

Norges miljø- og
biovitenskapelige
universitet

Masteroppgave 2018 30 stp

Fakultet for landskap og samfunn
Hovedveileder Kirsten G. Lunde

Terapiahage ved

Kjeppestad aktivitetssenter

Therapeutic garden at Kjeppestad Activity Centre

Heidi Vigemyr

Landskapsarkitektur
Fakultet for landskap og samfunn

Bibliotekside

TITTEL

Terapihage ved Kjeppestad aktivitetssenter

TITLE

Therapeutic garden at Kjeppestad Activity Centre

FORFATTER

Heidi Vigemyr

HOVEDVEILEDER

Kirsten G. Lunde, Fakultet for landskap og samfunn, NMBU

EMNEORD

Terapihage, psykisk uhelse,

KEYWORDS

Therapeutic garden, mental health

OPPLAG

4 stk

SIDETALL

101 sider

Vedlegg: Planteliste og kart i målestokk 1:200

UTGIVELSESDATO 2018-12-15

Fotografer er oppgitt i figurlisten, bakerst i oppgaven.

Der ikke annet er oppgitt, er egne fotografier benyttet.



Terapihage ved Kjeppestad aktivitetssenter

Forord

Dette er en masteroppgave i landskapsarkitektur ved NMBU.

Så lenge jeg kan huske, har jeg følt en tiltrekning til planter og natur. Min barndoms sommerferier i Värmland med endeløse blomsterenger, og mine besteforeldres bugnende frukthage på Skarnes, står sterkt i minnet. Jeg følte også glede og fascinasjon ved å studere markblomstenes detaljer nær hjemmet vårt. Hagearbeid i mine foreldres hage ble etterhvert en kjær hobby, og det var naturlig for meg å velge en grøntfaglig utdanning.

I forbindelse med en sykdomsperiode spilte hage og natur en stor rolle for min rehabiliteringsprosess, og da jeg fikk overvære Marianne Gonzales sin disputas i 2010, om bruk av hagerelaterte aktiviteter i terapissammenheng, våknet interessen for terapeutisk hagebruk for alvor.

Jeg ønsker å takke til min veileder, og alle som har bidratt til jeg har kunnet gjennomføre denne oppgaven.

Sammendrag

I flere hundre år har natur og hage vært brukt i forbindelse med psykisk helsearbeid. Nyere forskning har styrket teoriene om at terapeutisk hagebruk kan ha en positiv effekt ved en rekke tilstander av psykisk uhelse, og fremme tilfriskning.

Kjeppestad gård er et aktivitetssenter i Ski kommune, innen psykisk helse og avhengighet. Det tilbys i dag varierte aktiviteter, og uteområdet benyttes for dyrking og rekreasjon. Det finnes imidlertid et større potensiale for mer bevisst bruk av hagen i terapissammenheng. Stedet har en beliggenhet og en historie som gjør det svært godt egnet til dette formålet.

I denne oppgaven er Kjeppestad gård brukt som caseområde for et evidensbasert planforslag. Målet er å skape et uteområde som kan være med å gi støtte for mennesker i en sårbar situasjon. Det er valgt å fokusere på visse former for angst, depresjon og utbrenthet. Forslaget bygger på teorier om terapeutisk hagebruk. Det er lagt vekt på teorier som kan forklare hvorfor mennesker foretrekker visse typer miljø, og hvilke fysiske elementer som kan bidra til å gi mennesker en følelse av trygghet og velvære. Teoriene kan være evolusjons- eller læringsbaserte. Utvalgte referanseanlegg viser hvordan teoriene er brukt intuitivt, eller bevisst og systematisk.

Forskning på store grupper har visse begrensninger og bør ofte suppleres med casestudier for å få fram variasjon og nyanser. En metode for å studere enkelttilfeller på nært hold er introspeksjon. I oppgaven ønsker jeg også å vise hvordan jeg selv brukte natur og hage, i forbindelse med veien tilbake etter en sykdomsperiode. Kjeppestad gård var viktig i denne prosessen. Introspeksjon har visse begrensninger, som belyses i metodedelen.

Det er videre hentet kunnskap fra arkitektur- og landskapsarkitektur-teori, om sammenheng mellom menneske, natur og form. Eksempler fra hagekunsthistorien viser hvordan landskapsarkitekturens virkemidler har blitt benyttet gjennom historien.

Dagsenterets eget ønske for hagen, er at den skal «vekke lysten til å bruke». Dette har vært en viktig føring i arbeidet. Variasjon og valgfrihet er stikkord i denne sammenheng. Noen deler av hagen har et ordnet, geometrisk preg, mens andre deler er mer naturlige og organiske. Det finnes rom både for aktivitet og hvile, med muligheter for å være sosial, eller for å finne steder, hvor man kan få en pause fra fellesskapet.

I planforslaget tilbys ulike grader av trygghet og frihet. Det er lagt vekt på å skape steder, hvor man kan sitte på en trygg plass, med utsyn over andre deler av hagen, eller landskapet rundt. Ved å bevege seg mellom rommene, kan man finne elementer som kan fascinere og vekke nysgjerrighet, og man vil alltid kunne finne noe å utforske.

Ved å skape le mot vinden, utvides det brukbare arealet på eiendommen. Enkelt vedlikehold og universell utforming har vært grunnleggende premisser gjennom oppgaven.

Kjeppestad gård er et viktig kulturminne for Ski kommune. Planen vil også kunne bidra positivt, ved å forsterke Kjeppestads identitet.

Summary

For several hundred years, nature and gardens has been used in connection with mental health work. Recent research has supports, that therapeutic horticulture can have a positive effect on a variety of conditions of mental health contitions and promote well-being.

Kjeppestad Activity Centre is located in Ski municipality, and is a daycare adult facility. It offers a variety of activities. The outdoor area is used for horticulture and recreation. However, there is greater potential for a more intentional use of therapeutic gardens. The centre has a location and a history that makes it very suitable for this purpose.

In this assignment, Kjeppestad Activity Centre is used as a case stdy for an evidence-based project. The goal is to create an area that can support people in a vulnerable situation. It is chosen to focus on certain forms of anxiety, depression and stress-related fatigue.

The project is based on theories of therapeutic horticulture. Emphasis is placed on theories that explain why people prefer certain types of environments, and what physical elements can help give people a sense of security and well-being. Theories can be evolutionary or based on experience. Selected references show how the theories are used intuitively, or intentional and systematically.

Research on large groups has certain limitations and should often be supplemented with case studies, to show variety and nuances. A method of studying single cases at close range is introspection. In this task I also want to show how I used nature and gardens, in connection with recovery after a

period of stress-related illness. The experiences, together with theories of therapeutic horticulture, form the basis for three design principles.

The Activity Centre's own wish for the garden is that it should invite people to use it. This has been an important guide in the work. Variation and freedom of choice are important keywords in this context. Some parts of the garden have an orderly geometric feel, while other parts are more natural and organic. There are rooms both for activity and rest, with opportunities for socializing, or for contemplation.

The proposed plan offers different degrees of security and freedom. Emphasis is placed on creating spaces where you can sit in a safe place, overlooking other parts of the garden or the surrounding countryside. Moving between the rooms, you can find items that can fascinate and awaken curiosity, and you will always be able to find something to explore.

By creating safe frameworks and shelter against the wind, the usable area of the property is expanded. Easy maintenance and accessible design have been basic premises through the task.

Innhold

Bibliotekside.....	s. 2	3.6 - Referanseprosjekter.....	s. 32
Forord.....	s. 3	3.6.1 - Gaustad sykehus.....	s. 32
Sammendrag/abstract.....	s. 4	3.6.2 - Viken senter.....	s. 34
Innhold	s. 6	3.6.3 - Alnarp rehabiliteringsträdgård.....	s. 36
Del 1 - Innledning	s. 8	3.6.4 - Nacadia.....	s. 38
1.1 - Bakgrunn for valg av oppgave.....	s. 8	3.7 - Introspektive studier.....	s. 40
1.2 - Om Kjeppestad aktivitetssenter.....	s. 9	3.7.1 - Naturens betydning i en livskrise.....	s. 40
1.3 - Bygningens historie.....	s. 10	3.7.2 - Min vei tilbake etter utbrenthet.....	s. 42
1.4 - Målsetning med oppgaven.....	s. 12	3.8 - Oppsummering.....	s. 44
1.5 - Problemstilling.....	s. 12	Del 4 - Registreringer.....	s. 45
1.6 - Avgrensing av oppgaven.....	s. 13	4.1 - Introduksjon til oppgaveområdet.....	s. 45
1.7 - Oppgavens oppbygging.....	s. 15	4.2 - Om kommunen.....	s. 46
1.8 - Begrepsavklaring.....	s. 15	4.3 - Kulturlandskapet.....	s. 47
Del 2 – Metode.....	s. 16	4.4 - Beskrivelse av eiendommen.....	s. 48
Del 3 – Kunnskapsgrunnlag.....	s. 19	4.5 - Dagens vegetasjon.....	s. 50
3.1 - Hva er psykisk uhelse?.....	s. 19	4.6 - Beskrivelse av delområdene.....	s. 52
3.2 - Psykisk uhelse i folkehelsearbeidet.....	s. 20	4.7 - Trafikksituasjonen i området	s. 54
3.2.1 - Angstlidelser.....	s. 20	4.8 - Sammenfatning av registreringer.....	s. 55
3.2.2 - Depresjon.....	s. 21	Del 5 – Prosjektering.....	s. 56
3.2.3 - Utbrenthet.....	s. 22	5.1 - Planforslaget.....	s. 57
3.2.4 - Vanlig behandling ved psykisk uhelse.....	s. 22	5.1.1 - Overordnet formgivning.....	s. 57
3.3 - Terapihager i et historisk perspektiv.....	s. 23	5.1.2 - Illustrasjonsplan.....	s. 58
3.4 - Teorier om sammenheng mellom natur og helse.....	s. 24	5.1.3 - Oversiktssnitt.....	s. 59
3.4.1 - Tre sentrale forklaringsteorier.....	s. 26	5.1.4 - Generelt om planen.....	s. 60
3.5 - Menneske natur og form.....	s. 29	5.2 - Arbeidsprosessen.....	s. 62
3.5.1 - Hvordan form påvirker mennesker.....	s. 29	5.2.1 - Konsept - tiriltunge.....	s. 62
3.5.2 - Visuelle virkemidler i hagekunsten.....	s. 29	5.2.2 - Utprøving av konsept.....	s. 63
3.5.3 - Hagemoten på slutten av 1800-tallet.....	s. 31	5.2.3 - Utformingsprinsipper.....	s. 64

5.2.4 - Utprøving i plan og fysisk modell.....	s. 65
5.2.5 - Prinsipper for utforming, vist i diagram.....	s. 66
5.5 - Delområdene - plassering av snittlinjer.....	s. 67
5.5.1 - Adkomsten.....	s. 68
5.5.2 - Tunet.....	s. 70
5.5.3 - Bocciaplassen.....	s. 72
5.5.4 - Kjøkkenhagen.....	s. 74
5.5.5 - Frukthagen.....	s. 76
5.5.6 - Prydhagen.....	s. 78
5.5.7 - Parkeringsplassen.....	s. 80
5.5.8 - Gressletta.....	s. 82
5.5.9 - Lager og verkstedsområde.....	s. 84
5.6 - Aktiviteter.....	s. 86
Del 6 – Oppsummering.....	s. 88
Del 7 – Avslutning.....	s. 91
Kider.....	s. 94
Figurliste.....	s. 98
Vedlegg:	
Planteliste.....	s. 102
Kart i målestokk 1:200.....	s. 103

Del 1 Innledning

Som en innledning beskrives min motivasjon for å skrive denne oppgaven. Videre gis en innføring i Kjeppestad aktivitetssenters virksomhet, samt bakgrunnsinformasjon om hovedbygningens bruk gjennom historien. Mål og problemstilling for oppgaven formuleres, og det blir deretter gjort rede for oppgavens avgrensing og oppbygging. Til sist blir noen ord og begreper forklart.

