



GÖTEBORGS
UNIVERSITET

INSTITUTIONEN FÖR KULTURVÅRD

EN TRÄDGÅRD FÖR GRÖN REHABILITERING

Gestaltningförslag för skydd och ro



Malin Sundin

Uppsats för avläggande av filosofie kandidatexamen med huvudområdet kulturvård med inriktning mot trädgårdens hantverk
2017, 180 hp
Grundnivå

En trädgård för grön rehabilitering - gestaltungsförslag för skydd och ro

Författare
Malin Sundin

Handledare: Maria Henje

Kandidatuppsats, 15 hp
Trädgårdens och landskapsvårdens hantverk

GÖTEBORGS UNIVERSITET
Institutionen för kulturvård

UNIVERSITY OF GOTHENBURG
Department of Conservation
Box 77
SE-542 21 Mariestad, Sweden

www.conservation.gu.se
Tel +46 31 786 00 00

Bachelor of Science in Conservation, with major in Garden and Landscape Crafts, 180 hec
Graduating thesis, 2017

By: Malin Sundin
Mentor: Maria Henje

A Healing Garden for People with Burnout Syndrome

- A Design Proposal for Calm and Shelter

ABSTRACT

The purpose of this study is to develop a design proposal for people with burnout diseases to a garden room in the garden at GreveGarden. The design proposal is based on the theory about the triangle of supporting environments and the eight garden room characters. This study has been carried out with literary studies, concept sketches, visits and interviews with the project leader at GreveGarden.

With support of the designing tool, QET - Quality Evaluation Tool, the theory about the triangle of supporting environments and the eight garden room characters have been included in the design proposal. A good designed healing garden for people suffering from burnout diseases should include all steps from the theory about the triangle of supporting environments, if the garden room should be able to use for as many people as possible it is good if several of the eight garden room characters can be included in the design of the garden room.

The conclusion of this study is that a garden room for people with burnout diseases where calm, shelter and security can be experienced and stimulation of senses is a place where probably many people can find satisfaction. Garden rooms with different purposes mean that depending on where in the rehabilitation process people are, they can find places that suit them and continue to help them forward in the rehabilitation. At the beginning of the rehabilitation the garden room should not contain too much impression because it should be able to increase more impressions on the way forward in the rehabilitation. With use of a healing garden people with burnout diseases can re-learn how to manage requirements and in this way get a working life again in the contemporary society.

Title in original language: En trädgård för grön rehabilitering - gestaltungs-förslag för skydd och ro.

Language of text: Swedish

Number of pages: 54

Keywords: Healing Garden, Health Design, Supportive Environments, Nature-Based Rehabilitation

Förord

Jag vill tacka Elisabeth G Wahlgren för att jag fick använda mig av GreveGarden i detta arbete samt att hon har delat med sig av sina tankar och gett mig en inblick i hur verksamheten fungerar. Jag vill tacka min handledare Maria Henje för ett bra stöd och support under arbetets gång samt Maria Hörnlund för stöd med källhantering och litteratursökning. Jag vill även rikta ett tack till alla personer runtomkring mig, klasskompisar, familj och vänner för att ni alltid har stöttat mig i både med och motgångar.

Innehållsförteckning

1	Introduktion.....	9
1.1	Bakgrund	9
1.2	Problemformulering	10
1.3	Syfte och målsättning	10
1.4	Frågeställning	10
1.5	Avgränsningar.....	10
1.6	Metod.....	11
1.7	Teoretisk referensram	11
1.8	Forsknings- och kunskapsläge.....	12
1.9	Källkritik	15
2	Undersökning	16
2.1	Definitioner av några begrepp	16
2.2	Behovspyramiden.....	17
2.3	Parkkaraktärer	18
2.3.1	De åtta parkkaraktärerna	19
2.4	Vad gör en trädgård till en rehabiliteringsträdgård?	20
2.5	Alnarps rehabiliteringsträdgård	21
2.6	Gröna Rehab	22
2.7	GreveGarden	23
2.7.1	Nuläge	23
2.7.2	Platsanalys.....	25
2.8	Gestaltningprocess	27
2.8.1	Trädgårdsrum	27
2.8.2	Trädgårdselement.....	28
2.8.3	Designverktyget QET – Quality Evaluation Tool.....	29
2.8.4	Konceptskisser GreveGarden.....	32
2.8.5	Användning av designverktyget QET – Quality Evaluation Tool	35
3	Resultat.....	38
3.1	Gestaltningförslag	38
3.1.1	Behovspyramiden i gestaltningen	42
3.1.2	Parkkaraktärer och miljöegenskaper i gestaltningen	43
4	Diskussion och slutsats	46
5	Sammanfattning	49
6	Bildförteckning	51
7	Käll- och litteraturförteckning.....	52
7.1	Muntliga källor	52
7.2	Tryckta källor	52
7.2.1	Elektroniska källor	54

1 Introduktion

Stressrelaterade sjukdomar blir allt vanligare i dagens samhälle, antalet sjukfall med psykiatriska diagnoser ökade med 59 procent mellan år 2010-2015. Av den ökningen bestod hela 66 procent av stressrelaterad ohälsa (Lindwall & Olsson-Bohlin 2016).

1.1 Bakgrund

Trädgårdsterapi kan uppfattas som ett relativt nytt begrepp men företeelsen fanns redan på Hippokrates tid (460-370 f Kr). Hippokrates anses vara den första trädgårdsterapeuten då han hävdade att naturen hade läkande egenskaper på människan och använde sig av trädgården som ett redskap vid rehabilitering, vård och läkning. Under 1700- och 1800-talet ansågs naturen påverka läkande, vilket resulterade i att trädgårdar och parker anlades vid sjukhus och i städer. I början av 1800-talet hävdade den amerikanska läkaren Benjamin Rush att trädgårdsarbete hade särskilt gynnsamma effekter på depressioner och mentala sjukdomar. I slutet av 1800-talet början av 1900-talet var Ernst Westerlund (1839-1924) den stora förespråkaren i Sverige för naturen och trädgårdens läkande egenskaper på människan. Istället för att ordinera mediciner skrev han recept på vackra vyer, friskluft, trädgårdsarbete och promenader. Först en bit in på 1900-talet, då forskningen inom medicin och läkekonsten gjorde framsteg började synsättet på naturen och trädgårdens läkande egenskaper förändras, vaccin och läkemedel skulle bota människan från alla sorters sjukdomar. Under 1930-talet fick detta ett stort genombrott och sjukvården effektiviserades vilket medförde att de gröna miljöerna försumrades. Dock fortsatte utvecklingen av trädgårdsterapi inom psykiatri och arbetsterapi och ända in på 1960-talet användes trädgårdsarbete som ett viktigt inslag i vården av psykiskt sjuka personer. Anledningen till avvecklingen av trädgårdsarbete var för att patienterna ansågs utföra gratis arbete. I Sverige försvann trädgårdsarbetet inom den psykiatriska vården först på 1970-talet (Grahm & Ottosson 2010, ss. 50-55; Grahm 2009, ss. 15-18).

I Sverige togs det åter ett stort steg inom trädgårdsterapi och forskningen 2001 då Alnarps rehabiliteringsträdgård började anläggas. Forskarna i Alnarp strävar efter att länka samman olika teorier inom trädgårdsarbetets hälsofrämjande effekter med trädgårdsrummets hälsofrämjande effekter (Schmidtbauer, Grahm & Lieberg 2005, s. 137).

Sedan maj 2016 bedrivs det rehabilitering i gröna miljöer inom verksamheten GreveGarden vilken är belägen strax utanför Lidköping i Norra Härene på den öppna västgötska slätten. Målgruppen GreveGarden vänder sig till är personer boende i Skaraborg och som lider av stressrelaterad- eller psykisk ohälsa. Projektledare är Elisabeth G Wahlgren som är utbildad sjuksköterska och trädgårdsmästare. Inom projektet på GreveGarden jobbar det dessutom en sjukgymnast, en arbetsterapeut och en läkare/samtalsterapeut (GreveGarden 2012; Forsström 2016).

1.2 Problemformulering

När utvecklingen av miljöerna kring gården Grevegården började för 25 år sedan fanns det ännu inga tankar på grön rehabilitering, de tankarna började ta fart först för 18 år sedan. Företaget GreveGarden startades för 10 år sedan men det är bara sedan 2016 som det bedrivits verksamhet inom rehabilitering i gröna miljöer på gården Grevegården.

Problemet verksamheten GreveGarden befinner sig i idag är att trädgården behöver vidareutvecklas då den ursprungligen inte skapades för att bedriva en verksamhet inom grön rehabilitering. Ambitionerna är att utveckla trädgården utefter det aktuella forskningsläget i Sverige inom naturbaserad rehabilitering för att bättre passa den verksamhet som GreveGarden bedriver idag.

1.3 Syfte och målsättning

Syftet är att genom litteraturstudier kunna vidareutveckla trädgården på Grevegården med vetenskapliga belägg inom ämnet grön rehabilitering i Sverige. Målsättningen är att utforma ett gestaltungsförslag för ett trädgårdsrum så att det bättre passar GreveGardens verksamhet.

1.4 Frågeställning

- Hur kan en trädgård gestaltas med stöd i svensk forskning om grön rehabilitering, samt vilka trädgårdselement och trädgårdsrum bör finnas med för att passa personer med stressrelaterad ohälsa?

1.5 Avgränsningar

I detta arbete fokuseras det på grön rehabilitering för personer med stressrelaterad ohälsa inom Sverige då GreveGardens gröna rehabilitering vänder sig till personer som är sjukskrivna på grund av stressrelaterad ohälsa. Trädgårdar som vänder sig till demensvården och äldreården har därför uteslutits. Gestaltungsförslaget som presenteras omfattar endast en mindre del av hela anläggningen på gården Grevegården. Vid utformandet av gestaltungsförslaget fokuseras det på *behovspyramiden* och *de åtta parkkaraktärerna* då de har varit betydelsefulla vid utformandet av Alnarps rehabiliteringsträdgård. Behovspyramiden och kategoriseringen av parkkaraktärerna innefattas även i ett designverktyg, vilket används i gestaltungsprocessen för att prioritera miljöegenskaper. För att inte begränsa gestaltungsförslaget utefter GreveGardens ekonomiska förutsättningar har gestaltungsförslaget inte tagit hänsyn till kostnader.

1.6 Metod

I denna uppsats har en stor del av arbetet fokuserat på litteraturstudier då målsättningen har varit att utforma ett gestaltningsförslag utefter vetenskapliga belägg. Med hjälp av litteraturstudierna har målet varit att identifiera betydelsefulla trädgårdsrum och trädgårdselement i en miljö där det bedrivs grön rehabilitering, för att kunna presentera ett gestaltningsförslag. Med hjälp av litteraturen har gestaltningsprocessen kunnat definieras.

Eftersom gestaltningsförslaget riktar sig till ett befintligt trädgårdsrum har det gjorts ett flertal platsbesök där platsen har observerats. Skissartade uppmätningar samt inventering av det befintliga växtmaterialet har också gjorts för att kunna utforma en nulägesplan. För att samla tankarna och observationerna i trädgårdsrummet som gestaltats har det utformats konceptskisser. Intervju via mejl med projektledaren och ägaren Elisabeth G Wahlgren har gjorts för att få utförlig information om platsen.

1.7 Teoretisk referensram

Studier av Patrik Grahn, professor på SLU, har resulterat i en teori, *Teorin om betydelseerummet*, vilken innebär att människans behov av grönområden varierar efter psykisk förmåga och tillstånd. Det finns ett spelrum mellan natur och människa som kan förändra betydelse för den enskilda personen beroende på dess psykiska och fysiska förutsättningar för stunden, det är detta som betydelseerummet står för. Kommunikationen med omgivningen som sker i betydelseerummet görs på flera plan samtidigt och parallellt. Människan plockar upp information från flera sinnen, intrycken tolkas och en värdering sker både känslomässigt och tankemässigt. Samspelet som sker är mycket känsligt och med långvarig stress kan kommunikationssystemet skadas. En trädgårdsmiljö där våra sinnen stimuleras och känslan av trygghet infinner sig är en miljö där kommunikationssystemet kan rehabiliteras. Med denna teori och en fortsatt forskning inom grönområden i städer har teorin utvecklats och resulterat i, *Grahns behovspyramid* och kategoriseringen av de *åtta parkkaraktärerna*. Pyramiden skildrar samspelet mellan människa och natur medan kategoriseringen av de åtta parkkaraktärerna består av olika typer av betydelsefulla miljöer. Både behovspyramiden och de åtta parkkaraktärerna är viktiga byggstenar i teorin om betydelseerummet (Grahn & Ottosson 2010, s. 62-67).

Detta arbete utgår framförallt från behovspyramiden samt kategoriseringen av de åtta parkkaraktärerna då de har varit betydelsefulla vid gestaltandet av rehabiliteringsträdgården i Alnarp (Grahn 2005, s. 251). Behovspyramiden och de åtta parkkaraktärerna har även varit viktiga byggstenar i utformandet av designverktyget, *QET - Quality Evaluation Tool* (Bengtsson & Grahn 2014).

Behovspyramiden är resultatet av en studie där upptäckten var att stressade och trötta personer bara hade ork för att befinna sig i naturområden som var kravlösa, gärna en skyddad plats i vild natur (Grahn & Ottosson 2010, s. 62-64). Ursprungsmiljöer i behovspyramiden är offentliga parker men har med tiden använts som en teoretisk grund för att förklara samspelet mellan utemiljön och personer med stressrelaterade sjukdomar.

Den har också visat sig vara mycket användbar vid utformandet av rehabiliteringsträdgårdar (Bengtsson & Grahn 2014).

De åtta parkkaraktärerna är ett resultat av en studie som Berggren Barring och Grahn presenterar i sin rapport, *Grönstrukturens betydelse för användningen* (1995). I olika litteratur kan de åtta karaktärerna benämnas med flera olika begrepp. Detta arbete utgår från de begrepp som används i boken *Trädgårdsterapi – Alnarpsmetoden: att ta hjälp av naturen vid stress och utmattning*, där de även kallas för åtta upplevda dimensioner, begreppen är: *rofylld, natur, artrik, rymd, öppning, skydd, social* och *kultur* (Grahn & Ottosson 2010, s. 65).

1.8 Forsknings- och kunskapsläge

Detta stycke tar upp några av de studier som finns om naturens påverkan på människan. Vissa har varit extra betydelsefulla för utvecklandet av den naturbaserade rehabiliteringen.

På SLU i Alnarp har forskare jämfört deltagare som fått rehabilitering i Alnarps rehabiliteringsträdgård med Region Skånes register över behandlingar, återfall, sjukskrivningar och sjukhusvistelser. Resultatet visade på att personer med stressrelaterade sjukdomar och som deltagit i grön rehabilitering behövde betydligt färre efterföljande besök i primärvården än de som bara behandlades av sjukvården (Lenninger 2016, s. 28). Däremot har *HTA - Health Technology Assessment* i Region Västra Götaland gjort en rapport där de anser att de studier som hittills visar på att grön rehabilitering har en positivare påverkan än andra former av rehabilitering är bristfällig. Det behövs flera studier för att verkligen visa på dess positiva effekt i jämförelse med andra rehabiliteringsformer. HTA kan dock säga att deltagarna i grön rehabilitering har upplevt positiva hälsoeffekter av vistelserna i natur och trädgård. Dessutom har de fått användbara verktyg att arbeta med för att hantera och motverka stress (Bernhardsson et.al. 2016, s. 5).

Tack vare forskningen som bedrivs i Alnarps rehabiliteringsträdgård där teorier från flera fält kopplas ihop har Sverige och framförallt SLU i Alnarp blivit ledande inom ämnesområdet naturbaserad vård och rehabilitering. De kunskapsfält som samarbetar på SLU i Alnarp är miljöpsykologi, landskapsarkitektur och trädgård vilka kombineras med medicin, sjukgymnastik, arbetsterapi och psykoterapi (SLU 2016a). I Göteborgs botaniska trädgård på Gröna Rehab bedrivs det forskning vilken är knuten till SLU i Alnarp men även till Institutet för stressmedicin i Göteborg. Runt om i landet på flera andra universitet och högskolor bedrivs det också studier inom trädgård och rehabilitering i naturen (Sahlin 2010, s. 34).

Vid informationssökning om grön rehabilitering och trädgårdsterapi är det tre namn som alltid dyker upp, Roger Ulrich samt Stephen och Rachel Kaplan. Deras studier bygger på miljöpsykologi och teorierna refereras till när naturens hälsofrämjande påverkan förklaras (Grahn 2009, s. 20). Dessa två teoriområden dominerar dagens forskning om varför gröna miljöer är så betydelsefulla för vår hälsa och välbefinnande (Myhr 2007, s. 17).

Grahn sammanfattar Ulrich och paret Kaplans teorier på ett lättillgängligt sätt i boken, *Trädgårdsterapi – Alnarpsmetoden: att ta hjälp av naturen vid stress och utmattning*. Ulrich teori innebär i stora drag att sambandet mellan natur och hälsa bygger på att många av människans reaktioner och handlingar är instinktiva reflexer vilka har utvecklats under hela vår evolution. När människan blir stressad kan dessa uråldriga reflexer ta över vilket resulterar i att kroppen förbereder sig på flykt eller kamp och våra medfödda negativa reaktioner får fritt spelrum, framförallt rädslan. I dagens stressade samhälle kan dessa reaktioner bli katastrofala. Många människor utsätts för stress under lång tid och löper större risk för slitage på kroppen vilket kan resultera i utmattningssyndrom och andra psykiska och fysiska besvär. Det är dessutom större risk att drabbas av hjärt- och kärlsjukdomar samt depression. Teorin pekar på att människan återhämtar sig snabbare från stress i gröna miljöer (Grahn & Ottosson 2010, ss. 57-59).

