

SLU, Sveriges Lantbruksuniversitet, Alnarp
Institutionen för Landskapsplanering
Trädgård och Park som Rehabilitering – 10p
Vårterminen 2006



Granliden - en trädgårdsmiljö för friskvård och rehabilitering

Liselotte Bergenzaun Abel
Anna Hall
Anna Johansson
Malin Lillvik
Karin Lindén
Matilda Nilsson

Handledare: Ulrika Stigsdotter

Sammanfattning

I kursen Trädgård och park som rehabilitering ingår att göra ett tvärvetenskapligt projektarbete om en plats. I detta arbete beskriver vi hur vi utifrån ett miljöpsykologiskt perspektiv vill skapa en trädgård som kan fungera som en rehabiliteringsträdgård för personer med utmattningssyndrom. Vi har genom planterings- och anläggningsförslag i den befintliga trädgården skapat gröna rum som erbjuder platser för såväl stimulans med aktivitetsmöjligheter som för vilsam återhämtning.

Detta arbete är en frukt av kreativa möten mellan den gröna och vita sektorn med en önskan om att bidra till ökad integration av kunskap för att erbjuda människor fungerande och varaktig behandling vid utmattningssyndrom.



Granliden ligger i Ludvigsborg, mitt i Skåne mellan Höör och Hörby.

Teckningar sid 18, 19 och 20: Anna Hall

Fotografier från Granliden om inget annat anges

Innehållsförteckning

Inledning .	sid 4
Bakgrund	
Natur ...	sid 4
Människa och natur	sid 5
Utmattningsyndrom.....	sid 10
Syfte	sid 13
Platsen....	sid 13
Procedur och metod.....	sid 14
Resultat..	sid 16
Samlingsplatsen A.....	sid 17
Köksträdgården B.....	sid 17
Färgrummet C	sid 17
Trädet på udden D.....	sid 17
Hönshuset E.....	sid 18
Perennrabatten F	sid 18
Gräsmattan G.....	sid 18
Kryddträdgården H.....	sid 19
Bersån I.....	sid 19
Äppellunden J.....	sid 19
Gläntan K	sid 20
Skogen och Vattnet L, M	sid 20
Verksamheten	sid 20
Diskussion.....	sid 21
Referenser.....	sid 24

Inledning

Vi har valt att beskriva hur vi i en befintlig trädgård på Granliden i Ludvigsborg skulle vilja skapa en rehabiliterande utemiljö för personer som är sjukskrivna på grund av utmattningssyndrom samt för personer som är i riskzonen för att drabbas av utmattningssyndrom. Vi som ingår i projektgruppen är Liselotte Bergenzaun Abel, leg. psykoterapeut, Anna Hall, landskapsarkitekt, Anna Johansson, hortonom, Malin Lillvik, leg. logoped, Karin Lindén, leg. sjuksköterska och Matilda Nilsson, trädgårdsingenjör med inriktning design.



Vy över en del av Granlidens befintliga trädgårdsanläggning

Bakgrund

Natur

I ordbok definieras "natur" som "den del av den omgivande verkligheten som inte är skapad av människan med tonvikt på den synliga delen" (Nationalecyklopedins ordbok 2006). En friare beskrivning av begreppet natur är att ordet natur har burit med sig en mångtydighet under mer än 2000 år. Ursprungligen syftades på världsalltet, Kosmos, ibland personifierat som Moder Jord. Man kan också hitta beskrivningar av att ordet natur används för dess innersta väsen, det sanna och riktiga, det vill säga att naturligt är en strävan mot det riktiga. När industrialismen breder ut sig så börjar man tala om naturen i ett romantiskt perspektiv. Naturen blir en helgedom som man besöker, en tillflykt från vardagen. Numera används natur för att beskriva landskap och konkreta delar som växter och djur (Clive Staples Lewis 1960 Studies in Word, ref av Nils Uddenberg).

Människa och natur

Paradis, persiska för inhägnad trädgård (Norfolk 2003).

Varför mår vi så bra av att vistas i naturen? Vad är det som gör att vi längtar ut till goda platser som en trädgård eller park?

En fascinerande tanke är att människans relation till trädgården handlar både om vårt ursprung, Edens Lustgård - och vår destination, Paradiset, en himmelsk trädgård dit alla rättrogna kommer efter döden, enligt den kristna läran. I Edens Lustgård levde människan ett fridfullt och rikt liv utan blygsel, smärta, sjukdom och stress i fullständig harmoni. (Norfolk 2003, Stigsdotter 2005, Stigsdotter 2006) Ondskan kom in i bilden, och människan fick lämna Lustgården med negativa konsekvenser; blygsel, smärta, stress, sjukdom, död osv.

Även i andra världsreligioner finns beskrivningar om trädgården som en central plats för människan. Vår återkommande längtan efter paradiset tycks vara universell oavsett kultur och religion.

Det finns olika teoretiska förklaringar till hur människan och hennes hälsa påverkas av naturen. Kaplan & Kaplan har utvecklat en teori de kallar Information Processing-Theory (i Thompson 2000). Teorin går ut på att människan i förhistorisk tid utvecklade vissa strategier för att klara sig och att överleva i naturen. Dessa strategier finns inbyggda i oss fortfarande, menar de. De menar att människan inte kunnat klara sig så bra som hon gjort enbart tack vare fysisk styrka. Hon måste även ha använt sig av sitt förstånd. Kaplan & Kaplan menar att det var detta förstånd som gjorde att hon kunde bearbeta olika sorters information och på så sätt blev överlägsen de andra varelserna. De lyfter fram fyra komponenter som finns i landskapet och som människan tack vare sin förmåga att hantera stora mängder information, lyckats tolka på ett sätt som gjort att hon klarat sig bra: Complexity, coherence, legibility and mystery (komplexitet, sammanhang, läsbarhet och mystik).

- Komplexitet - att landskapet inte är för enformigt. Men ett alltför komplext landskap minskar läsbarheten och förvirrar människan och gör det svårt för henne att hitta i och att förstå landskapet.
- Mystik - indikerar att vidare utforskning belönas med ytterligare information (t ex en stig i en skog, när man kommer till kröken vill man fortsätta och se vad som finns bakom).
- Läsbarhet - hur lätt man hittar i landskapet. (t ex parker med stigar som är lätta att följa och med tydliga mål som utgång och ingång. Välbekanta mönster gör platsen lätt att läsa av och hitta i trots att man inte varit där förut.)
- Sammanhang - hur de olika delarna i landskapet hänger samman

Aaron Antonovsky (1991), professor i medicinsk sociologi, talar i vidare termer men är inne på samma spår och menar att en persons hälsa är beroende av i vilken mån hon upplever tillvaron som begriplig, meningsfull och hanterbar eller som han uttrycker det har en känsla av sammanhang, KASAM. Eller bättre uttryckt på engelska SOC (Sense of Coherence). Det engelska begreppet, sense, inbegriper även mentala funktioner och insikt (som i uttrycket it makes sense). Antonovsky utgår från det salutogenetiska perspektivet, dvs hälsobefrämjande, i motsats till patogena. Kaplans idéer om att vissa strategier finns kvar genom evolutionen stämmer med upptäckten att människors naturpreferenser till stor del överensstämmer över kulturgränser (Ulrich 1999). Även Jay Appletons teori om prospects - refuge utgår ifrån människans erfarenheter genom evolutionen (Thompson 2000). Han menar att våra estetiska preferenser när det gäller landskap är medfödda och universella. Det är viktigt för människan att se utan att bli sedd, likt ett rovdjur på jakt. Prospects är utsiktsplatser, och refuges är skyddsplatser, när dessa två är kombinerade är det ultimatum för människan, menar Appleton. Ytterligare ett exempel är Biofili- läran om att det finns goda platser som tillgodoser olika behov hos oss människor, som tas upp av Patrik Grahn i en föreläsning i april 2005. Han menar emellertid att filireaktionen är starkast vid vatten. Vidare menar Grahn att människan ursprungligen inte enbart levde på savann och stäpp utan är skapade för att leva med tillgång på vatten. Vi levde troligen i lagunlandskap vilket gör att vatten är vår främsta reflex. Biofili introducerades av sociobiologen Edward O. Wilson (ref Uddenberg 1995). Wilson menar att vi dras till miljöer som möter våra behov av att trygga vårt uppehälle, föda, dryck och skydd för klimatet. Ett genetiskt arv som lever kvar i hjärnan. Biofili betyder kärlek till liv. Det finns också en biofobi, skräck för vissa former av liv som kan utgöra faror.