1.1 Bakgrunn for valg av oppgave

Idéen til en terapihage ved Kjeppestad aktivitetssenter, dukket opp i 2010, da jeg selv var i ferd med å finne veien tilbake etter å ha vært utbrent i en periode. Da jeg kom til Kjeppestad, kjente jeg umiddelbart at dette var et godt sted å være. Den gamle hovedbygningen er omgitt av store løvtrær, og området har en landlig og avslappet atmosfære. Med bakgrunn i grøntmiljø og hagebruksvitenskap, kunne jeg imidlertid se at det ikke var noen helhetlig hageplan her, og jeg registrerte mistrivsel hos en del av plantene. Jeg så for meg at det ville være mulig å skape en hage som ville være en vakker ramme rundt den gamle bygningen.

Da jeg samme høst fikk høre om Marianne Gonzales sitt doktorgradsarbeid om terapeutisk hagebruk mot depresjon, kom ideen om en terapihage på Kjeppestad. Hennes arbeid bygget i stor grad på Kaplan og Kaplan sin teori, om naturens helsefremmende effekt (jfr s. 24). Jeg fikk senere en praksisplass på Kjeppestad, og fikk anledning til å tegne et skisseforslag for hagen. I 2012 deltok jeg på et kurs om terapeutisk hagebruk ved Universitetet for miljø og biovitenskap (nå NMBU); og fikk der høre om

arbeidet ved Alnarp rehabiliterings-trädgård i Sverige. Sommeren 2012 jobbet jeg som gartner ved Kjeppestad. Etter å ha tilegnet meg mer kunnskap om landskapsarkitektur og terapeutisk hagebruk, ønsker jeg nå å tegne et mer helhetlig planforslag for anlegget. Samtidig ønsker jeg å løfte frem en gruppe mennesker som ofte kan føle seg stigmatisert og tilsidesatt i samfunnet.

Aktivitetssenteret har en rekke kvaliteter som gjør det svært godt egnet til å drive terapeutisk hagebruk. Det drives mye kreativt arbeid her allerede, og det er gode forutsetninger for å få til et vellykket anlegg. Uteområdet i aktiv bruk i dag, noe som gjør det mulig å få til et godt resultat med relativt enkle virkemidler. Det er her anledning til å skape et anlegg som kan modnes over tid, og tilpasses aktivitetssenterets behov.

Ved flere tilfeller har det vært foreslått utbygging på og nær eiendommen, som ville ført til at viktige kvaliteter går tapt. Det er derfor svært viktig at de som sitter med forvaltningsansvaret er klar over hvilke verdier og potensiale som ligger i stedet. Jeg håper at mitt arbeid vil være med å bidra til dette.

1.2 Om Kjeppestad aktivitetssenter

Kjeppestad gård aktivitetssenter gir et aktivitets- og sysselsettingstilbud til den voksne delen av Ski kommunes innbyggere. Dagsenteret er en sosial møteplass, og forebyggende tiltak innen rehabilitering og habilitering. Det har fokus på hvordan fysiske, sosiale og kognitive evner kan opprettholdes og styrkes i hverdagen. Målgruppen er personer som på grunn av en psykisk lidelse, fysisk funksjonshemming, avhengighetsproblematikk eller sosiale problemstillinger har falt utenfor arbeids- og samfunnslivet for en kortere eller lenger periode (Ski kommune, 2015).

Aktivitetene er basert på enkeltmenneskets egne definerte behov, ønske og forutsetning. Målsetningen er å bidra til en meningsgivende tilværelse og å være en arena for samspill, deltagelse, utvikling og vekst. Noen aktiviteter er blott til lyst. Noen har en målsetting om mer aktiv deltagelse i arbeids- og samfunnsliv. Tilbudet skal ha «lav terskel og høyt under taket». Det er mulighet for å stikke innom for en kopp kaffe, eller delta på aktiviteter inne eller utendørs. Sentrale verdier er åpenhet, respekt, likeverd og trivsel.

Kjeppestad aktivitetssenter holder til i Tomterveien 4, ca 3 kilometer øst for Ski sentrum. Eiendommens størrelse er på ca 5800 m². De har 5,25 stillinger og 70 registrerte deltagere (Fellesnemnda for Nordre Follo kommune, 2017). Ski kommune har ansvar for forvaltning og drift av området. Hovedbygningen er SEFRAK-registrert, og alle tiltak som angår bygningens eksteriør, skal godkjennes av fylkeskommunen.



Fig. 2 Kreativt arbeid ved aktivitetssenteret. Keramikkfigurer laget av ansatte og deltagere.



Fig. 3 Dyrking av pryd- og nyttevekster ved husveggen

1.3 Bygningens historie

Bygningen ble oppført som telthus omkring 1732. På et gammelt militærkart vises tegn, for både telthus og ekserserplass (plass hvor bondehæren ble oppøvd i våpenbruk og krigsteknikk), like ved Ski middelalderkirke (Østlid, 1929). Telthusene var beregnet for lagring av teltduker og annet militært utstyr (Forsvarsbygg, 2015).

Nørdårene rundt 1800 satte fart i arbeidet med å skaffe hver bygd i Norge et kornmagasin. Første melding om arbeidet for kornmagasin i Kråkstad er 1789. Den gamle tømmerbygningen ved kirken, som nå ikke lenger var i bruk som telthus, ble sett på som velegnet til formålet. Planen for magasinet ble godkjent i 1812 (Østlid, 1929). «Magasinet blev av overmåte stor betydning i de nærmeste efterfølgende vanskelige år, og da særlig for de mindre gårdbrukere og husmenn som om våren manglet såfrø. Men renten som de måtte svare, en skjepe av hver tønne de fikk låne, var temmelig drøi.» (Østlid, 1929 s 436-437). Kornmagasinet bestod til 1874.

I 1873 hadde herredsstyret besluttet at kornmagasinet skulle nedlegges. Ordføreren fikk fullmakt til å anvende inntil 600 daler av magasinpengene til å flytte den gamle Magasinbua fra Ski kirke, og oppføre det nye herredshuset på Kjeppestad. I første etasje skulle det innredes bolig for jordmøren, samt en sal til kommunelokale. Beslutningen ble fattet 19. august 1875. Den 25. januar 1878 ble det første herredsstyremøte holdt i det nye Herredshuset på Kjeppestad. Bygningen var her oppført i sveitserstil. Fra 1878 til 1913 hadde Kråkstad sparebank (opprettet 1854) fast lokale i Herredshuset på Kjeppestad. I begynnelsen var det et større behov for lånekasse enn sparebank. I 1913 flyttet banken ut, og fikk eget lokale i Ski sentrum (Østlid, 1929).

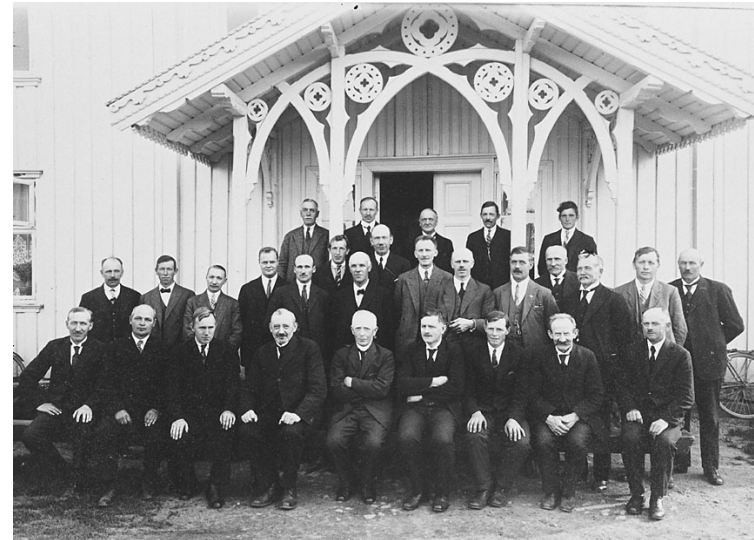


Fig. 4 Kråkstad herredsstyre 1929-31.



Fig. 5 Kart med kommunelokalet på Kjeppestad inntegnet, fra 1887.



Fig. 6 Herredshuset ble benyttet ved markering av viktige begivenheter (1908).

I 1903 fikk Kråkstad frisinne ungdomslag (stiftet 2. des 1894) lokale i herredshuset, og ble et sted hvor ungdom samlet seg til «sømmelig adspredelse» (møter, fester, utflukter og stevner) (Østlid, 1929 s. 410). Herredshuset var også et samlingssted for hele bygda ved store anledninger, som ved grunnlovens 100 års markering i 1914.

Kråkstad kommune ble i 1930 delt i Ski og Kråkstad, som i 1964 igjen ble slått sammen, nå under navnet Ski (Larsen m. fl., 2014). Etter delingen, holdt kommunestyret sine møter i ulike lokaler, frem til dagens Ski rådhus ble bygget (Buene, 2017). Bygningen på Kjeppestad fikk kommunale utleie-leiligheter, frem til dagsenteret startet sin virksomhet her.

