta för den allmänna uppmaningen till människor, att med egna initiativ använda sig av grön rehabilitering i omgivande naturområden, offentliga parker/trädgårdar eller den egna trädgården.

Norfolk antyder att vi bör se trädgårdsarbete som härliga sysslor att ägna oss åt på helgerna, och inte som besvärliga och tunga måsten.

Norfolk (2003) beskriver hur vi människor har blivit lärda att läsa in omgivningen med intellektet, där vi i första hand ser fakta från böcker och filmer. Vi har förlorat förmågan att ta in den verkliga världen med våra sinnen och vi har slutat uppfatta naturens enkla stimulans. Idag blir vi överstimulerade av alla kraftiga pådrag i omgivningen. Den stimulans som egentligen gör oss gott är den från naturen, med dess dofter, ljud, utsikter men även känsel/beröring och smaksinnet.

”Vi blir bättre människor när vi tillbringar vår tid i en vacker trädgård och ju mer tid vi befinner oss i dess hägn desto mer får vi ta del av trädgårdens läkande och stärkande kraft.”

Professorerna Rachel och Stephen Kaplan (Ottosson & Ottosson, 2006) har i sin forskning kommit fram till att vi människor använder oss av två olika sätt för att registrera daglig information. Det ena så kallad riktad uppmärksamhet, använder vi nästan alla vardagens situationer. Exempelvis när vi kör bil, går på föreläsningar, skriver matlista, lagar middag till familjen och ser på film. Den riktade

uppmärksamheten är även den som utgör fara för vårt mentala tillstånd. Ser vi inte till att återhämta oss, utan låter en konstant stress överbelasta vårt sinnelag, drabbas vi av mental utmattning.

Den andra sortens uppmärksamhet ägnar vi inte lika mycket tid åt, som makarna Kaplan kallar den spontana uppmärksamheten. Den spontana uppmärksamheten innebär att vi totalt stänger av den riktade uppmärksamheten för att bara koncentrera oss på det som finns i omgivningen och detta sker effektivast i naturen. I naturen använder vi oss av sinnesintryck och informations registrering, dock kräver ingen energi av oss utan intrycken registreras utan ansträngning. Vid denna handling sker en så kallad vaken vila som hämmar mental utmattning.

Makarna Kaplans teorier (Abrahamsson & Tenngart, 2003) har lett fram till fyra viktiga kvaliteter som fungerar som utgångspunkter eller riktlinjer inom utformningen av en restaurativ trädgård:

1. Platsen måste erbjuda ett inre lugn, där vi inte känner av kraven från vardagen.
2. Platsen ska upplevas som en oas, med en rymd som inte kan förknippas med miljön utanför. Vi skall få upplevelsen av att ha trätt in i en annan värld.
3. Platsen skall skapa möjligheter för oss att använda vår spontana uppmärksamhet istället för den riktade.
4. Platsen ska erbjuda rum för de olika behov individen har.

Även professorn Roger Ulrich har liknande grundtanke som Rachel och Stephen Kaplan. Ulrich (Ottosson & Ottosson, 2006) menar att en viss mån av stress är hanterbart och i vissa fall till och med bra. Han menar också på att det är ytterst viktigt med återhämtning efter stressrelaterade situationer/perioder. Enligt Ulrich (Ottosson & Ottosson, 2006) egna undersökningar har resultaten visat att natur och landskap har en avstressande effekt. Detta menar han kommer från miljontals år tillbaka i människans historia, då människorna först sökte platser att bosätta sig på. I vårt undermedvetna har vi en naturlig fallenhet för naturområden, som avger känslor av trygghet, hemtamhet och trivsel.

2.2 Naturen som en läkande kraft

Forskning har på senare år visat att människan inte behöver tillbringa flera veckor ute i naturen för att påverkas av positiva hälsoeffekter. Forskning har visat att naturens läkande effekter även kan uppnås i trädgårdar, parker och andra grönområden i människans närhet (Ottoosson & Ottoosson, 2006). Donald Norfolk (Norfolk, 2003) anser att en trädgård kan endast vara som effektivast för vårt mående om trädgården är utformad på ett sätt som skapar maximal stimulans. I en fältstudie (ibid) som gjordes på en förskola i Oldham i England år 1995 togs beslutet att bygga upp en trädgård med utgångspunkten att främja sinnen. Barnen hade tidigare visat brist i inlärningsförmågan och andra barn hade handikapp av olika slag samt att många led av olika allvarliga problem som resulterade i sjukhusvister och sängliggande. Den asfalterade skolgården byttes ut mot en praktfull trädgård vars fokus var att stimulera alla sinnen genom naturliga och organiska material. Resultatet visade sig bli fantastiskt, framförallt barnen som tidigare inte visat mental stimulans. Försöket blev mycket framgångsrikt och förskolans idéer blev en ledande inspiration runt om i Storbritannien.

Patrik Grahn har även forskat på hur barn på förskolor och äldre på ålderdomshem reagerar på att ha grönområden i närheten av byggnaderna samt skillnaderna på de som inte har den tillgången. Resultaten visade att barnen på förskolorna med en grönskande omgivning hade bättre motorik, tålamod och koncentrationsförmåga. De äldre visade också en ökning i koncentrationsförmåga samt en effektivare och snabbare återhämtning efter att de utfört en arbetsuppgift som varit mentalt påfrestande (Ottoosson & Ottoosson, 2006).

Ottoossons (2006) nämner i sin bok den forskning som bedrivits av Patrik Grahn och Ulrika Stigsdotter, som har kommit fram till att närheten är en mycket viktig komponent i sambandet mellan stress och natur. Människor som har närmare till grönområden visade i en undersökning att de definitivt tog sig ut mer samt att stressnivån var betydligt lägre än hos dem som inte har den närheten.

Naturens läkande krafter har visat sig vara effektiva även hos patienter på sjukhus. Det var miljöpsykologen Roger Ulrich som studerat läkningstiden hos flera patienter, som blivit tilldelade två olika rum. Det ena rummet hade utsikt mot ett grönområde och det andra var riktat mot en tegelvägg mittemot. Studien visade att patienter med utsikt över grönområdet tillfrisknade fortare samt att komplikationerna var färre än hos dem som befann sig i rummet med utsikt mot tegelväggen (Ottoosson & Ottoosson, 2006).

Naturens läkande kraft är inte endast till för dem som lider av stress- och utmattningssjukdomar, utan effekten kan även visa sig vara god på friska människor. År 1984 publicerades en undersökning i en fackvetenskaplig tidskrift från Amerika som skapade stor sensation kring utomhusmiljöns positiva hälsoinverkan (Ottoosson & Ottoosson, 2006).

En annan miljöpsykolog, Terry Hartig, har gjort försök i att bevisa miljöns restaurativa effekter genom att genomföra experimentella studier med försökspersoner som lider av stressjukdomar. De skulle återhämta sig på olika sätt och därefter jämföras med varandra. Det visade sig att de försökspersonerna som skulle gå en promenad i ett naturområde fick större hälsoframgångar än hos dem som promenerade i tätbebyggda områden (Ottoosson & Ottoosson, 2006).

Många studier har även gjorts på arbetsplatser, där forskarna har jämfört anställda på arbetsplatser med olika tillgång till grönska. Resultaten från de många olika studierna visar alla på att de anställda som inte har tillgång till naturutsikter från fönster, en trädgård att tillbringa raster på eller grönska inne i byggnaden fördubblar risken för stresspåverkan. De arbetsplatser som har denna tillgång har en betydligt lägre stressnivå hos sina anställda samt att deras tillfredsställelse både på arbetsplatsen och med arbetet är högre (Ottoosson & Ottoosson, 2006).

Rent konkret är det inte naturen i sig som läker oss, utan det handlar om att naturen ger oss förutsättningarna för tillfrisknad/återhämtning. Huruvida vi tar egna initiativ till att ta oss ut i naturen i ett avstressande syfte, kan naturen bistå oss den tjänsten/hjälpen (Ottoosson & Ottoosson, 2006). Naturen påminner oss om enkelheten i livets cirkel, att vi föds och vi dör. Det är en viktig påminnelse när det gäller vårt existentiella betraktelsesätt. När vi har försonats med det enkla faktum att döden är en tillhörighet, kan vi finna ett inre lugn. Sammanfattningsvis visar forskningen att alla människor, sjuka eller friska, unga eller gamla får hälsofrämjande effekter av att dagligen vistas i grönskande områden.

2.3 Restorativa miljöers uppbyggnad

Vi människor upplever trygghet i naturligt restorativa miljöer. I de befintliga miljöerna i både trädgården och i naturområden upplevs inte de flesta som trygga och restorativa, utan det krävs en medveten och välplanerad design som tar hänsyn till människans sinnesstämning och behov och överför det i landskapsarkitektur (Ulrich, 1999).

Enligt Grahn och Stigsdotter (2002 se Stigsdotter, 2005) fokuseras det mycket på funktionen, aktiviteten och tillfälliga trender i skapandet av trädgårdar. Detta resulterar i ett lågt upplevelsevärde och sinnesstimulering av trädgården, vilket leder till en avsaknad av påtagliga hälsovinster. Landskapsarkitektur och trädgårdsdesign som för med sig goda hälsoeffekter saknas oftast bland trädgårdarna.

En studie gjordes av Patrik Grahn och Ulrika Stigsdotter för att se om privatträdgården hade en positiv inverkan på trädgårdsägarnas stressnivå i vardagen. Resultatet visade att tillgången till en trädgård hade en mycket god inverkan på minskad stress. De kom även fram till att vardagliga besök i trädgårdar hade en signifikant betydelse. För att en trädgård ska ha restorativa effekter har rikligheten av grönska en stor betydelse. De menar på att trädgårdar har potential till att skapa restorativa miljöer som kan vara till stor betydelse för varje individ och dennes stresspåverkan (Grahn & Stigsdotter, 2004 se Stigsdotter, 2005).

Stigsdotter (2012) skriver att en landskapsarkitekt skall veta vilken målgrupp av brukare som trädgården är till för. Det kräver medvetenhet och noggranna designlösningar som skall tillmötesgå de särskilda behoven. Olika upplevelsekaraktärer upplevs annorlunda mellan olika brukargrupper. De som lider av stress kan bli påverkade negativt av någonting som friska personer inte reagerar nämnvärt på. Det är viktigt att kombinera och förstärka de olika upplevelsevärdena på ett gynnsamt sätt gentemot brukaren (Stigsdotter, 2012).

Det finns svårigheter och utmaningar i att försöka tillämpa designlösningar för att alla sinnen skall tillgodoses i trädgården. I trädgårdsutformningen glöms vissa sinnen bort, det gäller vanligtvis ljud och dofter, det gäller även smak och känsel. Sinnesstimulerande designlösningar är oftast osynliga och kan vara svåra att upptäcka (Stigsdotter, 2005).

Landskapets upplevelsevärden

Boverket (2007) gjorde en efterfrågestudie för att undersöka vad människor efterfrågar i sin närmiljö. De kom fram till fyra upplevelsevärden som innefattar de kvaliteter som bygger upp välbefinnandet hos människor. Dessa värden kan användas som riktlinjer i utformningen av restorativa miljöer.

Ostördhet i en variationsrik miljö - indikerar på en miljö som är tyst och stilla utan trafikbuller och andra distraktioner. Platsen skall även upplevas variationsrik och tilltalande vacker.

Naturpräglad miljö - de stora kvaliteterna i denna miljö är naturens erbjudande av djur- och växtliv. Platsen skall innehålla höga träd som skapar rymd och en rogivande och lugn känsla som efterliknas skogen inneboende karaktär.

Möjlighet till återhämtning - platsen skall vara avkopplande och lugn. Personer som söker sig dit skall få möjlighet till ökat välbefinnande.

Trygghet i en välskött miljö - värdena ligger i att platsen upplevs välstädad och säker.

Genom en genomförd sambandsanalys uträddad av Boverket (2007) av dessa fyra upplevelsevärden visar sig att de två första har störst samband med välbefinnandet. Ostördhet hade starkast inverkan, sedan naturpräglad miljö. Människors största längtan i en utemiljö är att få uppleva rofylldhet och stillhet, en plats de kan vända sig till som erbjuder inga som helst distraktioner. Människan vill även känna närheten till naturen, som i sig har en restorativ egenskap.

I enkätsvaren förekom det även att nästan alla vill ha en plats för återhämtning i närheten av sitt hem. Platsen i sin tur skulle innehålla alla de fyra upplevelsevärdena. De som bor i kvarter nära städer upplevde att trygghet var det viktigaste värdet och det gjorde även de som ofta besökte grönområden eller parker. Miljöer utan buller var särskilt viktigt för de boende i närheten av eller besökande av mindre parker och grönområden.

Alnarpsmetoden

Miljöpsykologen och landskapsarkitekten Patrik Grahn är upphovsmannen av Rehabiliteringsträdgården i Alnarp. Uppbyggnaden baserades på både hans egen forskning och studier, men även av forskarna Roger Ulrich och makarna Kaplans forskning. Grundtanken med trädgården var att skapa olika rum som skulle bemöta de olika behoven. Rum som är restorativa samt rum som är sinnestimulerande. År 2002 blev anläggandet av rehabiliteringsträdgården klar (Grahn & Ottosson, 2010).

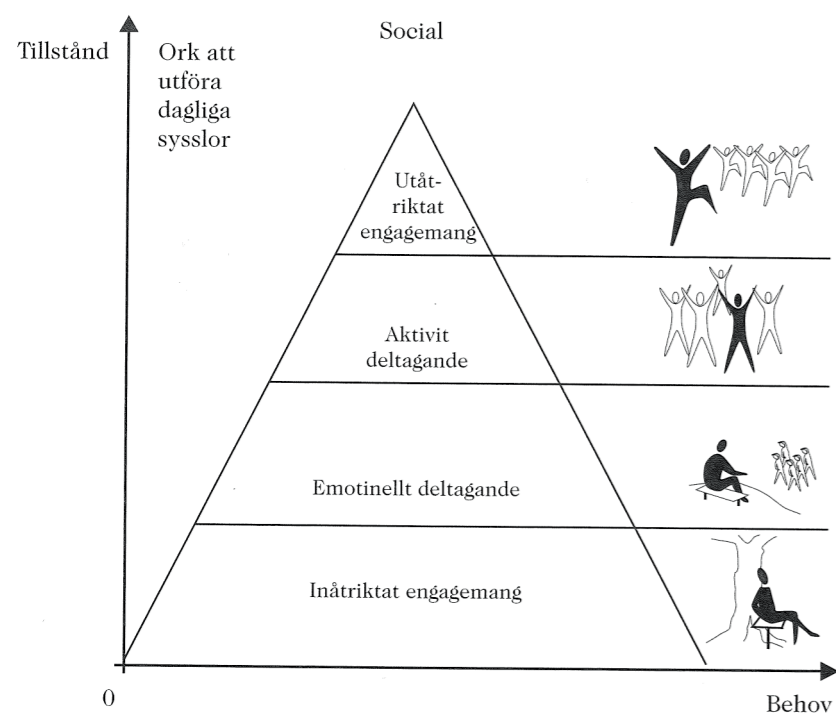
Forskning som har undersökt människors olika upplevelseförmåga av trädgårdar och parker har visat att den mentala styrkan hos människor skiljer sig, beroende på deras sjukdom eller livssituation stress (Grahn, 1991). Patrik Grahn har presenterat en modell som visar människors olika behov av olika miljöer (Grahn & Ottosson, 2010 s. 63).

Teorin om betydelseområdet

Grahns forskning resulterade i en egen teori som kallas för *Teorin om betydelseområdet*. Teorin menar på att beroende på människans psykiska mående har denne olika behov av grönytor. Under exempelvis en långvarig stress kan kommunikationen mellan personen och omgivningen skadas. I rehabiliteringsträdgården jobbar de därför med att få brukare att återfå sin kommunikativa förmåga till omvärlden. Återställningen av denna förmåga åstadkommer genom att skapa en sinnestimulerande miljö med många nivåer av intryck på olika sinnen och upplevelser. Detta resulterar i att brukarna lär sig behandla och värdera informationen i hjärnan (Grahn & Ottosson, 2010).



I Alnarps Rehabiliteringsträdgård finns sittplatser och miljöer som passar alla behov och måenden. Bild tagen av författaren.



Figur 1. Grahn, P. & Ottosson, Å. (2010) Modell av *Grahns behovspyramid*.

Behovspyramid

Längst ned i pyramiden *Inåtriktad engagemang* - talar för personer med mycket svag mental styrka, som ofta förekommer vid svår utbrändhet och utmattningsdepression. De annars självklara uppgifter upplevs svåra och onåbara. De har svårigheter att ta in nya intryck från både omgivningen och socialt. Denna behovsnivå kräver en miljö utan distraktion och nya intryck (Grahn & Stigsdotter, 2002 se Stigsdotter, 2005).

Nästa steg mot välmående i pyramiden kallas *Emotionellt deltagande*. Denna måndefas resulterar i att personerna börjar intressera sig för den sociala omgivningen. De deltar passivt vid sidan av och är mer mottaglig för nya intryck. (Grahn & Stigsdotter, 2002 se Stigsdotter, 2005).

Nivån därefter, *Aktivt deltagande*, gäller personer som är kapabla till ett engagemang och deltagande i sociala sammanhang.

Utåtriktad engagemang ligger högst upp i pyramiden. Personerna med denna starka mentala styrka kan ta initiativ till idéer och fullfölja dem (Grahn & Stigsdotter, 2002 se Stigsdotter, 2005).

De åtta dimensionerna- rummets karaktärsdrag

Dessa dimensioner (se fig. 2) kan översättas som karaktärsdrag. Utifrån dessa kan rummen ha olika karaktärer beroende på vilket syfte rummet skall utgöra. De olika dimensionerna har olika värden beroende på upplevelsebehovet i rummen. Vissa karaktärer tilltalar människor bättre än andra. Det gäller *Rofylld*, *Rymd*, *Artrik* och i vissa avseenden *Kultur*. Mänskors dragning till dessa rum gäller både friska och de med utmattningssyndrom och stress. De som ligger längst ned i behovstrappan (*Inåtriktad engagemang*) klarar oftast inte av ytor/rum som är stora och öppna och som bjuder in till aktiviteter samt möten. De flesta av rumskaraktärerna kräver ett naturligare uttryck med mycket grönska (Grahn & Stigsdotter 2002, se Stigsdotter 2005).

ÅTTA UPPLEVDA DIMENSIONER	BESKRIVNING AV DIMENSIONEN
1. <i>Rofylld</i>	Lugn, tystnad och tecken på omsorg. Ljud av vind, vatten, fåglar och insekter. Inget skräp, inget ogräs, inga störande människor. I byggnader kan detta upplevas i fridfulla kyrkorum.
2. <i>Natur</i>	Fascination av vild natur. Växter ser ut att vara självsådda. Lav- och mossbelupna stenar, gamla djurstigar. Området är inte skapat av människor utan av något större och mäktigare.
3. <i>Artrik</i>	Här kan man uppleva en rikedom av olika arter av såväl djur som växter.
4. <i>Rymd</i>	Platsen erbjuder en vilsam känsla av att man kommer in i en annan värld; ett samband, en uttalad helhet, som en bokskog.
5. <i>Öppning</i>	En kvalitet som både erbjuder utblickar och plats för spontana aktiviteter. Ett grönt, öppet fält som inbjuder till att slå sig ner.
6. <i>Skydd</i>	En trygg ombonad plats, en tillflykt. En liten hemlig oas där man kan slappna av och vara sig själv, och även ha möjlighet att experimentera och leka.
7. <i>Social</i>	En social arena, en mötesplats för trevlig samvaro, fest och nöje.
8. <i>Kultur</i>	En plats som erbjuder fascination över människors värderingar, uppoffringar, slit och möda. Det bör helst innehålla en aspekt av tid, en tillbakablick genom historien.