Inspirationsbild från Malaga, Spanien.

Ovanstående är ett försök att ge en överblick över några av de teorier som kan förklara varför natur och trädgård kan vara hälsofrämjande. Hälsa är, enligt socialstyrelsen "ett tillstånd av fullständigt fysiskt, psykiskt och socialt välbefinnande och inte endast frånvaro av sjukdom och svaghet" (WHO 1996). Natur, och via den även trädgård, är den miljö som vi som art känner igen oss i och som sätter oss i ett sammanhang. Att trädgården är en plats för återhämtning har lyfts fram av tidigare nämnda forskarparet Stephan och Rachel Kaplan (1989). De talar om riktad uppmärksamhet och spontan uppmärksamhet. Med *riktad koncentration* menar paret Kaplan att delar av hjärnan används för att fokusera för ett speciellt ändamål och sortera den stora mängd intryck som når hjärnan varje sekund. Hjärnans kapacitet för styrning och logiskt medvetande som tex. problemlösning, teoretisk inläring samt resultatnriktade aktiviteter, skrivbordsarbete och bilkörning. Det kräver också koncentration för att stänga ute störande ljud som tex. bullriga stadsmiljöer eller industrimiljöer. Vidare menar forskarparet att det finns en begränsning för hur länge hjärnan klarar att vara i riktad koncentration samt att hjärnan behöver vila. När hjärnan blir överbelastad så märks det genom att man blir trött, irriterad och får svårt att koncentrera sig.

Den andra uppmärksamheten, som kallas spontan uppmärksamhet, är kopplad till känslor, drifter, nyfikenhet och fascination som vi bl a upplever ute i naturen. Vi behöver inte använda så mycket energi för att bli uppmärksamma på bofinkens sång eller prasslet från en mus i fjolårslöven. I naturen får vi en lagom mängd stimuli och får tillfälle att vila och återhämta oss i en vaken vila. Naturen är en restorativ miljö för människan. Forskarparet Kaplans hypotes är att vi kan återhämta kraft genom att vistas mycket i naturen där det inte krävs så mycket riktad uppmärksamhet. Naturen innehåller många sinnesupplevelser, men på ett mjukt sätt som inte tar för mycket uppmärksamhet.

En annan forskare, Roger Ulrich (1984), påvisar i sina studier att patienter som hade fönsterutsikt över grönområden kontra dem som tittade ut mot en husvägg, tillfrisknade snabbare och åt mindre smärtstillande läkemedel. Ulrich menar ju som tidigare nämnts att människan är genetiskt anpassad till naturmiljöer och att när vi återförenas med naturmiljöer så slappnar vi av och känner oss trygga. Naturmiljöer är på ett genetiskt plan bekanta element som vi vet hur vi ska förhålla oss till. Det ger också en trygghetskänsla att kunna överleva och klara sig.

Grahn & Ottosson (1998) har lagt fram en teori om att vi söker oss till enskildhet när vi befinner oss i någon form av kaos där energi är inåtriktad, för att skapa psykisk ordning. Naturen kan erbjuda platser som möter behovet av eget utrymme. Kombinationen av enskildhet och naturen som plats leder till att den mentala ordningen ökar. Detta medför att behovet av social kontakt ökar och vi söker oss till naturmiljöer som erbjuder social aktivitet.

Att leva är att uppleva, en kombination av uppslukande aktivitet, flowpotential och rekreation där vi betraktar och njuter av att bara vara. (Persson 2006). I en hälsoträdgård bygger aktiviteten på **symboliska, konkreta och självbelönande** värden för att göra aktiviteten meningsfull. Aktiviteten syftar till att skapa kontakt med lust och glädje samt påskynda hälsoprocessen (Welén Andersson 2005).

När Alnarps rehabiliteringsträdgård planerades utformades den utifrån teorin om aktivitetsbehov, the pyramid of strength of mind. Enligt Grahn (2006) beror en individs upplevelse av naturen på hur mycket personen är kapabel att ta in, och på hur stor hans mental power, mentala kapacitet, är. Man har använt en pyramidmodell för att illustrera detta. Behovet av kravlöshet är stor i den breda basen men blir mindre ju högre upp i pyramiden man förflyttar sig.

1. Directed inwards involvement

I pyramidens bas är den mentala kapaciteten liten. Individen är för sig själv och är upptagen med vad som verkar handla om inåtriktat tänkande, upptagen med att reda i sina egna funderingar. Man går för sig själv, gör saker med sig själv etc.

2. Emotional participation (omvärldsnärmande)

Individen har här lite mer mental kapacitet. Man kan intressera sig för sin sociala omgivning men tar inte aktiv del i den utan är snarare en betraktare.

3. Active participation - aktivt deltagande

förmåga att dela. Att dela med sig och att vara en del i något. Man kan till exempel gå in i en grupp och skapa tillsammans med andra.

4. Outgoing involvement - utåtriktat engagemang

man har en stor mental kapacitet och kan leda andra, fungera som gruppleddare, ta initiativ.

Stigsdotter & Grahn (2003) menar att vi söker oss till dessa olika miljöer utifrån vårt behov av aktivitet. För att hitta kompetensglädjen behöver det finnas en balans mellan förmåga och önskan om genomförande. Att hitta de aktiviteter som både stimulerar växt och passar rådande förmåga. Genom att planera Alnarps rehabiliteringsträdgård med platser som inbjuder till vila och återhämtning så kan deltagarna successivt närma sig en intensivare aktivitetsnivå. Denna utformning underlättar för deltagarna att hitta sin miljö för sin kompetensglädje i sin takt. Vid Alnarps rehabiliteringsträdgård studerar man också vilka platser deltagarna söker sig till. Dessa studier vilar på teorier från studier som finns beskrivna i rapporten Grönstrukturens betydelse för användningen där Berggren-Bärringe och Grahn (1995) har urskilt åtta baskaraktärer som återfinns i parker:

- *Det rofyllda* - som ger tystnad, lugn och ro. Ljud från fåglar, vind och vatten. Platser som ger tystnad för reflektion och där man inte behöver anstränga sig för att utestänga intryck.
- *Det vilda* - som ger association till mystik, sägner, gamla stigar. Orörd och ursprunglig där vi känner igen oss och vet hur vi ska förhålla oss.
- *Det artrika* - mångfald av växter och djur, association till Edens lustgård och en mångfald av föda för vår överlevnad.
- *Det rymliga* - vilsam känsla, att komma till en annan värld, helhet för eftertanke. Att ingå i något större. Tillhörighet.
- *Det öppna* - utsikt och överblick samt kontroll på det som händer. Tryggheten att känna sig säker på att upptäcka ev. faror.
- *Det privata* - oas, den egna platsen, revir för sinnliga upplevelser, den egna kojan. Att få använda kroppens perceptionsförmåga som vi är skapta för.
- *Det sociala* - möten och trevnad med andra människor för avkoppling och nöje
- *Det kulturella* - symbolik kopplat till värderingar och fascination för historik, tex.stenmurar, spår av våra förfäder. Upplevelsen av vår historia.



Flow learning

Flow learning är en metod, grundad av Josef Cornell (Viborn 2005) för att få en djupare kontakt med naturen. Meningen är att träna upp sin närvaro och uppmärksamhet genom olika upplevelser i naturen. Om man vistas ute utan tidspress så uppstår naturligt en känsla av rening, avspänning och helande. Genom att befinna sig i det flöde av liv som ständigt pågår i naturen kan vi komma i balans. Flow learning kan vara ett alternativ som aktivitet i hälsoträdgården för att få dynamiska upplevelser där alla sinnen stimuleras. Josef Cornells metod bygger på fyra steg.