I mange år ble store deler av eiendommen disponert til havnehage av ridesenteret. Området ble tatt tilbake i 2005, for at aktivitetssenteret skulle kunne benytte arealet til dyrking og andre aktiviteter (Svendsen, 2005).



Fig. 7 Herredshuset på Kjeppestad (1959).

1.4 Målsetting for oppgaven

Formålet med oppgaven er å skape et planforslag som bygger på forskning og erfaringsbasert kunnskap om terapeutisk hagebruk. Planen skal møte behovene knyttet til fysiske omgivelser hos mennesker med angst, depresjon og/ eller utbrenthet. Målet er at hagen skal gi et positivt tilskudd til dagens tilbud, og at den kan være et sted hvor man får lyst til å oppholde seg, og ta i bruk de mulighetene som finnes. I tillegg vil hagen fungere som ramme rundt en historisk viktig bygning i Ski kommune, og være med å fremheve stedets kvaliteter.

For at arbeidet i hagen skal oppleves som lystbetont, bør den planlegges på en slik måte at den er relativt enkelt å vedlikeholde. Hagen skal også være tilrettelagt for rullestolbrukere, for at flere skal ha glede av den.

Målgruppen for oppgaven er landskapsarkitekter, forvaltere, og andre med interesse for temaet.

1.5 Problemsstilling

På bakgrunn av målsettingen er følgende problemstilling og underproblemstilling formulert:

Hvordan kan man utfra forskning og erfaringsbasert kunnskap, skape en terapeutisk hage ved Kjeppestad aktivitetssenter, tilpasset en utvalgt brukergruppe?

Hvordan kan man omsette teorier om hva slags omgivelser som fremmer god helse, til et konkret case-område?

For å svare på problemstillingen er følgende strategi valgt:

- Innhente kunnskap om de utvalgte brukergruppene
- Innhente kunnskap om terapeutisk hagebruk
- Se på eksempler på terapihager andre steder (Norge, Sverige og Danmark)
- Se på to konkrete enkelttilfeller som viser betydningen av hage og natur er brukt i forbindelse med rehabilitering.
- Se på landskapsarkitekturens virkemidler for å finne ut hvordan form kan påvirke mennesker.
- Fremskaffe kunnskap om stedet for å tilpasse planforslaget til lokale forhold.

1.6 Avgrensing av oppgaven

Oppgaven omhandler de mest utbredte former for psykisk uhelse; angst og depresjon. I tillegg er det mer folkelige begrepet utbrenthet tatt med, fordi dette er relevant for min situasjon. I oppgaven defineres utbrenthet som stressrelatert utmattelse, i henhold til norsk helseinformatikk definisjon (NHI, 2016). Mennesker med andre utfordringer kan ha behov som ikke dekkes av planen, slik at det må foretas justeringer. Avhengighets-problematikk behandles ikke i oppgaven. Ved rusmisbruk og avhengighet, kan det være underliggende årsaker av angst eller depresjon (Helsedirektoratet, 2014). Oppgaven kan dermed også være relevant for denne gruppen.

Teoriene rundt terapeutisk hagebruk er på ingen måte uttømmende. Andre og flere teorier kunne vært relevante, og også flere referanseanlegg fra flere ulike land. Placeboeffekt, eller forventning om positiv effekt er ikke omtalt, og heller ikke mulige innvendinger mot terapihager som behandlingsmetode.

Det foreligger vedtatte planer om omlegging av veien ved Kjeppestad gård, i forbindelse med trafikksikkerhets-tiltak ved Ustvedt bru (Ski kommune, 2014). I følge Statens vegvesen (Steinmoen, 2017), vil adkomstveien til Kjeppestad gård bli liggende som i dag. Det vil sannsynligvis være nødvendig å felle begge de to gamle asketrær ved veien i forbindelse med gravearbeidene (Solfjeld, 2017). Omlegging av veien vil medføre støyeksonering fra to sider av eiendommen. Dessuten vil verdifull utsikt mot nabogården i vest, bli avskåret. Generelt vil området som i oppgaven omtales som «gressletta», oppleves mer innelukket. Prosjektet har nylig blitt utsatt på grunn av usikkerhet rundt plassering av trasé for jernbanelinjen (Kvitle, 2017). Denne oppgaven forholder seg derfor til dagens situasjon.

Enkelte av kildene refererer til sekundære kilder. Disse er noen steder referert til, uten at primærkilden er sjekket. Dette kan være uheldig, fordi opplysningene kan ha vært feilsitert, eller tatt ut av sin sammenheng. Av kapasitetshensyn, er dette likevel gjort, der sekundærkilden er vurdert å være troverdig.

Prosjektet anses å være et forprosjekt. Det er ikke foretatt intervjuer eller gjort spørreundersøkelser. Dersom planen skulle bli realisert, er det fullt mulig å gjøre tilpasninger for å dekke flere behov enn de som er nevnt i oppgaven.

På grunn av at dette er en tidlig fase av prosjektet, er det ikke tegnet en teknisk plan. Det er heller ikke tegnet en detaljert planteplan. I stedet er det beskrevet med ord og bilder, hva slags stemning og karakter som er tiltenkt de ulike områdene. Enkelte eksempler på planter er nevnt, og det er forklart litt om hvilke vurderinger som ligger bak forslagene. Det oppfordres til å utforske hva som finnes av planteutvalg, og videreutvikle denne delen av hagen. Dette vil kunne gi en større følelse av eierskap, og dermed forhåpentligvis også et ønske om å bruke, og ta vare på den.

Ved bekken vokser i dag næringskrevende urter, som blant annet mjørdurt, tistel og brennesle. De to siste er svært uønsket, og kan spre seg til de områdene som ikke skjøttes jevnlig. Bekjempelse kan være vanskelig, ettersom de er vanlige i området, og har stor spredningskapasitet. I oppgaven er det kun foreslått noen få arter av urter i dette området. Disse

blomstrer enten tidlig på sesongen, eller de er vurdert å være vekstkraftige nok til å kunne klare seg.

Der det er nevnt «høyt gras», bør man se om det finnes flere stedegne eller naturlike stauder og busker, som mer effektivt vil hindre utbredelse av uønskede arter. Disse bør i hovedsak spre seg lokalt, og ikke med frø som kan bli ført videre nedover bekken.

Overvannshåndtering er i liten grad behandlet i oppgaven. Ved en eventuell gjennomføring av prosjektet vil det være nødvendig å gå nærmere inn på dette temaet.

1.7 Oppgavens oppbygning

Oppgaven består i hovedsak av en teoretisk og en praktisk del, hvor teorien danner et kunnskapsgrunnlag for en praktisk case.

Den første delen har som hensikt å trekke ut essensen av sentrale teorier om psykisk uhelse og terapeutisk hagebruk, og knytte dette sammen med landskapsarkitekturens metoder og virkemidler. Referanseprosjekter viser hvordan dette er gjort andre steder. To konkrete case-eksempler viser betydningen av hage og natur ved rehabilitering.

Den praktiske delen tar for seg Kjeppestad gård. Stedets kvaliteter og utfordringer blir her kartlagt og analysert. På bakgrunn av kunnskapsgrunnlaget, og ved hjelp av en konseptuell tinærming, er det utarbeidet et planforslag for området.

Til slutt oppsummeres hvordan planen henger sammen med teorien.

1.8 Begrepsavklaring

SEFRAK

SEkretariatet For Registrering Av faste Kulturminner i Norge. Dette er et landsdekkende register over eldre bygninger og andre kulturminner, hovedsakelig benyttet av den lokale forvaltning. (Riksantikvaren, u.å.)

Terapeutisk hage

- et plantedominert miljø som er målrettet utformet for å lette samspillet med naturens helbredende elementer. Interaksjoner kan være passive eller aktive, avhengig av hagens utforming og brukernes behov. (American Horticultural Therapy Association, 2018).

Terapeutisk hagebruk

- handler om å benytte hagen som terapeutisk rom og terapeutisk miljø, hvor man bruker plantematerialer i all dets bredde og variasjoner som terapeutisk virkemiddel. Målet er at deltakerne skal oppleve forbedret trivsel og velvære, gjennom aktivt eller passivt engasjement. (Gonzales, 2012)

Del 2 Metode

Først i denne delen presenteres metodene som er brukt for å danne et kunnskapsgrunnlag. Her gjøres det rede for hvordan informasjon er samlet inn, og det gis en begrunnelse for valg av litteratur og referanseprosjekter. Videre belyses fordeler og ulemper med introspeksjon som metode, og min egen rolle i denne sammenheng blir klargjort. Deretter omtales landskapsarkitekturens metoder for innsamling og bearbeiding av informasjon, samt hvilke arbeidsteknikker som har ført fram til resultatet.

Teoridelen

I arbeidet med å danne et forsknings- og erfaringsbasert grunnlag ble følgende metoder benyttet: Litteratursøk, referanseanlegg og introspeksjon. I et begrenset antall tilfeller er det tatt med opplysninger fra e-post-korrespondanse og muntlige kilder.

I litteratursøket er det benyttet vitenskapelige artikler og bøker som tar for seg emnet terapeutisk hagebruk, med vekt på sentrale teorier av anerkjente forskere innen fagmiljøet. Artiklene er tilgjengelig fra søkedatabasen Oria, og Google scholar. Faglitteraturen er særlig knyttet til miljøer ved Sveriges landbruksuniversitet, Universitetet i København, og forskning som ligger til grunn for utviklingen av Alnarp terapihage og Nacadia. Av norske forfattere, er det referert fra artikler i Norsk miljøpsykologi (Fyhri m. fl., 2012), utgitt av SINTEF akademiske forlag. Opplysninger er også funnet på nettsidene til Helse og omsorgsdepartementet, Helsedirektoratet, Folkehelseinstituttet samt lovdata.no. Videre er det benyttet artikler fra norsk psykologiforbund og tidsskrift for norske legeförening

En svakhet ved litteratursøket kan være at opplysningene ikke er innhentet etter et konsistent gjennomført system. Det er i tillegg fokusert på litteratur som tar utgangspunkt i at terapeutisk hagebruk kan ha en positiv effekt ved psykisk uhelse. Dette er imidlertid en masteroppgave i landskapsarkitektur. Hovedvekten er lagt på hvordan teoriene kan implementeres i en helhetlig komposisjon, som samtidig ivaretar en rekke praktiske hensyn.

