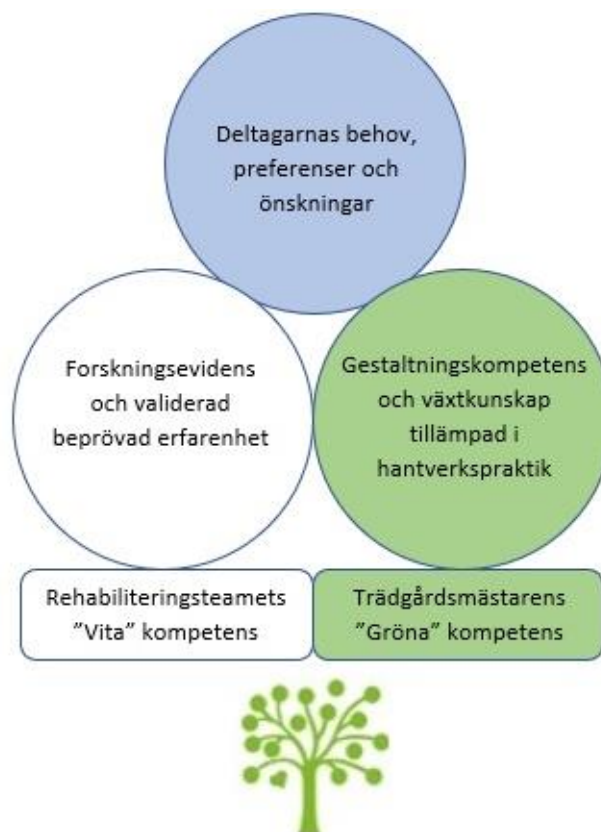




INSTITUTIONEN FÖR KULTURVÅRD

Tillämpning av evidensbaserad design vid gestaltning av två trädgårdsrum på GreveGarden



Jenny Sjöstrand

Uppsats för avläggande av filosofie kandidatexamen med huvudområdet kulturvård med inriktning mot trädgårdens hantverk 2020, 180 hp

Grundnivå

Tillämpning av evidensbaserad design vid gestaltning av två trädgårdsrum på GreveGarden

Jenny Sjöstrand

Handledare: Maria Henje
Kandidatuppsats, 15 hp
Trädgårdens och Landskapsvårdens hantverk, inriktning Trädgård

GÖTEBORGS UNIVERSITET
Institutionen för kulturvård

UNIVERSITY OF GOTHENBURG
Department of Conservation
P.O. Box 130
SE-405 30 Göteborg, Sweden

www.conservation.gu.se
Tel +46 31 786 47 00
conservation@conservation.gu.se

Bachelor of Science in Conservation, with major in Garden and Landscape Crafts, 180 hec
Graduating thesis, 2020

By: Jenny Sjöstrand

Mentor: Maria Henje

Titel in original language: Tillämpning av evidensbaserad design vid gestaltning av två trädgårdsrum på GreveGarden

Language of text: Swedish

Number of pages: 53

Application of evidence-based design in the design of two garden rooms at GreveGarden

Mental illness is rising dramatically in Sweden and accounts for as much as 46 % of all ongoing sick leave. Studies show that between 2011 and 2017, the increase due to psychiatric afflictions was 129 %, with the vast majority of cases concerning women in the public sector. In tandem with the rise in mental illness, rehabilitation methods for people with fatigue syndrome and stress-related illnesses are also increasing in the form of activities called Nature-Supported Rehabilitation. The goal is for participants to have an improved health, function and quality of life. Rehabilitation should strive to return participants to work or employment, and studies show good results.

There is a growing field of research in the subject area and studies have been able to demonstrate health-promoting effects in the interaction between man and nature. Humans have always felt good about staying in nature and nature has promoted recovery and stress reduction. Most theories have been based on evolutionary biological explanations, but in recent years have been developed by adding personal experiences and needs. Evidence-based design demonstrates good results in how a properly designed outdoor environment can support a rehabilitation garden and increase the well-being of participants with stress-related illnesses. In the work I present the various theories, tools and models of the research. Then I highlight the link between research and design proposals.

The purpose of the thesis is to create a design proposal for two specific garden rooms in GreveGarden's outdoor environment in line with evidence-based design (EBD). The thesis is based on literature studies, a qualitative semi-structured interview, visits on site and a SWOT analysis.

In order to integrate the research into a design proposal, I have chosen to apply the tools in Nine design criteria as well as in applicable parts of nineteen evidence-based environmental criteria. The tools gave me a clear guide to the qualities of the outdoor environment based on the participant's needs and what is available and what is missing in the garden rooms. The result shows a design proposal in the form of concept sketches with associated description, plant list and suggestions for planting scallions. The result shows that it is possible to produce a design proposal for a rehabilitation activity based on evidence-based design.

Keywords: Design proposal, Nature-based rehabilitation, Health design, Evidence-based design, EBD, Evidence health design, Supportive environments, Healing garden

Förord

Jag vill tacka Elisabeth G Wahlgren på GreveGarden som varit en stöttepelare genom hela arbetsprocessen. Tack för din tillit att låta mig designa och planera delar av verksamhetens fina trädgård.

Ett stort tack till min handledare, Maria Henje, som inte bara har stöttat mig i den här processen utan under hela min tid på utbildningen.

Tack till min underbara familj, ni är mitt allt.



Innehållsförteckning

1. Inledning.....	7
Bakgrund.....	7
Begreppsförklaring.....	8
Forsknings- och kunskapsläge.....	8
Problemformulering.....	9
Syfte och frågeställning.....	9
Avgränsning.....	9
2. Metod.....	10
Litteraturstudie.....	10
Intervju.....	10
Plats- och SWOT-analys.....	11
3. Teoretisk Referensram.....	12
Teorier om stödjande miljöer.....	12
Uppmärksamhetsteorin.....	12
Teorin om stödjande miljöer.....	13
Teorin om betydelsespelrummet.....	13
Åtta dimensioner av natur.....	15
Nio evidensbaserade designkriterier.....	16
Nitton evidensbaserade miljökvaliteter.....	18
4. Empiri.....	23
Intervju.....	23
Plats- och SWOT-analys.....	27
Innergården.....	28
Solsidan.....	30
5. Resultat.....	32
Designprocess.....	32
Nio evidensbaserade kriterier som designverktyg på GreveGarden.....	33
Nitton evidensbaserade miljökriterier som designverktyg på GreveGarden.....	35
Gestaltningförslag.....	40
Innergården.....	40
Solsidan.....	42
6. Diskussion.....	44
7. Sammanfattning.....	45
8. Käll- och litteraturförteckning.....	46
Tryckta källor.....	46
Elektroniska källor.....	46
Muntliga källor.....	47
9. Bilagor.....	48

1. Inledning

Bakgrund

Psykisk ohälsa har ökat drastiskt de senaste tio åren i Sverige och utgör cirka 46 % av alla pågående sjukskrivningar. Försäkringskassan påvisar att mellan åren 2011 och 2017 ökade psykiatriska diagnoser med 129 %, främst kvinnor inom kontaktyrken i offentlig sektor (Försäkringskassan 2017). I den statistiken fanns jag, därav mitt brinnande intresse för det här ämnet. Jag arbetade inom socialpsykiatri som undersköterska och älskade mitt jobb. Sen kom en dag, min son insjuknade i typ 1 diabetes och vardagen tog en vändning. Att vårda både hemma och i arbetet tog på krafterna och den berömda "väggen" slog till. Jag vet hur det känns att vara där nere men jag vet också hur det är att klättra upp igen. Det tog mig två år, men jag fick bestämma mig för att sadla om, vilket jag är glad för idag, för annars hade jag inte suttit här och skrivit den här uppsatsen.

2002 anlade Sveriges lantbruksuniversitet (SLU) en rehabiliteringsträdgård i Alnarp, ett s.k. *Living Lab*, ett pågående forskningsobjekt. Här bedrivs ett arbete som har kommit att kallas *Alnarpsmetoden* som bygger på forskning och samtidigt kombinerar kunskap från olika ämnesområden: trädgårdsterapi, sjukgymnastik, arbetsterapi och psykoterapi. Alnarpsmetoden har blivit omtalad både nationellt och internationellt. Metoden har visat positiva resultat till lägre stresssymptom och goda resultat i återgång till arbete och förhöjd livskvalité (SLU 2019).

Idag finns det en växande mängd forskning och studier som kan vägleda den som vill utforma utemiljöer. Evidensbaserad design (EBD) är sammanställd kunskap grundad på över 1000 publicerade och granskade studier. Forskningen påvisar att en rätt utformad utemiljö ökar välbefinnandet och livskvalitén hos patienter/deltagare i olika vårdssammanhang (Bengtsson et. al. 2018, s.19). Trots den växande kunskapen inom evidensbaserad design verkar det som att konkreta exempel på hur dessa miljöer kan utformas utifrån EBD är inte så många hittills. Sällan eller aldrig har patienter/deltagare involverats i designprocessen på den specifika vårdmiljön där trädgården skall anläggas tex. genom intervjuer. Det handlar även om kunskap till att anlägga en terapiträdgård. Det kan medföra en stor risk att forskningen stannar mellan akademiker och forskare, istället för att det når ut till dem med den "gröna" kunskapen. Därför har forskare utvecklat flera modeller och verktyg som kan underlätta ett designarbete till utemiljöer i vårdssammanhang. Det underlättar redan i början i en designprocess och sparar både tid och pengar och utemiljön anpassas till det bättre utefter vad forskningen påvisar (Ibid.).

Eva Sahlin (2014) skriver i sin avhandling att *naturunderstödd rehabilitering* stadigt ökar i Sverige, främst med rehabilitering mot människor med utmattningsyndrom och stressrelaterad psykisk ohälsa (Sahlin 2014, s.17). En verksamhet som ligger i framkant är *GreveGarden- Naturunderstödd rehabilitering*. Verksamheten grundades 2007 av Elisabeth G Wahlgren och är belägen i Norra Härene Socken, ungefär en mil söder om Lidköping. GreveGardens utemiljö är utformad efter Alnarpsmetoden som utgörs av Patrik Grahns forskning av *åtta dimensioner av natur*. Rehabiliteringsverksamheten på GreveGarden är upphandlad av Västra Götalandsregionen sedan 2018 i syfte att bedriva naturunderstödd rehabilitering.

Begreppsförklaring

Här beskrivs några begreppsdefinitioner som frekvent tas upp i kandidatuppsatsen olika kapitel.

Rehabilitering – ”Insatser som ska bidra till att en person med förvärvad funktionsnedsättning, utifrån dennes behov och förutsättningar, återvinner eller bibehåller bästa möjliga funktionsförmåga samt skapar goda villkor för ett självständigt liv och ett aktivt deltagande i samhällslivet” (Socialstyrelsen 2007).

Naturunderstödd rehabilitering (NUR) – ”Denna rehabiliteringsform riktar sig till personer som är sjukskrivna med stressrelaterad psykisk ohälsa, utmattningssyndrom eller psykisk ohälsa. Rehabiliteringen ger aktivitet och samtal i natur- eller trädgårdsmiljö. Målet är att deltagarna ska få förbättrad hälsa, funktion och livskvalitet. Rehabiliteringen ska ses som ett led i återgång till arbete eller sysselsättning” (Västra Götalandsregionen 2020).

Evidensbaserad design (EBD) – ”Metod för att integrera kunskap från olika forskningsdiscipliner i syfte att kunna skapa mätbara relationer mellan fysisk miljö och dess olika effekter” (Chalmers Tekniska Högskola 2017). Evidensbaserad design är ett tvärvetenskapligt ämnesområde som undersöker effekten av den fysiska miljöns utformning (i det här fallet en trädgård) utifrån mätbara studier och forskningsresultat. Evidensbaserad design används oftast inom vårdens arkitektur (i olika vårdssammanhang). Ämnesområdet innefattar olika vetenskaper från bland annat miljöpsykologi, beteendevetenskap och arkitektur som visar hur välbefinnande och stress kan påverkas positivt (Bengtsson et.al. 2018, s. 19) I det här fallet ses trädgården som en del av god läkande miljö.

Terapiträdgård – En medvetet utformad trädgård med avsikt att bidra positivt vid behandling. En terapiträdgård kan ha en läkande effekt för människor som lider av psykisk ohälsa. (Stigsdotter 2012).

Forsknings- och kunskapsläge

Sverige ligger i framkant vad gäller studier av gröna utemiljöer och miljökvaliteters positiva inverkan på människans välbefinnande. Med professor Patrik Grahn i täten inom grön rehabilitering så har mycket av forskningen gjorts i Alnarp, vid SLU:s rehabiliteringsträdgård. Forskningsgrunden är bred och tvärvetenskaplig och omfattar bland annat arbetsterapi, landskapsarkitektur, kroppsterapi, sjukgymnastik, psykoterapi, odlings- och trädgårdskunskap, medicin, psykologi och naturligtvis miljöpsykologi. Patrik Grahns forskning bygger bland annat vidare på forskningsparet Kaplan, en teori som tas med i arbetet. I det här kandidatuppsatsen redogörs för forskning som visar resultat gällande utemiljöns i första hand positiva betydelse för människor med stressrelaterade sjukdomar. Forskningen kring *hur* en terapiträdgård kan se ut beskrivs ur en evidensbaserad designprocess av professor Ulrika K Stigsdotter, som visar på beprövade kvaliteter som använts till terapiträdgårdar i Danmark. Landskapsarkitekten Anna Bengtsson har utvecklat ett verktyg som kallas *Quality evaluation tool* (QET) som kan främja evidensbaserade design- och planeringsprocesser för utemiljöer i vårdssammanhang. QET bygger på *teorin om stödjande miljöer* med evidens om specifika miljökvaliteter och designkoncept. Verktyget består även av en principmodell för *fyra zoner av kontakt med utemiljön*, vilket det här arbetet inte kommer tillämpa. Vidare består QET av nitton evidensbaserade miljökvaliteter som innehåller tre designkoncept; *bekväm design*, *inspirerande design* med en *utmaningsgradient*. QET beskrivs som ett verktyg för gynna en evidensbaserad process, men som samtidigt kan utvecklas efterhand i takt med vad ny relevant forskning visar om designprocesser.

Problemformulering

GreveGardens verksamhet är en del av ett pågående forskningsarbete kring naturunderstödd rehabilitering (NUR) och har intresse av att vidareutveckla sin utemiljö i linje med vad relevant forskning påvisar kring evidensbaserad design (EBD).

I den naturunderstödda rehabiliteringsverksamheten på GreveGarden finns i trädgården flera olika rumsbildningar varav två trädgårdsrum delvis är outnyttjade och kan utvecklas vidare med utgångspunkt i evidensbaserad design för att få en ny och relevant funktion i verksamheten på GreveGarden.

Syfte och frågeställning

Syftet med den förelagda kandidatuppsatsen är att skapa ett gestaltungsförslag till två specifika trädgårdsrum i GreveGardens utemiljö i linje med evidensbaserad design (EBD).

Hur kan evidensbaserad design möta behovet till GreveGardens verksamhet och hur kan evidensbaserad design integreras i ett gestaltungsförslag?

Avgränsning

Avgränsningen avser en gestaltning av två trädgårdsrum i GreveGardens utemiljö, rummen benämns som *Innergården* samt *Solsidan*.

Gestaltungsförslaget kommer att ritas för hand och presenteras som konceptskiss med växtlista. Växtvalet görs utifrån växternas upplevelsevärde, egenskaper och habitus för att förstärka och synliggöra rummens karaktär i en tolkning som underordnar sig evidensbaserad design (EBD). Växtvalet har också anpassats utifrån författarens trädgårdsmästarkunskaper och skötselkompetens.

Designprocessen i examensarbetet grundar sig i första hand på *Nio designkriterier samt Nitton evidensbaserade miljökriterier*. Andra designmodeller och teorier inom det aktuella ämnesområdet behandlar svensk forskning som exempelvis *Teorin om stödjande miljöer* av Patrik Grahn kommer att belysas med anledning av deras betydelse för de ovannämnda designverktygen.

2. Metod

I det här kapitlet kommer de olika metoder och tillvägagångssätt att presenteras som använts för att kunna besvara uppsatsens frågeställning och uppnå syfte. Litteraturstudien lyfter fram olika teorier som är möjliga att använda i en evidensbaserad designprocess och för att förstå hur designverktyg kan användas. En plats-och SWOT-analys genomfördes som en del av designprocessen, därutöver gjordes en kvalitativ semistrukturerad intervju med Elisabeth G Wahlgren, verksamhetsansvarig på GreveGarden, för att få en djupare förståelse för rehabiliteringsverksamhetens deltagares behov och preferenser. De valda metoderna sammantaget skapar underlag och förutsättningar för att utveckla designförslag till de två specifika trädgårdsrummen *Innergården* och *Solsidan*.

Alla foton och illustrationer är producerade av författaren om inget annat anges.

Litteraturstudie

GreveGardens utemiljö är sedan 2017 utformad efter Alnarspmetoden (Wahlgren 2020). För att kunna utveckla GreveGardens rehabiliteringsverksamhet så har Elisabeth G Wahlgren funnit ett behov av att följa samtida pågående forskning kring evidensbaserad design (EBD). Litteraturstudien har visat på ämnesområdets bredd och komplexitet samt en pågående forskningsverksamhet i Sverige och ger underlag till att visa hur evidensbaserad design kan möta behovet i GreveGardens rehabiliteringsverksamhet.

Källsökning har gjorts utifrån rapporter och artiklar utgivna av forskare knutna till SLU, i första hand skrivna av Patrik Grahn, Ulrika Stigsdotter och Anna Bengtsson. En bredare sökning har gjorts på Google och Google Scholar med sökord som; *terapi-trädgård*, *evidensbaserad design*, *naturunderstödd rehabilitering*, *grön rehabilitering* för att fånga in samtida trender. Även från studentarbeten på kandidat- och masternivå har relevanta källhänvisningar kunnat användas som grund för orientering inom ämnesområdet.

Intervju

För att uppnå bästa resultat så har en kvalitativ metod använts i form av en semi-strukturerad intervju. En semi-strukturerad intervju karaktäriseras av att intervjun inleds med öppna frågor som senare smalnas av till mer ingående och specifika frågor (Patel & Davidsson 2011). Anteckningar skrevs ned för hand under samtalets gång som sedan bearbetades och sammanfattades.

Den första intervjun utfördes med verksamhetsansvarig, Elisabeth G Wahlgren, och utfördes 2019-07-01 i en tidigare undersökningskurs. Redan då startade insamlingen av kunskap om verksamheten. En sommarfotografering utfördes samtidigt för att säkra förståelsen för utemiljöns förutsättningar under olika årstider.

För att få djupare kunskap, främst gällande deltagarnas önskemål, så utfördes ytterligare en intervju 2020-02-04. Vi träffades i GreveGardens samlingslokal och intervjun pågick i ca två timmar. Intervjun citerades efter vad Elisabeth G Wahlgren berättade och skrevs direkt ned i datorn av författaren under tiden samtalet pågick.