- Att väcka entusiasm, upptäcka glädjen i kontakten med sig själv och andra.
- Fokusera uppmärksamheten Se detaljer, gå lite långsammare, titta lite noggranar lyssna och notera det man hör.
- Direkta upplevelser, bekanta sig med sina sinnen. Förstå och reflektera.
- Dela inspirationen med andra. Aktiviteter i Flow learningkonceptet tänker vi oss passar väl in på Granliden.

Utmattningssyndrom

I Socialstyrelsens folkhälsorapport 2005 kan man läsa att sjukskrivningsfrekvensen i Sverige, ffa bland kvinnor, ökat dramatiskt de senaste 10 åren och att sjukskrivningen är relaterad till en särskild form av stress som dels är yrkesrelaterad, dels hänger samman med yrken som innebär mycket kontakt med och ansvar för andra människor". (SoS 2005). Vi har i denna studie valt den vedertagna termen *Utmattningssyndrom* för denna patientkategori, som alltså utgör vår målgrupp. *Utbrändhet* är ett annars vanligt förekommande begrepp. Vi har i litteraturen funnit de som förordar denna term, t ex Fredrik Bengtsson, leg psykolog, i sin bok *Vägen Vidare, om utbrändhet som en möjlighet*. I boken finns en association till ordet utbränd är beskrivande: En våldsam eldsvåda i ett naturreservat ödelade all växtlighet på ett stort område. Ett par år senare har mycket gamla och ovanliga växter, som tidigare blivit undertryckta av annan växtlighet kommit upp till ytan igen. Genom eldsvådan gavs plats för det ursprungliga och naturreservatet har blivit ännu vackrare efter branden.

Utmattningssyndrom kan vara en egen diagnos eller en tilläggsdiagnos (SoS 2003). Man har satt upp ett antal kriterier och underkriterier som ska vara uppfyllda för att diagnosen Utmattningssyndrom ska kunna sättas, men i 2005 års folkhälsorapport sammanfattar man det med att: detta tillstånd kännetecknas av känslomässig utmattning, där man slutar reagera känslomässigt normalt när det händer påfrestande saker i vardagen och inte kan prestera lika mycket som vanligt. (SoS folkhälsorapport 2005 Sid 136). Christina Maslach och Michael P Leiter, båda professorer i psykologi, beskriver i sin bok *Sanningen om Utbrändhet*, 1999 i likhet med ovanstående hur utbrändhet består i utmattning, cynism och

otillräcklighet. Maslach (2001) har också beskrivit andra symtom som kan finnas hos denna grupp, såsom allmän känsla av att vara jagad, stressad, utmattning, irritation, oförmåga till koncentration, ryggont, aggressiv och samtidigt ledsen, förtvivlad. Sinnespåverkan förekommer. Somliga personer orkar till exempel inte med musik eller starka dofter.

En ytterligare term som förekommer är *hjärnstress*. Hjärnstress uppstår när mobiliseringen av våra biologiska försvarssystem inte kan användas utan vänds inåt och skapar obalans i hjärnans neurokemi. Det är som att trampa på gaspedalen och samtidigt dra åt handbromsen och trampa på bromspedalen, menar läkaren Christina Doctare (2000). *Stressrelaterade tillstånd* är för övrigt ytterligare ett begrepp som dyker upp när man letar efter information om denna patientkategori. I Kaplan & Kaplans Information Processing Theory säger de att människan i förhistorisk tid utvecklade strategier för att överleva. De menar att dessa strategier fortfarande styr hur vi hanterar information från omvärlden ("Ecology, Community and Delight" av Ian H. Thompson). Dessa strategier fungerade väl i människans ursprungliga miljö, men i dagens informationssamhälle drabbas vi av "information overload". När Patrik Grahn talar om Kaplans teorier kommer han in på hjärnans funktioner och just dess kapacitet att processa information. Vid svår stress där kraven på snabb bearbetning blir för höga kollapsar synapserna i hippocampus och hjärnan drabbas av neurondegeneration.

Utmattningssyndrom är ett växande samhällsproblem och det är högaktuellt att hitta fungerande behandlingsformer för att vända de stigande sjuktalen: "Ambitionen bör vara att åstadkomma ett brett åtgärdsprogram för att främja hälsa i arbetslivet genom att förebygga negativ stress, motverka långtidssjukskrivningar och arbetsskador samt minska utslagningen från arbetslivet." (Ur regeringens proposition 2002/03:35, Mål för folkhälsan).

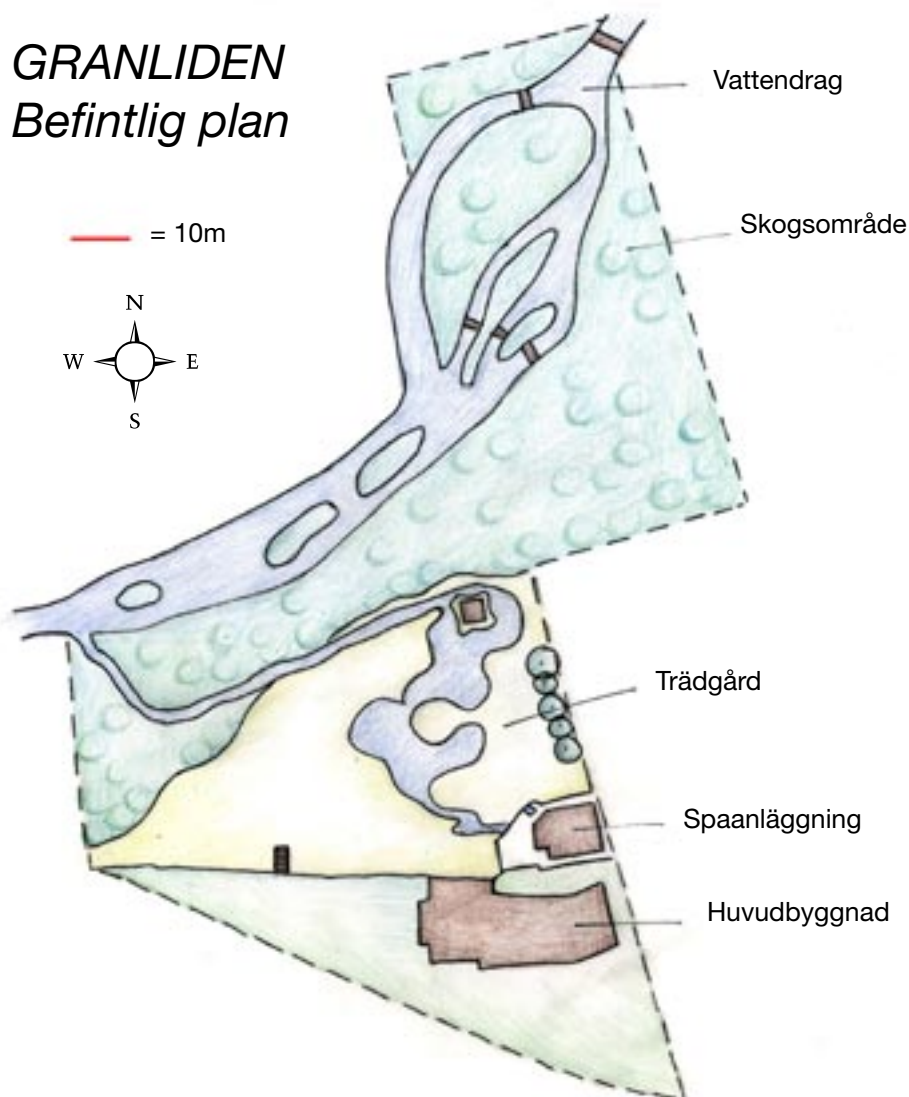
"Det är inte klarlagt hur den ökande kunskapen om utmattning och andra tillstånd som är relaterade till långvarig stress hanteras i sjukskrivningsprocessen, men det vore rimligt att förvänta sig förlängd sjukskrivning. Tyvärr är kunskapen om och resurserna för en aktiv rehabilitering vid utmattning otillräcklig, men att sjukskriva under lång tid utan att vidta andra åtgärder kan motverka syftet och förlänga lidandet" (Hogstedt 2004).

