

Julie Foged Andersen - Stina Candefors - Johanna Mantere - Ulrika Lantz - Elisabeth von Essen

stillhetens trädgård

i Mundekulla

Landskapsarkitekturens miljöpsykologi - hälsofrämjande miljöer 2007

Stillhetens trädgård i Mundekulla

Fakta om projektarbetet

© Författarna/projektgruppen

Julie Foged Andersen

Stina Candefors

Ulrika Lantz

Johanna Mantere

Elisabeth von Essen

Landskapsarkitekturens miljöpsykologi

Hälsofrämjande miljöer i vård, skola, omsorg, 15 hp

Handledare

MSc Anna María Pálsdóttir

Sveriges lantbruksuniversitet, Alnarp (SLU)

Arbetsvetenskap, ekonomi och miljöpsykologi

Omslagsbild: Julie Foged Andersson

Övriga fotografier och lay-out: Elisabeth von Essen

Illustrationer: Stina Candefors samt fotografi s. 74

stillhetens trädgård

i MundeKulla

Tack

Projektgruppen vill rikta ett tack till Anne och Peter för gästfriheten vid vårt besök, de naturupplevelser vi fick hos er i MundeKulla och för att ni tog er tid med våra frågor och funderingar. Tack även till Berndt som gav oss information och fakta om de fysiska förutsättningarna i området. Slutligen tack till Anna Maria för all handledning som vi har fått av dig under projektets gång.



Förord

Projekt Mundekulla ingår som en del i kursen Landskapsarkitekturens miljöpsykologi – Hälsofrämjande miljöer i vård, skola, omsorg 15hp. Projektuppgiften syftar till att beskriva och utveckla en befintlig miljö och dess användning vid en institution eller vårdinrättning utifrån brukarnas behov och förutsättningar.

Projektgruppen består av fem studerande vid SLU i Alnarp, som har blandade kompetenser och erfarenheter från utbildning och yrkesarbete. Valet av plats och verksamhet utgick från ett framlagt prospekt och var det förslag som intresserade och passade gruppen bäst.

Rapporten Stillhetens trädgård i Mundekulla, beskriver och utvecklar verksamheten och miljön vid Mundekulla kurs- och retreatgård. Gruppen berättar om sina undersökningar och de resultat som framkommit. Slutligen läggs en vision fram som motiverar hur gården kan förbättra sin hälsofrämjande miljö genom integration mellan verksamheterna inne och ute. Begrepp som upplevelser, aktiviteter och utveckling, sett utifrån den valda brukargruppen, har genomsyrat projektet.

Tanken med rapporten är att Mundekulla kurs- och retreatgård ska använda sig av projektgruppens vision för att utveckla en mer tillgänglig och användbar utemiljö. Den ska ge nya infallsvinklar och idéer till hur verksamhetens och områdets redan goda potential kan förnyas.

Alnarp 2007-12-18

Julie Foged Andersen
Landskapsarkitektstuderande

Stina Candefors
Landskapsarkitektstuderande

Elisabeth von Essen
Beteendevetare och fotograf

Ulrika Lantz
Lärare

Johanna Mantere
Samhällsvetare

Syftet med undersökningen var att utveckla en del av utemiljön kring Mundekulla kurs- och retreatgård till en restorativ utemiljö avsett för rehabilitering av personer som lider av mildare utmattningssyndrom, samtatt möjliggöra utförandet av rehabiliteringsaktiviteter i denna miljö.

Uppgiften har angripits ur olika teoretiska perspektiv och med hjälp av olika metoder. De viktigaste undersökningarna handlar om vad en restorativ miljö är för personer med utmattningssyndrom och hur man identifierar alternativt skapar en sådan miljö. Dessa frågor har belysts med hjälp av teorier om naturens lugnande påverkan, utmattning, naturen och sinnesstimulering och hur detta främjar återhämtningen samt teorin om människans sätt att organisera olika miljöer.

Miljön kring Mundekulla kurs- och retreatgård har analyserats med dessa teorier som utgångspunkt. Resultaten av analyserna har skapat bättre förståelse för följande teman:

1. Hur människor upplever området ur ett helhetsperspektiv.
2. För olika delområdenas beskaffenhet och därmed i vilken mån de är lämpliga som (potentiella) restorativa miljöer.
3. För sinnesstimulering på området.
4. För organisering av de verksamheter som ingår i rehabiliteringen såsom samtal, enskilda reflektioner och gruppövningar.
5. För redan befintliga idéer och planer för området.

Dessa resultat fungerar som ett underlag för vidareutveckling av Mundekulla och har använts som verktyg för förslaget av åtgärder inom området. Dessa är avgränsning av Stillhetens trädgård samt en evaluering av vilka naturkaraktärer inom det valda området ska läggas till, förstärkas eller avlägsnas både på generell men också på detaljerad nivå. Till sist identifieras lämpliga platser för speciella verksamheter.

Nyckelord

Utemiljö,
utmattning,
återhämtning,
integration av
verksamheter,
sinnesstimulering,
naturmiljö

innehåll

Tack	4	Samspelet mellan människan och miljön	26
Förord	5	Behovet av naturmiljöer	28
Abstract	7	Områdesanalyser	30
Innehåll	8	<i>Lynch teori</i>	30
Inledning	11	<i>Nordhs nycklingsverktyg</i>	32
Bakgrund	13	<i>Nobelongs sinnliga upplevelse av platsen</i>	32
Syfte	13		
Mål	13		
Målgrupp	13		
Teori	15	Metod	35
Inledning	15	Litteraturstudier	35
Människans symtom på överbelastning	16	Intervjuer	36
När känner vi trötthet?	16	Observationer	36
Hur uppträder utmattningssyndrom	17	Fotografering	36
Hur återhämtar man sig?	18		
Sinnesstimulering och återhämtning	20	Resultat	38
Natur och krishantering	20	Beskrivning av området	38
Restorativa miljöer	23	Områdesanalys enligt Lynch	41
<i>The Horticultural School</i>	24	Områdesanalys utifrån	
<i>The Instorative School</i>	25	Nordhs metod	43
<i>The Healing Garden School</i>	25	Sinnlig upplevelse utifrån	
		Nobelongs metod	49

Intervju med Anne och Peter	50	Naturliga landmärken och kanter	59
<i>Utemiljön och verksamheten</i>	50	Stigar	61
<i>Verksamheten i framtiden</i>	51	Naturen förstärks	61
Diskussion och vision	54	Området Stillhetens trädgård	62
Stillhetens trädgård	54	<i>Hängmattan</i>	62
<i>Naturen</i>	54	<i>Björkskogen</i>	63
<i>Integration</i>	55	<i>Paviljongen</i>	66
<i>Återhämtning</i>	55	<i>Trädgården</i>	67
Vision	56	<i>Hagen</i>	70
Avgränsningen till		<i>Ön</i>	70
Stillhetens trädgård	56	Avslutande kommentarer	71
<i>Avgränsning utifrån</i>		<i>Slutord</i>	71
<i>kar aktärsbestämningen</i>	56	Referenser	72
<i>Avgränsningen utifrån</i>			
<i>naturliga barriärer</i>	57		
Pyramiden	58		
Plattformar	58		
Vattnet framhävs	59		



Karta över Mundekulla kurs- och retreatgård. Den preliminära avgränsningen för Stillhetens trädgård är markerad med lila.

bakgrund

Mundekulla kurs- och retreatgård är en gammal före detta bondgård, där boningshuset uppfördes 1830. Den ligger en mil utanför Emmaboda i Långasjö socken, mitt i Smålands glasrike. Gården drivs av paret Anne Nilsson Elmberg och Peter Elmberg. Anne är avspänningspedagog, meditationsledare och konstnär och hon arbetar mycket med personlig och andlig utveckling. Peter är utbildad beteendevetare, musiker med eget förlag och föreläsare i frågor kring etik, mänskligt växande och ansvar. Han har fått mycket av sin inspiration från indiankulturen och buddismen. Till sin hjälp har de Berndt Elmberg, pappa till Peter som har ansvar för byggnader och nybyggnationer.

Verksamheten i Mundekulla startade som ett renoveringsprojekt av det gamla boningshuset 1999, som sedan utmynnade i byggnadsvårdsmässor på platsen. Efter en musikfestival, organiserad av Peter, uppkom idén om att etablera en kurs- och retreatgård. Som en del av retreatverksamheten planerar de att anlägga ett område speciellt för tystnad, som ska kallas *Stillhetens trädgård*. De är intresserade av Patrik Grahns teorier om stress och olika parkkaraktärer och önskar att forma trädgården utifrån dessa. Därför kontaktade Berndt Elmberg SLU i Alnarp och erbjöd studenter en möjlighet att delta i planeringen av trädgården som ett övningsprojekt.

Enligt ett preliminärt projektförslag önskar Mundekulla kurs- och retreatgård utöver en traditionell retreatverksamhet, även kunna erbjuda tillfällen med återhämtning för personer med utmattningssymtom av mildare grad. På området vill man utveckla miljön efter gästernas behov där stillheten är en essentiell del av vistelsen på kursgården. Därför betonas i förslaget vikten av att Stillhetens trädgård inte är avsett



Vatten är en av de
rogivande element-
en i en trädgård.

för ett stort utbud av olika aktiviteter, utan den ska i första hand vara en plats för vila, reflektion och sinnesupplevelser. Till gården hör 8 ha mark som ligger i ett kuperat kulturlandskap med torrtytor och sankmarker, varav ett område på 1,5 ha är avgränsat för ändamålet (se karta s. 10).

Vi har valt att bortse från kursgårdens val av område i våra analyser och registreringar, för att vara öppna för eventuella andra lösningar. I stället har vi utgått från gårdens område som helhet.

Syfte

Att utifrån en målgrupp som lider av utmattningssyndrom utveckla en utemiljö, kring Mundekulla kurs- och retreatgård, som integrerar utemiljön med verksamheten och samtidigt möter gruppens behov av återhämtning.

Mål

Att skapa en utemiljö som utgår från:

- befintliga naturtyper som finns i Mundekulla
- integration mellan verksamhet och utomhusmiljö
- målgruppens behov av återhämtning

Målgrupp

Den målgrupp som ligger till grund för projektarbetet har symptom av utmattningssyndrom. De har inte de kriterier som ska finnas för att få diagnosen utmattningssyndrom, men kan uppvisa liknande symtom som trötthet, koncentrationssvårigheter, dåligt korttidsminne, sömnproblem, kraftiga humörsvängningar, yrsel m.m. I hög utsträckning består målgruppen av personer som försöker få några dagars återhämtning från vardagen, som känner att de behöver komma ifrån alla krav. Behovet att få vara i ensamhet för att hitta tillbaka till sig själv och få nya krafter är utmärkande. Målgruppen består av privatpersoner, anställda eller andra grupper som själva väljer att komma hit på retreat. De förstår att deras situation måste förändras annars kan det leda till utmattningssyndrom och i värsta fall till depression. För att kunna hantera den stressituation som de befinner sig i, söker de aktivt efter vägledning som ger dem redskap för återhämtning.

Retreat, period av stillhet,
inre samling och bön.
Engelska för reträtt, dra
tillbaka
(www.ne.se 2007)



Vi har en medfödd preferens för landskapselement som utsikt och skydd, för vår överlevnad (Appelton 1975). Vy från Sydafrika.

teori

Inledning

Vad är det i naturen som får oss att må bra och hur? Under tusentals år har människan känt till att naturen och trädgården gör människan gott. Man har i olika kulturer haft kunskaper om att rent vatten, frisk luft, grönska och ljus, har haft en läkande verkan på vår hälsa genom att stimulera de mänskliga sinnena. Under lång tid föll samhällets tankar kring detta i glömska, det var istället medicin och teknik som skulle hålla människor vid liv på sjukhus och andra vårdinstanser. På 1980-talet började man åter intressera sig för de gamla kunskaperna om naturens hälsofrämjande krafter och grönskans betydelse för personer med bland annat utmattningssyndrom. Genom forskning såg man att stimulering av våra sinnen ger människor återhämtning, och att restaurativa gröna miljöer påverkar den mentala förmågan. Behovet av mer natur i vardagen resulterade i nya verktyg för att skapa hälsofrämjande områden samt förändra de befintliga. För att söka svaren på ovanstående frågeställning tog gruppen del av användbar forskning kring människan och hennes samspel med naturen.



Människans symtom på överbelastning

Många människor känner behov av att få må bra genom att dra sig tillbaka i stillhet och tystnad. De behöver komma bort från vardagen, vill ta time-out från stress och en för krävande tillvaro.

När känner vi trötthet?

Att må bra handlar i stor utsträckning om att inte vara konstant trött. Trötthet och sömnlöshet är viktiga orsaker till problem som psykisk ohälsa orsakar och därmed till antalet långtidssjukskrivningar (Stressforskningsinstitutet).

Alla blir trötta när vi koncentrerar oss länge och intensivt på någon mental uppgift. Man upplever att man blir trött i huvudet och behöver ta en paus, energin tar slut. Det är normalt och vi kan efter en stunds vila återgå till uppgiften (Rönnbäck m fl, 2007). Enligt forskarparet Rachel och Stephen Kaplan (1998) är det den direkta uppmärksamheten som gör oss utmattade (direct attention fatigue).

Andra typer av trötthet är fysisk eller mental. Den mentala tröttheten handlar om ett motstånd mot att tänka, fatta beslut och att lösa problem och yttrar sig, mer extrema koncentrationssvårigheter och nedsatt förmåga att behålla uppmärksamheten (Rönnbäck m.fl., 2007). Den mentala tröttheten beror ofta på en långvarig mental ansträngning eller hög stress, livsstress, utan möjlighet till återhämtning. (Stressforskningsinstitutet).