Paret Kaplans teorier innefattar vår koncentrationsförmåga vilken delas upp i två delar, *riktad uppmärksamhet* och *fascination*. Människans viljestyrda system är den riktade uppmärksamheten vilken sorterar information, prioriterar, tar beslut, planerar och genomför saker. Många intryck behöver sorteras bort under dagen eftersom våra sinnessystem tar in extremt mycket information och hjärnan kan bara behandla, sortera och prioritera en bråkdel av dessa intryck. Riktad uppmärksamhet är en begränsad resurs då bearbetningsprocessen är mycket psykiskt påfrestande. Kaplans menar att människan inte hade så många svåröverskådliga beslut att ta förr i jämförelsevis med dagens samhälle, vilket innebär att den riktade uppmärksamheten räckte längre förr än idag. Därför behöver vi idag få möjlighet till regelbunden återhämtning genom vila. Paret Kaplans har kommit fram till att människan har bäst återhämtning av den riktade uppmärksamheten i miljöer som är lugna och befriade från beslutsfattande och dessa förutsättningar finns vanligtvis i naturen. Den icke viljestyrda uppmärksamheten är den andra delen, vilken paret Kaplans kallar *fascination*. Denna kan delas upp i *hard fascination* och *soft fascination*. Inom trädgårdsterapi är det framförallt *soft fascination* som intresset finns, vilket innebär att det som fångar uppmärksamheten inte kräver några beslut eller handlingar. Att komma från sin vanliga miljö både mentalt och fysiskt samtidigt som platsen väcker ett intresse, nyfikenhet och *fascination*, dessutom bör platsen inte vara för stor eller liten, den ska kunna upplevas som en enhet, då finns det goda möjligheter till återhämtning (Grahn & Ottosson 2010, ss. 59-61).

Grahn är en av initiativtagarna till rehabiliteringsträdgården i Alnarp, vilken framförallt bygger sin grund på Ulrich och Kaplans teorier (Grahn & Ottosson 2010, ss. 9, 61). Mycket av forskningen som sker på SLU görs i rehabiliteringsträdgården och är unik i sitt slag då de gröna delarna delas in i olika kategorier utefter människans upplevelse av miljöerna. Detta leder till en lättare förståelse och att kunna se sambanden mellan hälsa och välmående, vilket förhoppningsvis leder så småningom till att få fram riktlinjer vilket kan underlätta vid planering, gestaltning och förvaltning av grönområden och parker. Grahn håller just nu på med ett forskningsprojekt som förhoppningsvis leder till en fördjupad förståelse för människors upplevelser av naturen. Resultatet av denna studie är beräknad att publiceras våren år 2017. Tanken är att studien ska ge ytterligare betydelser för de åtta parkkaraktärerna som Grahn påvisade i början av sin forskarkarriär vilka är: *artrik*, *rofylld*,

allmänningen, samvaro, rymd, viste, kultur/historia och *vild* (Lenninger 2016, ss. 25-27). Studien som han då gjorde visade på att människan söker och upptäcker viktiga egenskaper i gröna miljöer, vilka är betydelsefulla byggstenar för parker och trädgårdar. Dessa åtta egenskaper ansågs vara de viktigaste miljöerna (Schmidtbauer, Grahn & Lieberg 2005, s. 140).

På SLU i Umeå bedrivs det studier om och hur människans hälsa påverkas av vistelser i skogsmiljö (SLU 2016b). Forskningen har pekat på att skogen är betydelsefull för människans välbefinnande. Personer med utmattningssyndrom som fick vistas i skogsmiljö och stadsmiljö under en timme i vardera miljö, visade sig få betydligt lägre puls och blodtryck, mådde bättre, blev lugnare och fick en bättre uppmärksamhetsförmåga av vistelsen i skogsmiljön än i stadsmiljön (Dolling & Lundell 2015). Ett av studieområdena, *ForRest (Forest for Rest)*, undersöktes det om personer med utmattningssyndrom kunde uppnå återhämtande effekter och påskynda tillfrisknandet genom vistelser i skogsmiljöer. Vilka skogsmiljöer som upplevdes återhämtande och vilka komponenter i skogsmiljön som var betydelsefulla identifierades (SLU 2016b). Skogsmiljöerna deltagarna hade tillgång till var: ganska ung och gles tallskog, äldre granskog, hållmark med enstaka tallar, buskig blandskog, äldre granskog med bäck och en äldre tallskog vid en sjö. Miljön som blev den mest besökta under studietiden var tallskogen vid sjön, även den unga och glesa tallskogen var relativt populär. Detta visar på att miljöer som är öppna och ganska ljusa, gärna med inslag av vatten är de miljöer i skogen som personer med utmattningssyndrom trivs bäst i (Lundell & Dolling 2010). De åtta parkkaraktärerna som Grahn på SLU i Alnarp tidigare identifierat har även påvisats i denna studie. Skogsmiljö med högt rehabiliteringsvärde bör innefatta karaktärerna rymd, artrikedom, rofylldhet, vildhet och kulturhistoria (Dolling & Lundell 2015).

I Göteborgs botaniska trädgård är verksamheten Gröna Rehab belägen, där forskar Eva Sahlin om vilken betydelse gröna miljöer har för personer som lider av stressrelaterad ohälsa. Det finns få studier som visar på vad grön rehabilitering kan göra för personer som lider av stressrelaterade sjukdomar vilket gör att hennes studier är mycket betydelsefulla. Sahlin forskar även om hur man kan jobba förebyggande för att förhindra stressrelaterad ohälsa (Västra Götalandsregionen 2015). I avhandling, *To Stress the Importance of Nature: Nature-Based Therapy for the Rehabilitation and Prevention of Stress-Related Disorders* presenterar Sahlin (2014) resultaten från sina studier, vilka pekar på att naturbaserad terapi har en positiv inverkan på deltagare med stressrelaterade sjukdomar, både i rehabiliteringssyfte och i förebyggande syfte samt vid uppstart av rehabiliteringsprocess som stannat av (Sahlin 2014, ss. 4-6).

Anna Bengtsson och Patrik Grahn har påbörjat ett arbete med att utveckla ett designverktyg, *QET - Quality Evaluation Tool*, för hälsoträdgårdar. Målet är ett verktyg som hjälper till att prioritera rätt egenskaper vid gestaltning av gröna miljöer inom vården. Grundläggande teorier för verktyget är Grahns behovspyramid samt Ulrich och paret Kaplans teorier. Skillnaden med denna studie och tidigare studier är att detta verktyg ska syfta mer åt gestaltning än åt upplevelsen och användandet. Bengtsson och Grahn vill istället göra ett designverktyg med dessa studier som grund för att lyfta fram de viktigaste

behoven som bör finnas i en grön vårdmiljö. Det första utkastet består av beskrivning och förtydligande av miljöegenskaper och teoretiska sammanhang, vilket ska utgöra grunden i ett kommande designverktyg (Bengtsson & Grahn 2014).

1.9 Källkritik

Ett fåtal författare står bakom mycket av den litteratur som finns inom området och dessutom är det väldigt vanligt att de refererar till varandra. Detta kan göra att litteraturen får samma infallsvinkel samt kanske inte alltid blir helt opartisk. Eftersom de flesta studierna inom grön rehabilitering i Sverige har en anknytning till SLU på ett eller annat sätt är det dock inte så konstigt att samma författare återkommer samt att de refererar till varandra.

De flesta studierna som gjorts inom grön rehabilitering har framförallt syftat på att uttrycka vad gröna miljöer betyder för människans välbefinnande och inte hur rehabiliteringsträdgårdar ska utformas. Med hjälp av litteraturen går det dock att få en uppfattning om vilka miljöegenskaper som är betydelsefulla beroende på var personerna befinner sig i rehabiliteringsprocessen. Men för att förstärka dessa miljöegenskaper behövs det göras egna tolkningar av vilka trädgårdselement som kan bidra till en bättre miljö. Dessa tolkningar öppnar dock upp för risken att litteraturen misstolkas.

2 Undersökning

I detta kapitel förklaras behovspyramiden och de åtta parkkaraktärerna mer ingående och för att få en överblick av ämnesområdet har några olika begrepp definierats. Alnarps rehabiliteringsträdgård och Gröna Rehabs trädgård i Göteborg beskrivs för att kunna se vad de använder sig av för trädgårdselement. En beskrivning av Grevegården görs för att få en bild över hur det i nuläget ser ut och vilka förutsättningar det finns att arbeta med vid gestaltningsarbetet. I detta kapitel ingår även beskrivning av gestaltningsprocessen.

2.1 Definitioner av några begrepp

Det finns många olika begrepp inom ämnet i litteraturen, vissa har snarlika innebörder medan andra är lite mer specifika. Detta stycke presenterar några olika begrepp som har stötts på under arbetets gång. I uppsatsen används framförallt begreppen *grön rehabilitering* och *rehabiliteringsträdgård* för att beskriva platsen och verksamheten GreveGarden.

Naturbaserad rehabilitering

Naturbaserad rehabilitering har sitt ursprung på SLU och innebär att rehabiliteringsprocessen leds av ett arbetsteam bestående av exempelvis fysioterapeut, arbetsterapeut, psykoterapeut/psykolog samt personer med kompetens inom trädgård och natur. Rehabiliteringen sker i utvalda trädgårdar eller ute i naturen (Bernhardsson et.al. 2016, s. 5).

Grön rehabilitering

Grön rehabilitering är en benämning av rehabiliteringsformer där naturen ingår i behandlingen. Rehabiliteringen bedrivs av både medicinsk personal och representanter från det gröna kompetensområdet (Abramsson & Tenngart 2003, ss. 8, 24).

Trädgårdsterapi

Syftet med trädgårdsterapi är att förbättra fysisk och mental hälsa, social anpassning, yrkesskicklighet, fritid och livskvalitet med hjälp av trädgårdsrummet. Terapin ges i form av fysiskaktivitet, trädgårdsarbete och trädgårdsaktiviteter. Både i rehabiliterings- och friskvårdssyfte fungerar terapiformen. Trädgårdsterapin kan lätt anpassas efter brukarnas specifika behov vilket är fördelaktigt (Abramsson & Tenngart 2003, s. 24).

Healing Garden

Begreppet *Healing Garden* innefattar alla sorters trädgårdar som har en målsättningen att påverka besökarna positivt. Hälsoträdgård och helande trädgård, är översättningar av det engelska begreppet *Healing Garden* (Abramsson & Tenngart 2003, s. 25).

Terapeutisk trädgård

Terapeutisk trädgård är en trädgård utan tankar till aktivitet, målet är att erbjuda en paus från omgivningen utanför. Terapeutiska trädgårdar finns oftast vid exempelvis sjukhus (Abramsson & Tenngart 2003, s. 26).

Restorativ trädgård

En restorativ trädgård bör ge människan återhämtning från stress, hjälpa till att bygga upp psyke och kropp samt finna sig själv. Personer som behöver denna återhämtning klarar inte av så många intryck och därför utgår miljön framförallt från landskap och naturavsnitt. Personerna bör kunna vistas och uppleva trädgården i egen takt och miljön måste vara fri från störande moment och verka avkopplande (Abramsson & Tenngart 2003, s. 26).

Terapiträdgård

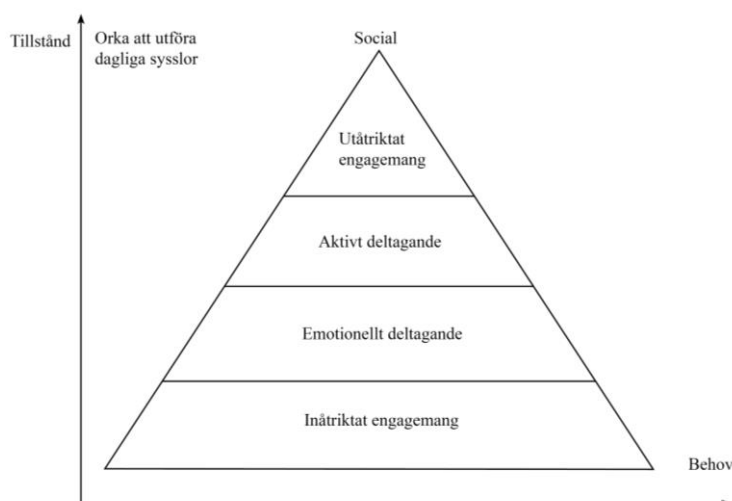
Terapiträdgård är en trädgård som ligger i anslutning till en vårdenhet där aktiviteter i trädgården används i behandlingen. Ofta innefattar det arbetsterapi med inslag av odling och man jobbar mot ett bestämt mål med tydliga metoder och aktiviteter (Abramsson & Tenngart 2003, s. 26).

Rehabiliteringsträdgård

Rehabiliteringsträdgård är en form av terapiträdgård där det bedrivs rehabilitering, målsättningen är att brukarna efter behandling skall kunna återgå till arbete eller studier. Det är inte helt ovanligt att rehabiliteringsträdgårdar både består av restorativ trädgård och terapiträdgård. Ett exempel är Rehabiliteringsträdgården i Alnarp (Abramsson & Tenngart 2003, s. 26).

2.2 Behovspyramiden

Behovspyramiden (figur 1) är resultatet av en studie där upptäckten var att stressade och trötta personer bara hade ork för att befinna sig i naturområden som var kravlösa, gärna en skyddad plats i vild natur. Vid bättre välbefinnande var personerna inte lika känsliga för intryck och kunde uppskatta social samvaro vilket innebar att valet av plats ofta blev ett öppet område med möjligheter till att umgås. Behovspyramiden skildrar människans och naturens samspel. I botten av behovspyramiden mår personerna sämre, har behov av enskildhet och lugn. Det direkta stödet från naturen är betydligt mycket viktigare i botten av pyramiden än högst upp i pyramiden. I toppen mår personerna bra och där vill de dela med sig av sina upplevelser (Grahn & Ottosson 2010, ss. 62-64; Grahn 2005, s. 249).



Figur 1. Illustration av behovspyramiden efter Grahn & Ottosson 2010, s. 63 (Sundin 2017).

För att behovspyramiden skall fungera i en rehabiliteringsträdgård bör den innehålla hälsobefrämjande miljöer som ger kontinuitet, en känsla av att kunna hantera sin situation och öka självförtroendet, kombinerat med miljöer som ökar påfrestningarna vartefter välbefinnandet ökar. Behovspyramiden stödjer sig på Kaplans teori om uppmärksamhet. I botten av pyramiden behöver miljöerna erbjuda, soft fascination, uppmärksamheten som behövs av besökaren kräver inga beslut eller handlingar, det räcker att bara vara och studera omgivningen. I toppen av pyramiden kan besökaren hantera en miljö med mer intryck och beslut, en miljö där den riktade uppmärksamheten sätts på prov. Denna gradvisa ökning av uppmärksamhet är en viktig hälsofrämjande aspekt av den övergripande utformningen av en rehabiliteringsträdgård och speglar läkningsprocessen hos personerna. Detta innebär att trädgårdens sammanhängande miljöegenskaper bör erbjuda allt från passiva naturupplevelser till ett aktivt samspel mellan både människor och naturliga element (Bengtsson & Grahn 2014).

2.3 Parkkaraktärer

De ursprungliga åtta parkkaraktärerna bestod av: *vild, artrik, rymd, rofylld, lekfullt, gröna torget, festlig* och *kultur* (Berggren Barring & Grahn 1995, ss. 85-87). Genom åren har lekfullt, gröna torget och festlig ersatts med begreppen *viste, allmänning* och *samvaro* (Nordh 2006, s. 9). I boken *Trädgårdsterapi: Alnarpsmetoden: att ta hjälp av naturen vid stress och utmattning* benämns de åtta parkkaraktärerna istället med begreppen: *rofylld, natur, artrik, rymd, öppning, skydd, social* och *kultur* (Grahn & Ottosson 2010, s. 65), vilka är de begrepp som används i arbetet då de senare begreppen, som jag upplever det, är bättre anpassade för trädgårdsmiljöer. Jag tolkar det som att *social* är samma sak som *samvaro*, *öppning* har en liknande betydelse som *allmänning*, *skydd* är samma sak som *viste* samt *natur* har samma innebörd som *vild*.

De åtta parkkaraktärerna var de miljöegenskaper som ansågs vara de mest betydelsefulla för användarna i studien (Berggren Barring & Grahn 1995). Beroende på personens målsättning med besöket, till viss del även deras välbefinnande, var avgörande för var de ville vistas (Grahn & Ottosson 2010, ss. 64-66). De karaktärer som tilltalar de flesta, både stressade och sköra samt välmående personer, är *rofylld, rymd, artrik* och *natur*. Människor som är mindre stressade och känsliga tilltalas av *öppning, kultur* och *skydd*. För vissa stressade kan även karaktären *social* passa utmärkt medan den kan verka avskräckande för andra. Karaktärerna *artrik* och *natur* finns oftast i miljöer som upplevs likna vår natur medan *rofylld* och *rymd* kan både finnas i naturlika miljöer och i sociala miljöer. De platser som präglas av socialt umgänge består av karaktärerna *kultur* och *social*. En plats som befinner sig någonstans mellan naturlig miljö och socialsamvaro innefattar karaktärerna *öppning* och *skydd* (Grahn 2005, s. 251).