Det verkar inte finnas några generella eller allmängiltiga metoder för behandling av utmattningsdepressioner. I ett vårdprogram från ett av landets universitetssjukhus kan man läsa att "Det finns i dag få evidensbaserade kunskaper för vilka behandlingsinsatser som är effektiva vid utmattningssyndrom" (Vårdprogram för psykiatriska stresstillstånd (2004) Universitetssjukhuset i Lund, verksamhetsområde psykiatri). Vad man dock verkar vara överens om är behovet av att komma bort från arbetsplatsen (åtminstone för ett tag), behovet av vila och behovet av lagom högt ställda krav från omgivningen (Klingberg Larsson, 2000).

Vi tror att man i en trädgårdsmiljö kan erbjuda den ovan beskrivna patientgruppen goda förutsättningar till rehabilitering. För att tydliggöra detta kan man använda ICF, en klassifikation framtagen av WHO för att kunna beskriva hälsa/hälsorelaterade tillstånd. Målet med ICF är att erbjuda ett samlat och standardiserat språk och en struktur för att beskriva hälsa och hälsorelaterade tillstånd (Socialstyrelsen 2003). De centrala begreppen i modellen är struktur, aktivitet och delaktighet, och utifrån dessa begrepp kan man diskutera konsekvenser av olika hälsobetingelser/störningar/sjukdomar. ICF kommer väl till pass när det gäller att visa på hur just natur i allmänhet och trädgård i synnerhet lämpar sig för rehabilitering av personer med utmattningssyndrom. I en trädgård hittar man samtliga ICFs nivåer. På funktions/strukturnivå kan man utifrån Kaplans teorier om soft fascination tänka sig att den stimulans man får i naturmiljö gör att återhämtning av koncentrationsförmåga underlättas (Hartig i Johansson 2005). Det kan också vara så att det faktum att man vistas utomhus i solljus (Küller i Johansson 2005) har positiva effekter och det faktum att man får positiva sinnesintryck (känsl; taktil stimulans, syn, hörsel) ger respons i hormonsystem i hjärnan och kan ge nybildning av hjärnceller (Grahn 2006). På aktivitetsnivå finns oändliga möjligheter, men för att nämna någon fördel här så väljer vi att ta upp det faktum att man i en utmattningsdepression är i behov av lagom ställda krav, och att trädgården ger möjlighet att hitta aktiviteter med mycket varierande krav-nivå. Även då det gäller trädgårdens möjligheter på delaktighetsnivå finns möjlighet att anpassa kraven. För någon kanske bara det att ta sig till trädgården räcker, medan samma person några veckor senare kan delta i gruppaktivitet eller till och med fungera som ledare i en viss aktivitet (jmf pyramiden). Trädgården ger alltså unika möjligheter till självläkningsprocesser genom den direkta miljön och olika former av aktivitet (titta på grässtrå till att gräva en sjö) som kan anpassas till varje individs förmåga att leva upp till krav och förväntningar.



GRANLIDEN Befintlig plan



Syfte

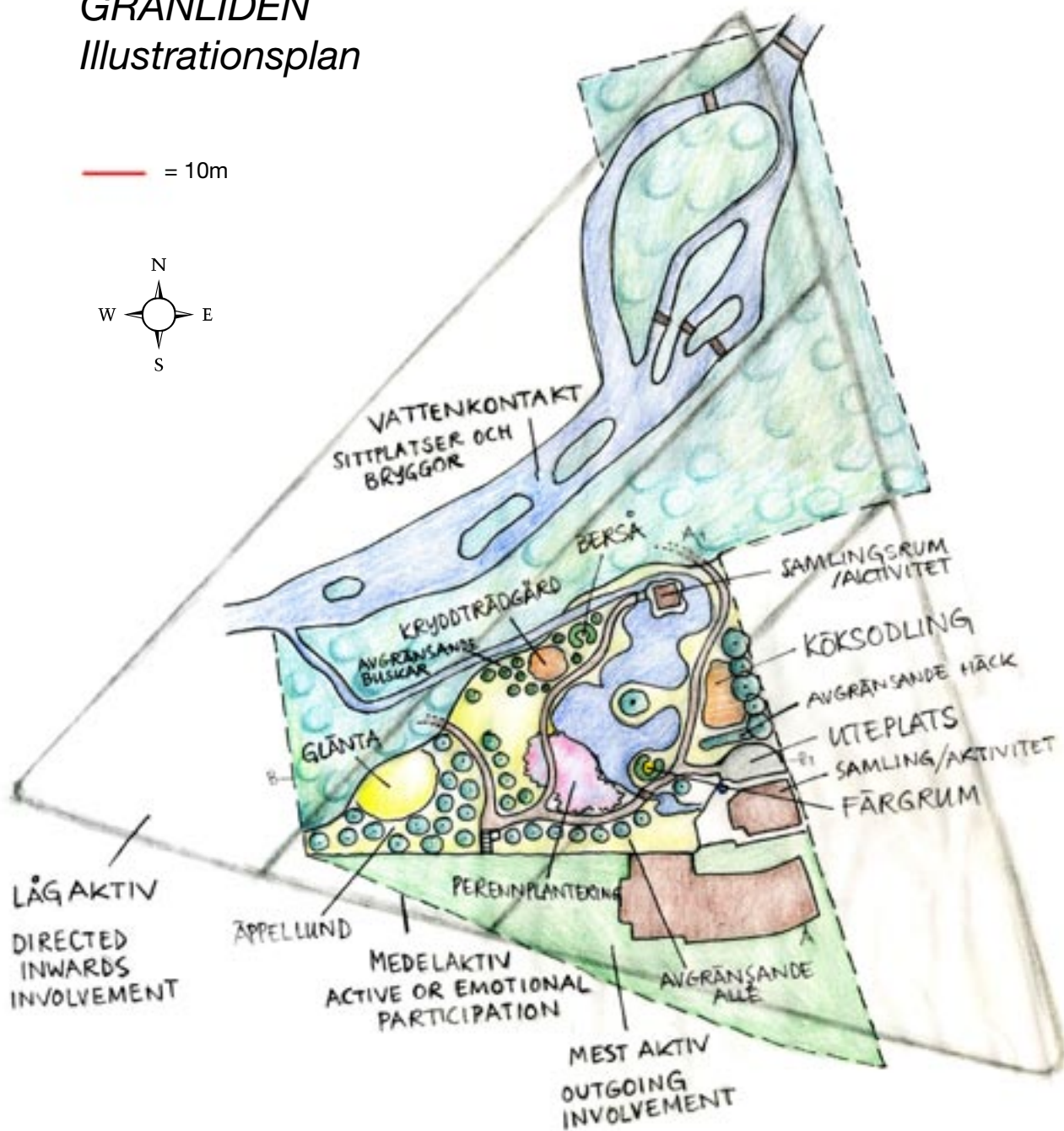
Syftet med detta arbete är att planera/anpassa och skapa rumslighet i den befintliga trädgården så att den kan fungera som en rehabiliterande utemiljö för personer som är sjuk-skrivna på grund av utmattningssyndrom samt för personer som är i riskzonen för att drabbas av utmattningssyndrom.