Vid stress är det sympatiska nervsystemet i autonoma

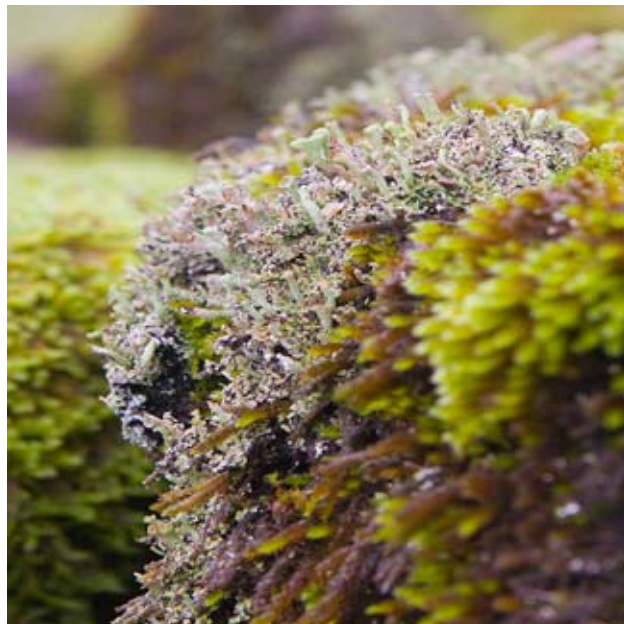
nervsystemet som hjälper oss att bekämpa faror, skapa resurser och återställa balansen. De kopplas på med full kraft när något händer men ska bara fungera kortvarigt som några minuter eller timmar. Detta är normalt för att vi ska undanröja faror men måste snabbt återgå i balans.

Det är när vi hamnar i permanent tillstånd av kamp eller flykt som det bryter ner våra organ vilket leder till en rad stressjukdomar (Socialstyrelsen 2003).

Hur uppträder utmattningssyndrom?

*Men då, i somras då var det väldigt mycket att göra på mottagningen – kolossalt mycket – då började jag röka igen efter flera års uppehåll! Alltså reagerade jag paradoxalt. Och så var jag så gräsligt trött! Det är inte den här tröttheten som alla kan känna efter en dags arbete, utan en alldeles speciell form som genomsyrar hela kroppen ... också sinnet, så på helgerna, när man är ledig så ... den här tröttheten går inte bort, man orkar inte träffa folk, göra något. Och så är det måndag igen! Mari-
anne, 45 år, distriktsläkare (Socialstyrelsen, 2003).*

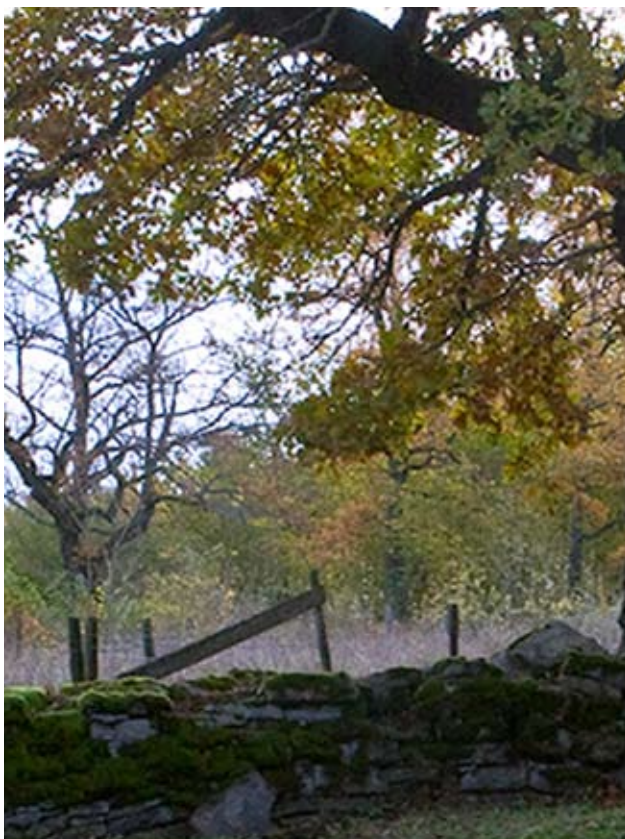
Termen utmattningssyndrom används för de tillstånd när den drabbade inte har utvecklat depression. Personer som drabbas har svårt att fokusera på arbetet, blir impulsive och irriterade och kan snabbt mista sina kunskaper. Från att tidigare ha kunnat komma ihåg och koncentrera sig i timmar, kan de efter insjuknandet till exempel bara läsa några få sidor i en bok i sträck. Det räcker inte med att ta korta pauser för att vara på alerten igen. Det behövs regelbundna pauser och ibland ordentlig vila, vilket leder till svårigheter att genomföra även mindre krävande uppgifter på rimlig tid (Rönnbäck m.fl., 2007).



Utmattningssyndrom

Fysiska och psykiska symptom på utmattning under minst två veckor till följd av oidentifierbara stressfaktorer under minst sex månader.

Koncentrationssvårigheter och minnesstörning, påtaglig nedsatt förmåga att hantera krav eller att göra saker under tidspress, känslomässig labilitet och irritabilitet, sömnstörning, påtaglig kroppslig svaghet och uttrötthet, fysiska symptom såsom värk, bröstsmärtor, hjärtklappning, magtarmbesvär, yrsel och ljudkänslighet.
(Stressforskningsinstitutet)



Stenar utstår lugn och harmoni.

Utmattningssyndrom kommer plötsligt och utan förvarning, upplevs som en djup chock eftersom skillnaden mellan aktiv och total oförmåga blir så dramatisk. Problemen börjar ofta med trötthet, spänningstillstånd och smärtor i ben och armar. Utmattningssyndrom leder ofta till sjukskrivning som föranleds av akut försämring av minnes- och koncentrationsförmågan. I inledningsfasen av sjukdomen kan man också uppleva orörlighet det vill säga oförmåga att gå. (Höjer & Lövgren, 2004; Socialstyrelsen, 2003).

De flesta som insjuknar är 30-45 år och cirka 70-80% är kvinnor (Höjer & Lövgren, 2004).

Sömnbriest har delvis samma effekter som stress och bidrar till att förstärka effekterna av stress som man utsätts för under dagen. Mental trötthet av stress påverkar sömnen som är centrala nervsystemets sätt att återhämta sig.

Hur återhämtar man sig?

Behovet av återhämtning bestäms i hög grad av den belastning man är utsatt för. Enligt Kaplan och Kaplan (1998) är det den spontana fascinationen som möjliggör återhämtning av koncentrationsförmågan. Fascinationen uppstår när människan möter miljön. När man får fysisk och geografisk distans (att komma bort) till det man blir stressad av. Naturmiljöer mer än andra miljöer erbjuder denna möjlighet till fascination. (Kaplan & Kaplan, 1998) Fysisk aktivitet, träning och promenader innebär

också en kognitiv distraktion i förhållande till vardagens pliktaktiviteter "måsten". Under den första fasen är lågansträngningsaktiviteter som "bara vara" bäst.

Sömn och vila är en viktig faktor för återhämtning. Genom att normalt sova sju till åtta timmar fungerar kroppen bra under dagen samtidigt som blodtryck andningsfrekvens, hjärtfrekvens och muskelspänningar minskar. Immunförsvaret aktiveras och reducerar insöndringen av stresshormoner. (Stressforskningsinstitutet).

Ett annat sätt att återhämta sig är att göra som beteendeforskaren Roger Ulrich betonar, att vistas i gröna miljöer som påminner om välbekanta eller lätt igenkännbara omgivningar.

Naturliga element för taktil beröring.

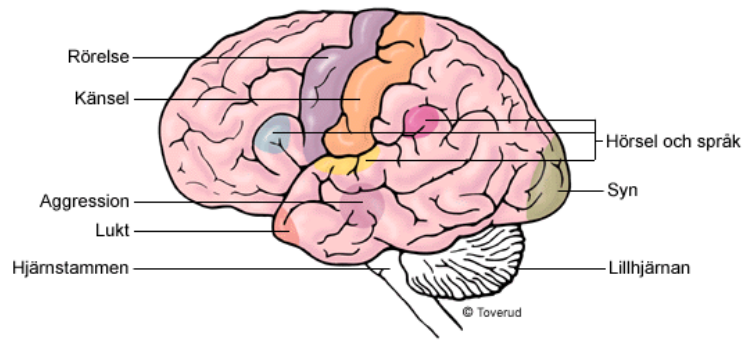




Sinnesstimulering

Våra sinnen säger oss hur vi ska uppfatta omvärlden och oss själva. När olika sinnen samverkar och kombinerar informationen med kunskap eller minne, som redan finns lagrade i hjärnan, ger sinnesintrycken en mening och ett sammanhang. De fem sinnen som vi i dagligt tal brukar prata om är *syn*, *hörsel*, *smak*, *lukt* och *känsl*, men man har kommit fram till att det finns ytterligare sinnen till exempel *rumsuppfattning*, *berörings-* och *hudsinnen*, *balans-* och *rörelsesinnet* samt *led-* och *muskelsinnet*. Sinnesimpulserna passerar genom hjärnstammen och lillhjärnan, som bland annat styr uppmärksamheten, koordinationen och det autonoma systemet (puls, hjärta). Slutligen hamnar informationen i den del av hjärnan som styr känslorna, minnet och de kognitiva funktionerna (medvetna tankeprocesser). Antingen reagerar vi positivt eller negativt på sinnesimpulserna.

Syn och hörsel används för att vi ska känna oss säkra och trygga i den miljö vi befinner oss i, samt att den står upp till de krav som vi föreställer oss av den. Naturens starka eller låga ljud lugnar eller väcker oss genom hörseln, det säger oss också varifrån ljudet kommer. Vackra synintryck, mörker och ljus, samt varifrån ljuset kommer stimulerar

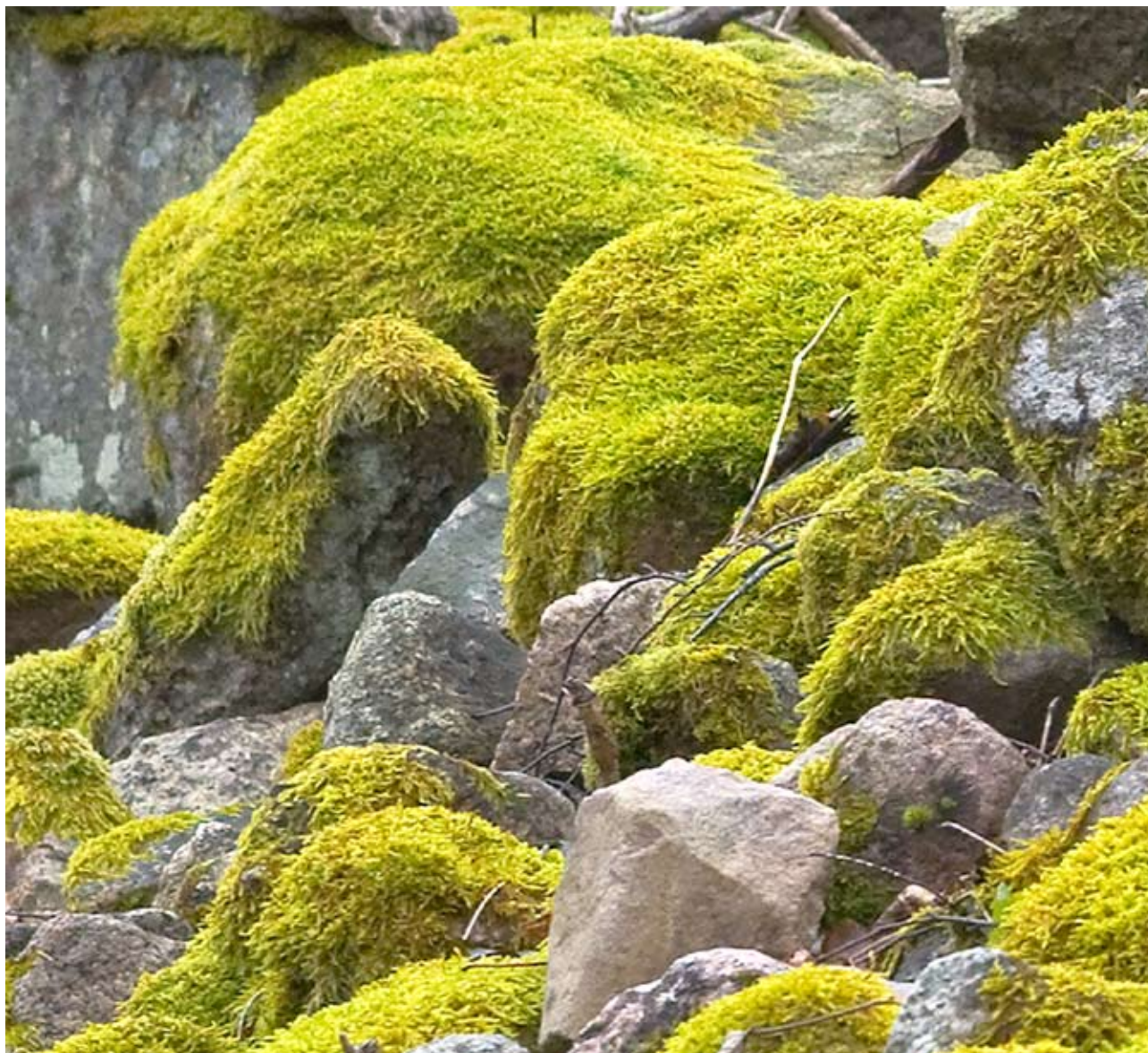


HJÄRNAN

www.sjukvardsradgivningen.se/artikel.asp?CategoryID=18403

oss genom synsinnet. Balanssinnet (som även uppfattar acceleration) stimuleras av de varierande markstrukturer som vi trampar på. Det kinestetiska sinnet uppfattar den egna kroppen genom leder och musklerna. Luktsinnet och smaksinnet stimuleras av de dofter respektive smaker som vi möter i naturen. Kroppens kontakt med olika naturföremål stimulerar det taktila sinnet (uppfattar tryck, tyngd och beröring), vi får en känsla när vi rör vid något.