Referanseprosjekter

De fire referanseanleggene er valgt ut, fordi de viser ulike måter å bruke natur og hage på, i tilknytning til psykisk helsearbeid. I enkelte av anleggene er teoriene om terapeutisk hagebruk benyttet bevisst og systematisk, andre steder mer intuitivt. Det er kun valgt anlegg fra Norge, Sverige og Danmark. Andre eller flere anlegg kunne tatt med, og fra flere land. Kjeppestad aktivitetssenter befinner seg i et historisk miljø i landlige omgivelser. Området oppleves som tradisjonelt og jordnært. De utvalgte anleggene er vurdert som relevante i forhold til dette, og har kvaliteter som kan være overførbare.

Personlig korrespondanse

I enkelte tilfeller er det benyttet muntlige kilder og referering fra e-post-korrespondanse. Dette gjelder samtaler med ansatte ved Kjeppestad aktivitetssenter, ansatte ved rådhuset i Ski, ansatte ved Gaustad sykehus, samt e-post-korrespondanse med ansatte ved Statens vegvesen. Slike opplysninger kan være vanskelig å etterprøve, og begrenses til enkelte faktaopplysninger.

Casestudium som forskningsmetode

I henhold til folkehelseloven skal det stilles krav om at helsefremmende eller sykdomsforebyggende tiltak skal være kunnskapsbaserte. Tiltakene bør være prøvd ut på forhånd, og ha dokumentasjon for at de virker etter hensikten».

Den såkalte «gullstandarden» for å oppnå kunnskapsbasert viten, har vært RCT (randomiserte kontrollerte undersøkelser) I følge folkehelseinstituttet, vil det for de aller fleste folkehelseiltak ikke være mulig å tilfredsstille kravene til kontroll, som stilles i slike undersøkelser. Det åpnes derfor for flere typer av forskningsdesign Major m. fl. (2011). For å finne ut om, og for hvem terapeutisk hagebruk har en effekt, kan det derfor være nødvendig å bruke alternative forskningsmetoder, deriblant casestudier.

I følge Flyvbjerg (2006), kan casestudier ha en særskilt verdi, ved å avdekke unntak fra hovedregelen. I søken etter hvilken behandlingsintervensjon som faktisk har en positiv effekt for den enkelte, kan man ikke kun gå ut ifra forskning, basert på undersøkelser av store grupper. Eksempelvis, trekker Kraft (2016) frem diagnosen depresjon, som han beskriver som et «syndrom av underliggende symptomer, og ikke en beskrivelse av en klart avgrenset tilstand» Pasientene utgjør altså en heterogen gruppe, og hvor problemene kan ha ulike underliggende årsaker. Når gruppen utsettes for samme behandling, vil behandlingen nødvendigvis virke ulikt på ulike pasienter. Den gode effekten for noen pasienter, vil i bli kamuflert av de pasientene som har fått diagnosen av andre årsaker. Resultatet av undersøkelsen, blir at alle behandlinger får «samme» moderate effekt. Dette omtaler han som «fellesfaktorproblemet» (Kraft, 2016).

Introspeksjon

Introspeksjon er en form for casestudium, hvor forskeren selv er objektet som studeres. Ordet kommer av latin. "Intro" betyr «innover», og «specio» betyr «å se på» (Gustavsson, 2004, i Ottosson, 2007) Hensikten er å beskrive og forstå hvorfor man reagerer som man gjør. I en god introspektiv tekst, kan leseren få en god forståelse av kompliserte hendelser i en persons liv. (ibid) I oppgaven benytter jeg erfaringer fra egen sykdomsperiode, for å utvikle utformingsprinsipper, som samtidig bygger på vitenskapelig dokumenterte

teorier. Utformingsprinsippene kan virke enkle og innlysende, men jeg ville hatt problemer med å formulere dem, uten å ta utgangspunkt i det jeg selv opplevde som mine intuitive behov på det daværende tidspunkt.

Introspeksjon som metode er subjektiv, og ikke etterprøvbart, ettersom kun en person har tilgang til informasjonen. I tillegg gjelder, som for casestudier generelt, at man ikke kan generalisere ut fra et enkelttilfelle. Det er derfor et viktig poeng, at oppgaven heller ikke hviler utelukkende på denne metoden, men støtter seg på forskning og erfaring fra praktiske anlegg. Introspeksjon blir dermed kun et supplement til dette, og en teknikk for å finne fram til utformingsprinsippene.

Registreringer og analyser

I oppgaven har jeg brukt min kjennskap til oppgaveområdet fra tidligere. Jeg satte meg inn i stedets historie i forbindelse med en praksisoppgave, sommeren 2011. Sommeren 2012 arbeidet jeg som gartner ved Kjeppestad, og fikk da erfaring med noen av utfordringene forbundet med stiv leirjord og dårlig drenering. God kjennskap til stedet, kan ha ført til at jeg har fokusert mye på enkelte detaljer. Jeg har likevel opplevd det som en fordel, fordi det har gitt meg en dypere forståelse for stedets behov og utfordringer.

Feltregistreringer

Registreringer i forbindelse med oppgaven, bygger i hovedsak på befaringer og feltregistreringer fra sommeren 2017 til våren 2018. Det er foretatt oppmålinger, tatt fotografier, og skissert. Trærne er oppmålt med målepinne, en metode som er beskrevet i Sandveds kompendium (Sandved, 1995-97). Målepinnen er 20 cm lang, med avmerket 2 cm i nedre del. Når man står på avstand, og holder pinnen slik at det dekker hele treet, kan man finne trehøyden ved å måle avstanden fra bakken, og opp til 2 cm-merket, og gange med 10. Metoden gir et omtrentlig resultat (svakheter med hensyn til

releabilitet), men fungerer til dette formålet. Høydene er hovedsakelig brukt for å tegne snitt og snittoppriss, for å gi et inntrykk av romopplevelsen i de enkelte delområdene.

Innhenting av faktaopplysninger

Det er også innhentet opplysninger om området, eiendommen og bygningen fra bøker, samt rapporter og saksdokumenter på kommunens nettsider, samt andre offentlige nettsteder. Sidene er lastet ned til ulike tider av prosessen. Det kan ha vært gjort endringer på nettstedene etter nedlastning.

Bearbeiding av kartinformasjon

Registreringer er inntegnet på kartgrunnlag i Autocad, og videre bearbeidet for hånd, eller i Adobe Illustrator.

Kartgrunnlaget var i utgangspunktet unøyaktig, og stemmer ikke alltid med terrenget. Det vil derfor være nødvendig å gjøre mer nøyaktig oppmåling, dersom planforslaget skal realiseres.

Prosjektering

Prosjekteringsdelen bygger på kunnskapsgrunnlaget og egne registreringer. På grunnlag av dette er det formulert 3 utformingsprinsipper. I tillegg er det benyttet en konseptuell tilnærming, som en hjelp i formgivningsprosessen. Tiriltunge er her brukt som tema. Dette er gjort for at hagen ikke skal bli en ren statisk konstruksjonsøvelse utfra en liste med virksomme elementer. Ved å bruke en mer poetisk tilnærming, er målet er å oppnå en helhetlig komposisjon, som tilbyr opplevelser, og møter mennesker på et følelsesmessig nivå.

Det er gjort utprøvinger i en fysisk arbeidsmodell i målestokk 1:200, og skissert for hånd på et kartgrunnlag fra Autocad i samme målestokk. Det ble laget en håndtegnet plan på kalkerpapir, som ble avfotografert, skrevet ut på et egnet papir, og deretter fargelagt. Planen ble så igjen digitalisert, og det ble lagt til tekst digitalt. Til slutt ble den skrevet ut igjen, og lagt ved som vedlegg til oppgaven. Snittene ble laget i Autocad, før de ble skrevet ut og håndtegnet på kalkerpapir, før disse igjen ble digitalisert.

Del 3 Kunnskapsgrunnlag

Denne delen skal danne et forsknings- og erfaringsbasert fundament for det endelige planforslaget. Her forklares hva som menes med psykisk uhelse. De vanligste former for psykisk uhelse er beskrevet. Videre gis en oversikt over hvordan hage og natur har vært brukt i terapeutisk sammenheng gjennom historien. I nyere tid er det forsket på sammenhengen mellom natur og helse. I oppgaven er det fokusert på sentrale forklaringsteorier for menneskers landskapspreferanser, og hvilke elementer som kan ha en helsefremmende effekt.

Ved hjelp av landskapsarkitekturens virkemidler, kan teoriene omsettes til fysisk form. Eksempler fra hagekunsthistorien viser hvordan form har vært brukt for å påvirke mennesker gjennom tidene. Hagemoten på slutten av 1800-tallet, omtales i et eget avsnitt, ettersom det var i denne perioden, at hovedbygningen ble oppført på Kjeppestad, og fungerte som herredshus.

Referanseprosjekter fra Norge, Sverige og Danmark viser hvordan hage og natur brukes innen psykisk helsearbeid i dag. To eksempler på introspeksjon, gir et innblikk i hvordan perioder med psykisk uhelse kan oppleves, og hvordan natur og hage kan være med å gi støtte i rehabiliteringsprosessen.

Avslutningsvis blir det som anses å være mest relevant for Kjeppestad trukket ut, og prinsippene som skal legge grunnlaget for planen formuleres.

3.1 Hva er psykisk uhelse?

Psykisk uhelse brukes gjerne som en fellesbetegnelse for hele spekteret av psykiske plager og lidelser. Psykiske lidelser brukes når bestemte diagnostiske kriterier er oppfylt, for eksempel Internasjonale sykdomsklassifikasjon ICD fra Verdens helseorganisasjon (WHO) eller Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders, DSM, som er utarbeidet av den amerikanske psykiatriforeningen (Major m. fl., 2011). Psykiske lidelser er ifølge folkehelseinstituttets rapport, Bedre føre var, en av de store helse- og samfunnsutfordringene i Norge, enten man måler i utbredelse, totale sykdomskostnader, samlet sykdomsbelastning, tapte arbeidsår eller kostnader til uføretrygd og sykefravær. Registrerte psykiske lidelser står for omkring en tredjedel av alle uførepensjoner, med angst og depresjon som de viktigste årsakene til arbeidsrelatert uførhet (Major, 2011).

Psykiske lidelser og plager utvikles i et komplekst samspill mellom genetiske, biologiske og miljømessige faktorer. Det er sjelden spesifikke sammenhenger mellom risikoforhold og type lidelse. Noen risikofaktorer kan være kroniske belastninger og negative livshendelser, sårbar personlighet, lite støttende sosialt nettverk, helsefarlig livsstil, eller somatisk sykdom og medfødte funksjonshemminger. Som motvekt til risikofaktorer, påvirkes helsen også av faktorer som fremmer god psykisk helse, og faktorer som beskytter individer mot å utvikle lidelser i perioder med store belastninger. Beskyttelsesfaktorer kan blant annet være mulighet til utfoldelse og mestring, bruk av egne evner, mulighet til kontroll over egen livssituasjon samt sosial støtte og aktivisering (Major, 2011).

