

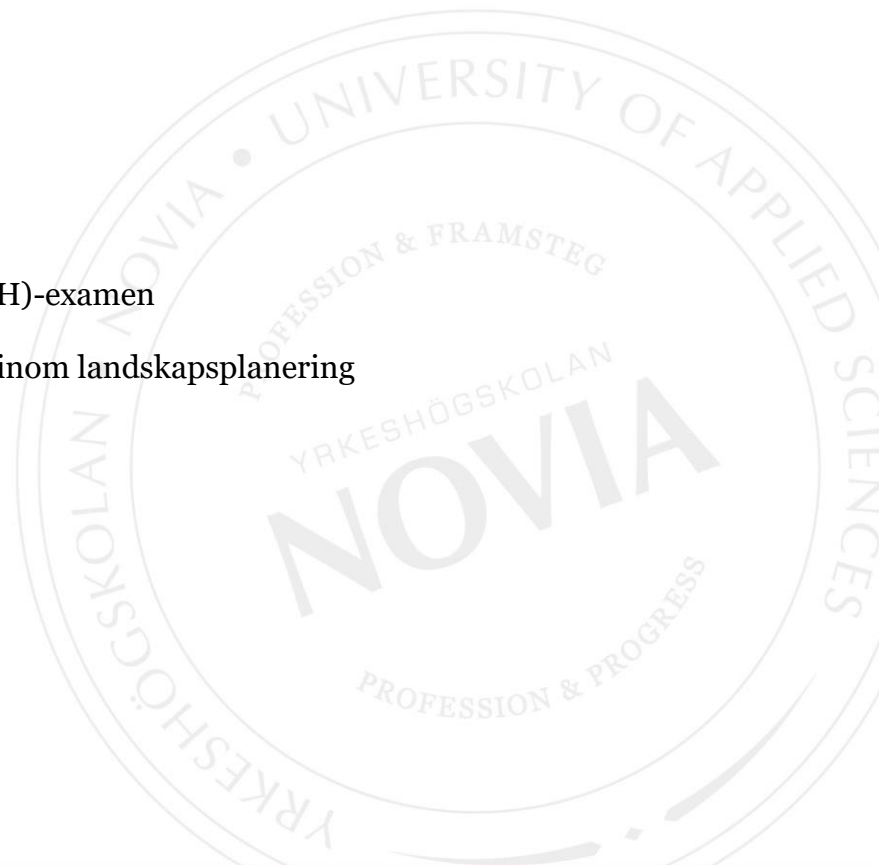
Planering av en terapeutisk trädgård vid Klubbhus Fontana

Matilda Tupeli

Examensarbete för Hortonom (YH)-examen

Naturbruk och miljö, Profilering inom landskapsplanering

Ekenäs 2017



EXAMENSARBETE

Författare: Matilda Tupeli

Utbildning och ort: Naturbruk och miljö, Raseborg

Inriktningsalternativ/Fördjupning: Landskapsplanering

Handledare: Anna Granberg

Titel: Planering av en terapeutisk trädgård vid Klubbhus Fontana

Datum: 25.4.2017

Sidantal: 17

Bilagor: 2

Abstrakt

Syftet med detta arbete är att göra en trädgårdsplanering vid Klubbhus Fontana i Karis. Trädgården ska bli en terapeutisk trädgård eftersom medlemmarna vid klubbhuset har eller haft psykisk ohälsa.

I den teoretiska delen beskrivs kortfattat om psykisk ohälsa, vad trädgårdsterapi är, historien om trädgårdsterapi och eftersom trädgården ska bli en terapeutisk trädgårds behandlas också teorin om terapiträdgårdar. Ulrichs, paret Kaplan och Grahns teorier om naturens betydelse tas också upp i arbetet.

Den huvudsakliga metoden som användes var planering av gården. Planerings processen påbörjades i mars 2017 och var färdig för inlämning i maj 2017. Planen framskred med hjälp av den teoretiska delen och medlemmarna på Klubbhus Fontanas önskemål.

Resultatet blev en situationsplan på området. Det gjordes också en planeringsplan för att kunna se mera detaljerat vilka och var blommorna ska vara. Det som gör den planerade trädgården till en terapiträdgård är köksträdgården, aktivitetsområdet och samvaro-området.

Språk: Svenska

Nyckelord: Psykisk ohälsa, trädgårdsterapi, Klubbhus Fontana

BACHELOR'S THESIS

Author: Matilda Tupeli

Degree Programme: Natural Resources and Environment

Specialization: Landscape design

Supervisors: Anna Granberg

Title: Planning of a therapeutic garden at Klubbhus Fontana

Date: 25.4.2017

Number of pages: 17

Appendices: 2

Abstract

The purpose of this work is to make a garden plan at Klubbhus Fontana in Karis. The garden will be a therapeutic garden since the members of the clubhouse have or have had mental illness.

In the theoretical part includes concise information about mental illness, what horticulture therapy is, the history of horticulture therapy and therapy gardens. In the text, you also find Ulrich's, Grahn's and Rachel & Stephen Kaplan's theories about the nature's importance for wellbeing.

The planning process began in March 2017 and it was completed in May 2017. The garden plan was based on the theoretical part and the wishes from the members at Klubbhus Fontana.

The result became a situation plan of the area. A plant plan was also made to be able to see more in detail the situation of the plants.

Language: Swedish

Key words: Mental illness, horticulture therapy, Fountain clubhouse

Innehållsförteckning

1	Inledning.....	1
2	Psykisk ohälsa.....	2
2.1	Depression	2
2.2	Stress.....	2
2.2.1	Utbrändhet.....	2
2.3	Ångestsyndrom	3
2.3.1	Social fobi.....	3
2.3.2	Panikångest.....	3
3	Trädgårdsterapi.....	3
3.1	Den terapeutiska trädgården.....	4
4	Teorier om naturens betydelse.....	4
4.1	Ulrichs teori.....	4
4.2	Paret Kaplans teori	5
4.3	Grahns teori.....	6
4.3.1	Alnarpsmetoden.....	8
5	Planering av trädgården vid Klubbhus Fontana	9
5.1	Klubbhusens riktlinjer.....	9
5.2	Nuläget.....	10
5.3	Metod	11
6	Resultat	11
6.1	Köksträdgården	12
6.2	Samvaro	12
6.3	Aktivitetsområde.....	13
6.4	Planteringsplan	14
7	Diskussion.....	14
	KÄLLFÖRTECKNING.....	16
	Bilagor	17

1 Inledning

Trädgården är en genväg till ett friskare och lyckligare liv men kräver tid, pengar och tålmod. Vi mår bra av att vara i trädgården för att det är en plats som känns trygg och där kan man koppla av. När man är utomhus får man frisk luft och dessutom får man D-vitamin från solljuset som är viktig för hälsan. Alla fem sinnen får användas, kreativiteten ökar och dessutom får man motion som gör dig på bättre humör. Man blir lugnare av att vistas i naturen. Studier visar att blodtrycket och stresshormonet kortisol sjunker och pulsen blir långsammare när man är i naturen. Hälsan påverkas positivt när människor har nära till grönområden. (Robild & Christensen, 2010)

Syftet med detta arbete är att göra en trädgårdsplanering åt Klubbhus Fontana i Karis. Trädgården ska fungera som en terapeutisk trädgård och genom att vara ute i trädgården ska den mentala hälsan förbättras. Trädgården vid Klubbhus Fontana är stor och öppen (se figur 1). Det finns växter lite här och där och meningen är att skapa en helhet i trädgården.