Bengtsson och Grahn skriver att det har visat sig att karaktärerna *skydd, natur* och *rofylld* är de viktigaste egenskaperna för brukarna i början av rehabiliteringsprocessen. I nästa steg blir *artrik, rymd* och *öppning* viktigare som senare även ökas på med *kultur* för att i slutet av rehabiliteringen även kunna trivas i miljön *social*. Ordningföljden på de åtta karaktärerna speglar den ökade förmågan till uppmärksamhet som fås under

rehabiliteringsprocessen, vilket behovspyramiden speglar (Bengtsson & Grahn 2014). I fortsatta studier i Alnarps rehabiliteringsträdgård har det dessutom visat sig finnas ytterligare en miljö som kan hjälpa till vid rehabilitering, social tystnad, vilket hänvisar till brukarnas direkta behov av att vistas och möta naturen i ensamhet. Social tystnad underlättar kontakten med naturen på ett personligt och trivsamt sätt och förenklar upplevelsen av inre lugn och ro. Egenskapen kan försämrans av buller exempelvis av andra personers ljud eller av att flera personer vistas i samma miljö och inte får uppleva naturen själv (Pálsdóttir 2014, ss. 3, 55, 61).

2.3.1 De åtta parkkaraktärerna

Nedan följer en beskrivning av vad varje parkkaraktär innebär, för att få en förståelse över hur det går att använda sig av dem vid ett gestaltningsarbete.

Rofylld

En rofylld plats får inte upplevas för liten, en viss rymlighet bör finnas och den skall vara väl omskött. Den bör vara helt fri från störande ljud, dock får gärna ljud från vind, vatten, fåglar och insekter finnas då de kan stimulera våra sinnen. Platsen ska vara en lugn oas (Grahn & Ottosson 2010, s. 65; Berggren Barring & Grahn 1995, s. 85).

Natur

Natur är en plats där upplevelsen är att platsen ej är formad av människan, en vildliknande natur där växterna uppfattas vara självsådda. Gångar ska inte se anlagda ut, de ska istället se ut att ha blivit formade av djur (Grahn & Ottosson 2010, s. 65; Berggren Barring & Grahn 1995, s. 85).

Artrik

Artrikedom innebär en mångfald av växter vilka kan visa på exempelvis en stor variation av färg, form, storlek, och växtsätt, vilket resulterar i att det finns mycket att begrunda. Även ett rikt djurliv innefattas i denna egenskap (Grahn & Ottosson 2010, s. 65; Berggren Barring & Grahn 1995, s. 85)

Rymd

Rymd innefattas när känslan av att komma till en annan värld, som erbjuder vila, infinner sig. Upplevelsen ska vara att det går att förflytta sig i området länge utan att komma till någon gräns. Trädgårdselement ska upplevas hänga samman och skapa en helhet (Grahn & Ottosson 2010, s. 65; Berggren Barring & Grahn 1995, s. 85)

Öppning

Öppning är en plats som erbjuder utsikt över gröna öppna ytor samt möjligheter till olika aktiviteter. Platsen erbjuder en överblick över vad som händer runt omkring och inbjuder gärna till att slå sig ner (Grahn & Ottosson 2010, s. 65).

Skydd

Skydd är en plats där det går att dra sig undan och känna sig ombonad och trygg i.

Möjlighet till att slappna av och att få vara sig själv finns. Platsen kan även inbjuda till lek och experimentlust (Grahn & Ottosson 2010, s. 65).

Social

Social är en plats för umgänge, fest och nöje samt avkoppling. Platsen ska vara välskött och får inte vara för stor då den sociala samvaron riskerar att bli utspridd (Grahn & Ottosson 2010, s. 65; Berggren Barring & Grahn 1995, s. 86).

Kultur

Kultur innebär att det finns inslag av mänsklig närvaro på platsen där man kan beundra människans värderingar, uppoffringar, slit och mödor. Miljön kan spegla samhällets kultur och historia. Exempelvis kan fontäner, statyer och blomsterarrangemang spegla egenskapen i en parkmiljö (Grahn & Ottosson 2010, s. 65; Berggren Barring & Grahn 1995, s. 86).

2.4 Vad gör en trädgård till en rehabiliteringsträdgård?

För att en trädgård ska kunna fungera som en rehabiliteringsträdgård bör trädgården symbolisera liv, detta gör att det levande materialet blir mycket viktigt. Träd, blommor och gräs bör utgöra kärnan av trädgården vilket kan skapa en känsla av trygghet, hopp och liv. Rumskänslan, väggar, golv och tak bör därför inte byggas upp av hårda och kantiga element utan växtlighet är att föredra. En trädgård som förmedlar budskapen liv, lust och förändring, samt känslan av lugn, säkerhet, styrka och skönhet, samtidigt som alla sinnen stimuleras, bör kunna användas som en rehabiliteringsträdgård (Stigsdotter & Grahn 2002).

Vid gestaltandet av en trädgård för grön rehabilitering bör fokus ligga på de personer som ska använda sig av trädgården men även de grundläggande teorierna som finns inom grön rehabilitering bör vägas in. Behovspyramiden och de åtta parkkaraktärerna kan hjälpa till att ge en vägledning i gestaltningsarbetet (Stigsdotter & Grahn 2002). För att behovspyramiden ska kunna appliceras i ett gestaltningsarbete kan begreppen *bekväm design*, *inspirerande design* och *ökad utmaning* vara användbara. Bekväm design innefattar miljöer som skapar en trygghet vilket resulterar i en bekvämlighet hos brukarna som gör att de vågar vistas i miljön. Inspirerande design ska tillgodose behoven av lugnet i naturen samt erbjuda en variation och förändring i det dagliga livet. Det ska finnas en möjlighet till att välja hur sinnen och intellektet ska stimuleras. Bekväm design ska vägas in i hela miljön så att alla oavsett var de befinner sig i rehabiliteringsprocessen kan ta del av trädgården. Detta kan göras då man placerar olika trädgårdselement utefter en ökad utmaning i trädgårdsrummen, vilket resulterar i att användarna kan välja vad de vill konfronteras av eller inte, utefter deras enskilda behov. Bekväm design, inspirerande design och stegrade utmaning kan hjälpa till att placera de enskilda miljöegenskaperna, som tas upp i designverktyget QET - Quality Evaluation Tool, i ett större sammanhang och är tänkta som ett hjälpmedel i designprocessen (Bengtsson & Grahn 2014).

För att en rehabiliteringsträdgård ska fungera på bästa sätt bör trädgården innefatta alla steg i behovspyramiden. Det behöver finnas trädgårdsrum där brukarna kan gå undan och

få vara själva men också trädgårdsrum för social samvaro är viktigt. Trädgården behöver också kunna kommunicera med brukarna på många olika plan, genom syn, lukt, hörsel och smak. Ett trädgårdsrum med flera karaktärer från de åtta parkkaraktärerna har större chans att locka flera personer och att passa till de olika stegen i behovspyramiden än om det bara finns en karaktär i trädgårdsrummet. Trädgårdsrummen bör formas på ett sätt som gör det möjligt att använda sig av dem oberoende var i rehabiliteringsprocessen personerna befinner sig. Om trädgården består av flera rumsliga delar och karaktärer är det större chans att varje person hittar något de söker, vilket kan innebära att varje enskild individ kan förlora sig i tankar och hitta aktiviteter som passar just dem och som de tycker är intressanta samt uppfattar läkande. Det bör finnas en balans mellan att bara kunna vara i trädgården och uppleva den och att även kunna delta i exempelvis trädgårdsarbete. Detta gör att det är extra viktigt för den som gestaltar trädgården att vara medveten om vilka användarna är och vilka resurser de kan tänkas behöva (Stigsdotter & Grahn 2002).

En rehabiliteringsträdgård som ska fungera för personer med utmattningssyndrom är det viktigt att det finns platser där personer som är ledsna, bekymrade och/eller upprörda kan återhämta sig. Det bör finnas möjlighet till att öka på kraven från trädgården hos användarna i en mycket långsam takt. Att bara kunna få vara är viktigt i början av rehabiliteringen för att senare utmana sig med mer och mer moment, vilket gör att personer med utmattningssyndrom åter kan lära sig hantera krav (Stigsdotter & Grahn 2003). En välgestaltad rehabiliteringsträdgård har en genomtänkt stegrande utmaning samt en balans av bekväm och inspirerande design (Bengtsson & Grahn 2014).

2.5 Alnarps rehabiliteringsträdgård

Alnarps rehabiliteringsträdgård är till ytan 20 000 kvm stor och uppbyggd med flera trädgårdsrum för alla sinnen, samt för vila (Grahn & Ottosson 2010, ss. 161, 165). Trädgården erbjuder både naturliknande miljöer med stärkande egenskaper och mer traditionella odlingsområden som kräver mer fokus och aktivitet (Stigsdotter & Grahn, 2003). Trädgårdsmiljöer är unika på det viset att de kan aktivera alla våra sinnen, syn, hörsel, doft och smak. Känslan av beröring, temperatur, muskelminne och balans är också faktorer som kan påverkas av att vistas i en trädgård (Stigsdotter & Grahn 2002). För att besökarna ska kunna aktivera sina sinnen har trädgården gestaltats på ett sådant sätt att det går att komma nära växtligheten, stenar och vatten utan några större ansträngningar. Trädgården skall både fungera för aktiva och passiva rehabiliteringsformer i grupp eller enskilt (Grahn 2005, s. 254).

Välkomsträdgården är det första trädgårdsrummet vilken är uppdelad i flera mindre trädgårdsrum med avdelningar av sommarblommor, perenner, gräsmatta och vatten, alla med olika karaktärer från de åtta parkkaraktärerna. De karaktärer som hela välkomsträdgården innefattar i olika områden är social, kultur, skydd, rofylld och artrik. Den urbana trädgården är nästa rum som står för enkelhet, formstarkt, strikt, stramt och funktionalitet, det handlar mycket om aktivitet men även avkoppling. I den urbana trädgården finns det även ett växthus, likt en igloo, där fokus är på det som växer i krukorna men också att brukarna ska växa inombords. Urbana trädgården rymmer två

karaktärer, social och kultur. I närheten av den urbana trädgården ligger det även ett kallväxthus. Det tredje trädgårdsrummet är skogsträdgården vilken är en blandning mellan skog och skaffereri då det som växer i området kan ätas eller användas på andra vis. Målet är en lugn och skön grön miljö där både människa, djur och insekter kan samsas. Här kan besökarna uppleva karaktärerna skydd, rymd, natur och artrik. Granne till skogsträdgården är den traditionella köksträdgården där struktur och ordning med raka rader och kvadrater dominerar vilket blir en stor kontrast till skogsträdgården. Köksträdgården domineras av karaktärerna social, kultur och artrik. Bortanför köksträdgården ligger ett stort öppet område, kallat ängen. Platsen kan överblickas med ett ögonkast, besökarna syns och utsätts för både sol och vind, ingen tillflyktsplats finns. Karaktärerna som ryms på ängen är framförallt öppning men också rofylld och natur. I kontrast mot ängen ska det anläggas ett skogsstråk där man kan söka skydd och gå undan, än så länge består området av en plommonlund. Målsättningen är att platsen ska innehålla en vild flora, vara artrik samt inbjuda till aktivitet så som att plocka bär och nötter. Skogsmarken ska framförallt innehålla karaktären natur men även innefatta artrik och rymd (Grahn & Ottosson 2010, ss. 37-47, 66).

Deltagarna som befinner sig i början av rehabiliteringsprocessen tilltalas oftast av plommonlundan och ängen. När orken och krafterna ökar lite hos deltagarna trivs de i skogsträdgården och när energin har byggts upp ännu mer trivs de även i köksträdgården. När rehabiliteringsprocessen har kommit relativt långt kan den urbana trädgården börja tilltala deltagarna då det är trädgårdsrummet som är mest krävande (Grahn & Ottosson 2010, ss. 66-67). Trädgården innehåller 17 specifika platser som anses vara stödjande miljöer. Trädgården kan dock i sin helhet anses vara stödjande då olika platser täcker in olika behov under olika faser i rehabiliteringsprocessen (Pálsdóttir 2014, s. 55).

2.6 Gröna Rehab

Gröna Rehab är en verksamhet för grön rehabilitering och är belägen i Göteborgs botaniska trädgård. Verksamheten riktar sig till anställda inom Västra Götalandsregionen som är sjukskrivna på grund av stressrelaterad ohälsa (Västra Götalandsregionen 2017). Gröna Rehab's trädgård är i förhållande till Alnarps rehabiliteringsträdgård betydligt mycket mindre, 800 kvm. Inspirationen för att bygga upp rehabiliteringsträdgården, vilken anlades år 2006, hämtades från litteratur, studiebesök och arbetslivserfarenheter. Genom detta arbete bildades en uppfattning om vad trädgården borde innehålla, både av växtlighet, trädgårdsrum och för att aktivera sinnesintrycken. En inhägnad av verksamheten bör finnas för att skapa rumslighet och för att stänga ute omgivningen, dock ej helt tät så att möjligheten till att både kunna blicka ut och se vem eller vad som närmar sig finns kvar. Sittplatser, både enskilda och möjlighet till social samvaro. Trädgårdsrum med grönsaksodlingar, kryddgård, växthus och sommarblommor behöver också finnas. För att kunna aktivera sinnen och skapa en känsla av lugn och välbehag får det gärna finnas porlande vatten och dofter från växter, vinden som rör sig i växtligheten skapar också en känsla av lugn och ro. För att växtligheten inte ska skapa för mycket intryck och skapa förvirring är det en fördel att använda allmänt kända, förslag på perenner är pion, löjtnanshjärta, aster, prästkrage, rosor, schersmin och fruktträd. Buskar med bär och härliga

höstfärger är att föredra för att skapa större möjligheter till uppleva alla årstiderna. Perennernas färgskala får gärna gå i milda nyanser för att skapa ett lugnt och sammanhållet intryck (Benjegård & Celander 2010, ss. 51-65).

Rehabiliteringsträdgården är belägen runt en gammal trädgårdsmästarebostad vilken gränsar mot en dalgång med lövskog och en porlande bäck, framför byggnaden ligger en gammal fruktträdgård. När man kliver in i Gröna Rehabs trädgård möts man av perennrabatter på framsidan av trädgårdsmästare bostaden vilken är belägen mot norr. På baksidan av huset i söderläge finns det ett inglasat uterum samt en uteplats, vilka är omgärdade av en örtagård. Spaljéer med olika klätterväxter bildar en avgränsning mellan grönsaksodlingen och uteplatsen med örtagården. Mot sydväst växer det bärbuskar på en stödmur vilka bildar en avgränsning mellan grönsaksodlingen och en mindre öppen yta där kallväxthuset är beläget, i ena hörnet finns även ett stort buskage med rhododendron. I detta område, som gränsar till en bäck, finns hängmattor utplacerade. På andra sidan bäcken är en samlingsplats med eldstad belägen. För att avgränsa verksamheten från omgivningen utanför är trädgården inhägnad av häckar (Benjegård & Celander 2010, ss. 51-65).

2.7 GreveGarden

Verksamheten GreveGarden är belägen på gården Grevegården, fram till 1990-talet bedrevs det jordbruk på gården. GreveGardens verksamhet består av två inriktningar, hälsa och rehabilitering samt trädgårdsskötsel, design, rådgivning, föreläsningar och kurser inom trädgård (Informant 1). I detta arbete är det dock bara fokus på en av inriktningarna, hälsa och rehabilitering.

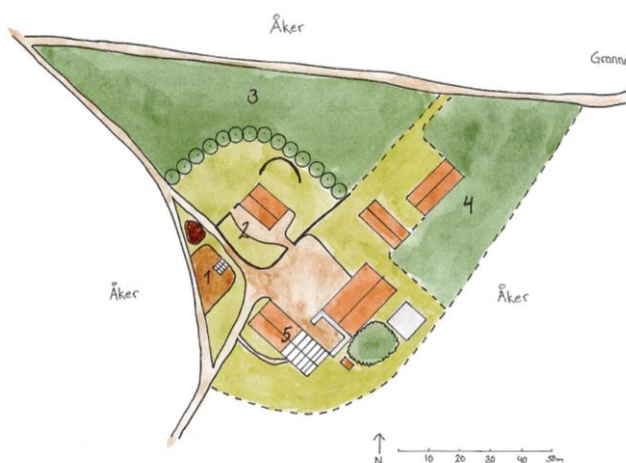
När Wahlgren arbetade på ett hospice för 18 år sedan upplevde hon att miljön runt patienterna samt sinnesstimulans oftast var till en stor hjälp i deras svåra livssituation. Först efter en artikel om patienter med stroke och trafikskador som fick utomhusrehabilitering på Danderyds sjukhus, vilket visade ge goda resultat, väcktes hennes intresse för rehabilitering i gröna miljöer. Dessutom fanns en beskrivning i artikeln om en utbildning på SLU i Alnarp med inriktning på trädgårdsrehabilitering vilket gjorde att tankarna om vidareutbildning väcktes (Informant 1).

Trädgårdsmiljöerna runt Grevegården började sin utveckling för cirka 25 år sedan då det planterades runt 600 träd och 600 buskar (Informant 1), vilka idag utgör de två trädbevuxna trädgårdsrummen, varav det ena är det som ska gestaltas.

2.7.1 Nuläge

Entrén till GreveGarden består av en mindre prärierabatt vilken är belägen framför en jordkällare. På denna plats är trädgårdsrummet Köksodlingen med ett mindre växthus belägen, nr 1 i figur 2. Detta är en social och pedagogisk plats där det går att följa växten från frö till färdig grönsak (Informant 1).