Plats- och SWOT-analys

Trädgårdsrummen som skall gestaltas benämns som *Innergården* och *Solsidan*. Platserna har besökts ett flertal tillfällen för att kunna uppnå en grundlig analys och förstå platsernas förutsättningar, det utgör en bra grund till gestaltungsförslagen.

SWOT-analysen gjordes för att undersöka platsernas styrkor, svagheter, möjligheter och hot. SWOT står för strengths, weaknesses, opportunities och threats. Den här typen av analys är funktionell för att designprocessen skall kunna gå smidigt fram och redan i tidigt skede förutse eventuella hinder med platserna (Projektledning 2019). Bedömningen av egenskaperna till analysen görs av författaren och utgår ifrån både intervjun och platsanalysen.

Under en tidigare undersökningskurs så gjordes tre platsbesök, varav det ena var till GreveGarden så att platsen kunde ses under sommaren. De andra två platserna som besöktes var för att finna inspiration för både växtval och utformning till den kommande gestaltningen. Det andra besöket var till Hospice Gabriel i Lidköping 2019-07-04, som är utformad efter *åtta dimensioner av natur* (se tabell 1, s.15). Det tredje besöket var till Sinnenas trädgård i Stockholm 2019-07-17, som är en terapeutisk trädgård.

3. Teoretisk Referensram

I det här kapitlet redogörs för ett urval teorier med anknytning till evidensbaserad design. Litteraturstudien i det här arbetet visar att forskningen ständigt utvidgas och att nya designverktyg; *designkriterier* och *designmodeller* utvecklats under de senaste tjugo åren för att underlätta en designprocess utifrån ett vårdssammanhang. Här beskrivs ett urval av *Teorier om stödjande miljöer* och *modeller och metoder för evidensbaserad design (EBD)*.

Av de i undersökningen presenterade teorierna nedan kommer designprocessen i det här arbetet i första hand att tillämpa principerna i *Nio designkriterier* samt i tillämpliga delar i *Nitton evidensbaserade miljökriterier*.

Teorier om stödjande miljöer

Uppmärksamhetsteorin

Miljöpsykologerna Rachel och Stephan Kaplan, visade sig bli de två forskare som kom att utveckla några av de viktigaste teorierna om naturens påverkan på människan. De båda forskarna arbetade som professorer på University of Michigan i USA, och år 1983 drog de slutsatsen att naturen har en återuppbyggande effekt på människor med utmattningssyndrom. Slutsatsen följdes upp med teorin om riktad respektive spontan uppmärksamhet (mjuk fascination), *The Attention Restoration Theory (ART)* (Kaplan & Kaplan 1989, se Bengtsson 2018, ss. 7–8).

Teorin påvisar att människan har två olika typer av uppfattningsförmåga: *riktad uppmärksamhet* och *spontan uppmärksamhet*.

Den första typen är *riktad uppmärksamhet* och används i sammanhang när det kommer till problemlösning, sortering, granskning och planering. Det kan exempelvis vara när vi måste fokusera på att inte göra något fel i ett specifikt arbetsmoment eller att stänga ute vissa ljud som stör vid ett viktigt samtal. Besvärliga och enformiga åtaganden kräver mer riktad uppmärksamhet till skillnad från trevligare stunder. Den riktade uppmärksamheten är något människan använder sig mycket av, som är viktig, men som behöver återhämtas. Gör den inte det, är risken stor för utmattning och kan orsaka stressrelaterade ohälsa. Den andra typen, *spontan uppmärksamhet*, även kallad *mjuk fascination*. Till skillnad från den riktade uppmärksamheten, tröttnas den spontana uppmärksamheten inte ut på samma sätt. Det handlar om saker som fångar vår uppmärksamhet och då tänker vi inte på något annat i den stunden. De menar att naturinslag såsom vackra växter, färger, dofter, ljudet från fåglar och vattenbrus etc. väcker en mjuk fascination. När sådana här upplevelser ges så behöver man inte använda riktad uppmärksamhet lika mycket och på så vis så finns tid för återhämtning. Paret Kaplan menar även att problemet idag är att vi tvingas använda vår riktade uppmärksamhet mycket mer än vad vi någonsin har behövt och samtidigt som vår miljö inte ger lika stora möjligheter till återhämtning (Kaplan & Kaplan 1989, se Bengtsson 2018, ss. 7–8).

Teorin om stödjande miljöer

Patrik Grahn, arbetar som professor inom landskapsarkitektur med inriktning mot miljöpsykologi, vid Sveriges Lantbruksuniversitet i Alnarp. Han är även initiativtagare till *Alnarps Rehabiliteringsträdgård*. Han har sedan 1980-talet forskat inom området "Betydelsen av naturupplevelser och sällskapsdjur för människans välbefinnande" (SLU 2020).

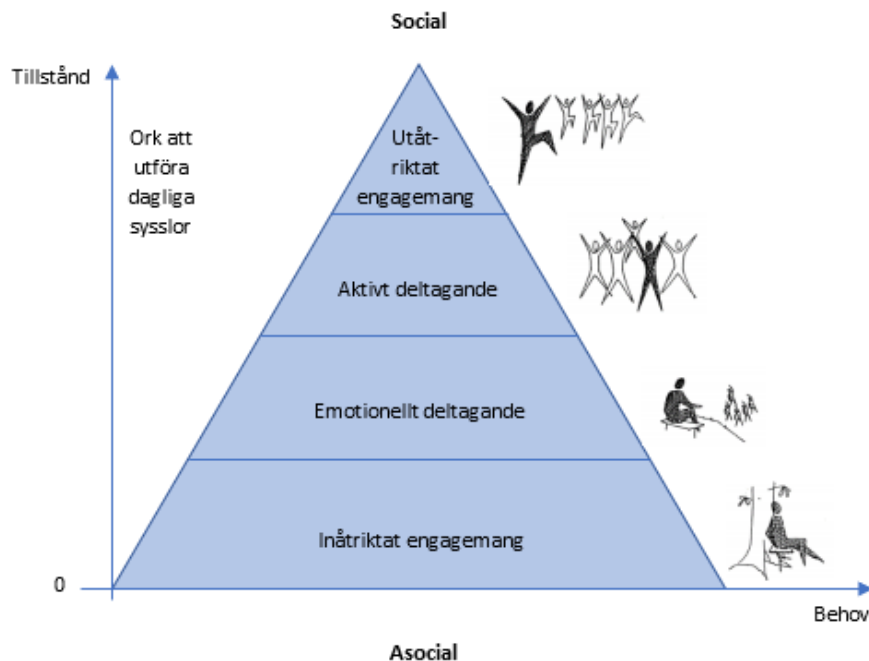
År 1991 utvecklade Patrik Grahn *Teorin om stödjande miljöer*. Andra forskare och medarbetare till Patrik har därefter utvecklat teorin i ett flertal avhandlingar (Bengtsson et.al. 2018, s. 9). Teorin bygger på ett antagande att människan har utvecklats i samspel med naturen. Mänskliga sinnen såsom syn, smak, hörsel, lukt, temperatur, balans, beröring etc. har utvecklats för att vår hjärna lättare skall uppfatta och reagera på subtila signaler från naturen, vilket har varit avgörande för människans överlevnad. Samtidigt har människan varit social och tagit hänsyn till sin omgivning. Vår självbild och välbefinnande påverkar våra sinnen, både starka känslor i affekt samt emotionella, och det påverkar vårt handlande. Grahn har i sin forskning visat att människan behöver en stödjande miljö för att upprätthålla och gynna hälsan både fysiskt och mentalt. Ur ett historiskt perspektiv har människan levt i miljöer som varit hanterbara, meningsfulla och begripliga. Dagens samhälle är däremot långt mer komplext och avancerat på många sätt, vilket gör att det ofta leder till stress och psykisk ohälsa (Ibid.).

Teorin om betydelsespelrummet

Utvecklingen av *Teorin om stödjande miljöer* är begreppet *Betydelsespelrum* som är en central del av stödjande miljöer. Betydelsespelrummet indikerar att människan erhåller ett utrymme, ett spelrum, i förhållande till den fysiska omgivningen eller bland andra människor, som hen befinner sig i. Förhållandet till dessa kan ändra betydelse och bli mer eller mindre begriplig, hanterbar och meningsfull beroende på hur personens mentala och fysiska hälsa ser ut (Grahn & Ottosson 2010, ss. 62–64; Bengtsson et.al 2018, ss. 10–12).

Om en person hamnat i en livskris, kan betydelsespelrummet snabbt förändras och personen kan få svårt att hantera och kommunicera med andra människor. Det är då viktigt att i en sådan krissituation komma tillbaka till vardagslivet och få stöd i tillvaron. Ju svagare en person är i sin psykiska ohälsa desto större stöd från omgivningen måste personen få, men det är inte så enkelt. Omgivningen kanske har svårt att förstå och saknar ofta insikt om psykisk ohälsa, och även personen som hamnat i en livskris kanske inte heller har kommit till insikt hur sjuk hen är. Teorin påvisar att om personen befinner sig i en sådan livskris och har svårt att förstå sig på andra människor, så är den fysiska naturen lättare att förstå och förblir hanterbar. Personen kan komma att behöva söka upp en trygg, säker och kravlös plats som kan stödja den rehabiliteringsprocess som hen befinner sig i (Grahn & Ottosson 2010, ss. 62–64; Bengtsson et.al 2018, ss. 10–12).

Enligt teorin om betydelspelrummet kan en trädgård med stödjande faktorer såsom trygghet och sinnesstimulans återuppbygga förmågan till kommunikation efter en livskris eller annan psykisk ohälsa. Figuren nedan presenterar Patrik Grahns *Behovspyramid i teorin om stödjande miljöer* som är utformad efter en studie som omfattade 2 000 slumpvis utvalda svenskar. Pyramiden beskriver samspillet mellan människans psykiska mående och hans engagemang med naturen. (Grahn & Ottosson 2010, ss. 62–64).



Figur 1.
Behovspyramiden i teorin om den stödjande miljön
(Grahn 1991, s.124).

Bearbetad/Kopierad:
(Sjöstrand 2020).

Inåtriktad engagemang – Längst ned i pyramiden befinner sig människor som mår mycket psykiskt dåligt och har stort behov av en mer ostörd miljö. Personen vill gärna gå undan från resterande omgivning och kunna bearbeta sina egna tankar på en trygg plats, gärna ensam för att få lugn och ro. Personen behöver enkla intryck av naturmiljön (Grahn & Ottosson 2010, ss. 62–64; Wijk 2014, ss. 233–235; Bengtsson et.al. 2018, ss. 10–12).

Emotionellt deltagande – Nästa steg i pyramiden befinner sig människor som är något starkare i psyket. De kan ha en nyfikenhet på distans gentemot resterande omgivning. De kan intressera sig och vara uppmärksamma men håller sig gärna på avstånd, de är inte starka nog för att klara av gruppaktiviteter. De klarar av att föra enklare samtal men inte längre stunder (Ibid.).

Aktivt deltagande – Personer som befinner sig på det näst sista steget klarar av att utöva gruppaktiviteter som till exempel; Lätt trädgårdsarbete, laga mat, promenader i grupp. De har återfått sin mentala styrka för att kunna samverka med andra (Ibid.).

Utåtriktad engagemang – Längst upp i pyramiden befinner sig människor som har en god psykisk hälsa och har återfått sin mentala styrka. De kan komma igång själva med egna uppgifter och sedan slutföra dem utan hinder eller stöd från sin omgivning. Många kan till och med leda andra människor i olika aktiviteter (Ibid.).

Åtta dimensioner av natur

I *Teorin om stödjande miljöer* finns det åtta dimensioner (se tabell 1) av natur enligt Grahn (2010, s. 64). Genom studien med 2 000 försökspersoner (som tidigare nämndes i *Teorin om betydelseområdet*) bedömdes olika kvaliteter i utemiljön som var betydande för dessa människor. När sammanställningen analyserades framkom det över hundra kvaliteter och dimensioner, slutligen grupperades alla dimensioner som tydligt var dominerade och bildade dessa åtta (Grahn & Ottosson 2010, ss. 64–65; Bengtsson et.al. 2018, s. 12).

Tabell 1. Åtta dimensioner av natur

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

Tabell 1. Åtta dimensioner av natur (Grahn & Ottosson 2010, s.65).

Nio evidensbaserade designkriterier

Ulrika K. Stigsdotter, professor i landskapsarkitektur med specialuppdrag i *evidensbaserad hälsodesign* vid Institutionen för geovetenskap och naturhantering, Köpenhamns Universitet. Ulrika är aktiv som projektledare och ansvarig landskapsarkitekt som leder en tvärvetenskaplig och internationell forskningsgrupp som heter *Natur, hälso- och designlaboratoriet*. I detta sammanhang vägleder hon innovativ forskning inom ett brett spektrum av aktuella forskningstrender om samspel mellan människan, människors hälsa och den naturliga miljön (University of Copenhagen 2020).

Två av Stigsdotters projekt är belägna i Hørsholm Arboret: *Health Forest Octovia* som invigdes 2014 samt *The Therapy Forest Garden Nacadia* från 2012. Stigsdotter är även en av landskapsarkitekterna bakom *Alnarps Rehabiliteringsträdgård* (2002) och *Solberga Park* (1999) i Stockholm och är involverad i designriktlinjerna bakom helande trädgården i *Dannerhuset* i Köpenhamn, som utformades 2012 (University of Copenhagen 2020).

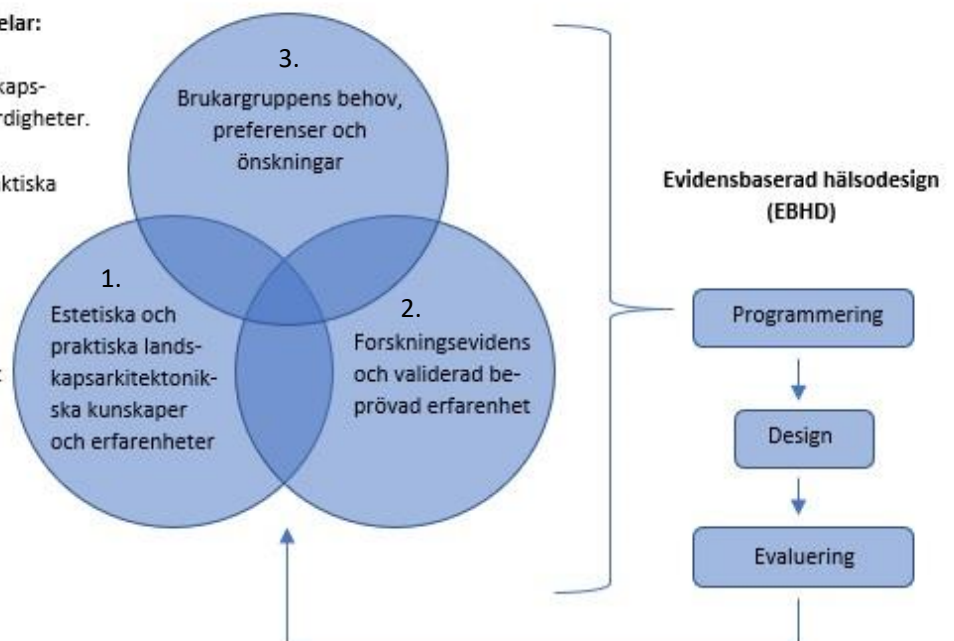
Efterfrågan på olika typer av naturmiljöer i hälsofrämjande syfte ökar, men alla naturmiljöer är inte alltid bra för hälsan, beroende på vilket syfte och vilka kunskaper som ligger till grund för utformningen av miljön. Därför har evidensbaserad landskapsarkitektur utvecklat en egen gren inom forskningen, *evidensbaserad hälsodesign*. Jämfört med många andra forskningsdiscipliner så är begreppet *hälsodesign* väldigt nytt inom landskapsarkitekturen. Namnets kommer från engelskan, *Health Design* och är mer vedertaget i Storbritannien. Hälsodesign används där man medvetet arbetar med att formge och designa trädgårdar som stöd till en hälso-och rehabiliteringsprocess (Stigsdotter 2012, s. 240). Stigsdotter har tillsammans med Institut for Geovidenskab og Naturresurs forvaltning (IGN), Köpenhamns Universitet, utvecklat en modell för hur en evidensbaserad process för hälsodesign ser ut (figur 2 nedan).

Modellen har tre huvudbeståndsdelar:

1: Konstnärliga och praktiska landskapsarkitektoniska kompetenser och färdigheter.

2: Forskningsevidens och valida praktiska erfarenheter.

3: Brukargruppens speciella krav, behov och preferenser. Om det är tal om patienter ska också det planerade behandlingsprogrammet samt patientens förväntade rehabiliteringsprocess inkluderas.



Figur 2. Modell över transparent EBD-process (Stigsdotter 2012, s.242). Bearbetad (Sjöstrand 2020).

Stigsdotters forskning har mestadels ett tillämpat perspektiv och riktar sig till forskare, utövare och studenter. Som sådan ger hennes forskningsexpertis bevis för att vägleda beslutsfattare, stadsplanerare, landskapsarkitekter och terapeuter när det gäller att översätta förvärvad kunskap till praktik (Copenhagen University 2020).

Ovan nämnda *Terapiträdgården Nacadia* i Köpenhamn är formgiven för att främja deltagarnas välbefinnande och bidra aktivt till den naturbaserade behandlingen. Trädgårdsterapeuterna använder trädgården som ett redskap, där deltagarnas sinnesintryck, aktiviteter, upplevelser och närvaro i trädgårdens olika rum blir en viktig del av rehabiliteringsprocessen (Stigsdotter 2012, s. 247).

Trädgården är designad efter nio överordnade evidensbaserade designkriterier som presenteras här;

Designkriterium 1 – Den rumsliga strukturen: Terapiträdgården bör upplevas som en helhet, ett område avgränsat av omgivningen vilket är ett viktigt designkriterium. Trädgården består av olika rum med golv, väggar och tak, ett rum kan vara uppbyggda av flera mindre rum. Golv kan bestå av gräs, plattor, trall och grus. Väggar kan vara uppbyggda av plank, buskar, murar eller slingrande grönska och taket kan bestå av trädkronor, pergolor med klätterväxter eller bara himmel (Stigsdotter 2012, s.245).

Designkriterium 2 – Levande byggnadsmaterial: Det levande, växande, livskraftiga och konstant skiftande växtmaterialet är en grundsten i en terapiträdgård. Mängden grönt växtmaterial är en viktig del i en terapiträdgård som utgör läkande egenskaper, ju mer grönt det finns desto bättre effekter. Växtmaterialet skall vara varierat så att det skänker deltagarna en känsla av att vara en del av naturen, en del av de cykliska förändringarna samt ge hopp av liv (Stigsdotter 2012, s. 245).