Figur 1. En del av gården vid Klubbhus Fontana som ska planeras. Foto: Matilda Tupeli

Detta arbete är uppdelat i en teoridel och en praktisk del. I teoridelen tas upp kortfattat om de vanligaste formerna av psykisk ohälsa. Annat som tas upp i teoridelen är vad trädgårdsterapi är och lite historia. Sedan tas ännu upp tre olika teorier om naturens betydelse. Roger Ulrich, Rachel och Stephen Kaplan och Patrik Grahn's teorier presenteras. Den praktiska delen handlar om att göra en planering av gården vid Klubbhus Fontana. Planeringen är baserad på teoridelen och medlemmarnas önskemål.

2 Psykisk ohälsa

Psykisk ohälsa är ett begrepp som är brett och är svårt att definiera. Att ha psykisk ohälsa kan innebära att man har en psykisk sjukdom eller mår psykiskt dåligt utan att man har en diagnos (Dahlström, 2014, s. 20). Psykisk ohälsa kan vara lindrig eller långvarig. För någon försvinner psykiska ohälsan av sig själv medan någon annan behöver hjälp och stöd av vänner eller professionell hjälp (Jaatinen & Raudasoja, 2011, s. 289). Nedan beskrivs några av de vanligaste formerna av psykisk ohälsa.

2.1 Depression

En mycket vanlig psykisk sjukdom är depression. I något skede av livet drabbas i medeltal 25 procent av kvinnor och 15 procent av män av depression som behöver vård. En tidigare depression, dålig ekonomi och social status, missbruk, arbetslöshet och ensamhet är några av de faktorer som kan leda till depression (Jaatinen & Raudasoja, 2011, s. 289). Vanliga symtom på depression kan vara nedstämdhet, ångest, energibrist, oinspirerad, meningslöshet och att vardagssysslorna kan vara svårt att sköta eller brist på självförtroende (Sörensen, 2015). En djup depression kan leda till självmordstankar och oförnuftiga deprimerande tankar (Jaatinen & Raudasoja, 2011, s. 290).

2.2 Stress

Definieringen av stress är att, när man utsätts för utmaningar, hot, krav eller belastningar, reagerar människans kropp. Kroppens stresssystem är anpassat för plötslig och kortvarig stress men allt oftare utsätts vi för psykisk stress som är långvarig. Vid akut stress börjar stresshormoner produceras. Hormonerna bidrar till extra energi och koncentrationsförmåga. Blodsockret stiger och blodtrycket ökar, dessutom blir personen otålig, hetsig, irriterad och är på ”hög varv”. Långsam eller långvarig stress ger minskad energi. Personen, är ständigt trött, kan få sömnproblem eller minnesstörningar. Vid långvarig stress minskar immunförsvaret och personen blir infektiöskänslig och kan leda till sjukdom. Långvarig stress kan leda till depression, utbrändhet eller ångest. (Gustafsson, 2014)

2.2.1 Utbrändhet

Att vara utbränd är att ha ett allvarligt stressyndrom som har utvecklats oftast i arbetet. Typiskt för utbrändhet är att känna total och oavbruten trötthet. Arbetsglädjen försvinner och personen tar avstånd från andra människor. Personen känner att inte hon klarar av arbetet,

hon tror också att självkänslan och kompetensen försvagas. Risken för utbrändhet ökar när arbetsveckan förlängs till över 55 timmar. Undersökningar visar att cirka 2,5 procent av den ”yrkesverksamma” befolkningen lider av allvarlig utbrändhet medan 25 procent lider av en lindrig utbrändhet. (Jaatinen & Raudasoja, 2011, s. 296)

2.3 Ångestsyndrom

Ungefär 10 procent av Finlands befolkning lider av generaliserat ångestsyndromet (GAD) (Jaatinen & Raudasoja, 2011, s. 294). Generaliserat ångestsyndromet är en sjukdom som påverkar ditt liv. Det är jobbigt att sköta skola eller arbetet men också sociala kontakter (Nestor, 2015). Nervositet, överdriven omsorg och ängslighet är några av de symtom som kan förekomma (Jaatinen & Raudasoja, 2011, s. 294). Andra symtom kan vara sömnsvårighet, trötthet, rastlöshet och orolighet (Gråberg, 2011).

2.3.1 Social fobi

En vanlig form av generaliserat ångestsyndrom är social fobi. 10 procent av Finlands befolkning lider av social fobi. Att bli utsatt för kritik eller att möta främmande människor är rädslor som personer med social fobi har. Exempel på situationer som personer med social fobi tycker är skrämmande är: att presentera sig för främmande människor, att äta med andra eller att vara föremål för andras uppmärksamhet. (Jaatinen & Raudasoja, 2011, s. 294)

2.3.2 Panikångest

Av Finlands befolkning lider ungefär 2-3 procent av paniksyndrom (Jaatinen & Raudasoja, 2011, s. 295). Paniksyndrom innebär att man får återkommande panikångestattacker. (Dahlström, 2014, s. 76). En panikångestattack innebär att man får en stressreaktion som kroppen påverkas av väldigt stark. Symtomen på panikångestattacker kan bland annat vara: andnöd, yrsel, illamående, darrningar eller hjärtklappningar. (Dahlström, 2014, s. 73).

3 Trädgårdsterapi

Enligt Westerberg (2011) är trädgårdsterapi en metod där trädgårdsaktiviteter och naturen ska vara hälsofrämjande och förebyggande för en person med psykisk ohälsa. Där kan också behandlingar och rehabilitering förekomma med hjälp av olika samtal med terapeuter, möten eller någon annan aktivitet. (Westerberg, 2011, s.85)

Historien om trädgårdsterapi är gammal, den började redan för flera tusen år sen. Hippokrates (460-377 f. Kr.), läkekonstens fader, påstod att naturen och klimatet har stor betydelse för hälsan. På ön Kos, mitt i skogen vid en bäck, anlade han ett sjukhus och en läkande trädgård med 257 växtarter. Han menade att kost, levnadsvanor och naturen har stor betydelse för att kunna må bra. Epikuros (341-270 f. Kr.) instämde med Hippokrates teori och han startade en skola som han kallade *Trädgården*. Epikuros lära handlade om att den vise skulle söka lugn, frihet och frid. Han förenade psykisk och fysisk återhämtning med den estetiska ideala trädgården. (Grahn, 2009, s.15-16). På 1700- och 1800-talet var läkare eniga om att naturen hade en läkande kraft och då anlades trädgård och vackra parker vid sjukhusen. Man började också anlägga parker och boulevarder i städerna. Man började uppmuntra invånarna att göra promenader för att stärka den psykiska hälsan. I början av 1900-talet blev natur och hälsa ett grundläggande tema inom turismen, friluftsliv samt inom scout- och idrottsrörelsen. Sedan dess har trädgårdsterapi blivit vanligare och används mer (Grahn & Ottosson, 2010, s.52-54).