3.2 Psykisk helse i folkehelsearbeidet

Tradisjonelt har folkehelsearbeidet hatt fokus på fysisk helse. Folkehelseloven definerer folkehelsearbeid som «samfunnets innsats for å påvirke faktorer som direkte eller indirekte fremmer befolkningens helse og trivsel, forebygger psykisk og somatisk sykdom, skade og lidelse, og som beskytter mot helsetrusler, samt arbeid for en jevnere fordeling av faktorer som direkte eller indirekte påvirker helsen» (Folkehelseloven §3 b). I Folkehelsemeldingen *God helse, et felles ansvar*, Meld. St. 34 (2012–2013) løftes den psykiske dimensjonen inn, og i Meld. St. 19 (2014-2015) *Mestring og muligheter*, er psykisk helse ett av tre prioriterte områder (Helsedirektoratet, 2016).

Både i Norge og internasjonalt, jobbes det for å bygge ned tabuer, slik at psykiske uhelse kan anerkjennes og behandles på linje med andre



Fig. 8 "Fight response"

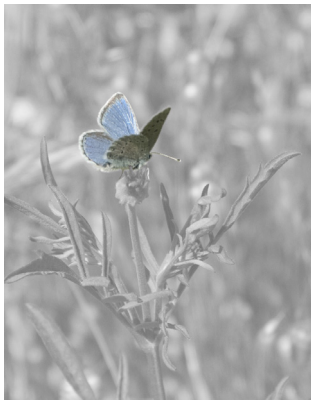


Fig.9 "Flight response."



Fig. 10 "Freeze response"

helseproblemer. Myndighetene skal drive systematisk og kunnskapsbasert folkehelsearbeid. De tiltakene som skal prioriteres, bør enten ha dokumentert effekt eller blir evaluert ved innføring (Meld. St. 34, 2012-13). Det er et mål å få bedre oversikt og god kunnskap om årsakssammenhenger og effekten av forebyggende og helsefremmende tiltak. Hensikten er at en sterk faglig forankring av folkehelsearbeidet, skal bidra til bedre resultater og mer effektiv ressursbruk.

3.2.1 Angstlidelser

Angst er en normal og nødvendig reaksjon på situasjoner hvor umiddelbar fare for fysisk eller psykisk skade foreligger. Det varsler om indre skade eller sykdom eller ytre farer, og øker overlevelsesevnen. Sykelig angst opptrer når det ikke er noen reell psykisk eller fysisk fare, eller når reaksjonen ikke står i forhold til den aktuelle trussel. (Norsk legemiddelhåndbok, u.å. a). Befolkningsundersøkelser fra Norge, Europa for øvrig og USA kan tyde på at hver fjerde til femte person i befolkningen opplever en angstlidelse i løpet av livet, mens mer enn hver tiende person til enhver tid har en angstlidelse (FHI, 2015a).

Angstlidelser kan være forbundet med bestemte objekter eller situasjoner, eller de kan opptre som en mer ubestemt form preget av vedvarende bekymringer. Hovedtypene av angst er generalisert angstlidelse, panikkklidelse, fobier, posttraumatisk stresslidelse og tvangslidelser. Vanligst er spesifikk og sosial fobi, som hver rammer rundt 10 prosent i løpet av livet. De fleste tilfeller av angstlidelser er ikke «rene» tilstander, men omfatter symptomer fra flere ulike angsttyper (ibid).

Angsttilstanden kan være preget av vedvarende bekymringer, rastløshet, uro og irritabilitet (generalisert angst) eller komme som plutselige anfall

(panikkangst), med økt eller uregelmessig hjerterefrekvens, svetting, skjelving, kvalme og pustevansker. Tre vanlige reaksjoner ved angst, er “fight response” (fig. 8), “flight response” (fig. 9), eller “freeze response” (fig. 10).

Ved angstlidelser forsøker man ofte å unngå det man er redd for, som å bevege seg ut på områder som oppfattes som usikre (agorafobi) Unngåelsesatferden er en sentral årsak til at angsten opprettholdes, og kan være det største problemet for personens daglige fungering (ibid).

3.2.2 Depresjon

I følge WHO er depresjon den enkeltdiagnosen som forårsaker flest tapte friske leveår i den vestlige verden (Helsedirektoratet, 2016 s 14). I Norge har, følge folkehelseinstituttet (FHI, 2015 b), 6 til 12 prosent av befolkningen depresjon til enhver tid. Betydelig flere rammes en eller annen gang i løpet av livet. Det rammer flere kvinner enn menn, og er vanligere i byene enn på landet. Styrken varierer fra mild til alvorlig depresjon med selvmordsfare. Depresjon gir både kroppslige og psykiske symptomer (fig. 11). Kjernesymptomene ved depressive lidelser er senket stemningsleie, nedtrykthet, tap av opplevelse av mening i tilværelsen, manglende interesse for andre mennesker og vanlige gjøremål, og mangel på energi. Evnen til å føle lyst og glede svekkes. Depresjon endrer måten man tenker på. Negative tanker kverner i hodet. Man kjenner ikke alle årsaker til depresjon. Arv har betydning, særlig for alvorlige depresjoner. Langvarig stress og påkjenninger kan utløse depresjon (ibid).



Fig. 11. Depresjon gir kroppslige og psykiske symptomer.

3.2.3 Utbrenthet

Utbrenthet defineres ofte som en langvarig arbeidsrelatert stressreaksjon, som vanligvis gir både psykiske og fysiske plager. Utbrenthet er en normal reaksjon på stress, og ikke en egen diagnose. Det finnes ingen klar definisjon på hva utbrenthet er. Derfor er det heller ikke mulig å si noe om hvor vanlig det er.

Begrepet ble innført på 1970-tallet av den amerikanske psykologen Herbert Freudenberger. Han brukte det til å beskrive konsekvensene av alvorlig stress og høye idealer som mennesker i hjelpeyrker opplevde. Ifølge PubMed Health er stadig flere borte fra jobben på grunn av utbrenthet. Mennesker i alle yrkesgrupper kan rammes.

I mange tilfeller er dette resultatet av en prosess som har pågått i flere år, og som vanligvis begynner med tretthet, spenningstilstander og muskelsmerter. Typiske symptomer er en følelse av å være emosjonelt utslitt, overbelastet, tappet for energi, trøtt og deprimert. Utbrenthet fører også til reduserte prestasjoner, og det kan påvirke hverdagsaktiviteten hjemme (Kvam, 2018).

I litteraturen benyttes også psykisk utmattelse for å beskrive denne tilstanden. I oppgaven brukes disse begrepene om hverandre.

3.2.4 Vanlig behandling ved psykisk uhelse

Vanlig behandling ved psykisk uhelse er samtaleterapi, kognitiv atferdsterapi samt medisinsk behandling. Angst behandles også med eksponeringsterapi, det vil si å utsette seg for det man er redd for. Ved utbrenthet, anbefales først og fremst tiltak på arbeidsplassen, samt å jobbe med å sette grenser for seg selv.

I følge (Major, 2011) kan psykiske plager og lidelser forebygges ved å fremme faktorene som bidrar til mestring, trivsel og livskvalitet (jfr. s 19). Grønne omgivelser nevnes i denne sammenheng, blant det som kan bidra positivt til psykisk helse og trivsel. Terapeutisk hagebruk handler både om behandling, og om forebygging av tilbakefall.

3.3 Terapiahager i et historisk perspektiv

Forståelsen av natur og hagers helsebringende effekt, går langt tilbake. Tekster som knyttes til Hippokrates (ca 460-370 f Kr), beskriver blant annet at ren luft og naturens rytme, i tillegg til kost og livsstil, var viktig for tilfriskning og sunn helse (Grahn, 2010). I middelalderen hadde klostrene og klosterhagene en viktig funksjon ved behandling av syke (Cooper Marcus og A. Sachs, 2014).

Gonzales (2012) omtaler terapeutisk bruk av hage som en av psykiatriens eldste terapeutiske strategier. Man regner at psykiatri ble en egen fagdisiplin på slutten av 1700 tallet (Foucault, 1965, i Gonzales 2012). På denne tiden var forholdene for mennesker med psykiske lidelser til dels groteske. Nå gikk utviklingen mot mer human behandling, og flere land fikk lovverk som skulle sikre dette.

De gamle asylene ble ofte plassert i naturskjønne omgivelser. Jord og hagearbeid ble sett på som helsebringende og viktige aktiviteter for pasientene (Gonzales, 2012). I Norge var Hermann Vedel Major en pådriver for dette arbeidet. Han var med å planlegge Gaustad sykehus, som åpnet i 1855 (Hermundstad, 2005).

Dette ble et prestisjeprojekt. En overdreven optimisme i forhold til tilfriskningsprosent, førte til overbelegg. Alt for mange pasienter ble innlagt, noe som gikk ut over kvaliteten på behandlingen (Ørnhoi, 2017). Man mistet etter hvert troen på behandlingsmetoden, og ønsket mer effektive tiltak. Samtidig ble det gjort framskritt innen medisin, og legevitenskapen tok over psykiatrifeltet (Aslaksen m fl., 2012).

I enkelte land fortsatte imidlertid hageterapi og utvikle seg parallelt med

dette. I USA oppdaget man, at hagebruksaktiviteter kunne ha en positiv effekt for traumatiserte soldater etter 1. og 2. verdenskrig. «Horticultural therapy» ble her et eget fagfelt fra 1940- og 50 tallet, med mulighet for å ta mastergrad, fra 1960-tallet (Grahn, 2010).

Det skilles gjerne mellom hagebruksterapi, som målbevisst bruker hagerelaterte aktiviteter i terapisammenheng, og terapeutisk hagebruk, som er et mer åpent begrep, som også handler om hagen som terapeutisk rom, og terapeutisk miljø (Gonzales 2012, s 309).

Interessen for terapeutisk hagebruk har vært økende i flere land, inkludert Sverige og Danmark, og kvaliteten på forskningen har blitt bedre. Vi har sett en framvekst av såkalt «evidensbasert design» (EBD), som handler om utforming av det fysiske miljø, basert på kunnskap eller evidens som er framskaffet gjennom forskning. Gjennomgang av forskningsresultater viser at terapeutisk hagebruk kan ha en «signifikant positiv effekt» og gi reduksjon av symptomer ved en rekke diagnoser innen psykiatri (Larsen Jervidal, 2015).