Platsen

Platsen vi valt är Granliden i Ludvigsborg. Granliden byggdes i början av 1900-talet, ursprungligen som en privatbostad men har även fungerat som sjukhem och pensionat. Nuvarande ägare, Karin och Tommy Lindén, bedriver Bed & Breakfast-rörelse, samt har nyligen utökat till att även omfatta Spa - och Konferensverksamhet. Tanken är att trädgården ska kunna användas både till rekreation och rehabilitering. Valet av platsen föll sig naturligt eftersom Karin ingår i vår projektgrupp. Miljön är mycket varierad, med såväl en mer klassisk trädgårdsdel som med ett lövskogsområde och flera strömmande vattendrag

GRANLIDEN

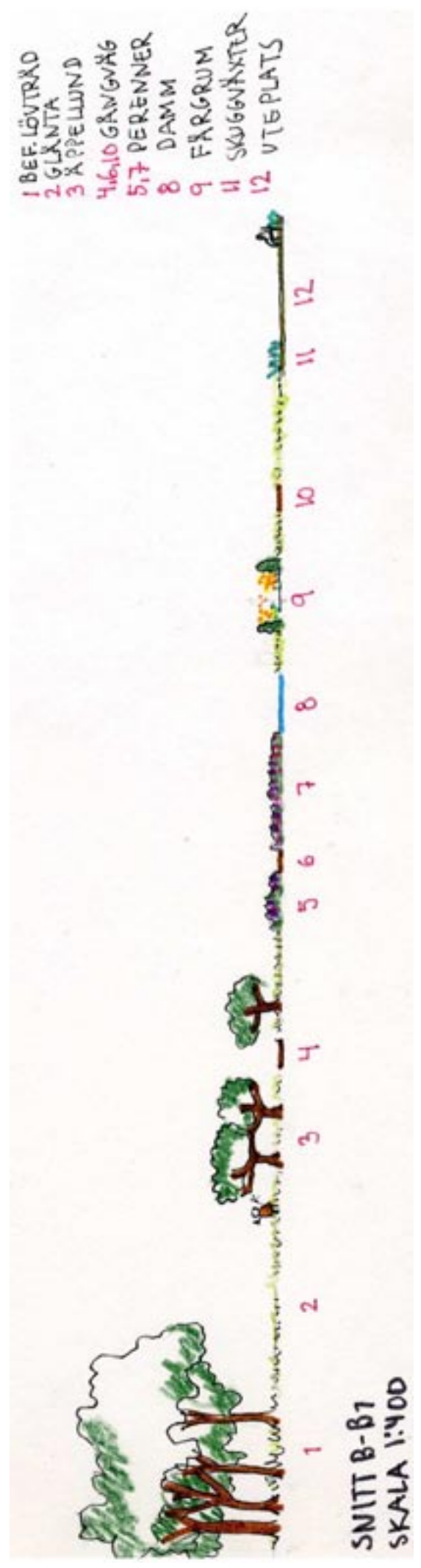
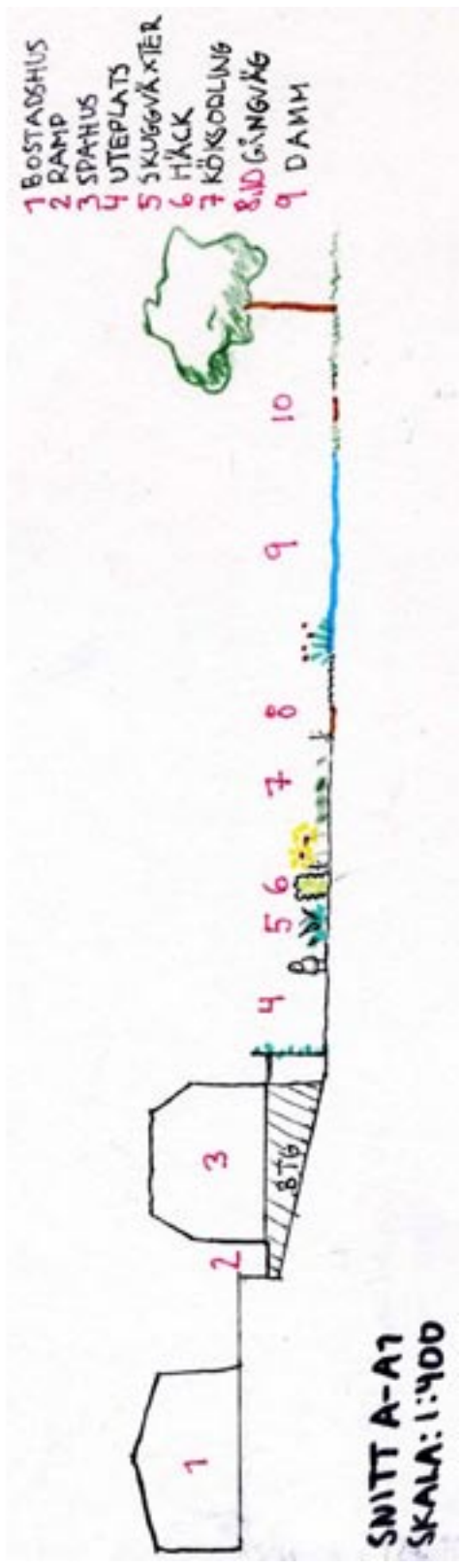
Illustrationsplan



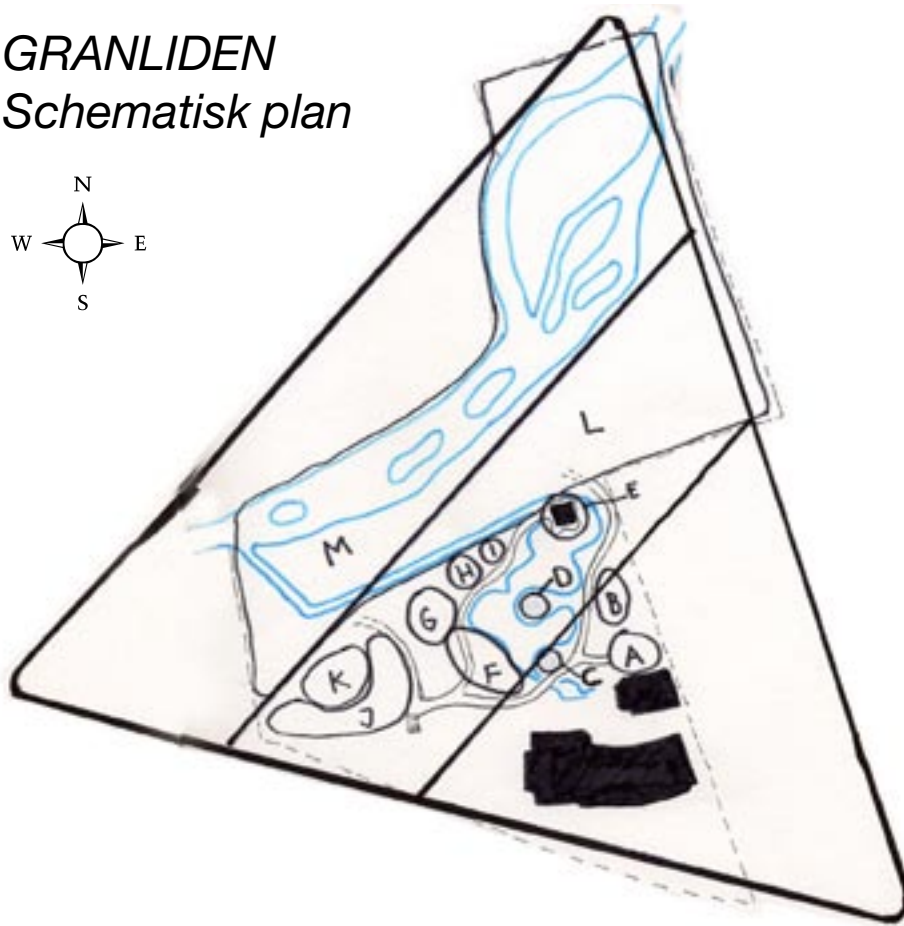
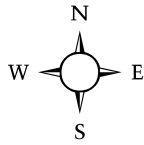
inom Granlidens tomtgränser. Över ån och dess förgreningar finns broar. I trädgårdsdelen, som är belägen i en sänka sett från huvudbyggnaden, dominerar två stora dammar och små vattenfall. Vatten är ett återkommande tema, som erbjuder varierade upplevelser, allt från stilla porlande till en mäktigt brusande vårfloed.