Designkriterium 3 – Lätt att tolka: Terapiträdgården skall vara lätt att förstå för deltagare. De skall tydligt kunna observera vad de olika rummen erbjuder och vad de kan göra i där de befinner sig (Stigsdotter 2012, s. 245).

Designkriterium 4 – Trygghet: Terapiträdgården skall vara en plats som ger trygghet till deltagare. För att skapa trygghet så kan häckar, murar med grönska vara till fördel och skapa insynsskydd. Människor utanför rehabilitering bör förhindras att ta sig in i trädgården, därför måste tydliga gränser finnas. Samtidigt är det viktigt att avgränsningen inte påverkar deltagare negativt, så hen känner sig isolerad. De skall istället känna att de kan lämna problem och prestationer utanför dessa avgränsningar (Stigsdotter 2012, s. 245).

Designkriterium 5 – Nivåer av krav: Kriteriet grundar sig på Patrik Grahns behovspyramid (se figur 1, s.14). Terapiträdgården skall utformas för att passa alla nivåer som utger pyramiden. Deltagarens rehabiliteringsprocess tas i beaktande när trädgården designas, vilket betyder att det skall finnas rum för deltagaren att befinna sig i när hen befinner sig långt ner i pyramiden. Det skall även finnas rum som stärker deltagaren genom utmaningar och stimulans (Stigsdotter 2012, s.245).

Designkriterium 6 - Mental och fysisk tillgänglighet: Terapiträdgården skall kunna locka ut deltagarna och få dem att vilja stanna kvar i trädgården. Det kan handla om upplevelser och andra tilldragande formationer. Det är viktigt att gränsen mellan inne och ute inte blir för stor, för att minimera risken att deltagarna inte orkar ge sig ut. Val av ett varierande markunderlag, rummets golv, kan deltagarnas kondition och kroppskänedom bli bättre. Terapiträdgården skall samtidigt vara anpassad för alla deltagare, oavsett funktionshinder, utan att utevistelsen påverkas (Stigsdotter 2012, s. 246).

Designkriterium 7 – Flexibilitet och delaktighet: Terapiträdgården är hela tiden föränderlig och alltid formbar. Nya idéer tillkommer och trädgården är inte färdig bara för att den är anlagd. Deltagarnas önskemål och preferenser skall hela tiden inkluderas för att på bästa sätt möta deltagarnas behov (Stigsdotter 2012, s. 246).

Designkriterium 8 – Upplevelsekaraktärer: Här ingår Patrik Grahns *åtta dimensioner av natur* (se tabell 1, s. 15) och samtliga dimensioner kan användas i terapiträdgården. Människor som lider av stress uppges ha övervägande preferenser för Tryggt/Skydd, Natur/Vildhet och Artrikedom (Stigsdotter 2012, ss. 246–247).

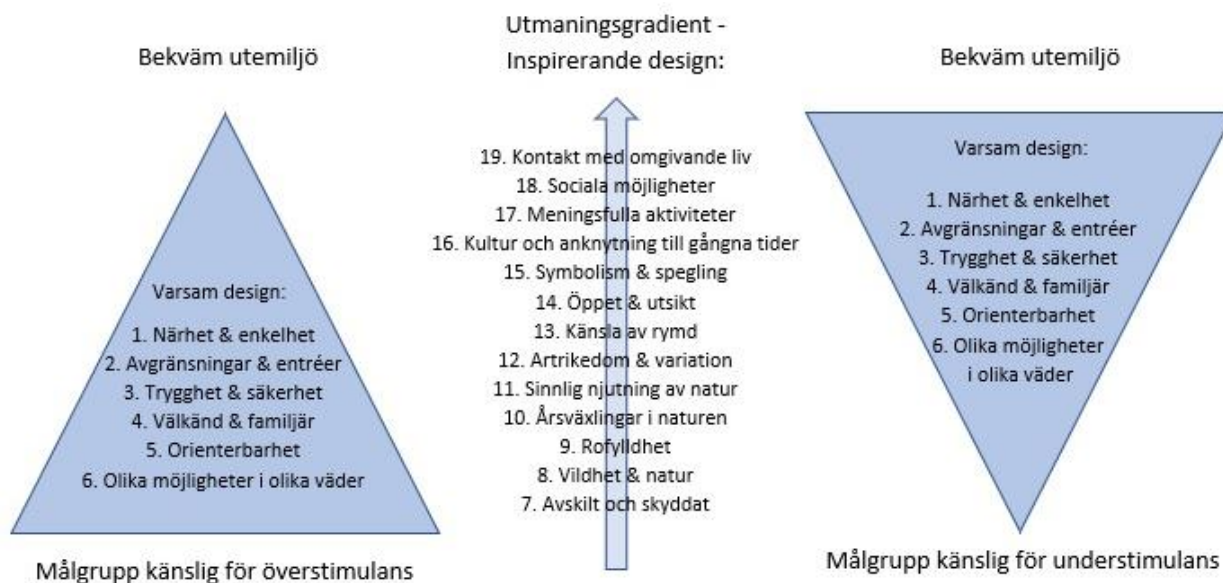
Designkriterium 9 – Naturbaserade aktiviteter: Terapiträdgården skall kunna tillhandahålla olika slags aktiviteter året om. Dessa bör vara konkreta och samtidigt symboliska. Köksodling kan vara ett exempel på en naturbaserad aktivitet och den kan utformas på olika sätt genom begränsade odlingsytor. Det bör anpassas efter deltagarens ork så att inte aktiviteten känns kravfylld (Stigsdotter 2012, ss. 246–247).

Nitton evidensbaserade miljökvaliteter

Anna Bengtsson är landskapsarkitekt och PhD, med inriktning mot evidensbaserad och hälsofrämjande design. Bengtsson arbetar som universitetslektor vid Institutionen för arbetsvetenskap, ekonomi och miljöpsykologi vid Sveriges Lantbruksuniversitet i Alnarp. Hon arbetar med flertal kurser i ämnet som rör utemiljöns betydelse för hälsa och välbefinnande och samtidigt forskar hon om evidensbaserad design och designprocesser (SLU 2020).

Gunilla Carlsson, universitetslektor vid Lunds universitet, har tillsammans med Anna Bengtsson utvecklat två designbegrepp för att utformningen av utemiljöer skall tillgodose deltagares behov och preferenser (Bengtsson & Carlsson 2006, se Wijk 2014 s. 235). Teorierna bakom *stödjande miljöer* och Patrik Grahns *behovspyramid* (se figur 1, s. 14) ligger till grund tillsammans med tidigare forskning kring personer med stress och utmattningssyndrom. Deras studier bekräftades genom att det fanns deltagare som visade sig vara känsliga för överstimulerade miljöer samtidigt som andra deltagare kunde vara känsliga för understimulerade miljöer (Ibid.; Bengtsson et.al. 2018). Enligt studien så visar den två olika typer av deltagargrupper, vissa deltagare söker sig till ökad stimulans genom att exempelvis träffa andra människor, uppsöka miljöer med mycket växter, dofter och andra aktiviteter. Andra gruppen av deltagare hade svårt för intryck och miljöer som de inte var bekanta med. Resultatet blev *Varsam- och Inspirerande design* (Ibid.).

När utemiljön skall designas, vidareutvecklades två pyramider, en rättvänd likt Grahns (1991) och en pyramid som är upp och ned (se figur 3, s. 19). Varsam design och Inspirerande design samt en utmaningsgradient som relateras till behovspyramiden, den visar deltagarnas behov och vad de mår med i sina respektive rehabiliteringsprocesser. Enligt Bengtsson (2015) är de här designkvaliteterna inte enbart utformade efter människor med stressrelaterad ohälsa utan det här verktyget skall kunna användas i vårdmiljöer generellt och därmed ett bredare verktyg. Bengtssons forskning visar att pyramidens alla kvaliteter inte behöver användas till en och samma miljö, vissa kvaliteter kanske inte ens är relevanta till en del vårdmiljöer. En noggrann analys över deltagargruppens preferenser måste därför göras innan ett designarbete skall planeras (Bengtsson 2015, ss. 50–52).



Figur 3. Två pyramider av *Bekväm utemiljö* samt *Utmaningsgradient till Inspirerande design* som utgör *Nitton evidensbaserade miljökriterier* (Bengtsson 2015, ss. 50–52). Bearbetad och utvecklad (Sjöstrand 2020).

Båda pyramiderna visar *bekväm utemiljö* som alltid skall övervägas i hela trädgårdsmiljön. Oavsett var deltagaren befinner sig på den rättvända eller den nedåtvända pyramiden så krävs mer eller mindre några stycken av kvaliteterna med inspirerande design, men avgörande beroende på deltagarnas behov och preferenser. Vissa kvaliteter i trädgården bör placeras på ett sådant sätt att deltagaren har möjlighet att välja om de vill utforska dem eller om de vill undvika dem (Bengtsson et.al. 2018, s.27–28; Wijk 2014, ss.235–237).

Varsam design

Varsam design utgår från deltagarnas egna behov av att vara bekväm i utemiljön, trädgården skall vara en säker och trygg plats för deltagaren. Den varsamma designen kan vara särskilt viktig för deltagare som befinner sig längre ner i pyramiden och som har begränsningar gällande sin fysiska och kognitiva funktionsförmåga. Den varsamma designen skall främst underlätta och inte försvåra för deltagaren att använda hela trädgården (Bengtsson et.al. 2018, s.27–28; Wijk 2014, s. 237).

Här följer en närmare beskrivning gällande de sex kvaliteterna för varsam design:

Nära och enkelhet – En utemiljö som ligger nära huvudbyggnaden. Det skall vara synliga dörrar som lätt kan öppnas, det skall vara lätt att ta sig in och ut och inga hinder på vägen och stabila underlag att gå på (Bengtsson et.al. 2018, s.33; Wijk 2014, s. 238).

Avgränsningar och entréer – Tydliga avgränsningar mellan trädgårdsrummen, men även mellan trädgården och området som ligger utanför skall ha tydliga avgränsningar så deltagaren kan känna sig trygg. Deltagaren skall känna sig trygg och säker i alla rum, då kommer hen utnyttja miljöerna på ett mer självständigt sätt (Bengtsson et.al. 2018, s. 33; Wijk 2014, s. 239).

Trygghet och säkerhet – Trädgården skall inte innebära några risker för en deltagare när hen vistas i de olika rummen. Risker kan till exempel vara giftiga växter, fallrisker med dåligt underlag. Framkomligheten är viktig och det skall finnas viloplats i de olika rummen ifall deltagaren måste sätta sig ned och vila en stund (Bengtsson et.al. 2018, s. 33; Wijk 2014, s. 238).

Välkänd och familjär – Deltagaren skall känna till trädgården, att den finns där för att användas och vilka rum som finns att tillgå. Det är till fördel om trädgården är nära huvudbyggnaden så att den även kan ses när deltagaren befinner sig inomhus. Många människor som lider av stressrelaterade sjukdomar har svårt att möta nya människor, förutom de som tillhör gruppen och personalen. Det är därför viktigt att människor som inte tillhör rehabiliteringsverksamheten tar sig in i trädgården (Bengtsson et.al. 2018, s. 33; Wijk 2014, s. 239).

Orienterbarhet – Det skall vara lätt att orientera sig i trädgården, en genomtänkt utformning med stigar och rumsindelning med tydliga övergångar gör det lättare för deltagaren att veta vart hen befinner sig. En stig skall ha en tydlig början och ett tydligt slut, och längs stigen kan olika upplevelser finnas, exempelvis växter som deltagaren kan stanna och beröra eller ett vattenspel som ger ifrån sig ett lugnande porl. Stigen kan på så sätt inte kännas så lång, deltagaren kan stanna upp och beundra och reflektera efter vägens olika delmål (Bengtsson et.al. 2018, s. 33; Wijk 2014, s. 239).

Olika möjligheter i olika väder – Det är även viktigt att det finns både skuggiga och soliga platser att tillgå, det kan finnas deltagare som kan vara känsliga för solen och det kan finnas deltagare som behöver solens exponering. En pergola med klätterväxter kan skugga medan andra rum är mer öppna. Det är önskvärt att det finns platser att söka sig till som skyddar mot vind och kyla som till exempel häckar och spaljéer med grönska som kan ge lä, regnskydd att ställa sig under så att utemiljön kan användas i alla väder (Bengtsson et.al. 2018, s.34; Wijk 2014, s. 238).

Inspirerande design

Inspirerande design utgår ifrån deltagarens önskemål med kontakt med natur och omgivning, trädgården skall leverera upplevelser och aktiviteter som tillgodoser deltagarnas preferenser. De olika kvaliteterna är ordnade efter en utmaningsgradient som svarar mot de olika stadier i rehabiliteringsprocessen som deltagaren befinner sig i (Bengtsson et.al. 2018; Wijk 2014, s. 241). Kvaliteterna stödjer behoven hos understimulerade deltagare eller deltagare med mycket energi längst upp i pyramiderna och sedan kommer kvaliteter som stödjer behoven hos överstimulerade deltagare eller deltagare med mindre energi (se figur 3, s. 19).

Här följer en närmare beskrivning gällande de tretton kvaliteterna för inspirerande design:

Kontakt med omgivande liv – En omgivande miljö kan vara värdefull för aktivt deltagande och stimulans, speciellt för deltagare som är understimulerade. Det kan handla om förändringar i naturen eller andra människor som rör sig i omgivningen som deltagaren kan följa och betrakta (Bengtsson et.al. 2018, s.34; Wijk 2014, s. 241).

Sociala möjligheter – Knutpunkter i trädgården där deltagare kan mötas i grupp eller där en deltagare kan iaktta när de andra utövar aktiviteter. Även här är det främst viktigt för deltagare med risk för understimulans, och då är det bra att det finns saker att titta på och prata om, exempelvis olika växter och planteringar (Bengtsson et.al. 2018, s.34; Wijk 2014, s. 242).

Meningsfulla aktiviteter – Det kan handla om både fysiska och sociala aktiviteter som utförs i trädgården såsom odling, yoga, promenader, vedhantering och andra rehabiliteringsövningar. Det är samtidigt lika viktigt att det finns platser där stillasittande aktiviteter kan genomföras, som att till exempel sitta och läsa eller fika (Bengtsson et.al. 2018, s.34; Wijk 2014, s. 242).

Kultur och anknytning till gångna tider – Trädgården kan erbjuda sin historia och personalen kan återberätta hur det en gång har sett ut. Det kan handla om gamla vårdträd, betydelsefulla växter eller inslag av gamla byggnader som finns på platsen. Anknytning till gångna tider kan även innebära att deltagaren själv hittar växter som hen känner igen exempelvis från barndomen som kan göra att de känner sig ”hemma” i utemiljön (Bengtsson et.al. 2018, s.34; Wijk 2014, ss. 242–243).

Symbolism och spegling – Det kan handla om något symboliskt som kan väcka ett igenkännande, det kan vara olika föremål som deltagaren haft tidigare. Att kunna minnas tillbaka stimulerar minnet och kan hjälpa deltagaren att ha kontakt med sitt friska jag. Det kan vara en tvättlina som hänger mellan två träd, eller en växt som deltagaren en gång i tiden planterat. Deltagare kan ibland använda naturen som metaforer, en stor rishög eller stenhög kan symbolisera det trauma som deltagaren gått igenom, medan en vacker plantering eller stig kan symbolisera dit dom kommit och är på väg mot (Bengtsson et.al. 2018, s.34; Wijk 2014, s. 243).

Öppet och utsikt – Ett viktigt inslag för deltagarna är att känna känslan av frihet, en överblick över stora och öppna ytor kan väcka fascination. Att kunna blicka utåt och se naturen på håll, hur fint och grönt det är, ger avkoppling. Även att kunna se grönskan inifrån huvudbyggnaden är också viktig, exempelvis genom stora fönster (Bengtsson et.al. 2018, s.34; Wijk 2014, s. 243).

Känsla av rymd – Trädgårdsrum som kan erbjuda en känsla av ”att komma in i en annan värld” är en dimension som gagnar återhämtningen i en rehabiliteringsprocess. Rummet skall vara sammantaget och kännas som en helhet och väcka fascination (Bengtsson et.al. 2018, s.35; Wijk 2014, s. 243).

Artrikedom och variation – Varierade växter i en trädgård kan väcka minnen och den här kvaliteten framhäver liv och mångfald. Det är viktigt med variation på växter för att gynna djurlivet och deltagarens sinnesintryck, hen kan då studera olika former, färger och rörelser. Kvaliteten ger återhämtning genom mjuk fascination som *uppmärksamhetsteorin* visar (se s. 12). Det vill säga den riktade uppmärksamheten som tar på våra krafter används inte, den spontana uppmärksamheten riktas mot artrikedomen (fascinationen) och deltagaren kommer in ett reflekterande tillstånd (Bengtsson et.al. 2018, s.35; Wijk 2014, ss. 243–244).

Sinnlig njutning av natur – Deltagare med nedsatt syn eller hörsel kan varierade växter som har doft, smak, färg och olika texturer ge stimulans till sinnena. Det kan vara en möjlighet att utforma trädgården med naturelement såsom vind, vatten, sol och himmel (Bengtsson et.al. 2018, s.35; Wijk 2014, s. 244).

Årstidsväxlingar i naturen – Även här knyts mjuk fascination till den här kvaliteten, den spontana uppmärksamheten som uppstår när deltagaren ser de olika cyklerna i trädgården. Det ger tillfälle för reflektioner och återhämtning. Det kan innebära olika växter med olika blomningstider, vackra vinterståndare med dess frökapslar, olika färger, löv och vintergrönt vilket även stimulerar sinnena under höst- och vintertid (Bengtsson et.al. 2018, s.35; Wijk 2014, s. 244).

Rofyllighet – Här råder avkoppling och kännetecknar en lugn och avskild plats i trädgården. Platsen skall kunna erbjuda deltagaren ro och tystnad, och den skall vara fint omhändertagen. Grönska och porlande vatten är lugnande element som kan med fördel införas. Det får inte finnas skräp, ogräs, buller och oljud som kan påverka deltagaren negativt, det försämrar hälsoeffekterna i en rehabiliteringsprocess (Bengtsson et.al. 2018, s.35; Wijk 2014, ss. 244–245).

Vildhet och natur – En plats i trädgården som inte ser ut att inte vara anlagd av människan, även om den i själva verket är det till viss del. Här planteras växter in som smälter in i miljön, mossiga stenar och stockar kan läggas dit för att skapa känslan av en vild skog. Naturen styr och deltagarna kan bli fascinerade av platsen som att den vore äkta (Bengtsson et.al. 2018, s.35; Wijk 2014, s. 245).