Figur 2. Grahn, P. & Ottosson, Å. (2010) Figur av *Åtta dimensioner av natur*.

Alnarps rehabiliteringsträdgård olika rum - karaktärer och designlösningar

Grahn och Stigsdotter (2003) beskriver att den utmanande delen av trädgården kan bestå av olika grader av krav, beroende på välmåendet och behovet hos besökaren. I exempelvis Alnarps Rehabiliteringsträdgård har de en del som kallas för *Den urbana trädgården*, som fokuserar på trädgårdsterapi och odling. Denna del är den mest extrema och utmanande delen i trädgården, vilket motsvarar behoven hos dem som har starkast mental styrka. Rummet består endast av enkla odlingsbäddar och är inte uppbyggd eller inspirerad av någon av de åtta dimensionerna (Grahn & Stigsdotter 2003, se Stigsdotter, 2005).



Den urbana trädgården
Bild tagen av författaren

I *Köksträdgården* är odling i fokus, precis som i den urbana trädgården. Skillnaden är att köksträdgården är uppbyggd för att besökarna ska associera till en vanlig trädgård. De har jobbat med karaktärer som Social, Kultur och Artrik. Odlingsbäddar är strikt uppradade och vilket i sin form kan skapa en strikt och dominant karaktär. För att motverka detta användes mjuka och organiska material till väggar och golv. Golvet mellan gångarna är grästäckat med trampstenar och väggarna består av formklippta häckar (Grahn & Stigsdotter, 2003 se Stigsdotter, 2005).



Köksträdgården
Bild tagen av författaren

Skogsträdgården har en naturlig design och organiska former. Rummet består av karaktärerna *Artrik*, *Rymd* och *Skydd*. Syftet med skogsträdgården är att utveckla ett biologiskt hållbart system som en naturlig skog. Växtligheten är placerad i lager för att efterlikna naturen så mycket som möjligt. Kraven i arbete och sysselsättning är lägre i detta bestånd och blir lägre ju längre tiden går. Det viktiga i denna del är att det finns möjligheter till utveckling och odling på denna plats för de deltagare som vill. Oftast är det personer som lider av utbrändhet som uppskattar detta rum allra mest, då rummet erbjuder en privatere del för dem att vara på. Utbrända har en tendens att bli väldigt kreativa under sin läkningsprocess och detta visar sig i kreativitet i odling (Grahn & Stigsdotter, 2003 se Stigsdotter, 2005).



Välkomsträdgården är det första besökarna/deltagarna ser när de går in genom entrén. Det är ytterst viktigt att rummet inte upplevs som krävande för besökaren, samtidigt som det ska upplevas spännande och tilldragande. Rummet skall kännas trygg, välkomnande och vara inbjudande. Svårigheten i att designa ett sådant rum är att skapa en säker balans mellan upplevelserna. I Rehabträdgården har de därför två olika entréer. Fokus ligger på att skapa en känsla av lugn, därav deras val av *Rofylld* som huvudkaraktär.

Huvudentrén är ljus, stor och öppen. Rummet bjuder in till sociala möten med många möjligheter till olika sittplatser. Designen är inspirerad av dimensionerna Social, Kultur och som tidigare nämnt *Rofylld*.

För att välkommandet av känsliga deltagare, finns det en annan entré som är mer sensorisk. Rummet har inspirerats av karaktärerna *Rofylld*, *Skydd* och *Artrik*. Upplevelsen av entrén fokuserar på enklare sinnesstimuleringar, som ljus och skuggor, ljudet av vatten samt bärbuskar för att uppmuntra smakupplevelsen. Utformningen kräver ingen högre skötselintensitet, vilket har en lugnande inverkan på deltagaren (Grahn & Stigsdotter, 2003 se Stigsdotter, 2005).

Principer från Alnarpsmetoden

Några grundprinciper som är vanliga att utgå ifrån i utformningen av en rehabiliterande trädgård, är oberoendet av människors ålder eller funktionshinder. Trädgården skall vara tillgänglig för alla, vilket kan vara svårt att applicera i praktiken (Grahn & Stigsdotter 2002 se Stigsdotter 2005). Enligt Grahn och Stigsdotter (2002) är balansen mellan att kunna njuta av trädgården utan krav samt utmanas att arbeta i trädgården det viktigaste för designen. Designern skall även ha kunskap om personerna som skall använda trädgården och känna till deras mentala styrka. De nämner det väsentliga i att skapa många rum med olika karaktärer och syften som ska uppnå olika behov och önskemål (Grahn & Stigsdotter 2002 se Stigsdotter 2005).

Det är viktigt att ha i åtanke att trädgårdsrummen inte skall upplevas som allt för utmanande, obekanta eller för abstrakta. I en studie presenterade Grahn och Stigsdotter (2003) tre olika mål som är väsentliga i designlösningar för en hälsoträdgård. Det ska finnas en del av trädgården som är mer utmanande, exempelvis odling. En annan del är fokuserad på restoration och naturmiljöer. Den tredje delen uppmanar till olika sinnesupplevelser av trädgården som skall uppmuntra till ytterligare aktiviteter (Grahn & Stigsdotter 2003 se Stigsdotter 2005). Trädgården måste ha en positiv inverkan på personerna (Grahn & Stigsdotter 2002 se Stigsdotter 2005).

Skapa upplevelser i trädgården

I Grahn och Ottossons bok *Terapitradgården* (2010) har Liselott Lindfors och Frederik Tauchnitz beskrivit i ett avsnitt hur sinnesupplevelser kan behandlas i designprocessen. De ger inspiration och berättar hur en trädgård kan utvecklas till att vara en spännande plats med flera olika upplevelserum. De beskriver även hur tre olika rumskaraktärer kan skapas; *Den vilda trädgården*, *Den rofyllda trädgården* och *Den aktiva trädgården*.

Färg och form

- Kontrasterande eller harmoniserande färger/struktur
- Ljus och skugga, pergolor. Förstärkas genom att använda ljusa blommor i mörka hörn mm
- Färgsprakande och kraftfulla färger i planteringar skapar kreativitet och lust



Harmoniska färger i Alnarps Rehabträdgård.
Bild tagen av författaren

Doft

- Dofterna i en trädgård kan återkalla minnen och skapa härliga stämningar
- Doftande växter i upphöjda bäddar gör att dofterna når upp till näsan
- Kryttimjan är en tålig och lågtväxande växt som passar nära intill stigar och sittplatser, som avger en kryddigt härlig doft vid beröring
- Rosor och lavendel
- Anisört, timjan och kamomill – doftande kryddörter
- Tobaksplantor – sommarblomma
- Strandkrassing – doftar honung
- Luktärt
- Kejsarolvon doftar i januari-mars



I Välkomsträdgården dyker den härliga doften av syren upp.
Bild tagen av författaren

Smak

- Odling av primörer och grönsaker
- Bär- och fruktodlingar
- Kryddörter i matlagningen
- Ätliga och dekorativa växter som indiankrasse, gurkört och ringblomma



Jordgubbsplantor, vinbärsbuskar och rabarber finns i planteringarna i Välkomstrummet. Detta skall uppmuntra deltagarna till att spontant plocka och äta där de sitter.
Bild tagen av författaren

Beröring

- Värmen på huden från solens strålar
- Svalkan från vinden
- Markunderlagets olika texturer, mjukt gräs, kittlande ängsgräs mot benen, gårdgrus, träspångräs m.m.
- Mjuka och lena texturer på växter, lammöra, björnsvingel m.m. taggit, mjukt, hårt, lent m.m.



I välkomsträdgården finns gångar med både grus och barkflis och i planteringarna finns växter med mängder olika texturer.
Bild tagen av författaren

Ljud

- Ljudet av fågelkvitter
- Knakande från tallarnas vajande i vinden
- Havsljud, ljudet av vågor och vind
- Vatten som porlar
- Surrandet av humlor och bin
- Ljudet från att gå på grus och träspångräs



Ljudet av porlande och strömmande vatten hörs i Den urbana trädgården.
Bild tagen av författaren

Den vilda trädgården

I den vilda trädgården som beskrivs i Terapiträdgården (Grahn & Ottosson, 2010) av Liselott Lindfors och Frederik Tauchnitz handlar trädgården om att samspela med naturen än motverka/tygla den. Kraven och prestationen för denna typ av trädgård ligger lågt och tillgodoser en frihetskänsla hos trädgårdsägaren. Den maniskt klippta gräsmattan omvandlas till en kravlös och friväxande gräsäng som slås eller klippts två gånger per år. Det är fritt för växter att froja av sig och växa som de vill. Trädgården är förhållandevis lågt skötselintensiv men föredrar en viss styrning. Smala gångar klipps i den höga ängsgräset och skapar en äventyrlig och spännande naturliknande upplevelse i trädgården.

”Städa inte bort alla löv och småkvistar, utan städa hellre bort prestationskraven”

Citat ur boken Terapiträdgårdar av Grahn & Ottosson, 2010 s. 153

För en vild och naturlig trädgård:

- Friväxande gräsmatta med klippta trädgårdsstigar.
- Naturliga lundar med normalt vildväxande träd och buskar med ätliga bär, frukter och nötter. Rönn, vildhallon, slånbar och hassel. Skapar vindsydd och avskärmning samtidigt som det gynnar djurlivet.
- Så ytterligare fler ängsblommor såsom ängsvädd, blåklocka och gulmåra.
- Vildrosor, fingerborgsblommor och kungsljus är exempel på växter med en naturlig karaktär
- Inbjudande och mysiga sittplatser med enkel och naturlig karaktär
- Eldplats som samlingspunkt

Den rofyllda trädgården

Lindfors och Tauchnitz (Grahn & Ottosson, 2010) menar att Den rofyllda trädgården indikerar på stillhet och lugn. Det skall finnas en harmoni i utformningen och växtvalet, med en prägel av enkelhet och minimalism. Det skall gärna vara få växtarter, som planteras på stora ytor med lugna färger.

- Genomtänkta och lämpliga sittplatser som har en balans mellan utsikt och skydd. Placera en sittplats med blickfång och utsikt över trädgården.
- Den rofyllda trädgården får gärna bestå av flera rum med skyddande och omgivande buskage och träd.
- Det får gärna finnas flera olika sitt- och viloplatser, med olika placeringar och erbjudanden efter behov. Det kan vara en lugn och skön vrå med en hängmatta, ett hemligt rum med en gömd bänk bland växter.
- Färgerna på växterna skall vara harmoniserade och ha ett lugn intryck på besökaren.
- En plats kan ha en vattenartefakt, exempelvis ett fågelbad eller en liten damm som formar nya perspektiv med spegling och reflektion

Den aktiva trädgården

Denna delen av trädgården speglar kreativitet och förändring. Fokus ligger på odling, hantverk och trädgårdsarbete. Som namnet antyder, är detta en väldigt aktiv del av trädgården, med mycket liv och idéer. Rummet skall förutom att erbjuda tillgång till skapande, utan även en plats för vila och njutning. Sinnena skall uppleva olika saker, exempelvis dofter av de odlade kryddorna, smakerna från bärplantorna samt synen av förändringen och åstadkommandet i arbete och idéer.

- Planering av odling och idéer på färgteman.
- I växthus kan odlingssäsongen startas tidigt på året.
- Så grönsaker, kryddväxter och rotgrönsaker. I pallkragar trivs exempelvis grönsaker som sockerärtor, rädisor, morötter och sallat.
- Låt grönsakslandet vara en mångfald utav både grönsaker, annueller och perenner. För att behålla intresset och glädjen för denna del av trädgården skall val av växter och grönsaker planeras att de avlöser varandra under hela säsongen mellan vår till sen höst.
- Genom att plantera in tidigt vårblomande växter förlängs säsongen. Blanda in olika lökväxter i olika delar av trädgården för att skapa fascination och prydnadsvärden. Förutom lökväxter finns tidigt blommande buskar såsom kejsarolvon, vinterjasmin och trollhassel som pryder trädgården redan under senvintern.

Ottosson & Ottosson (2006) har i ett avsnitt sammanställt fem intervjuer som gjordes på deltagare från rehabträdgården i Alnarp och kommit fram till 10 punkter som beskriver varför deltagare mår bra på terapiträdgården.

1. Trädgården inbjuder till fysisk aktivitet. Deltagarna tycker om att vara utomhus och röra på sig.
2. Trädgården stimulerar sinnena. Syn, smak, doft och känsel, allt kommer till användning i trädgården.
3. Trädgården upplevs som kravlös. Trädgården krävde ingenting tillbaka och gav en känsla av frihet att kunna göra det som var roligt i sin egen takt.
4. Trädgården ger perspektiv på tiden. Trädgårdens växlingar är långsamma. Det gav deltagarna en bättre förmåga att acceptera att saker tar tid.
5. Upplevelser av naturen är avstressande. Tack vare det lugnare tempot kunde man stanna upp och verkligen njuta av naturen, vilket gav lugn och ro.
6. I trädgården finns utrymme för olika sinnesstämningar. De intervjuade tyckte att de olika delarna av trädgården kunde spegla och bekräfta deras egna skiftande sinnesstämningar.
7. Trädgården inspirerar till kreativt skapande. Det var positivt att skapa något och se konkreta resultat av sin arbetsinsats, tyckte de intervjuade. Särskilt de som hade haft teoretiska yrken.
8. Trädgården ger en känsla av att vara behövd. Det gav ett nytt hopp om att vara behövd även i arbetslivet och familjen.
9. Trädgårdsarbete upplevs som meningsfullt. I trädgården ger man liv åt något. När våren kom fick det nästan en symbolisk innebörd. Trädgården och deltagarna växte tillsammans.
10. Trädgården ger rum för existentiella tankar. De intervjuade menade att tankarna kan vandra fritt när man arbetar eller bara är i trädgården

Figur 3: Sammanställning av intervjuer - varför vi mår bra i en terapiträdgård. Ottosson & Ottosson 2006 s. 46. Modifierad figur av författaren.



Växthuset i den Urbana trädgården i Alnarps Rehabträdgård. Bild tagen av författaren.

Bilder från Alnarps Rehabträdgård



Odlingsbänk i den Urbana trädgården. Bild tagen av författaren.



En härlig sittplats mitt i Köksträdgården. Bild tagen av författaren.



En damm med en liten ringlande kanal som förser deltagarna med ljudet av rinnande vatten. Bild tagen av författaren.



En samlingspunkt i Skogsträdgården. Bild tagen av författaren.



Varje sittplats är försedda med "smitvägar", för att undvika känslan av att vara inträngd eller att vara fast. Det underlättar vid ev. flykt. Bild tagen av författaren.



Organiskt formade gångar med sinnestimulerade planteringar. Mjuk lammöra och doftande kryptimjan. Bild tagen av författaren.



Välgenomtänkta häckar som skapar behagliga avgränsningar och rumsindelningar. Deltagare kan lägga sig i gräset för att vila bakom häcken. Bild tagen av författaren.



Fler "smitvägar" som skapar möjligheten att lämna rummet. Miscanthusgräset framför viloplatsen växer sig högt under sommaren som skänker skydd. Bild tagen av författaren.



En populär viloplats på Rehabträdgården. En sval plats i skuggan av bambun. Bild tagen av författaren.

Principer från Donald Norfolks teori om Läkande Trädgårdar

En Läkande Trädgård, även kallad en restaurativ miljö, ska enligt Norfolk (2003) ha en naturlig karaktär. Enkelheten i naturen skänker människan en inbjudan till dess frihet, lindring och spontanitet. En trädgård som är otuktad och osymmetrisk, visar naturens egna livsform. I naturen får vi lärdom om dess imponerande och enkla livscykel. Den påminner och tröstar oss med att man växer, får styrka och läker. För att skapa en naturliknande trädgård skall vissa karaktärer framgå, exempelvis variation, en känsla av vildhet och oregelbundenhet. Enligt Norfolk kan detta uppnås i allt från en balkonglåda till ett landskap.

I boken beskriver han värdet vi människor finner i att ha en trädgård där vi kan se utan att bli sedda. Utformningsprocessen av en trädgård bör därför ta noggranna och välplanerade beslut som kan uppfylla denna önskan. Det handlar om att hitta en balans mellan avskildhet och utsikt. Ett sådant beslut kan utforma sig genom att utnyttja tydliga avgränsningar i plank och murar eller utnyttjandet av sluttningar i riktningar som vänder sig bort från den allmänna ytan.

Enligt Donald Norfolk (2003) ska en Läkande Trädgård bestå av en välplanerad plan men omsorgsfulla val av olika designlösningar. Dock ska karaktären bestå av oregelbundenhet och otuktade egenskaper. Denna princip bygger på att möta två olika sorters personligheter: den ordnade och den kaotiska (vilda).

Flera försök som gjorts av psykologer har gett resultat på att olika former skapar olika emotionella reaktioner. Försökspersoner fick se och beskriva hur de upplevde olika typer av linjer. De ansåg att de mjuka och organiskt formade linjerna upplevdes "fridfulla", "glada" och "lugna". Medan de räta linjerna upplevdes tvärtom, som "hårda" och "upprörande". (Norfolk 2003).

Nio designkriterier

Det finns olika terapiträdgårdar för olika patienter. En terapiträdgård för patienter med stressrelaterade sjukdomar har en annorlunda utformning än en terapiträdgård för till exempel Alzheimer- och demenssjuka patienter. Ulrika Stigsdotter (2012) redogör principerna inom designutformning i skriften "Terapiträdgårdar - evidensbaserad hälsodesign". De kommande nio kriterierna riktar sig särskilt till dem som har stressrelaterade sjukdomar. Rubrikerna på följande kriterier härstammar från ursprungstexten.

Designkriterium 1 - Den rumsliga uppbyggnaden

Rumsligheten och rumsuppbyggnaden är ett av de viktigaste grundprinciperna i utformningen av en helande trädgård. Ytan får gärna bestå av flera rum i olika storlekar, dock är det ytterst relevant att ytan upplevs som helhetsbetonad. Rumsbildningen byggs upp av golv, väggar och tak. En stor variation av material är välkommet att användas i de olika rummen.

Designkriterium 2 - Levande byggnadsmaterial

Grönskan i trädgården anses även vara en av de viktigaste i utformningen. En stor mängd grönska och en stor variation har en stor inverkan på den helande effekten av trädgården. Variationen i växtmaterialet indikerar på naturens självklara cykel, som påminner oss om livets omväxlingar.

Designkriterium 3 - Lätt att tolka

Trädgården skall göra besökaren underförstådd med vad som finns att tillhandahålla. Det skall vara lätt att förstå funktionerna av de olika rummen som tydligt skall visa vad som kan göras och får användas.

Designkriterium 4 - Trygghet

Trädgården måste upplevas trygg för besökaren. Genom välplanerade och medvetna avgränsningar och väggar kan besökaren känna välbehag utan att känna sig instängd, uttittad eller att det finns risk att andra kan komma in i trädgården.

Designkriterium 5 - Nivåer av krav

Detta kriterium har ett samband med Patrik Grahns teori om behovstrappan. Besökarens omväxlande behov skall tas i beaktande vid utformning av de olika rummen. Varje nivå i behovstrappan kräver ett rum som tillmötesgår det dagliga behovet. Det skall finnas ett rum som inte upplevs krävande för besökaren och det är minst lika viktigt att ha ett rum för utmaning och stimulans.