Fig. 12 Blomster som "medisin".
Aspirin-rose i Frognerparken. (2016)

3.4 Forskning på sammenheng mellom natur og helse

I 1984 gjorde Roger Ulrich en undersøkelse av sykehuspasienter. Han fant ut at mennesker som hadde utsikt mot et naturområde, ble raskere friske etter operasjon, og hadde mindre behov for medisiner, enn de som kun hadde utsikt mot en murvegg (van den Berg m fl., 2013).

Forskerne ønsker å få en forståelse av hvilke mekanismer som ligger bak endringene; hva som hjelper og hvorfor (van den Berg m. fl., 2013). Ved å undersøke virkningsmekanismen, kan man bedre forstå selve endringsprosessen, og oppnå større kontroll over effektiviteten ved behandling. Bedre, sterkere, andre eller flere behandlingsstrategier kan utvikles. Dessuten er det mulig å identifisere felles virkningsmekanismer ved ulike typer behandling (Larsen Jervidal, 2015).



Fig. 13 Utsikt fra et sykehusvindu.

Van den Berg m. fl. (2013), trekker frem fire mulige forklaringer for sammenhengen mellom natur og helse. Naturen kan gi bedre luftkvalitet, stimulere til fysisk aktivitet, bidra til sosial interaksjon, og redusere stress og mental utmattelse. Den tydeligste sammenhengen har man sett i forbindelse med stressreduksjon.

Det har vist seg å være vanskelig å gi et konkret svar på hvorfor natur har en positiv effekt ved behandling av psykiske lidelser. Mennesker ser ut til å ha preferanser for miljøer som gir opplevelse av trivsel og fravær av frykt. Eksponering for naturlige miljøer kan derved bidra til å fremme velvære og derved forebygge sykdom (van den Berg m. fl., 2013).

Preferanser for visse miljøer kan ha evolusjonsbaserte eller kulturelt betingede forklaringer. Evolusjonsbaserte forklaringsteorier beskriver landskapspreferanser som et resultat av nedarvede reaksjonsmønstre. Tiltrekning til miljøer med tilgang til mat, vann og beskyttelse, ga større mulighet for overlevelse hos de første menneskene (Tveit m fl., 2012, s 39). Biophilia-hypotesen, definert av Erich Fomm i 1973 og senere av Edward O. Wilson i 1984, handler om at mennesker har en nedarvet kjærlighet til levende organismer og naturen. Ifølge hypotesen er dette en del av den menneskelige natur. Mangfold av arter og landskapstyper knyttes til optimal menneskelig fungering (Cooper Marcus m. fl., 2014, og Tveit m.fl., 2013).

Utsyn – tilfluktsteorien handler om preferanse for steder som gir utsyn og god oversikt, fra et trygt og tilbaketrukket tilholdssted. I følge Appelton (1975) stammer dette fra tiden hvor mennesker var jegere og samlere (Cooper Marcus m. fl.2014). Forskning fra flere land har vist at de fleste

foretrekker utsyn fra en trygg plass, over et savannelignende miljø. I følge habitatsteorien, beskrevet av Orians (1980) svarer dette til den type leveområde var mest gunstig for våre tidligste forfedre (Cooper Marcus m. fl., 2014, og Tveit m.fl., 2013).

Preferansemodellen, utviklet av Kaplan og Kaplan (1989), er kanskje den mest siterte teori som forklarer landskapspreferanser. Teorien trekker frem menneskers grunnleggende behov for å forstå og for å utforske sine omgivelser. Preferanse for landskap som innbød til dette, kunne gi et fortrinn ved naturlig seleksjon (Steg m.fl., 2013).

Blant de kulturelt baserte forklaringsteorier er i følge (Tveit m. fl., 2013), Topophilia-teorien blant de mest refererte. Denne handler om at mennesker har en tendens til å knytte seg til steder de kjenner godt. Kjennskap og erfaring er viktige for hva slags miljø de foretrekker, men ifølge Gonzales, (2012), ikke alltid i en positiv retning.

En annen teori hevder at kunnskap om landskapets økologiske funksjoner, vil lede til preferanse for dette. Videre legger teorier om genius loci, eller stedets ånd, vekt på betydningen av det unike og karakteristiske ved et sted, for menneskers preferanser. Kulturarv, og spor av forfedres aktivitet kan spille en viktig rolle, og dessuten, tegn på at et landskap blir tatt vare på (Tveit m. fl., 2013).



Fig. 14 Naturopplevelser kan gi oppløftet stemningsleie.

3.4.1 Tre sentrale forklaringsteorier

Flere teorier forsøker å gi en forklaring hva slags type miljøer og hvilke elementer som kan virke restituerende, og hvorfor. Disse bygger på sammenhengen mellom mennesker og natur, som både på evolusjons- og læringsbasert.

Tre sentrale forklaringsteoriene er ART; Attention Restoration Theory, SRT; Stress Reduction Theory og SET; Supportive Environment Theory. Forklaringsteoriene fokuserer på ulike aspekter ved menneskets opplevelse av naturlige miljøer.



Fig.15 Refleksjoner i vann kan skape fascinerende bilder.

ART Attention Restoration Theory

Teorien er utviklet av ekteparet Kaplan og Kaplan (1989), og omhandler restitusjon av oppmerksomhetskapasitet. I følge teorien finnes det to måter å ta inn informasjon fra omverdenen; styrt oppmerksomhet og spontan oppmerksomhet (van den Berg, 2013).

Ved oppgaver som krever varig konsentrasjon, benytter man den styrt oppmerksomheten til å holde konkurrerende stimuli vekk fra bevisstheden. Denne typen oppmerksomhet har begrenset kapasitet. Langvarig bruk av styrt oppmerksomhet, kan føre til psykisk utmattelse (ibit).

Spontan oppmerksomhet aktiveres ved at man blir fascinert av noe i miljøet. Dette krever ikke anstrengelse. Spontan oppmerksomhet kan restituere kapasiteten til styrt oppmerksomhet (ibit).

Kaplans teori går ut på at visse miljøer, inkludert naturmiljøer, er særlig effektive med hensyn til å fremme restitusjon. Naturen har en mengde objekter og fenomener man kan bli fascinert av, som for eksempler flora, fauna, vann eller lysspill (Cooper Marcus, 2012, s 28-29).

I tillegg til dette er det et poeng at man flyttes unna det stressende miljøet, og at aktiviteten er i tråd med egne ønsker.

SRT Stress Recovery Theory

Grunnlaget for denne teorien ble lagt med artikkelen «Aesthetic and Affective response to natural environment» (Ulrich, 1983). I menneskers møte med omgivelsene, inntreffer en følelsesmessig reaksjon, som skjer instinktivt, raskt, og uten bearbeidelse av inntrykkene (Joye et al, 2013). Kroppen gir signaler som forteller om omgivelsene er trygge eller ikke. Dersom det er utrygt, aktiveres fight-, flight- eller freeze- response (Grahn, 2010). Rask positiv respons på omgivelsene, er en beskjed om at faren er over. Det gir en opplevelse av velvære, og dermed redusert nivå av stress og negative følelser som frykt (Joye et al, 2013). Tilstedeværelsen av såkalte «preferenda» ville føre til umiddelbar positiv respons. Slike egenskaper kan være tilstedeværelse av vegetasjonselementer, strukturelle egenskaper som kompleksitet, komposisjon eller dybde/romlighet. Andre egenskaper kan være kvalitet på markdekke, avbøye siktlinjer eller fravær av trusler (Ulrich, 1983).

På dette grunnlaget har Ulrich (1999) formulert «Theory of Supportive Gardens» (C Marcus, 2014). Her legger han vekt på fire faktorer som kan bidra til stressreduksjon. Disse er opplevelse av kontroll, sosial støtte, fysisk aktivitet og naturlig positiv distraksjon. I tillegg er trygghet og opplevelse av trygghet et vesentlig bakteppe for alle de fire tilstander.

Opplevelse av kontroll kan oppnås ved en mental eller fysisk «rømningsvei» fra stressende miljøer og situasjoner. Dette kan skje passiv, ved å se ut av vinduet på en hyggelig utsikt, eller aktivt, ved å gå ut. I tillegg kan visshet om at hagen eksisterer, og at man har mulighet til å komme seg dit, kan være nok til å redusere stress. Hagen bør tilby variasjon og valgfrihet. Det bør

finnes muligheter for å trekke seg tilbake fra fellesskapet. Eierskapsfølelse gir et positivt tilskudd. Sosial støtte kan være følelsesmessig og /eller fysisk støtte og omsorg, og opplevelse av tilhørighet til en gruppe. Den stressreducerende effekten av bevegelse og trening, er ifølge Ulrich (1999), veldokumentert, og viktig ved plassering og utforming av terapeutiske hager. Naturlig positiv distraksjon kan føre til lettere sinnsstemning, redusere bekymringer og gi lavere blodtrykk og mindre stresshormoner. I tillegg til natur og kontakt med dyr, kan musikk og kunst ha noe av den samme effekten (C Marcus, 2014).

SET supportive environment theory

Teorien er utviklet av Patrik Grahn, og bygger på forskning som viser mennesker intuitivt trekkes mot omgivelser, utfra deres livssituasjon og psykiske tilstand. Mennesker i krise, eller som har lav psykisk kapasitet, trenger omgivelser som stiller få krav, og som gir nødvendig beskyttelse; såkalte «støttende miljøer». De som har større psykisk kapasitet, vil trekkes mot miljøer som gir mulighet til flere utfordringer og større sosialt engasjement. Det å oppholde seg i støttende miljøer, kan bidra til restitusjon, ved at utfordringer gis på rett nivå i forhold til den enkeltes kapasitet (Stigsdotter og Grahn, 2002). SET-pyramiden viser sammenhengen mellom behovet for støttende miljø, og evne til sosialt engasjement. De laveste trinnene i pyramiden symboliserer lav psykisk kapasitet, innadvendt involvering, og stort behov for støttende miljø. De øverste trinnene symboliserer høy psykisk kapasitet, aktiv eller utadvendt involvering og lite behov for støttende miljø (Grahn et al. 2010, i Palsdottir, 2014).