Avskildhet och skyddat – Den här platsen i trädgården kännetecknar en grönskande, avskild plats. Det kan vara spaljéer med klättrande växter som avskiljer en del av rummet. Här kan deltagaren avnjuta en stund för egen reflektion och mental återhämtning, de kan också välja att sitta nära och betrakta ifall en annan gruppaktivitet pågår. Det är viktigt med valmöjligheter i hela utemiljön, alla dagar kan se olika ut för alla deltagare och då blir utemiljön en stor resurs om den innehåller så många kvaliteter som möjligt (Bengtsson et.al. 2018, s.35; Wijk 2014, s. 245).

4. Empiri

I det här kapitlet presenteras olika delar av den insamlade empirin. Den första delen består av en sammanställning från en kvalitativ semistrukturerad intervju med Elisabeth G Wahlgren, verksamhetsansvarig på GreveGarden, som ger en djupare förståelse till rehabiliteringsverksamhetens deltagares behov och preferenser. Den andra delen visar en plats-och SWOT-analys för respektive trädgårdsrum för att förstå platsens förutsättningar innan designprocessen kan påbörjas. De valda metoderna sammantaget skapar underlag och förutsättningar för att utveckla designförslag till de två specifika trädgårdsrummen *Innergården* och *Solsidan*.

Intervju

Sammanställning av en citerad intervju med Elisabeth G Wahlgren 2020-02-04.

- Kan du ge en presentation om dig och din bakgrund?

”Jag har många års erfarenhet inom vården som sjuksköterska. De sista åren i yrket arbetade jag på Hospice Gabriel i Lidköping. Verksamheten arbetar utifrån en helhetssyn som och arbetar mycket med sinnesupplevelser. Här såg jag effekterna av vad miljön kan göra med människan och nyfikenheten till att knyta ihop vård med trädgård blev allt starkare. Jag läste en artikel gällande Alnarps terapiträdgård och såg möjligheten att den ”vita”-kompetensen från vården och de ”gröna”-kunskaperna behövde möta varandra. ”Språket” möts åt båda håll genom att man förstår patienterna, förstår trädgårdens förutsättningar och dess skötsel och även personalens behov ur ett vårdssammanhang. Jag vidareutbildade mig till trädgårdsmästare och utexaminerades 2006”.

”Jag startade GreveGarden 2007, då som en enskild firma och profilerade mig som sjuksköterska och trädgårdsmästare, vilket var ett medvetet val. Företaget vände sig i första hand till privatpersoner och utförde främst olika skötselinsatser och designuppdrag”.

”Jag är fjärde generationen på gården, men den första generation som inte brukar gården utan har arrenderat ut markerna. Jag ville att gården och markerna skulle brukas som den alltid gjort, även om det inte var jag som skulle sköta den biten och jag värnar om landsbygdsutvecklingen. Att bygga upp verksamheten som idag bedriver naturunderstödd rehabilitering har tagit tid”.

- Kan du beskriva GreveGarden och hur bedrivs verksamheten idag?

”Till en början så anställdes jag som konsult till ett projekt av primärvården i Lidköping. Projektet skulle driva Grön-rehabilitering på en vårdcentral. Projektet avslutades efter fyra år. Senare ville jag utveckla eget inom grön-rehab. Det fanns gårdar i Sverige som kunde öppna terapiträdgårdar men de fick inte bedriva vård. Jag var övertygad över om jag nu är utbildad sjuksköterska, så går det nog flytta ut rehabiliteringsmetoden till en gård istället för att vara på en vårdcentral eller liknande”.

”Jag fick ett nära samarbete med Hushållningssällskapet, SLU, Stadsnära lantgård i Lidköping, politiker, läkare och forskare och kunde därefter söka finansiering. Landstinget hade en utdelning som var avsatt

för Grön Rehabilitering och då kunde jag via medel från Skaraborgsinstitutets forskningsenhet göra detta möjligt. Under två och ett halvt år bedrev GreveGardens verksamhet naturunderstödd rehabilitering som projekt och samtidigt pågick aktionsforskning. Det innebär att GreveGarden är ett ständigt pågående utvecklingsarbete som utformats ur deltagare, samarbetsparternas och teamets erfarenheter som samlas in i dagboksform. Det samlades in årsvis och sammanställs i rapportform. Eftersom det är och har varit flera deltagargrupper varje år, så blir det flera olika delar under tidsperioden. De rapporter som produceras genomses och sammanfattas och kommer att läggas fram nu under våren 2020 varav en av Skaraborgsinstitutets forskningsenhet. En ytterligare rapport kommer att publiceras av mig tillsammans med Lena Lidfors, professor i etologi från SLU, projektledare Astrid Johansson, Kristina Westerlund samt Ulla Silkens, leg. läkare och samtals- och symboldramaterapeut”.

”GreveGarden – Naturunderstödd rehabilitering är ett aktieföretag sedan 2018 och upphandlat av Västra Götalandsregionen. GreveGardens utemiljö är idag uppbyggd utefter Alnarpsmetoden som utgörs bland annat av Patrik Grahn's forskning av åtta dimensioner av natur. Patrik Grahn har bekräftat att GreveGarden var de första i landet som blivit upphandlade med legitimerad vårdpersonal, vilket är jätteroligt! Enligt forskningen så är verksamheter som bedriver grönrehabilitering med legitimerad vårdpersonal de som ger bäst effekt mot dem som inte har den kompetensen. Förutom jag, så arbetar även en leg. arbetsterapeut samt en leg. fysioterapeut - grundutbildad psykoterapeut som utgör rehabiliteringsteamet på GreveGarden”.

GreveGarden är även nu (från 2020) medverkande i ett nytt utvecklingsarbete; *Natur & Hälsa*, en stiftelse grundad av Patrik Grahn, professor i landskapsarkitektur och f.d. Socialförsäkringsminister Christina Husmark Pehrsson. ”Det finns flera gårdar och andra anläggningar i Sverige som arbetat med naturunderstödda insatser vid psykisk ohälsa. Stiftelsens syfte är att nu lyfta denna verksamhet till en ny, medicinsk, nivå med mycket höga krav på omgivande natur, gårdsmiljö, djurhållning, lokaler och personalens kompetens. Behandlingsteamet skall ha medicinsk grundkompetens och legitimation” (Natur & Hälsa, 2019). GreveGarden är en av tre gårdar i landet som hittills uppfyller kraven till Medicinsk Naturunderstödd terapi (MNT).

- Kan du beskriva deltagargruppen och hur ser deras behov ut?

”Deltagarna som kommer till GreveGarden är hel- eller deltidssjukskrivna för stressrelaterad psykisk ohälsa, utmattningssyndrom eller lätt till medelsvår depression. Deltagarna blir remitterade från antingen Primärvården, Företagshälsovården eller Psykiatrimottagningen. I och med det fria vårdvalet så kan remisser komma från hela Sverige, men med tanke på deltagarnas sjukdomstillstånd så finns inte orken att köra långt, så upptagningsområdet är Lidköping och närliggande grannkommuner”.

”Deltagarna kommer till GreveGarden i 12 veckor, de spenderar tre timmar om dagen/tre dagar i veckan. De är totalt åtta deltagare åt gången. GreveGarden ställer två krav för att delta; deltagarna skall kunna klara av att ta sig dit och vara med samtliga dagar samt orka med att vara i grupp. Sedan är det kravlöst, väl på plats kan deltagarna gå ifrån och vara själva om de vill. Uppkommer det starka känslor så finns den professionella hjälpen på plats för att deltagaren skall känna sig trygg”.

”Behovet hos de flesta deltagarna är att finna en struktur i vardagen för att orka. Kunna finna återhämtning och ta pauser i det de gör. Behovet att förstå kroppens signaler innan det är för sent”.

”De har ett behov av att förstå, att polletten ska trilla ned. Behovet av att förstå en bättre hälsa som skall leda till en ökad arbetsförmåga. Man skall ta sig vidare”.

”Många av deltagarna är oerhört trötta medan det finns andra deltagare som är mer energiska, men har svårt att ”varva ned” och får då svårt att kontrollera vad de mäktar med. Ett av målen är att kunna känna av sina gränser och hantera gränssättningar. De kognitiva förmågorna är nedsatta och många av deltagarna har svårt att utföra vardagliga sysslor. Deltagarnas doft-och smaksinnen kan vara avtrubbade och syn-och hörselsinnena kan istället vara överkänsliga. Ljudkänslighet och känslighet för ljus är det mest vanliga, vattenporlet i växthuset kan ibland behövas stängas av då vissa tycker det blir jobbigt. Rehabiliteringsteamet arbetar mycket med att få deltagarna att uppmärksamma sina sinnen som ofta även är avstängda”.

”En stor del av rehabiliteringen jobbar de mycket med att skapa trygghet i gruppen, gemenskap är en viktig del i processen. Alla deltagarna finner sig i samma situation, de behöver aldrig förklara sig eller skämmas. Aktiviteterna har en stor variation, bland annat utför de teoretisk och praktisk kroppskännedom, aktiviteter som ger skaparglädje som tex kransbindning, täljning, promenader, matlagning, cementgjutning och planering. Gruppens gemensamma erfarenheter kommer fram och leder till en gruppdynamik där varandras berättelser stärker gruppen och även leder framåt i de individuella processerna”.

”Deltagarna tycker att utemiljön är fantastisk att vistas i, många olika rum som passar deras behov utefter hur de mår. De tycker vyerna är uppskattade och att det är lugnt och skönt, ingen biltrafik som stör. När rehabiliteringstiden är avslutad så får deltagarna skriva ned hur de har använt sig av utemiljön samt andra önskemål till förbättring”.

- Kan du beskriva hur dessa trädgårdsrum används idag?

”Innergården används oftast som en genomfart och under vintern används den tyvärr nästan inte alls. Under våren brukar vi använda den som en omplanteringsplats, vi ställer ett stort bord på betongplattan. Vi ställer ut några sittplatser på sommaren och ställer ut ett eldfat på vintern. Matlagning kan då ske både på vintern och sommaren. Innergården har fungerat som en naturlig samlingsplats, enskilt eller i grupp”.

”Solsidan är främst en samlingsplats under våren, sommaren och hösten. Där kommer förmiddagssolen och är mer skyddat mot vinden. Enskilda samtal eller gemensamt i grupp sker även här. Stentrappan blir en varm och skön plats att sitta på. Sjukgymnasten har övningar här ibland som till exempel basal kroppskännedom i både liggande och sittande positioner. Samtalen utgår ifrån olika teman och vi är både inne och ute beroende på väder och vind. Många av deltagarna är väldigt frusna av sig, så växthuset är en bra plats att vara på då det är varm där även tidig vår. När deltagarna befinner sig på Solsidan så uppskattar dom den vackra vyn ut med åkrarna”.

- Vad fungerar bra respektive mindre bra med dessa trädgårdsrum? (Svaren stolpas upp efter Elisabeths ord).

- Bra med Innergården?

- Det finns både sol och skugga.

- Det har blivit en avgränsad yta med pergolan som finns där, den har nu fyra väggar.

- Nära till växthuset och samlingslokalen.
- Det är första delen som man möter när man kommer ifrån parkeringen.
- Väldränerat.
- Plattan är bra att den finns.
- *Mindre bra med Innergården?*
- Blåsig, det blir en vindtunnel precis där.
- Krosset som ligger nu är för grovt och vasst, där kan inte deltagarna gå barfota.
- Mycket ogräs.
- Snöras från växthuset.

- *Bra med Solsidan?*
- Gräset, här kan deltagarna gå barfota.
- Solen
- Vyn ut mot åkermarker

- *Mindre bra med Solsidan?*
- Vissa delar är det blåsig.
- In mot väggen på växthuset växer det dåligt.
- Här finns det en del harar, sorkar och rådjur.

- *Kan du skildra önskemålen kring trädgårdsrummens utveckling och varför?*

Innergården:

"Behovet finns av ett mer inbjudande rum, just nu känns den som ofärdig och väntar på att få utvecklas till en vacker plats. Rummet önskas väcka fascination, en plats som deltagarna lägger märke till, vilket de inte gör idag".

"Deltagare har även önskat;

- Ljussättning, förslagsvis linor som löper över med ljusslingor likt utomlandsmiljöer.
- Tydligare rum.
- Fler sittplatser.
- Regnskydd, för att kunna vara ute när det regnar.
- Ingen stilträdgård, deltagarna uttrycker sig att det tycker det är skönt att se att trädgårdsmästaren kan ha lite ogräs i rabatten. "Kan trädgårdsmästaren ha det så, så kan jag!" (ska några deltagare ha sagt) Kraven sänks när de befinner sig på gården, vilket är bra för de som är stressade".

Solsidan:

"Det finns ett krav, det är en begränsad yta med köksodling. Det får inte vara stort.

I det befintliga kökslandet som används idag kan kännas för stort för vissa deltagare, så därför passar en mycket mindre odlingsyta i det här nya rummet. Det skall finnas möjlighet att välja".

"Deltagare har även önskat;

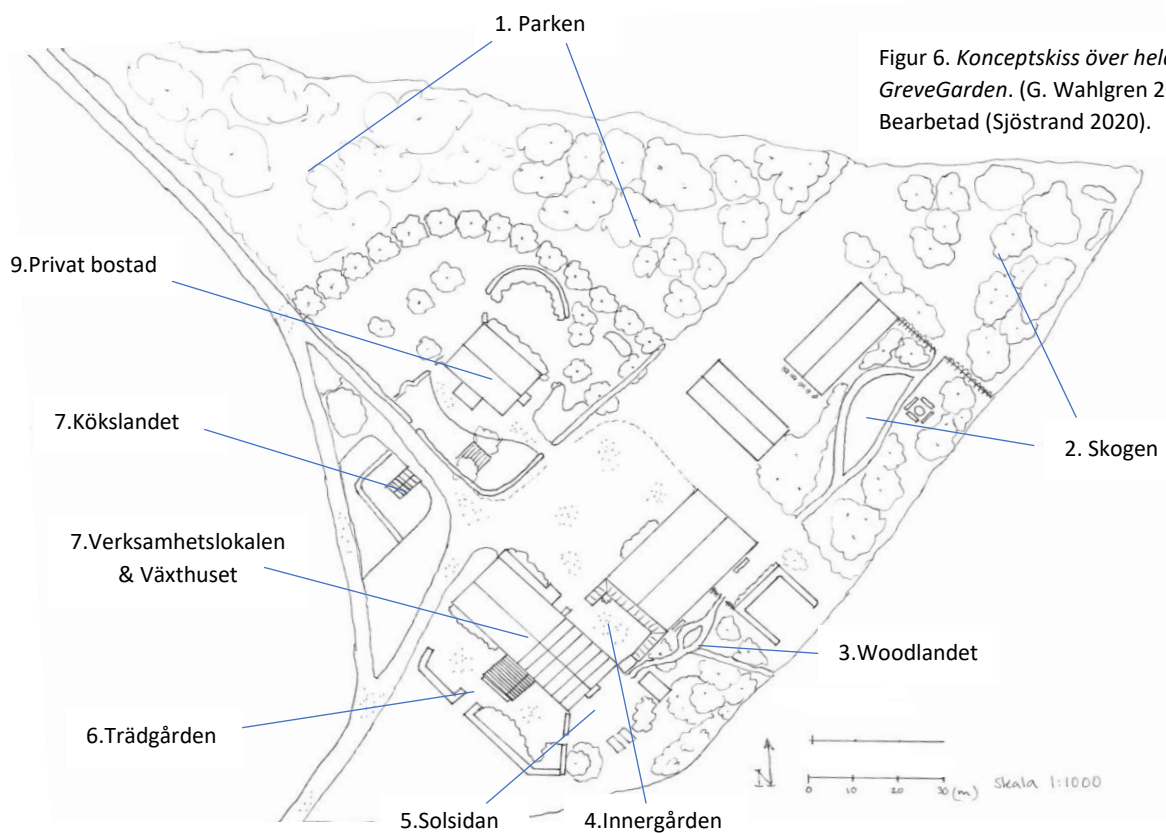
- Fler sittplatser
- Inramning
- Vårblommade växter, här spenderas mycket tid i vårsolen".

Plats-och SWOT-analys



Figur 4 & 5. Underlagskarta och lägesplacering av GreveGården (Google maps, 2020).

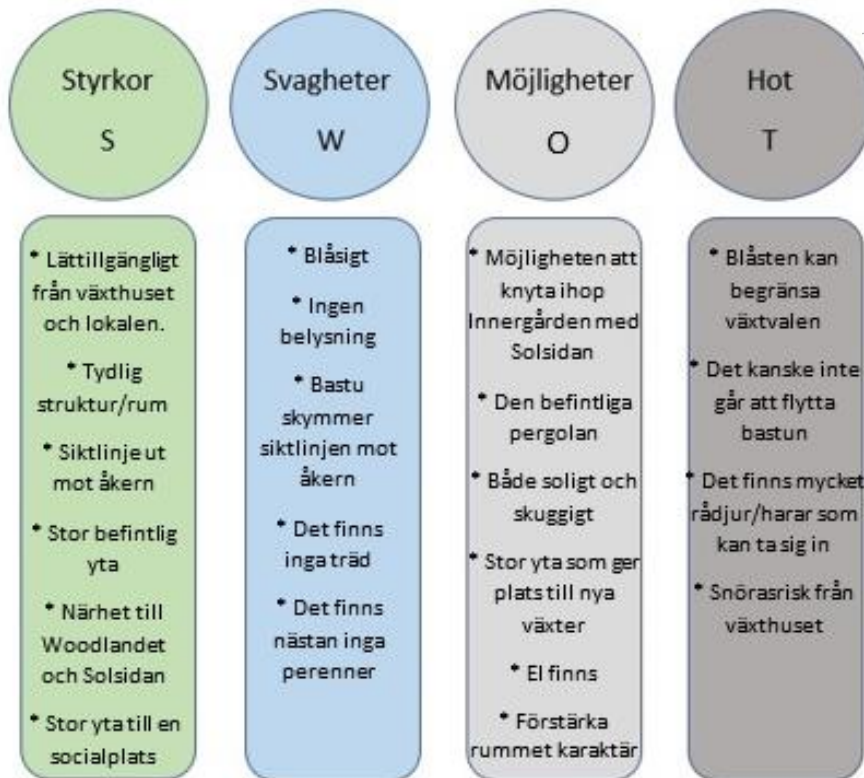
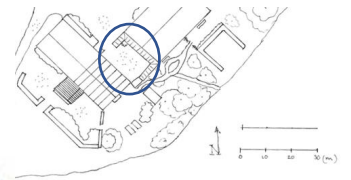
GreveGården befinner sig i Norra Härene sockeln ca 10 minuter söder om Lidköpings centrum. Gården är omringad av vacker åkermark och utgör en typisk västgötslätt. Landskapet är platt och blicken kan färdas långt bort till närliggande gårdar intill men som samtidigt inte ligger alltför nära. Blåsten har varit påtaglig några tillfällen när platsbesöken har ägt rum, men de dagar det har varit vindstilla så är platsen riktigt härlig. Nedan visas en konceptskiss på hela GreveGården med rumsindelning, nummer fyra och fem skall gestaltas.