3.1 Den terapeutiska trädgården

En terapiträdgård är en formgiven trädgård som ska bidra positivt till medlemmarnas välbefinnande. Trädgården ska utmana, inspirera och erbjuda meningsfulla aktiviteter (Stigsdotter, 2012). Trädgården ska fungera som terapi för den som har psykisk ohälsa men också för den som vill förhindra utmattning, sjukdom och den ska fungera som medicin och skall läka både kropp och själ (Robild & Christensen, 2010). När man arbetar i trädgården förbättrar man sin förmåga att bli mer uppmärksam och koncentrerad. Man blir också bättre problemlösning och bli mera självständig i vardagen och arbetslivet. Trädgårdsaktiviteter kan öka den sociala förmågan och som påverkar andra att börja prata. När man tar hand om växter ökar känslan av ansvar eftersom växter är levande och behöver skötas (Nilsson, 2009, s. 107).

4 Teorier om naturens betydelse

4.1 Ulrichs teori

En viktig person som har tagit fram en teori som varför vi mår så bra i naturen är Roger Ulrich, miljöpsykologen och professor i arkitektur i Texas, USA på A & M University. Teorin som Ulrich har tagit fram kallas "Den estetiskt-affektiva teorin". Den handlar om att känslor och lust påverkas delvis av medfödda order och reflexer utifrån, som vi knappt vet

om. Vår hjärna tolkar helheter i omgivningen på några millisekunder. De helheter som uppstår bearbetas av så kallade kategori-effekter (i äldre delar av hjärnan) och sen starkt påverkas av medfödda reflexer. Kategori-effekter är ansiktsuttryck och kroppsspråk som vi visar. Kategori-effekterna anses vara nio stycken; intresse, glädje, förvåning, ilska, sorg, rädsla, äckel, skam och avsky. (Grahn, 2009, s. 20)

Ulrich gjorde en studie vid ett sjukhus om hur snabbt nyopererade människor blev så pass friska och skrevs ut. Han tittade i gamla journaler och kom fram till att patienter som hade utsikt mot en öppen, ljus park med vatten skrevs snabbare ut än de som hade haft utsikt mot en tegelvägg (Ulrich, 1984). Patienterna fick en känsla av trygghet när de tittade ut i den öppna och ljusa parken. Med känslan av trygghet blir hjärtrytmen och pulsen lugnare och dessutom minskar stresshormonerna (Grahn, 2009, s. 21).

Om en person får en krävande uppgift så frisläpps stresshormoner som kortisol och adrenalin. Då ökar pulsen och blodtrycket och dessutom får man svårt att sova och mag- och tarmkanalen blir i viloläge. Hela kroppen fokuserar på att klara uppgiften. Detta är en naturlig stressreaktion. När man har lyckats göra uppgiften börjar kroppen byggas upp igen. Om personen inte kan lösa uppgiften och känner ett hot mot uppgiften så är stressen kvar. Stressen kan leda till ohälsa och man kan få svårt att sova, värk i muskler och med tiden påverkas blodtrycket, hjärnan, nervsystem och hjärtat. Den estetiskt-affektiva teorin innebär att naturen har en förmåga att signalera att faran är över, det leder till att människan kan börja återhämta sig. Ulrich menar att naturen har denna påverkan på människan och att det är medfödd och har utvecklats genom evolutionens gång. Teorin innebär att naturen kan hjälpa kroppen att läkas. (Grahn, 2009, s.21-22)

4.2 Paret Kaplans teori

Ett annat viktigt par är professorerna och miljöpsykologerna vid University of Michigan är Rachel och Stephen Kaplan. De har en annan teori om varför vi mår så bra i naturen. Paret hade ett forskningsprojekt som gick ut på att se vad som hände när människor med mental utmattning vistades en tid i skogen, långt borta. Efter två och tre veckor visade det sig att människorna fick lättare att umgås och var inte lika trötta längre. Minnet blev bättre och de började ta mera initiativ. I resultatet av detta projekt fann de stöd av William James tidigare teori från 1800-talet. James menade att vi tar in omvärlden och information på två olika sätt. Det ena sättet är ett viljestyrt system och det andra är icke viljestyrt.

Från forskningsprojektet utarbetade paret Kaplan en teori som de kallar Attention Restoration Theory (ART). James viljestyrda system kallar paret Kaplan för det den riktade uppmärksamheten (directed attention). Kapaciteten är begränsad och den information man får sorteras. Dessutom prioriterar man vad som är viktigast, planerar och till slut kan man utföra det man beslutat sig för (Grahm & Ottosson, 2010, s. 59). Man måste stoppa alla intryck som stör såsom trafiken eller buller för att den riktade uppmärksamheten ska fungera. Men när man koncentrerar sig hela tiden på att stänga ute alla intryck som buller och även inre störningar (bekymmer i hemmet/jobbet) då fungerar inte sorteringen, prioriteringen, besluten och handlingen och då blir man lätt irriterad, trött och utmattad (Grahm, 2009, s.23).

Den andra icke viljestyrda systemet som paret Kaplan kallar den spontana uppmärksamheten (fascination). Den spontana uppmärksamheten handlar om att spontant ta upp omvärlden i sin uppmärksamhet. (Grahm & Ottosson, 2010, s.60). Den spontana uppmärksamheten delas in i två kategorier som soft fascination och hard fascination. Hard fascination upplevs då man tittar till exempel på en biltävling (Kaplan, 1995, s.172). Den handlar om att vi måste ta något i beaktande, som exempel ett blinkade varningsljus. Soft fascination kännetecknas ofta med naturen. Man slappnar av och man "bara är" och har inga måsten (Grahm & Ottosson, 2010, s.60). Till exempel när man är utomhus och ser solnedgång eller molnen som rörs. Soft fascination är lugn och inte dramatiskt (Kaplan, 1995, s.174).