Procedur och metod

För att kunna genomföra ovanstående samlade vi in befintligt material om platsen i form av kartor, tidningsartiklar, foton samt ritningar av trädgården. Vi läste kurslitteratur och annan litteratur och delade med oss till varann. Vi fick genom vår gruppmedlem, tillika



GRANLIDEN Schematisk plan



Granlidens ägare Karin information om Granlidens historia och om hur trädgården såg ut när Karin och hennes man flyttade dit. I nästa steg besökte gruppen platsen. Vi vandrade runt i trädgårdens olika delar och dokumenterade det vi såg med foton. Vi satte oss sedan med en skiss över trädgården och kompletterade den med det vi sett för att kunna använda den nya skissen som underlag för vårt första utkast till den nya trädgården. Vi författade ett program för vårt fortsatta arbete. Efter detta vidtog en tid med fortsatta litteraturstudier samt fortsatt skissande på en plan för en ny trädgård och diskussioner om material och växtval. Vi började också skriva själva projektarbetet och diskutera hur utformningen av den färdiga uppsatsen skulle vara. Uppsatsen har sammanställts med gemensamma ansträngningar och alla har varit delaktiga i såväl text- som bildutformning.

Resultat

Trädgårdens rum

Rehabiliteringsträdgården har skapats inom en tredelad pyramid (modifierad efter Grahn, 1991) där toppspetsen vilar i trädgårdens SÖ hörn mot spa-anläggningen och uteplatsen. I detta hörn försiggår de mest socialt krävande aktiviteterna. Basen på pyramiden vilar i den borte änden av trädgården i skogen, där miljön är vild och enkel att vistas i. Pyramidens mittparti utgörs av en mellanaktiv del.

Samlingsplatsen (A)

I det SÖ hörnet av trädgården samlas gruppen vid starten av dagen. Här finns en hårdgjord uteplats med bord och stolar. Uteplatsen är omgärdad av skuggväxter, som ormbunke, låga och höga *Hosta*-sorter, jättedaggkåpa och klättrande *Aristolochia* (pipranka). Samlingsplatsen är en lugn och neutral plats att mötas på. Färgerna i detta rum av trädgården skiftar i grågrönt, gulgrönt och frodigt mörkgrönt. Vid dåligt väder eller under vintertid fungerar spa-byggnaden som samlingsplats.

Köksträdgården (B)

Köksträdgården avskiljs från samlingsplatsen med en avenbokshäck. Häcken är tät, grön och vacker om sommaren och behåller sina vissna men fint bruna blad om vintern. När samlingsplatsen och köksträdgården används samtidigt distraherar inte deltagarna eller utsikten till aktiviteterna varandra. I köksträdgården växer hallonbuskar mellan slanor. Vi har valt både tidiga och sena sorter, två gula och två röda, för att kunna skörda över en längre period, och kunna få olika syn och smakupplevelser från dessa. Några vinbärsbuskar finns också här, samt ett par korta rader till valfri grönsaksodling. I köksträdgården kan deltagarna rensa, vattna, så och skörda, smaka och lukta. En del av skörden kan frysas in och kokas sylt på under vintern eller senhösten, för de deltagare som besöker Granliden då.

Färgrummet (C)

Strax intill köksträdgården ligger ett litet runt rum med färgstarka växter, som blommar i bl a eldrött och gult. Ett hav av varma färger som strålar energi! Växter som dahlia, montbretia, daglilja, japanskt gräs och solhatt kan pocka så intensivt på uppmärksamhet att bara de som orkar med ett så stort intrycksflöde kan njuta av att besöka färgrummet. Av denna anledning har vi valt att placera färgrummet i trädgårdens mest aktiva del, och avgränsar hela det cirkelformade rummet med en avenbokshäck. Öppningen är vriden så att deltagarna på samlingsplatsen inte kan se in i den eller störas av den. I färgrummet kan deltagarna bara vara, rensa i rabatten eller plocka en bukett att ta med sig hem.

Trädet på udden (D)

På udden i den mellanaktiva delen av trädgården planterar vi ett tulpanträd (*Liriodendron*) som har vackert rundad kronform och tulpanformade handflatsstora gröna blad. Trädets bladverk skapar ett tak, som ger en känsla av rumslighet (Kaplan, Kaplan & Ryan, 1998). Luftfuktigheten är högre, ljuset annorlunda och dofterna starkare. Ett rum där sinnena får bli närvarande (Barnes, 1996). Under trädet finns en bänk som följer stammens cirkelform. Här kan man sitta en eller flera men alltid med trädet som skydd i ryggen (Appelton i Thomson, 2000), och med utsikt över dammen. Bänkens runda form gör att umgänget är mindre påtvingat eftersom det går att sitta på varsin sida om trädet och "slippa" se någon annan, samtidigt som man kan välja att vara aktiv och prata med andra.

Hönshuset (E)

Det kvadratiska f d hönshuset är beläget i den NÖ delen av trädgården. Det är av korsvirkestyp men med väggar bara till midjehöjd, sedan helt öppet. Hörnpelare håller upp taket. I hönshusets mitt finns en eldstad, och längs alla fyra väggarna låga långbänkar. Kan fungera som en plats för samtal på tu man hand (kanske terapisaamtal).



Perennrabatten (F)

Perennerna som planteras här är salvia, lammöra, lavendel, höstanemon, daglilja. De skapar flera användnings/aktivitets möjligheter. De dominerande färgerna går i toner som ljus lila, vitt, ljus grönt, silver och blekrosa. Växterna stimulerar flera sinnen: synen stimuleras av formerna och färgerna i rabatten, luktsinnet av lavendel, salvia m fl, känslan av den mjuka, ludna känsla lammöra förmedlar. Vi lär oss och registrerar väl med känslan. Det finns ett stort värde i att röra och känna som vi dessvärre tränar bort med åldern (Haas & Mc Cartney, 1996).

Gräsmattan (G)

Gräsmattan hålls kortklippt och lämpar sig för gemensamma aktiviteter som t ex rörelseövningar, eller som om sommaren, bara att ligga i det svala gräset och känna marken under sig (Haas & Mc Cartney, 1996). Gräsmattan, som kan betraktas som en allmänning, tilltalar vanligen de som är något mindre stressade och sårbara, antingen de som vill iakttä andra människor när de genomför aktiviteter eller de som själva önskar genomföra dem (Stigsdotter & Grahn, 2003).

Kryddträdgården (H)

Kryddor är vackra att se på, sköna att ta på, ger en upplevelse när de smakas på och dofterna av dem är milda på avstånd och tydligare när de gnuggas mellan fingrarna. Kryddor som timjan, citrontimjan, salvia, rosmarin, och dragon är fleråriga och planteras de tätt i en upphöjd bädd kräver de inte så mycket skötsel. Upplevelsen i den relativt kravlösa kryddträdgården blir mer en sinnlig njutning än ett möjligt stressmoment. Tänkta aktiviteter i kryddgården, utöver de ovannämnda mer passiva aktiviteterna, kan vara insamlandet av kryddor för torkning och bearbetning (vinter som sommar). Runt kryddträdgården skapas med tiden ett flätat rumsförstärkande pilstaket - en möjlig vintersyssla.



Bersån (I)

Blommande buskar skapar den halvmåneformade bersån, en vuxen koja, ett gömställe med god överblick mot trädgården. Ett läge där man är trygg och ohotad eftersom man inte kan bli överraskad i ryggen och är skyddad, och själv har kontroll över vad som sker runtomkring (Appelton i Thomson, 2000). Syrener och *Buddleja* (fjärilsbuske) i vita och lila nyanser utgör bersån tillsammans med *Kolkwitzia* (paradisbuske). *Buddleja* med avlånga silverfärgade, lätt ludna blad står i spännande kontrast till syrenens nästan hjärtformade, läderaktiga blad. *Kolkwitzia* blommar med ljusrosa trattformade blommor och får om hösten håriga fröställningar, som kan fresta till beröring. I bersån kan blommornas form, fjärilarnas närvaro och det frodiga buskaget bara avnjutas.

Äppellunden (J)

Fruktträden blommar vitt och vackert om våren, dämpar ljud från den närliggande bilvägen och ger skugga och skydd. Om hösten mognar fruktsorterna vid olika tidpunkter och med olika färger. Äppellunden är det första deltagarna stöter på i trädgården, när de gått ner för trappan och in i den. Äpple är en gammal kulturgrupp med stor symbolisk ladd-

ning (Stigsdotter & Grahn, 2003), och för många betyder äppleträdens blomning och frukt-sättning något positivt och vackert, nästan paradiskt. I Äppellunden kan man vandra lite avskilt, se på träden, dofta på blommorna, smaka på frukten eller skörda den för förvaring och senare användning. Den sena sorten *Pigeon* är en liten röd äpplesort som förr användes som julgranspynt. Varför inte som vintersyssla kläda en ute-gran till fröjd för ögat, småfåglarna och för att prova på en gammal tradition?