Människan kan slappna av när det inte finns några påfrestande och hotande faktorer i den omgivande miljön och kan istället fascineras av sina upplevelser genom sinnena. Enligt Kaplan och Kaplan ger naturen en lagom mängd stimuli, som tas emot av vår spontana uppmärksamhet. Då får den riktade koncentrationen vila och det påverkar oss positivt. (Abramsson, Tenngart, 2003) Det visceral sinnet (kroppens inre organ) kopplat till det autonoma nervsystemet (till exempel blodtryck) aktiverar kroppens ämnen till återhämtning/restoration. I naturen finns det mycket stora möjligheter att positivt stimulera sinnena. En restorativ miljö är i vilken man förnyar eller återhämtar de fysiska, psykiska och/eller sociala krafter som man har förbrukat (Holmström, 2006).



Natur och krishantering

Johan Ottosson (2007) har studerat personer, inklusive sig själv, som har hamnat i ett kristillstånd, hur de har påverkats av att vara i naturen. Vid kris försämrar det logiska tänkandet och tankeprocesserna styrs i stor utsträckning av känslorna. Ottosson hämtar mycket inspiration från forskaren Harold Searles, som menar att naturupplevelser kan fungera som en länk mellan det medvetna och det omedvetna.

Ottosson och Patrik Grahm i sin tur menar att då en person vistas i en stimulerande miljö samarbetar sinnena, känslorna och det logiska tänkandet på ett sätt som kan leda till en ny bild av sig själv och sina resurser. Ottosson skriver om egna erfarenheter av att vistas i naturen efter att ha drabbats av kris. Speciellt stenar, sandstrand och vattenvågor gav honom starka känslor av lugn, trygghet, tidlöshet och harmoni. Enligt hans studier har naturupplevelser en betydligt större påverkan på dem som drabbats av en allvarligare kris, medan de som mår bättre också behöver positiva sociala relationer för att klara av sina kriser. Trots detta löper de personer som har många erfarenheter av naturupplevelser mindre risk att påverkas mycket negativt av kriser än de som inte gör det (Ottosson, 2007).



Restorativa miljöer

En trädgård är ett rum avskilt från omgivningarna, som stimulerar människors sinnen och ger känsla av trygghet, ro och kraft. En trädgård symboliserar livet och livscykel. (Stigsdotter & Grahn, 2002)

Det har genom forskningen fastslagits att gröna miljöer har en positiv hälsoeffekt på människor. Under de senaste åren har det forskats i ämnet för att klarlägga precis hur och varför trädgårdar och andra gröna miljöer har denna restorativa effekt på människor. Det har uppstått tre grenar inom forskningsområdet, vilka är The Horticultural Therapy School; The Instorative School; The Healing Garden School.

The Horticultural Therapy School

Hälsoeffekterna kommer huvudsakligen från aktiviteter i trädgården (till exempel odling), eftersom de ger utövarerna en känsla av meningsfullhet. Det är naturligt för människan att vara aktiv och genom trädgårdsarbetet uppstår en känsla av belöning. I detta sammanhang talar man också om flow-upplevelser, där det uppstår ett harmoniskt sammanhang mellan användarens kapacitet och aktivitetens utmaning (ibid). Det finns en teori inom denna skola som menar att trädgården i sig själv är helt underordnad och att det är trädgårdsarbetet som är det centrala (Persson, 2006).

The Instorative School

Hälsoeffekterna uppkommer genom ett samspel mellan användarens upplevelse av trädgården och personens

bakgrund och personlighet. Upplevelsen av trädgården påminner personen om tidigare positiva upplevelser och stärker personen i sin identitet. (Stigsdotter & Grahn 2002) Här kombinerar man trädgårdsaktiviteter med personens individuella upplevelse av trädgården. (Persson 2006). Denna teori används vanligtvis i samband med äldres upplevelser i utemiljöer kring vårdhem.

The Healing Garden School

Hälsoeffekterna uppstår genom upplevelsen av trädgården i sig själv. Här har design och innehåll en avgörande betydelse. Enligt beteendeforskaren Roger Ulrich slappnar människan av i naturen och i gröna miljöer, eftersom de påminner om de miljöer som människan ursprungligen var anpassad till att leva och överleva i. Här kan människan slappna av och lita på sina instinkter. I motsats till detta fungerar typiska stadsmiljöer onaturligt för henne, och hon måste hela tiden koncentrera sig på att sortera och ordna den information hon upplever. Enligt Kaplan och Kaplan använder människan i dessa situationer, vad de kallar den riktade koncentrationen. Denna typ av uppmärksamhet kan överanvändas och endast en spontan uppmärksamhet kan återladda den. Den spontana uppmärksamheten uppstår genom fascination och är helt kravlös. I naturen använder man vanligtvis den spontana uppmärksamheten, och just därför kan människor återhämta sig i naturen och grönskan (Stigsdotter & Grahn, 2002).





Huvudbyggnad med kontor, matsal och värdparets bostad sett från nordväst.

Samspelet mellan människan och miljön

En av tankarna bakom trädgårds- eller naturterapi är att människan söker sig till och mår bra i olika miljöer beroende på hennes mentala krafter. Enligt Grahn och Anna Bengtsson (2005) sker det en kontinuerlig kommunikation mellan människan och hennes omgivning. Såväl den sociala som den fysiska miljön sänder människan olika intryck som hon ska svara på, antingen reflexmässigt eller kognitivt (Grahn & Bengtsson 2005). Olika miljöer ger naturligtvis olika krävande och olika många intryck. För att kunna "kommunicera tillbaka" är det nödvändigt att orka tolka och förstå det som miljön försöker säga en. Ulrika Stigsdotter och Grahn menar att människans upplevelser av en miljö varierar beroende på hur mycket intryck från densamma hon är kapabel att ta emot och bearbeta (Stigsdotter & Grahn 2002). En person med goda mentala krafter

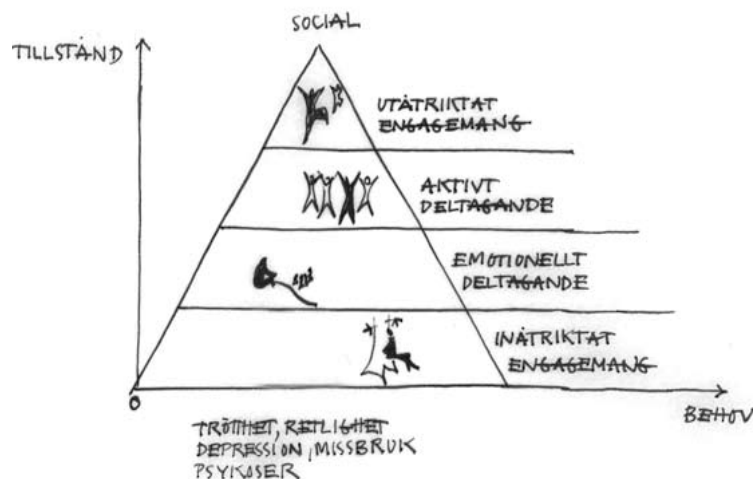
förstår lättare de olika intrycken och kan därmed kommunicera med sin omvärld utan problem (Grahn 2005 b), medan en person med sämre mentala krafter är mycket känslig för intryck från omgivningen och behöver därför en miljö som inte kräver så mycket (Stigsdotter & Grahn, 2002). Hur en persons känslighet mot omgivningen varierar illustreras av Grahn (2005 b) i en pyramid där personen kan förflytta sig mellan olika nivåer allt eftersom hans mentala krafter förstärks eller försvagas.

- Då kommunikationsförmågan saknas nästan helt och personen visar tecken för apati, ligger man under pyramiden.

- Så småningom börjar man kommunicera med sig själv. Då har man nått det nedersta steget av pyramiden och klarar av aktiviteten som kallas inåtriktat engagemang. Man är alltså mentalt aktiv, dock är man mycket känslig för intryck från omgivningen och har stort behov av enkla intryck som inte stör de inre intryck man redan bearbetar.

- Nästa aktivitetsnivå kallas emotionellt deltagande. Intresset väcks för nya intryck men man vill ta emot dem passivt, genom att betrakta andras aktivitet.

- Tredje aktivitetsnivån är aktivt deltagande. Man vill gärna göra något tillsammans med andra, men utan krav att producera. Behovet av de allra enklaste intrycken från omgivningen har minskat.



De aktiviteter man orkar med beror på stressnivå och känslighet för intryck från omgivningen. Känsligheten minskar successivt mot toppen av pyramiden (Grahn, 2005,b).

Den här pyramiden kan tillämpas i praktiskt planeringsarbete på så sätt att man ritar och formar en utemiljö eller park, på vilken man föreställer sig att pyramiden ligger ovanpå området. En del av parken anpassas då till personer som endast klarar av enkla intrycken. Från denna del som representerar botten av pyramiden ökar man successivt intryck på de följande områdena, så att de mest komplicerade intrycken finns i andra ändan av området, det vill säga i toppen av pyramiden. Detta gör det möjligt för besökarna att välja vilken miljö de helst vill vistas i. (Stigsdotter & Grahn, 2002).



Behovet av naturmiljöer

Vad är det för naturmiljöer som människan har behov av? Det beror på i vilket socialt och psykiskt tillstånd hon befinner sig i. Till exempel nämner Stigsdotter och Grahn (2002) de forskningsresultat som både Searles redan på 60-talet i USA och Ottosson senare i Sverige har kommit fram till. Dessa forskare menar att minst krävande intryck sänder de miljöer som domineras av stenar och vatten, något mer krävande är vild natur och ännu mer krävande är trädgårdar som ska skötas om. Därefter kommer husdjur som också påkallar mycket uppmärksamhet och allra mest krävande är miljöer där man kommer i kontakt med andra människor (Stigsdotter & Grahn, 2002)

Ett annat exempel kan ges med hjälp av åtta karaktärer som människor anser har särskilt värdefulla egenskaper i natur- och parkmiljöer, som ger många olika intryck och som kommunicerar på olika sätt med människor. De är: 1. *Rofyllad* – lugn plats utan några störande moment. 2. *Vild* – gammal, orörd, något mystisk miljö. 3. *Artrik* – synlig biologisk mångfald. 4. *Rymlig* – en plats som erbjuder en annan värld och flykt från vardagen. 5. *Öppen* – en plats där man har överblick och kontroll. 6. *Privat* – en plats som är trygg och ”egen”. 7. *Social* – plats för möten och aktiviteter. 8. *Kulturell* – en plats som ger uttryck för kultur, symbolik och historia (Grahn, 2005 a).

Givetvis varierar vikten av dessa karaktärer efter människans varierande behov av olika krävande intryck från omvärlden. Enligt Grahn har de som befinner sig på det nedersta steget i pyramiden särskilt stort behov av i tryck

(Bild motstående sida)
Naturlig vägledning. Moss-
kogen norr om Mundekulla
kursgård ger enkla
intryck som inte kräver
mycket mentala krafter av
besökaren.

Vatten kan göra en plats
rofylld eller vild.

från naturområden som karakteriseras som *rofylld*, *artrik*, *vild* och *rymlig*. De som klarar
av mer komplicerad kommunikation från omgivningen det vill säga både betrakta och
själv vara aktiv, tilltalas även av miljöer som kan beskrivas som öppna, kulturella eller
privata. Social är en karaktär som människor med olika stressrelaterade besvär upplever
på olika sätt (Grahn, 2005 a.)





En social plats med
yogadäck och gräsplan.

(Bild motstående sida) Hu-
set på kullen är ett tydligt
landmärke att orientera sig
efter.

Lynchs teori

Kevin Lynch (1988) har utvecklat en teori om människans sätt att kategorisera och organisera stadens element. Denna organisering används för att snabbt orientera sig i en ny miljö men också för att skapa mentala kartor över sina vardagsmiljöer. Metoden kan även användas på andra miljöer som ett sätt att urskilja element i ett landskap. Det handlar helt enkelt om vilka tydliga fysiska objekt som ger staden dess särskilda prägel (Lynch, 1988).



Lynch definierar alltså fem fysiska baselement som man ofta finner i en stadsmiljö, dessa är följande:

1. *Paths/stråk*. Olika stråk längs vilka människor förflyttar sig i en stad, vilket gör dem till de mest dominerande element och som ofta bestämmer hur andra element kommer att organiseras.
2. *Edges/barriär*. Linjära element som inte är stråk, dessa kan antingen bryta sammanhanget i ett område eller knyta ihop två angränsande områden. Edges kan även upplevas som barriärer.
3. *Districts/distrikt*. Större, tydligt identifierbara områden, dock kan dessa i sin tur delas in i mer eller mindre tydliga områden.

4. *Nodes/knutpunkter*. Viktiga punkter för bland annat transporter och andra stråk. De kan även vara koncentrationer av områdets olika funktioner, vilka i sin tur kan utgöra kärnor i och symboler till området i fråga.

5. *Landmarks/landmärken*. Orienteringspunkter men i motsats till noder är dessa helt oberoende av stråk e.t.c. De är fristående, fysiska objekt som ofta bidrar till platsens identitet antingen på lokal eller större skala (Lynch 1988).

Nordhs nycklingsverktyg

Landskapsarkitekt Helena Nordh har utifrån Grahns åtta baskaraktärer utarbetat en metod så att man praktiskt ska kunna använda sig av parkkaraktärerna vid planering, utveckling och gestaltning av gröna miljöer. Metoden består av en inventeringslista med vars hjälp man fastställer vilka egenskaper som går att finna i ett område. *Läge i staden, rumslighet, topografi, vegetation, vägar/stigar, vatten, djur, objekt i parken, skötsel* samt *känsla/upplevelse* är de rubriker man utgår från här. Därefter använder man ett så kallat nycklingsverktyg för att slutligen komma fram till en naturkaraktär genom att välja mellan olika egenskapsalternativ. Nordh har dock vid sin analys av de åtta olika karaktärerna kommit fram till att endast sju av dessa är användbara, och som hon delvis även gett nya namn; atrik, allmänningen, festlig prydnadskaraktär, rymd, lustgården, kulturhistoria och vild. Karaktären rofylld finns inte med i Nordhs definition av parkområden. Hon menar att det inte är en tydlig karaktär för parkområden, utan att den istället ingår som en del i de övriga karaktärerna (Nordh, 2006).