Innanför en hög avenbokshäck finns trädgårdsrummet Blomsterträdgården, nr 2 i figur 2, vilken tillhör det privata bostadshuset. Den används dock i verksamheten då det är ett av det mer uppvuxna och utvecklade trädgårdsrummet. Vid entrén från gårdsplanen möter en växtlighet med vår och försommarblomning. En del består av en liten woodlandplantering där vårbloomningen är i fokus, vilken går att komma extra nära då en stig leder igenom planteringen, vilket gör att det går att följa förändringarna på nära håll. Intill denna plats finns en pergola inklädd i rosor, detta är en plats för gemenskap och vila. Framför pergolan finns en öppen yta med ett striktare formspråk, lavendel markerar gränsen mellan grus och gräs samt på våren är gräsytan fylld med krokus. På baksidan av bostadshuset ligger en skuggrabatt samt en rosenrabatt där det även växer sommarblommor, det finns även en del fruktträd i detta trädgårdsrum. Platsen används framförallt för att stimulera sinnena lukt och syn (Informant 1).



Figur 2. Planritning med nummer som visar GreveGardens trädgårdsrum. Nr 1 Köksodling, nr 2 Blomsterträdgård, nr 3 Parken, nr 4 Skogen och nr 5 Växthuset (Sundin 2017).

Bakom Blomsterträdgården, nr 2 i figur 2, finns ett trädgårdsrum som kallas Parken, nr 3 i figur 2. Detta trädgårdsrum består av en klippt gräsyta med buskar av bl.a. slån och rosor samt träd av framförallt björk, lind, körsbär och oxel. Här går det att betrakta ljuset och dess skuggspel i växtligheten och på våren bjuder körsbärsträden samt en del oxlar på en vacker blomning. Det omgivande landskapet utanför trädgårdsrummet Parken kan betraktas på avstånd då det finns genomsikt mellan växtligheten (figur 3). Det höga taket som utgörs av trädens kronor tar en viss del av den nordliga vind platsen utsätts för (Informant 1).

Bortanför trädgårdsrummet Parken tar Skogen vid, nr 4 i figur 2. Denna plats består av en växtlighet med blandade träd, framförallt lind och björk men även oxel, samt buskar av rosor, smällspirea och måbär. En grillplats (figur 4) finns belägen i trädgårdsrummets mitt och är en plats för samvaro eller för egentid. Trädgårdsrummet Skogen är tänkt att vara en plats där användarna ska kunna ta de första stegen i rehabiliteringsprocessen till att våga. I Skogen finns det även ett par bikupor utplacerade (Informant 1).



Figur 3. Trädgårdsrummet Parken med genomsikt mellan växtligheten och utsikt över slättlandskapet (Sundin 2017).



Figur 4. Grillplats i trädgårdsrummet Skogen (Sundin 2017).



Figur 5. Utsikt över omgivningen från växthuset (Sundin 2017).

Växthuset med tillhörande byggnad, nr 5 i figur 2, är den sociala och centrala platsen i verksamheten. I växthuset växer det fullt med vinrankor och i golvets mitt porlar vattnet fram i en ränna där det simmar fiskar. Växthusets omgivning är en öppen yta med en pergola, lite rabatter och en lavendelgång samt utsikt över slättlandskapet enligt figur 5. Blåsiga dagar går det att finna lä platser runtomkring växthuset (Informant 1).

2.7.2 Platsanalys

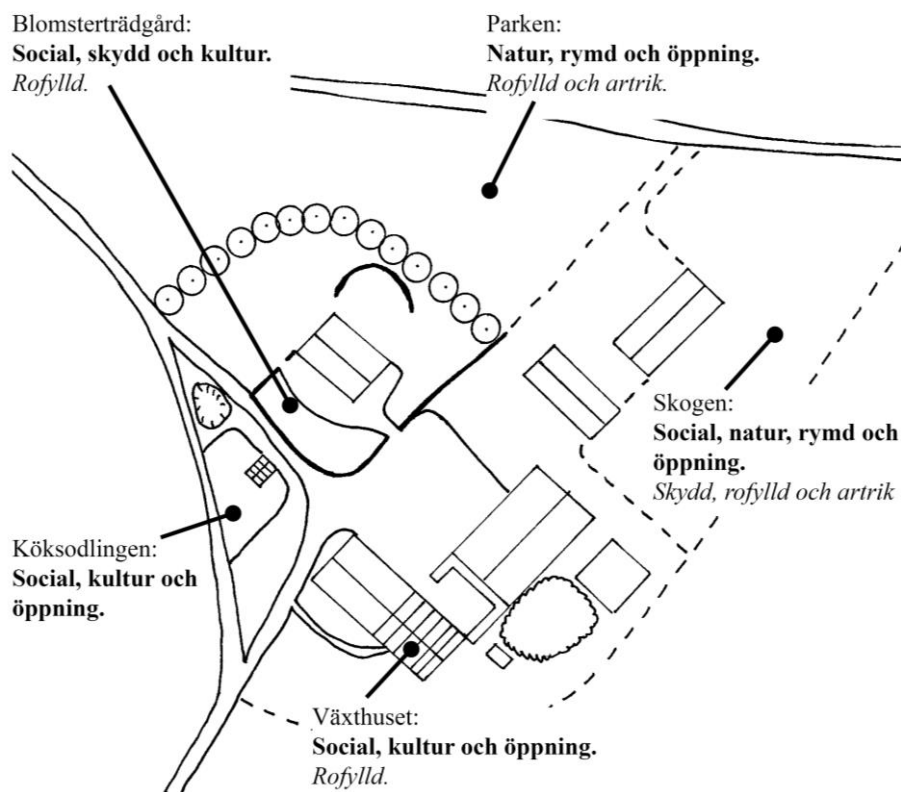
Wahlgren upplever idag att GreveGarden behöver tydligare trädgårdsrum för att passa verksamheten på ett bättre sätt. Dessutom behövs det fler sittplatser och det växtmaterial som hon upplever saknas är doftande och vintergröna växter samt friväxande buskar. I det trädgårdsrum som ska gestaltas i detta arbete upplever hon att det finns ett behov av vind- samt insynsskydd från grannarna. Växtmaterial som saknas i trädgårdsrummet är något som kan skapa ett mellan- och bottenskikt i miljön då träden växer och stammarna blir allt högre (Informant 1).

Parkkaraktärerna som är inkluderade i de trädgårdsrum som finns på GreveGarden idag är enligt Wahlgren rymd, social, natur samt kultur (Informant 1). Enligt min upplevelse innefattar platsen karaktären rymd i flera av trädgårdsrummen då de är relativt stora samt har höga tak. Social inkluderas på de platser där det finns möjlighet till samvaro med andra personer. Karaktären natur är enligt min uppfattning framförallt inkluderad i trädgårdsrummet Skogen och till viss del i det trädgårdsrum som kallas Parken då dessa två områden innefattas av stora träd och buskar. Kultur kan upplevas innefattas på de platser där exempelvis trädgårdsarbete utförs då det kan leda tillbaka tankarna till dåtidens arbetssätt. Förutom rymd, social, natur och kultur upplever jag att även karaktären öppning

samt skydd till viss del också finns på platsen. Min upplevelse är att öppning finns i de flesta trädgårdsrummen då de erbjuder utsikt över den västgötska slätten och karaktären skydd kan främst upplevas i Blomsterträdgården vilken är omsluten av en hög avenbokshäck.

För att rehabiliteringsträdgården ska kunna falla så många som möjligt i smaken är det en fördel om flera av de åtta parkkaraktärerna kan inkluderas i miljöerna. Min upplevelse är framförallt att karaktärerna skydd och rofylld är de som behöver förstärkas på platsen som helhet då dessa två karaktärer tillsammans med natur då de har visat sig vara betydelsefulla i början av rehabiliteringsprocessen (Bengtsson & Grahn 2014). Även karaktären artrik kan med fördel förstärkas då den tillsammans med rymd och öppning oftast tilltalar personer som har tagit ett kliv framåt i rehabiliteringsprocessen (Bengtsson & Grahn 2014).

För att få en övergripande blick över vilka karaktärer som jag upplever finns på platsen samt vilka som skulle kunna tillföras har de åtta parkkaraktärerna placerats på planritningen enligt figur 6.



Figur 6. Parkkaraktärerna på GreveGarden. Fet stil är de befintliga parkkaraktärerna och kursiv är parkkaraktärer som kan inkluderas (Sundin 2017).

2.8 Gestaltningsprocess

För att förklara ett kreativt arbete kan tre stadier användas, analys, syntes och utvärdering, under hela gestaltningsprocessen sker det återkopplingar mellan dessa stadier. I analysstadiet skaffas information om platsen och kunskaper inom ämnet för att bilda en uppfattning om vad det finns för problem samt hur platsen kan utvecklas. Under syntesen vägs fördelar och nackdelar med varandra för att förstärka de kunskaper som skaffats i analys arbetet, i detta stadiet kan skisser börja utformas. Utvärderingen är det sista klivet i processen och det stadium där det färdiga gestaltningsförslaget presenteras (Lawson 1990 se Branzell 2012, ss. 7-8).

För mig har litteraturstudierna, platsbesök och intervju med Elisabeth G Wahlgren hjälpt mig framåt i analysarbetet av det trädgårdsrum som gestaltats på GreveGarden. I syntesprocessen användes designverktyget QET - Quality Evaluation Tool och tre konceptskisser skapades för att samla tankarna runt det specifika trädgårdsrummet. Med hjälp av dessa två steg skaffades kunskaper om vad det bör tänkas på vid en gestaltning av en rehabiliteringsträdgård, vilket tillslut resulterat i ett gestaltningsförslag.

2.8.1 Trädgårdsrum

För att trädgården ska bli ett trädgårdsrum ska den kunna upplevas som en helhet, vilket kan tydliggöras om avgränsningarna syns. Avgränsningen kan betraktas som den yttre väggen i trädgården vilken kan vara i form av en häck, vägg eller ett staket. Om denna avgränsning anpassas väl till platsen kan den ge besökarna en känsla av att vara trygg och att komma från livet utanför. Innanför avgränsningen kan det finnas flera trädgårdsrum med både väggar, golv och tak. Trädens kronor kan bygga taket, golvet kan exempelvis byggas av gräs, grus eller barkflis (Stigsdotter & Grahn 2002).

I ett trädgårdsrum ska alla våra sinnen få njuta samtidigt som det ska gå att känna lugn och ro. Det ska gå att få befinna sig helt ifred men även vara en bra plats för umgänge. Ett trädgårdsrum kan både ställa krav men även vara förlåtande, detta är två viktiga aspekter att ta ställning till när gestaltningsförslag utformas. Den vilda trädgården, rofyllda och aktiva är tre exempel på trädgårdsrum med olika egenskaper. I det vilda trädgårdsrummet råder ett samspel mellan naturen och människan vilket innebär att naturen får leka fritt med minimal påverkan av mänskligheten och kräver därför få arbetsinsatser. Det rofyllda trädgårdsrummet uttrycker ett lugn och är till för att sitta still, njuta och lyssna. En enkel utformning av miljön bestående av ett begränsat antal växtarter vilka planteras i större grupper som skapar ett lugn samt kräver mindre skötsel. Det aktiva trädgårdsrummet består av skaparlust och mångfald av växter vilket innebär att det innefattas mycket färger, former och arter. Trädgårdshantverket och trädgårdsarbetet hamnar i fokus och det finns alltid nya saker att upptäcka. Detta är det mest krävande rummet både arbetsmässigt och upplevelsemässigt (Lindfors & Tauchnitz 2010, ss. 149, 153-156).

2.8.2 Trädgårdselement

Eftersom trädgårdsrum ska kunna stimulera alla våra sinnen är det därför viktigt att välja ut trädgårdselement som kan stimulera oss, såsom mjuka, ludna och doftande växter, porlande vatten och andra stimulerande inslag (Lindfors & Tauchnitz 2010, s. 150).

Olika trädgårdselement bygger tillsammans upp trädgårdsrummet och har olika uppgifter för att skapa rumskänsla. Som tidigare nämnts består ett trädgårdsrum av väggar, golv och tak. Väggar kan delas upp i ytterväggar, vilket syftar på de yttre avgränsningarna och innerväggarna skapar rum i rummet. Ytterväggarna kan exempelvis byggas av trädgårdselementen häckar, staket, buskage, plank, murar och spaljéer, men även en omgivande natur och utsikt kan fungera som en yttervägg. Innerväggarna kan formas på samma sätt som ytterväggarna men de behöver inte dela upp trädgårdsrummen helt från varandra. Det kan räcka med en skärm eller ett litet element, exempelvis en buske, en rabatt eller en blomkruka som markerar övergången från ett trädgårdsrum till ett annat. Golvet kan bestå av både växtlighet i form av gräs och trädgårdsväxter samt hårdgjorda ytor såsom grus, plattor och träflis. Gångar i en trädgård utgör en del av golvet och är ett viktigt trädgårdselement för att knyta samman trädgårdsrummen. De lockar till att vandra vidare vilket innebär att de bör leda från en plats till en annan samt både ha en början och ett slut. Slingrande gångar upplevs oftast som mer naturliga och fria vilket skapar en mjukare känsla och mer liv i trädgårdsrummet. För att den slingrande gången inte ska kännas onaturlig ska det finnas något på platsen där den viker av vilket även kan skapa en spänning över vad som kan komma vid nästa sväng. Taket formas framförallt av trädens kronor vilka även bidrar till en starkare rumskänsla samt ett visst insynsskydd. Pergola är också ett trädgårdselement som kan utgöra taket i ett trädgårdsrum (Rosenholm & Rosenholm 2006 ss. 115-124).

Att arbeta med blickfång i trädgårdsrummen gör så att blicken lockas in i rummet och kan även hjälpa till att visa vägen vidare in i trädgårdsrummet. Ett blickfång kan i princip bestå av vad som helst bara det utmärker sig på något vis från övriga element i trädgården och fångar blicken. Blickfång kan placeras så att de betraktas både från olika håll och avstånd. De blickfång som placeras på ett sådant sätt att de kan betraktas på långt håll skapar ett siktdjup i trädgårdsrummet, vilket kan göra att rummet upplevs både större och mer spännande. Ett blickfång som kan ses på avstånd upplevs oftast behagligare eftersom ögat inte klarar av att registrera alla detaljer som det kan göra på nära håll. En sittplats kan utgöra ett blickfång och i en trädgård bör det finnas många möjligheter till att slå sig ner för att njuta av omgivningen samt att bara få befinna sig i nuet. En sådan plats bör vara skyddad från vinden och inte upplevas för öppen, sittplatsen får gärna ha en känsla av att vara omringad av två väggar (Rosenholm & Rosenholm 2006 ss. 115-167).

Porlande vatten kan skapa en känsla av lugn och välbehag (Benjegård & Celander 2010, s.52), dock får det inte bli för intensivt porlande ljud då det kan uppfattas stressigt istället för lugnt och behagligt. Vatten kan placeras i trädgårdsrum på flera olika sätt, de kan vara allt från stora dammar till ett litet vattenspel i något kärl. Rabatter kan placeras som ett fristående element och då fungera som rumsavdelare, de kan även placeras vid en redan befintlig vägg och de kan även placeras helt fristående men då är det extra viktigt att tänka

på placeringen så att de ingår i ett sammanhang och inte upplevs som att de bara ha blivit utkastade. För att få en rabatt tilltalande stora delar av året är det en fördel att blanda vedartade växter med perenner. På sommaren skapas en intressant rabatt med hjälp av olika bladformer och blomning medan det vedartade växtmaterialets uppbyggnad och struktur även har en stor betydelse för vinterns uttryck (Rosenholm & Rosenholm 2006 ss. 171-180, 222-223). Växternas färg och struktur får gärna skapa kontrast eller harmoni med varandra (Lindfors & Tauchnitz 2010, s. 150).

I en rehabiliteringsträdgård upplever de sköraste användarna att sobra färger, såsom grönt, lila, blått och vitt och mjuka former skapar ett lugn. Hårda och kantiga former samt intensiva färger såsom gul, röd och orange kan upplevas som mycket krävande (Bengtsson & Grahn 2014). Visserligen har det visat sig att färgstarkare växter kan skapa en större kreativitet hos deltagarna i en rehabiliteringsträdgård och kan därför mycket väl inkluderas (Lindfors & Tauchnitz 2010, s. 151), placeringen bör dock vara på väl valda platser så att det finns valmöjligheter att möta dessa intryck eller att undvika dem (Bengtsson & Grahn 2014).

2.8.3 Designverktyget QET – Quality Evaluation Tool

Det finns ett påbörjat arbete med utvecklandet av ett designverktyg, QET - Quality Evaluation Tool, vilket framförallt bygger på behovspyramiden, även de åtta parkkaraktärerna inkluderas i utvecklandet. Designverktygets användningsområde är att främst kunna visa vilka egenskaper som är viktigast i en trädgårdsmiljö och hjälpa till att prioritera dessa så att brukarna kan få en stegrande utmaning allt eftersom rehabiliteringsprocessen går framåt (Bengtsson & Grahn 2014). Detta verktyg används i gestaltungsprocessen för att underlätta arbetet med att väga in de olika värdena i trädgårdsrummet.

Tanken hittills med designverktyget är att det ska delas upp i tre olika steg för att kunna användas i designprocessen. Dessa är: en undersökning av miljöegenskaperna i den tänkta miljön, utvärdera betydelsen av egenskaperna för brukarna och till sist dra slutsatser om vad som ska göras. För att förstå miljöegenskapernas betydelse i designprocessen delas de upp i två delar, A och B. Första delen (A) innefattar sex miljöegenskaper som har betydelse för att brukarna ska känna sig trygga i miljön och våga vistas där, dessa är:

A.