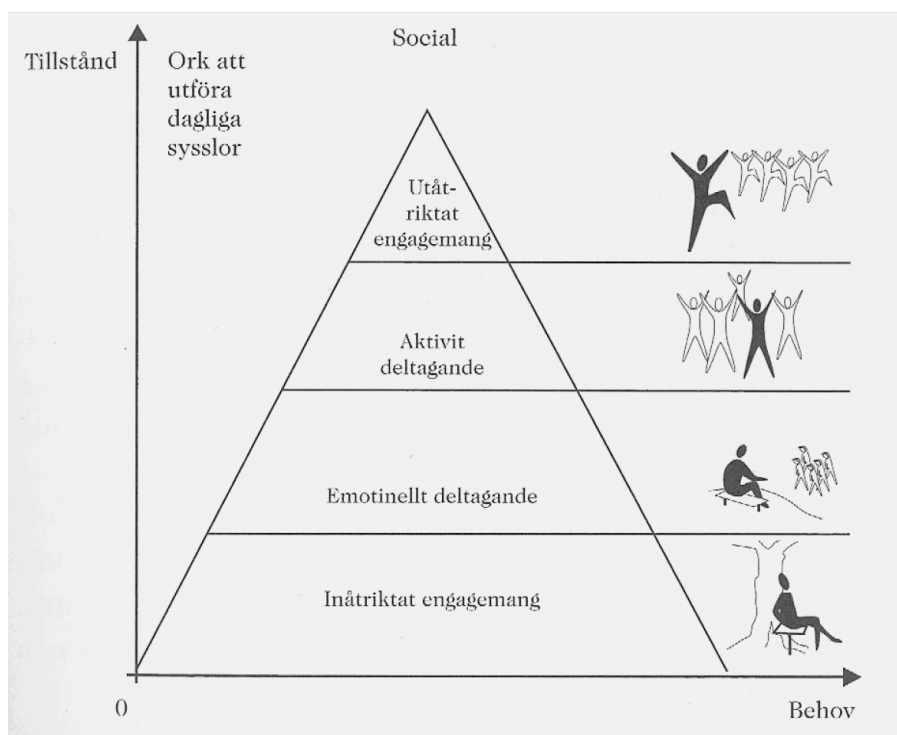
Ett centralt inslag i ART är fyra kriterier som utgör en miljö restaurativ och visar konkret hur man kan planera trädgården. De fyra kriterierna är *Being away*; besökaren vid platsen får en känsla att vara i en annan värld, bort från stressen och pressen i vardagen. *Extent*; besökaren uppfattar hur stor platsen är och därefter får känsla av frihet och utrymme. *Fascination*; besökaren känner entusiasm och uppiggande sinnesuttryck. *Compatibility*; besökaren passar in i miljön och stöder det man vill och är benägen att göra. (Naturvårdsverket, 2006, s.13)

4.3 Grahns teori

Patrik Grahm är professor i landskapsarkitektur och är forskare vid Lantbruksuniversitetet i Alnarp. Grahm har gjort forskning under många år om människans förhållande till miljön, hur den påverkar hälsan (Nilsson, 2009, s. 5). Grahm har forskat fram en egen teori och den kallar han för "Teorin om betydelsespelrummet". Teorin handlar om att en människa ser olika på behovet av grönområden, det vill säga att beroende på en människas psykiska förmåga och situation just nu så är behovet olika. Med termen betydelsespelrummet menas

att det finns ett spelrum med natur och människan. Där kan betydelsen ändras beroende på hur personen mår psykiskt eller fysiskt (Grahns & Ottosson, 2010, s.62).

Grahns behovspyramid har uppkommit då han har konstaterat att naturupplevelser påverkar människor på olika sätt, till stor del beroende på deras livssituation. En persons upplevelse av naturen beror på hur mycket han kan uppta från omgivningen och hur stark hans mentala styrka är (se figur 2) (Stigsdotter & Grahns, 2002, s.64).



Figur 2. Behovspyramiden (Grahns & Ottosson, 2010)

Lägst ner på behovspyramiden kallar Grahns för inåtriktad engagemang. När man är i detta tillstånd vill man vara för sig själv och är i behov av en plats som tillåter detta. Naturen får inte ha stora krav och eftersom botten i pyramiden är bred då är också sårbarheten bred medan behoven av små, enkla och positiva intryck är som störst. Den andra nivån i behovspyramiden kallas för emotionellt deltagande och där har man mera mental styrka. Man är nyfiken på den sociala omvärlden men vill eller orkar inte delta aktivt utan istället iakttar man andra. Den tredje nivån kallas aktivt deltagande och där orkar man vara kreativ och göra de alldagliga uppgifterna dessutom orkar man också delta i olika aktiviteter. Men man har fortfarande svårt leda något eller själv behöva planera något. Högst upp i pyramiden kallar utåtriktad engagemang då är den psykiska styrkan som starkast. Man klarar av det mesta, man klarar av att leda och genomföra olika projekt. (Grahns, 2005)

Grahn (2010) märkte att personer som sökte sig till naturen, var ute efter vissa kvaliteter eller dimensioner som just den platsen kunde ge. Han tog fram åtta dimensioner som vilka är: rofylld, natur, artrik, rymd, öppning, skydd, social och kultur. I figuren nedan kan du se beskrivningar på de olika dimensionerna (se figur 3). Människor söker sig främst till den sociala dimensionen medan någon ville komma till tysta och mer vilda områden, där de finner rofylld, natur och skydd. (Grahn & Ottosson, 2010, sid. 64-65)

Dimensioner	Beskrivning
1. Rofylld	Lugn, tystnad och omsorg, ljud av vind, vatten, fåglar och insekter. Inget skräp, ogräs eller störande personer
2. Natur	Fascination med vild natur. Växter ser ut att vara självsådda. Stenar med mossa och lava, gamla stigar.
3. Artrik	Ett rum med en mängd olika arter av djur och växter
4. Rymd	Ett rum med en vilsam känsla av "in i en annan värld"
5. Öppning	En grön, öppen plats och möjliggör vyer och vistelse.
6. Skydd	En sluten, säker och avskild plats, där du kan koppla av och vara sig själv.
7. Social	En mötesplats för trevlig samvaro
8. Kultur	En historisk plats som erbjuder fascination med tidens gång.

Figur 3. Åtta dimensioner av natur (Stigsdotter & Grahn, 2002)

4.3.1 Alnarpsmetoden

Vid Sveriges lantbruksuniversitet i Alnarp har anlagts en terapiträdgård av initiativtagaren Patrik Grahn. Paret Kaplan och Roger Ulrichs teorier har varit en utgångspunkt för anläggandet av terapiträdgården. I trädgården ordnas rehabilitering som kallas Alnarpsmetoden. Syftet med metoden är att mobilisera personens självläkande krafter. I behandlingen ingår trädgårdsarbete, naturvistelser, kropp- och bildterapi, psykoterapi och avslappning med mera. Trädgårdsterapi är till för personer med utmattningssyndrom, depression, ångest- och smärttillstånd. Terapin pågår i tolv veckor, från en till flera gånger i veckan. I programmet är olika terapeuter, sjukgymnast och trädgårdsmästare med. Behandlingen anpassas efter varje persons behov, problem och resurser. Efter tolv veckor av behandlingen har personen förhoppningsvis hittat olika sätt som ger ett lugn i själen och i det verkliga livet. (Grahn & Ottosson, 2010)

5 Planering av trädgården vid Klubbhus Fontana

Klubbhus Fontana öppnades 4 oktober 1999. Klubbhuset finns på Lokföraregatan i Karis centrum och har tillgång lokaltrafiken och butiker. Byggnaden är från år 1915 med en stor och lummig trädgård och ägs av klubbhuset. Klubbhus Fontana är en verksamhet för personer med psykisk ohälsa. Verksamheten är till för att öka självförtroende, stödja rehabiliteringen och göra det möjligt för personer att återgå till arbetet eller studielivet. Det är frivilligt att vara medlem och man får själv bestämma när och hur de vill delta. Klubbhus Fontana är tvåspråkig och gemenskapen är viktig del i den arbetsinriktade dagen (Klubbhus Fontanas u.å.).