Figur 6. Konceptskiss över hela GreveGården. (G. Wahlgren 2019). Bearbetad (Sjöstrand 2020).

Innergården

Nedan redogörs resultatet för plats-och SWOT-analysen gällande *Innergården*.



Figur 7. SWOT-analys för *Innergården* (Sjöstrand 2020).



Figur 8. Sommarbild: *Innergården* skymtas när man kommer upp till gården från parkeringen längre ned på grusvägen. *Verksamhetslokalen* på vänster sida och *Maskinhallen* på höger sida av *Innergården*.



Figur 9. Sommarbild: Grusad innergård med utställda krukor på en cementerad platta i mitten. Här går en siktlinje ut mot åkern som basun skymmer i nuläget. *Växthuset* syns till vänster i bild.



Figur 10. Höstbild: En handikappanpassad parkeringsplats utanför *Innergården*. Ett fönster fattas, där kan man se blåregn växa innanför. Takreglar fattas i hörnet. *Maskinhallen* syns till höger i bild.



Figur 11. (Höstbild) En liten avgränsning med kalksten mellan ingången till *Verksamhetslokalen* och ingången till *Växthuset* från *Innergården*. Plank vid den övre kortsidan.



Figur 12. (Höstbild) Bild från mitten av *Innergården* med blick mot entrén med bastun och planket i ryggen. *Verksamhetslokalen* och *Växthuset* till vänster i bild.



Figur 13. (Vinterbild) Längsidan av *Innergården* längs med maskinhallen med planket i ryggen. Längst ned står blåregnet och vid vardera stolpe finns planterad lavendel.



Figur 14. (Vinterbild) Kortsidan upp mot bastun, planket på vänster sida. Vy ut till *Solsidan*. *Växthuset*s kortsida syns på bild.



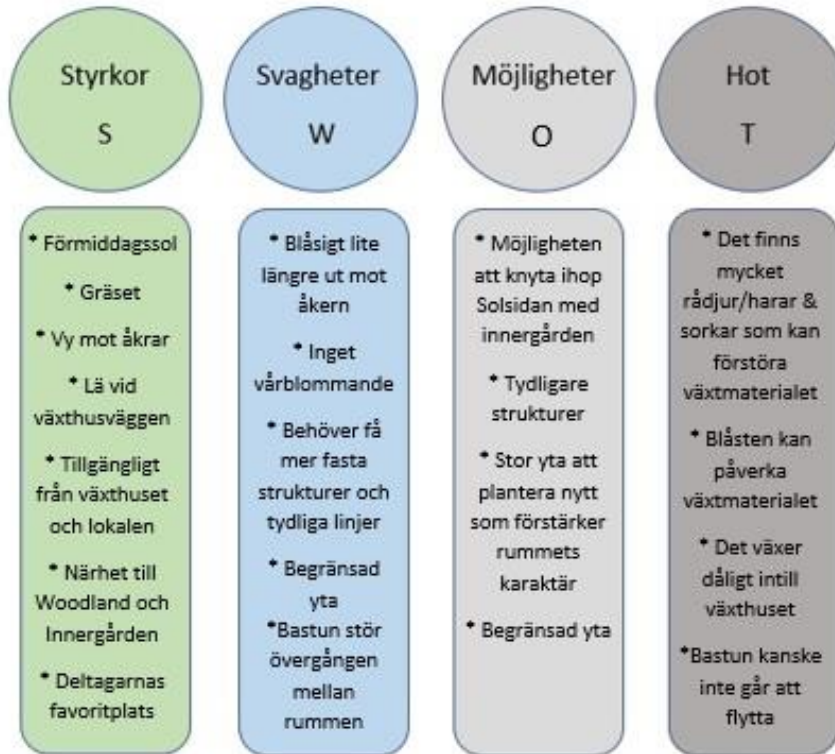
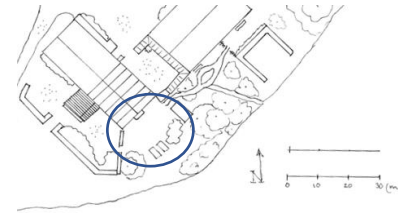
Figur 15. (Vinterbild) Står och fotar vid *Solsidan* in mot *Innergården*. Takbjälkarna är inte färdiga längs ut med hela pergolan. Planket skymtar höger om bilden. Rakt fram syns maskinhallen och växthuset syns vänster i bild.



Figur 16. (Vinterbild) Här syns planket och *Innergården* till vänster i bild. Fotot är tagen mitt framför bastun och stigen bakom planket leder till *Woodlandet*.

Solsidan

Nedan redogörs resultatet för plats-och SWOT-analysen gällande *Solsidan*.



Figur 17. SWOT-analys för Solsidan (Sjöstrand 2020).



Figur 18. (Sommarbild) Här syns ingången till Solsidan, dock ingen tydlig entré. Växthusets kortsida syns på bild med en stentrappa upp till en av ingångarna. En vilobänk mot växthuset är uppställd.



Figur 19. (Sommarbild) Här syns en solstol i gräset. I bakgrunden syns en avgränsning mot trädgården med nysatt idegränshäck som skyddas med pinnar.



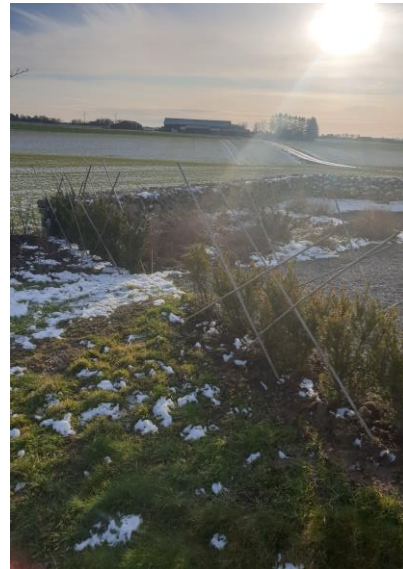
Figur 20. (Sommarbild) Här är bilden tagen med Växthuset i ryggen. Vyer mot åkermark. En nyplanterad oxel med ett par aronia-och bukettapelplantor runt om stammen.



Figur 21. (Vinterbild) Här syns bastun till höger i bild. Ett buskage höger om bastun av en måbärshäck och två smällspireor. En tydlig avgränsning ut mot åkern.



Figur 22. (Vinterbild) Nya drivbänkar är under konstruktion. De är gjorda av överblivet lärkträ, det skall bli tre stycken totalt i en bra arbetshöjd med fönster.



Figur 23. (Vinterbild) Avgränsningen med idegranshäck till *Trädgården*. Häcken är inte så hög ännu och övergången är inte så tilltalande och välkomnande.



Figur 23. (Vinterbild) Avgränsningen med idegranshäck till *Trädgården* med åkern i ryggen. Här syns växthuset. Det finns ingen plantering på hela kortsidan av växthuset pga. att det växer dåligt där.



Figur 23. (Vinterbild) Avgränsningen med idegranshäck till *Trädgården* med åkern i ryggen. Övergången känns avkapad mellan grått grus mot gräset, lerigt och risk för halka.



Figur 23. (Vinterbild) Avslutande bild på Solsidan. Här syns bastun, förbi den Woodlandet, och rakt fram Innergården. En härlig och lugn plats, inga lökar syns till så det är dåligt med vårbloommande växter här.

5. Resultat

I det här kapitlet presenteras designprocessen, som i det här arbetet tillämpar *Nio designkriterier* samt i tillämpliga delar *Nitton evidensbaserade miljökriterier*. Slutligen presenteras gestaltningsförslagen i form av en åtgärdsbeskrivning med konceptskisser för *Innergården* och *Solsidan*. Tillhörande växtlista och förslag till lökplantering bifogas.

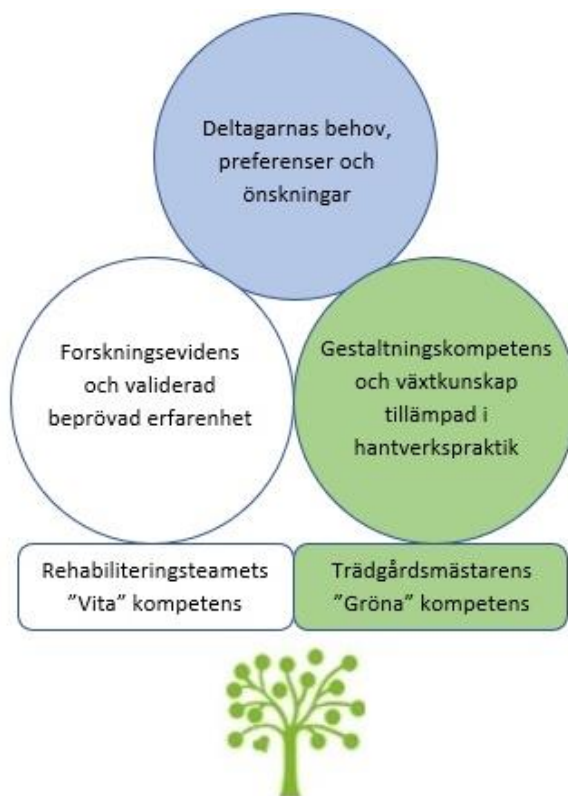
Designprocess

Designprocessen följer en evidensbaserad designprocess enligt Stigsdotters beskrivning (figur 2, s. 16). För att uppnå kandidatuppsatsens syfte så presenteras en egen modell (figur 24 nedan), som visar principer utifrån designprocessens utförande i de steg som följts i arbetet.

Blå cirkel – För att förstå deltagarnas behov och preferenser så har intervjun med Elisabeth G Wahlgren legat till grund, det har gett mig en djupare förståelse hur verksamheten fungerar. Även en djupare förståelse för hur deltagarna använder rummen idag, vad de önskar i framtiden, hur deras sjukdomstillstånd ser ut och deras förutsättningar.

Vit cirkel/block – Därefter kommer rehabiliteringsteamets "vita" kompetens in, deras beprövade erfarenhet med naturunderstöddrehabilitering tillsammans med forskningsevidens om hälsofrämjande utemiljöer och hur evidensbaserad hälsodesign kan främja utemiljön till människor med stressrelaterade sjukdomar.

Grön cirkel/block – Sista steget visar trädgårdsmästarens erfarenheter och kunskaper, det vill säga mina kunskaper, i den här processen som vävs samman med alla nämnda metoder. En analys av *Nio evidensbaserade kriterier* (teori, ss. 16 - 18) samt *Nitton evidensbaserade miljökvaliteter* (teori, ss. 18–22) kunde förståelsen kring hur en rehabiliteringsträdgård kan se ut i praktiken (tabell 2, 3 och 4, ss. 33–39) vilket till slut resulterade i ett gestaltningsförslag.



Figur 24. Modell för evidensbaserad design i designprocessen av två trädgårdsrum på GreveGarden. (Sjöstrand 2020).

Nio evidensbaserade kriterier som designverktyg på GreveGarden

Här skapades en tabell för både *Innergården och Solsidan* (tabell 2), som tillämpar Ulrika Stigsdotter *nio evidensbaserade designkriterier* (s.16–18), för att lättare få designverktyget mer överskådligt. Stigsdotter menar även att designverktyget bygger vidare på Patrik Grahns *åtta dimensioner av natur* (Ottosson & Grahns 2010, s. 65) (tabell 1, s.15). Designverktyget används i en evidensbaserad hälsodesign och är viktigt eftersom trädgården kommer att användas som en väsentlig del av en rehabiliteringsprocess. Designkriterierna är generella för terapiträdgårdar avsedda för patienter som lider av stressrelaterade sjukdomar (Stigsdotter 2012, s. 245).

Tabell 2 (nedan) visar samtliga kriterier (1–9) som är hämtade från Ulrika Stigsdotters beskrivning av *nio evidensbaserade designkriterier* (Stigsdotter 2012, ss. 245–247) och visas i den vänstra spalten. Sedan visas en analys utifrån varje kriterium till respektive trädgårdsrum som sammantaget består av kunskapen om deltagarnas preferenser, behov och önskemål samt författarens tolkning av åtgärder.

Tabell 2. Innergården och Solsidan

Designkriterier	Innergården	Solsidan
1. Den rumsliga strukturen: Terapiträdgården bör upplevas som en helhet, ett rum som är tydligt avgränsat. Trädgården består av olika rum med golv, väggar och tak, ett rum kan vara uppbyggda av flera mindre rum.	Nytt grus, förslagsvis gårdssingel 8-14mm som är skapat av naturen och har mjuka kanter. Ger en skönare känsla att gå på och lättare att hålla borta ogräset. Skapa rum i rummet genom avskärmningar med växtlighet. Låta klättrväxter skapa tak i den befintliga pergolan. Eventuellt sätta upp en stor markis på maskinhallsväggen som kan agera tak när det regnar eller är för soligt.	Deltagarnas favoritrum, gräset skall finnas kvar och eftersom ytan är begränsad så skall den inte ändras så mycket. De nya drivbänkarna kommer skapa avgränsning mot åkern, men här är det synd att ta bort vyn. Avgränsningen till Trädgården, Woodlandet och Innergården kan bli tydligare.
2. Levande byggmaterial: Det levande, växande, livskraftiga och konstant skiftande växtmaterialet är en grundsten i en terapiträdgård. Mängden grönt är viktigt. Växtmaterialet skall vara varierat så att det skänker deltagarna en känsla av att vara en del av naturen.	Flyttbara blomlådor (med tanke på snöras på vintern) längs växthuset på vardera sida av trappan. Perenner, klättrväxter, en rabatt intill planket. Här bör det gröna dominera, vintergrönt förstärker även under den mörka årstiden. Stenplattor (Kalksten) kan läggas mellan övergången och solsidan som markerar att rummet tar slut.	Flyttbara blomlådor i samma stil som drivbänkarna (lärkträ) längs ena sidan av växthuseväggen så att mer färger kommer in. Här vilar många i vårsolen, så en sittbänk i trämaterial längs den andra sidan av väggen.
3. Lätt att tolka: Terapiträdgården skall vara lätt att förstå för deltagarna. De skall tydligt kunna observera vad de olika rummen erbjuder och vad de kan göra i där de befinner sig.	Genom att skapa en tydligare entré till innergården så blir det lättare att tolka att det är ett rum, nu är den mest som en genomfart till de andra rummen. Rummet skall väcka fascination, trygghet och lugn till deltagaren.	Genom att döpa rummet till <i>Solsidan</i> kommer deltagarna relatera till platsens innebörd. Ett mindre köksland kommer bli mindre kravlöst mot det större kökslandet.
4. Trygghet: Terapiträdgården skall vara en plats som ger trygghet. Insynsskydd och tydliga gränser skapar trygghet. Samtidigt är det	Idag finns det inget mer än en stor yta. Här behövs det skapa ett mindre rum i rummet för att skapa mer trygghet. Entrén är för stor och öppen, här bör den	Här är det öppet, men inget som stör deltagarna. Då kan Innergården vara ett alternativ att gå till om man vill sitta enskilt men samtidigt vara nära den

<p>viktigt att avgränsningen inte påverkar deltagare negativt, så hen känner sig isolerad. De skall istället känna att de kan lämna problem och prestationer utanför dessa avgränsningar.</p>	<p>kortas in men samtidigt inte ge deltagaren en känsla av att hen är instängd.</p> <p>Deltagarna önskar även belysning, detta skapar trygghet i rummet.</p>	<p>andra gruppen. Tryggheten ligger i att verksamhetslokalen ligger nära. Avgränsningarna måste dock bli tydligare för då kan tryggheten även skapas här för den som tycker det är för öppet.</p>
<p><i>5. Nivåer av krav</i> Kriteriet grundar sig på Patrik Grahns behovspyramid (se figur 1, s.14). Terapiträdgården skall utformas för att passa alla nivåer som utger pyramiden. Det skall även finnas rum som stärker deltagaren genom utmaningar och stimulans.</p>	<p>Här krävs det en utformning så att alla deltagare kan uppsöka rummet, oavsett vart deltagaren befinner sig i behovspyramiden.</p> <p>Man skall kunna använda rummet enskilt eller i grupp.</p>	<p>Att anlägga en liten köksträdgård ges då möjligheten till deltagarna som befinner sig längre ned i pyramiden.</p> <p>Det här rummet skapar lugn men samtidigt kan utmana genom lite odlingsaktiviteter. Större utmaningar finns i andra rum.</p>
<p><i>6. Mental och fysisk tillgänglighet:</i> Terapiträdgården skall kunna locka ut deltagarna och få dem att vilja stanna kvar i trädgården. Val av ett varierande markunderlag, rummens golv, kan deltagarnas kondition och kroppskänedom bli bättre.</p>	<p>Gruset som finns här idag är vasst och släpper upp mycket ogräs. Ett bättre underlag med nytt grus och en variation med rabatter kommer få fler gånger i rummet som deltagarna kan röra sig igenom. Även fler aktiviteter kan hållas om det kommer in mer växter och rumsbildning.</p>	<p>Här anses platsen vara deltagarnas favorit, så där stannar de mer än gärna kvar. Men rummets karaktär kommer stärkas genom att utforma övergångarna mellan rummen. En liten köksträdgård kan locka de som inte orkar vara i det stora kökslandet.</p>
<p><i>7. Flexibilitet och delaktighet</i> Terapiträdgården är hela tiden föränderlig och alltid formbar. Deltagarnas önskemål och preferenser skall hela tiden inkluderas för att på bästa sätt möta deltagarens behov.</p>	<p>Eftersom det kommer nya grupper och olika behov så kan blomlådor vara bra för där kan man plantera lite olika växter och flytta. Flyttbara möbler är också en enkel lösning till att skapa lite förändring.</p>	<p>Samma lösning gäller även för Solsidan. Kökslandet kan även se annorlunda ut från grupp till grupp beroende på vad de själva vill odla och det blir då föränderlig.</p>
<p><i>8. Upplevelsekaraktärer:</i> Här ingår Patrik Grahns <i>åtta dimensioner av natur</i> (se tabell 1, s. 15) och samtliga dimensioner kan användas i terapiträdgården. Människor som lider av stress uppges ha övervägande preferenser för Tryggt/Skydd, Natur/Vildhet och Artrikedom.</p>	<p>Här finns ingen upplevelse idag. Det behövs element som stärker sinnesupplevelsen. Rummet skall kunna användas för alla, vart man än befinner sig i sin rehabiliteringsprocess.</p>	<p>Här är upplevelsen vyn ut mot åkern. Deltagaren kan blicka ut och känna lugn och ro.</p> <p>Det behövs mer vårblommande blommor för att förstärka upplevelsen på våren. Det är här deltagarna befinner sig mest.</p>
<p><i>9. Naturbaserade aktiviteter:</i> Terapiträdgården skall kunna tillhandahålla olika slags aktiviteter året om. Dessa bör vara konkreta och samtidigt symboliska. Köksodling kan vara ett exempel på en naturbaserad aktivitet och den kan utformas på olika sätt genom begränsade odlingsytor. Det bör anpassas efter deltagarens ork så att inte aktiviteten känns kravfylld.</p>	<p>Cementplattan är en bra samlingsplats för aktivitet, exempelvis ställa dit ett bord och plantera om växter.</p> <p>Matlagning med råvaror från köksträdgården.</p> <p>Sittplatser för samtal i grupp eller enskilt.</p> <p>Sinnesstimulerande aktiviteter.</p>	<p>Ett mindre köksland för de som tycker det större kökslandet är för stort, perfekt för mindre odlingsaktiviteter.</p> <p>Rehabiliteringsrelaterade aktiviteter hålls ute i gräset.</p>

Nitton evidensbaserade miljökritierier som designverktyg på GreveGarden

Här skapades ytterligare en tabell för både *Innergården* och *Solsidan* (se tabell 3 och 4, ss. 35–39), som tillämpar *Nitton evidensbaserade miljökvaliteter* (Bengtsson et.al. 2018, ss. 27–35; Wijk 2014, ss. 237–245) (se s. 18–22), för att lättare få designverktyget mer överskådligt. Designverktyget används i en evidensbaserad designprocess och är viktigt eftersom trädgården kommer att användas som en väsentlig del av en rehabiliteringsprocess (Stigsdotter 2012, s. 245). Även det här designverktyget baseras på *Behovspyramiden* (se figur 1, s.14) samt *Åtta dimensioner av natur* (se tabell 1, s. 15). Analysen tillämpar både *Varsam design* och *Inspirerande design* (Bengtsson et.al. 2018, ss. 27–35; Wijk 2014, ss. 237–245) då trädgårdsrummen ligger nära verksamhetslokalen och anses täcka in behoven av stödjande miljöer för deltagare som befinner sig både långt ner och långt upp i behovspyramiden (Grahn & Ottosson 2010, ss. 62–65) (se figur 1, s. 14). *Varsam design* skall alltid övervägas i hela trädgårdsmiljön (Bengtsson et.al. 2018, s. 27). Designverktyget tillämpar främst vilka egenskaper som är viktigast i en rehabiliteringsträdgård och hjälper till att deltagarna kan få utmaningar (genom den *Inspirerande designen*) under deltagarens rehabiliteringsprocess och (Bengtsson et.al. 2018, s.27). Delar av de nitton kvaliteterna är utvalda, då designen tillämpar endast två trädgårdsrum och inte hela utemiljön, därför ges en noggrann förklaring i varje kolumn.