Gläntan (K)

Precis mitt emellan skogen och äppellunden öppnar sig en glänta. Gläntan är oftast en naturskapt plats, där solljuset får falla in och skapa en speciell stämning. Denna stämningfulla plats är ständigt återkommande i nordiska visor och skrifter. Gläntan tros dela egenskaper med savannen, som vi härstammar från, och ett flertal studier visar att vistelse i dessa för oss mycket grundläggande platser har en stark restaurativ effekt på stressade personer (Stigsdotter & Grahn, 2003).

Skogen och vattnet (L – mellan aktiv del, M – minst aktiv del)

Skogsområdet på Granliden är djupt, vilt och genomflätas av ett nätverk av bäck och å. I skogen finns enkla sittplatser, stubbar och stockar, och över bäckarna finns små broar. Broarna förses med nedsänkta sittplatser, varifrån deltagarna kan sticka ned fötterna i bäcken och känna det brusande/porlande vattnets rörelser. Vi förväntar oss att de deltagare som orkar allra minst mentalt kommer att söka sig den rofyllda skogen, med stenarna, vattnet och de stora, gamla träden (Ottosson, 2001), men för dem som orkar hålla efter skogen, med röjsåg och liknande finns goda möjligheter till aktivitet.



Verksamheten

Vi har tänkt att kunna ha verksamhet för personer som är sjukskrivna på grund av utmattningssyndrom samt för personer som är i riskzonen för att drabbas av utmattningssyndrom. För de som deltar i förebyggande verksamhet tänker vi oss att de har en förebyggande sjukskrivning 25% och kommer till trädgården en dag i veckan. Denna grupp

kan bestå av upp till 8 personer. Gruppen heltidssjukskrivna kommer till trädgården upp till tre dagar i veckan. Antal dagar kan variera, men vi tänker oss en upptrappingsperiod och en nedtrappingsperiod, motsvarande det system man har i Alnarps rehabiliteringsträdgård. Övrig verksamhet på Granliden begränsas så att den inte krockar med trädgårdsverksamheten. Då det gäller personal i trädgården föreslår vi en heltidsanställd med ansvar för själva grupperna och deltagarnas aktiviteter. Det bör också finnas en administrativ chef som arbetar deltid och har det administrativa ansvaret för verksamheten. Denna person bör också kunna fungera som kollega till den gruppsvarige. Utöver dessa funktioner vill vi kunna ta in konsulter, som exempelvis samtalsterapeut, sjukgymnast etc. Vilka dessa är styrs av behovet i grupperna. Slutligen tror vi att det kan behövas en trädgårdsmästare som har en grön helhetsbild på verksamheten. Denna person kanske också är konsult, men har kontinuerlig kontakt med verksamheten.

Diskussion

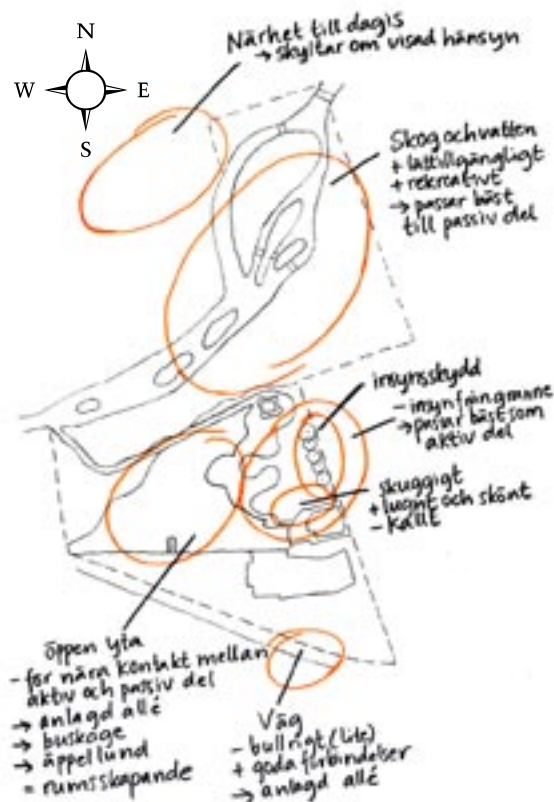
Kaplan & Kaplan (1989) har som tidigare nämnts tagit fram fyra komponenter som finns i landskapet: **komplexitet**, **sammanhang**, **läsbarhet** och **mystik**.

Komplexiteten i vår trädgård kanske man kan hitta i de olika typerna av rum, dess olika utseenden och olika funktioner som tillfredsställer olika behov. **Läsbarhet** och **mystik** är varandras motsatser men båda återfinns ofta i landskap som uppskattas av människan. Enligt (Kaplan & Kaplan, 1989) föredrar människan ett landskap som avslöjar sig gradvis framför ett som är helt öppet och uppenbart. Detta har vi tagit fasta på i våra trädgårdsrum, och skapat fysiska väggar i form av buskage och häckar (**B**, **C**, **H**), som inte avslöjar allt samtidigt. **Läsbarhet** och **sammanhang** ger också en känsla av trygghet. God läsbarhet på en plats innebär att besökaren lätt ser var man kan gå in och ut, var man kan röra sig runt, var det finns utblick och var man kan dra sig undan (Kaplan & Kaplan, 1989). I vårt förslag på Granliden är in- och utgång tydligt markerad med trappa och allé av äppelträd som övergår i Äppellunden (**J**). Allén gör dessutom att man inte känner sig så uttittad från huvudbyggnaden och har en avskärmande funktion mot trädgården, vilket är särskilt viktigt för deltagare som inte orkar se den bortre, aktiva delen direkt när de kommer in. **Mystiken** finns väl också framförallt i skogen (**L**, **M**) med stigar som slingrar sig och indikerar att vidare utforskning belönas med ytterligare information, såsom en stig i en skog - när man kommer till kröken vill man fortsätta och se vad som finns bakom.

Som rehabträdgård har platsen en mängd fördelar att ta till vara. Den vildare skogsmarken och den stora mängden vattendrag, som ligger mer avskilt längst bort i trädgården, bildar en naturlig passiv del. Den passiva delen är även lättillgänglig och miljön är naturligt rekreativ, med den otvingande vildheten jämfört med trädgårdens ordning. Dock kan dagisklasser och promenerande titta förbi, varför skyltar om visad hänsyn bör sättas upp

i området. Lite närmare huset finns möjlig insyn av granne, vilket gör att denna del passar bäst som aktiv. Dock finns redan en rad träd som utgör ett naturligt insynsskydd, vid sidan om köksträdgården och uteplatsen. Trädalléer bör planteras mot vägen, vid sidan av gångstigen, för att öka insynsskyddet och känslan av trygghet och avskildhet. Dessa bör även minska trafikbullret något. För att undvika alltför öppna ytor och närkontakt mellan aktiv och passiv del krävs en rumsbildande planering, med olika avdelningar i trädgården för olika typer av aktivitet. Den allmänna uteplatsen ligger i norr-läge, vilket ger mycket skugga. Detta kan bli kallt men även ge lugn och ro. Skuggväxter är ofta helt gröna med vita eller neutrala blombärger, samt ger stora blad. Dessa växter kan ha en skön och lugnande inverkan och är dessutom lätta att sköta.