1. Närhet och enkel tillgång

Närhet och enkel tillgång innebär att utomhusmiljön bör vara lättillgänglig från exempelvis inomhusmiljöerna.

2. Avgränsningar och entré

Avgränsningar och entré stärker behoven av trygghet hos brukarna då det omgivande livet stängs ute. Dock får inte avgränsningarna göra så att miljön upplevs begränsande.

3. Trygghet

Trygghet innebär att det inte ska finnas någon risk för att utsättas för obehag. I en rehabiliteringsträdgård upplever de sköraste användarna att sobra färger, såsom grönt, lila, blått och vitt och mjuka former skapar ett lugn. Hårda och kantiga former samt intensiva färger, röd, gul och orange, kan däremot upplevas som mycket krävande. Detta innebär att färger och former bör anpassas utefter det ökade behovet av utmaningar samt att användarna kan få valmöjligheter över vad de vill utsätta sig för.

4. Välbekant

Välbekant innebär att funktioner, växter och aktiviteter är bekant för användarna och hjälper dem att känna sig hemma i miljön. Trädgårdsrum och trädgårdselement upplevs som en helhet.

5. Överskådligt och lätt orienterat

För att underlätta överskådlighet och orienteringsförmågan är det viktigt med genomtänkta placeringar av gångar, riktmärken och markeringar. Gångar utformas utan återvändsgränder och de får gärna leda till olika upplevelser och aktiviteter. Tydliga markeringar mellan privata och offentliga platser.

6. Valmöjligheter efter väder

Det ska finnas möjligheter till att välja platser efter väder, det ska gå att njuta av solen om så önskas men även att kunna dra sig undan i skuggan. Platser utsatta för vind bör kunna erbjuda vindskydd och vid nederbörd bör det finnas möjlighet till tak.

Andra delen av miljöegenskaperna (B) skapar möjligheter till att uppleva och använda utomhusmiljön. Denna del innefattar 13 miljöegenskaper och de åtta parkkaraktärerna är inkluderade i dessa miljöegenskaper. Egenskaperna är rangordnade från krävande till mindre krävande för att lättare kunna arbeta med den ökande utmaningen, egenskaperna är:

B.

1. Roliga och meningsfulla aktiviteter

Olika sorters aktiviteter som känns roliga och meningsfulla bör kunna erbjudas, såsom trädgårdsarbete, avkoppling och sociala aktiviteter.

2. Kontakt med omgivningen

Möjligheter till att betrakta omgivningen från flera olika platser och att kunna ta del av livet runtomkring på avstånd.

3. Valmöjlighet till socialsamvaro

Det ska finnas valmöjligheter till att umgås på olika sätt, platsen är till för både nöjen och välbefinnande.

4. Kultur och historia

Kultur och historia i miljön visar på mänsklig närvaro, exempelvis kan minnet stimuleras med ett klädstreck eller en grill. Innehållet i miljön och hur det har utformats kan också ge en speciell karaktär och betydelse för platsen.

5. Eftertanke

Eftertanke innebär att det finns saker som kan väcka symboliska tankar om livet och naturen, ett sådant exempel är att så ett frö och se det gro och växa. För vissa kan dock naturens krafter bli för mycket, såsom en intensiv vårgrönska kan bli allt för överväldigande eftersom det inte speglar besökarens möjlighet till omvandling.

6. Öppning

Grönområden som erbjuder utsikt över välskött natur, grönska och växter innefattas av öppning.

7. Rymd

Rymd innebär att en känsla av att komma till en annan värld ska kunna infinna sig samt att det ska finnas en sammanhängande helhet i miljön.

8. Artrik

Artrikedom innefattar både ett rikt växt- och djurliv.

9. Sinnesintryck

Det ska finnas möjligheter till att komma nära naturen för att kunna väcka sinnena genom att se, känna, höra, lukta och smaka. De naturliga elementen som himmel, sol, vind och vatten bör kunna upplevas.

10. Förändringar under säsong

Genom att växter förändras efter säsong förändras även upplevelserna vilket skapar möjligheter till att följa årstidsskiftningarna.

11. Rofylld

En rofylld plats är ett ostört och välskött område med lugnande inslag, ljud från porlande vatten är extra lugnande.

12. Natur

Natur är ett område som upplevs vara opåverkat av människan och växtligheten ser ut att vara självsådd.

13. Skydd

En innesluten och avskild plats med grönska där man kan dra sig undan innefattar skydd. För att passa personer som är extra sköra, vilka oftast har ett större behov av att vistas med naturen ensam, bör platsen vara tillgänglig via två gångar för att skapa en möjlighet till att fly om någon närmar sig platsen.

Identifieringen av miljöegenskaperna är så långt som arbetet med designverktyget har

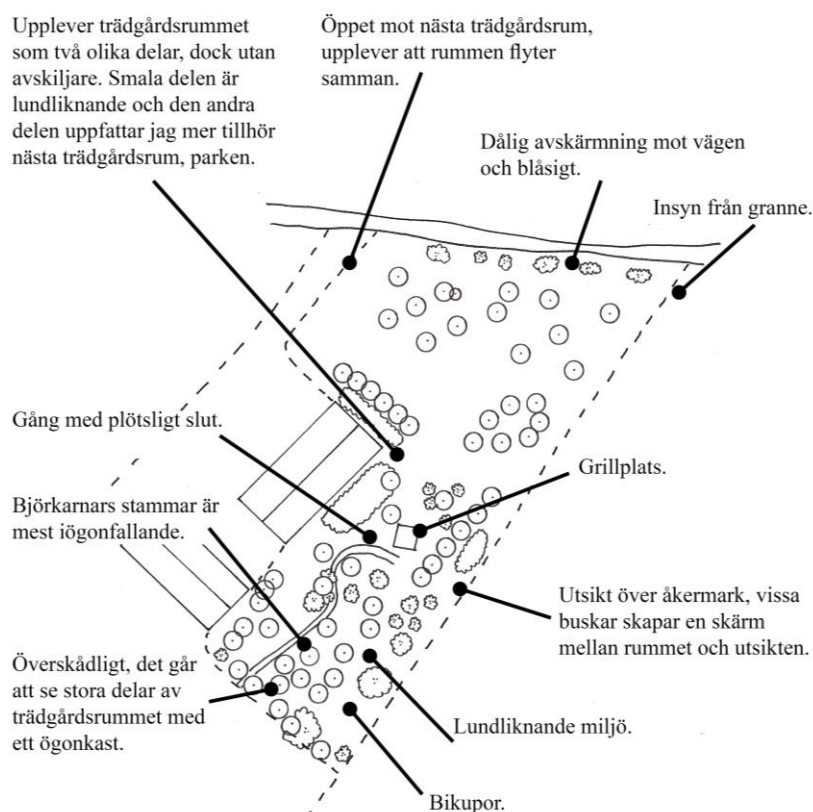
kommit, dock finns det en preliminär skiss på de resterande stegen. Efter miljöegenskaperna är tanken att första klivet in i designprocessen tar fart, vilket innebär en undersökning av miljöegenskaperna i den tänkta miljön. Det andra steget blir att utvärdera betydelsen av egenskaperna för brukarna, det tredje och sista steget i designprocessen blir att dra slutsatser om vad som ska göras för att passa verksamheten, vilket baseras på steg ett och två i designarbetet (Bengtsson & Grahn 2014).

2.8.4 Konceptskisser GreveGarden

För att få en uppfattning över miljöegenskaperna i trädgårdsrummet har konceptskisser tagits fram, se figur 7, figur 8 och figur 9. Med hjälp av dem har en överblick skapats av vad som finns, saknas och kan tillföras. Planritningen över trädgårdsrummet består av en skissartad uppmätning, vilket innebär att det inte finns någon exakthet i ritningen. Norr ligger uppåt i bilden, mot vägen.

Iakttagelser

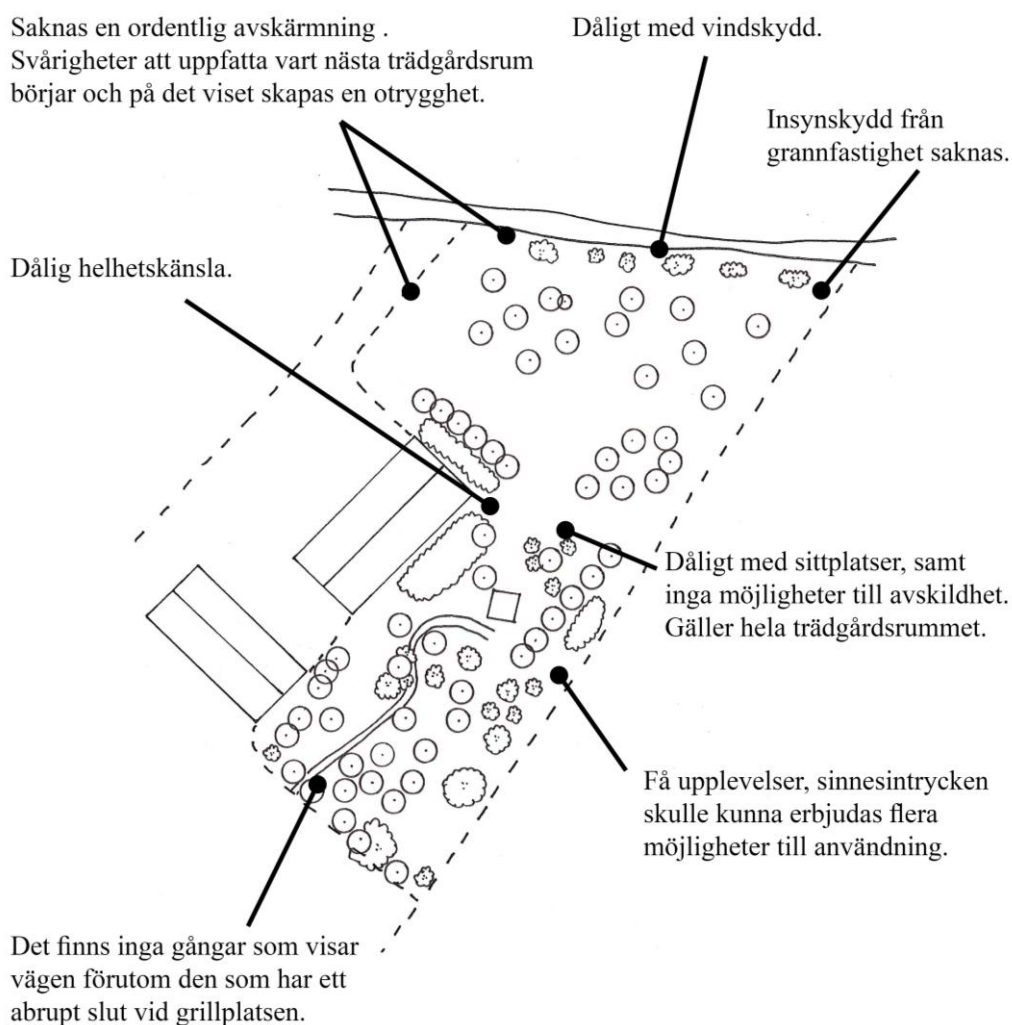
För att få en uppfattning över vad trädgårdsrummet innehåller idag har iakttagelser placerats ut på planritningen. Detta för att få en tydligare bild över vad som finns att arbeta med och utgå från, då målsättningen är att försöka använda platsen på bästa sätt och utnyttja så mycket som möjligt av det som redan finns på platsen.



Figur 7. Konceptskiss med iakttagelser (Sundin 2017)

Brister

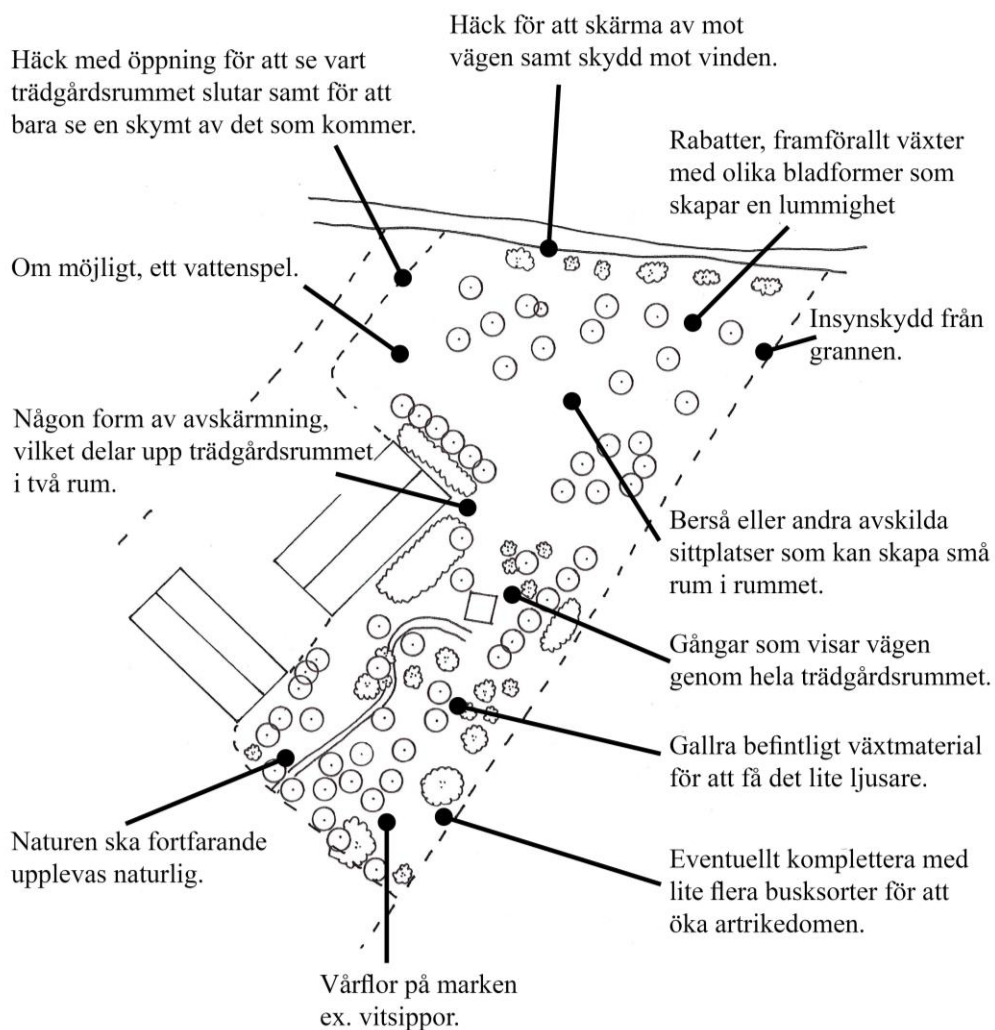
Med hjälp av konceptskissen över iakttagelser (figur 7) samt miljöegenskaperna i designverktyget har brister i trädgårdsrummet kunnat lokaliseras. Med begreppen bekväm design, inspirerande design och ökad utmaning, vilka kan hjälpa till att lokalisera miljöegenskaperna i trädgårdsrummet, har en uppfattning skapats om vad som saknas i trädgårdsrummet för att täcka in de olika stegen i behovspyramiden, vilket är en grundförutsättning för en bra rehabiliteringsträdgård.



Figur 8. Konceptskiss över brister (Sundin 2017).

Förbättringsmöjligheter

Med hjälp av tankarna på konceptskisserna över iakttagelser (figur 7) och brister (figur 8) samt utvärderingen av miljöegenskaperna i designverktyget har förbättringsmöjligheter lokaliserats i trädgårdsrummet. Konceptskissen med förbättringsmöjligheter tydliggör vad det är som bör tillföras på platsen samt tillgängliggör tankarna för att underlätta arbetet med gestaltningsförslaget.



Figur 9. Konceptskiss med förbättringsmöjligheter (Sundin 2017).

2.8.5 Användning av designverktyget QET – Quality Evaluation Tool

Jag utgår från att trädgårdsrummet på GreveGarden som ska gestaltas framförallt behöver täcka in behoven av miljöer som är stödjande när personerna befinner sig längre ner i behovspyramiden, då det finns andra trädgårdsrum på GreveGarden som täcker in behoven högre upp i behovspyramiden. Detta gör att när de 13 miljöegenskaperna (B) som skapar möjligheter till att uppleva och använda utomhusmiljön prioriteras är det miljöegenskaperna 6 till 13 som väljs då miljöegenskaperna är kategoriserade från krävande till mindre krävande. Att avgränsningen hamnar mellan dessa åtta miljöegenskaper beror på att i början av rehabiliteringsprocessen tilltalas personer oftast av parkkaraktärerna skydd, natur och rofylld för att i nästa steg även uppskatta artrik, rymd och öppning (Bengtsson & Grahn 2014). Dessa sex parkkaraktärerna tillsammans med miljöegenskaperna förändring under säsong och sinnesintryck innefattas i den valda avgränsningen av miljöegenskaperna 6 till 13.

De sex miljöegenskaperna (A) som har betydelse för att brukarna ska känna sig trygga och våga vistas i miljön bör vara lika viktiga oavsett var i behovspyramiden de befinner sig. Dock utesluts egenskapen närhet och enkel tillgång då gestaltungsförslaget hade behövt bestå av flera delar av GreveGardens trädgård än bara det trädgårdsrum som gestaltningen innefattar för att kunna inkludera detta.