År 1948 grundades Fountain House i New York av patienter från ett mentalsjukhus i Rockland State Hospital. Patienterna hade svårt att klara sig på egen hand när de hade blivit utskrivna från sjukhuset och kände behov av hjälp och stöd av varandra. Patienterna ville att varje individ skulle få visa sin förmåga, ha frihet och rätt till egna beslut. De ville skapa förutsättningar att en dag kunna få tillbaka självförtroendet och självkänslan genom att framhäva delaktigheten, förmågan till arbetet och den sociala gemenskapen (Fountain house u.å.).

5.1 Klubbhusens riktlinjer

Alla klubbhus har internationella riktlinjer som de måste sträva efter. Dessa principer är kärnan i klubbhusgemenskapen och människor med psykisk ohälsa ska få hjälp med att bli friska och på samma gång få hjälp med att uppnå olika behov och mål personen har. Det finns 37 olika riktlinjer och är uppdelat i medlemskap, relationer, utrymme, den arbetsinriktade dagen, anställning, övergångsarbete, arbete med stöd och egna anställningar, utbildning, huset funktioner, finansiering, ledning och administration. Vartannat år granskas dessa riktlinjer och ändras vid behov. En riktlinje som berör detta arbete är att den arbetsinriktade dagen ska engagera alla och alla delar på de arbetsuppgifter som finns vid klubbhuset, oavsett medlem eller anställd, alla ska få vara med och bidra. De fokuserar på styrkor, förmågor och talanger så i den arbetsinriktade dagen får inte förekomma terapi eller program för öppenvård. (Clubhouse international, 2016)

5.2 Nuläget

Klubbhus Fontana har ungefär 2000 m² stor och öppen gård med en liten lutning från söder till norr (se figur 4). På gården finns ett grilltak, trädgårdsgunga och några sittplatser (se figur 5). Växtligheten som finns på gården är bland annat syrenbuskar, al, björk och ett fåtal perenner. Tomten gränsar på norra sidan till järnvägen, på östra sidan en annan tomt och på södra och västra sidan gränsar tomten till väg och parkering.



Figur 4. Klubbhus Fontanas gård mot nordväst. Foto: Matilda Tupeli



Figur 5. Klubbhus Fontanas gård mot norr. Foto: Matilda Tupeli

5.3 Metod

I detta arbete är planering av gården den huvudsakliga metoden. Hösten 2016 påbörjades faktasökning och skrivandet av teoridelen. Analysering av gården skedde på hösten 2016 och våren 2017. På hösten togs foton på området. I februari lämnades en karta åt medlemmarna vid Klubbhus Fontana. De fick skriva ner idéer och förslag vad de ville ha på gården. Sen i början av mars diskuterades förslagen och idéerna. Efter mötet utfördes mätningar på området. Analyserandet fortsatte och i mitten av mars påbörjades själva planerandet. Planerandet började med en skissritning som sedan blev till en planering på Vectorworks.

6 Resultat

Resultatet av detta arbete är en terapiträdgårdsplanering på Klubbhus Fontanas gård. Planeringen blev en situationsplan och en planeringsplan på området (se bilaga 1 och 2). Resultaten framskred med hjälp av teorin och medlemmarnas förslag. En del av den nuvarande växtligheten tas bort och en del bevaras. För att enkelt beskriva planeringen är gården indelat i tre olika områden; köksträdgården, samvaro och aktivitetsområde.

Medlemmarna önskemål var att få en hängmatta, lampor, spelplats, doftande buskar, grillkåta, växthus, odlingslådor och sittplatser.

6.1 Köksträdgården

Vid köksträdgården (se figur 6) finns ett växthus, trädgårdsland och fyra odlingslådor. Ett litet bord och ett större bord med bänkar är också inplanerat för att kunna sitta och arbeta eller titta på. På sidan om köksträdgården finns vinbärs och krusbärsbuskar. När man går vidare från köksträdgården finns på den ena sidan en stor blomrabatt med olika färger och höjder av blommor. På den andra sidan finns en uppstammad dvärgsyren med ett hav med doftande flocknävor. När man går vidare finns det nuvarande grilltaket kvar. En stenparti rabatt är planerad in med barrväxter. Vid trapporna vid huset finns en rabatt från tidigare men växtligheten har förnyats.



Figur 6. Illustrerad bild på köksträdgården och några rabatter.

6.2 Samvaro

Vid samvaroområdet (se figur 7) finns en stor rondell med diametern 10. I mitten av rondellen finns tre små fontäner med vit dekorationssten under. Runt dekorationsstenarna finns dessutom marktäckare, som blodnäva. In i rondellen finns en rabatt med pioner och funkior. Bord och bänkar finns för att kunna sitta och njuta. När man går ner från rondellen finns en terrass, där finns två äppelträd. Vidare därifrån kan man gå vidare till en ny grillkåta. Mellan grillkåtan och terrassen finns ett område med ängsväxter. Om man går rakt i

rondellen från huset kommer man till den befintliga trädgårdsgungan där finns också fyra rosenbuskar.



Figur 7. Illustrerad bild på samvaroområdet

6.3 Aktivetsområde

Om man tar avtaget mot norr i rondellen kommer man till aktivitetsområdet (se figur 8). Området är ett öppet område, cirka 23x10 meter. Tre praktspireor, fem norskspireor och två doftschersminer är inplanerade och där finns också några bänkar att kunna sitta och titta på när andra spelar.



Figur 8. Illustrerad bild på aktivitetsområdet

6.4 Planteringsplan

Planteringsplanen har uppkommit för att visa i detalj vilka växter som valts och hur de är placerade. *Rabatt 1* är 8 gånger 2 meter och i den rabatten finns växter som; trädgårdsriddarsporre, daggfunkior, röd rudbeckia, kinesiska smörbollar, höstflox och backnejlika. I rabatten finns också en lampa. I *rabatt 2* finns växter som trädgårdsfunkior, höstflox och vintergröna. båda rabatterna är likadana. I *rabatt 3* finns trädgårdsfunkior och pioner. I den sista rabatten, *rabatt 4* där finns fontänen med blodnäva. runt blodnävorna är stenar som avskiljer sig från gruset på gångarna.