GRANLIDEN Analys



När vi började bekanta oss med trädgården använde vi den tidigare nämnda pyramidmodell som används vid Alnarps rehabiliteringsträdgård, där spetsen symboliserar högsta aktivitetsnivån och där basen representerar en restorativ aktivitetsnivå. (Stigsdotter 2003). Med hjälp av triangeln fick vi ganska snabbt en helhetsbild av Granliden som är platsen för vårt projektarbete, och som domineras av olika vattendrag, både strömmande vatten och dammar. Med inspiration från Patrik Grahn och Johan Ottossons (1998) forskning om social förmåga och våra val av platser upplevde vi alla att den delen av trädgården som genomskärs av flera olika små vattendrag också är den mest vilda och restorativa. Ottosson och Grahn (1998) har tittat på naturens betydelse kopplat till vår förmåga, vår ork att vara i sociala sammanhang. När vi av personliga skäl har behov av inåtriktad energi så söker vi enskildhet. Naturen erbjuder frihetsgrad samtidigt som det finns symbolik som stimulerar till att se sina resurser och förmågor. Den vilda orörda naturen, som vi upplever finns i det området på Granliden med många vattendrag, ger som vi ser det stor frihetsgrad. Det var väldigt tydligt att vattenområdet lockade till sig vår uppmärksamhet. Det verkar som att de teorier som finns om att biofilreaktionen är starkast vid vatten stämmer in på vår målgrupp. Detta ger spännande möjligheter att utveckla aktiviteter där man använder just vatten. Detta skulle kunna bli Granlidens nisch! Vi hade stor nytta av att använda oss också av de åtta baskaraktärerna, rofylldhet, vild natur, artrik, rymlig, öppen, privat, social och kulturell (Berggren-Bärringe 1995) för att orientera oss i hur vi

skulle kunna skapa en rumslighet i trädgården, som främjar behoven hos vår målgrupp. De åtta baskaraktärerna och triangeln för social förmåga fick bli våra riktlinjer för arbetet. Det blev också en väg för oss att skapa miljöer som ger balans mellan förmåga och önskan om att genomföra olika sysslor. Att hitta olika rum för aktiviteter, som passar för vars och ens utvecklingssteg. Förutom att vi hittade det vilda i skogen med vattendrag så fanns där också både rofylldhet, rymlighet, öppenhet, kulturella inslag och en artrik flora. Återigen kan vi konstatera att vatten i olika former möter många behov hos oss. Det privata området hittade vi i hönshuset, som fungerar som samlingsplats med möjlighet för grillning. I vårt förslag finns också en berså som ger en privat upplevelse. Den sociala dimensionen finns vid Spa-byggnaden och nära dammen, där aktivitetsnivån är som högst. Det var också viktigt för oss att planera för både återhämtning och stimulans, som båda ger olika sinnenupplevelser. I vår utformning av trädgårdens rumslighet hade vi med oss den arbetsterapeutiska dimensionen att skapa möjligheter för meningsfulla aktiviteter. Äppellund, kryddträdgård, fiske vid vattnet, röjning av sly, berså för restorativa stunder.

Det finns ingen person på Granliden som är trädgårdsmästare, detta har naturligtvis inverkat på hur den ursprungliga trädgården var planerad. Det är spännande att se hur vårt arbete inverkat till att ge trädgården en annan aktivitetsnivå. Flera av oss i gruppen har stort intresse av att arbeta i en trädgård och skapa en trädgård och det har resulterat i 11 olika gröna rum för olika aktiviteter. I verksamheten på Granliden finns det fler personer som arbetar med massage, spa, samtal, skapande verksamhet och konferenser. Det som behövs som ett komplement är en trädgårdsmästare, eftersom man inte kan räkna med att klienterna/deltagarna kan ta ansvar för trädgårdsskötseln. Detta säger någonting om hur viktigt det är att det finns olika kompetenser i en rehabiliteringsverksamhet. Speciellt eftersom det är viktigt att erbjuda olika former av aktiviteter beroende på deltagarnas förmåga. Med olika personalkompetenser kan deltagarna inspireras till livsstimulans på många plan. Kroppsmedvetenhet och beröring, samtal, arbetsuppgifter efter förmåga som stärker kompetensglädjen.

Referenser

- Antonovsky, A. (1991). *Hälsans mysterium*. Stockholm, Natur och Kultur.
- Barnes, M. (1996). "Designing for Emotional Restoration: Understanding Environmental Cues." *Journal of Therapeutic Horticulture* 8.
- Bengtsson, F. (2003). *Vägen vidare: om utbrändhet som en möjlighet*. Örebro, Cordia.
- Berggren-Bärringe, A.-M. and Grahn, P. (1995). *Grönstrukturens betydelse för användningen*. Ultuna, SLU.
- Doctare, C. (2000). *Hjärnstress: kan det drabba mig?* Stockholm, Runa.
- Grahn, P. and Ottosson, J. (1998). *Utemiljöns betydelse för äldre med stort vårdbehov. Med ögon känsliga för grönt*. Alnarp.
- Grahn, P. and Stigsdotter, U. (2002). "What makes a Garden a Healing Garden." *Journal of Therapeutic Horticulture* 13.
- Grahn, P. (2005). Föreläsning. K "Trädgårdsterapi". Alnarp.
- Grahn, P. (2006). Föreläsning: Teorierna bakom Park och Trädgård som rehabilitering. K. T. o. p. s. rehabilitering". Alnarp.
- Haas, K. and Mc Cartney, R. (1996). "The Therapeutic Quality of Plants." *Journal of Therapeutic Horticulture* 8.
- Hogstedt, C. et al. (2004). *Den höga sjukfrånvaron, sanning och konsekvens*, Folkhälsoinstitutet.
- Johansson, M. and Küller, M. (2005). *Svensk miljöpsykologi*. Lund, Studentlitteratur.
- Kaplan, R. and Kaplan, S. (1989). *The experience of nature : a psychological perspective*. Cambridge, Cambridge Univ. Pr.
- Klingberg Larson, S. (2000). *Stressutlösta utmattningsreaktioner och utbrändhet*. Stockholm, Liber.
- Lund, U. i. (2004). *Vårdprogram för psykiatriska stresstillstånd, verksamhetsområde psykiatri*.
- Maslach, C., Leiter, M P. (1999). *Sanningen om utbrändhet : hur jobbet förorsakar personlig stress och vad man kan göra åt det*. Stockholm, Natur och kultur.
- Nationalencyklopedin (2006). *Nationalencyklopedins ordbok*, Nationalencyklopedin. 2006.
- Norfolk, D. (2003). *Läkande trädgårdar*. Stockholm, Natur och Kultur/LTs förl.
- Persson, D. (2006). Föreläsning: Aktivitetens värdedimension. K. T. o. p. s. rehabilitering. Alnarp.
- Regeringen (2002). *Mål för folkhälsan*. Stockholm.

- Socialstyrelsen (2003). Klassifikation av funktionstillstånd, funktionshinder och hälsa, Svensk version av International Classification of Functioning, Disability and Health (ICF). Socialstyrelsen (2005). Folkhälsorapport. Stockholm, Socialstyrelsen.
- Stigsdotter, U. and Grahn, P. (2003). "Experiencing a garden: a healing garden for people suffering from burnout diseases." *Journal of Therapeutic Horticulture* XIV: 39-48.
- Stigsdotter, U. (2005). Landscape Architecture and Health: evidence-based health-promoting design and planning. Alnarp, Dept. of Landscape Planning Swedish University of Agricultural Sciences.
- Stigsdotter, U. (2006). Föreläsning: Trädgårdar i vård. T. o. p. s. rehabilitering. Alnarp.
- Thompson, I. H. (2000). *Ecology, community, and delight: sources of values in landscape architecture*. London, E & FN Spon.
- Uddenberg, N. (1995). *Det stora sammanhanget. Heliga platser, magiska platser*.
- Ulrich, R. (1984). "The View Through a Window May Influence Recovery from Surgery." *Science* (244): 420-421.
- Ulrich, R. (1999). Effects of Gardens on Health Outcomes; Theory and Research. *Healing gardens*. C. Cooper Marcus and M. Barnes. New York, Wiley.
- Viborn, P. (2005). Föreläsning: Flow learning. Stenungsund, Studieförbundet Vuxenskolan.
- Welen Andersson, L. (2005). Föreläsning: Betydelsen av meningsfulla aktiviteter. k. Trädgårdsterapi. Alnarp.
- World Health Organization and Socialstyrelsen (2003). Klassifikation av funktionstillstånd, funktionshinder och hälsa: svensk version av International Classification of Functioning, Disability and Health (ICF). Stockholm, Socialstyrelsen.