Nebelongs sinnliga upplevelse av platsen

Den danska landskaparkitekten Helle Nebelong har specialiserat sig på att utveckla sinnesträdgårdar, främst för barn och handikappade. Hon använder sig i praktiken av en enkel metod speciellt användbar vid planeringen av dessa trädgårdar. Genom att försöka uppleva platsen själv med sina sinnen; *hörsel, doft, känsel, smak* och *syn*, kan man upptäcka vilka som stimuleras redan från början, vilka som behöver stimuleras ännu mer och vilka som kanske inte ska stimuleras alls just i detta sammanhang. Nebelong säger att sinnena tilltalas av de lekande, skapande och inspirerande krafterna i naturen (Nebelongs, 2007).

I en anlagd park kan man koncentrera naturupplevelsen. Bild från "Sansehaven" i Fællesparken i Köpenhamn, ritad av landskapsarkitekten Helle Nebelong.





Retreathuset under uppbyggnad. En ordentlig platsanalys kräver vissa ansträngningar av observatören.

metod

Projektets undersökande arbete och genomförande krävde varierande metoder, såsom *litteraturstudier*, *platsanalyser*, *intervjuer* och *fotografering*. Projektgruppen besökte Mundekulla kurs- och retreatgård under två dagar i slutet av november och blev då bland annat guidade runt där. Med olika infallsvinklar närmade sig gruppen frågeställningarna.

Platsananlys

Inför själva platsanalysmomentet genomfördes fyra analyser av den fysiska utemiljön. En för *kartläggning av områdets struktur*, en för *värdering av området utifrån de åtta baskaraktärerna* i natur och grönområden, en *generell beskrivning av det geografiska området*, samt en *analys där gruppen utgick ifrån sina egna sinnesupplevelser*.

Lynch teori användes som utgångspunkt för att fysiskt förstå området i Mundekulla. Oavsett landskapstyp innehåller teorin element som människan använder på ett naturligt sätt för att orientera sig. Lynch metod användes inte för att analysera hur Mundekulla lämpar sig som en restorativ omgivning, men verktyget ansågs värdefullt för att få fram användbara planer för en Stillhetens trädgård.

För att hitta de befintliga naturkaraktärerna utifrån Grahns modell användes Nordhs nycklingsverktyg. Detta verktyg gäller i första hand för parker i städer och innefattar

sju karaktärer, men kändes ändå relevant för gruppen att utgå ifrån. De åtta karaktärsnamn som användes för att definiera områdena var dock utifrån Grahns teori från 2005 (se s. 28-29). Den i Nordhs metod saknade karaktären rofylld, är emellertid en speciellt viktig karaktär för ett projekt som handlar om att gestalta en miljö som ska hjälpa människor att stanna upp i ett hektiskt liv. Därför valde gruppen att karaktärsbestämma områdena med Grahns åtta benämningar.

Den sistnämnda metoden är framställd av Nebelong, speciellt användbar vid planeringen av så kallade sinesträdgårdar.

Intervjuer

Vi samlade in information genom intervjuer. De personer som intervjuades var kursgårdens ägare och verksamhetsledare, för att få information om den fysiska omgivningen och dess förutsättningar, samt för att få veta mer om de exakta planerna angående målgrupper och aktiviteter.

Fotografering

För att kunna beskriva Mundekulla och förklara dess användning fotograferades området noggrannt. Fotografierna har sedan används som grund för att beskriva olika karaktärer samt i presentation och rapport.

Såväl naturliga som anlagda linjer i landskapet är en bra stöd för platsanalyser.



resultat



I resultatet ingår en beskrivning av området, tre analyser och därefter en intervjusammanställning av kursgårdens verksamhetsledare.

Beskrivning av området

Området ligger i ett småkuperat landskap omgivet av skog. Mundekulla är ett gammalt kulturlandskap och är tydligt präglat av detta. Resterna av en gammal allé står bland annat i bakgrunden och markerar en gammal väg, och överallt är området uppdelat med stengårdsgårdar i olika fält. Gårdsgårdarna varierar i storlek och är mer eller mindre välbevarade. Många av stenarna är täckta av mossor är därför alldeles gröna under höst och vinter. Förutom stengårdsgårdarna finns stängsel för att inhägna betande hästar under sommarhalvåret.

I södra delen av Mundekulla står bostadshuset, som är ett rött trähus med grå träkarmar. Ingången till tomten markeras av två stora lövträd. Väster om huset ligger ett lägre område med en liten sjö och en bastu med gräs på taket, härifrån syns granngården. Tomten avgränsas i söder av stora lövträd och enstaka barrträd. Öster om bostadshuset ligger också ett lägre gräsområde med en övertäckt träscen i bakgrunden. Området avgränsas av barrträd mot söder och öster. En bred väg går förbi huset i öst-västlig riktning. På den motsatta sidan av vägen finns två gamla ladugårdsbyggnader och en byggnad som ännu inte är klar, de är röda trähus.

Norr om byggnaderna ligger ett öppet område med enstaka enar och utspridda stenar som är täckta av mossa och lav. En hjärtformad sjö dominerar området, och



Panoramabild av Mundekulla kursgård och det gamla jordbrukslandskapet, sett från väst.

en träbro förbinder det norra området vid sjön med det södra. Nordöst om sjön finns en liten förhöjning i landskapet. Höjden domineras av lövträd och sten som bildar en ojämn terräng, mellan två av träden finns en hängmatta.

I den norra delen av Mundekulla finns granskog där marken är täckt av mossor och lavar, området ligger utanför egendomen. De övriga skogsplanteringarna består av blandskog, där marken täcks av blad, kvistar och mull. Döda och omkullblåsta träd som är täckta av mossa och lav är bevarade. Inom hela området finns även mindre grupplanteringar och enskilda träd. Beståndet domineras av björk, ek, gran, hassel och enar i mycket varierande storlekar. Örtvegetationen övervägs på våren av liljekonvalj, vitsippa och ängsvegetation, t.ex. liten blåkllocka. Senare pryds vissa delar av området även av smultron och lingon.

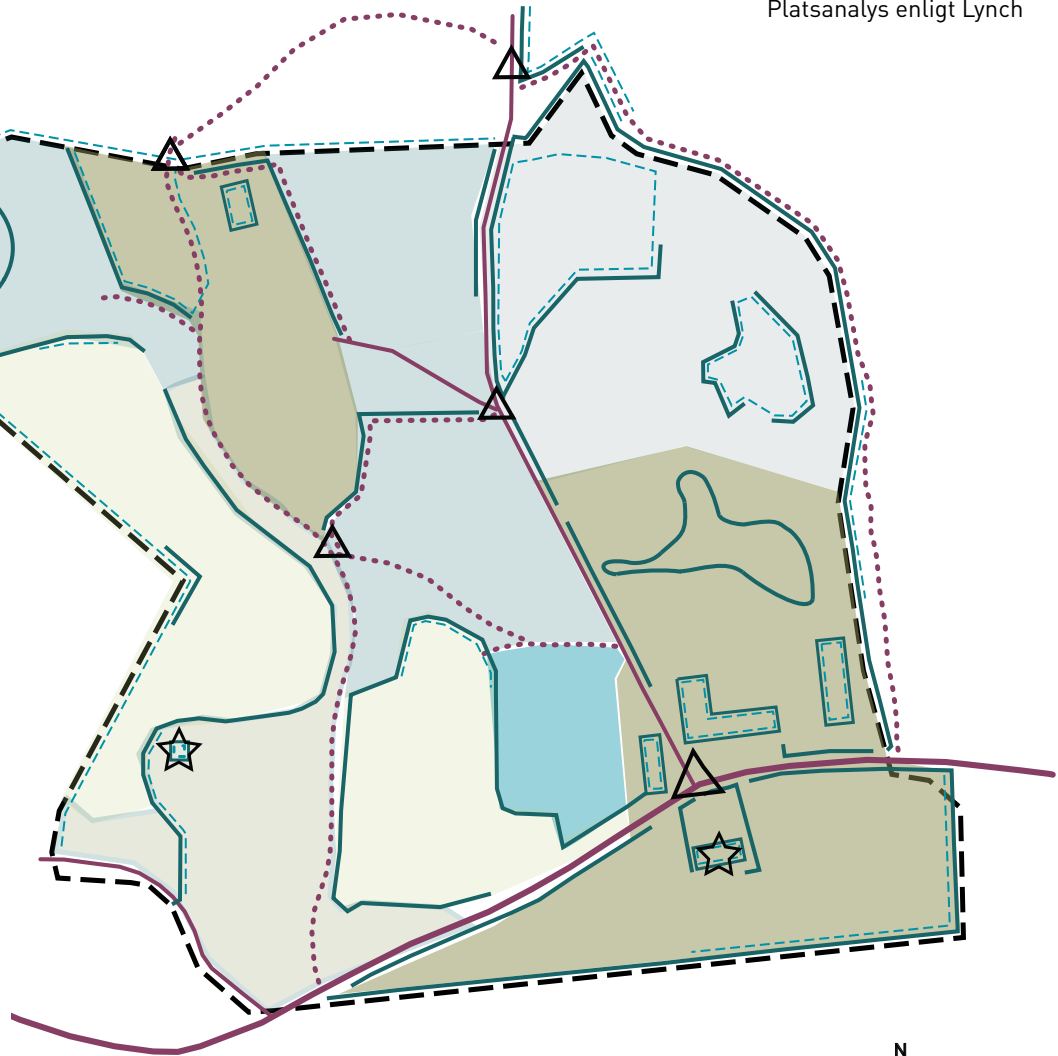
I det östra skogsområdet finns två gläntor. I den ena gläntan finns en sten i centrum och en bänk av trä och i den andra står en portal av vissna blad och blommor, och en gren är uppsatt på ett träd för att likna ett kors.

I det nordvästra hörnet av Mundekulla ligger ett stort trähus som håller på att färdigställas. I anknytning till byggnaden ligger ett förhållandevis plant gräsområde. Längs den västra gränsen av Mundekulla ligger ett större öppet område som är odlad mark, denna del är dock mer sluttande.

Stigar och grusvägar löper genom hela området och på många ställen längs stigarna finns skyltar som berättar en historia eller ger allmän information. Skyltarna är uppsatta av både länsstyrelsen och av markägarna. Förutom den hjärtformade sjön finns det tre våtområden som är igenväxta med bland annat björkris. Det finns även en liten vattenkälla med anknytning till ett av våtområdena, den rinner ut genom det östra stengärdet ut i skogen. I ett av områdena finns en källa som bildar en vattenspegel. Landskapet är småkuperat, mot väst finns en sluttning med en grå trästuga på toppen. Härifrån har man utsikt över en stor del av området (se panoramabild s. 28-29).

Signatur-
förklaring:

-  Mundeckulas
avgränsning
-  Fysisk barriär
-  Visuell barriär
-  Stråk,
bilar
-  Stråk,
gående
-  Knutpunkt,
stor
-  Knutpunkt,
liten
-  Landmärke
-  Områden



Platsanalys enligt Lynch

Då projektgruppen kom till Mundekulla var det angeläget att använda Lynch teori för att få ett helhetsgrepp över området. Detta dels för att sedan kunna använda sig av Nordhs metod utifrån Grahns teori om parkkaraktärerna för att se de olika delområdena, dels för att med målgruppens ögon få en förståelse för hur området kan upplevas då man kommer hit för att få nya krafter och återhämta sig.

Paths/stråk: I området har gång- och bilstråk markerats. Rakt genom gården går huvudstråket som fungerar som en genomfartsväg i socknen. På Mundekullas egendom finns ytterligare en framkomlig väg för bilar som leder upp till den blivande retreatbyggnaden och in i skogen, det fungerar även som gångstråk. Utöver detta stråk finns det upptrampade stigar både inne på området och utanför.

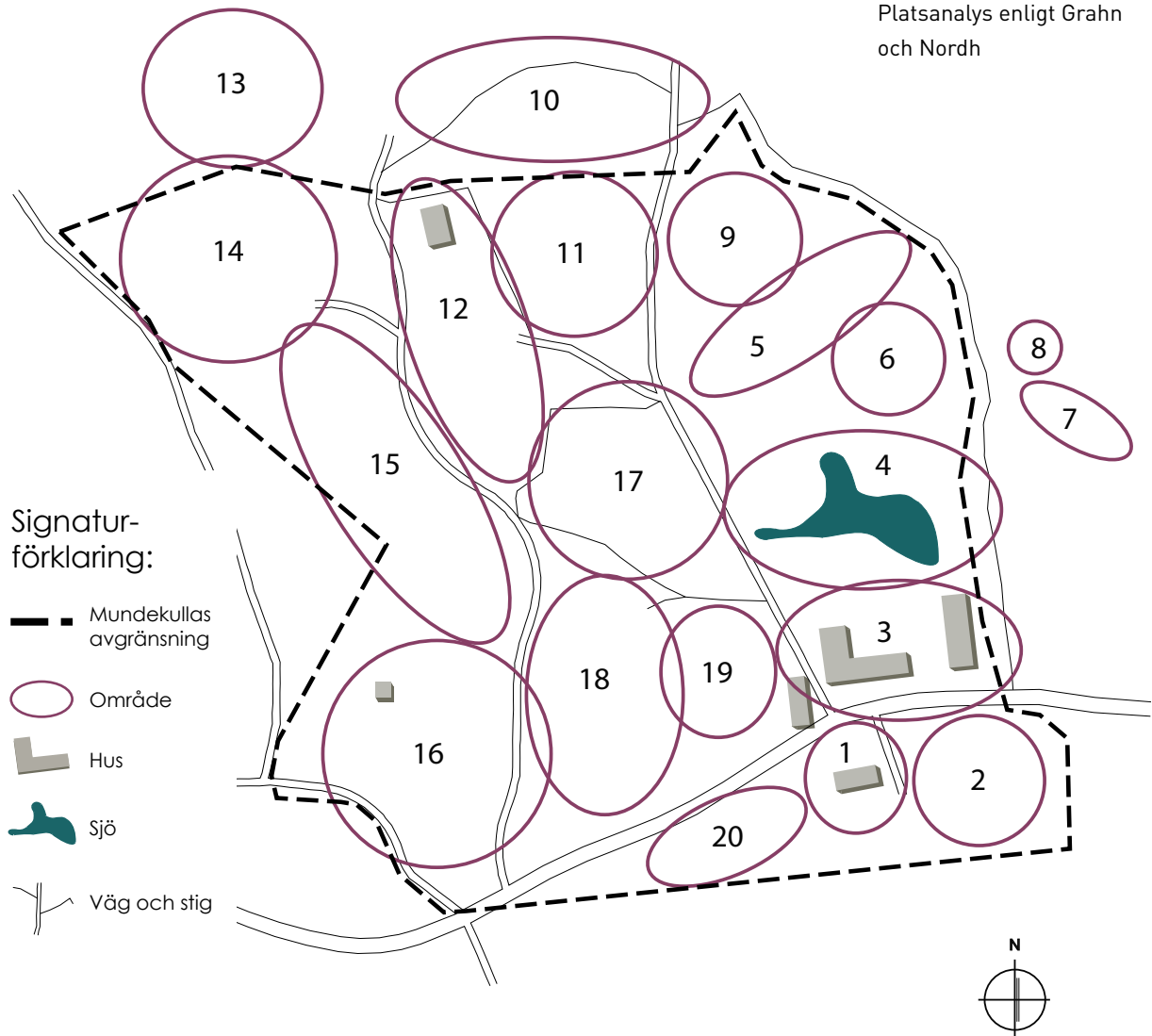
Edges/barriärer: Barriärerna har blivit uppdelade i fysiska och visuella. En stark fysisk barriär är den anlagda sjö som ligger i anslutning till gården. Likaså fasaderna på husen är starka barriärer både fysiskt och visuellt. Både inom och utanför området utgör planteringarna starka visuella och i vissa fall fysiska barriärer. Därutöver är alla stengården fysiska barriärer.