7 Diskussion

Syftet var att planera en terapeutisk trädgård och resultatet blev en situationsplan på Klubbhus Fontana. När planeringen utfördes beaktades den teoretiska delen och medlemmarnas önskemål. Medlemmarnas önskemål var viktiga eftersom klubbhuset har som riktlinje att alla ska få delta och vara engagerade.

Patrik Grahn's behovspyramid togs i beaktande i samband med aktivitetsområdet. När en person är i tillståndet inåtriktad engagemang, vill personen vara för sig själv. I planeringen finns trädgårdsgungan skilt från allt annat, där kan man sitta i sin ensamhet och titta på när andra leker eller spelar vid aktivitetsområdet. När personen är i tillståndet emotionellt deltagande är personen mer nyfiken på vad de andra gör men orkar inte själv delta så då kan personen titta på när de andra spela något vid aktivitetsområdet. Därför finns bänkar placerade invid aktivitetsområdet. När personen är i tillståndet aktivt deltagande vill

personen vara med i aktiviteten men vill inte vara i centrum och i tillståndet utåtriktat engagemang så kan personen själv vara i centrum av aktiviteten. Aktivitetsområdet finns för att medlemmar ska kunna leka, spela eller träna.

Känslan av *rofylld* ska man få när man är vid fontänen när man hör vattnet men också när man sitter på terrassen eller på bänken vid ängen när man kan se och höra ljudet av insekterna. Känslan av *natur* kommer när ängen och marktäckare växer vilt. Natur känslan kommer också efter några år när växterna blir äldre. Blomrabatter, köksträdgården, buskar och ängen ska få känslan av att trädgården är *artrik*. De olika rummen som köksträdgården, rondellen, terrassen, grillkåtan och trädgårdsgungan ska ge känsla av *rymd*, att man kommer ”in i en annan värld”. Vid rondellen ska man få känslan av *öppning*, man ska kunna titta runt på hela gården där ifrån. Aktivitetsområdet ger också en känsla av öppenhet. Vid trädgårdsgungan kan du söka *skydd* för att få vara för dig själv. Det *sociala* får du när du gör trädgårdsarbeten med andra, vid gilltaket, vid grillkåtan, terrassen eller när du spelar något vid aktivitetsområdet, förhoppningsvis får du den sociala delen när du är ute i trädgården med andra människor. Det kulturella på gården är fontänen som symboliserar alla fontänhus men också huset och också de gamla växter och konstruktioner som funnits en tid på gården.

Paret Kaplans fyra kriterier som utgör en miljö restaurativ har ingått i planeringen. De fyra kriterierna är *being away*, *extent*, *fascination* och *compability*. Med *being away* menas att besökaren vid en plats får en känsla av att vara i en ny värld. Den känslan är likadan som Grahns känsla av *rymd*. I planeringen finns olika trädgårdsrum som ska förmedla känslan *being away*. Med *extent* menas att när besökaren kommer till trädgården uppfattar den hur stor platsen är och sen får känsla av frihet och utrymme. Gården vid Klubbhus Fontana är stor och där finns utrymme och gården ska ge känsla av frihet. Med *fascination* menas att besökaren ska känna sig inspirerad och uppiggande sinnesuttryck. I planeringen finns köksträdgården, många olika perenner och aktivitetsområdet som ska inspirera medlemmarna. Med *compability* menas att besökaren passar in i miljön och att man kan göra det man är benägen att göra. I trädgården passar alla in, där finns något att göra för alla.

KÄLLFÖRTECKNING

- Clubhouse international, 2016. *Klubitalotoiminnan kansainvälistet standardit v. 2016*
- Dahlström, C., 2014. *Panikångest & depression*. Stockholm: Natur & Kultur
- Fountain House u.å. [Online] <http://fountainhouse.se/> [hämtat: 2.3.2017]
- Grahn, P. (2009). Trädgårdsterapi – en exposé. Ingår i: Nilsson, Gunilla (red) (2009). *Trädgårdsterapi*. Lund: Studentlitteratur
- Grahn P. & Ottosson Å., 2010 (red.), *Trädgårdsterapi: Alnarpsmetoden: att ta hjälp av naturen vid stress och utmattning*. Stockholm: Bonnier Existens.
- Grahn, P. (2005). *Om trädgårdsterapi och terapeutiska trädgårdar*. I Johansson, Maria & Küller, Marianne (red.). *Svensk miljöpsykologi*. Lund: Studentlitteratur.
- Gustafsson, G., (2014). *Omvårdnad vid psykisk ohälsa –På grundläggande nivå*. Ingår i: Skärsäter I. (red.). Lund: Studentlitteratur.
- Gråberg, I., 2011. *Generaliserat ångestsyndrom*. [Online] <http://www.psykologiguide.se> [hämtat: 8.11.2016].
- Jaatinen T.K.M. & Raudasoja, J., 2011 *Våra vanligaste sjukdomar*. Tammerfors: Juvenes Print
- Kaplan, S. (1995). *The restorative benefits of nature: Toward an integrated framework*. *Journal of environment psychology, 15*, 169-182.
- Klubbhus Fontana u.å. [Online] <http://www.klubbhusfontana.fi/sv/klubbhus-fontana/> och <http://www.klubbhusfontana.fi/sv/historia/> [hämtat: 10.3.2017]
- Naturvårdsverket, 2006. *Naturen som kraftkälla -Om hur och varför naturen påverkar hälsan*[online] <https://www.naturvardsverket.se/Documents/publikationer/620-8252-3.pdf> [hämtat: 13.12.2016]
- Nestor, L., 2015. *Ångest*. [Online] <http://www.depression.se> [hämtat: 28.11.2016].
- Nilsson, G., (2009) *Trädgårdsterapi*. Lund: Studentlitteratur
- Robild, E & Christensen, A. (2010). *En lisa för själen*. Västerås: Ica Bokförlag
- Stigsdotter, U. A. (2012) *Terapiträdgård – evidensbaserad hälsodesign*
- Stigsdotter, U. A. & Grahn, P. (2002). *What makes a garden a healing garden? American*

horticultural therapy association: Journal of therapeutic horticulture, 60-69.

Sörensen, J., 2015. *Symptom på depression*. [Online]
<http://www.depression.se> [hämtat: 8.11.2016].