Designkriterium 6 - Mental och fysisk tillgänglighet

Trädgården skall vara tilldragande och attraherande både inifrån och utifrån. Det är viktigt att de inslag som skapar fascination och attraktion får insidan och utsidan att samspela men också att det går att komma åt dem fysiskt. Tillgängligheten är mycket viktig för upplevelsen av trädgården.

Designkriterium 7 - Flexibilitet och delaktighet

Utformningen skall lämnas flexibel och medgörlig för brukarens egna förändringar och idéer av trädgården. Utformningen bör vara fri och inte helt "komplett".

Designkriterium 8 - Upplevelsekaraktärer

De åtta upplevelsekaraktärerna som tidigare nämndes, har alla en god verkningskraft i den hälsofrämjande trädgården. I en trädgård som är till för de stressdrabbade är särskilt karaktärerna Naturligt, Tryggt och Artrikt uppskattat. Den karaktär som kan upplevas negativt kan vara Social, det brukar uppskattas mer senare i tillfriskningsprocessen.

Designkriterium 9 - Naturbaserade aktiviteter

Trädgårdsaktiviteter av olika slag (odling och skötsel) skall finnas. De får gärna ha en symbolisk eller mer konkret betydelse och kan variera beroende på brukaren, miljön och om det finns ett behandlingsprogram. Det finns mer eller mindre kravfyllda aktiviteter.

3. Fallstudie privatträdgården, Gotland

3.1 Analysdelen

3.1.1 Inventering och analys

Platsens läge, analys och inventering

Tomten har 300 meter till havet och ligger skyddad bland skog och andra tomter. Läget är således vindskyddat och mikroklimatet är trivsamt för både växter och de boende. Trädgården är belägen i ett skogsområde av hed- och barrskogskaraktär, med tallar, granar och risarter. Hela tomten har en naturlig prägel. Vissa delar av trädgården är torrare och andra fuktigare. Det finns ingen gräsmatta på tomten, utan lågskiktet består av en robust gräsäng med en blandning av naturlig flora såsom ris- och ängsväxter. Det finns en häck planterad vid entrérummet, sedan finns det inga fler planteringar på tomten förutom de som finns i odlingsbäddar och i urnor.

Analysen utgår från två olika metoder Swot-analys och Notationsteknik, varav den ena baseras på platsanalyser, intervjuer med de boende samt dokumentation i form av fotografier. Notationsteknik genomförs genom platsanalyser, dokumentation (foton och anteckningar) samt skissanalyser av tomtritningen.

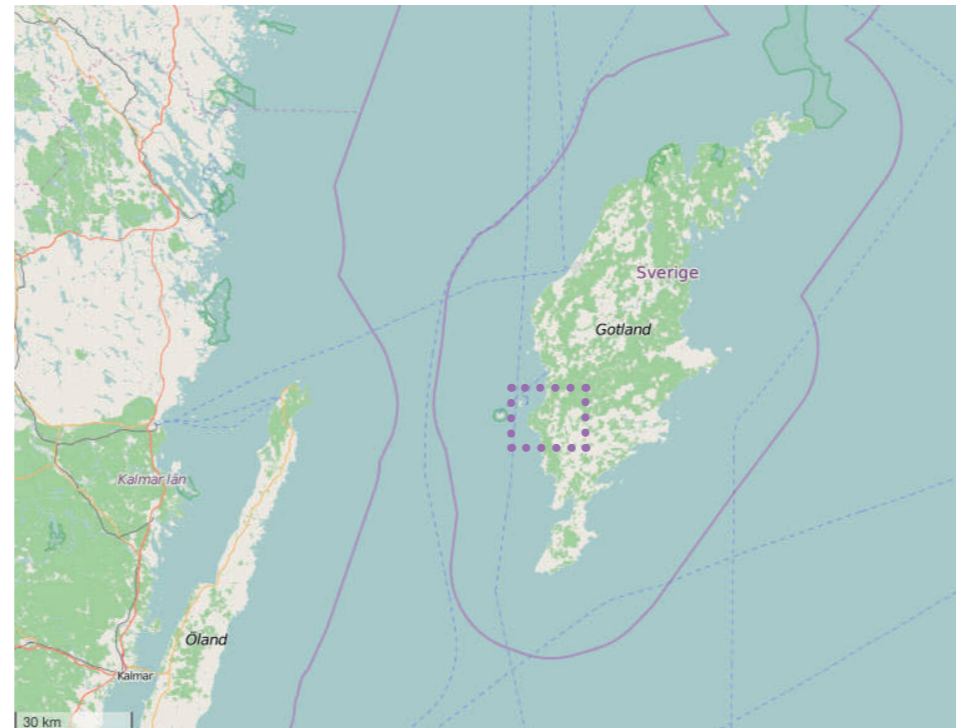


Bild 1: Övergripande karta på Gotland.

Källa: OpenStreetMap. Tillgänglig: <http://www.openstreetmap.org/export#map=8/57.445/18.364>

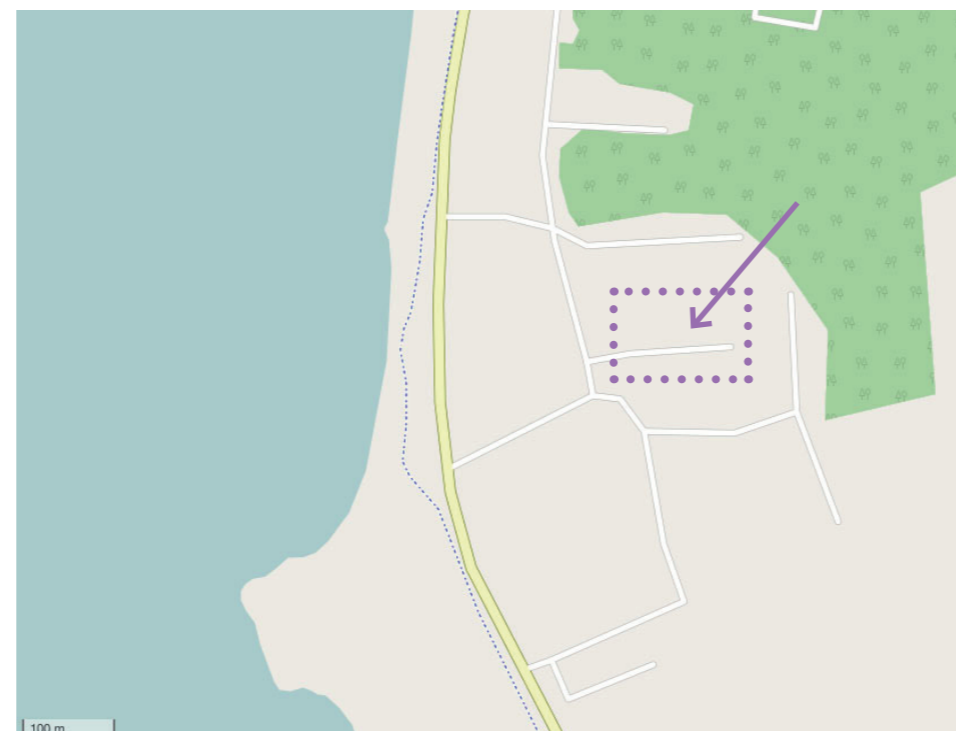


Bild 2: Karta över Tofta. Markering av tomtens placering.

Källa: OpenStreetMap. Tillgänglig: <http://www.openstreetmap.org/export#map=16/57.4682/18.1245>



Bild på tomtens naturmiljö och karaktär.

Bild tagen av författaren



Bild på gräsängen.

Bild tagen av författaren



Bild på husets framsida.

Bild tagen av författaren

3.1.2 Swot-analys

Styrkor

- Närheten till natur/omgivande skogsnatur
- Många äldre tallar och granar som skapar rymd
- Privat innergård
- Sociala mötesplatser och aktivitetsytor
- Damm
- Ljud från hav och fåglar
- Platser för sol och skugga
- Stådegröna träd och buskar som skänker grönska året om
- Kravlös trädgårdsmiljö, ökar möjligheten till avkoppling/återhämtning

Svagheter

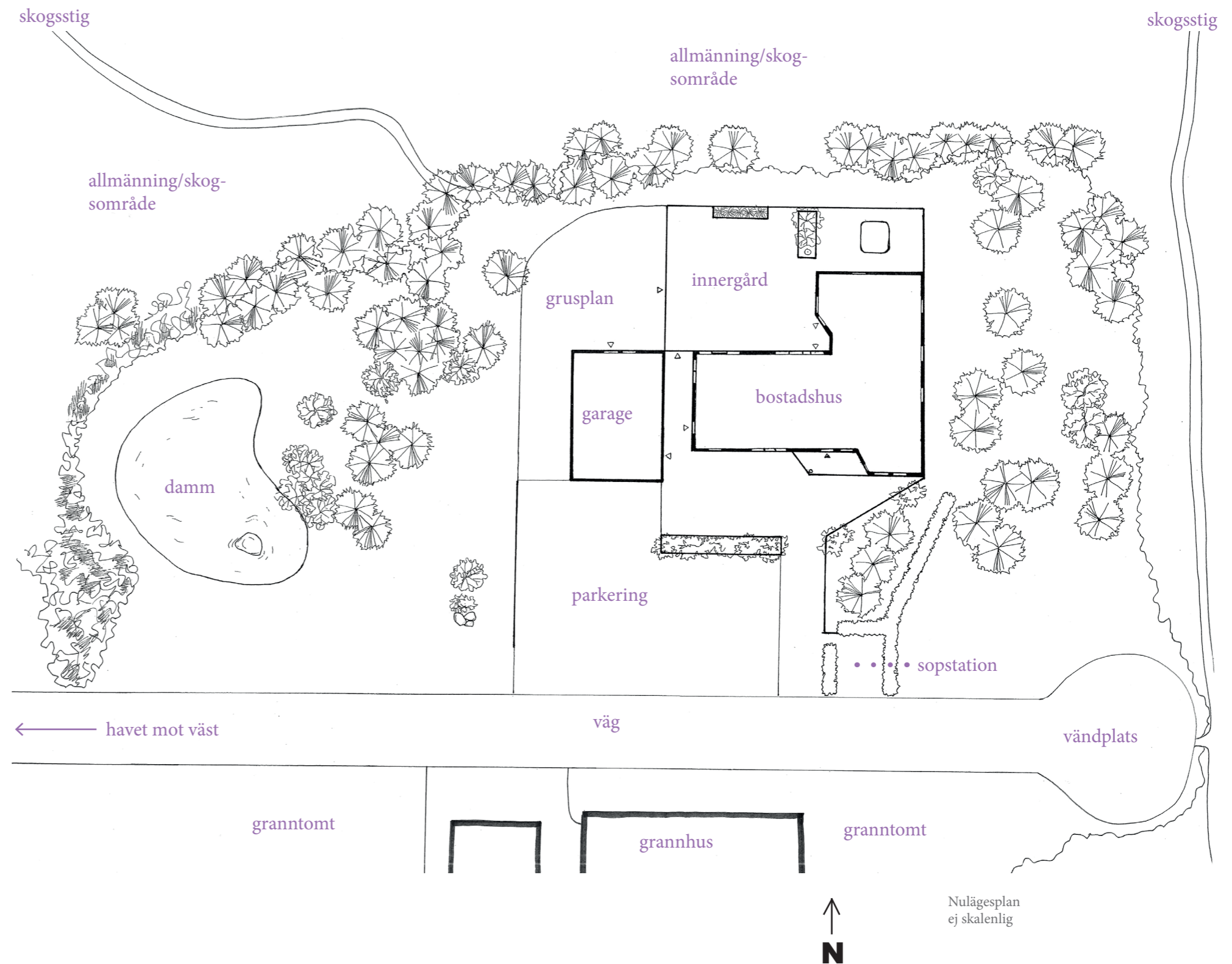
- För få ytor som används och nyttjas
- Inga tydliga gånger som leder vidare i trädgården
- Ingen trädgårdsyta att nyttja vid kallare väder och vintertid

Möjligheter

- Det finns ytor för att skapa rum som tillmötesgår olika behov
- Många nya sittmöjligheter med stor variation
- Naturinspirerad trädgårdsdesign som passar en återhämtningsmiljö
- Skapa skyddade vistelseytor
- En större artrikhet med naturkaraktär
- Mer växtmaterial som är viktiga för den sinneliga upplevelsen
- Ett inglasat rum för att öka användningen av trädgården

Hot

- Insyn från grannen mittemot
- Brist i utnyttjande/användning på resten av trädgården, för mycket centrerad användning av innergården



3.1.3 Analysmetod: Notationsteknik

Arne Branzell (1976) har redogjort i broschyren "Att notera rumsupplevelser" en praktisk beskrivning för användandet av hans metod *Notationsteknik*. Noteringen skall helt och hållet baseras på upplevelserna därav skall ingen hänsyn till den fysiska verkligheten tas i analysen.

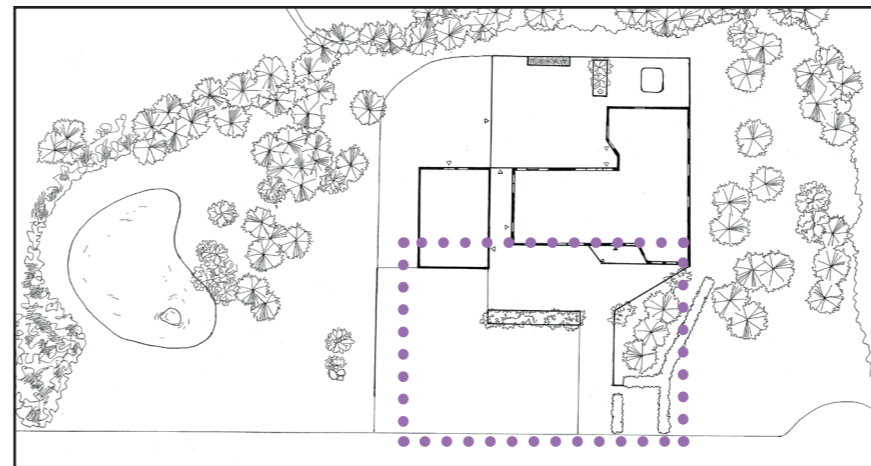
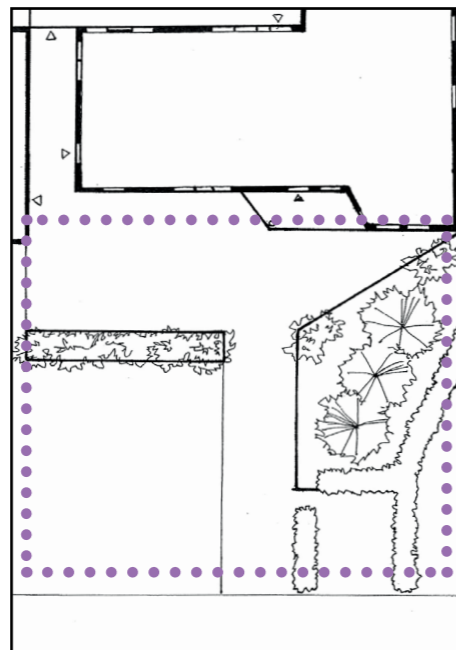
I mina noteringar kommer jag att analytiska skisser över de olika upplevelserna. Jag kommer att analysera och bearbeta olika delar och har därav valt att dela in trädgården i olika rum; Entrérummet, Skogsläntan, Innergården, Grusplanen och Dammen. Jag kommer att komplettera med situationsbeskrivande text för varje rum.

- Notering av platsens fysiska förutsättningar och situation
- Beskriv rörelsemönstret och användningen i rummet
- Notera möjligheterna till orientering till och på platsen
- Notering av kontakt och mötespunkter med andra boende samt grannar
- Beskriv rymdupplevelserna
- Beskriv sinnesupplevelser och andra upplevelser på platsen
- Min egen uppfattning som gestaltare

Rum: Entrérummet

Ytan består av en parkering, entrégång med sittplats och ett vegetationsstråk. Parkeringen avgränsas från entréområdet främst genom den löpande planteringsbädden men även genom skillnader på markmaterial. Entrérummet består av betongplattor som leder besökare från parkeringen till huvudentrén. Rumslighet uppnås främst av väggarna från bädden och husväggen. Bädden är ca 1 m hög och består av varierande buskplanteringar. Höjden och innehållet uppfattas som en vägg, som skapar rumslighet och avskärmning. Utsikten mot grannarna mitt emot skärmas av något men även parkeringsytan. Närbakkontakten med grannarna upplevs främst vid huvudentrén och parkeringen, medan matplatsen och soffgruppen som är placerade i skydd av planteringsbädden upplevs mer privat. Platsen erbjuder både sociala möten och lite avskildhet. Parkeringsytan består av asfalt och är öppen och rymlig och fungerar utmärkt för barns lek och aktivitet.

Platsen har sol större delen av dagen och en bit in på eftermiddagen. Platsen används under sociala sammanhang, som middagar och fikastunder, men även småprat med grannar. Dock används oftast innergården mer flitigt, som är skyddad både från vind och blickar.



Högst upp till vänster: Orienteringskarta över Entrérummet illustrerad av författaren.

Längst ned till vänster: Bild över parkeringen och odlingsbädden med garaget och bostadshuset i bakgrunden. Bild tagen av författaren.

Längst ned till höger: Bild över den oanvända grönytan. Bild tagen av författaren.

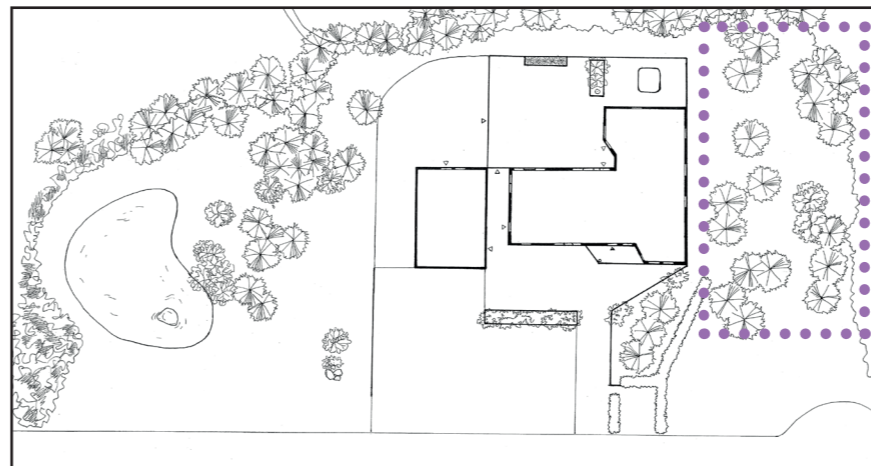
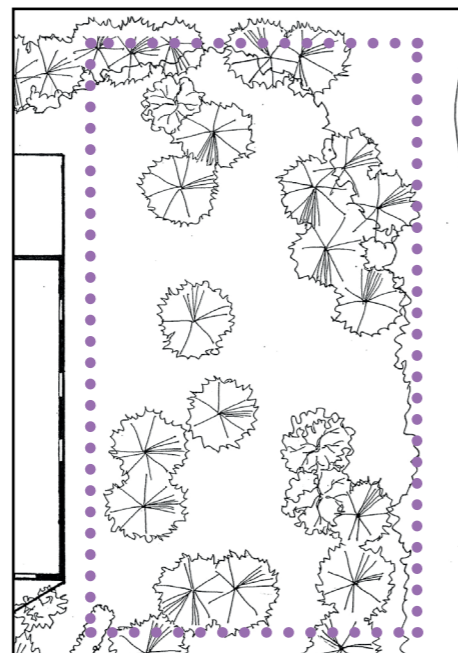


Rum: Skogsglantan

Ytan är belägen lite avsides på östra sidan av huset och används inte idag. Detta beror antagligen på otillgängligheten och bristen på orientering med gångar. Det finns ingen utgång från innergården mot öst, utan endast från söder och väster. Detta påverkar självklart otillgängligheten av platsen, detta för att det inte finns en styrd anledning att passera ytan. Den närmaste och den mest självklara vägen kommer från entrérummet, dock används sällan denna passage. Som tidigare nämnt beror detta på dålig orientering eller oviljan att beträda kantomuren till vegetationsytan från entrén. Den positiva aspekten ur detta dilemma är att platsen är mycket avskild och privat, vilket passar den som ligger längst ned i Grahns behovstrappa, det vill säga de som har låg mental styrka.