För att identifiera vad som finns i trädgårdsrummet som ska gestaltas och vad som skulle kunna göras för att få ett välfungerande trädgårdsrum har en utvärdering gjorts. En utvärdering av de sex miljöegenskaperna som skapar en trygghet i miljön, samt en utvärdering av de åtta miljöegenskaperna av de totalt 13 miljöegenskaperna som gör att personerna kan uppleva och använda trädgårdsrummet.

Fem av de sex miljöegenskaperna som skapar trygghet i miljön:

A.

2. Avgränsningar och entré

Det finns idag ingen tydlig entré till trädgårdsrummet. Dock så består trädgårdsrummet av mycket träd och det är klippta gräsytor framtill där träden tar vid, vilket skapar en upplevelse av att kliva in i en ny värld. Detta gör att jag inte känner det som något större problem. Det som kan upplevas som avgränsningar är byggnaderna och åkermarken, samt några små robuskar mot norr. Detta innebär att det finns en viss avsaknad av avgränsningar och att det är något som måste tillföras till trädgårdsrummet för att öka trygghetskänslan på platsen.

3. Trygghet

Idag består trädgårdsrummet av framförallt träd och buskar. Intrycken från växtligheten i trädgårdsrummet bör inte kunna upplevas som någon större utmaning. Däremot kanske helhetsmiljön i trädgårdsrummet kan upplevas otrygg då det är relativt öppet. Trygghet bör kunna skapas genom flera mindre trädgårdsrum i det stora rummet samt med flera sittplatser med utblick och avskildhet.

4. Välbekant

Ena delen av trädgårdsrummet upplevs som en lundliknande miljö med en grillplats i mitten, den andra delen är mer öppen med lite olika trädgrupperingar vilket kan göra det svårt att få ihop miljön som en helhet. Växtmaterialet i trädgårdsrummet är enkelt och bör inte skapa förvirring hos användarna då det bör vara sådant de har upplevt tidigare och troligen känner till.

5. Överskådligt och lätt orienterat

Det finns en gång i detta trädgårdsrum som har ett helt abrupt slut vid grillplatsen vilken är belägen ungefär i trädgårdsrummets mitt. Efter gångens slut inbjuds det till fria promenader utan vägledning vilket kan tänkas vara en svårighet för personer långt ner i behovspyramiden, då de kan behöva vägledning för att våga promenera in i trädgårdsrummet vilket gångar kan hjälpa till med. Detta innebär att det behövs flera gånger med tydliga startpunkter och slut.

6. Valmöjligheter efter väder

Tillgänglighet av både sol och skugga finns det möjlighet till idag. Däremot upplevs det att platser för att undvika vinden saknas vilket är ett problem som bör lösas.

Åtta av de 13 miljöegenskaperna som hjälper till med att kunna uppleva och använda trädgårdsrummet:

B.

6. Öppning

Trädgårdsrummet är placerat så att det västgötska odlingslandskapet står för stora delar av utsikten, vilket resulterar i att det på avstånd går att betrakta vad som till viss del händer utanför den skyddade världen. Där odlingslandskapet inte står för utsikten tar nästa trädgårdsrum över vilket består av en stor öppen yta med träd och buskar, detta gör att dessa två trädgårdsrum kan flyta samman. Det finns en avsaknad av platser att slå sig ner på. Den enda platsen att sätta sig är vid grillplatsen och troligen inbjuder inte den till att bara slå sig ner och betrakta omgivningen om det inte ska grillas. Så fler sittplatser för att betrakta omgivningen behövs.

7. Rymd

Första intrycket av trädgårdsrummet är att komma till en annan värld eftersom det går från klippt gräsyta till en lundliknandemiljö, dock kan det vara svårt att finna en sammanhängande helhet i hela trädgårdsrummet. Detta kan möjligen skapas genom att dela upp trädgårdsrummet i fler rum.

8. Artrik

Trädbeståndet består av björk, lind och oxel medan rosor, smällspirea och måbär är det övervägande buskmaterialet. Detta innebär att växtmaterialet inte består av någon större artrikedom men skapar ett lugnt och behagligt intryck. Ett artrikare djurliv har skapats då det finns bikupor utplacerade i trädgårdsrummet. För att öka

artikedomen i trädgårdsrummet går det att arbeta med lite mer olika växtmaterial, det bör dock tänkas på att inte blir för många intryck för besökarna så en för stor variation är inte att föredra.

9. Sinnesintryck

Flera sinnesintryck kan upplevas i trädgårdsrummet såsom hörsel, syn, lukt och känsel eftersom naturen omfamnar besökaren, framförallt i den lundliknande delen. Däremot upplevs det som att sinnesintrycken går att förstärka. De naturliga elementen som himmel, sol och vind går också att uppleva, däremot finns det en avsaknad av vatten.

10. Förändringar under säsong

Då trädgårdsrummet består av lite olika växtmaterial kan säsongsförändringar upplevas under året. Jag upplever dock att det går att uttrycka detta mer exempelvis genom en större mångfald av växter samt att välja växter utefter deras höstfärger.

11. Rofylld

Trädgårdsrummet upplevs tillräckligt stort, framförallt på grund av överblicken som går att få över stora delar av området. Miljön upplevs som mer naturlig än en skött trädgård. Stimulerande ljud som vind, fåglar och insekter borde finnas, däremot finns det inga inslag av porlande vatten vilket skulle kunna skapa ett extra lugn i trädgårdsrummet. En väg passerar precis utanför trädgårdsrummet vilket gör att störande ljud från bilar kan upplevas, dock är det en mindre trafikerad grusväg.

12. Natur

Till viss del är upplevelsen att växtligheten kommit till platsen genom fri vilja då det inte finns någon större struktur i träden och buskarnas placering. Detta gäller framförallt den delen som jag anser vara lite mer lundliknande.

13. Skydd

Idag upplevs platsen relativt avskalad vilket innebär att den upplevs öppen och det saknas platser där det går att dra sig undan och få tid för sig själv. Dessutom kan grannfastigheten se rakt in i trädgårdsrummet. Detta innebär att det behövs insynsskydd samt platser för avskildhet.

Med hjälp av denna utvärdering av miljöegenskaperna har en ännu tydligare uppfattning skapats över vad som behöver tillföras till trädgårdsrummet Skogen, för att bättre passa den gröna rehabiliteringen som verksamheten GreveGarden bedriver idag.

3 Resultat

I detta kapitel tas tankar runtomkring gestaltningsförslaget upp. Det färdiga gestaltningsförslaget presenteras och för att förtydliga hur parkkaraktärerna, miljöegenskaperna i designverktyget och behovspyramiden innefattas i gestaltningsförslaget presenteras de i konceptskisser.

3.1 Gestaltningsförslag

För att kunna tillgodose flera parkkaraktärer och miljöegenskaper, samt innefatta fler steg i behovspyramiden, uppfattar jag det som att platsen behöver få en tydligare struktur och helhetskänsla. Det behövs flera platser att slå sig ner på och bara kunna njuta av omgivningen samt för att aktivera sinnesintrycken. Hörsel kan exempelvis aktiveras genom porlande vatten och vinden som rör sig i växtligheten, samt de surrande bina som förser sig med godsaker i trädgårdsrummet. Luktsinnet kan komma till användning genom att välja doftande växtmaterial, idag kan detta upplevas genom rosornas blomning samt lindens fantastiska doft vid blomning, dock kan detta utvecklas. Sinnet för känsel kan stimuleras genom att komma närmare växtmaterialet för att röra och känna, idag är det framförallt trädstammarnas struktur som kan upplevas då promenaden leder genom ett område där träd är det övervägande växtmaterialet. Genom att förflytta sig över området med hjälp av gångar men även att kliva utanför gången kan stimulera balanssinnet då materialet under fötterna skiftar. Smaksinnet skulle kunna stimuleras genom att välja växtmaterial som exempelvis ger frukt och bär. Synintrycken i trädgårdsrummet är idag enligt mina upplevelser inte jättestor då exempelvis växtmaterialet inte har någon större mångfald, vilket är bra när brukarna befinner sig i början av rehabiliteringsprocessen, dock anser jag att det ändå går att utveckla mer utan att göra miljön för ansträngande för de svagaste användarna. Framförallt om trädgårdsrummet delas upp i två rum, vilket jag upplever att det redan är, dock är det dåligt med avgränsningar vilket kan skapa en förvirring och osäkerhet. Detta innebär att trädgårdsrummet behöver tydligare avgränsningar för att skilja på olika trädgårdsrum samt att stänga ute omgivningen och på det viset skapa en tryggare värld. Med hjälp av olika avgränsningar kan platsen även få vindskydd då det idag är en öppen och relativt blåsig plats.

Gestaltningsförslaget, se figur 10, innefattar trädgårdsrummet som idag består av det GreveGarden kallar Skogen, jag har dock valt att dela upp detta trädgårdsrum i två mindre rum. Tanken har varit att med detta gestaltningsförslag kan det privata trädgårdsrummet som innefattar Blomsterträdgården så småningom uteslutas från verksamheten. Detta tror jag skulle kunna vara en fördel för både de som genomgår en rehabiliteringsprocess på GreveGarden och för Wahlgrens familj.

I den södra delen av trädgårdsrummet får Skogen inga större förändringar då jag upplever att platsen redan har stora värden för att passa miljöegenskapen och karaktären natur. Figur 11 är en vy över hur en del av detta trädgårdsrumme kan se ut. För att få en tidig grönska på marken innan träden och buskarna börjar vakna till liv får ett vitsippshav väcka väckelse i kroppen. Grupper av getapel eller brakved skulle även kunna inkluderas på

platsen, då de är värdväxter för övervintrade citronfjärilar kan de både ge en större attrikedom genom växtlighet och djurliv. Grillplatsen omringas av ett buskage mot norr, exempelvis fläder, syren eller schersmin, vilket fungerar som en skärm mot grannen och kommande trädgårdsrum. Sittplatser placeras på ett flertal ställen så att det finns valmöjligheter efter säsong, skugga eller sol. En sittplats är mer enskild då den omringas av buskar och gränsar mot åkerlandskapet, även här kan syren, schersmin eller fläder användas. För att ta tillvara av så mycket som möjligt av det befintliga växtmaterialet på platsen har gångarna, vilka förses med täckbark, anpassats efter de befintliga träden och buskarna.

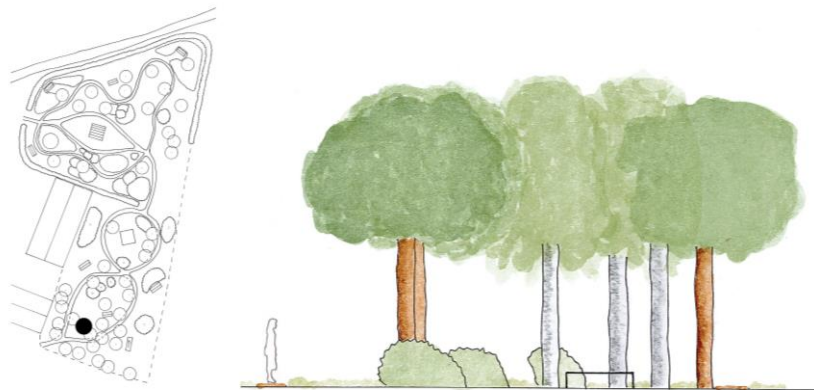
För att skapa tydligare gränser, avskärmning mot grannfastigheten och skapa ett vindskydd placeras en hög, klippt häck av bok mot vägen i norr. Den skapar även en tydlig gräns mellan det angränsande trädgårdsrummet Parken, för att lockas vidare på en promenad in i detta trädgårdsrum lämnas en öppning på fyra meter för att skapa en nyfikenhet över vad som kan finnas på andra sidan.

Den barkade gången löper vidare genom hela trädgårdsrummet och erbjuder personerna olika upplevelser längs vägen. Eftersom trädgårdsrummet har gestaltats som två mindre rum skapar bokhäcken, som löper längsmed byggnaden, en tydlig avgränsning mellan de två olika trädgårdsrummen. Från denna avskärmning slingrar sig gången fram mellan trädbeståndet av lind, björk och oxel. Längs med denna gång finns det två ytor med sittplatser som är omgärdade av rabatter, se figur 12. Dessa består framförallt av växtlighet med olika bladformer för att inte skapa för mycket intryck, exempelvis funkia, daggkåpa, parasollblad, höstsilverax och kaukasisk förgätmigej. Om mer blomning ska inkluderas bör det vara sobra färger såsom liljekonvalj, julros, stjärnflocka och höstanemon. Dessa två sittplatser blir mer avskilda och omgärdade platser än de andra i detta trädgårdsrum.

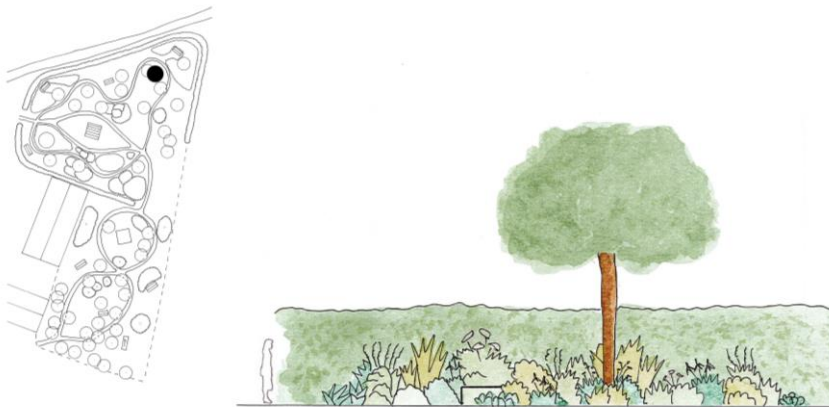
En pergola är placerad i trädgårdsrummets centrum för att skapa en plats där det finns möjlighet till både social samvaro samt att dra sig undan till och njuta av växtlighetens blomning och doft, exempelvis kaprifol, klematis och honungsros. På den södra sidan av pergolan, mot trädgårdsrummet Parken, är ett litet vattenspel beläget vilket omgärdas av perenner. I detta område får de två perennrabatterna även här bestå av mycket bladformer men att även lite mer blomning kan innefattas, dock så bör det fortfarande gå i sobra färger. Exempel på blommande perenner kan vara näva, akleja, daglilja och löjtnantshjärta. Buskar i den norra delen av trädgårdsrummet kan gärna bestå av vårblomande, vackra höstfärger och vintergröna buskar, t ex. hybridkejsarolvon, benved, syrenhortensia och lagerhägg. Rosorna som idag är placerade mot vägen, där bokhäcken är inplanerad, går också utmärkt att återanvända i hela trädgårdsrummet.



Figur 10. Planritning över gestaltungsförslaget till det befintliga trädgårdsrummet Skogen på GreveGarden (Sundin 2017).



Figur 11. Vy i den södra delen av trädgårdsrummet vilken består av en mer naturlig miljö. Svarta markeringen på planritningen visar på ungefärlig position och blicken är riktad mot norr vilket är högst upp på planritningen (Sundin 2017).

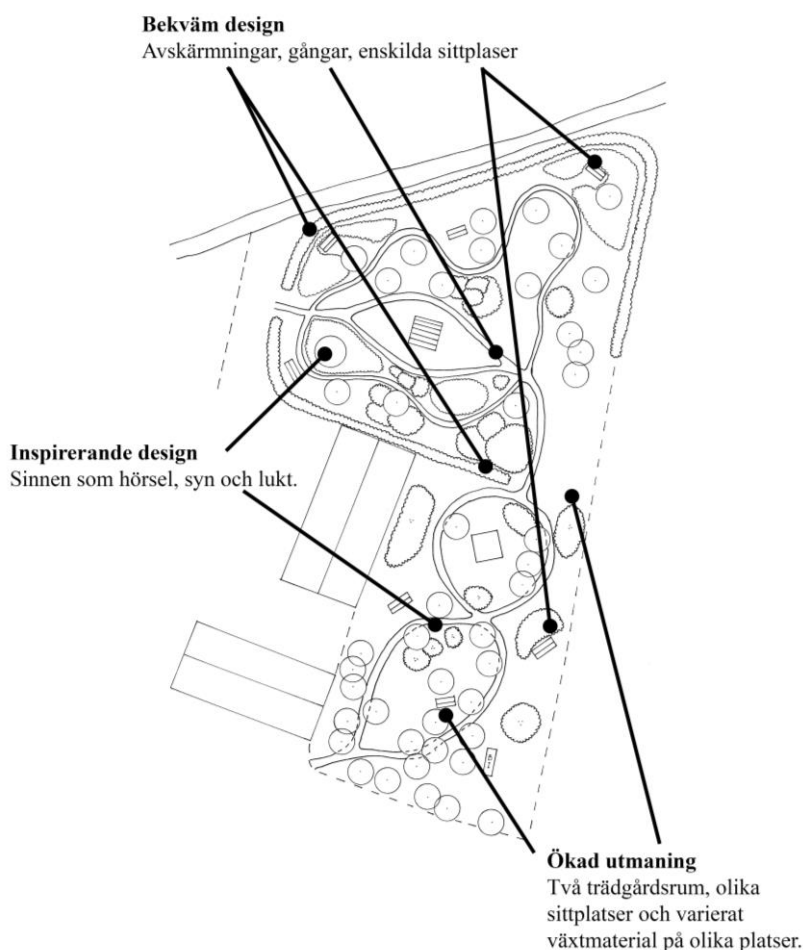


Figur 12. Vy över en perennrabatt med sittplats i den norra delen av trädgårdsrummet. Svarta markeringen på planritningen visar ungefärlig position och blicken är riktad mot norr mot norr vilket är högst upp på planritningen (Sundin 2017).