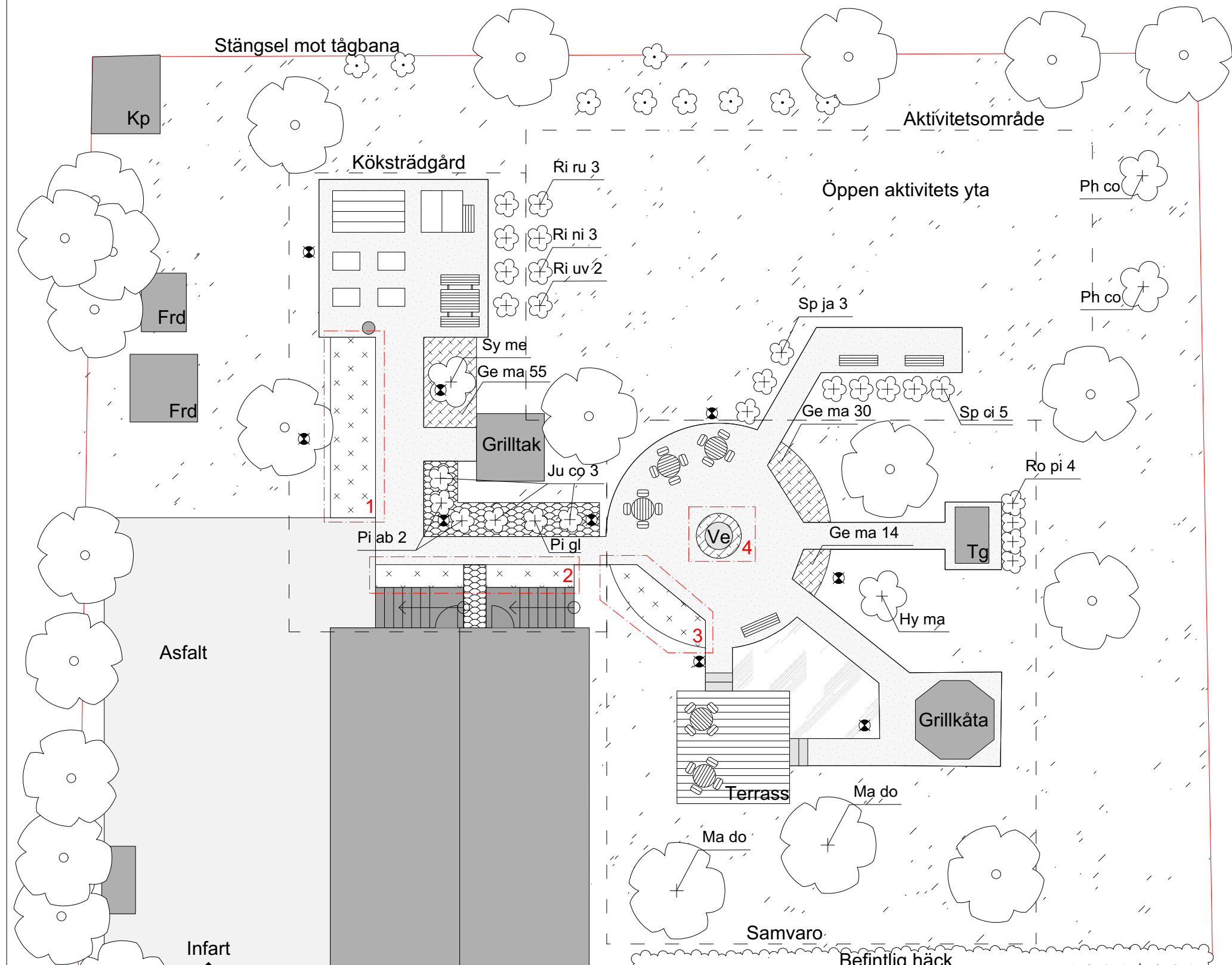
Ulrich, R. S. (1984) *View through a Window May Influence Recovery from Surgery*. Science, New Series

Westerberg, Y. (2011) *Sinnenas Trädgård –ett rum för hälsa & livskvalitet*. Forma books AB

Bilagor

Bilaga 1 Situationsplan

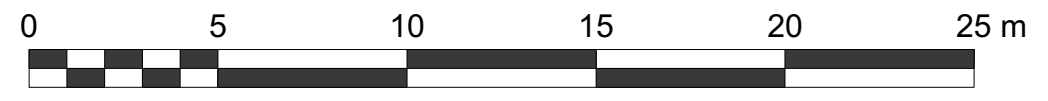
Bilaga 2 Planteringsplan på rabatterna



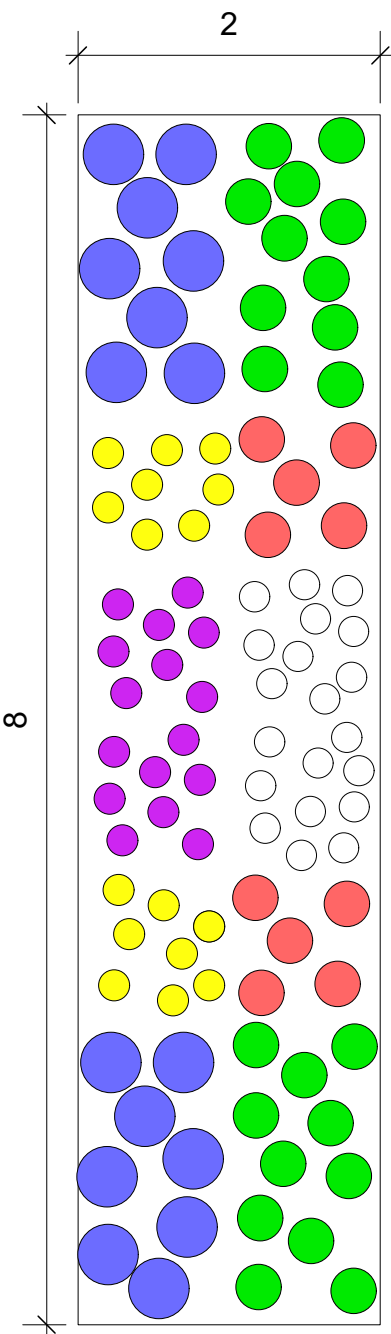
Teckenförklaring

- Befintlig träd
- Befintlig buske
- Träd som planteras
- Litet träd/buske som planteras
- Bord + bänk
- Bänk
- Odlingslåda
- Trädgårdsland
- Brunnslöck
- Växthus
- Lampa
- Grus
- Marktäckare (Ge ma)
- Blomrabatt 1, 2, 3, 4 (Se planteringsplan)
- Gräsmatta
- Äng
- Kullersten
- Trädgårdsgunga
- Kompost
- Förråd
- Vattnelement

Växtlista	Förkortning	Vetenskapligt namn	Svenskt namn	Plant. Avst.	Höjd	Blomfärg	Antal
	Ge ma	Geranium macrorrhizum	Flocknäva	35cm (6st/m2)	20-30cm	rosa	100
	Hy ma	Hydrangea macrophylla 'Bloom star'	Hortensia		90-120cm	rosa/lila	1
	Ju co	Juniperus communis 'Green Carpet'	Dvärg-en	100cm	25cm		3
	Ma do	Malus domestica	Äpple		200-350cm	vit/rosa	2
	Ph co	Philadelphus coronarius	Doftschersmin		150-300cm	vit	2
	Pi ab	Picea abies 'Echiniformis'	Igelkottsgran	100cm	50cm		2
	Pi gl	Picea glauca 'Conica'	Sockertoppsgran	150cm	100-200cm		1
	Ri ni	Ribes nigrum	Svarta vinbär	150cm	120-150cm		3
	Ri ru	Ribes rubrum	Röda vinbär	150cm	120-150cm		3
	Ri uv	Ribes uva-crispa	Krusbär	150cm	100-120cm		2
	Ro pi	Rosa pimpinellifolia	Midsommarros	85cm	80-150cm	rosa	4
	Sp ci	Spiraea x cinerea 'Grefsheim'	Norskspirea	120cm	100-150cm	vit	5
	Sp ja	Spiraea japonica 'Little princess'	Praktspirea	150cm	50-60cm	rosa	3
	Sy me	Syringa meyeri 'Palibin' på stam	Dvärgsyren		80-120cm	lila	1