Rummet har en naturlig karaktär och består av ett flertal tallar, granar och rönnar. Trädkronorna bildar en behaglig takhöjd och skapar en luftig och öppen rymd. Marken består av ojämna markhöjder

med ängsgräs, blåsippor, smultron och myrstackar. Ytan kantas av huskroppen och den ursprungliga skogen vilket upplevs som omslutande väggar. Barriären består av tätare vegetation, både låg, mellan och högskikt. Det finns mycket ormbunkar, granar, tallar och lite blandskog som betraktas vild och snårig. Denna karaktär förstärker rummets känsla av natur och skog.



Högst upp till vänster: Orienteringskarta över Skogsglantan illustrerad av författaren.

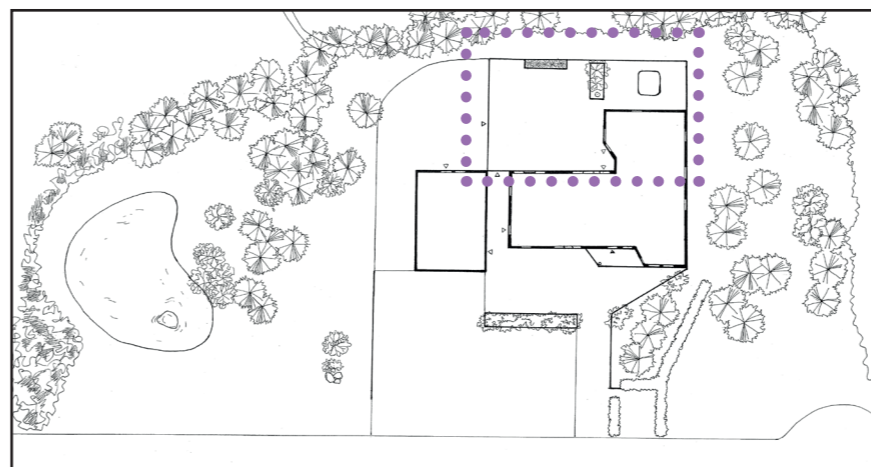
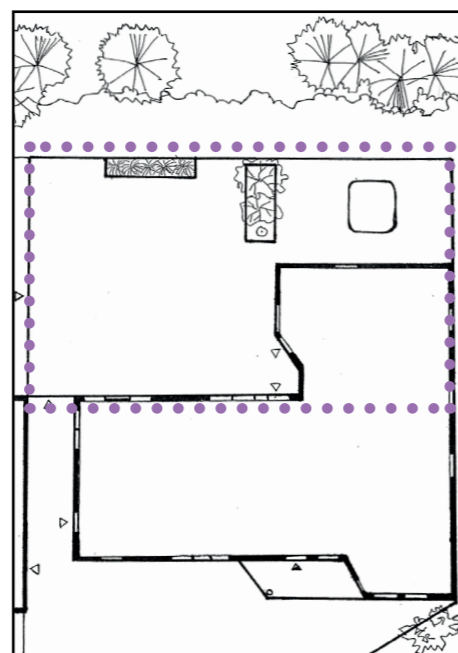
Längst ned till vänster: Bild över platsen som visar vyn från Entrérummet. Bild tagen av författaren.

Längst ned till höger: Bild över rummet från andra sidan. Bild tagen av författaren.

Rum: Innergården

Innergården öppen och samtidigt skyddad. Huskropparna och muren skapar det fysiska rummet. Men den omgivande skogen har stort inflytande på rumsupplevelsorna av platsen. Utsikten av trädkronorna inifrån gör att gården känns större, i både höjd och längd, då blicken lyfts upp. Trädkronorna bromsar in oändlighetskänslan från himlen. Skogen känns nära och som en del av rummet och dess väggar. Trots den inneslutande muren så upplevs inte ytan klaustrofobisk, utan höjden på muren är behaglig och bjuder in miljön utifrån. På innergården finns mindre rumsindelningar som tillåter olika aktiviteter och sammanhang. Planteringsbädden avgränsar mellan det mer sociala rummet och den privata delen. Bädden är ca 1 meter hög och består av en röd-bladig perukbuske och en fikbuske som skapar fascinerande avskärmning. Det finns även en liten fontän i bädden som förser lugnande vattenljud.

Innergården erbjuder en plats för sociala sammanhang, med middagar och fikastunder.



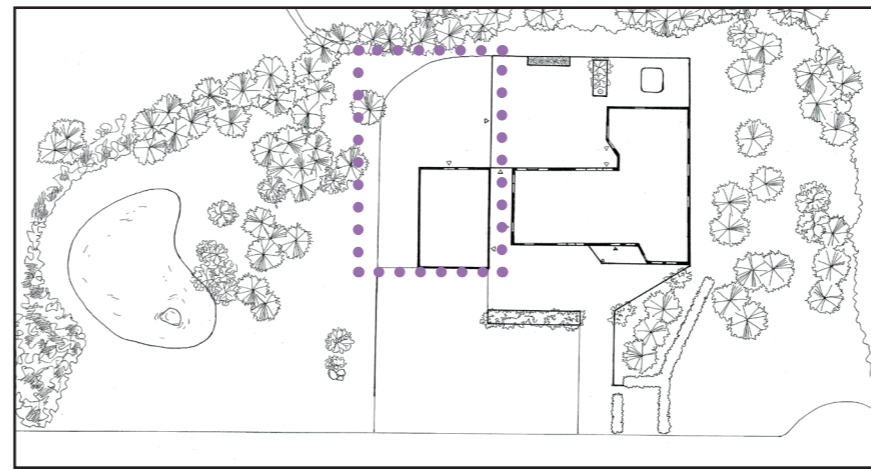
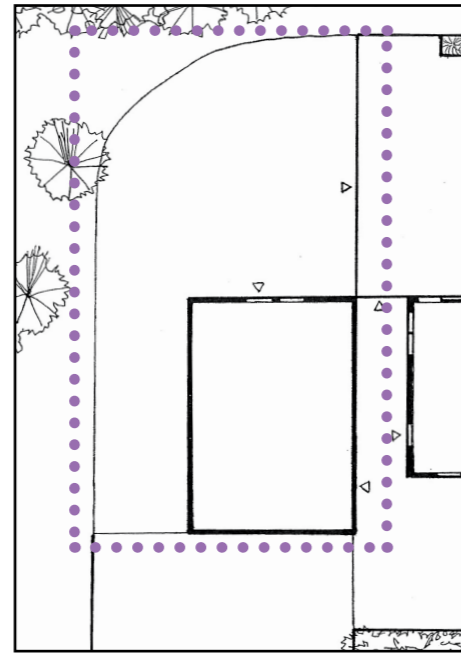
Högst upp till vänster: Orienteringskarta över Innergården illustrerad av författaren.

Längst ned till vänster: Bild över innergården som visar vyn från rummets västra sida. Bild tagen av författaren.

Längst ned till höger: Bild över innergården som visar vyn från rummets östra sida. Bild tagen av författaren.

Rum: Grusplanen

Grusplanen är idag oanvändbar och dess enda funktion är klädtorkning, avlastningszon/förvaring av möbler och dylikt. Platsen skapar känslor av måsten och krav, vilket påkallar stress. Ytan består av en grusplan på baksidan av garaget. Läget är därav väldigt skyddat från insyn, väder och vind. Platsen utnyttjas som passage och bjuder inte in till att stanna kvar. Platsen anses vara oattraktiv och saknar något som är tilldragande, exempelvis ombonade sittplatser. Känsla av rymd och rumslighet skapas av de två gränsande väggarna samtidigt som den närliggande vegetationen erbjuder både tak och väggar.



Högst upp till vänster: Orienteringskarta över Grusplanen illustrerad av författaren.

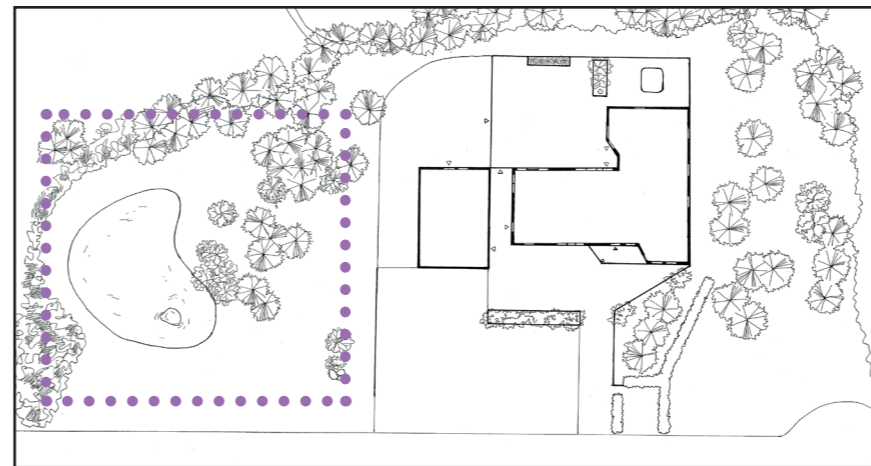
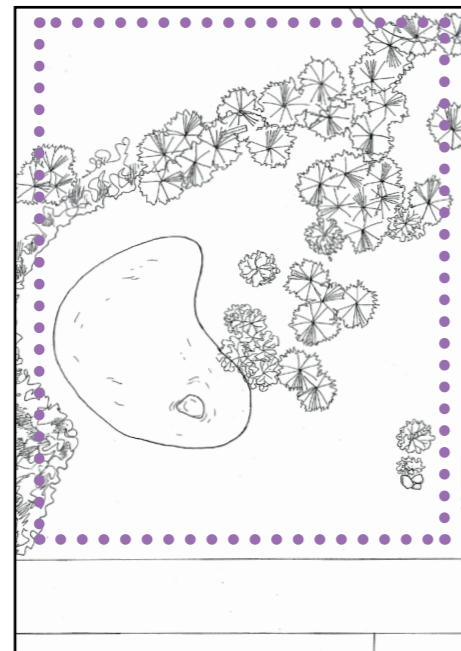
Längst ned till vänster: Bild över platsen. Bild tagen av författaren.

Längst ned till höger: Bild över platsen. Bild tagen av författaren.



Rum: Dammen

Tillgängligheten är gynnsam för denna yta. Både från huvudentrén, innergården och garaget finns det möjlighet att gå raka vägen dit, utan barriärer eller hinder. Men trots lättillgängligheten så används ytan inte tillräckligt mycket. Detta kan bero på bristen av sittmöjligheter, vilket begränsar användningen och det sociala umgänget. Det finns en bänk placerad på en lite högre höjd med utsikt över hela dammen, ytan, grannar samt huset. Bänken är omgiven av grönska och skapar ett behagligt skydd för besökaren. På ytan finns många träd som tillsammans skapar ett naturligt uttryck av skog och skapar en härlig rymd på hela ytan. Ytan består av lika mycket sol som skugga vilket skapar potential för varierande sittplatser efter behov och önskemål. Ytan upplevs öppen och solig kring dammen samt slutet och skuggig bland träden. Ytan består utav en variation av träd och en gräsäng.



Högst upp till vänster: Orienteringskarta över Dammen illustrerad av författaren.

Längst ned till vänster: Bild över platsen som visar vyn från bänken. Bild tagen av författaren.

Längst ned till höger: Bild över dammen från parkeringen. Bild tagen av författaren.



3.1.3 Analysskisser

Analysskisserna baseras på resultatet från de båda tillämpade analysmetoderna samt från egna observationer.

Analysskiss 1:

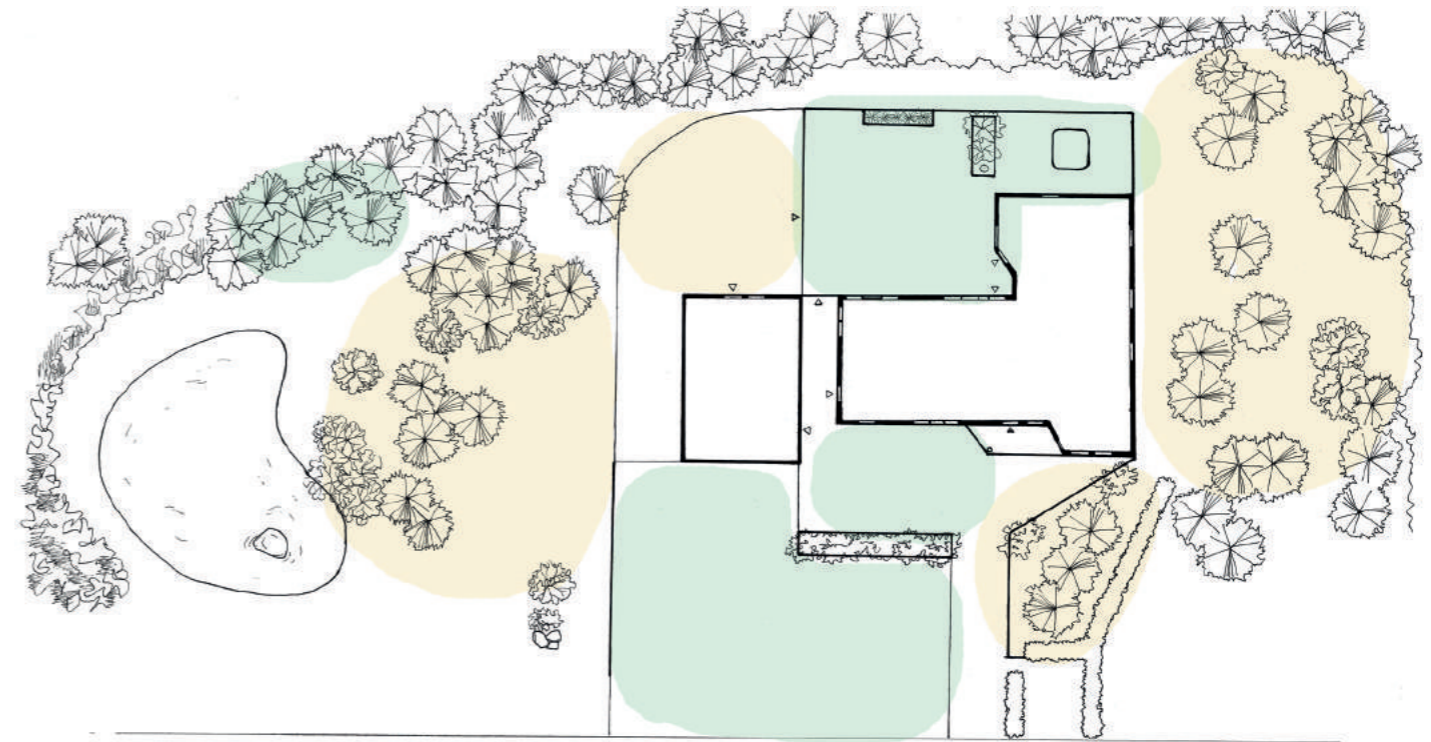
Denna analyskiss visar vilka områden som är använda och oanvända. De grönmarkerade ytorna är de som nyttjas oftast. Innergården, sittytan vid entrén och parkeringen används dagligen, medan bänken vid dammen utnyttjas ibland.

Analysskiss 2:

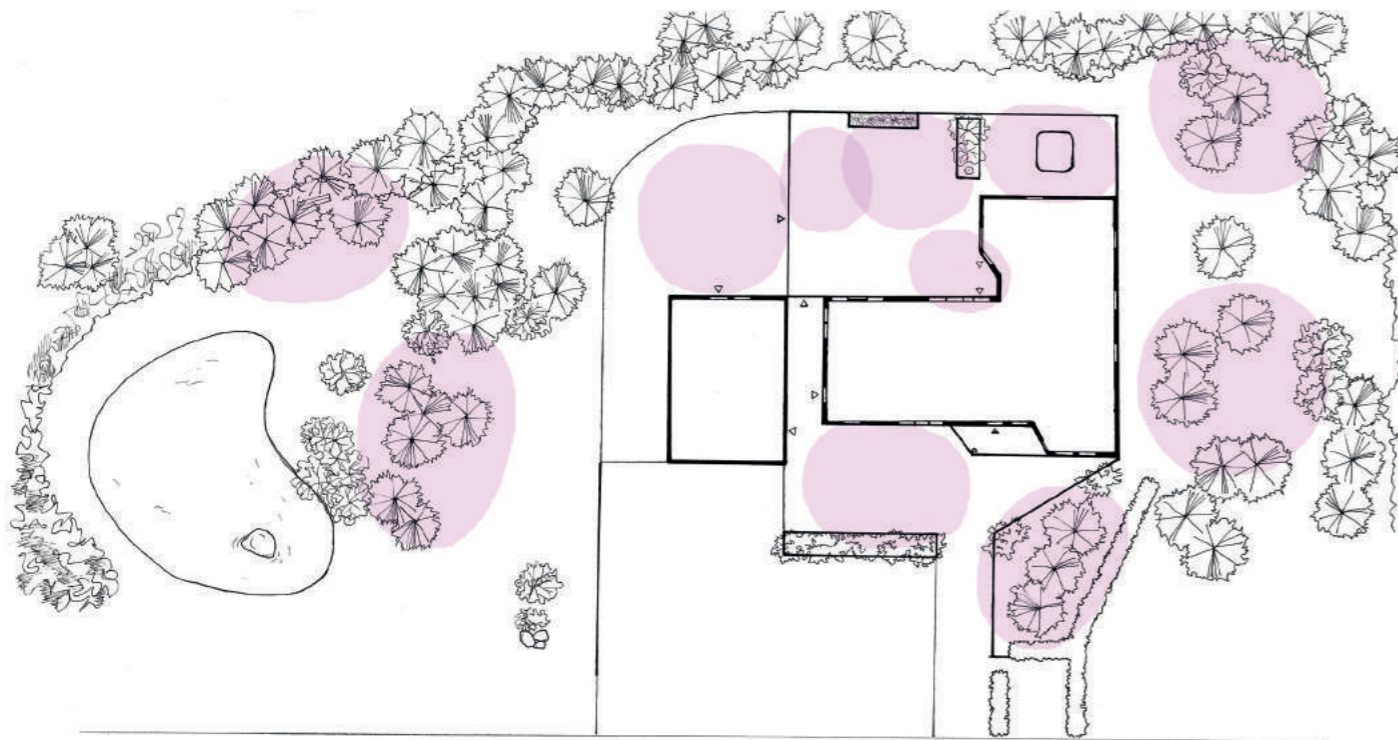
Denna skiss noterar ytans rymdupplevelser samt rumslighet. Resultatet av denna analys kommer att användas i skissprocessen för att finna potentiella sitt- och viloplatsar.