3.1.1 Behovspyramiden i gestaltningen

Genom att utgå från begreppen bekväm design, inspirerande design och ökad utmaning har ett försök till att inkludera behovspyramiden i gestaltningen gjorts. Bekväm design innefattar platser som kan skapa en trygghet och ska vägas in i hela miljön så att oavsett var i rehabiliteringsprocessen användarna befinner sig ska de kunna använda trädgårdsrummet. Inspirerande design ska skapa ett lugn hos användarna och erbjuda variation och förändring gentemot vardagen, sinnena ska kunna stimuleras. Ökad utmaning innebär att det finns valmöjligheter för användarna att välja vad de vill uppleva och hur mycket utmaningar de vill utsätta sig för beroende på var i rehabiliteringsprocessen de befinner sig (Bengtsson & Grahn 2014).

För att förtydliga hur behovspyramiden ingår i gestaltningsförslaget presenteras begreppen bekväm design, inspirerande design och ökad utmaning på en konceptskiss som visar på ett urval av trädgårdselement som inkluderar behovspyramiden i gestaltningen figur 13.



Figur 13. Konceptskiss över hur och vart behovspyramiden inkluderas i gestaltningen (Sundin 2017).

I gestaltningsförslaget inkluderas bekväm design genom att avgränsningar skapas med bokhäcken, mot både vägen, grannen och angränsande trädgårdsrum, vilket skapar en trygghet på platsen. Gångarna som visar vägen genom hela trädgårdsrummet och enskilda, avskärmade sittplatser ökar också trygghetskänslan. Eftersom flera sinnen kan aktiveras i trädgårdsrummet innefattas den inspirerande designen i gestaltningen. Bokhäcken kan stimulera hörselintrycket under stora delar av året då bladen rör sig i vinden eftersom stora delar av de torkade bladen sitter kvar tills de nya spricker ut. Ett varierat växtmaterial både i utseende och doft kan stimulera syn, känsel och luktsinnet samt det porlande vattnet i vattenspelet erbjuder ett extra lugnande ljud. Då trädgårdsrummet delas upp i två delar finns det större valmöjligheter för att öka upplevelserna på platsen. I den södra delen består växtmaterialet framförallt av träd och buskar medan den norra delen består en större artrikedom och mer blomning, vilket skapar flera intryck. Det finns tydliga gångar och tydlig avskärmning mellan trädgårdsrummen, vilket skapar valmöjligheter till om man vill utsätta sig för mer eller mindre intryck. Det finns sittplatser i hela trädgårdsrummet som kan erbjuda enskildhet, utsikt eller social samvaro.

3.1.2 Parkkaraktärer och miljöegenskaper i gestaltningen

Det finns sex miljöegenskaper i designverktyget som skapar en trygghet, vilket gör att personer vågar vistas i trädgårdsrummet. I gestaltningsförslaget innefattas fem: avgränsningar och entré, trygghet, välbekant, överskådligt och lätt orienterat samt valmöjligheter. Den sjätte egenskapen, närhet och enkel tillgång, har uteslutits då gestaltningsförslaget hade behövt bestå av flera delar av GreveGardens trädgård än bara det trädgårdsrum som gestaltningen innefattar.

Om en rehabiliteringsträdgård ska kunna tilltala så många som möjligt är det en fördel om flera parkkaraktärer och miljöegenskaper kan inkluderas. Eftersom trädgårdsrummet i gestaltningen är tänkt att framförallt fungera för personer i början av rehabiliteringsprocessen har fokus legat på att innefatta skydd, rofylld och natur samt atrik, rymd och öppning då de har visat sig vara betydelsefulla både i början av rehabiliteringsprocessen och när rehabiliteringen har börjat gå framåt. Dessa karaktärer tillsammans med sinnesintryck och förändring under säsong innefattas i designverktygets miljöegenskaper för att kunna uppleva och använda trädgårdsrummet. Skydd, rofylld, natur, atrik, rymd, öppning, sinnesintryck och förändring under säsong är åtta av de 13 miljöegenskaperna i designverktyget vilka är placerade längst ner i rangordningen och kan därför tilltala personer i början av rehabiliteringsprocessen då de är kategoriserade från mer krävande till mindre krävande (Bengtsson & Grahn 2014).

För att förtydliga hur parkkaraktärerna och miljöegenskaperna innefattas i gestaltningen presenteras de på två konceptskisser, figur 14 och figur 15, där ett urval av trädgårdselement som förstärker parkkaraktärerna och miljöegenskaperna pekas ut.

Valmöjligheter efter väder

Gångarna slingrar sig genom både sol och skugga, även sittplatserna kan erbjuda både sol och skugga.

Trygghet

Tack vare avskärmningarna skapas trygghet på platsen. De enskilda sittplatserna skapar också en ökad trygghet.

Överskådligt och lätt orienterat

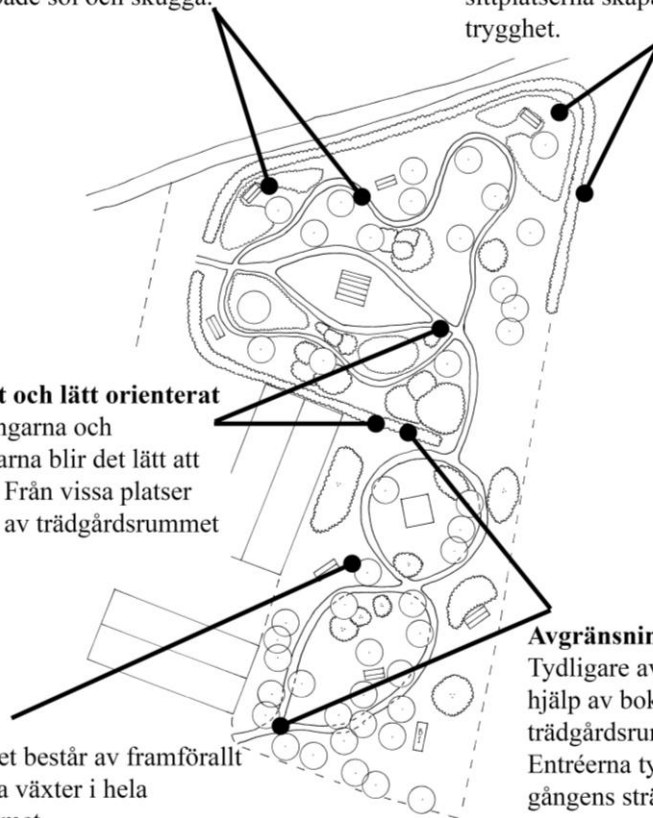
Tack vare gångarna och avskärmningarna blir det lätt att orientera sig. Från vissa platser är stora delar av trädgårdsrummet överskådligt.

Välbekant

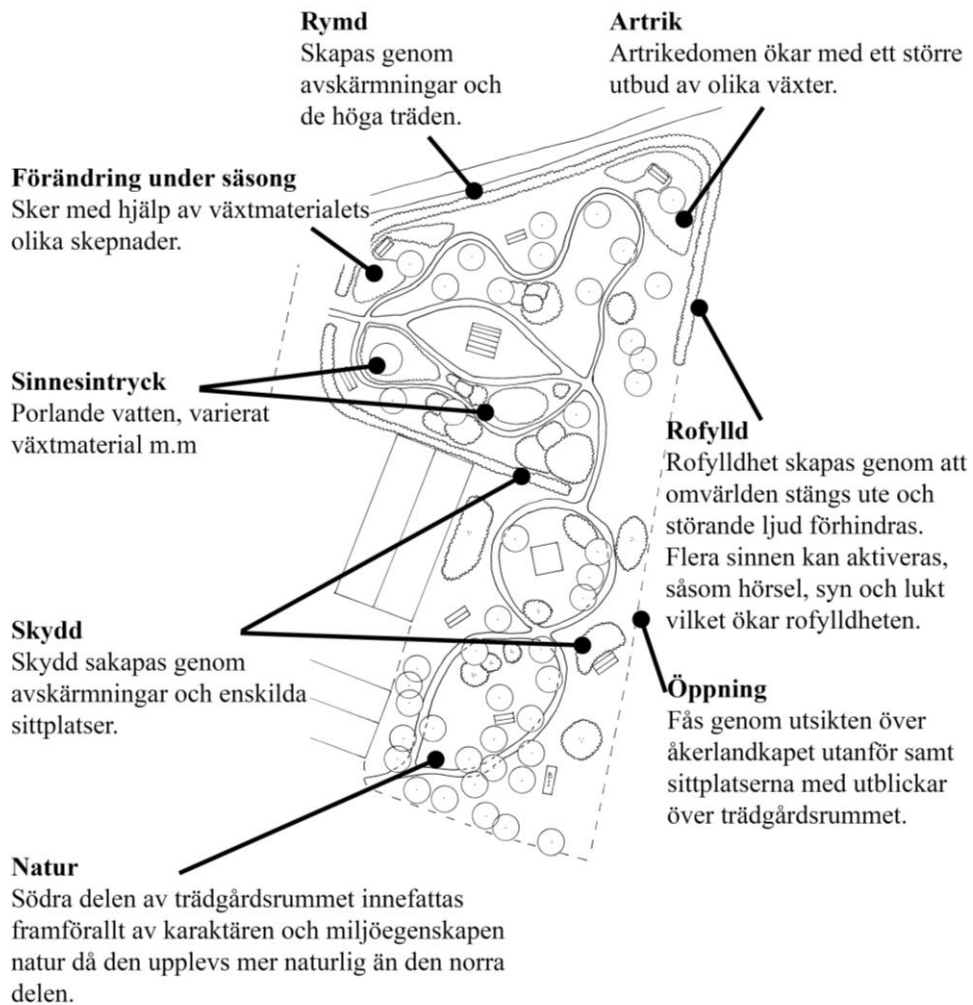
Växtmaterialet består av framförallt allmänt kända växter i hela trädgårdsrummet.

Avgränsningar och entré

Tydligare avgränsningar med hjälp av bokhäck mellan trädgårdsrum och omvärlden. Entréerna tydliggörs genom gångens sträckning.



Figur 14. Konceptskiss över hur fem av de sex miljöegenskaperna i designverktyget (A) som skapar trygghet inkluderas i gestaltningen (Sundin 2017).



Figur 15. Konceptskiss över hur de utvalda parkkaraktärerna och miljöegenskaperna i designverktyget (B) inkluderas i gestaltningen. Vilka hjälper till att skapa ett trädgårdsrum som kan användas och upplevas av personer långt ner i behovspyramiden (Sundin 2017).

4 Diskussion och slutsats

Behovspyramiden och kategoriseringen av de åtta parkkaraktärerna har varit betydelsefulla vid gestaltandet av rehabiliteringsträdgården i Alnarp (Grahn 2005, s. 251). Då GreveGardens rehabiliteringsarbete bedrivs på liknande sätt som i Alnarps rehabiliteringsträdgård föll det mig ganska naturligt att gestaltungsarbetet fick utgå från behovspyramiden och de åtta parkkaraktärerna. Dessutom har de varit betydelsefulla i det påbörjade arbetet med att utveckla designverktyget QET - Quality Evaluation Tool (Bengtsson & Grahn 2014). Designverktyget har använts i gestaltungsprocessen och då det ännu inte är färdigutformat anpassades det på ett sådant sätt som jag uppfattade kunde hjälpa mig framåt i gestaltungsarbetet. I princip slogs steg ett till tre i designverktyget ihop vilket resulterade i att alla tankar samlades runtomkring de miljöegenskaper och parkkaraktärer som kunde vara betydelsefulla för gestaltungsningen av trädgårdsrummet.

Det finns många studier inom grön rehabilitering, dock har det varit svårt att veta hur de ska innefattas i en gestaltungsning då de flesta studier syftar på att vistelser i gröna miljöer är bra för människans välbefinnande och inte hur de bör utformas. Det som har framkommit under arbetets gång är vad det är för upplevelser som bör förstärkas och undvikas. Dock kan det vara svårt att veta hur det skall genomföras då upplevelser är väldigt abstrakta. Ett tydligt exempel på det är att jag och Wahlgren har olika uppfattningar om vilka karaktärer av de åtta parkkaraktärerna som idag innefattas i GreveGardens trädgård. För att försöka vara så objektiv som möjligt i min relation till hur trädgårdsrummet kan upplevas har jag utgått så mycket som möjligt från beskrivningarna som finns av parkkaraktärerna och miljöegenskaperna, dock kan det ändå vara svårt att exkludera sina egna upplevelser i värderingen. För att få en ytterligare tyngd och bredd i utvärderingen av mitt gestaltungsforöslag hade det kunnat vara bra att inkludera de som använder sig av trädgården. Då upplevelser är så abstrakta hade det på det viset kunnat göras en jämförelse mellan hur personer med eller utan utmattningssyndrom upplever saker olika på GreveGarden.

För att bilda mig en uppfattning om det finns betydelsefulla trädgårds-element och hur trädgårdsrum i en rehabiliteringsträdgård för personer med utmattningssyndrom kan gestaltas har Alnarps rehabiliteringsträdgård och Gröna Rehabs trädgård i Göteborg studerats. Detta har gjorts genom att studera planritningar och förklaringar över trädgårdarna, för att få en tydligare bild och uppfattning över hur de är gestaltade hade det varit fördelaktigt med platsbesök. Dessvärre fanns det inte utrymme för det under arbetets gång. Det jag förundrades mycket av mellan dessa två rehabiliteringsträdgårdar var att skillnaden på storleken var så extremt stor, Alnarps rehabiliteringsträdgård på 20 000 kvm och Gröna Rehabs trädgård endast på 800 kvm. För att få en uppfattning om hur omgivningen runtomkring trädgårdarna ser ut, då det inte har framkommit i litteraturen, har flygfoto studerats. Detta visar på att den omgivande miljön runt rehabiliteringsträdgården kan ha en stor betydelse för storleken på trädgården. Alnarps rehabiliteringsträdgård, som jag har tolkat det på flygfotot, är belägen på ett stort och öppet område vilket kan innebära att för att kunna tillgodose alla parkkaraktärer och miljöegenskaper har alla miljöer behövt skapas. På Gröna Rehab har de istället kunna

tillgodose vissa parkkaraktärer och miljöegenskaper med hjälp av omgivningen då den är belägen i Göteborgs botaniska trädgård samt gränsar till naturreservatet Änggårdsbergen. Med tanke på detta innebär det att GreveGarden bör kunna dra nytta, i vissa hänseenden, av sin placering på den västgötska slätten. Framförallt bör parkkaraktären öppning kunna tillgodoses till stor del med hjälp av den vidsträckta utsikten som kan upplevas på de flesta platserna på GreveGarden.

Med hjälp av designverktygets utvärdering av miljöegenskaperna, där de åtta parkkaraktärerna är inkluderade, har värdefulla egenskaper kunnat prioriteras i gestaltungsarbetet och med hjälp av begreppen bekväm design, inspirerande design och ökad utmaning har det gått att få en tydligare uppfattning om hur behovspyramiden har kunnat inkluderas i gestaltungsförslaget. Eftersom begreppen tydliggör vad det är för upplevelser som kan vara betydelsefulla i ett trädgårdsrum för att kunna förflytta sig högre upp i behovspyramiden under rehabiliteringsprocessen. En rehabiliteringsträdgård som ska fungera för personer med utmattningssyndrom är det viktigt att det finns platser där personer kan återhämta sig. Det bör finnas möjlighet till att öka på kraven från trädgården hos användarna i en mycket långsam takt. Känslan av att bara kunna få vara är viktigt i början av rehabiliteringen för att senare kunna utmana sig själv med flera nya upplevelser och sinnesintryck, vilket gör att personer med utmattningssyndrom åter kan lära sig hantera krav (Stigsdotter & Grahn 2003). Eftersom jag har utgått från att trädgårdsrummet framförallt ska hjälpa personer lägre ned i behovspyramiden har ett försök till att inte skapa allt för krävande miljöer gjorts, såsom mycket färger och fokus på trädgårdsarbete har därför uteslutits, då det finns andra platser på GreveGarden som kan erbjuda detta.

Med hjälp av designverktyget har jag prövat att lokalisera brister i trädgården på Grevegården och med konceptskisser har jag försökt att redovisa behov av förbättringar. De största bristerna i trädgårdsrummet på Grevegården enligt min uppfattning var att det inte fanns så tydliga avgränsningar, dåligt med vindskydd och sittplatser samt att gången som skulle hjälpa till att visa vägen hade ett abrupt slut. Genom att tillföra häckar, buskar och rabatter har jag kunnat skapa en tryggare värld, avgränsningar har blivit tydligare samt att med hjälp av dessa trädgårdselement så har sittplatser för lite mer avskildhet kunnat skapas. För att få en bättre sinnesstimulans har växtmaterial valts ut för exempelvis doftens skull och ett vattenspiel har placerats ut då porlande vatten är ett mycket roigande trädgårdselement, dessutom har tydliga gångar skapats för att skapa en trygghet genom att det blir lättare att orientera sig i trädgårdsrummet.

För att få stöd av den svenska forskningen inom grön rehabilitering har behovspyramiden samt kategoriseringen av de åtta parkkaraktärerna inkluderats i mitt gestaltungsförslag till GreveGardens rehabiliteringsträdgård. Resultatet bygger på hur jag tolkar behovspyramiden och de åtta parkkaraktärerna samt hur olika trädgårdselement kan skapa en plats för lugn och rehabilitering. Med hjälp av de olika parkkaraktärerna och miljöegenskaperna samt begreppen bekväm design, inspirerande design och ökad utmaning, vilka har underlättat arbetet med att få in behovspyramiden i gestaltningen, har jag skapat en uppfattning av vad trädgårdsrummet i mitt gestaltungsförslag har behövt utveckla för att skapa en plats för lugn och ro.