Tabell 3 (nedan) visar kvaliteter för *Varsam design* (1–6) och *Tabell 4* visar kvaliteter för *Inspirerande design* (7–13). Samtliga kvaliteter är hämtade från Anna Bengtssons beskrivning av *nitton evidensbaserade designkvaliteter* (Bengtsson et.al. 2018, ss. 27–35) och visas i den vänstra spalten. Sedan visas en analys utifrån varje kvalité till respektive trädgårdsrum som sammantaget består av kunskapen om deltagarnas preferenser, behov och önskemål samt författarens tolkning av åtgärder.

Tabell 3. Kvaliteter för Varsam design

Varsam design	Innergården	Solsidan
<i>Nära och enkelhet:</i> En utemiljö som ligger nära huvudbyggnaden. Det skall vara synliga dörrar som lätt kan öppnas, det skall vara lätt att ta sig in och ut och inga hinder på vägen och stabila underlag att gå på.	Utemiljön ligger precis intill växthuset och verksamhetslokalen. Det finns en dörr som leder direkt in i rummet från växthuset. Alla dörrar är tydliga och skapar en trygghet till deltagarna.	Solsidan ligger på kortsidan av växthuset, som har en dörr som leder direkt ut till Solsidan. Utemiljön gränsar både till Trädgården, Innergården och Woodlandet. Nära till Verksamhetslokalen vilket är en trygghet för deltagarna. Enkelhet är också viktig med eftersom deltagare har problem med kognitiva förmågor.
<i>Avgränsningar och entréer:</i> Tydliga avgränsningar mellan trädgårdsrummen. Deltagaren skall känna sig trygg och säker i alla rum, då kommer hen utnyttja miljöerna på ett mer självständigt sätt.	Entrén är idag för stor och öppen. Rummet är stort och rummets väggar finns, men kan förbättras genom att skapa rum i rummet. Genom att namnge rummet underlättar för deltagaren att hitta och se var det ligger på kartan som Elisabeth använder. Övergången till Woodlandet och Solsidan måste förbättras. Bastun står i vägen och siktlinjen ut till åkern uteblir.	Det finns ingen tydlig avgränsning mellan Innergården och Solsidan. Entrén är inte heller tilltalande eftersom bastun står i vägen. Avgränsningen mellan Trädgården och Solsidan är tydligare eftersom idegranshäcken är planerad. Det skulle behöva ramas in mer och ge en mer tilltalande övergång mellan rummen och skapar även en entré från Trädgårdens håll.

<p><i>Trygghet och säkerhet:</i> Trädgården skall inte innebära några risker för en deltagare när hen vistas i de olika rummen. Risker kan till exempel vara gifta växter, fallrisker med dåligt underlag. Framkomligheten är viktig och det skall finnas viloplatser i de olika rummen ifall deltagaren måste sätta sig ned och vila en stund.</p>	<p>Rummet är idag lättframkomligt och det är bra om det fortsätter vara det</p> <p>Det är även viktigt att deltagarna kan gå undan om hen känner att vara själv. Att ha en stol på en plats i rummet kan symbolisera avskildhet och det möjliggör för deltagarna att gå undan en stund även om platsen kan användas som en social plats.</p>	<p>För att ta sig hit behöver deltagaren antingen gå igenom växthuset, eller från trädgården eller från Innergården. Det blir därför en väldigt trygg och säker plats. Deltagaren behöver inte känna oro för ovälkomna besök eftersom rummet ligger så skyddat i sig.</p> <p>Den öppna miljön mot åkrarna skapar ett lugn och det tar ner tempot som i sin tur uppfattas som en trygg miljö. Tydligare övergångar kan skapa rummets väggar och göra det mer säkert.</p>
<p><i>Välkänd och familjär</i> Deltagaren skall känna till trädgården, att den finns där för att användas och vilka rum som finns att tillgå. Det är till fördel om trädgården är nära huvudbyggnaden så att den även kan ses när deltagaren befinner sig inomhus.</p>	<p>För mycket intryck kan skapa oro för deltagarna. Här skall det gröna dominera eftersom det gröna ger en lugnande effekt och för mycket färger bli för mycket.</p> <p>Växter som är välkända är att föredra, deltagaren kan relatera och reflektera och på så sätt främja stimulansen med sinnen.</p>	<p>Eftersom rummet är en favorit av deltagarna så känns den redan välkänd, och det är positivt att den ligger nära lokalerna.</p> <p>Att förstärka rummets karaktär med mer vårblommor och ställa ut blomlådor kan bara bli ännu bättre för platsen, och att platsen får ett namn.</p>
<p><i>Orienterbarhet</i> Det skall vara lätt att orientera sig i trädgården, en genomtänkt utformning med stigar. Rumsindelning med tydliga övergångar gör det lättare för deltagaren att veta vart hen befinner sig. En stig skall ha en tydlig början och ett tydligt slut, och längs stigen kan olika upplevelser finnas, exempelvis växter som deltagaren kan stanna och beröra eller ett vattenporl som ger ifrån sig ett lugnande ljud.</p>	<p>Eftersom ytan är stor så finns det möjlighet att skapa ett rum med mindre rum och stigar.</p> <p>Övergången mellan rummen bör förstärkas och då kan deltagaren se tydligare vart avgränsningen är.</p> <p>Här kan både vatten och växtlighet tillföras till att förstärka rummets karaktär och tillföra upplevelser till deltagarna och få dem stanna kvar i rummet.</p> <p>En hänggunga kan vara en fokuspunkt.</p>	<p>Genom att namnge rummet så kan deltagarna se tydligare på kartan som Elisabeth visar. Annars ligger rummet avskilt och de måste passera trädgården, innergården eller växthuset för att ta sig dit.</p> <p>En stig i rummet skulle förstöra rummets karaktär med det härliga gräset som deltagarna tycker om.</p> <p>Sittplatser så deltagarna kan vila och stanna och beundra vyn, ger tid till reflektion.</p>
<p><i>6. Olika möjligheter i olika väder</i> Det är viktigt att det finns både skuggiga och soliga platser att tillgå. En pergola med klätterväxter kan skugga medan andra rum är mer öppna. Det är önskvärt att det finns platser att söka sig till som skyddar mot vind och kyla som till exempel häckar och spaljeer.</p>	<p>Deltagarna önskade någon form av skydd mot regn i rummet.</p> <p>Genom att förstärka med klättrväxter så kan tak skapas i pergolan. En markis kan sättas upp på maskinhallen ovanför en del av pergola, som kan fällas ut både mot regn eller mot sol. Enkla sittmöbler som lätt kan förflyttas är bra, för det känns mer otvunget och kravlöst beroende på vart deltagaren själv vill sitta.</p>	<p>Rummet skapar lä intill växthusväggen, skulle det regna så kan deltagarna lätt ta sig in men ändå blicka ut på landskapet genom de stora fönstren som finns.</p>

Tabell 4. Kvaliteter för Inspirerande design

Inspirerande design	Innergård	Solsidan
<p><i>Kontakt med omgivande liv:</i> En omgivande miljö kan vara värdefull för aktivt deltagande och stimulans, speciellt för deltagare som är understimulerade. Det kan handla om förändringar i naturen eller andra människor som rör sig i omgivningen som deltagaren kan följa och betrakta.</p>	<p>Som tidigare nämnt kan enskilda sittplatser i rummet tillföra att deltagaren kan gå undan men samtidigt finnas i närheten med resten av gruppen. Möten med andra kan vara känsligt för vissa deltagare, i början på deras rehabilitering och därför är det viktigt att möjligheten finns att kunna gå undan.</p>	<p>Här kan deltagaren iakttä djuren som befinner sig på grannens gårdar, eller på traktorer som plöjer. Det kan kännas krävligt för deltagarna som befinner sig längre ned i pyramiden att ha kontakt på avstånd, vilket blir en trygghet för dem. Här anser jag behovet av kontakt med omgivande liv uppfylls.</p>
<p><i>Sociala möjligheter:</i> Knutpunkter i trädgården där deltagare kan mötas i grupp eller där en deltagare kan iakttä när de andra utövar aktiviteter. Även här är det främst viktigt för deltagare med risk för understimulans, och då är det bra att det finns saker att titta på och prata om, exempelvis olika växter och planteringar.</p>	<p>Att skapa rum i rummet förstärker innergården att bli en social yta, kanske det mest sociala rummet. Deltagare kommer kunna nyttja rummet i grupp, enskilt eller enskilt men bredvid andra. Sociala aktiviteter kan vara matlagning på cementplattan, bord kan ställas ut och deltagarna kan så och plantera växter.</p>	<p>Sjukgymnasten har övningar här ibland som till exempel basal kroppskänedom i både liggande och sittande positioner i det härliga gräset. Den småskaliga odlingen kan öka sociala möjligheter för de deltagare som tycker det andra kökslandet är för stort. Fler flyttbara sittmöbler även vid kökslandet kan vara bra, ifall deltagaren vill sitta ned med nära drivbänkarna.</p>
<p><i>Meningsfulla aktiviteter:</i> Det kan handla om både fysiska och sociala aktiviteter som utförs i trädgården såsom odling, yoga, promenader, vedhantering och andra rehabiliteringsövningar. Det är samtidigt lika viktigt att det finns platser där stillasittande aktiviteter kan genomföras, som att till exempel sitta och läsa eller fika</p>	<p>Genom att göra platsen mer attraktiv så kommer deltagarna känna att aktiviteter i rummet blir roligare och mer lustfyllda. Växter kan användas symboliska för att väcka minnen, öka sinnesstimulering genom dofter, färger, ljud från porlande vatten och knastret i gruset när man går. Vila och avkoppling i det gröna.</p>	<p>Sjukgymnasten har övningar här ibland som till exempel basal kroppskänedom i både liggande och sittande positioner i det härliga gräset. Andra aktiviteter som kan vara betydelsefulla kan vara köksodlingen eller en lugnare aktivitet som att fika eller läsa en bok.</p>
<p><i>Kultur och anknytning till gångna tider:</i> Trädgården kan erbjuda dess historia och personalen kan återberätta hur det en gång har sett ut. Det kan handla om gamla vårdträd, betydelsefulla växter eller inslag av gamla byggnader som finns på platsen. Anknytning till gångna tider kan även innebära att deltagaren själv hittar växter som hen känner igen exempelvis från barndomen som kan göra att de känner sig "hemma" i utemiljön.</p>	<p>En variation av växter kan ge deltagarna tillbakablickar och igenkännande från barndom eller som hen själv haft i sin trädgård. Den hela lantliga miljön med alla byggnader runt omkring kan vara anknytningar till äldre tider. Dessa anknytningar kan skapa en miljö som känns trygg att vistas i.</p>	<p>I det här rummet kan vyn över åkrarna skapa tillbakablickar och minnen mot gångna tider. Lantliga miljöer är något de flesta kan minnas tillbaka till och oftast ger det en positiv effekt. Vårlökar som kikar upp ur snön kan deltagare att kunna relatera till och känna igen.</p>

<p><i>Symbolism och spegling:</i> Att kunna minnas tillbaka stimulerar minnet, hjälper deltagaren att ha kontakt med sitt friska jag. Deltagare kan använda naturen som metaforer, en stor rishög eller stenhög kan symbolisera det trauma som deltagaren gått igenom, medan en vacker plantering eller stig kan symbolisera dit dom kommit och är på väg mot.</p>	<p>I det här rummet kan växter och planteringar användas till att stimulera minnet hos deltagaren. Eller ljudet från vatten, djurliv, knastret från gruset, dofter.</p> <p>Tänder man en brasa kan det också väcka minnen. Symbolism kan användas vid diskussioner och deltagaren kan själva reflektera.</p>	<p>Deltagarna kan se vårtecken genom att lökarna som kommer upp på våren, eller när det börjar växa i drivbänkarna. Detta kan hjälpa till att stimulera minnet och få igång bra diskussioner och aktiviteter.</p>
<p><i>Öppet och utsikt:</i> Ett viktigt inslag för deltagarna är att känna känslan av frihet, en överblick över stora och öppna ytor kan väcka fascination. Att kunna blicka utåt och se naturen på håll, hur fint och grönt det är, ger avkoppling. Även att kunna se grönskan inifrån huvudbyggnaden är också viktig, exempelvis genom stora fönster.</p>	<p>Befinner sig deltagarna i växthuset så kan dörren stå öppen på sommaren och våren, då kan de se innergården inifrån växthuset och väcka nyfikenhet till att vilja gå ut till Innergården.</p>	<p>Här är utsikten fantastisk, både inifrån växthuset från de stora fönsterna och när deltagarna befinner sig ute i rummet.</p> <p>Det öppna rummet till det öppna landskapet uppskattas och jag anser inte att det skall tillkomma träd eller större buskage, för det kan påverka fascinationen negativt.</p>
<p><i>Känsla av rymd:</i> Trädgårdsrum som kan erbjuda en känsla av "att komma in i en annan värld" är en dimension som gagnar återhämtningen i en rehabiliteringsprocess. Rummet skall vara sammantaget och kännas som en helhet och väcka fascination.</p>	<p>Genom att gestalta valv som entré med grönska kommer medföra känslan att stiga in i en annan värld för deltagarna. Att tillföra grönska och växter gagnar återhämtningen som är en viktigt i deltagarens rehabiliteringsprocess.</p>	<p>Rymd uppfyller kvalitén redan idag, som tidigare nämnt så tillför valven en nyfikenhet att gå in i rummet mot hur det är idag.</p>
<p><i>Artrikedom och variation:</i> Varierade växter i en trädgård kan väcka minnen och den här kvaliteten framhäver liv och mångfald. Det är viktigt med variation på växter för att gynna djurlivet och deltagarens sinnesintryck, hen kan då studera olika former, färger och rörelser. Kvaliteten ger återhämtning genom mjuk fascination som <i>uppmärksamhets teorin</i> visar (se s. 12). Det vill säga den riktade uppmärksamheten som tar på våra krafter används inte, den spontana uppmärksamheten riktas mot artrikedomen (fascinationen) och deltagaren kommer in ett reflekterande tillstånd.</p>	<p>Rummet bör få en variation med växter som förstärker den här kvalitén. Artrikt innehåll medför sinnesstimulans, symbolism och årstidsväxlingar. Fördel är att blanda både vårblostande, sommarblostande, säsongens blommor i krukor/tunnor, olika färger men inte för starka, höstfärger, vintergrönt och vinterståndare. Det får samtidigt inte bli för starka sinnesintryck utan mjuka och välkända växter måste dominera. Upphöjning av rabatt kan visuellt locka deltagaren att gå dit för att lukta och känna. Att fånga deltagarnas intressen och hens spontana uppmärksamhet så kan element av vatten tillföras.</p>	<p>Ett hav av vårlökar i gräset kommer väcka fascination och förstärka den här dimensionen av natur till rummet. Det kommer kunna locka ut deltagaren så hen själva kan utforska rummet.</p> <p>Att tillföra vintergrönt kan binda samman idegranshäcken och göra den avgränsningen tydlig. Även här är det bra att tillföra olika blomningstider och växter som rådjuren inte tycker om.</p>