Analysskiss 3:

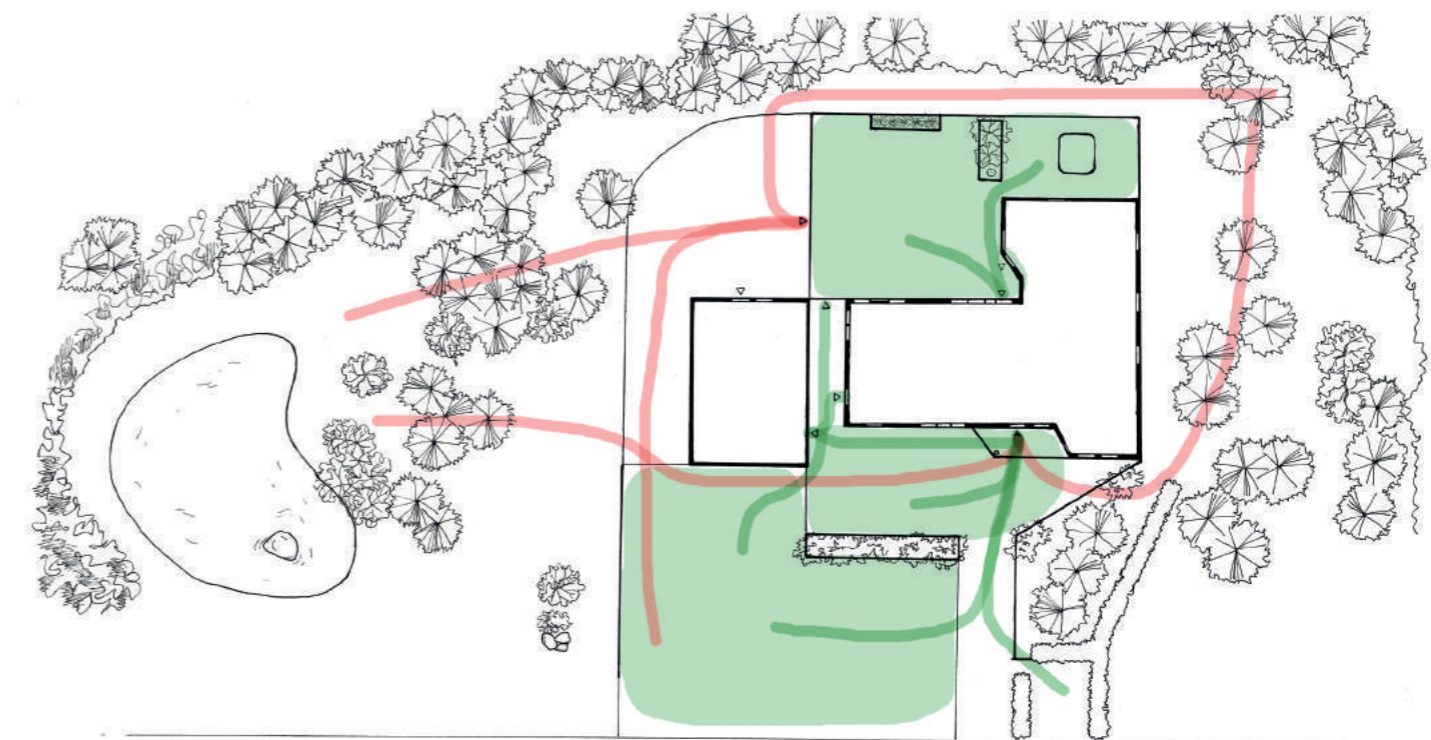
Analysen visar hur rörelserna går utifrån de mest användande entréerna och ytorna, som i detta fall gäller bostadshuset och innergården. De gröna strecken visar de mest användande rörelsemönstren. Rörelserna leder till och från innergården, parkeringen, garaget, sopstationen samt matplatsen vid entrén.



Analysskiss 1: Använda vs oanvända ytor



Analysskiss 2: Notering av rymd



Analysskiss 3: Observation av rörelsemönster

mycket använda rörelsemönster ———
litet använda rörelsemönster ———

4. Gestaltning

4.1 Gestaltningdelen

4.1.1 Tillämpade principer från de olika teorierna

Makarna Kaplans teorier är grundläggande riktlinjer för gestaltningen. Utformningen skall bestå av olika rum som både ställer olika krav på besökaren samt tillfredsställer olika behov. Platsen skall upplevas genom vår spontana uppmärksamhet, d.v.s. sinne- samt upplevas som att besökarna är i en annan värld, snarare än riktad uppmärksamhet som är mer krävande.

Enligt Patrik Grahns teori måste en rehabiliterande trädgård tillmötesgå alla behoven i Behovspyramidens nivåer; Inåtriktad engagemang, Emotionellt deltagande, Aktivt deltagande, Utåtriktad engagemang. I mitt gestaltningsförslag riktar trädgårdens utformning sig till personer som befinner sig i alla faser av mående som ingår i Grahns behovspyramid (Grahns & Stigsdotter 2002 se Stigsdotter 2005).

Trädgården kommer att bestå av flera olika rum som kan besvara de olika behoven som är väsentliga under en läkningsprocess. Designen måste skapa möjligheter för både privata och ostörda miljöer samt ett rum för sociala sammanhang (ibid). Hela tomten är mycket stor till ytan vilket inte sätter begränsningar för att skapa många rum. Tomtens olika ytor har unika karaktärer och potential vilket framkommer i analysen. Genom analysresultatet skapas en uppfattning av vad varje rum skulle kunna erbjuda och vad som kan utvecklas och framhävas. Förutom inspirationen från Grahns behovspyramid till min gestaltning så grundar sig utformningen av rummen av Grahns teori (Grahns & Ottosson 2010) om de åtta dimensionerna av natur; *Natur, Rofyll, Rymd, Artrik, Social, Kultur, Utsikt* och *Skydd*. Jag har utgått från varje rums ursprungliga potential och karaktär efter det jag kom fram till i analysen. Jag har därefter utsett dem till diverse dimensioner för att sedan förstärka dem i min gestaltning.

Ulrika Stigsdotters (2012) *nio designkriterier* får stor betydelse i utformningen. Kriterierna behandlar uppbyggnaden av rum, betydelsen av växtmaterial, en lättolkande design, trygghet och hänsyn av de olika behovsnivåerna har stor inverkan i designutformningen. Även fascination är viktig för att få en tilldragen trädgård, det innebär även

att det skall vara lättillgängligt för betraktaren. Trädgården baseras på upplevelser av karaktärer genom de åtta upplevelsekaraktärerna och ger möjligheter till olika aktiviteter. Utformningen lämnas öppen och flexibel för att trädgården ständigt kan förändras över tid beroende på de boendes användning och önskemål.

I gestaltningen tolkas Donald Norfolks (2003) principer för en restorativ miljö. Naturens enkelhet och vilda karaktär skapar grundtonen för hela trädgårdens koncept och design. Utformningens balans mellan avskildhet och utsikt har fått stor vikt i besluten kring designlösningarna.

Liselott Lindfors och Frederik Tauchnitz (Grahns & Ottosson, 2010) beskrivning på de olika trädgårdarna; *Den vilda trädgården*, *Den rofyllda trädgården* och *Den aktiva trädgården* har varit en inspirationskälla under gestaltningsprocessen. Jag har använt mig utav och bearbetat Lindfors och Tauchnitz konkreta förslag och lösningar i min egen gestaltning. Vissa av principerna för ”Den vilda trädgården” präglas i stort sätt hela trädgården. Principerna skapar en helhet och en vild karaktär på tomten, vilket passar den ursprungliga miljön och naturen. En av de styrkor som framgick i Swot-analysen var trädgårdens närhet till natur och skog. Platsen har sedan innan en hedliknande karaktär med vackert ängsgräs som är en bra grund för bland annat denna princip. Trädgårdens rum skall upplevas naturlig och otuktad. Gräset skall därav hållas friväxande och utnyttjas karaktärsmissigt genom att forma klippta trädgårdsgångar som slingrar sig genom trädgårdens olika rum. En ytterligare aspekt som jag kommer att utveckla är expansionen av ängsblommor i gräsängen, för att öka fascinationen och artrikheten i trädgårdsrummen.

Ur avsnittet med ”Den rofyllda trädgården” hämtar jag inspiration från flera principer, bland annat vikten av sittplatsers placering. Sittplatser skall erbjuda utsikter och blickfång samt en känsla av trygghet. En annan viktig princip är tillgången av sitt- och viloplats som har en naturlig prägel och en samspelning med trädgårdsmiljön. Genom

att trädgården har den naturliga prägel automatiskt underlättar det utformningen av detta rum. Sittplatserna skall ha hög variation som kan tillmötesgå olika behov och sinnesstämningar. Detta blir möjligt eftersom att ytan av detta rum är så pass stort att det inte skapas hinder för att sätta in fler än en sittplats. ”Den rofyllda trädgården” skall bestå av flera olika rum, vilket jag valt att behandla mycket i min gestaltning. Färgers harmonisering är en viktig aspekt för denna typ av rum i trädgården. Färgerna och den låga artmängden skall ge ett lugnt intryck.

Principerna för ”Den aktiva trädgården” behandlas till en viss del i gestaltningen. Avgränsning sker på grund av de tänkta och planerade funktionerna i trädgården. Odling kommer inte att bestå av den högre grad av fokus och utgångspunkt i denna privatträdgård som i Alnarps Rehabträdgård.

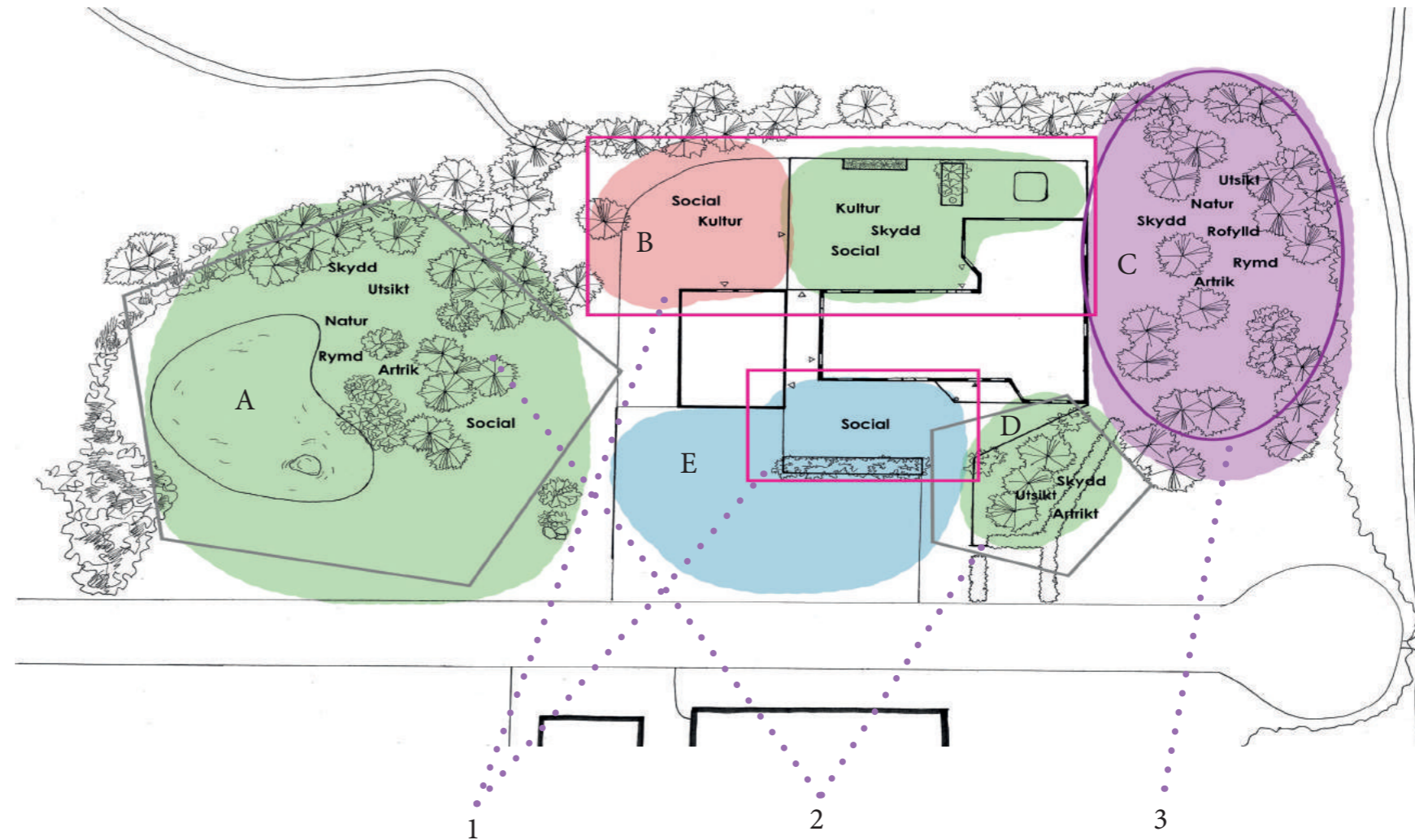
I Grahns och Ottossons bok *Terapiträdgården* (2010) har Liselott Lindfors och Frederik Tauchnitz också beskrivit i ett avsnitt hur sinnesupplevelser kan behandlas i designprocessen. Jag utgår från sinnena för att skapa behagliga och spännande upplevelserum som passar både den utåtriktade samt den inåtriktade brukaren.

Första gestaltningsskissen

Som tidigare nämnt i arbetet presenterade Grahn och Stigsdotter (2003) tre olika mål som är väsentliga i designlösningar för en hälsoträdgård. Trädgården skall bestå av både utmanande delar, såsom sinnesstimulerande samt restorativa delar.

Trädgårdens tre delar:

1. Den rosa rektangulära markeringen visar den del av trädgården som är utmanande
- odling, intryck, och socialt deltagande.
2. Den mörkgrå polygon-formade markeringen visar den del av trädgården som är sinnesstimulerande
- stimulerande av sinnen och intryck samt uppmuntran till ytterligare aktivitet.
3. Den lila cirkelformade markeringen visar den del av trädgården som är restorativ
- naturmiljöer och återhämtning.
(Grahn & Stigsdotter 2003 se Stigsdotter 2005)



De färgmarkerade ytorna visar de olika behoven i Grahns Behovspyramid och hur de är disponerade i trädgårdsrummen.

Utåtriktat engagemang: **rödmarkerat**

- stark mental styrka
- initiativtagande
- fullföljer idéer och åtaganden

Aktivt deltagande: **blåmarkerat**

- engagerar och deltar i sociala sammanhang

Emotionellt deltagande: **grönmarkerat**

- passivt deltagande, tittar på
- mer mottaglig för nya intryck
- kan ta initiativ till att tala med andra

Inåtriktat engagemang: **lilamarkerat**

- svag mental styrka
- svårigheter med nya intryck och sociala platser

Yta A: Detta rum är en av trädgårdens sinnesstimulerande delar. Rummet består av flera befintliga upplevelsevärden som är en bra grund för denna del. Miljön har en naturlig prägel, med mycket växter och potential till flera rumsligheter. Dammen i sig tilltalar våra sinnen och intryck. En sinnesstimulerande del skall uppmuntra brukare till ytterligare aktivitet och deltagande. Rummet är grönmärkat vilket står för Emotionellt deltagande. Platsen erbjuder ytor för avlägsna sittplatser som låter brukaren få titta på och ta intryck av omgivningen.

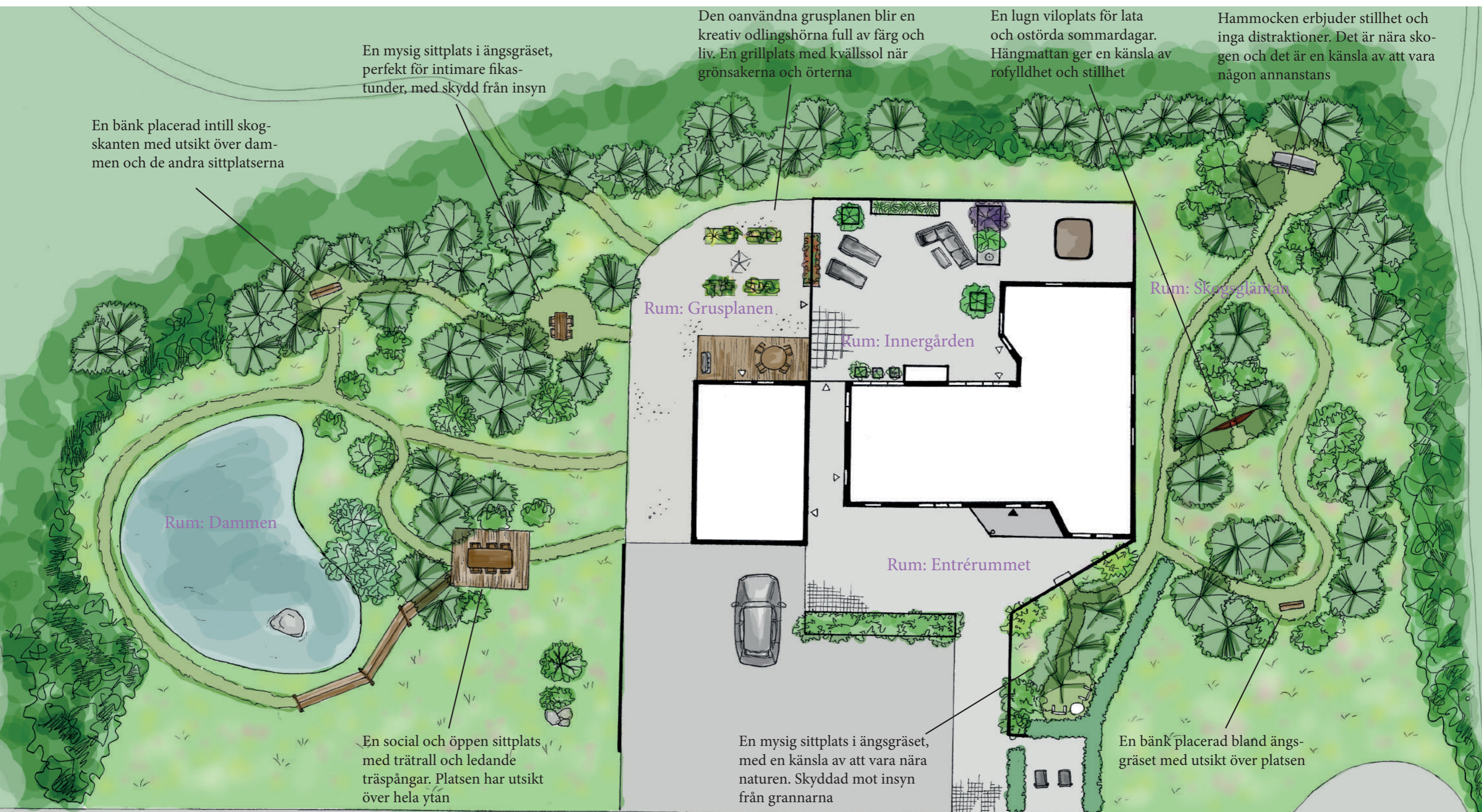
Yta B: Denna yta är den utmanande delen av trädgården, där brukarna kan ta del av sociala sammanhang, kreativa aktiviteter exempelvis odling och nya spännande intryck. Ytan är indelad i två rum, en röttmarkerad och en grönmärkad. Den röda delen är ett rum som passar det Utåtriktade engagemanget. Rummet erbjuder plats för initiativtagande och kreativitet där brukare kan få ta sig an åtaganden och fullfölja idéer. Den gröna markeringen är ett rum som är något mer skyddat. I denna innergård finns det möjligheter för olika aktiviteter som passar både den utåtriktade, aktiva och den emotionella. Det finns möjlighet att få sinnesintryck och även möjligheten till ett passivt deltagande.