För att få en tydlig uppfattning över om gestaltningsförslaget kan fungera för personer med stressrelaterad ohälsa hade det varit fördelaktigt att göra en undersökning över hur personer som genomgått grön rehabilitering upplever gestaltningsförslaget. Att inkludera personerna som genomgår rehabilitering på GreveGarden hade också varit bra, en förankring hos användarna innan genomförandet är fördelaktigt då det är större chanser att lyckas få ett välfungerande trädgårdsrum. Genom att få in flera åsikter i gestaltningen kan det vara lättare att skapa en miljö som fungerar för flera personer.

Slutsatsen av denna undersökning är att ett trädgårdsrum där trygghet, lugn och ro kan upplevas samt att sinnen kan stimuleras är en plats där troligtvis många personer kan finna tillfredsställelse. Med hjälp av parkkaraktärerna och miljöegenskaperna i designverktyget samt behovspyramiden går det att finna stöd för hur en plats kan innefatta dessa egenskaper. Trädgårdsrum med olika syften gör att beroende på var i rehabiliteringsprocessen personerna befinner sig kan de finna platser som tilltalar dem och fortsätter att hjälpa dem vidare i rehabiliteringen. I början av rehabiliteringen bör trädgårdsrummen inte innehålla för många olika intryck för att med tiden kunna öka på intrycken. Med hjälp av ökade intryck och starkare upplevelser ska personer med stressrelaterad ohälsa så småningom åter lära sig hantera krav och på det viset få ett fungerande liv i dagens samhälle. Gestaltningsförslaget som arbetats fram i detta arbete har haft en målsättning att innefatta så många av dessa egenskaper som möjligt i trädgårdsrummet Skogen på GreveGarden.

5 Sammanfattning

Syftet med denna studie är att utforma ett gestaltungsförslag för ett trädgårdsrum på GreveGarden utefter svensk vetenskap inom grön rehabilitering. Med hjälp av litteraturstudier, platsbesök, konceptskisser och intervju med projektledaren på GreveGarden har denna studie genomförts.

Stressrelaterad ohälsa ökar i dagens samhälle, år 2010-2015 ökade antalet psykiatriska diagnoser med 59 procent och av dem bestod hela 66 procent av stressrelaterad ohälsa. Det finns studier som visar på att personer med stressrelaterade sjukdomar och som fått rehabilitering i gröna miljöer har färre efterföljande besök i primärvården. Dock behövs det fler studier för att stärka att grön rehabilitering har positivare effekter i jämförelse med andra rehabiliteringsformer.

Med stöd av behovspyramiden och kategoriseringen av de åtta parkkaraktärerna presenteras ett gestaltungsförslag för en rehabiliteringsträdgård där det bedrivs grön rehabilitering. När naturen ingår i behandlingen och rehabiliteringen bedrivs av både medicinsk personal samt personal med kompetens inom den gröna sektorn kan den benämnas grön rehabilitering. I en rehabiliteringsträdgård bedrivs det rehabilitering där målsättningen är att personer efter behandling skall kunna återgå till arbete eller studier och trädgården innefattar oftast miljöer som både är återhämtande och terapeutiska.

Behovspyramiden innebär att trädgårdens sammanhängande miljöegenskaper bör erbjuda allt från passiva naturupplevelser till ett aktivt samspel mellan både människor och naturliga element. De åtta parkkaraktärerna är ett resultat av en studie och består av en kategorisering av miljöegenskaper som visats vara betydelsefulla byggstenar för parker och trädgårdar. I boken *Trädgårdsterapi – Alnarpsmetoden: att ta hjälp av naturen vid stress och utmattning* benämns de åtta parkkaraktärerna med begreppen *rofylld, natur, artrik, rymd, öppning, skydd, social* och *kultur*. Det har visat sig att skydd, natur och rofylld är de mest betydelsefulla egenskaperna i början av rehabiliteringsprocessen och när rehabilitering har kommit igång blir även artrik, rymd och öppning viktiga för att tillslut även innefatta karaktärerna kultur och social. En rehabiliteringsträdgård som ska fungera för personer med utmattningssyndrom behöver ha platser där det går att bara vistas utan några krav, för återhämtning och i senare skeden kunna utsätta sig för flera intryck. En välgestaltad rehabiliteringsträdgård bör innefatta alla steg i behovspyramiden och för att ett trädgårdsrum ska kunna tilltala så många personer som möjligt är det en fördel om flera av de åtta parkkaraktärerna kan innefattas i gestaltningen.

Gestaltungsförslaget riktar sig till verksamheten GreveGarden, vilken är belägen strax utanför Lidköping i Norra Härene på den öppna västgötska slätten. GreveGardens trädgård är uppdelad i fem trädgårdsrum där parkkaraktärerna skydd, natur, rymd, öppning, kultur och social mer eller mindre är representerade. Trädgårdsrummet för gestaltningen behöver täcka in behoven av miljöer som är stödjande när personer befinner sig längre ner i behovspyramiden, då de finns andra trädgårdsrum på GreveGarden som täcker in behoven högre upp i behovspyramiden. I trädgårdsrummet för gestaltningen innefattas karaktärerna

natur, rymd, öppning och social. Eftersom tanken är att trädgårdsrummet ska kunna tilltala personer längre ner i behovspyramiden bör även karaktärerna skydd och rofylld innefattas men även karaktären artrik kan med fördel inkluderas. Med hjälp av olika trädgårdselement kan dessa karaktärer förstärkas i trädgårdsrummet.

Ett trädgårdsrum innefattar en upplevelse av att både väggar, golv och tak finns, vilka kan skapas med hjälp av olika trädgårdselement. Väggar och avgränsningar går att skapa med hjälp av exempelvis häckar och buskar. Golvet kan bestå av både växtlighet i form av gräs och trädgårdsväxter samt hårdgjorda ytor såsom grus, plattor och träflis. Taket formas framförallt av trädens kronor vilka även bidrar till en starkare rumskänsla samt ett visst insynsskydd. Pergola är också ett trädgårdselement som kan utgöra taket i ett trädgårdsrum.

Genom designverktyg, *QET - Quality Evaluation Tool*, har en utvärdering av parkkaraktärerna och miljöegenskaperna gjorts på GreveGarden, vilket har hjälpt till att bilda en uppfattning om vad som finns och vad som saknas i trädgårdsrummet. Med hjälp av designverktyget har både behovspyramiden och de åtta parkkaraktärerna kunnat inkluderas i gestaltningsförslaget. Med hjälp av konceptskisser skapas en tydligare bild över vad som finns, saknas och kan tillföras i trädgårdsrummet. Genom dessa konceptskisser bildas en förståelse över hur behovspyramiden och parkkaraktärerna kan inkluderas på bästa sätt i gestaltningen.

Undersökningen visar på att ett trädgårdsrum där trygghet, lugn och ro kan upplevas samt att sinnen kan stimuleras är en plats där troligtvis många personer kan finna tillfredsställelse. Trädgårdsrum med olika syften gör att beroende på var i rehabiliteringsprocessen personerna befinner sig kan de finna platser som tilltalar dem och fortsätter att hjälpa dem fram i rehabiliteringen. I början av rehabiliteringen bör trädgårdsrummen inte innehålla för mycket olika intryck för att med tiden kunna öka på intrycken. Med hjälp av det ska personer med stressrelaterad ohälsa så småningom åter lära sig hantera krav och på det viset åter få ett fungerande liv i dagens samhälle.

6 Bildförteckning

Framsida. Sundin, M. (2017). Illustration över hur en del av trädgårdsrummet i gestaltningen kan se ut [Illustration].

Figur 1. Sundin, M. (2017). Behovspyramiden efter Grahn & Ottosson 2010, s. 63 [Illustration].

Figur 2. Sundin, M. (2017). Planritning över GreveGarden [Illustration].

Figur 3. Sundin, M. (2017). Trädgårdsrummet Parken med genomsikt mellan växtligheten och utsikt över slättlandskapet [Fotografi].

Figur 4. Sundin, M. (2017). Grillplats i trädgårdsrummet Skogen [Fotografi].

Figur 5. Sundin, M. (2017). Utsikt över omgivningen från växthuset [Fotografi].

Figur 6. Sundin, M. (2017). Konceptskiss med parkkaraktärerna på GreveGarden [Illustration].

Figur 7. Sundin, M. (2017). Konceptskiss med iakttagelser [Illustration].

Figur 8. Sundin, M. (2017). Konceptskiss med brister [Illustration].

Figur 9. Sundin, M. (2017). Konceptskiss med förbättringsmöjligheter [Illustration].

Figur 10. Sundin, M. (2017). Planritning över gestaltningsförslag [Illustration].

Figur 11. Sundin, M. (2017). Vy i den södra delen av trädgårdsrummet [Illustration].

Figur 12. Sundin, M. (2017). Vy över en perennrabatt med sittplats [Illustration].

Figur 13. Sundin, M. (2017). Konceptskiss över hur och vart behovspyramiden inkluderas i gestaltningen [Illustration].

Figur 14. Sundin, M. (2017). Konceptskiss över hur 5 av de 6 miljöegenskaperna inkluderas i gestaltningen [Illustration].

Figur 15. Sundin, M. (2017). Konceptskiss över hur 8 av de 13 miljöegenskaperna inkluderas i gestaltningen [Illustration].

7 Käll- och litteraturförteckning

7.1 Muntliga källor

Informant 1: Elisabeth G Wahlgren, projektledare, trädgårdsmästare och sjuksköterska, GreveGarden. E-post 2017.

7.2 Tryckta källor

Abramsson, K. & Tenngart, C. (2003). *Grön rehabilitering: behov förutsättningar och möjligheter för en grön rehabiliteringsmodell: förstudie grön rehabilitering*. Växjö: LRF Sydost. http://www.halsansnatur.se/images/stories/Grn_rehabilitering.pdf [2017-02-24]

Bengtsson, A. & Grahn, P. (2014). Outdoor Environments in Healthcare Settings: A Quality Evaluation Tool for Use in Designing Healthcare Gardens. *Urban Forestry & Urban Greening*, Vol.13(4), ss.878-891. [dx.doi.org/10.1016/j.ufug.2014.09.007](https://doi.org/10.1016/j.ufug.2014.09.007) [2017-02-23]

Benjegård, L. & Celander, R. (2010). Att planera och anlägga en rehabträdgård. I Larsson, E.-L. (red.) *Gröna Rehab: Göteborgs botaniska trädgård*. Göteborg: Göteborgs botaniska trädgård, ss. 51-65

Berggren Barring, A.-M. & Grahn, P. (1995). *Grönstrukturens betydelse för användningen: en jämförande studie av hur människor i barnstugor, skolor, föreningar, vårdinstitutioner m fl organisationer utnyttjar tre städers parkutbud*. Lic. -avh Alnarp : Sveriges lantbruksuniv.

Bernhardsson, S. et.al. (2016). *Nature-based Rehabilitation for Patients With Longstanding Stressrelated Disorders* (HTA report 2016:90). Region Västra Götaland: HTA-centrum. <https://www2.sahlgrenska.se/upload/SU/HTA-centrum/HTA-rapporter/HTA-rapport%20Nature-based%20rehabilitation%20incl%20app%20till%20publicering%202016-06-15%20.pdf> [2017-03-15]

Branzell, A. (2012). *Den sökande skissen*. [Göteborg]: Witu förlag

Dolling, A. & Lundell, Y. (2015). *Rehabiliteringsskog och virkesproduktion: går de att kombinera?* Uppsala: Sveriges lantbruksuniversitet. <http://urn.kb.se/resolve?urn=urn:nbn:se:slu:epsilon-e-3156> [2017-02-28]

Forsström, E. (2016). Hitta balans i livet! - Grön rehabilitering visar vägen tillbaka efter utmattning. *Äntligen - Lidköping, Skara, Vara och Götene*, november, ss. 22-23. <http://www.ltsmedia.se/tidningar/lidkopning/2016nov2/#10> [2017-03-15]

- Grahn, P. & Ottosson, Å. (2010). *Trädgårdsterapi: Alnarpsmetoden : att ta hjälp av naturen vid stress och utmattning*. Stockholm: Bonnier Existens
- Grahn, P. (2009). Trädgårdsterapi – en exposé. I Nilsson, G. (red.) *Trädgårdsterapi*. 1. uppl. Lund: Studentlitteratur, ss. 15-30
- Grahn, P. (2005). Om trädgårdsterapi och terapeutiska trädgårdar. I Johansson, M. & Küller, M. (red.) *Svensk miljöpsykologi*. Lund: Studentlitteratur, ss. 245-262
- GreveGarden (2012). *Nästa steg mot en friskare vardag* [broschyr].
http://media1.grevegarden.se/2015/09/Grevegarden-Folder-Rehab-2012_web.pdf
 [2017-03-17]
- Lenninger, A. (2016). Finns det hälsosam natur? *Stad: Debatt och reflexion om urbana landskap*, (15), ss. 24-29.
- Lidwall, U. & Olsson-Bohlin, C. (2016). *Sjukskrivning för reaktioner på svår stress ökar mest* (Korta analyser 2016:2). Försäkringskassan. <http://www.forskasverige.se/wp-content/uploads/korta-analyser-2016-2.pdf> [2017-02-04]
- Lindfors, L & Tauchnitz, F. (2010). Trädgården som upplevelserum. I Grahn, P. & Ottosson, Å. *Trädgårdsterapi: Alnarpsmetoden: att ta hjälp av naturen vid stress och utmattning*. Stockholm: Bonnier Existens ss. 149-163.
- Lundell, Y. & Dolling, A. (2010). *Kan skogsmiljöer användas vid rehabilitering av människor med utmattningssyndrom?* Uppsala: SLU publikationstjänst, Sveriges lantbruksuniversitet. https://www.slu.se/globalassets/.gamla_strukturen/externwebben/s-fak/skogens-ekologi-och-skotsel/skoghalsa/faktaskog_13_2010.pdf [2017-02-27]
- Myhr, U. (2007). *Utemiljö och hälsa*. Stockholm: Arkitekternas forum för forskning och utveckling (Arkus)
- Nordh, Helena (2006). *Parkkaraktärer: ett verktyg för planering och gestaltning av grönområden*. Examensarbete. Tillgänglig på Internet: <http://epsilon.slu.se/10155564.pdf> [2017-03-13]
- Pálsdóttir, A. M. (2014). *The Role of Nature in Rehabilitation for Individuals With Stressrelated Mental Disorders: Alnarp Rehabilitation Garden as Supportive Environment*. Diss. (sammanfattning) Alnarp, Sverige: Sveriges lantbruksuniv. <http://urn.kb.se/resolve?urn=urn:nbn:se:slu:epsilon-e-1925> [2017-03-07]
- Rosenholm, A.-C. & Rosenholm, D. (2006). *Trädgårdsdesign: för en vackrare hemträdgård*. Stockholm: Bonnier

Sahlin, E. (2014). *To Stress the Importance of Nature: Nature-Based Therapy for the Rehabilitation and Prevention of Stress-Related Disorders*. Diss. (sammanfattning) Alnarp: Sveriges lantbruksuniv. <http://urn.kb.se/resolve?urn=urn:nbn:se:slu:epsilon-e-2214> [2017-03-14]

Sahlin, E. (2010). Natur mot stress – vad säger forskningen? I Larsson, E.-L. (red.) *Gröna Rehab: Göteborgs botaniska trädgård*. Göteborg: Göteborgs botaniska trädgård, ss. 29-35.

Schmidtbauer, P., Grahn, P. & Lieberg, M. (2005). *Tänkvärda trädgårdar: när utemiljön blir en del av vården*. Stockholm: Formas

Stigsdotter, U. A. & Grahn, P. 2003. Experiencing a Garden: A Healing Garden for People Suffering from Burnout Diseases. *Journal of Therapeutic Horticulture*, vol 14, ss. 38-48 https://www.researchgate.net/publication/234071989_Experiencing_a_Garden_A_Healing_Garden_for_People_Suffering_from_Burnout_Diseases [2017-03-07]

Stigsdotter, U. A. & Grahn, P. 2002. What Makes a Garden a Healing Garden? *Journal of Therapeutic Horticulture*, vol 13, ss. 60-69 https://www.researchgate.net/publication/234072230_What_Makes_a_Garden_a_Healing_Garden [2017-03-07]

7.2.1 Elektroniska källor

SLU (2016a). *Alnarps Rehabiliteringsträdgård*. <http://www.slu.se/institutioner/arbetsvetenskap-ekonomi-miljopsykologi/alnarps-rehabiliteringstradgard1/alnarps-rehabiliteringstradgard/>. [2017-02-22]

SLU (2016b). *Skog & Hälsa*. <https://www.slu.se/skog-halsa> [2017-02-27]

Västra Götalandsregionen (2017). *Om Gröna Rehab*. Göteborg: Västra Götalandsregionen. <http://epi.vgregion.se/sv/gronarehab/Grona-Rehab/Om-Grona-Rehab/> [2017-10-03]

Västra Götalandsregionen (2015). *Rehabilitering av stressrelaterad ohälsa i natur & trädgård*. Göteborg: Västra Götalandsregionen. <http://epi.vgregion.se/sv/gronarehab/Grona-Rehab/Fakta-och-forskning/Evas-forskning/> [2017-03-10]