<p><i>Sinnlig njutning av natur:</i> Deltagare med nedsatt syn, hörsel eller kognitiv förmåga ger varierade växter som har doft, smak, färg och texturer stimulans till sinnen. Det kan vara en möjlighet att utforma trädgården med naturelement såsom vind, vatten, sol och himmel.</p>	<p>Den här kvaliteten liknar förslagen som <i>Artrikedom och variation</i>. Variation av växtmaterial och med olika strukturer. Deltagaren kan gärna sitta nära växterna så hen kan känna och dofta. Att byta ut det vassa krosset som finns idag mot mjuka stena så kan deltagaren ta av sig skorna och känna de mjuka och varma stenarna mot sina fötter.</p>	<p>Här utförs rehabiliteringsaktiviteter i gräset, där deltagaren kan både sitta och ligga ned. Här kan deltagaren känna gräset mot sina händer och fötter.</p> <p>Köksodlingen kan främja deltagarna genom att känna jorden med händerna.</p>
<p>Årstidsväxlingar i naturen: Även här knyts mjuk fascination till den här kvaliteten, den spontana uppmärksamheten som uppstår när deltagaren ser de olika cyklerna i trädgården. Det ger tillfälle för reflektioner och återhämtning. Sinnesstimulering med olika blomningstider och olika material.</p>	<p>Den här kvaliteten utgör samma förslag som <i>Artrikedom och variation</i> och <i>Sinnlig njutning av natur</i>.</p>	<p>Den här kvaliteten utgör samma förslag som <i>Artrikedom och variation</i> och <i>Sinnlig njutning av natur</i>.</p>
<p><i>Rofyllighet:</i> Här råder avkoppling och kännetecknar en lugn och avskild plats i trädgården. Det får inte finnas skräp, ogräs, buller och ljud som kan påverka deltagaren negativt, det försämrar hälsoeffekterna i en rehabiliteringsprocess.</p>	<p>Krosset som ligger där idag gör att det kommer upp mycket ogräs. Byts gruset kan man bli kvitt detta och platsen blir mer ogräsfri. Det här är nog en plats som inte skall skräpas ned och ogräset får tas vid, eftersom den ligger så nära verksamhetslokalen och kan bli det mest sociala rummet. Även om deltagarna har uttryckt att det inte får bli en stilträdgård, så måste rummet tas hand om.</p>	<p>Rummet som ligger skyddat, förstärks som tidigare nämnt, så blir platsen ännu mer skyddad.</p> <p>Det är viktigt att platsen inte blir rörig, som till exempelvis vid den lilla köksodlingen. Det får inte lämnas jordsäckar, tomma planteringskärl, verktyg mm. Då kan deltagaren uppfatta det som skräpigt.</p>
<p><i>Vildhet och natur:</i> En plats i trädgården som inte ser ut att inte vara anlagd av människan, även om den i själva verket är det till viss del. Naturen styr och deltagarna kan bli fascinerade av platsen som att den vore äkta.</p>	<p>Det här rummet kommer inte känns direkt som en vild natur, men GreveGarden har många rum som uppfyller den här kvalitén.</p> <p>Att plantera i gruset kan se ut som det inte är perfekt anlagd, även om det är med avsikt.</p>	<p>Vårlökar som kommer upp lite här och där i gräset kan se ut som naturen själv har bestämt att det skall se ut så. Genom att sprida ut lökarna på ett sådant sätt kan väcka fascination till deltagarna.</p>
<p><i>Avskildhet och skyddat:</i> Den här platsen i trädgården kännetecknar en grönskande, avskild plats. Det kan vara spaljéer med klättrande växter som avskiljer en del av rummet. Här kan deltagaren avnjuta en stund för egen reflektion och mental återhämtning. Det är viktigt med valmöjligheter i hela utemiljön.</p>	<p>Genom med spaljéer med grönska kommer göra att rummet får mer avskildhet. Deltagaren får antingen maskinhallen eller växthuset i ryggen som kan kännas tryggt och skyddat.</p> <p>Som tidigare nämnt så kan deltagaren nyttja hela utemiljön och hitta många rum som kan uppfylla den här kvalitén.</p>	<p>Rummet ligger, som tidigare nämnt, mycket skyddat och avskilt. Deltagaren kan ta sig hit via tre ingångar; <i>Växthuset, Innergården</i> och från <i>Trädgården</i>.</p> <p>Deltagarna känner lugnet när de sitter mot växthusväggen med förmiddagssolen på sig. Avgränsning från båda hållen kommer stärka rummet avskildhet mer och kännas mer skyddat.</p>

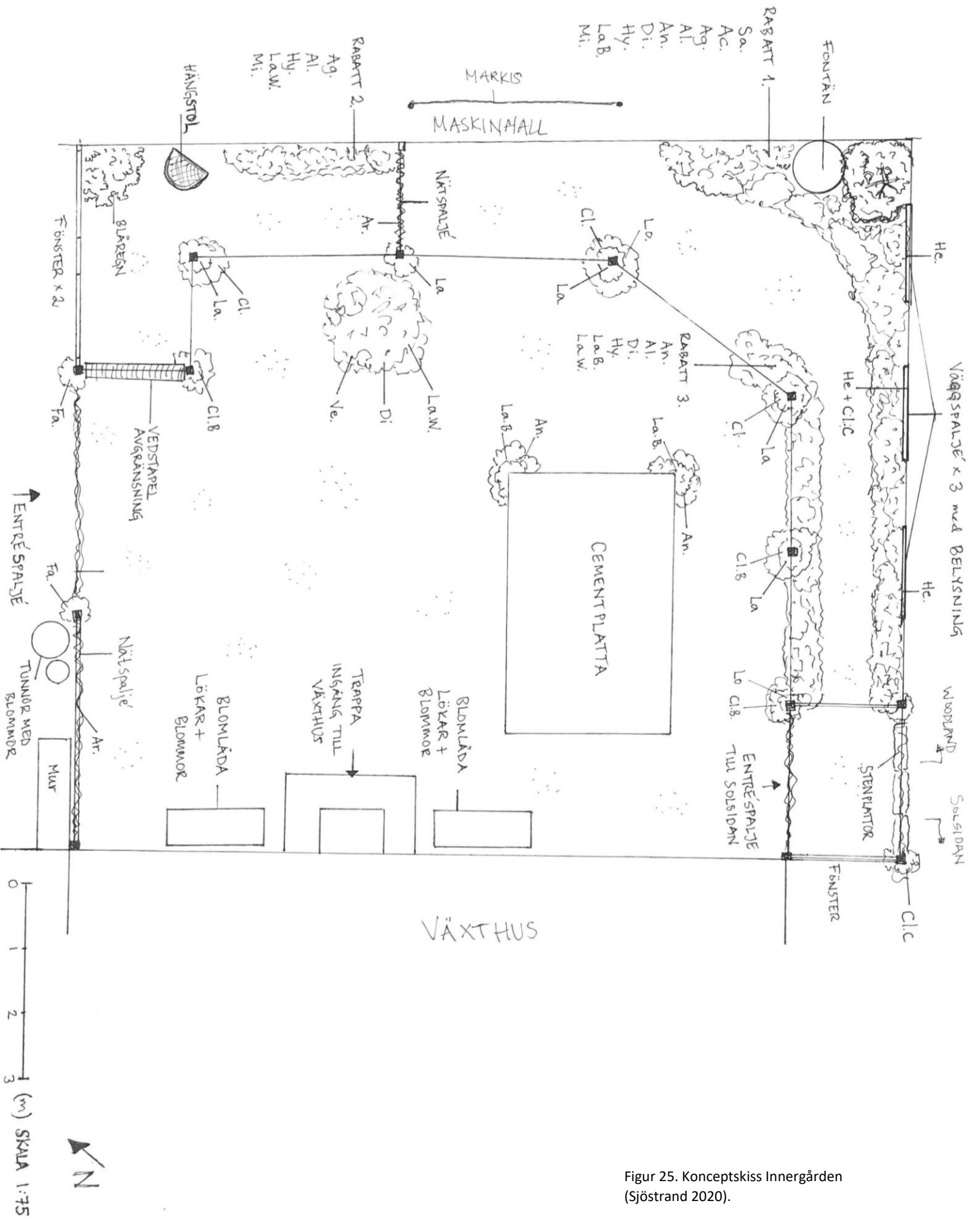
Gestaltningförslag

Har evidensbaserad design kunnat integreras i gestaltningförslaget till GreveGardens trädgård, en trädgård anpassad för rehabiliteringsverksamheten på GreveGarden? Utifrån en evidensbaserad designprocess som bygger på deltagarnas behov och preferenser, rehabiliteringsteamets "vita" kompetens och med mina "gröna" kunskaper så är svaret ja. Med hjälp av designverktyg och modeller som är utformade att underlätta i designprocessen och ett genuint intresse för att lära mig ämnet så har arbetet resulterat i två gestaltningförslag. Tabell 2, 3 och 4 (se, ss. 33–39) visar miljöegenskaperna och gett en tydlig uppfattning om hur *Innergården* och *Solsidan* kan förbättras.

Här följer en sammanfattande text från tabell 2, 3 och 4 (se, ss. 33–39) med mer konkreta åtgärder tillsammans med konceptskisser som sammantaget presenteras som ett gestaltningförslag. *Figur 25* visar *Innergårdens* gestaltning och *figur 26* visar *Solsidans* gestaltning. Samtliga växtval är gjorda efter platsens förutsättningar. Växtlista för respektive trädgårdsrum och förlag på lökar bifogas.

Innergården

Entrén görs smalare genom att sätta en nätspaljé till höger innanför den befintliga muren. På spaljén klättrar pipranka som tillför mer grönt i rummet. Utanför entrén ställs tunnor med säsongens blommor för ett välkomnande utseende. Entrén får en inramning med klättrande silverregn på varsin sida av ett valv. På vänster sida, direkt efter när man stiger in i rummet, finns en vedstapel som utgör en avgränsning och kan vara en del av en rehabiliteringsaktivitet (tex. hugga, stapla, bära till grillplatsen, bära in till lokalens braskamin eller till ett eldfat på cementplattan). Till vänster har ett rum i rummet skapats, där finns nu två fönster. Därinne finns en liten rabatt, en hängstol och blåregn. Den är sedan avgränsad med ytterligare en nätspaljé med pipranka, hit kan deltagaren komma om hen vill vara ensam men samtidigt kan iaktta och vara nära resterande av gruppen. Nytt grus ("ärtgrus"/gårdssingel) läggs över hela rummet för ett mjukare material, då kan deltagaren ta av sig skorna och känna det varma materialet mot sina fötter, det knastrar även skönt när deltagaren går vilket stimulerar hörseln. Det kommer även bli lättare att underhålla. Blomlådor med lökar och säsongens blommor ställs ut på varsin sida av trappan intill växthuset, eftersom risken för snöras från taken är stor på vintern. Det är på så vis lättare att ha blomlådor som kan flyttas istället för rabatter. Cementplattan får vara kvar då den utgör ett bra underlag för att ställa ut bord vid aktiviteter. Vid två kanter av cementplattan planteras lite perenner i gruset samt en plantering framför den ena nätspaljén för att göra rummet mer visuellt. Vid varje stolpe klättrar kaprifol och klematis för att kunna skapa tak till pergolan och längst ned vid stolarna utökas lavendeln som utger doft och drar till sig fjärilar och bin. Mellan nätspaljén och rabatt 1 är ett ypperligt ställe där trädgårdsmöbler kan ställas ut, där kan deltagarna fika, samtala eller utöva annan aktivitet. Ovanför, på maskinhallens vägg kan en markis monteras och tas ut när det regnar och skapa mer skydd. Rabatt 1 tillsammans med rabatt 2 skall göra rummet mindre men som man kan gå in i och genom, detta kommer främja sinnesupplevelser och väcka deltagarnas fascination. Rabatten kommer även innehålla växter med olika blomningstider och innehålla vinterståndare, rummet kommer tydligt visa årstidsväxlingar. Spaljéer mot planket med murgröna skapar en vintergrön plats, det kommer även finnas tre belysningspunkter som sitter längst på planket som lyser upp rabatten i sin helhet när det mörknar. Belysning skall även finnas på vardera stolpe. Entrévalv till *Solsidan* skapar en mer tydlig övergång till nästa rum och skapar nyfikenhet, ett fönster sätts in på höger sida, likt det på framsidan. Deltagaren kommer till höger komma till *Woodlandet*, går hen till vänster finns *Solsidan*. Valvets övergång markeras med stenplattor på marken för att visa att rummet avslutas där.



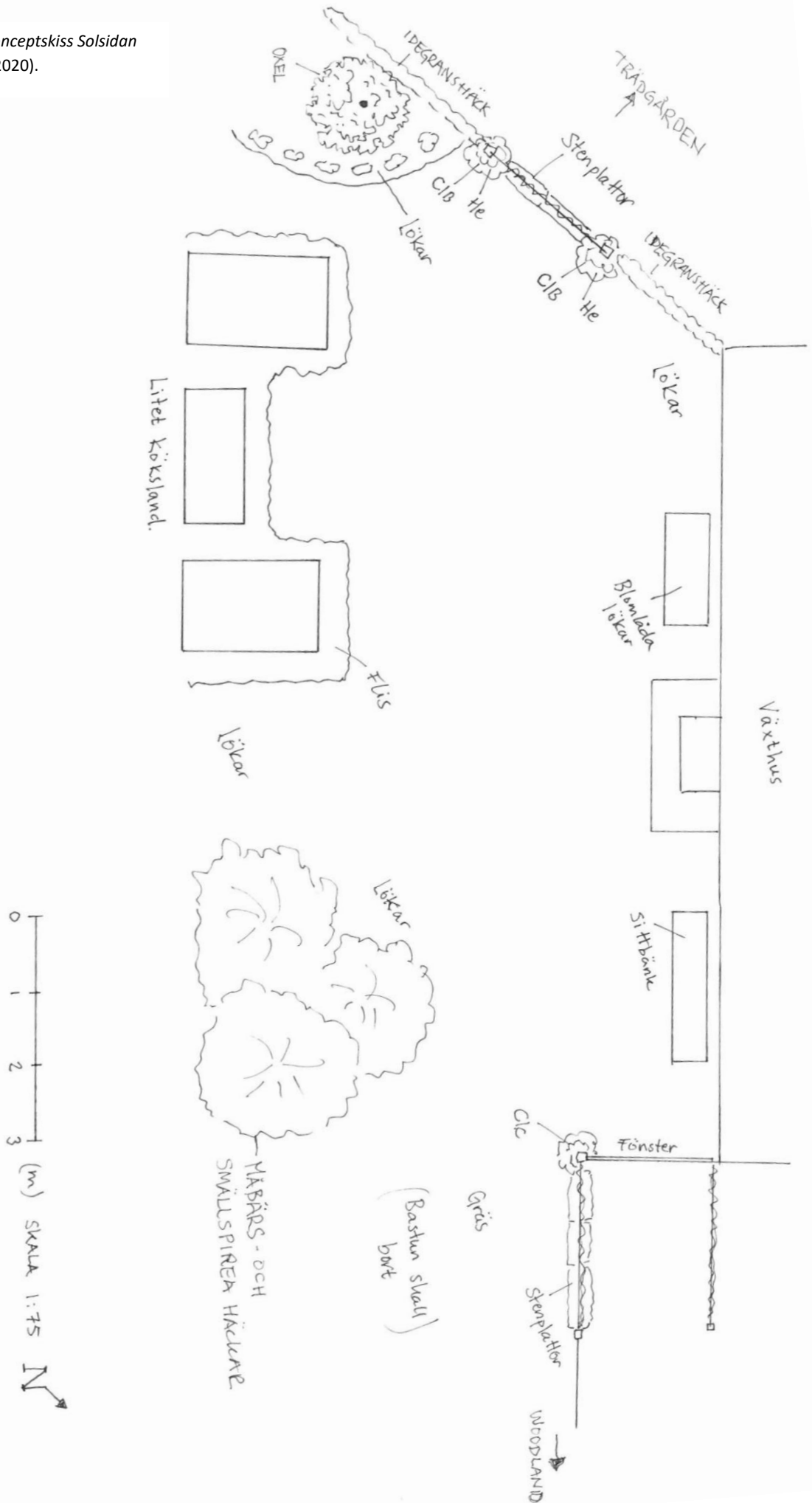
Figur 25. Konceptskiss Innergården (Sjöstrand 2020).

Solsidan

Eftersom det är deltagarnas favorit bland rummen på GreveGarden så anser jag att det inte krävs så stora förändringar. Det kommer bli mer upplevelsekaraktärer och avgränsningen som föreslås i de stora hela. Övergången mellan Innergården och Solsidan görs mer tydlig, ett fönster sätts in där det är ett hål idag. Fönstret kommer hjälpa till att skapa mer lä samt att avgränsningen blir mer tydlig. Klematis kommer klättra över stolparna och bilda tak samt en vacker portal som leder in till Innergården. Stenplattor läggs på marken för att markera tydligt för deltagarna att de går in i ett annat rum. Bastun tas bort och gräs planteras där den stod. Buskaget med Måbär och smällspirea beskärs och stammas upp lite och lökar planteras under och runt om i gräset. Det nya kökslandet är nu småskaligt, det kommer underlätta för de deltagarna som tycker att det stora kökslandet blir för stort, det blir mindre kravlöst här. Flis är ett vackert och naturligt material som läggs runt om drivbänkarna, det både markerar och underlättar för deltagaren att stå vid drivbänken. I rabatten där oxelträdet finns planteras lökar ned. En blomlåda med vårlökar och säsongens blommor, i samma material som drivbänkarna, ställs på vänster sida av trappan in till växthuset. En längre sittbänk ställs på andra sidan av trappan, det bör även ställas ut en vilstol som står enskilt, då kan deltagaren få olika möjligheter om hen vill sitta i grupp eller enskilt.

Vid idegranshäcken sätts två stolpar ned med en överliggande stolpe som skapar ytterligare ett valv, och skapa en tydligare avgränsning mellan Solsidan och Trädgården. På stolparna klättrar murgröna samt klematis för att främja sinnesupplevelser och det blir vackert visuellt.

Figur 26. Konceptskiss Solsidan
(Sjöstrand 2020).



6. Diskussion

Vill man vara fri med sin designprocess eller vill man utgå ifrån vad forskningen visar vid utformning av en rehabiliteringsträdgård? För mig har det varit självklart att utgå ifrån forskningsevidens om det verkligen kan hjälpa människor att må bättre i deras rehabiliteringsprocess. Däremot tror jag att det finns designers/arkitekter som drar sig för att använda för mycket riktlinjer till liknande projekt. Det har jag själv sett i mitt förra yrke, resultatet blir inte lika bra, särskilt inte för personal och deltagare som ska nyttja och använda trädgården. Bengtsson menar att patienter/deltagare sällan inkluderas i en designprocess (Bengtsson et.al. 2018). Det är ju just precis de människorna som ska nyttja trädgårdsrummen, inte de som har designat? För mig har det blivit en självklarhet att inkludera deltagarnas behov i designprocessen. Åker en trädgårdsmästare hem till en kund, så frågar man ju alltid kunden vad den önskar? Undersökningen i den här uppsatsen visar tydlig på att samarbetet mellan den gröna och den vita sektorn är litet idag. Elisabeth G Wahlgren som har arbetat i båda professioner under många år menar att kommunikationen inte riktigt fungerar och man förstår inte varandras ”språk”. Även om terapiträdgårdar och naturunderstödd rehabilitering ökar (Sahlin 2014) så är vi inte riktigt där ännu även om forskningen finns. Brist på kunskap, legitimitet och ekonomiska resurser är såklart orsaker som påverkar.