Districts/områden: Området har blivit indelat i mindre områden utefter vilken typ av naturkaraktär det särskilda området har. De områden som har samma färg på kartan representerar samma karaktär.

Nodes/knutpunkter: Den största knutpunkten finns på gårdsplanen vid bostadshuset med matsalen, byggnaderna för konferensverksamhet, gästrum m.m. Utöver denna knutpunkt finns det fyra mindre som är platser där olika stråk möts i området.

Landmarks/landmärken: Området är till vissa delar ganska kuperat med vegetation som gör att det endast finns två riktiga landmärken, vilka är bostadshuset beläget nere i topografin och stugan uppe på toppen av kullen.

Platsanalys enligt Grahn
och Nordh



Platsanalys enligt Grahn och Nordh

Efter teoretiska studier av målgruppen och dess behov av restaurativa miljöer, gjordes en analys specifik för projektområdet och dess lämplighet för målgruppen. Mundeckullas stora område delades in i tjugo mindre, vilka i stort sett redan fanns ganska naturligt där (se karta s. 42, motstående sida). Karaktärer som dominerade på vart och ett av dessa bestämdes därefter utifrån Nordhs nycklingsverktyg. På det sättet kunde vi se vilka av karaktärerna som redan fanns, vilka som behövde förstärkas eller kombineras, samt om det eventuellt blir nödvändigt att skapa några av karaktärerna helt från början.

Kartan visar var delområdena är belägna och här beskrivs varje område var för sig, med ett arbetsnamn och vilka karaktärer som framkom. I och med att det är fråga om ett gammalt jordbrukslandskap, är det viktigt att komma i håg att alla områden egentligen präglas av karaktären kulturell, om man tolkar begreppet i en vidare bemärkelse. Vi har här försökt att urskilja de karaktärer på varje område som dominerar eller som är speciellt utvecklingsbara just där.

1 Bostadshuset

Karaktär: Social, kulturell

Här finns värdparets bostadshus samt deras mer eller mindre privata trädgård. I huset finns också ett kontor och en gemensam matsal för kursgårdens gäster. Det innebär att aktiviteter i grupper och nödvändiga sociala möten mellan många människor äger rum här.

2 Scenen

Karaktär: Öppen, social, kulturell

En stor, öppen gräsmatta, här man har plats för konserter och andra kulturevenemang med större folksamlingar, med andra ord sociala aktiviteter. Den scen som står i kanten av området förstärker dessa karaktärer.

3 Sociala platsen

Karaktär: Kulturell, social

Grusväg och grusplaner. Det här området passerar besökaren allra först vid sin ankomst till kursgården. Området består av tre hus för gästboende, kursverksamhet, egen matlagning samt en liten butik, vilket leder till många möten. Två av husen är renoverade före detta stall och ekonomibyggnader samt ett nybyggt hus i gammal stil, något som ger platsen en kulturhistorisk prägel.

4 Sjön

Karaktär: Rymlig, öppen

En stor gräsplan som är belägen bakom byggnaderna med en anlagd hjärtformad sjö mitt i. Underlaget är mycket mjukt, bestående av både mossor och gräs. Området är omgivet av ett gammalt stengärde och innanför detta är det enhetligt och sammanhållet och man kommer bort från vardagen. Man har även en bra överblick över detta öppna område som med fördel kan användas för picknickar och dylikt.

5 Lilla ängen

Karaktär: Rymlig

Lilla ängen är egentligen en fortsättning av område 4, nämligen ett sammanhållet öppet gräsområde som utgör en "egen värld". Dock verkar det vara mindre till arealen, mindre parklikt och mindre omskött än det andra området, och alltså inte lämpligt för aktiviteter som behöver en gräsplan. Underlaget är ojämnt, här finns flera spår av djur, enstaka enar och dessutom en liten indianbastu.

6 Hängmattan

Karaktär: Privat, kulturell, atrik, rofylld

Detta område är en mera sluten "ö" inom de två tidigare öppna områdena. Här har man troligtvis enligt gamla brukartraditioner dumpat stenar från åkrarna och låtit träd växa omkring. Det har sedan bildats ett litet och tryggt rum som kan kännas privat och som bevis på detta har någon hängt upp en hängmatta inne i "ön". Här är även rofylld då man inte är i direkt kontakt med andra människor. Man kan gott gå igenom "ön" längs en liten stig. Med fler växter jämfört med gräsområdena 4 och 5 är det här området även atrikt.

7 Ängskyrkan

Karaktär: Rofyll

Området består av en liten glänta omgiven av tall, gran och stengården. En av trädstammarna har med en ditsatt trädgren konstruerats som ett kors. Det är en lugn och andlig plats skyddad från omgivningen.

8 Skogskyrkan

Karaktär: Rofyll

Det här är en "plötslig" och liten öppning i granskogen. Precis mitt i den cirkelformade gläntan ligger en större sten som låter fantasin flyga iväg. Stenen och öppningen mot himlen som omges av mäktiga grantoppar, liknar en kyrka med högt tak och gör detta till en helig plats. Här är man även skyddad och kan sitta på en bänk och ha ro till sina tankar.

9 Skogen

Karaktär: Kulturell, vild, rofylld

Påminner om område 6 för här finns liknande stenhögar med omgivande växtlighet som buskar och träd, men den här "ön" är större till arealen. Platsen är dessutom mer omsluten och det finns inga stigar här. Egenskaperna sämre framkomlighet och vildare växtlighet, tillåter trots kulturstenarna även definitionen vild. Här finns inte heller något folk eller någon rörelse, vilket gör att området är rofylld.

10 Mosskogen

Karaktär: Rofyll

Detta är en tät granskog av nästan bara gran som verkar vara något gallrad, vilket gör att den inte är vild. Man ser mycket av underlaget som är helt grönt av olika mossor, dessutom går här både viltstigar och andra stigar. Här är det tyst och granarna står lugnt på sina platser och vaktar, vilket ger platsen en rofylld karaktär.

11 Våtområde 1

Karaktär: Vild, artrik

Ett mindre kärrområde, precis norr om det område som är avsett att bli den egentliga "stillhetens trädgård". I kärret växer ett snår med lövträd som har tunna stammar. Här finns synliga små dammar av stilla vatten. Det är fuktigt och här växer flera arter än på de torra områdena. Det finns ingen stig eller bro som leder in i området, man kan bara gå runt det, viket gör att det är vilt.

12 Retreathuset

Karaktär: Rofylld, öppen

Återigen ett öppet gräsområde med tydliga stigar. Här håller man på att bygga ett avskilt hus avsett för retreat-gäster, alltså en lugn plats en bit från övriga byggnader.

13 Toppen

Karaktär: Motsvarar ingen önskvärd karaktär, kulturell på ett negativt sätt

Den här geografiska toppen är socknens högsta plats, som innehåller mycket natur med mossor och blandskog, men även stenhögar. Det är något skräpigt och risigt här på ett störande sätt.

14 Amfiteatern

Karaktär: Motsvarar ingen önskvärd karaktär, kulturell på ett negativt sätt

En före detta grustäkt, alltså ett stort hål i marken som inte är lika djup på varje sida, ett tydligt spår av människans verksamhet eller kultur.

Grahns åtta parkkaraktärer

1. Rofylld – lugn plats utan störande moment.
2. Vild – gammal, orörd, något mystisk miljö
3. Artrik – synlig biologisk mångfald.
4. Rymlig – en plats, en annan värld.
5. Öppen – en plats med överblick och kontroll.
6. Privat – en plats som är trygg och "egen".
7. Social – plats för möten och aktiviteter.
8. Kulturell – kultur, symbolik och historia



15 Odlingen

Karaktärer: Kulturell, rymlig

En stor åker med säd, detta är ett tydligt odlingsområde och alltså inte avsett för aktiviteter på öppna platser. Omgärdat av ett gammalt stengärde, som det växer mycket vacker grön moss på, viket ger känslan av ett gammalt odlingslandskap från tiden före massindustrialismen. Detta leder tankarna bort från vardagen.

16 Utsiktsplatsen

Karaktärer: Kulturell, rofylld

Den här platsen ligger på en höjd varifrån man har utsikt över hela gården. Man ser tydligt helheten som består av gamla byggnader och stengärdsgårdar. Kulturlandskapet som karaktäriseras av ängar med enstaka enar, hamlade träd samt stenhögar, kan ge anledning till fascination för den som har kärlek för forna levnadssätt. Eftersom man befinner sig ovanför alla andra, är man inte föremål för iakttagelser. Liv och rörelse sker bortom detta område, här kan man ta det lugnt.

17 Våtområde 2

Karaktärer: Vild, artrik

Liksom på område 11 finns det här ett litet kärrområde med snår i och här finns även spår av gammal skog med stora träd och stora stenar med mycket moss på. Fuktighet i området bidrar till ett bra växtunderlag för många olika växter.

18 Stora ängen

Karaktär: Öppen

Det här området är en stor öppen äng som ligger nära grusvägen, sommartid används den som gästparkering vid musikfestivalen.

19 Våtområde 3

Karaktärer: Artrik, social

Den här platsen utgör en fortsättning av område 17. Det är beläget bakom ett av husen på område 3, det kan alltså bli livligt. Här finns gamla träd, både löv och barr, och mossiga stenar som överallt annars på gården. En liten stig i gränskanterna leder runt området och här finns många olika växtarter. Återigen är det ett sankt område med synligt vatten. Här är det dock inte så snårigt som på de andra våtområdena, vilket kan vara anledningen till att här växer tuvor med olika arter av mossor, gräs och starr.

20 Bastun

Karaktärer: Social, kulturell

Här står en vedeldad bastu med en mindre damm i anslutning, som man kan svalka sig i. Gräs dominerar landskapet, omgivet av enar och lövträd. En bit bort från bastun finns en liten odling. Det här är en plats för aktiviteter som man gör tillsammans med andra människor.



(Bild motstående sida) Odlingsområde.

(Bild ovan) Vedeldad bastu.



Sinnlig upplevelse utifrån Nebelongs metod

Gruppen gjorde en personlig platsanalys av Mundekulla i stort genom att registrera området med sinnena, för att på så sätt klarlägga vilka potentialer området redan har för sinnesstimulering i samband med återhämtning.

Hörsel

Ljudet av tystnaden upplevs endast långt från staden och trafiken. Det täta beståndet av träd och buskar drar till sig fåglar som sjunger och skapar naturliga ljud. Vattenkällan som rinner ut mot skogen i öster porlar. Vindens susande ljud hörs genom grenarna.

Lukt

I regnväder doftar mossorna av fukt och mull. Vårblommor som liljekonvalj och de andra växternas naturliga doft.

Känsel

Variation mellan öppenhet och slutenhet skapar känslan av rumslighet. Sol och skugga skapar temperaturförändringar som kan kännas mot huden.

Luftens fuktighet känns mot kinden. Det kuperade landskapet ger varierande känsla under fötterna. Förändringar i ytorna skapar olika taktila upplevelser, den mjuka mossan och de hårda stenarna. Bladens, barkens, lavarnas struktur liksom vattnet ger varierande upplevelser när fingrarna tar på dem.

Smak

En söt smak av smultron och en sur smak av lingon skapar kontraster. Vattendropparna ger smak av friskhet.

Syn

Variationen mellan rummen ger olika upplevelser genom ögonen. Stammarna på de vita slanka björkarna lyser upp i den skuggiga skogen. De gröna mossorna lyser upp de gråa stenarna och de vilande träden under vintern. Lugna färger och naturligt ljus ger ro.

Bofinkens sång.





Intervju med Anne och Peter

Anne och Peter intervjuades om verksamheten på gården, framtiden och utemiljöns användning. Nedan följer en sammanställning av deras verksamhetsbeskrivning och planer för kursgården.

Mundekulla kurs- och retreatgård är idag uppdelad i en konferens-, retrat- och kursdel. Därutöver arrangeras årligen en musikfestival med flera hundra deltagare varje sommar. Idag erbjuder kursgården olika kurser, bland annat retreatar med stillhet och tystnad, olika temaveckor, såsom yoga- eller kreativitet, kurser inom sång och målning. Som koncept för Mundekulla görs egna handlingsprogram utifrån varje deltagare eller grupp. Man arbetar med en grupp i taget, men kommer i framtiden att hitta former för att kunna kombinera olika typer av grupper samtidigt.