En terapihage må ifølge SET, tilby forskjellige rom og aktiviteter, tilpasset ulike brukere, og faser i rehabiliteringsprosessen. Det bør være balanse mellom aktiviteter og sanseopplevelser (Stigsdotter og Grahn, 2002)

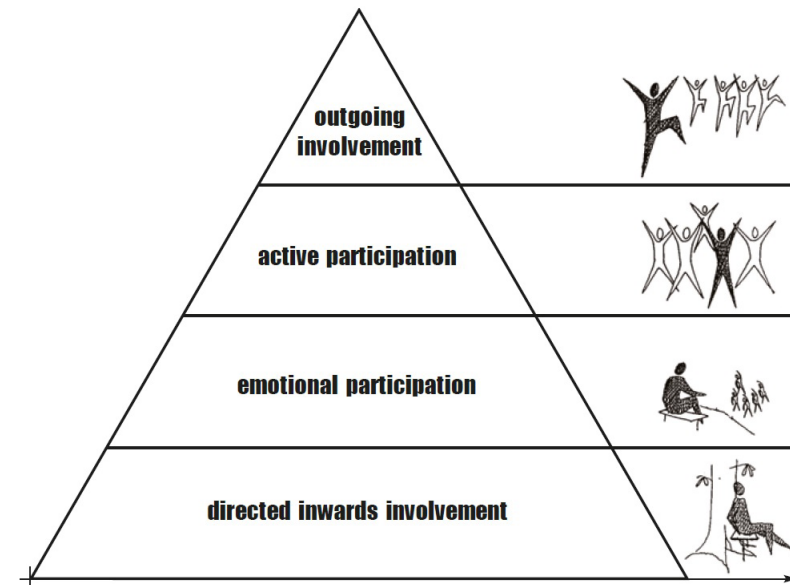


Fig. 16 SET pyramiden.

3.5 Menneske, natur og form

3.5.1. Hvordan form påvirker mennesker

Forholdet mellom menneske, natur og form er landskapsarkitekturens fundament. Mennesket påvirker natur og form, men samtidig har natur og form en virkning på mennesket (Gabrielsen, 1985). Den romlige opplevelse avgjøres av samspillet mellom bredde, lengde og høyde (Lorange, 1984). Andre forhold kan være nærhet, fjernhet, åpenhet, lukkethet, sammenheng eller avbrudd, høydeforhold og proporsjoner, konturer, flater, lys og skygge og materialer (ibid). Et landskapsrom kan oppfattes å ha gulv, vegger og tak, men i motsetning til et konstruert rom, kan det i naturen, være fullt av glidende og vekslende overganger, konkave og konvekse former, og skrå flater. Det kan ofte være vanskelig å avgjøre hvor rommet begynner og slutter (ibid). Hvordan vi oppfatter objektene, avhenger blant annet av vår egen posisjon i forhold til disse (ibid). Miljøer kan påvirke menneskers atferd ved å innby til mer samhandling (sosiopetale fysiske miljøer), eller de kan innby til mindre samhandling (sosiofugale fysiske miljøer (Sommer og Osmond, 1969, i Skorupka, 2012).

Det tredimensjonale uterom oppfattes først og fremst gjennom synet, men også hørsel, luktesans og hudfølelse kan påvirke opplevelsen (Lorange, 1984). Sinnsstemning, grad av oppmerksomhet, om vi er alene eller sammen med andre, individuelle holdninger ut fra oppdragelse, sosial bakgrunn og så videre, kan gi et positivt eller negativt tilskudd (ibid).

Evnen til å sette sammen og tolke synsinntrykk varierer fra person til person. De fleste legger mest merke til det de har bruk for. Blant annet på grunn av et begrenset synsfelt, kreves det en betydelig innsats å tilegne seg et

fullstendig bilde av et rom (ibid). For å oppfatte samspillet mellom bredde, høyde og dybde, lys, former og farger kreves også øvelse. I følge Lorange (1984), har bildende kunstnere gjerne mer våkne sanser enn de fleste. Dette kan skyldes en medfødt sensitivitet, men det er også mulig å utvikle en bevissthet om disse forholdene.

3.5.2. Visuelle virkemidler i hagekunsten

Hagekunstens historiske utvikling har ifølge Bruun (2007), fulgt to ledende hovedspor. I den vestlige verden, har geometriske former og symmetri vært viktig, mens østasiatiske sivilisasjoner bygger på naturinspirert estetikk, med myk og organisk formgivning. De engelske landskapshagene på 1700-tallet førte til endringer i den vestlige tradisjon. Kinesisk hagekunst var inspirasjonskilde for flere engelske landskapsarkitekter (Rogers, 2001).

Visuelle virkemidler har vært brukt gjennom historien, for å påvirke menneskers følelser, holdninger og atferd. Hensikten kunne være å manifestere maktelitens særstilling overfor resten av befolkningen, eller i andre tilfeller, å bidra til menneskers opplysning og indre fred.

I følge Hauxner (2002) er det en sammenheng mellom hvordan mennesker behandler den ytre natur, og hvordan de ser på den indre natur. Hagekunstens historie kan dermed sees på i en større åndshistorisk sammenheng. Det estetiske formspråket kan si noe om spenningsfelter mellom natur og kultur (Hauxner, 2002).

Eksempler på virkemidler i hagekunsthistorien

Figurene viser karakteristiske trekk ved noen anlegg fra ulike tidsepoker (fremstilt i forskjellig målestikk).

Lukket - åpent

Middelalderens klosterhager var lukkede rom, gjerne omgitt av peristyl (søylegang). En brønn kunne fungere som et midtpunkt. Religiøs symbolikk var mye brukt. Hagene skulle innby til åndelig fokus og kontemplasjon.

Barokkanleggene åpnet seg mot landskapet. Lange siktlinjer gjorde at komposisjonen strakk seg utover selve eiendommen. Optiske illusjoner ble gjerne brukt for å øke opplevelsen av storhet og overlegenhet.

Geometrisk - organisk

Renessanseanleggene hentet inspirasjon fra antikken, om blant annet naturens iboende orden. Det gyldne snitt var formel for vakre og harmoniske proporsjoner. Komposisjonen var preget av balanse, ro, orden og symmetri.

De engelske landskapsparkene karakteriseres av buktende veier og veksling mellom lyse og skyggefulle partier. Hagen fremstilte et idealbilde av den urørte natur, og spilte en rolle som faktor i tidsalderens idékamp for frihet. Stilen skled senere over i en mer sentimental dyrking av stemninger (Schnitler, 2016).

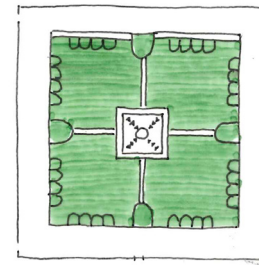


Fig. 17. St Gallen klosterhage (utsnitt), ca år 800- middelalder. Buene viser søylegangen, projisert ned på terrenget.

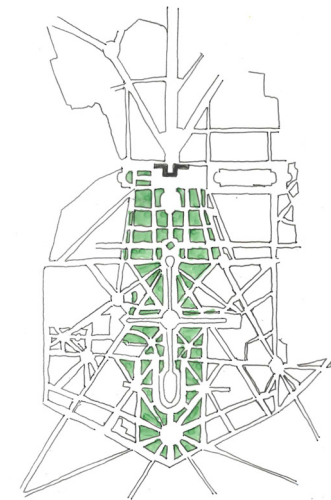


Fig. 18. Versailles- barokk (1600-tallet)

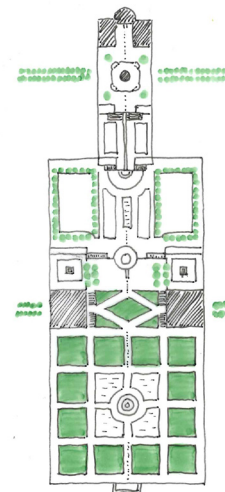


Fig. 19. Villa Lante- renessanse (1500-tallet)

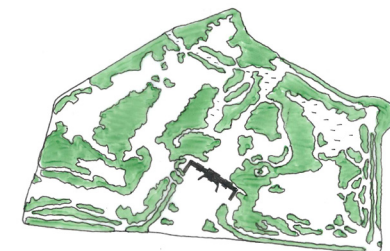


Fig. 20. Stowe- engelsk landskapsstil (1700-tallet)

Enkelhet – mangfold

Japanske hager er stilrene komposisjoner med få, men symbolrike elementer. Man forsøker å trekke naturens ånd inn i formgivningen. Hagen skal formidle hvile, renhet og åndelig forfriskning (Harada, 1956).

1800-tallets teppebed var ofte sirkulære blomsterarrangementer, hvor blomster og bladvekster danner symmetriske mønstre, gjerne hentet fra mønsterbøker. Plantene kunne være eksotiske og fargerike, og uttrykke stor fantasi og kreativitet. Idéen oppstod i England under Viktoriatiden. Moten var velegnet som prydd i byparker, og ble populært i borgerlige kretser. Teppebedene har i ettertid ikke vært ansett som god smak, og omtales ofte som «bløtkaker» (Berglund og Kvant, 2008).



Fig. 21. Ryoan-ji- et eksempel på enkelhet. (Usikker datering; ca 14-1500-tallet)



Fig. 22. 1800-tallets teppebed- et eksempel på mangfold

3.5.3. Hagemoten på slutten av 1800- og begynnelsen av 1900-tallet

Stilen som forbindes med sveitserhus, var en forminsket og stilisert utgave av den engelske landskapsstilen, med eksotiske og pittoreske innslag. Mønsterbøker var vanlige. Ofte var det større fokus på innhold og mangfold, enn av helhetlig formgivning og stilen har ofte blitt omtalt som stivnet og sjablongmessig (Schnitler, 1916). Den har også blitt kalt gartnerens og husmorens stil. Botaniske ekspedisjoner til fjerne strøk og økt interesse for foredlingsarbeid, førte til en rekke nye arter og kultivarer på 1800-tallet. Prydhagen med de organiske linjene var gjerne knyttet til bygningens hovedfasade, mens andre deler kunne ha et mer rettlinjet uttrykk (fig. 23).



Fig. 23. Mønsterhage fra Nøviks gartnerbok 1891.

3.6 Referanseprosjekter

3.4.1 Gaustad sykehus

Sykehusanlegget ble åpnet i 1855. Utformingen ble til gjennom et samarbeid mellom legen Herman Wedel Major og hans svoger, arkitekt Heinrich Ernst Schirmer. Det ble opprinnelig planlagt for 300 sengeplasser, og var den første institusjon i Norge som tilbød behandling av sinnslidelser (Ørnhøi, u.å.).