I takt med att evidensbaserad design växer (Bengtsson et. al. 2018, s. 19) så skapas även verktyg och modeller som kan hjälpa till vid en designprocess. I avsnittet *Forsknings-och kunskapsläge* (s. 8) nämns ett verktyg som kallas QET (Quality evaluation tool) där bland annat *nitton evidensbaserade miljökvaliteter* ingår. Där ingick även en principmodell för *fyra zoner av kontakt med utemiljön* som jag aktivt valde bort i det här arbetet. Jag insåg att verktyget lämpar sig bättre applicerat på hela GreveGardens utemiljö, verktyget är inte riktigt anpassat när det kommer till att utveckla ett eller två rum i en befintlig anläggning. Därför valde jag att enbart arbeta med *nitton evidensbaserade miljökvaliteter* (ss.18–22) från designverktyget QET. Tillsammans med Stigsdotters *Nio designkriterier* (ss. 16–18) kändes de valda verktygen som en stabil grund att utgå ifrån, dock så var det många kvaliteter och kriterier som gick in i varandra. Båda verktygen ansluter sig till Patrik Grahns forskning gällande *Åtta dimensioner av natur* samt *Behovspyramiden* (ss. 13–15) så det är svårt att undvika upprepningar.

Det har varit betydelsefullt att även under en tidigare undersökningskurs (som nämns på s. 11) kunnat besöka GreveGarden under sommaren för att få en helhetsbild över nästan ett helt år. Jag anser att det är en viktig del att kunna ta med sig in i en designprocess, att det annars är svårt att ta beslut som grundar sig på ett besök. Jag besökte även två andra trädgårdar, Hospice Gabriel i Lidköping samt Sinnenas trädgård i Stockholm. Där fotade jag och fick mer kunskap om växtval och utformning i liknande trädgårdar som används i ett rehabiliterande syfte.

Det blev en del upprepningar i analysen även här, och jag har kunnat konstatera att verktygen lämpar sig bäst till en större rehabiliteringsmiljö, en helhet med flera trädgårdsrum. Trots upprepningarna kan jag slå fast att designverktygen kunde stödja mina intuitiva och erfarenhetsbaserade idéer och tankegångar i designprocessen. Med trädgårdsmästarens praktik och erfarenheter i kombination med min tidigare vårdutbildning så anser jag verktyget som en bra grund att använda i en evidensbaserad designprocess. Därför kan jag varmt rekommendera andra att använda just den kombination av designverktyg som har presenterats användas till gestaltningar till liknande miljöer.

7. Sammanfattning

Syftet med den förelagda kandidatuppsatsen är att skapa ett gestaltungsförslag till två specifika trädgårdsrum i GreveGardens utemiljö i linje med evidensbaserad design (EBD). För att uppnå syftet är arbetet byggt på litteraturstudier, en kvalitativ semistrukturerad intervju, platsbesök med en SWOT-analys och slutligen konceptskisser.

Psykisk ohälsa ökar drastiskt i Sverige och utgör hela 46 % av alla pågående sjukskrivningar. Studier visar att mellan 2011 och 2017 var ökningen med anledning av psykiatriska diagnoser 129 %, främst hos kvinnor inom kontaktyrken i offentlig sektor. I takt med ökningen av psykisk ohälsa ökar även rehabiliteringsmetoder mot människor med utmattningssyndrom och stressrelaterade sjukdomar i form av verksamheter som kallas Naturunderstödd rehabilitering. Rehabiliteringsformen skall utgöra aktivitet och samtal i natur- eller trädgårdsmiljö. Målet är att deltagarna skall få en förbättrad hälsa, funktion och livskvalitet. Rehabiliteringen ska ses som ett led i återgång i arbete eller sysselsättning, och studier visar på goda resultat. Det finns ett växande forskningsfält inom grön rehabilitering och studier har kunnat påvisa hälsofrämjande effekter i samspelet mellan människa och natur. Människan har alltid mått bra av att vistas i naturen och naturen har främjat återhämtning och stressreducering. De flesta vetenskapliga teorier inom ämnesområdet har grundat sig på evolutionsbiologiska förklaringar, men har under de senaste åren har teorierna utvecklats genom att inkludera patientens/deltagares personliga erfarenheter och behov. Evidensbaserad design påvisar goda resultat hur avseende en rätt utformad utemiljö kan stödja en rehabiliteringsverksamhet och öka välbefinnandet hos deltagare med stressrelaterade sjukdomar. I arbetet presenterar jag forskningens olika teorier, verktyg och modeller. Sedan synliggör jag kopplingen mellan forskning och gestaltungsförslag.

Uppsatsens syfte har kunnat uppnås genom att undersökningen i uppsatsen i sin helhet har utformats genom en evidensbaserad designprocess. Fokus har legat på forskning i ämnet, kunskap om deltagarnas behov och preferenser, rehabiliteringsteamets "vita" kompetens, platsens förutsättningar och mina "gröna" kunskaper. På GreveGarden genomfördes intervjuer med Elisabeth G Wahlgren för att få en djupare förståelse om deltagarnas behov och önskningar och platsen besöktes både sommar, höst och vinter för att förstå platsens förutsättningar. GreveGardens utemiljö är utformad utefter *Alnarpsmetoden* och har många trädgårdsrum att tillgå. Trädgårdsrummen *Innergården* och *Solsidan* som gestaltungsförslaget avser, har olika användningsområden och ser olika ut, men utifrån en evidensbaserad design har det gett mig goda förutsättningar att utveckla trädgårdsrummen så att rummen fått en relevant funktion i rehabiliteringsverksamheten. För att integrera forskningen i ett gestaltungsförslag så har jag valt att tillämpa verktygen i *Nio designkriterier* samt i tillämpliga delar i *Nitton evidensbaserade miljökriterier*. Verktygen gav mig en tydlig vägledning till utemiljöns kvaliteter utifrån deltagarens behov och vad som finns och vad som saknas i trädgårdsrummen. Resultatet visar ett gestaltungsförslag i form av konceptskisser med tillhörande beskrivning, växtlista och förslag till lökplantering. Resultatet visar att det är möjligt att arbeta fram ett gestaltungsförslag av en rehabiliteringsverksamhet som grundar sig på evidensbaserad design.

I diskussionen lyfter jag fram hur designverktyget kan användas vid utformningen av några få rum, i det här fallet två trädgårdsrum, i relation till hur verktyget fungerar applicerad på en större och mer komplex utemiljö. Jag reflekterar även över hur viktigt det är att involvera deltagare i början av en designprocess och att utformningen av en rehabiliteringsträdgård är av stor betydelse för att kunna stödja deltagarnas i deras strävan att återfå hälsan.

8. Käll- och litteraturförteckning

Tryckta källor

Bengtsson, A. (2015). From experiences of the outdoors to the design of healthcare environments. Diss. Alnarp: Sveriges lantbruksuniversitet. Tillgänglig:

https://pub.epsilon.slu.se/12192/1/Bengtsson_A_150508.pdf [2020-02-26]

Bengtsson, A., Lavesson, L., Oher, N., Grahn, P. & Åshage, A. (2018). *Evidensbaserad design av utemiljö i vårdsammanhang*. Alnarp: Sveriges lantbruksuniversitet. (Rapportserie 2018:7). Tillgänglig:

https://pub.epsilon.slu.se/15686/11/bengtsson_a_et_al_181008.pdf [Hämtad 2020-01-15]

Grahn, P. (1991). *Om parkers betydelse: parkers möjligheter att underlätta och berika föreningsverksamhet och arbete på daghem, skolor, servicehus och sjukhus*. Diss. Alnarp: Sveriges lantbruksuniv.

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

Patel, R. & Davidson, B. (2011). *Forskningsmetodikens grunder: att planera, genomföra och rapportera en undersökning*. 4., [uppdaterade] uppl. Lund: Studentlitteratur

Sahlin, Eva (2014). *To stress the importance of nature: nature-based therapy for the rehabilitation and prevention of stress-related disorders*. Diss. Alnarp: Sveriges lantbruksuniversitet.

Tillgänglig: https://pub.epsilon.slu.se/11651/1/sahlin_e_20141113.pdf [Hämtad 2020-02-26]

Stigsdotter, U. (2012). *Terapitrdgårdar - evidensbaserad hälsodesign*. Socialmedicinsk tidskrift, vol. 3. Tillgänglig: <http://socialmedicinsktidskrift.se/index.php/smt/article/viewFile/914/722>

[Hämtad 2020-02-05]

Wijk, H. (red.) (2014). *Vårdmiljöns betydelse*. 1. uppl. Lund: Studentlitteratur

Elektroniska källor

Chalmers Tekniska Högskola (2017). *Begreppsförklaring: Evidensbaserad design*. Tillgänglig:

<https://www.chalmers.se/sv/personal/Sidor/rogeru.aspx> [Hämtad 2020-02-05]

Försäkringskassan (2017). *Psykisk ohälsa bakom nästan hälften av alla pågående sjukskrivningar*.

Tillgänglig: https://www.forsakringskassan.se/!ut/p/z0/LcixCoAgEIDhZ2lwjFMagjbfQlziyKMkPY8Ue_0cmn6-Hzw48lw9nthiYUzD7j3yJtguZRar9FG4EbdK-ONVctfYSWkZqH8yhUAJORCPk2ezGm00yG2nD7-QCkQ!/

[2020-02-07]

Projektledning (2019). *SWOT-analys*. Göteborg. Tillgänglig:
<https://projektledning.com/swot-analys/> [2020-02-06]

Socialstyrelsen (2007). *Begreppsförklaring: Rehabilitering*. Tillgänglig:
<https://termbank.socialstyrelsen.se/?Termlid=655&SrcLang=sv> [2020-02-11]

Sveriges lantbruksuniversitet (2020). *CV-Anna Bengtsson*. Alnarp. Tillgänglig:
<https://www.slu.se/cv/anna-bengtsson/> [2020-02-26]

Sveriges lantbruksuniversitet (2020). *CV-Patrik Grahn*. Alnarp. Tillgänglig: <https://www.slu.se/cv/patrik-grahn/> [2020-02-24]

Sveriges lantbruksuniversitet (2019). *Forskning och publikationer*. Alnarp. Tillgänglig:
<https://www.slu.se/institutioner/arbetsvetenskap-ekonomi-miljopsykologi/alnarps-rehabiliteringstradgard1/forskning-ny/> [2020-02-10]

University of Copenhagen (2020). *Department of Geosciences and Natural Resource Management – employees - Ulrika k Stigsdotter*. Köpenhamn. Tillgänglig: <https://ign.ku.dk/english/employees/landscape-architecture-planning/?pure=en/persons/310750> [2020-02-23]

Västra Götalandsregion (2020). *Begreppsförklaring: naturunderstödd rehabilitering*. Hälsa och vård. Tillgänglig: <https://www.vgregion.se/halsa-och-varld/vardgivarwebben/nyheter/nyhetslista-arkiv/klart-med-naturunderstodd-rehabilitering-i-hela-skaraborg/> [Hämtad 2020-02-05]

Muntliga källor

G. Wahlgren, Elisabeth; verksamhetschef, Leg. sjuksköterska, trädgårdsmästare, GreveGarden.
Intervju 2019-07-01 i GreveGardens lokaler samt guidning i trädgården och sommarfotografering.

G. Wahlgren, Elisabeth; verksamhetschef, Leg. sjuksköterska, trädgårdsmästare, GreveGarden.
Intervju 2020-02-04 i GreveGardens samlingslokal och vinterfotografering.

9. Bilagor

Bilaga 1 – Bild-och Illustrationsförteckning

Framsida: Sjöstrand, J. (2020). *Modell för evidensbaserad design i designprocessen av två trädgårdsrum på GreveGarden* [Illustration].

Figur 1: Grahn, P. (1991, s.124). *Behovspyramiden i teorin om den stödjande miljön* [Illustration]. Bearbetad/kopierad: Sjöstrand, J. (2020).

Figur 2: Stigsdotter, U. (2012). *Modell över transparent EBD-process*. Socialmedicinsk tidskrift, vol. 3 [Illustration]. Tillgänglig: <http://socialmedicinsktidskrift.se/index.php/smt/article/viewFile/914/722> [Hämtad 2020-02-05]. Bearbetad: Sjöstrand, J. (2020).

Figur 3: Bengtsson, A. (2015). *Två pyramider av Bekväm utemiljö samt Utmaningsgradient till Inspirerande design som utgör Nitton evidensbaserade miljökriterier* [Illustration]. Tillgänglig: https://pub.epsilon.slu.se/12192/1/Bengtsson_A_150508.pdf [2020-02-26]. Bearbetad: Sjöstrand, J. (2020).

Figur 4 & 5: Google Maps. (2020). *Underlagskarta och lägesplacering av GreveGarden*. [Kartografiskt material] Tillgänglig: <https://www.google.se/maps/place/GREVEG%C3%85RDEN,+Norra+H%C3%A4rene,+531+92+Lidk%C3%B6ping/@58.4357149,13.1725064,17z/data=!3m1!4b1!4m5!3m4!1s0x465b27f07b53bc07:0x610e3bbea9791944!8m2!3d58.4357149!4d13.1746951> [2020-01-31]

Figur 6: G. Wahlgren, E. (2019). *Konceptskiss över hela GreveGarden* [Illustration]. Bearbetad: Sjöstrand, J (2020).

Figur 7: Sjöstrand, J. (2020). *SWOT-analys för Innergården* [Illustration].

Figur 8–16: Sjöstrand, J. (2020). *Innergården i olika vinklar* [Fotografi].

Figur 17: Sjöstrand, J. (2020). *SWOT-analys för Solsidan* [Illustration].

Figur 18–23: Sjöstrand, J. (2020). *Solsidan i olika vinklar* [Fotografi].

Figur 24: Sjöstrand, J. (2020). *Modell för Evidensbaserad design (EBD) på GreveGarden* [Illustration].

Figur 25: Sjöstrand, J. (2020). *Konceptskiss Innergården* [Illustration].

Figur 26: Sjöstrand, J. (2020). *Konceptskiss Solsidan* [Illustration].

Tabell 1: Grahn, P. & Ottosson, Å. (2010, s.65). *Åtta dimensioner av natur* [Tabell].

Tabell 2: Sjöstrand, J. (2020). *Innergården och Solsidan* [Tabell].

Tabell 3: Sjöstrand, J. (2020). *Kvaliteter för Varsam design* [Tabell].

Tabell 4: Sjöstrand, J. (2020). *Kvaliteter för inspirerande design* [Tabell].

Bilaga 3 & 4: Wexthuset (2020). *Lökar till Solsidan & Innergården* [Fotografi]. Tillgänglig:
<https://www.wexthuset.com/froer-lokar/blomsterlok-knolar/blomsterlok-for-hostplantering>
[2020-02-28]

Växtförteckning

Solsidan

Littera	Vetenskapligt namn	Svenskt namn
	Klätterväxt	
CLB	Clematis (Atragene-Gruppen) 'Blue Tapers' E	atragene-klematis 'Blue Tapers' E
He	Hedera helix 'Woerner'	murgröna 'Woerner'

Innergården

Littera	Vetenskapligt namn	Svenskt namn
	Buske	
Sa	Salix integra 'Hakuro Nishiki'	eukalyptusvide 'Hakuro Nishiki'
	Klätterväxt	
Ar	Aristolochia macrophylla	pipranka
CLB	Clematis (Atragene-Gruppen) 'Blue Tapers' E	atragene-klematis 'Blue Tapers' E
CLC	Clematis (Viticella-Gruppen) 'Carmencita' E	viticella-klematis 'Carmencita' E
Cl	Clematis vitalba	skogsklematis
Fa	Fallopia baldschuanica 'Aubertii'	silverregn
He	Hedera helix 'Woerner'	murgröna 'Woerner'
Lo	Lonicera periclymenum 'Serotina'	vildkaprifol 'Serotina'
	Perenn	
Ac	Actaea simplex 'Brunette'	höstsilverax 'Brunette'
Ag	Agastache 'Blue Fortune'	anisört, anisisop 'Blue Fortune'
Al	Alchemilla epipsila	liten praktdaggkåpa
An	Anaphalis triplinervis	ulleternell
Dia	Dianthus (Gratianopolitanus-Gruppen) 'Rubin'	bergnejlika 'Rubin'
Dic	Dicentra (Formosa-Gruppen) 'Aurora'	fänrikshjärta 'Aurora'
Hy	Hylotelephium 'Matrona'	kärleksört 'Matrona'
LaB	Lamium maculatum 'Beacon Silver'	rosenplister 'Beacon Silver'
LaW	Lamium maculatum 'White Nancy'	rosenplister
La	Lavandula angustifolia 'Hidcote'	lavendel 'Hidcote'
Mi	Miscanthus sinensis 'Kleine Silberspinne'	glansmiskantus 'Kleine Silberspinne'
Ve	Verbascum chaixii 'Album'	franskt kungsljus

Bilaga 3 – Förslag till *Innergårdens* lökplanering.

Planteras i rabatten/urnor och planteringslådor. (Samtliga bilder: Wexthuset 2020).



Franstulpan 'Honeymoon'



Fjäderhyacint 'Plumosum'



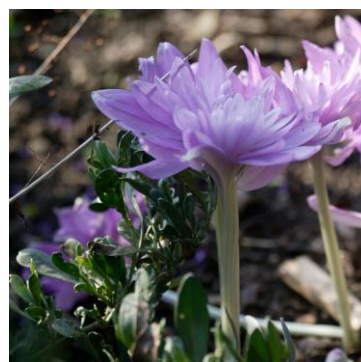
Darwintulpan 'Salmon Impression'



Fyrverkerilök



'Hyacint 'Carnegie'



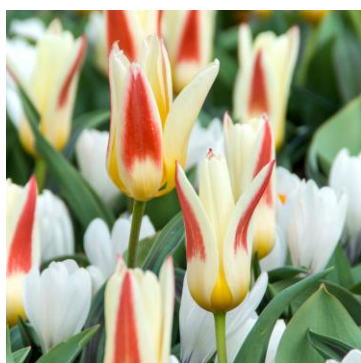
Tidlösa 'Waterlily'



Botanisk violtulpan 'Persian Pearl'



Honungslök



Näckrostulpan 'Johan Strauss'



Kungsängsililja



Tulpan 'Finola'



Purpurlök 'Purple Sensation'

Bilaga 4 – Förslag till *Solsidans* lökplantering.

Planteras i gräset/under buskage/trädrabatten och i planteringslådor intill växthusväggen. (Samtliga bilder: Wexthuset 2020).



Balkansippa 'White Splendour'



Allium 'Miami'



Hyacint 'Gipsy Queen'



Anemontulpan 'Fusilier'



Liljetulpan 'Purple Dream'



Hyacint 'Gipsy Queen'



Papperslök 'Graceful'



Porcelainhyacint



Liljetulpan 'Purple Dream'



Stjärnnarciss 'Delnashaugh'



Rysk blåstjärna



Tulpan 'Quebec'

Bilaga 5. Konceptskiss över hela GreveGarden. (Wahlgren 2019).
Bearbetad (Sjöstrand, J. 2020).