Utemiljö och verksamheten

Peter och Anne använder sina olika kompetenser i utbudet. Kreativitet ingår i de flesta aktiviteterna och framför allt har musik och sång en viktig roll. Man dansar, spelar musik, sjunger och målar både inne och ute.

PROGRAM

8.00 avslappning, meditation eller yoga.	13.00 Lunch.
9.00 Frukost.	14.30 Fortsättning på temat.
10.00 Kursens tema. Ofta samling i naturen där man delar med sig av sina tankar kring temat	Kaffe- och tepaus
	18.30 Kvällsmat

Utemiljön används idag bara i viss mån för till exempel yoga, det finns ett yogadäck på baksidan av ladugården med utsikt över sjön. Kreativa aktiviteter som att måla görs också utomhus och avslappningsövningar. Generellt utför de gärna aktiviteterna utomhus vid vackert väder. Den lilla ön utnyttjas ofta i dessa sammanhang. Naturvandringar sker naturligtvis ute, men ett problem är att gästerna verkar vara nöjda med den gemensamma vandringen och inte tar sig ut i den omgivande naturen på egen hand. Därför är det ett viktigt mål att bearbeta utemiljön så att den känns mer trygg och blir mer inbjudande för människor, samt att det blir lättare att använda naturen för enskild meditation och egna naturupplevelser. De platser gästerna verkligen promenerar själva till ligger runtomkring gården, till skogskyrkan, till sjön eller mosskogen.

Retreatkurserna har mycket egen tid inlagd i sina program, och där domineras dagarna av meditation och avslappning morgon, middag och kväll.

Verksamheten i framtiden

Anne och Peter har arbetat med en grupp sjukskrivna kvinnor med symtom för utmattningssyndrom med gott resultat. Därför är en av framtidsplanerna att utveckla den här typen av verksamhet. Man bygger även ett nytt retreatus där dessa gäster kan bo.

Retreatdeltagarna är personer som på eget initiativ utifrån sin livssituation önskar återhämtning med hjälp av det som erbjuds i Mundekulla.

Anne Nilsdotter Elmberg (motstående sida)
driver kursgården tillsammans med Peter Elmberg





Många har gått igenom något slags kris i livet, men redan kommit över den mest kritiska perioden och försöker nu hitta verktyg för att hantera sin livssituation. De söker tystnad och lugn och ro. Just detta är en av grundtankarna bakom gården. Ett av kursgårdens mål är att människor får möjligheten att själva uppleva naturen och dess kraft i stillhet och på så sätt kunna stanna upp. En röd tråd i verksamhet är att ge människor perspektiv på sin livssituation, ge möjlighet att förändra sitt liv i positiv riktning och hitta långsiktig balans i livet.

Ett annat mål är att få den gamla gårdskaraktären tillbaka, från den tiden då det drevs ett aktivt jordbruk här. Några minnen från den tiden är hagmarker, hamlade

träd och örtagård. Anne och Peter vill gärna odla mera i framtiden, eventuellt bli självförsörjande. Blommor och fruktträd är något som skulle kunna bidra till att skapa en liten oas på gården. En tanke är att retreatdeltagarna skulle kunna delta i odlingsaktiviteter på något sätt, men det finns ingen klar plan över det än.

Ett område (se karta s. 10) är planerat att bli Stillhetens trädgård, som idag inte utnyttjas, samtidigt som det innehåller många intressanta karaktärer värda att lyfta fram. Det finns vatten som man kan göra något spännande med, gamla ekar och andra träd, en gammal stenmur från 1700-talet och en liten källa. Dessutom ska området hållas öppet, då kan man gestalta det på ett fint sätt. Det finns sly och skräp som ska rensas bort. I

nuläget går det att promenera runt området men, Anne och Peter har en tanke att man även skulle kunna ta sig in i området och sätta sig ner där.

Trädgården behöver inte begränsas till det ursprungligt utsedda området, man kan gärna använda andra delar av området där det finns viktiga karaktärer. Det ska helst vara så lättskött som möjligt, bland annat på grund av att det går hästar på gården och betar vilka man inte vill begränsa alltför mycket. Eventuellt skulle man kunna avgränsa ett område vid retreathuset och odlingen till att vara ett område för tystnad och kreativitet. Så som i slyområdet är det önskvärt att det skulle finnas flera sittplatser överallt på området. Man ska verkligen kunna stanna upp och känna naturen med alla sina sinnen, vilket är en viktig del av meditation och närvaro.

En drivkraft för Anne och Peter är en vilja ge något unikt till människor. Gården ska vara naturnära och ekologisk. Anne pratar om permakultur, som bland annat baseras på idén om att ta vara på det naturliga och förstärka det. Det kan man göra med hjälp av årstidsväxlingar och förstå hur allting hänger samman. Det är viktigt att odla och leva sitt liv i samverkan med naturen och hitta det som naturen själv gör. På frågan om verksamheten är baserad på någon ideologi eller värdegrund är svaret att den inte är det, men som Peter avslutar intervjun är naturen nära både Annes och Peters hjärtan: “...naturlighet. Alla mina sånger handlar om det, Annes målningar handlar om det, en tro på människan.”



Grusplanen mellan bostadshuset (till höger, inte med i bilden) och övriga byggnader på området "social". (Bild på motsäende sida.)

Hamlade träd påminner om Mundekulla historia (ovan)

diskussion

Stillhetens trädgård

Projektgruppen har utifrån sina studier av teorier, genomförda analyser, intervjuer och resultat kommit fram till en vision för Stillhetens trädgård. Ett stycke naturområde med kulturell prägel som för målgruppen med symptom av utmattningssyndrom ska utvecklas till en restaurativ utemiljö. Planen bygger på de mål som presenterades i inledningen: att utgå från befintliga naturtyper i Mundekulla, integrera verksamheten och utomhusmiljön, samt att utgå från målgruppens behov av återhämtning. Metoderna kompletterade varandra och gav en bra inblick i verksamheten förhållanden samt en helhetsbild av det geografiska området med dess innehåll. Gruppen använde sig i sitt arbete av att utifrån flera aspekter och tillvägagångssätt söka svar på hur man bättre kan integrera verksamheten med utemiljön, samt hur man skapar en restaurativ miljö.

För att kunna utveckla den tilltänkta Stillhetens trädgård i Mundekulla, utgick gruppen från sina egna sinnliga upplevelser av området. Detta för att kunna förstå området utifrån målgruppens behov av restaurativa miljöer. Gruppen försökte uppleva området i stort med alla sina sinnen och antecknade sedan ner det som fångats upp. Tillvägagångssättet utgick från vilka ljud som hördes, vilka dofter som fanns, om där var något att äta och smaka på, vilket som var det dominerande synintrycket och vad man kunde röra vid.

Mundekulla kurs- och retreatgård anser vi har en stor potential för vara en hälsoträdgård med restaurativ karaktär. Här finns tystnad, vacker natur med variation som fascinerar, flera rum med blandade karaktärer som kan ge ro och vila. Med viss förädling av konceptet som vi i projektgruppen föreslår, kommer dessa återhämtande värden att öka ännu mer





så att området och verksamheten ges möjligheter till nya upplevelser samt aktiviteter och utveckling i utemiljön. Olika åtgärder behöver vidtas här för att ge det en karaktär som ska främja målgruppens behov. Dessa beskrivs nedan i natur, integration och återhämtning.

Natur

Alla de åtta baskaraktärerna finns redan på området. Eftersom Anne och Peter önskar att trädgården ska bli så lättskött som möjligt, är det viktigt att i den framtida planeringen utgå ifrån den potential som finns i landskapet istället för att skapa något helt nytt.

På grund av snår av döda träd, ojämn mark och våtområden är vissa delar svårtillgängliga, vilket kan vara orsaken till att många av gästerna idag inte promenerar själva i naturen. Därutöver ger många skyltar de besökande information i så stor mängd vilket kan störa personer med utmattningssymtom. Skyltarna ger många intryck som måste bearbetas med den riktade koncentrationen. Det finns endast två landmärken, men enligt Lynch är sådana speciellt viktiga för att underlätta orienteringen. Flera landmärken skulle minska behovet av skyltar och förenkla omgivningen till rena naturupplevelser och på så sätt ta hänsyn till målgruppens känslighet för intryck.

Integration

Mundekullas verksamhet har ett varierat utbud av aktiviteter, som med enkla medel kan förflyttas utomhus och integreras i I dag är den lilla ”ön” med hängmattan

en plats som används för aktiviteter i utemiljön för att den är en lugn och skyddad plats. Aktiviteterna sker emellertid i grupp, vilket inte passar ihop med de nedre stegen i Grahns pyramid. Därför är det viktigt att skapa flera liknande platser som riktar sig endast till personer som vill vara ensamma eller bara iaktta andras aktiviteter. Personerna i målgruppen befinner sig troligtvis på olika nivåer i pyramiden och har därför olika behov av aktiviteter och social samvaro. Platser som skyddar från regn och kyla kan göras mer attraktiva för att utföra aktiviteter utomhus. Då Stillhetens trädgård i första hand utifrån verksamhetens önskemål är avsedd för tystnad, kan man tänka sig att det inte lämpar sig med några aktiviteter där. Aktiviteter har emellertid olika form och det finns de som inte kräver samtal och därmed sker i tystnad. Eventuella instruktioner kan ges utanför trädgården eller så är det bara ledaren som pratar i låg ton vid behov. Metoden måste anpassas av ledaren med hänsyn till aktivitet och deltagare.

Tysta aktiviteter som är passande för målgruppen är förslagsvis; avspänning för att få kontakt med och bli medveten om sin kropp, yoga, massage och tysta vandringar där man tränar medveten närvaro. För att få flow-upplevelser kan frigörande dans/rörelser, skriva loggbok eller skapa poesi, samt måla, teckna eller skapa med händerna vara lämpliga sysselsättningar. Passiva aktiviteter som att "bara vara" eller meditation av något slag är också viktiga inslag av aktiviteter som ska utföras utomhus.

Återhämtning

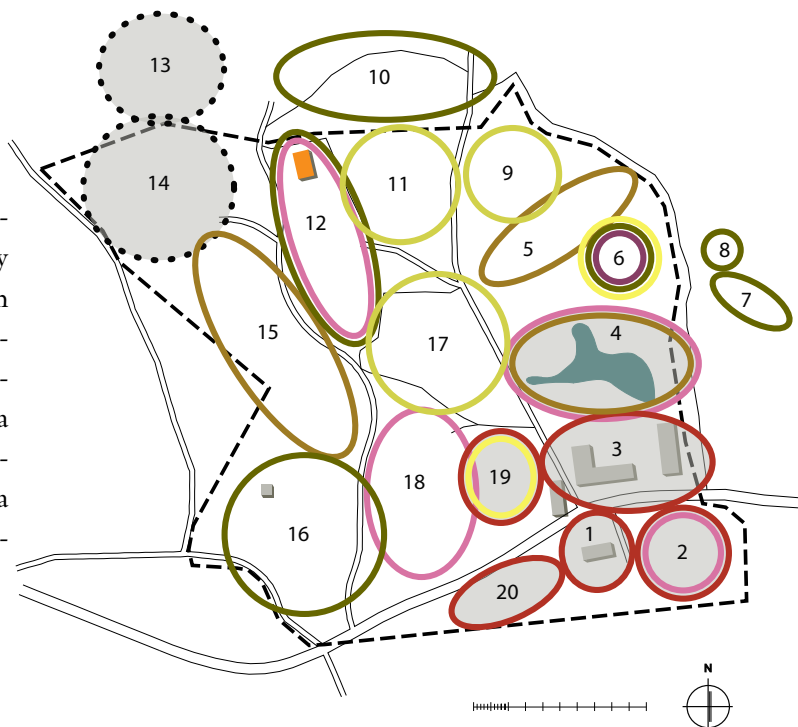
Av de åtta baskaraktärerna ska vild, rofylld, artrik och rymlig finnas i Stillhetens trädgård, då dessa har en positiv påverkan på målgruppen. De finns redan i den nordliga delen av Mundekulla där retreatuset byggs, vilket gör att den är en ideal plats för trädgården. Om man utgår från pyramiden där Grahns har kategoriserat lämpliga miljöer efter personens mentala tillstånd, finns vattnet längst ner i den, vilket tilltalar de mest stressade. Ottosson menar att vattnet är bland de mest lugnande elementen i naturen. Vatten öppnar många olika sinnen genom dess skimrande och porlande, genom att det känns på olika sätt och har därmed en positiv påverkan på människan. Vattnet som ett kretsloppselement kan ge besökaren en känsla av sammanhang. Som Ottosson och Grahns skriver kan naturen hjälpa människan att se sig själv i ett nytt ljus, vilket är ett av målen med retreatverksamheten på gården.



Vision

Avgränsningen till Stillhetens trädgård

Utifrån resultatet av analyserna och registreringarna har vi genom uteslutning kommit fram till en ny avgränsning som passar bäst för målgruppen. Som nämnts tidigare har gruppen inte utgått från kursgårdens direkta önskemål för *Stillhetens trädgård*. Utgångspunkten för vår avgränsning har varit att behålla de befintliga naturtyperna i Mundekulla, för att undvika ingrepp i naturlandskapet. Istället ska de kulturella upplevelserna i gårdens gamla lantbrukskaraktär bevaras.