Yta C: Detta är den restorativa delen av trädgården. Platsen är väldigt oanvänd idag och det finns inga naturliga rörelsemönster på platsen, vilket passar den lugna och avskildhet som är eftertraktad för denna del. Platsen erbjuder även en naturmiljö som främjar återhämtningen. Rummet passar den brukare som har svag mental styrka och har svårt att ta in nya intryck och vara delaktig i sociala sammanhang.

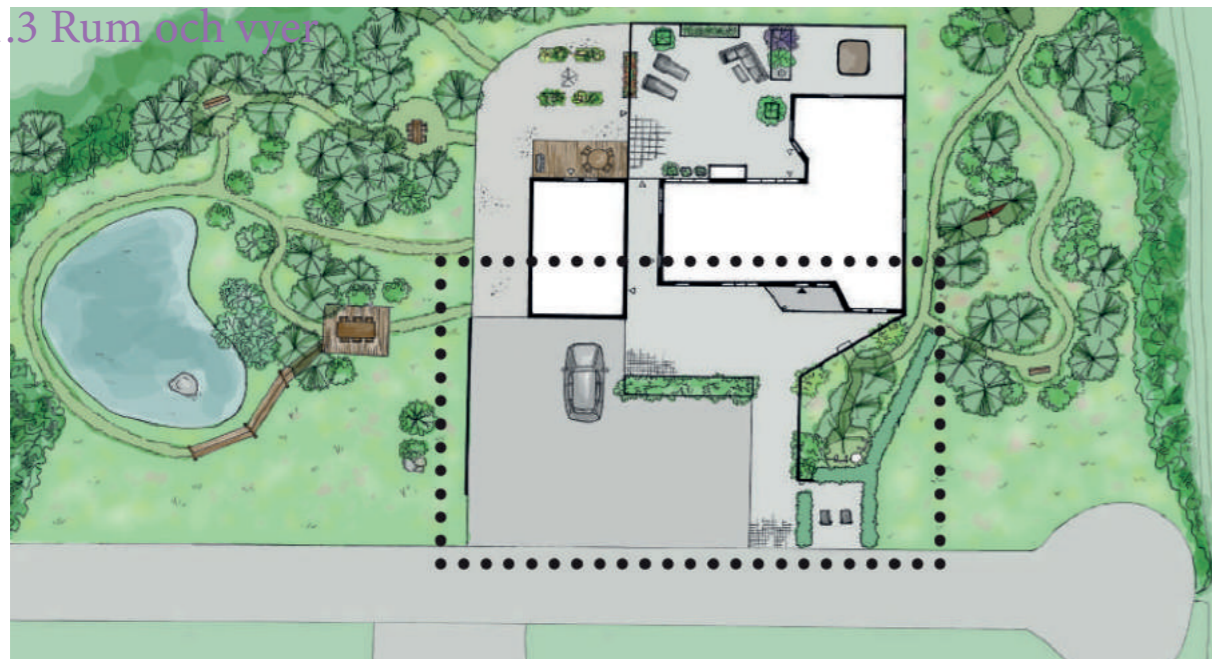
Yta D: Detta rum är den andra sinnesstimulerande delen av trädgården. Platsen har en potential till att stimulera olika sinnen och erbjuda utsikt över resten av trädgården, där brukaren passivt kan titta på samtidigt som nya intryck kan upplevas. Rummet kan erbjuda en trygg sittplats med en närhet till både naturen och omgivningen.

Yta E: Ytan är öppen och exponerad mot både bostadshuset samt grannarna mittemot. Rummet används vid sociala möten och festligheter och passar därför den mer utmanande delen av trädgården. Ytan är blåmarkerad vilket står för ett Aktivt deltagande där brukaren kan engagera sig och delta i sociala sammanhang.

4.1.2 Illustrationsplan



4.1.3 Rum och vyer



Rum: Entrérummet

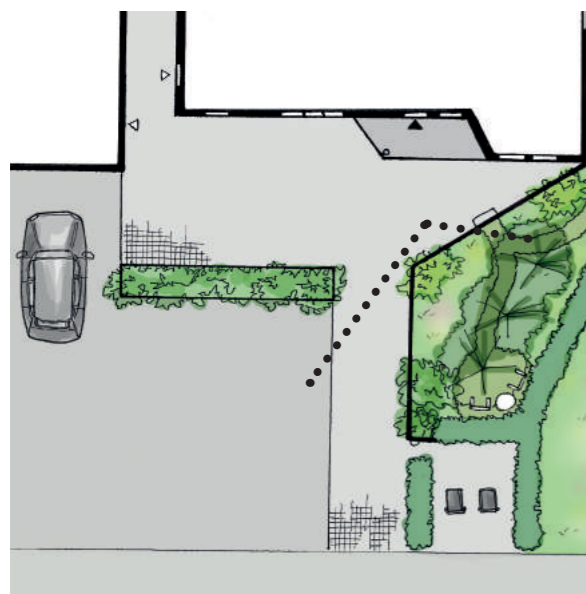
Platsen fungerar utmärkt som en social arena. Den är rymlig samtidigt som den har känsla av rumslighet. Platsen har dock mer potential än vad som utnyttjas. Vid höger om ingången finns det en vegetationsyta med en cypresshäck, krypväxande taxusbuskar och tre ståtliga tallar. Ytan upplevs omslutande och behaglig, där häcken hindrar utsikten av soptunnor och grannen. Eftermiddags- och kvällssol skapar förutsättningar för en potentiell sittplats. Rummet har sedan innan gynnsamma förutsättningar som kan förstärkas och nyttjas. Genom att utgå från Grahns (2010) teori om essentiella kvaliteter Åtta dimensioner av natur har jag kunnat kategoriserat in rummets kvaliteter i dimensionerna *Skydd*, *Artrik* och *Utsikt*. Dessa dimensionerna har jag valt att fokusera på under gestaltungsprocessen.

Tallarnas kronor skapar ett tak som ger rymd och kompletteras med häckarnas skyddande väggar, som passar bra att ha i ryggen för att uppnå trygghet och lugn samtidigt som utsikt erbjuds.

Både Norfolk (2003) och Stigsdotter (2012) berättar om vikten av att skapa balans mellan avskildhet och utsikt.

Trädgården skall erbjuda trygghet och besökaren skall inte känna sig instängd eller exponerad på något vis.

Detta rum saknar ett mellanskikt i form av mindre buskar/högre perenner, vilket skulle öka rumsligheten och tryggheten i rummet. Genom att öka växtligheten och sätta in artrikt växtmaterial, ökar fascinationen och upplevelsen av rummet. Sittplatsen skulle erbjuda närhet till växter, natur samt skydd. Lågskiktet består av gräsäng, som skulle kunna bättras på med fler ängsväxter samt klippning av gångar som leder till en klippt sittyta. Dessa åtgärder skulle främja tillgängligheten och lusten att använda platsen. Vegetationsytan är upphöjd ca 40 cm ovanför markytan och kantas av en lägre kantmur. Muren upplevs som en barriär och motverkar lusten att beträda den. Stigsdotter (2012) talar för hur viktigt tillgängligheten och attraktionen är för trädgården. Besökaren måste känna lust att gå ut i trädgården. Det krävs att trädgården blir lättorienterad, attraherande, lättåtkomlig samt lättolkad. Detta kan åtgärdas i detta rum genom att bygga ett mindre trappsteg som tydligt visar vart ingången finns samt att användningen av ytan förstärks med hjälp av klippta gångar.



Det höga ängsgräset består av doftande och färgrika ängsblommor. Blåeld, prästkragar, vildmorot, vallmo med flera. På tallarna växer skogskaprifol och luktärt

Skydd

En trygg plats där brukaren får en chans att slappna av. Häckar och buskar skyddar mot insyn.

Artrik

Ängen utökas med fler ängsblommor med sinnesstimulerande effekt. Fler buskar med naturlig karaktär och sittplatsen har en känsla av att vara nära naturen och växterna.

Utsikt

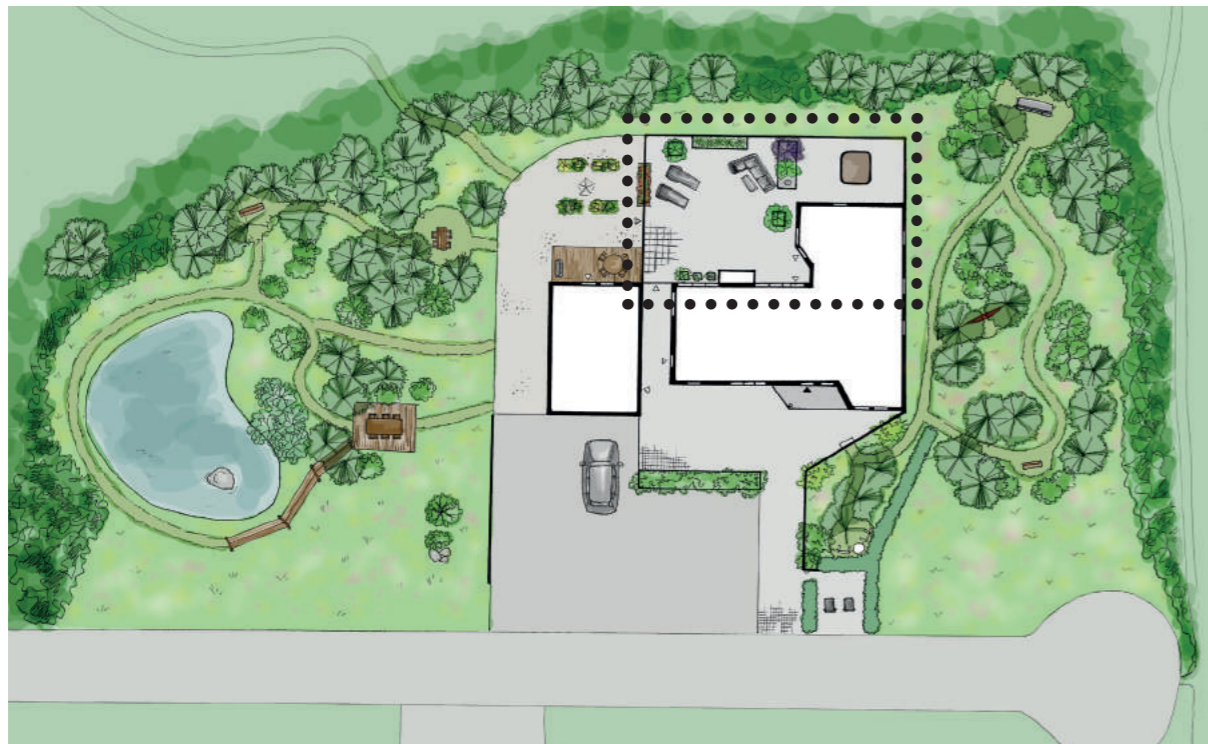
Brukaren får känslan av att vara omsluten samtidigt som denne får chans att ha utsikt över platsen.

Klippta stigar i ängsgräset som leder fram genom ytan



En skyddad sittplats med omgivande idegranshäck som skärmar av från grannens hus

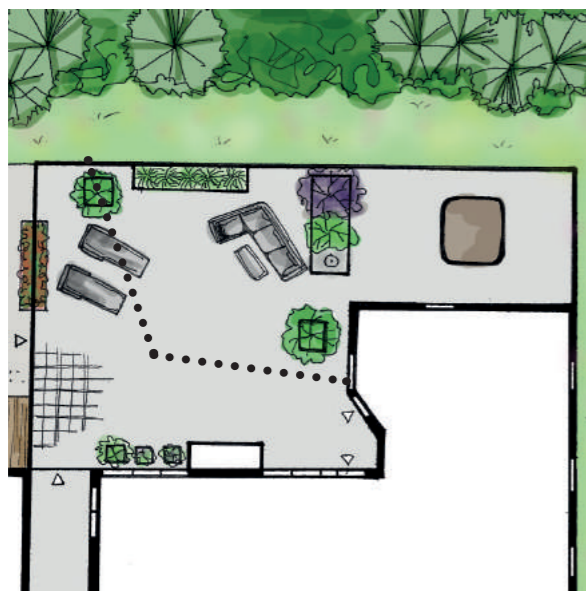
Fler buskar skapar mer skydd, rumslighet och artrikhet



Rum: Innergården

De växter som fanns på platsen har en medelhavs-karaktär som passar innergården. Genom att sätta in fler växter med liknande karaktärer förstärks platsens känsla. Medelhavskänslan skapar upplevelsen av att vara i en annan värld, vilket är viktigt i för-mandet av en utmärkt tillflyktsort. Enligt Rachel och Stephen Kaplans teorier är det mycket viktigt att skapa en oas som inte kan förknippas med omgivningen (Abrahamsson & Tenngart 2003). Det gäller även dimensionen *Skydd* (Grahn & Ottosson, 2010).

Innergårdens goda kvaliteter ligger i dess skyddande in-hägnad och rumslighet. Det finns en säregen frihet i att kunna använda och skapa rummet som en vill. Det finns möjlighet till avslappning och lek. De dimensioner som framförallt har fokus-erats på är *Skydd*, *Kultur* och *Social*. Grahn och Ottosson (2010) beskriver *Kultur* som en plats för människans hårda arbete, som ger perspektiv på tiden. *Social* beskrivs som en plats för fest-ligheter och trevligt umgänge.



Skogen blir inkluderad i innergården likt en fondvägg.

Medelhavsväxter förstärker känslan av att befinna sig på en annan plats. En ex-otisk tillflyktsort.

Skydd
Rummet erbjuder en känsla av tillflyktsort och en oas. Erbjuder frihet till brukaren att få vara sig själv och göra vad denne vill.

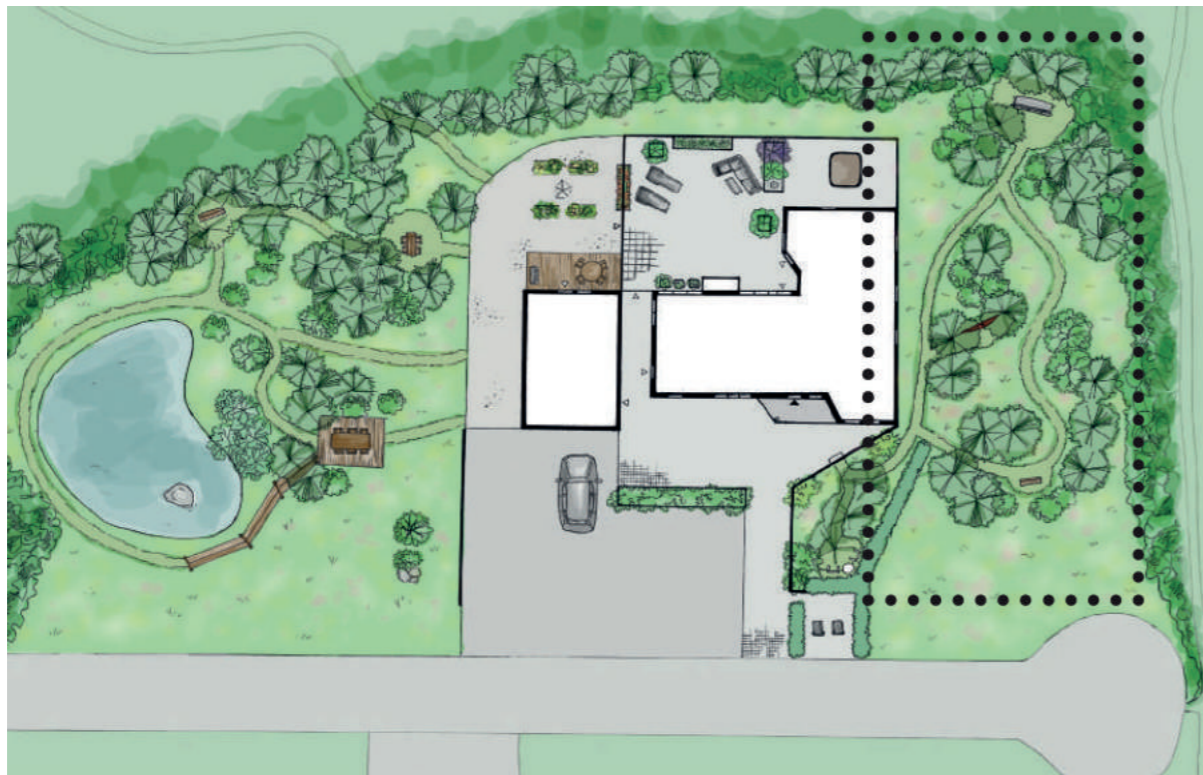
Social
Rummet ger möjlighet till att ha festliga och sociala ak-tiviteter.

Kultur
Rummet har en unik själ och den personliga stilen syns i val av möbler, dekorationer etc.



I vattenrabatten finns det ett färgstarkt och friskt gräs, som vajar vackert i vinden och ger ögat något skönt att titta på mot den vita muren. I rabatten finns även vatten-mynta som doftar gott och kan användas i mat och dryck.

Perukbuske, olivträd, fikon-träd, grössorter, lavendel och rosor finns bland de olika me-delhavsväxterna

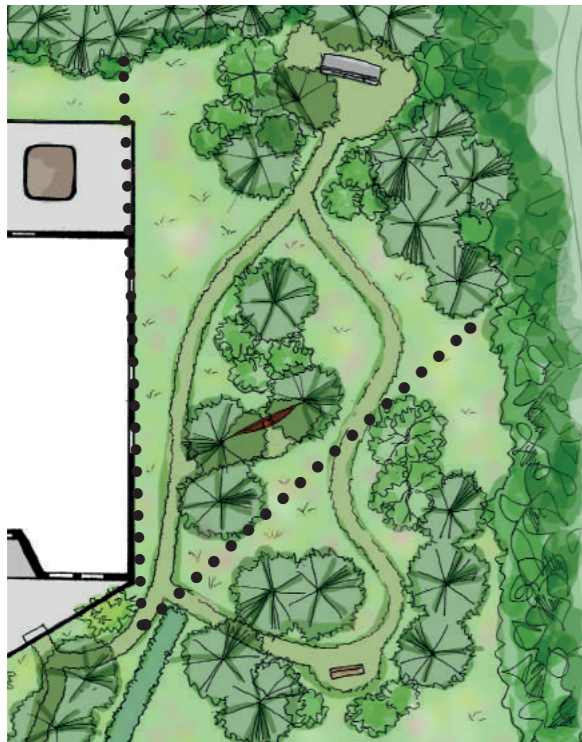


Rum: Skogsgläntan

Platsen är den mest naturligt på hela tomten och bör behållas och till och med förstärkas ytterligare. Platsen upplevs lugn, tyst och harmoniserad. Trädskronorna skapar rumslighet och växtligheten kring tomtgränsen har en skyddande effekt som väggar och avgränsningar. Från Grahns (2010) Åtta dimensioner av natur har jag valt att arbeta med *Natur*, *Rofylld*, *Skydd*, *Rymd*, *Artrik* och *utsikt*. Jag behåller den naturliga delen och förstärker den genom att låta ängsgräset växa till sig och få en vild känsla. Jag väljer att arbeta med diskreta stigar och sittplatser för att inte inkräkta på den naturliga karaktären. Genom att placera in fler buskar med naturlig karaktär förstärks trygghetskänslan och dimensionen *Skydd*. *Rofylld* anser jag redan finnas på platsen i det avseende att platsen inte har en automatisk rörelse och funktion. Platsen blir därmed tyst och stilla vilket eftersträvas även i Landskapets upplevelsevärden (Boverket 2007).