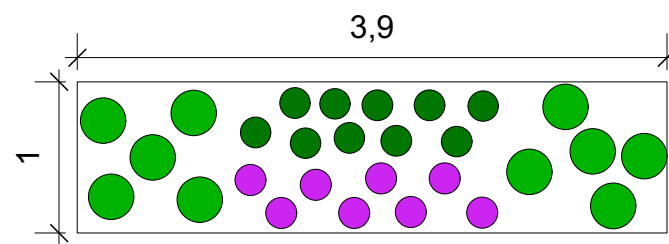


Projekterande företag / Läroanstalt: Klubbhus Fontana Examensarbete vid Yrkehögskolan Novia, Raseborg		Projektets namn: Planering av en terapeutisk trädgård vid Klubbhus Fontana	
Ritad av: Matilda Tupeli		Ritningens innehåll: Situationsplan	
Ort och datum: Ekenäs, 18.4.2017		Ritningsnummer: 1	Skala: 1:200



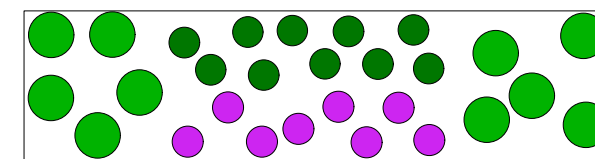
Rabatt 1

- Delphinium 'Black Knight'
- Hosta sieboldiana 'Frances Williams'
- Echinacea purpurea 'Magnus'
- Trollius chinensis 'Golden Queen'
- Phlox paniculata 'Tenor'
- Dianthus deltooides 'Albus'



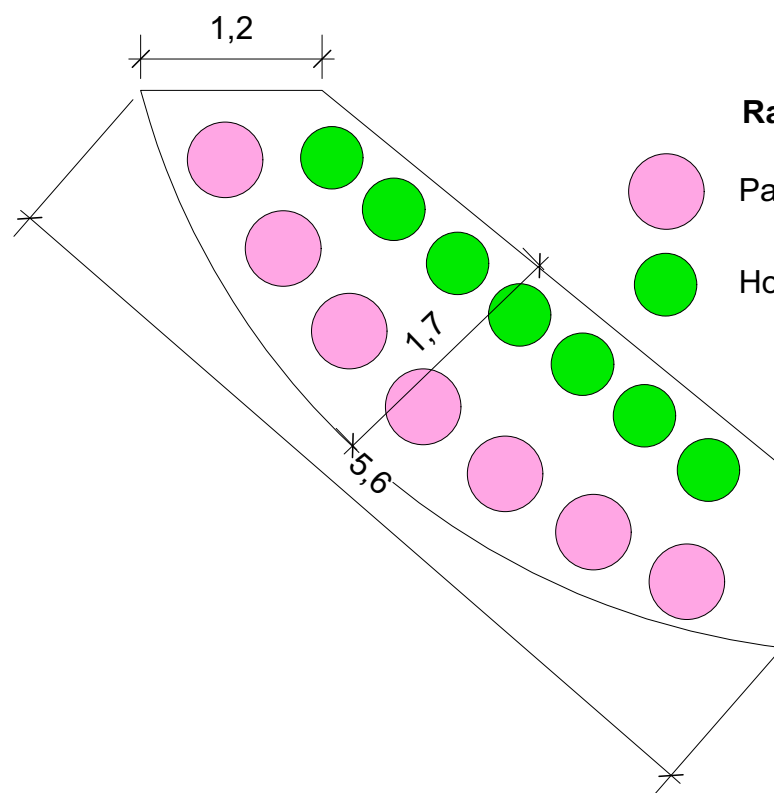
Rabatt 2

- Hosta hybrid 'Fire and Ice'
- Phlox paniculata 'Tenor'
- Vinca minor 'Alba'



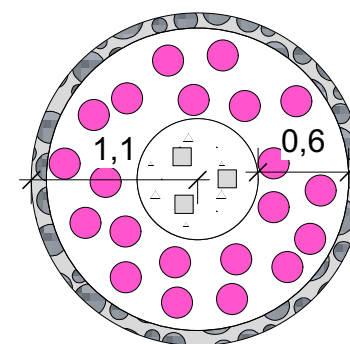
Rabatt 4

- Geranium x cantabrigiense
- Fontän
- Stenar
- Vit dekorationssten



Rabatt 3

- Paeonia lactiflora 'Sarah Bernhardt'
- Hosta 'Wide Brim'



Växtlista						
Vetenskapligt namn	Svenskt namn	Plant. Avst.	Plant. Täthet	Höjd	Blomfärg	Antal
Delphinium x cult. 'Black Knight'	Trädgårdsriddarsporre	40cm	4 st /m2	150cm	blå	16
Dianthus deltooides 'Albus'	Backnejlika	30cm	10 st /m2	10cm	vit	20
Echinacea purpurea 'Magnus'	Röd rudbeckia	30cm	5 st /m2	80cm	röd	10
Geranium sanguineum 'Max Frei'	Blodnäva	40cm	10 st /m2	30cm	rosa	30
Hosta hybrid 'Fire and Ice'	Trädgårdsfunkia	50cm	5 st /m2	40cm	lila/blå	20
Hosta sieboldiana 'Frances Williams'	Daggfunkia	30cm	6 st /m2	80cm	vit	22
Hosta 'Wide Brim'	Trädgårdsfunkia	50cm		30-40cm	lila	7
Paeonia lactiflora 'Sarah Bernhardt'	Pion	70cm		80cm	rosa	7
Phlox paniculata 'Tenor'	Höstflox	50cm	8 st /m2	90cm	vinröd	32
Trollius chinensis 'Golden Queen'	Kinesiska smörbollor	30cm	8 st /m2	90cm	gul	16
Vinca minor 'Alba'	Vintergröna	30cm	10 st /m2	15cm	vit	20

Projekterande företag / Läroanstalt: Klubbhus Fontana Examensarbete vid Yrkehögskolan Novia, Raseborg		Projektets namn: Planering av en terapeutisk trädgård vid Klubbhus Fontana	
Ritad av: Matilda Tupeli		Ritningens innehåll: Planteringsplan	
Ort och datum: Ekenäs, 18.4.2017		Ritningsnummer: 2	
		Skala: 1:50	