Avgränsning utifrån karaktärsbestämningen

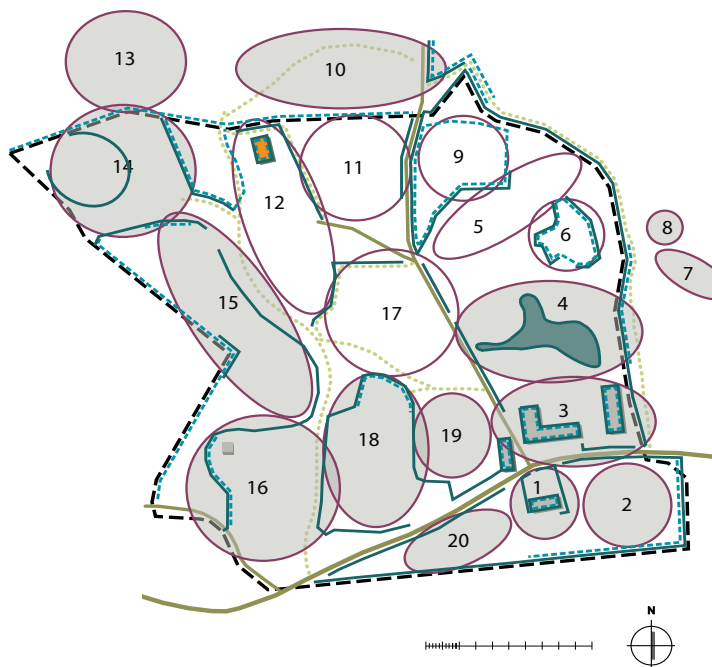
Vid skapandet av *Stillhetens trädgård* är det baskaraktärerna *artrik*, *vild*, *rofylld* och *rymd* som har högsta prioritet, eftersom dessa är de bästa för målgruppens behov av en restaurativ miljö. 13 av områdena innehöll dessa och för att avgränsa området ytterligare har vi sett på de karaktärer som har varit mindre restaurativa. De områden som definierats som social karaktär har uteslutits automatiskt (område 1, 2, 3, 19, 20), då de kräver mycket av deltagarna. Därutöver såg vi att det öppna området (4) som ligger i direkt kontakt med de sociala också upplevs som ett område med mycket aktivitet. Allra sist uteslöts de områden som inte fick någon speciell karaktär vid analysen som gjorts (13, 14).

Områdesavgränsning efter steg ett: de grå områdena har uteslutits.

Signatur-förklaring:

- Mundekullas avgränsning
- Artrik
- Vild
- Rymd
- Rofylld
- Social
- Privat
- Öppen
- Ingen karaktär
- Uteslutet - område
- Retreathus
- Fysisk barriär
- Visuell barriär
- Path, bilar
- Path, gående
- Område

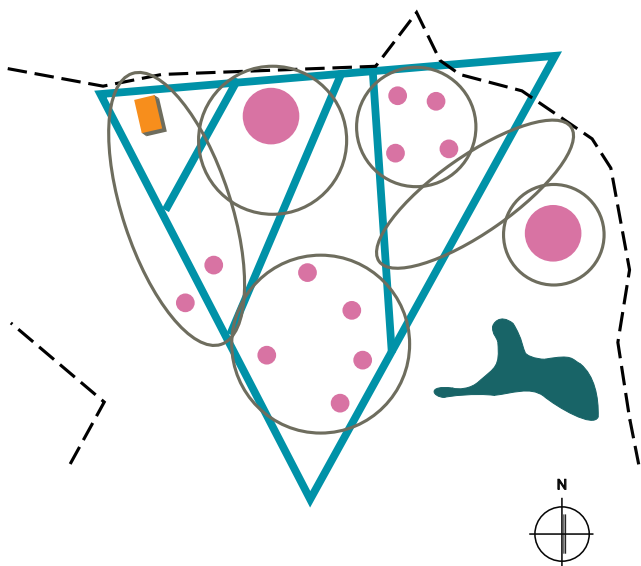
Områdesavgränsning efter steg två: sex områden markerade med vitt är den nya platsen för Stillhetens trädgård.



Avgränsning utifrån naturliga barriärer

För att avgränsa området ännu mer utgick vi sedan från områdets naturliga barriärer. Resultatet av analysen med Lynchs metod gjorde att fler områden kunde tas bort i planen. Först och främst på grund av att några av områdena låg utanför Mundekullas egentliga egendom (7, 8, 10), därefter för att det går en större stig genom egendomen som blir en naturlig avgränsning (15, 16). Till sist avgränsades området av en visuell och fysisk barriär som även den utgör en naturlig avgränsning (18).

Från början utgick vi från de tjugo områdena i analyserna och med uteslutningsmetoden blev det kvar sex olika områden som ska ge liv åt *Stillhetens trädgård* (5, 6, 9, 11, 12, 17). Ett av områdena (6) har två av de prioriterade karaktärerna, och är dessutom privat. Vi ser området som en övergångszon mellan Stillhetens trädgård och den övriga verksamhetens, då det i vissa fall kan användas även av andra grupper.



1.

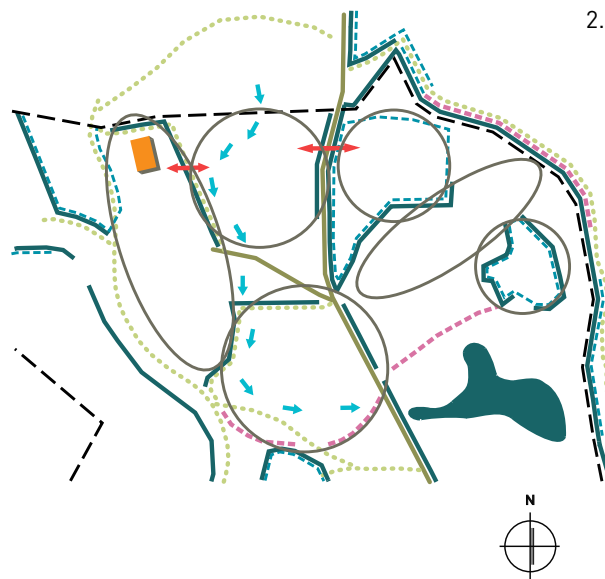
Pyramiden

Vi ville anpassa områdets aktiviteter så att det är möjligt att tillämpa Grahns pyramid, som beskriver vilket engagemang deltagaren orkar med utifrån sitt tillstånd. Gruppen kom fram till att vissa justeringar jämfört med den ursprungliga modellen av pyramiden behövdes göras för att bättre kunna åskådliggöra områdenas läge i förhållande till nivåerna i pyramiden. Den placerades ovanpå en karta över trädgården, så att toppen av pyramiden (i nordväst) är på den plats där deltagarna kan vara mest sociala, medan botten av pyramiden (i öster) är i den del av trädgården där man kan få vara helt ensam.

Plattformar

Med tanke på de verksamhetsaktiviteter som ska vara möjliga att utövas på området, har vi planerat s.k. plattformar på olika ställen. Dessa kan utnyttjas av både

grupper och enskilda för olika ändamål som meditation, samtal eller kreativa aktiviteter. De kan framför allt hjälpa besökaren att konkret stanna upp och bara vara på platsen. Plattformarna lämpar sig alltså mycket väl för passiva aktiviteter, som vi bl.a. upplever med sinnena, och den spontana uppmärksamheten utan krav används. Här passar det bra med sittplatser där man kan sitta och fokusera blicken på något i omgivningen, kanske en vattenkälla. Besökaren ska kunna vara här så länge hon känner för det och då krävs det något att sitta eller ligga på., t.ex. ett värmande lammskinn. Det fungerar som en symbol för det kravlösa förhållandet som människan har med djur och genom hudkontakten stimuleras hon positivt.



2.

Signatur- förklaring:

— ■ Mundekullas
avgränsning

○ Område

— Hjärtsjön

■ Retreatus

△ Pyramid

● Plattform

— Fysisk barriär

— Visuell barriär

— Path, bilar

— Path,
gående

— Ny visuell
barriär

→ Vatten-
förlopp

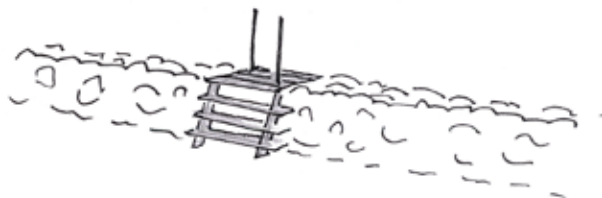
↔ Övergång

Illustrationer på motstående
sida.

1, Tillämpning av Grahns pyra-
mid. Plattformerna är mark-
erade med rosa.

2. Olika sätt att förstärka och
förtydliga naturen.

Skiss över länk mellan
områdena (s. 43)



Vattnet framhävs

Det vatten som finns behöver framhävas och speciellt en liten källa ska iordningställas. Vattnet ska ha en riktning så att den hjälper besökaren att orientera sig. Genom att dränera och omforma vattnet blir våtområden mera tillgängliga och det skapas ett enklare uttryck av området. Vatten är ett av de väsentligaste naturelementen som finns i en restaurativ miljö och det är viktigt att man tydligt kan fokusera på det när man befinner sig i trädgården.

Naturliga landmärken och barriärer

Landmärken och barriärer i området ska förstärkas så att de underlättar målgruppens orientering. Tydliga interna landmärken och kanter hjälper besökaren att skapa sin egen mentala karta. Element som tillförs kan vara exempel på landmärken, kanterna skapar en tydlig avgränsning. Markerade entréer in till Stillhetens trädgård är bra som riktmärken, samt att de visar var det tysta och stilla området finns både för målgruppen liksom övriga besökare. På samma sätt som vattnet är stenar ett viktigt naturelement för att få nya krafter till återhämtning. Vissa rum i området ramar idag in med stengårdsgårdar och överlag finns det mängder av sten som kan användas för att förstärka landmärken och kanter



Stigar

I detta sammanhang är promenader viktiga då de sänker stressnivån hos målgruppen. Stigarna ska finnas för att man ska känna sig trygg i området och veta att stigen leder tillbaka, man ska inte ställas inför oroande vägval utan istället känna att man har kontroll. De stigar som ska leda besökaren fram genom trädgården ska vara anspråkslösa, omärkligt naturliga så att de nästan försvinner i underlaget. Människor och djur har trampat upp stigarna under lång tid tillbaka, så de som går där kan känna att de är en del av historien och kan se sig själva i ett sammanhang. Det tidlösa och beständiga i naturen ger trygghet. Den fria rörelsen i områden hindras av stengårdsgårdar vilket gör att man behöver skapa länkar mellan områdena (se skiss s. 41).

Naturen förstärks

Naturen och det naturliga på området behöver förstärkas på olika sätt så att man får en naturmiljö att slappna av i enligt terapimetoden Healing Gardens School. Vi vill bland annat förstärka karaktärerna rofylld, vild, artrik och rymlig. Samtidigt som vissa karaktärer ska framhävas, behöver man sträva efter en viss förenkling av alla signaler och all information som finns i området. Detta innebär bland annat tydliga karaktärer, tydlig avgränsning av området, färre skyltar etc. De fysiska avgränsningarna ska markeras med hjälp av naturmaterial, vegetation eller gårdsgårdar istället för staket av tråd. Områdets karaktär ska förfinas, det handlar mer om att ta bort element än att lägga till.



Nya namn på
de sex områden
som tillsammans
bildar Stillhetens
trädgård.

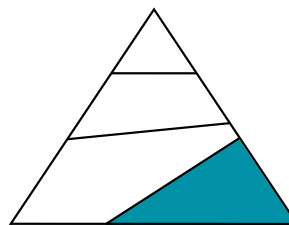
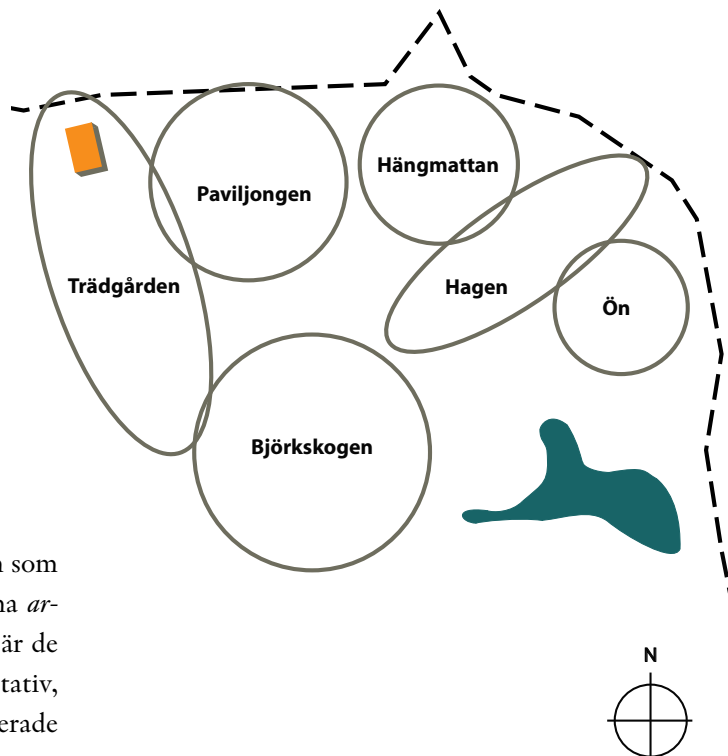
ännu mer.

Områdena i Stillhetens trädgård

Stillhetens trädgård består av sex mindre områden som tillsammans innehåller de viktiga baskaraktärerna *ar-trik*, *vild*, *rofylld* och *rymlig*, som vi tidigare nämnt är de bäst lämpade vid återhämtning. Miljön är meditativ, men ger även möjligheter för gemensamma planerade aktiviteter, till exempel vägledande samtal och grup- pverksamhet. Områdena har fått nya namn som betonar deras innehåll.

Hängmattan

Det här området upplevs som avgränsat, och det finns en stark visuell barriär mot sjön som vi önskar bibe- hålla. Området måste röjas upp, så det blir lättare att ta sig fram och får ett enklare och renare uttryck. Detta tillgodoser behoven hos personer som befinner sig i den nedersta delen av pyramiden. Hängmattan som i dag hänger vid "ön", flyttas hit och det monteras fler häng- mattor och hängstolar, vilket inbjuder till uppehåll och paus i ensamhet. Hängmattorna har ett starkt symbol- iskt värde och understryker ro, här finns det möjlighet

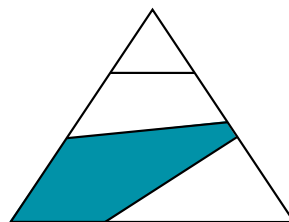


"Hängmattan" placeras i
botten av pyramiden.

att dra sig undan från allt annat. När man ligger här hör man trädkronornas brus och kan se molnen sväva förbi. Stengärdet i norr och barriären i söder omringar området och skapar en privat och trygg plats. Här finns inga störande moment utan det är rofyllt. Området är inte så omskött som omgivningen och där finns inga stigar, det upplevs vilt.