För att öka användningen av ytan ska tydliga gångar riktas från entrérummet. För att skapa tydliga och intressanta gångar kan ängsgräset utnyttjas genom att bli klippt i form av slingrande, mystiska stigar genom träden. Åtgärden ska öka fascinationen och intresset att gå vidare in i trädgården. I rummet finns en sol-dränkt, platt yta som skulle kunna utnyttjas till att li-kna en glänta. För att förstärka upplevelsen av att det är en glänta kan ängsgräset klippas ned som i sin tur skapar en organisk och rumsbildande kant. Plantering av buskar med en naturlig skogskaraktär kan stärka upplevelsen ytterligare.

Gläntan längst ner i hörnet erbjuder en lugn vrå med en hammock. Från denna sittplats finns en utsikt över hela rummet, som skapar känsla av trygghet och lugn.



Natur
Rummet har ett naturligt präglat intryck. Det finns myrstackar, blåbärsris, vitsippor, tallar och granar.

Rofylld
Rummet är utan distraktioner av varken människor eller ting. Det är en ren och enkel utformning med rogivande växtlighet.

Skydd
Buskarna kring sittplatserna skapar trygghet.

Rymd
Platsen får en säregen rymd av tallkronornas tak.

Artrik
Det finns en mångfald i djur- och växtrikligheten. Växterna har en naturlig karaktär.

Utsikt
Platsen erbjuder utsikt i rummet.



Buskarna skärmar av och formar väggar vid hammocken

Hängmattan blir en stillsam plats, omgiven av högt ängsgräs och buskar

Klippta stigar i ängsgräset



Rum: Grusplanen

Intill garageväggen är det skuggigt under dagen och väggen mot innergården har eftermiddags- och kvällssol. Platsen har goda förutsättningar till att bli både en trivsamt sittyta och en mindre köksträdgård. Grahn och Stigsdotter (2003) beskriver att en trädgård bör ha olika nivåer av krav, som kan tillfredsställa besökarens olika behov. Den utmanande delen av trädgården som är odlingsinriktad passar dem som har starkast mental styrka. Köksträdgården skall bestå av upphöjda odlingsbäddar som både förenklar skötseln men även skapar en frodig och blomstrande vy från grillplatsen intill garaget. Odlingsbäddarna skall erbjuda stimulans av flera sinnen, såsom syn, smak och doft. Köksträdgården kan erbjuda hög tillfredsställelse för de boende genom att de får bejaka tillväxten av färska grönsaker och bär. Deras syn- och luktsinnen får njutning av färgsprakande och väldoftande sommarblommor, som även drar till sig fjärilar och bin.



Social
Rummet har en möjlighet till grillplats med familj och vänner.

Kultur
Odlingsglädje som visar vad brukarna har åstadkommit och arbetat sig till.

Intill muren klättrar vacker vild vin som ger stark färgkontrast mot den gröna omgivningen och mot den vita väggen framträder den röda färgen fint. Ger något vackert att titta på från grillplatsen

Odlingsbäddarna ger möjlighet till odlingsglädje! Här kan familjen så och se hur grönsaker växer och utvecklas. Detta rum är till för kreativitet och frodande idéer!

En grillplats intill garageväggen med härlig eftermiddags- och kvällssol. Platsen är avskild från utsikten av bostadshuset och grannar





Rum: Dammen

För att omvandla denna yta till en välanvänd och uppskattad plats kommer det krävas en satsning på nya sittmöjligheter. De solexponerade och skuggiga ytorna skall komma till användning och tillfredsställa besökarnas behov. Sittplatsen skall erbjuda ett större möblemang som lockar till middagar och andra festliga aktiviteter. Ängen skall behållas oklippt men med klippta gångar som skapar mer rörelser runt hela platsen och som leder till andra sittplatser och upplevelser. Ytan har en till synes ganska artfattig karaktär, så expanderings av nya växter blir aktuell. Kring dammen kan fler vattenväxter planteras för att öka upplevelsevärde, såsom perenner, buskar och träd. Platsen saknar ett mellansikt som kan främja rumsbildningen och naturupplevelsen av platsen. Plantering av buskar med naturkaraktär som varierar i habitus, höjd och färg, skall skänka både rumslighet och betraktelsevärde för besökaren. För att tillfredsställa besökarens hörsinne till det yttersta skulle det kunna placeras in en fontän som skapar ljudet av porlande vatten.



Natur
Det är en naturlig prägel på platsen.

Rymd
Rummet har en känsla av att befinna sig i en skog med högt tak.

Artrik
Platsen erbjuder redan mycket växtlighet, men kommer att utökas med mycket sinnesstimulerande lök och buskar.

Skydd
Platsen kommer med hjälp av buskar att öka skyddet mot insyn och exponering.

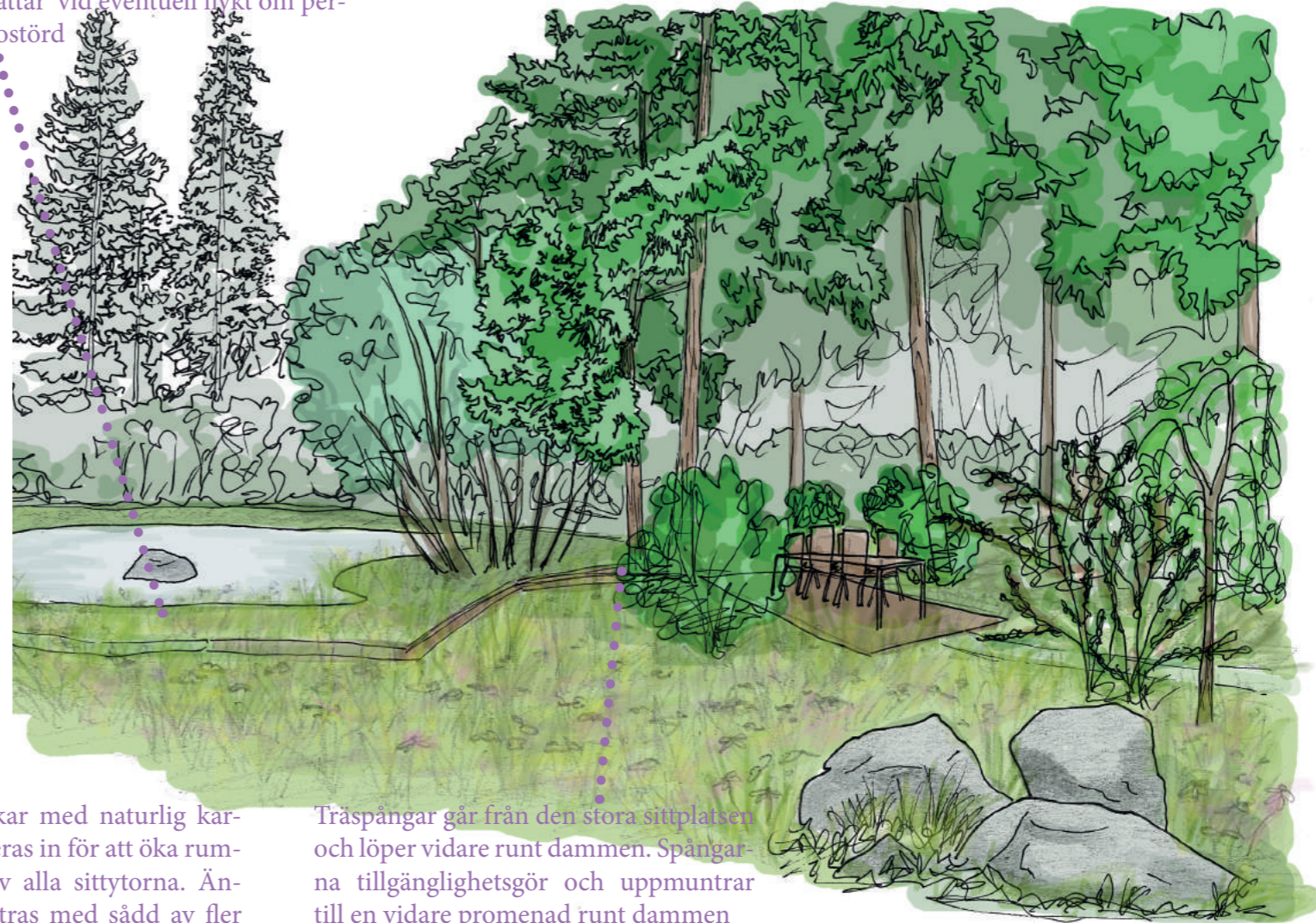
Utsikt
Sittplatserna har möjlighet till sikt över hela platsen.

Social
Det finns möjligheter till sociala möten och festligheter.

Bänken har god utsikt över dammen och resten av ytan. Det finns omgivande växtlighet både bakom och framför bänken vilket skapar känsla av trygghet



Klippta stigar i ängsgräset skapar rörelse och användning av platsen. Det finns flera smitgångar som underlättar vid eventuell flykt om personen vill vara ostörd



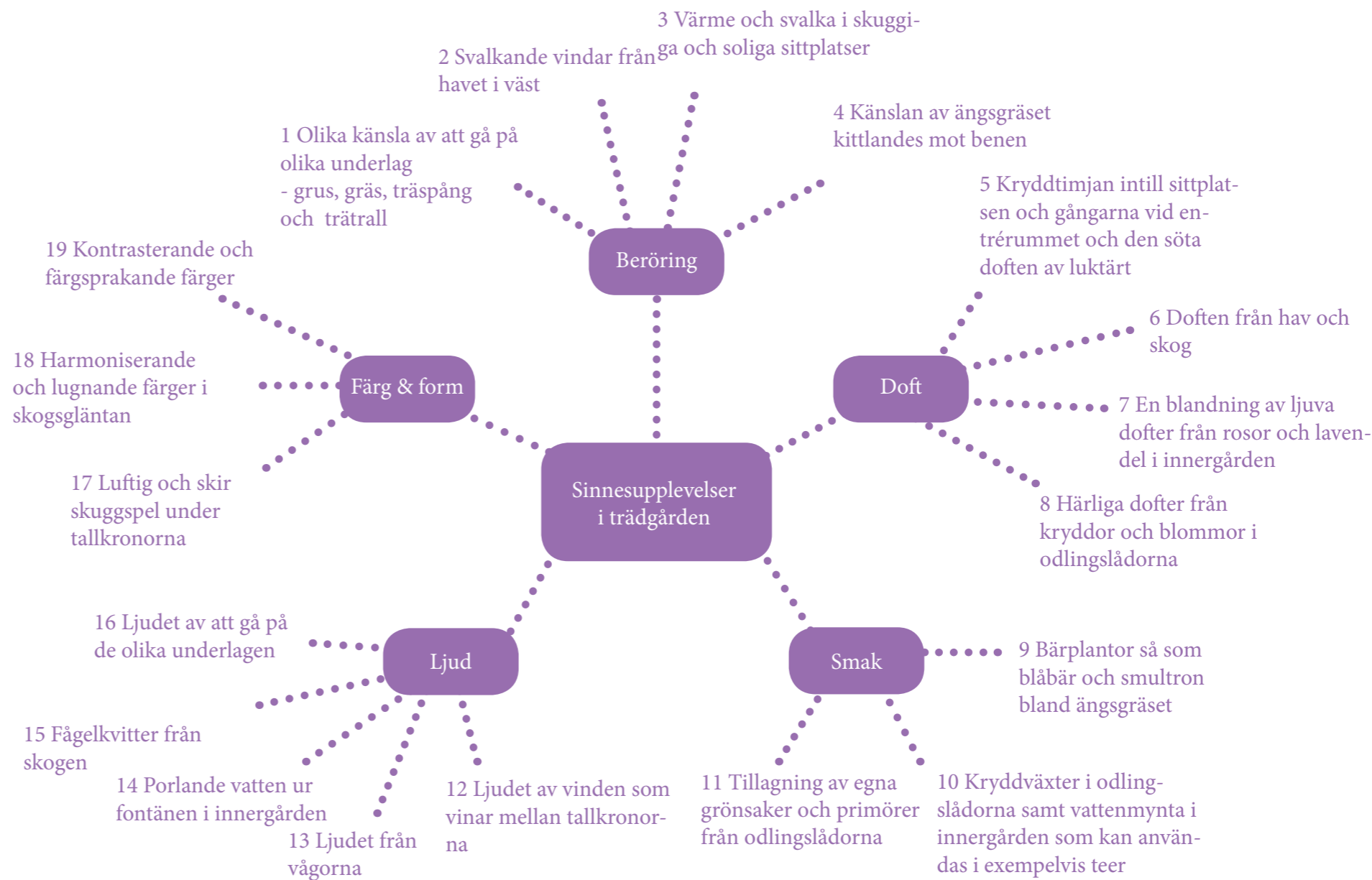
Olika buskar med naturlig karaktär placeras in för att öka rumsligheten av alla sittytorna. Ängen förbättras med sådd av fler ängsblommor

Träspångar går från den stora sittplatsen och löper vidare runt dammen. Spångarna tillgänglighetsgör och uppmuntrar till en vidare promenad runt dammen

4.1.4 Sinnesupplevelser i trädgården

I boken Terapiträdgården (Grahn & Ottosson, 2010) behandlar Liselott Lindfors och Frederik Tauchnitz hur sinnesupplevelser kan tillämpas och skapas i trädgårdens olika rum. Inom Alnarpsmetoden används sinnesupplevelser för att förstärka brukarnas sinnen och få dem att återigen kommunicera med sina sinnen och ta in nya intryck.

Fig. 4 visar en tankekarta som kartlägger trädgårdens alla sinnesupplevelser. Varje upplevelse prickas ut på orienteringskartan längst ned.



Figur 4. Tankekarta över sinnesupplevelserna i trädgården. Figur illustrerad av författaren.

Orienteringskarta illustrerad av författaren. Ej skalenlig.

4.1.5 Förslag på växter till trädgården

Frukt och bär

Smultron - *Fragaria vesca*

Växer vild på ängsmarker i Sverige (Kvant & Palmstierna, 2014). Vald för sin naturliga karaktär.

Hybridblåbär - *Vaccinum (Angustifolium-Gruppen) 'Emil'*

Liknar de vilda svenska blåbären till utseende och smak. Lång skördeperiod från och med juli och framåt. (Kvant & Palmstierna, 2014) Vald för sin naturliga karaktär.

Lingon - *Vitis idaea*

Ett vildväxande lingon som passar den surare jorden. God att göra sylt på. Städsegrön. (Kvant & Palmstierna, 2014). Vald för sin naturliga karaktär.

Klättrväxter

Klättrvildvin- *Parthenocissus quinquefolia*

Intensiv höstfärg (Kvant & Palmstierna, 2014) . Vald för sin intensiva och röda höstfärg för att skapa fascination!

Lignoser

Körbärskornell - *Cornus mas*

4-6 m hög (Wallin, 2010). Vald för sin naturliga karaktär.

Hassel - *Corylus avellana*

4-7 m hög (Wallin, 2010). Vald för sin naturliga karaktär.

Hybrididegran - *Taxus x media 'Green Mountain'*

1,5-2 m hög 2-3 m bred. Vindtålig och robust. Tål salta vindar. (Wallin, 2010). Vald för sin naturliga karaktär.

Hybridtrollhassel - *Hamamelis x intermedia 'Pallida'*

1-2 m hög blommar januari-april Starkt sötdoftande klargula blommor som lyser upp. Mullrik och väl-dränerad jord i halvskugga. (Wallin, 2010). Vald för sin foft och färg.

Litet rödvide - *Salix purpurea 'Nana'*

1-2 m hög Gillar fuktiga platser, passar vid dammen. Ett vackert silvrigt blågrönt bladverk med ett rödlila grenverk. (Wallin, 2010). Vald för sin naturliga karaktär.

Prakthäggmispel - *Amelanchier lamarckii*

4-5 m hög Trivs i fuktig mark. Flerstammig med vackert bronsfärgade blad och vacker vårblooming i april-maj. (Wallin, 2010). Vald för sin intensiva och röda höstfärg, skapar fascination!

Lökväxter

Blåstjärna - *Scilla forbesii*

10-20 cm blommar mars-april. Måttligt näringsrik jord som även är väl-dränerad och humusrik. Fullsol till halvskugga. (Hansson & Hansson, 2013). Vald för sin färgsprakande karaktär.

Flocktulipan - *Tulipa tarda*

10-15 cm hög En gul och nätt tulipansort som har en naturlig karaktär. Trivs i soliga lägen och väl-dränerad jord. Självår sig. (Hansson & Hansson, 2013). Vald för sin naturliga karaktär.

Handtandslilja - *Erythronium dens-canis*

15-30 cm hög och blommar i april-maj Trivs i halvskugga till skugga och i fuktiga, sura jordar. Hundtandslilja fungerar utmärkt på naturmarker tillsammans med nunneörter, treblad, kaukasisk förgätmigej. (Hansson & Hansson, 2013). Vald för sin naturliga karaktär.

Handtandslilja - *Erythronium hendersonii*

15-25 cm blommar april-maj Trivs i torrare skogar och gläntor. Trivs i halvskugga till skugga. Hundtandslilja fungerar utmärkt på naturmarker tillsammans med nunneörter, treblad, kaukasisk förgätmigej. (Hansson & Hansson, 2013). Vald för sin naturliga karaktär.

Kanadalilja - *Lilium canadense*

60-120 cm blommar juni-aug Trivs i fuktiga jordar, exempelvis fuktängar, skogsbryn och långsmed vattendrag. Trivs i jordar med lågt pH-värde som är något sandig- och torvblandad jord. (Hansson & Hansson, 2013). Vald för sin naturliga karaktär.

Pingstlilja - *Narcissus poeticus 'Recurvus'*

35-50 cm hög blommar i maj. Starkdoftande och finns som förvildad art i Sverige. Fuktig och väl-dränerad jord. (Hansson & Hansson, 2013). Vald för sin doft och sin naturliga karaktär.

Rysk blåstjärna - *Scilla sibirica*

10-20 cm blommar april-maj Finns förvildad i Sverige - naturlig karaktär. Växer naturligt i skogar och under buskage. Lättodlad. (Hansson & Hansson, 2013). Vald för sin naturliga karaktär och färg.

Stor nunneört - *Corydalis solida*

Naturlig karaktär. Är en vildväxande art i Sverige. Gillar skugga och accepterar sol. Blommar april-maj. Trivs i skuggiga lägen i skog eller under buskar och träd. Samplanteras med vitsippor, snödroppar, vivor, blåstjärnor. (Hansson & Hansson, 2013). Vald för sin naturliga karaktär.

Stäplök - *Allium cristophii*

30-50 cm hög Trivs i torrare och varmare jordar. Mycket iögonfallande. (Hansson & Hansson, 2013). Vald för sin färg och form.

Vildtulipan - *Tulipa sylvestris*

20-40 cm blommar april-maj Passar i den naturligt vilda trädgården. Soligt till halvskuggigt läge med väl-dränerad jord, trivs i skogar och bryn. (Hansson & Hansson, 2013). Vald för sin naturliga karaktär.

Vitsippa - *Anemone nemorosa*

8-30 cm blommar april-maj Naturlig karaktär, doftande. Lättodlad och trivs i halvskuggiga till skuggiga lägen i skogar och bryn. (Hansson & Hansson, 2013). Vald för sin naturliga karaktär.

Värlök - *Gagea lutea*

10-20 cm april-maj Näringsrik, något fuktig och väl-dränerad jord i soligt till halvskuggigt läge. Växer naturligt i skogar och under buskage. Lättodlad. (Hansson & Hansson, 2013). Vald för sin naturliga karaktär.

Rosor

Stenros - *Rosa canina*

4 m hög, blommar juni - juli Lugn, ljusgul färg på blommorna. Har en naturlig utbredning i södra Sverige och trivs på ängsmarker. Både blommar vackert och ger nypon. (Andeberg, 2003). Vald för sin naturliga karaktär.

Sommarblommor

Fingerborgsblommor - *Digitalis purpurea*

Vald för sin naturliga karaktär, färg och form.

Kungsljus - *Verbascum thapsus*

Vald för sin naturliga karaktär, färg och form.

Ängsblommor

Ängsvädd - *Scabiosa succisa*

Vald för sin naturliga karaktär.

Liten blåklocka - *Campanula rotundifolia*

Vald för sin naturliga karaktär.

Gulmåra - *Galium verum*

Vald för sin naturliga karaktär.

5. Diskussion

5.1 Teoridelen

Vad hade de olika teorierna för betydelse i mitt arbete?

Makarna Kaplan gav mig förståelse för hur vi påverkas av naturen samt hur vi kan nyttja och använda naturen för vårt egna mående. Abrahamsson och Tenngart (2003) har sammanställt fyra principer utifrån Rachel och Stephen Kaplans teorier. Principerna har varit en grundläggande riktlinje under min designprocess. Utformningen skulle bestå av olika rum som både ställer olika krav på besökaren samt tillfredsställer olika behov. Platsen skall upplevas genom vår spontana uppmärksamhet, d.v.s. sinnena samt upplevas som att besökarna är i en annan värld. Kaplan är inte de enda som redogör betydelsen av att ha rum för olika behov och krav, utan detta talar även Patrik Grahn (2010) om i sin teori om betydelse rummet. Ulrika Stigsdotter (2012) tar upp detta som ett designkriterium bland en rad andra sammanställda designkriterier. En naturlig design är en aspekt som alla teorier förespråkar för en restaurativ miljö. Särskilt Donald Norfolk (2003) talar mycket för en otuktad och vild miljö med mycket växtvariation likt det som finns i naturen. Boverkets (2007) efterfrågestudie visade på att människor vill ha en naturpräglad miljö som både innehåller ett rikt växt- och djurliv, vilket också tas upp i Grahns (2010) teori om de åtta dimensioner av natur.

Ett pågående problem är den bristfälliga litteraturen angående hur och vad som gör en trädgård restaurativ och rehabiliterande. Det pågår forskning för att få fram evidensbaserade designprinciper med verklig rehabiliterande effekt, dock är det för få som faktiskt forskar inom ämnet. Patienter av olika sjukdomsbilder kräver olika behandlingar därav olika designutformningar. Denna problematik insåg man för några år sedan och har sedan dess etablerats och utvecklats inom detta område (Stigsdotter, 2005). Det är oerhört viktigt att forskningen går framåt och fortsätter att kontinuerligt utvecklas och uppdateras.

Slutsats

Källorna gav tydliga riktlinjer på hur en trädgård skall upplevas dock fanns det ont om principer som tillkännagav konkreta designlösningar. Detta resulterade i att jag fick tolka dem på egen hand och utgå från riktlinjerna i form av inspiration och konceptskapande. Mina källor delar liknande tankar och teorier med varandra. Jag upplevde dem mycket sammanvävda och jämna i värderingar och åsikter. Min uppfattning av detta smala forskningsområde är att de forskare som finns förlitar sig på varandra och deras resultat. De hämtar och använder material från varandra, vilket skapar en enad helhetsbild. Den delade helhetsbilden förenklade mitt insättande och lärande i ämnet och skapade möjlighet för mig att sammanbinda olika metoder och principer i mitt resultat. I framtiden tror jag att det finns ett större behov av att pröva de befintliga teorierna.

5.2 Analysdelen

Hur var analysen till en hjälp i arbetsprocessen?

Innan jag påbörjade arbetet övervägde jag de olika alternativen att utgå från en påhittad eller en befintlig plats. Jag kom fram till att genom att välja en befintlig plats kunde jag förhålla mig till riktiga fysiska förutsättningar, vilket underlättade själva resultatprocessen.

För att analysen skulle vara till hjälp behövde jag komma fram till platsens olika styrkor, svagheter och förutsättningar. Analysresultatet ligger som grund för designprocessen, där jag fick förståelse för trädgårdsutformningens potential och möjligheter.

Jag valde noggrant ut två analysmetoder som jag trodde skulle kunna erbjuda de resultat jag behövde uppnå. SWOT-analysen har jag arbetat mycket med sedan innan och var självklar i valet av metod. I denna fick jag fram styrkorna, svagheter, möjligheterna och hoten för hela trädgården. Jag genomförde observationer för att komma fram till resultatet av analysen. Till min fördel kände jag till denna trädgården väl sedan tidigare och har spenderat mycket tid på platsen, vilket har gett mig en stor chans att känna in platsens användning och funktion.

Den andra metoden Notationsteknik valde jag för att hjälpa mig att gå djupare in i mina observationer. Metoden består av flera utgångspunkter som jag kunde följa och besvara i en analytiskt beskrivande text.

5.3 Gestaltungsdelen

Hur kan en privatträdgård gestaltas utifrån principer hämtade ur den miljöpsykologiska forskningen?

För att besvara min frågeställning valde jag att presentera det praktiskt i ett gestaltungsförslag. Jag ställde mig frågan vilka lösningar som krävdes i ett gestaltande av en rehabiliterande privatträdgård och för att besvara detta tillämpade jag de samlade kunskaperna från den litterära studien samt min egen tolkning och kunskaper inom gestaltning. Resultatet från litteraturstudien har använts som riktlinjer genom mitt gestaltungsarbete.

Genom att se platsen som helhet och göra en grundlig analys, kan en restaurativ gestaltungsarbete genomföras. Analysen är väsentlig för att få ut förutsättningarna och möjligheterna, som i sin tur lägger grund för potentiella och passande rumsbilningar enligt principmetoderna från litteraturstudien. Beslut av placering av designlösningar kräver en bra analytisk grund med en tydlig och konkret tanke bakom. Som tidigare nämnt har forskning visat att grönska har en restaurativ effekt, detta betyder i sig inte att det inte behövs en tanke bakom. Utan det krävs noggranna beslut som tar avseende till evidensstudier, platsens fysiska förutsättningar samt målgrupper. Stigsdotter (2012) beskriver vikten av att känna till vem designen är till för. Det kräver medvetenhet i utformningen som skall tillmötesgå målgruppens behov. Hon beskriver också hur olika brukare reagerar olika på upplevelser och sinnesintryck. Stigsdotter (2005) menar också på att det finns svårigheter i att designa en restaurativ plats. Designen bör fokusera mycket på sinnen och intryck, vilket kan med enkelhet glömmas bort under processen. Återigen kräver denna typ av gestaltning en stor medvetenhet angående varje beslut och lösning. Detta innebär även att en tillämpning av restaurativa principer i en miljö, inte behöver betyda att det blir en restaurativ miljö.

Ett problem som finns i Sverige är att det finns ”terapi-trädgårdar” som uppger sig ha terapeutiska effekter, som sedan visat sig vara felaktiga (Stigsdotter, 2005). En trädgård som inte har restaurativa kvaliteter kan inte kallas för rehabiliteringsträdgårdar. En vanlig privatträdgård är vanligtvis inte utformad på ett sätt som kan få besökaren att uppleva och påminnas om livets cirkel, skapa känsla av säkerhet, lugn, styrka och skönhet (Grahn & Stigsdotter 2002 se Stigsdotter 2005).

För att en privatträdgård skall anses vara återhämtande ses designen över men också hur trädgården används. Det kan vara svårt att stämpla en trädgård som restorativ om det inte genomförs efterstudier på om och hur trädgården används och nyttjas. Återhämtning upplevs på olika sätt av olika människor vilket kan spaka svårigheter i att veta om de finner restoration i trädgården. Jag som trädgårdsingenjör skapar ett gestaltungs-förslag baserat min egen tolkning av litteratur samt min egen upplevelse och åsikt vad som är återhämtning för mig. Teorierna som jag har grundat förslaget på är resultat på forskning hos utmattnings- och stressdrabbade personer och är därmed endast passande för denna målgrupp.

Patrik Grahn och Ulrika Stigsdotters (Grahn & Stigsdotter 2004 se Stigsdotter, 2005) gemensamma studier konstaterade trädgårdens betydelse för människan och dess stresspåverkan och psykiska hälsa. Studien visade att vardagliga besök i trädgården hade stor inverkan.

Problematiken med att använda sin egen trädgård för återhämtning skulle kunna vara att platsen ställer krav på ägaren, som fylls med tankar på måsten och prestation. I en terapiträdgård eller i naturen avsäger man sig alla krav och måsten, vilket kan upplevas tillfredställande och avkopplande (Ottosson & Ottosson, 2006). På grund av detta har jag tagit hänsyn till skötselaspekten, då både Grahn, Stigsdotter och Kaplan beskriver vikten av att trädgården förmedlar en känsla av kravlöshet och lugn. Genom att skapa designlösningar med en lägre skötselintensitet ökar återhämtningsförmågan hos trädgården. Förutom detta är det även möjligt att skapa en naturlig, otuktad, vild karaktär på trädgården, som i sig talar för lägre krav. Detta är dock helt beroende på ägarens eget intresse och önskemål för skötselintensitet samt trädgårdens utformning. En person som har fallenhet för att arbeta och omhänderta sin trädgård och finner ro i det, har en annan upplevelse av sin trädgård. För att det rehabiliterande-konceptet skall fungera så tror jag att det är ytterst viktigt att ta kundens önskemål i åtanke vid designprocessen. Varje person är unik och skiljer sig i olika nivåer av stress, intresse osv. En utformning som kräver en lägre skötselintensitet behagar de flesta som har önskemål att ha en sådan enkel och behagande trädgård som möjligt. Detta faktum stärker desto mer vikten av att ha skötselaspekten i åtanke vid växtval och planering.

5.4 Metod och process

Litteraturstudien

Att göra en litteraturstudie var ett självklart tillvägagångssätt för att samla kunskap om ämnet. Det var relativt enkelt att orientera sig fram i detta forskningsämne och det gick fort att skapa en helhetsbild och uppfattning. Genom studien kunde jag avgöra vilka teorier och fakta som överensstämde med det resultat jag ville nå. I efterhand inser jag att det hade varit tillräckligt att endast arbeta efter Alnarpsmetoden då den är mycket omfattande och hade liknande grund som resterande teorier. Jag hade absolut kunnat åstadkomma ett gestaltungsarbete likt dennas omfattning utifrån endast Alnarpsmetoden.

Jag insåg snabbt att den forskning som finns är i många fall pågående just nu och högst aktuell. Ämnet är oerhört intressant och jag fick förståelse för ämnets alla förmåner. Detta är inte endast ett ämne som berör landskapssektorn utan detta berör även vår personliga hälsa i vardagen samt vårdsektorn inom både fysisk och psykisk hälsa. I sökandet efter litteratur om konkreta designlösningar för en restorativ trädgård noterade jag att det fanns brist i mängd litteratur och forskning inom detta specifika ämne.

Skissprocessen

Inledandet av skissprocessen skedde med hjälp av mina resultat från analyskisserna. Analysen gav en tydlig bild av ytans olika delområden och dess kvaliteter. Utifrån detta kunde ytan delas in funktionsmässigt efter kvaliteter och potential. Det bildades därefter en översikt över potentiella rum. Med analysens resultat i begrundande kunde jag avgöra vilka metoder och designprinciper som kunde nyttjas på ytan. Förutom funktionella aspekter i tillämpningen influerar även den estetiska förutsättningen av designlösningarna i besluten.

Gestaltungsprocessen

I min gestaltungsprocess har jag genomgått olika faser för att nå ett resultat. För att komma framåt i processen behövde jag en helhetsbild av en restorativ miljö och dess uppbyggnad. Jag behövde förstå vilka förutsättningar som eftertraktas i bestämmandet av utformningen samt känna till essentiella principer för en restorativ plats. I min analys- och inventeringsfas utgick jag från två analysmetoder samt principerna från Patrik Grahns teori om betydelseområdet och de olika dimensionerna av natur.

Analysmetoderna skapade en grundläggande helhetsbild av användningen och rörelsemönstret på platsen. Platsens olika kvaliteter mättes i fysiska förutsättningar, möjligheter, styrkor, svagheter och hot. Analysmetoden Notationsteknik visade grundförutsättningarna för skapandet av rum.

Konceptet och inspirationen för gestaltungsningen baserades främst i litteraturstudien och mitt studiebesök i Alnarps Rehabträdgård. Karaktärerna och koncepten natur och enkelhet har varit återkommande och gemensamt hos alla teorier och blev därav nyckelorden för min gestaltungsning. I detta arbete har jag behandlat nyckelorden natur och enkelhet på mitt eget vis, både i förhållande till litteraturen och till trädgården. De hade en avgörande relevans i beslutet om att bevara och förstärka platsens befintliga miljö.

De slutgiltiga designlösningarna har grundats i min tolkning av litteraturstudierna. Lösningarna berör på ett eller annat sätt de olika principerna, varav jag skapat min egen tolkning genom att sammanföra dem. De olika rummen berör olika grader av behovsnivåer, landskapsupplevelser, funktioner och karaktärer.

En verklig familj och privatträdgård

Valet att utgå från en verklig privatträdgård kändes relevant för att nå ett gott resultat. Trädgårdens faktiska förutsättningar och funktion har använts som grund för analysprocessen. Jag anser att utan en genomgående och välarbetad analys av platsen hade ett resultat av en restorativ trädgård varit svår att nå. Jag valde att även utgå från en familj som lider av utmattningsdepression och stress på grund av att jag upplevde det relevant i mitt arbete. Deras upplevelser och användning av trädgården idag har utgjort en viktig del av analys och därmed även resultatet. Min avsikt med detta arbete, förutom att öka förståelsen och användningen av hälsodesign, har även varit att skapa möjlighet för familjen att förverkliga förslaget.

5.5 Avslutande tankar

De flesta av svenska befolkningen bor i städer och mindre tätorter, vilket innebär att alla inte har tillgång till naturen. Sedan finns de dem som inte använder och utnyttjar sin trädgård för att skapa en avkopplande och njutbar oas. Därför vill jag trycka på vikten av privatträdgårdens faktiska betydelse för oss. Som jag tidigare nämnt i uppsatsen är närheten och utsikten av natur och grönska viktig där vi befinner oss. Vi behöver en grönskande plats för att återfå lugnet och varva ned och den allra mest självklara platsen blir då där vi tillbringar den mesta tiden, hemmet. Hemmet skall vara en plats för rekreation och frambringa ny energi.

Om närheten till grönområden inte finns tillgänglig på exempelvis arbetsplatsen eller skolan, är det desto viktigare med tillgänglig grönska nära hemmet. I hemmet kan vi själva avgöra utformningen för den tillfrisknande miljön vi behöver för att må bra och motarbeta stress och utmattning. Jag önskar att väcka medvetenhet och intresse för att tillämpa rehabiliterande designprinciper i gestaltning av privatträdgårdar. Genom mitt resultat visar jag hur teorier om restaurativa miljöer går att appliceras och användas av, även i den privata sektorn. Genom att ta till dessa principer i bejakande kan trädgårdsdesign nå en djupare dimension.

6. Referenser

Tryckta källor:

Abrahamsson, K. & Tenngart, C. (2003). Grön Rehabilitering. VART?: Bergfoths grafiska AB

Boverket (2007). Landskapets upplevelsevärden – vilka är de och var finns de?. Karlskrona: Internt Boverket.

Branzell, A. (1976). Att notera rumsupplevelser. Lic- avh. (E 97/164 br)

Grahn, P. (1991). Om parkers betydelse. Stad & Land, 93. Sveriges lantbruksuniversitet, Alnarp

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

Göteborgs botaniska trädgård. (2010) Gröna Rehab. Göteborg: Zetterqvist Tryckeri AB

Hansson M. & Hansson B. (2013). Lökar & knölar. Stockholm: Norstedts

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

Kvant C. & Palmstierna I. (2014). Vår trädgårdsbok. Stockholm: Norstedts

Norfolk, D. (2003). Läkande trädgårdar. Falun: Scandbook

Ottosson, Å. & Ottosson, M. (2006) Naturkraft. Falun: Wahlström & Widstrand. Scandbook

Ulrich, R. S. (1999). Effects of gardens on health outcomes: Theory and research. Healing gardens: Therapeutic benefits and design recommendations. John Wiley & Sons, New York.

Wallin T. (2010) Sol eller skugga - Torrt, fuktigt, blåsigt eller skyddat läge. Stockholm: Norstedts

Stigsdotter, A. Ulrika (2005) Landscape architecture and health, evidence-based health-promoting design and planning, Doktorsavhandling SLU, Alnarp

Stigsdotter, U. (2012). Terapitradgårdar - evidensbaserad hälsoesign. Socialmedicinsk tidskrift, vol. 3, s. 240-250.

Stigsdotter, U. & Grahn, P. (2002). What makes a garden a healing garden. Journal of therapeutic Horticulture, 13(2), 60-69.

Stigsdotter, U. & Grahn, P. (2003). Experiencing a garden: A healing garden for people suffering from burnout diseases. Journal of therapeutic horticulture, 14, 38-49.

Stigsdotter, U. & Grahn, P. (2004). A garden at your doorstep may reduce stress—Private gardens as restorative environments in the city. Proceedings Open Space-People Space, Scotland.

Sahlin, Eva (2010) Natur mot stress – vad säger forskningen? I: Gröna Rehab Göteborgs botaniska trädgård. Red. Eva-Lena Larsson. Västra Götalandsregionen. sid. 29-35

Elektroniska källor:

Bokförlaget Redaktionen (Hemsida) Tillgänglig: <http://www.swot-analys.se> (2016-04-03)

Arne Anderberg, Naturhistoriska Riksmuseet (2003) (Hemsida). Tillgänglig: <http://linnaeus.nrm.se/flora/di/rosa/rosa/roscan.html> (2016-05-23)

Bilder:

Om inget annat anges kommer bilden från författaren själv.

Bild 1: Karta över Gotland.
OpenStreetMap (Hemsida) Tillgänglig: <http://www.openstreetmap.org/export#map=16/57.4682/18.1245> (2016-05-15)

Bild 2: Karta över Tofta.
OpenStreetMap (Hemsida) Tillgänglig: <http://www.openstreetmap.org/export#map=8/57.445/18.364> (2016-05-15)

Figurer:

Om inget annat anges kommer figuren från författaren själv.

Figur 1: Behovspyramiden
Grahn, P. & Ottosson, Å. (2010). Trädgårdsterapi: Alnarpsmetoden: att ta hjälp av naturen vid stress och utmattning. Stockholm: Bonnier Existens. s 63

Figur 2: Åtta dimensioner av natur
Grahn, P. & Ottosson, Å. (2010). Trädgårdsterapi: Alnarpsmetoden: att ta hjälp av naturen vid stress och utmattning. Stockholm: Bonnier Existens. s 65

Figur 3: Sammanställning av intervjuer - varför vi mår bra i en terapitradgård (modifierad figur av författaren).
Ottosson Å. & Ottosson M. (2006) Naturkraft. Falun: Wahlström & Widstrand. Scandbook s. 46