Björkskogen

I dag karaktäriseras området av björk blandat med andra lövinslag. Karaktären förstärks och uttrycket förenklas genom inplantering av mer björk och gallring av de övriga lövträden. Björkens vita trädstammar kommer att lysa upp och skapa en positiv upplevelse. Björk är ett typiskt nordiskt träd som många svenskar kopplar samman med sin bakgrund och ljusa minnen (The Informative School). Förstärkningen av de vita stammarna skapas mot en bakgrund av städsegröna träd, till exempel gran. Samtidig utgör det en avgränsning av *Stillhetens trädgård* mot resten av Mundekulla. När man går in i Björkskogen ska man få känslan av att komma in i en annan värld, en rymlig karaktär. Här placeras ut små plattformar för aktiviteter där det finns möjlighet att måla eller spela musik. Plattformens storlek ska ha utrymme för en person och området blir ett ställe där man kan vara mentalt aktiv i ensamhet. Ljudet av källan som rinner förbi området stimulerar sinnen. De vita stammarna är ett vackert inslag, fåglarnas sång i trädkronorna inger lugn och här kan man plocka lingon och smultron.



Björk kan lyfta upp både landskapet och sinnesstämningen. Björkskogen på andra nivån (underifrån) i pyramiden förstärks.



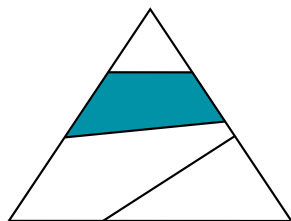




Björkskogen.

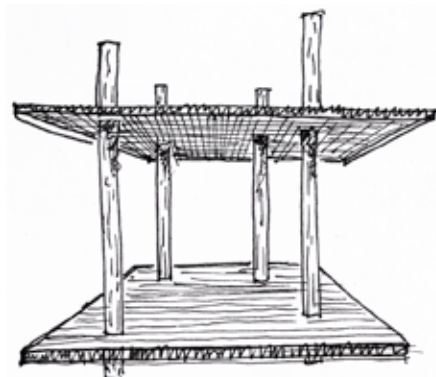


Skyddande granar omkring paviljongen är ytterligare en lugnande upplevelse. Paviljongen placeras på tredje nivån (underifrån) i pyramiden.



Paviljongen

Paviljongen präglas av döda träd, sly och våtmark. Vi vill röja upp i området och placera en övertäckt aktivitetsplattform i trä, en paviljong. Med en liten spång leds man över till den och härifrån kommer det att bli fin utsikt över granskogen med all mossa som finns där. Genom att plantera in granar glest i själva området bildas en mer balanserad övergång från skogen och dessutom kommer granarna att ge skydd omkring paviljongen. Den ger möjligheter för aktiviteter av mer social karaktär. Här kan man samtala, ha avspänning med mera eller bara iaktta andras aktiviteter. Taket gör att man kan uppehålla sig här även vid regnväder, ljudet av regn kan upplevas kraftfullt. Paviljongen och retreatuset ska förbindas med en övergång vid stengärdet. Trådstänglet byts ut med en gärdsgård av trä, som redan finns på flera ställen på gården. Platsen skall även användas att i ensamhet sitta och fokusera på sina tankar eller på något i den omgivande naturen till exempel vattnet.



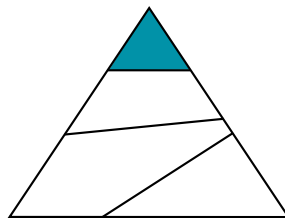
Förslag till paviljong.

Trädgården

I trädgården är retreatgården placerad. Här ska området få en mer odlad karaktär. Blommande fruktträd ska planteras samt doftande rosor, kaprifol, liksom välsmakande björnbär som klänger upp i träd och över gårdsgårdar. En äng kommer att etableras i den södra delen, där gångar och rum kan formas då man slår gräset. När ängen står i full blom kan man *gömma sig* i den och ligga omgiven av surrande bin och doftande blommor, medan man känner jorden mot sin rygg. Tillsammans med den övriga växtligheten står ängen som en ljus kontrast till den mer mörka granskogen. Växtligheten skapar dessutom variation över året och kan framhäva naturens kretslopp. Den varierande växtligheten ger området en artrik karaktär. En tillbyggnad av retreatgården i form av en vinterträdgård byggs med utsikt över omgivningen och ger möjlighet till kontakt med naturen året runt. Här kan man under hela året ha cirkeldans, måla, sjunga, spela musik och utföra yoga och avspänningsövningar. Aktiviteterna i den här delen av Stillhetens trädgård sker vanligtvis tillsammans med andra människor och det uppstår sociala möten. Man kan dock plocka blommor i ensamhet, och här finns möjlighet att utföra trädgårdsarbete. Det finns plats för en lägereld, som kan ge tillfälle för samtal, matlagning och andra sociala göromål, vilket kan sänka stressnivån. Aktiviteterna i trädgården kan ge deltagaren en känsla av mening (The Horticultural School).



Terapiverksamheten i en befintlig rehabiliterings-trädgård.



I toppen, den mest sociala delen av pyramiden, kan man så och njuta av blommor i gemenskap med andra.





“Trädgården” sett från retreatuset.



Endunge är en naturlig
men effektiv kant och
visuell barriär.

Övergångszon

Hagen

Här får man känslan av att komma in i en annan värld. Hagen bildar en övergång mellan olika delar av Stillhetens trädgård, men även mellan hela området i sig och det omkringliggande landskapet, vi kallar området för en övergångszon. Den befintliga växtligheten av en, som står som en slags vägg, ska förstärkas genom inplantering av ännu fler enar så att det skapas en ännu starkare visuell barriär mot Mundekulla. Hagen ska inte vara speciellt utformat för uppehåll och pauser, utan istället ingå i ett promenadstråk. Sinnena stimuleras genom ojämnheter i marken som känns mot fötterna och man ser enarna som står ståligt och ger skydd i rummet.

Ön

Den lilla kullen är i dag omgärdad av träd, och härifrån har man en inramad utsikt över sjön. En del av verksamhetens utomhusaktiviteter i dag sker på denna lilla ö som bland annat innehåller en hängmatta. Växtligheten skapar en visuell gräns som delar av området mot söder och norr. På så sätt kan det fungera som en övergångszon mellan *Stillhetens trädgård* och det omkringliggande landskapet. Genom att plangöra kullens något ojämna underlag, förbättras villkoren betydligt för yoga och andra avslappningsövningar där man sitter eller ligger på marken. Området upplevs som privat och tryggt genom att växtligheten skapar en beskyddande ram runt omkring.

Avslutande kommentarer

Projektgruppen har valt en av Mundekullas målgrupper för att kunna begränsa arbetet. Trädgården är därför planerad för personer med symptom av utmattningssyndrom och inte för andra gäster på kursgården.

Vissa brister finns i arbetet med bestämningarna av karaktärerna, då Nordhs nycklingsverktyg är direkt utformat för parkområden och andra gröna miljöer i städer. Det passar inte helt för Mundekulla, då det ligger i ett naturlandskap. Fastän området har mänsklig påverkan genom det gamla kulturlandskapet så går det inte att jämföra med en park. Vissa delar av inventeringsformuläret är därför inte helt tillämpliga, frågeställningar eller begrepp kunde ha uteslutits. De borde istället ha varit formulerade på ett annat sätt utifrån element i naturmiljöer, för att verkligen få fram de rätta karaktärerna. Gruppen valde ändå att använda metoden, för att förenkla, då området bestod av tjugo mindre delar. Tidsmässigt besparade metoden mycket arbete och gav ändå en bra bild av karaktärerna. Nackdelen är att i resultatet saknar några områden en karaktär, vilket egentligen i praktiken är omöjligt då alla typer av områden har en egenart.

Idag är rehabiliteringsverksamheten inte fullt utvecklad vilket har begränsat vår verksamhetsbeskrivning. Vår beskrivning har utgått ifrån de aktiviteter som verksamheten har idag och som lämpar sig för målgruppen. Vi har heller inte kunnat få en tydlig bild av den framtida verksamheten då det inte finns någon färdig handlingsplan



ännu. Detta framgick tidigast i projektet och vi planerade därför en intervju med en fackkunnig inom trädgårdssrehabilitering för att ta del av tidigare erfarenheter. Vi tror att det hade givit projektet mer tyngd. Tyvärr fanns det inte möjlighet att genomföra en intervju enligt våra planer.

Då Mundekulla kurs-och retreatgård planerar att i framtiden ha verksamhet för olika typer av grupper samtidigt, måste det finnas tydliga riktlinjer för *Stillhetens trädgård*. Den är i allra första hand planerad för en målgrupp med symptom av utmattningssyndrom, men är även användbar för andra gäster. Om båda grupperna befinner sig på Mundekulla vid samma tillfälle måste trädgården vara öppen för projektets målgrupp och stängd för de andra. Hur man praktiskt löser detta växelverk mellan öppen och stängd är viktigt att ta ställning till för kursgården.

Skyltarna i området ska reduceras avsevärt så att det blir ett enkelt helhetsintryck som verkar stressreducerande. Det betyder att man bör fundera över hur den informationen som man får genom skyltarna blir tillgänglig på ett annat sätt till exempel en broschyr. Det är även viktigt att se över de symboler och konstelement som finns i utemiljön då de kan sända olika signaler till deltagaren, de bör vara ganska neutrala för att inte störa koncentrationen. Denna typ av restaurativ miljö passar förmodligen bäst för människor som har erfarenhet av nordisk natur, för andra kan det kännas främmande och otryggt.

En annan förutsättning för återhämtning är också att den individuella personen i målgruppen möts med den

rätta kompetensen kring just de behov som den personen ska tillgodoses med.

Slutord

Att starta ett omfattande verksamhetsprojekt såsom *Stillhetens trädgård* innefattar alltid många skilda moment och frågeställningar som ska ses ur olika perspektiv. Det kräver planering, resurser och nya kunskaper för dem som vill påbörja ett sådant projekt.

Vi i projektgruppen anser att detta inte är något problem i Mundekulla. Där finns bra förutsättningar med mycket vackra omgivningar med utvecklingspotential, som väntar på besökare. Verksamheten är redan en bit på väg och nu finns det genom detta arbete verktyg för att integrera den ytterligare med utemiljön med inriktning på målgruppen med symptom av utmattningssyndrom.

En vinterträdgård gör det möjligt att ha kontakt med naturen året runt.



referenser

Abramsson, K., Tenngart, C. (2003) *Grön rehabilitering; behov, förutsättningar och möjligheter för en grön rehabiliteringsmodell*. LRF Sydost, Växjö

Grahn, P. (2005) a. *Att bota människor i en trädgård. I : Schmidtbauer, P., Grahn, P & Lieberg, M: Tänkvärda trädgårdar. När utemiljön blir en del av vården*. For-
mas. Stockholm.

Grahn, P. (2005) b. *Om trädgårdsterapi och terapeutiska trädgårdar*. I: Johansson, M. & Küller, M. (red.), *Svensk miljöpsykologi*. Studentlitteratur. Lund

Grahn, P. & Bengtsson, A. (2005). *Lagstifta om utevis-
telse för alla! Låt våra gamla komma utomhus när de önskar!*
i Vadstena Forum

Holmström, T (2006) *Det sinnliga upplevandet av na-
turen – en teoretisk undersökning av positiva emotioners roll
vid utomhusrekreation*. Sveriges lantbruksuniversitet,
Alnarp

Höjer, E-S., Lövgren, A. (2004) *Alla upplever väl tröt-
thet, Upplevelser och omvårdnadsbehov bland personer med
kronisk trötthetssyndrom*. Malmö högskola.

Kaplan, R., Kaplan S., & Ryan, R. L. (1998). *With
people in mind: Design and management of everyday nature*.
Washington, DC: Island Press.

Kato, K., Sullivan, P., Evengård, B., Pedersen, N.
(2006) *Premorbid predictions of chronic fatigue*. Karolinska
Institutet, Stockholm.

Lynch, K. (1988). *The image of the city*. The MIT Press,
Cambridge Massachusetts.

Nordh, H. (2006). *Parkkaraktärer, ett verktyg för planer-
ing och gestaltning av grönområden*. Institutionen för
landscapsplanering, Sveriges lantbruksuniversitet,
Alnarp

Ottosson, Johan. (2007) *The importance of nature in
coping*. Doctoral Thesis. Swedish University of Agricul-
tural Sciences.

Persson, Karin (2006). *Vatten som väcker sinnen*. Bach-
lorprojekt ved Center for Skov, Landskab og Plan-
lægning, KVL, Frederiksberg, Danmark.

Rylander, G., Nygren, Å., Åsberg, M., (2001), *Utmatt-
ningsdepression*, Institutionen för klinisk neuroveten-
skap, Karolinska Institutet, Stockholm

Rönnbäck, L., (2007-04-04) *Trött i hjärnan, osynligt handikapp som kan ge stora problem*, Läkartidningen.

Socialstyrelsen. *Utmattningssyndrom*, Artikelnummer 2003-123-18. ISBN 91-7201-786-4

Stressforskningsinstitutet (2007. *Trötthet och återhämtning, temablad*. Stockholms universitet.

Stigsdotter, U. & Grahn, P. (2002). *What Makes a Garden a Healing Garden?* Journal of Therapeutic Horticulture Vol 13, pp 60-69.

Ulrich, R.S. (1983) *Aesthetic and affektive response to natural environment. Human behavior and environment*. New York: Plenum.

Elektroniska referenser

Hjärnan: www.sjukvardsradgivningen.se/artikel.asp?CategoryID=18403

www.NE.se National Encyklopedin (2007-12-14)

Föreläsningar

Helle Nebelongs föreläsning i Alnarp 2007-11-09,
Sansehaver - med barn i fokus