Gaustad sykehus er en del av Oslo universitetssykehus klinikk for psykisk helse og avhengighet. Oslo kommune har driftsansvaret. Det er i dag klinisk døgnet og dagdrift, flere kompetansesentre og forskningsaktivitet på det gamle Gaustad området. Store deler av anlegget ble fredet av riksantikvaren i 2012 (ibid).

Hvordan man best mulig kunne behandle psykisk syke og i hvilke miljøer man best restitueres, var avgjørende for utforming og plassering av bygningsmassen (ibid). I tillegg spilte nærhet til universitetets medisinske forskningsmiljø en rolle (Hermundstad, 2005). Området lå et stykke fra byen, knyttet til et gårdsbruk med 500 mål dyrket mark. Etter hvert ble omkringliggende gårder kjøpt opp, og arealet ble utvidet med tilhørende jorder og skoger (Hermundstad, 2005). Sykehuset skulle i størst mulig grad være selvforsynt (Ørnhøi, u.å.).

Bygningene fikk et monumentalt men vennlige uttrykk, med paviljongstruktur, etter europeiske forbilder. Drifts- og administrasjonsfunksjoner ble plassert sentralt i anlegget. Hovedbygget fikk en forplass med springvann og blomster. Fire parallelle fløyer ble lagt vinkelrett på anleggets midtakse. Pasientene ble delt inn etter kjønn, klasse og symptombilde (Ørnhøi, u.å.).

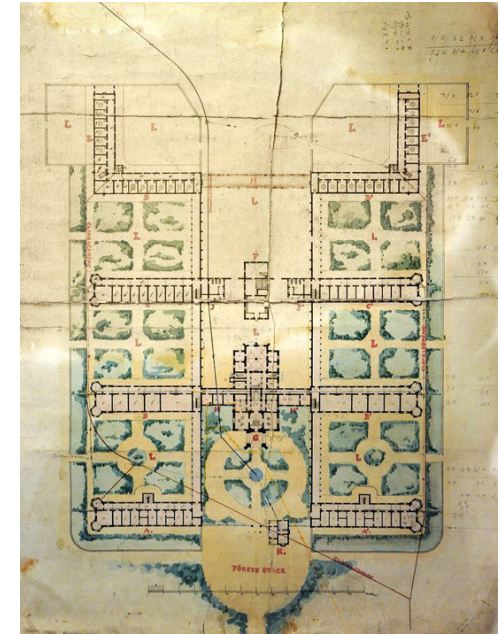


Fig. 24. Gammel plantegning over Gaustad.



Fig. 25. Jord- og hagebruksaktiviteter var en viktig del av behandlingen.

De fremste fløyene med utsikt over byen og fjorden var forbeholdt «rolige og anstendige pasienter fra dannet klasse». I den bakerste del anlegget holdt man de sykeste pasientene, adskilt fra de andre. Kvinne- og mannsavdelingene lå på hver side av midtaksen (Hvattum, 2016).

Pasientrommene var plassert mot sør, slik at pasientene hadde utsikt over hagene og gårdsrommene utenfor. Hvert gårdsrom var 30 × 50 meter og var anlagt som prydhager (Hvattum, 2016). Rundt sykehuset ble det plantet en stor romantisk park med musikkpaviljong og lysthus (Hermundstad, 2005). Pasientene skulle behandles gjennom isolasjon fra omgivelsene, riktig kategorisering og meningsfull sysselsetting. Sykehuset skulle ligge for seg selv, uten murer og gjerder (Hermundstad, 2005). Arbeid og aktivitet ble sett på som en viktig del av behandlingen (Ørnhøi, 2017). I tillegg skulle det rolig regelmessig livet ved sykehuset, også ha en positiv innvirkning på pasientene (Hermundstad, 2005).

Hageanleggene var viktige i behandlingen, og Major skrev begeistret om «Mark- og Have-Arbeid» som «utføres med Lyst af næsten alle Pasienter» (Hvattum, 2016) På 1800-tallet var det selvsagt at pasientene trengte å spasere i hager med trær og blomster. Det ble satt i gang en planteskole for å aktivisere pasientene og forsyne uterommene på Gaustad med planter (Hermundstad, 2005).

I dag finnes et veksthusprosjekt knyttet til en lukket sengepost, hovedsakelig med vekt på spiselige vekster. Pasientene plukker selv ut frø, og følger opp gjennom vekstsesongen. Etter utskriving har pasientene mulighet til å komme tilbake for å delta på dugnader.



Fig. 26. Veksthusprosjekt på sykehusområdet.

3.6.2 Viken senter

Viken senter for psykiatri og sjelesorg ble åpnet i 2006, og er en nasjonal behandlingsinstitusjon for psykiske lidelser. Senteret er lokalisert i vakre naturomgivelser i Bardu kommune i Troms. Arkitektur, beliggenhet, organisasjon og innhold i tilbudet gjenspeiler synet på mennesket og på tilværelsen (Viken senter, u.å). Arkitekt for prosjektet har vært SH-arkitekter. Uteområdet ble prosjektert av Grindaker landskapsarkitekter.

Ved Viken senter tilbys behandling til voksne over 18 år og til familier. Tjenestene gis på spesialisthelsetjenestenivå med døgnopphold, og inngår i fritt sykehusvalg. Komplekset har en klinikk, kongressenter, boliger og sekundære funksjoner. Senteret har i dag 41 behandlingsplasser. Hovedområdene er angst, depresjon, traumer og familieutfordringer som følge av psykisk lidelse. Behandlingstilbudet omfatter blant annet kognitiv-atferdsterapi i grupper, individuelle samtaler, kunst- og uttrykksterapi, fysisk aktivitet og psykoterapeutisk bruk av uteområdet og naturen (ibid).

Målet med virksomheten, er å tilby et sted hvor mennesker kan falle til ro og få jobbet i dybden med eget liv. Stedet skal romme hele livet, skape ny vekst, og bidra til mestring. Virksomheten bygger på et kristent helhetlig menneskesyn. Det skal være plass til alle dimensjoner: Psykisk, fysisk, sosialt og åndelig/eksistensielt (ibid).

Den nord-norske naturen og turmulighetene i området er en viktig ramme rundt rehabiliteringen. Det er lagt stor vekt på bygningens plassering, og siktretninger i forhold til omgivelsene. Hensikten har vært å skape rom for ro og kontemplasjon.



Fig. 27. Oversiktsfoto over Viken senter.

Bygningene danner tre tun, som er forbundet med en lang kultivert park. Bygningenes hovedkonstruksjoner er massivt tre med ubehandlet trebekledning. Store vindusglass sikrer god utvendig interaksjon (SH-arkitekter, u.å).

Parken skaper forbindelse mellom byggene. Plantevalget skal være farget av en nordnorsk kultur og identitet, og skal være et uttrykk for mangfold og gjenstridighet. Det har vært foretatt endringer i forhold til den opprinnelige landskapsplanen, i samarbeid med en lokal gartner. Området ved Barduelva benyttes mye i sommerhalvåret. Det er anlagt en bål plass ved vannet.



Fig. 28. Beitedyr utenfor Viken senter.



Fig. 29. Utsikt mot naturen.

3.6.2 Alnarp rehabiliterings-trädgård

Anlegget ligger ved Sveriges Landbruksuniversitet (SLU) i Alnarp, mellom Lund og Malmø. Det ble åpnet i 2002, og er utformet av Patrik Grahn, Sara Lundström, Ulrika Karlsson Stigdotter og Fredrik Tauchnitz. Området dekker 20 000 kvadratmeter. Rehabiliteringshagen inngår som en forsknings- og utviklingsenhet ved Sveriges landbruksuniversitet (SLU) i Alnarp. Det tilbys omgivelser for behandling av personer med stressrelatert utmattelse, angst og depresjon. Rehabiliteringen omfatter et 12 ukers program. Etter dette er de fleste deltakerne klare for andre former for rehabilitering eller arbeidstrening (Grahn, 2010).

Det legges vekt på rytme og forutsigbarhet, men også rikelige rom for individuelle valg. Aktivitetene tilpasses den enkeltes behov og ressurser, og etter årstid. Hagerelaterte sysler kombineres med andre aktiviteter, som uttrykksterapi, og kroppslig behandling. Utemiljøet benyttes til rekreasjon og refleksjon. Det kan handle om å lære seg å åpne sansene for naturen, ved å dufte på urter, se på blomster, smake på det som dyrkes, kjenne på ulike blader eller jorda, høre på vannets sildring eller fuglenes sang.

Aktiviteter i støttende miljø med mennesker i tilsvarende situasjon, har ifølge forskning vist seg å ha avgjørende betydning. Aktivitetene kan være å så frø, luke ugras, gå tur, eller å utforske hagen.

I tråd med SET-teorien, er det et mål at deltakerne skal tåle flere typer miljø i løpet av behandlingsperioden, og økt samhandling med andre mennesker.



Fig. 30. Hagedammen bak hovedhuset.



Fig. 31. Inngangspartiet ved rehabiliteringshagen.

Uteområdet har en grunnleggende orden. Klippede bøkehekker rammer inn hagen, skaper struktur, og gir le og skjerming. Dette er et element som det finnes mye av i lokalområdet, noe som skaper gjenkjennelse, og knytter hagen til omgivelsene.

Uteområdet er delt inn i ulike rom, med ulik karakter. Enkelte rom har naturlig eller formet vegetasjon. De er beregnet for opphold og rekreasjon, og krever lite av individet. Andre steder er det lagt opp til mer aktiv deltagelse og aktiviteter. Utformingen skal oppleves som kjent og trygt, men samtidig skape interesse og lyst til å utforske. I et område av hagen er det lagt vekt på noe mer urbane kvaliteter med hensyn til utforming og materialbruk. Her er det mindre vegetasjon og harde flater, noe som gir deltagerne utfordringer.

En del av hagen har en type eng-landskap som er karakteristisk for den sør-svenske landsbygda. Landskapet gir assosiasjoner til dikt og folkesanger som er en del av den svenske kulturarven. Andre deler har mer savannelik trebeplantning, som også er typisk for området (Stigsdotter, 2014).



Fig. 32. Plantegning over terapihagen.



Fig. 33. Klippede hekker som romskiller.

3.6.3 Nacadia

Nacadia er Danmarks første terapihage, knyttet til forskning og undervisning ved et dansk universitet. Nacadia er tegnet av landskapsarkitekt Ulrika K. Stigsdotter, og ble offisielt åpnet i 2011 (Stigsdotter, 2014).

Terapihagen er lokalisert i Hørsholm arboret, nord for København. Arboretet er knyttet til på institutt for Geovitenskap og Naturforvaltning ved Universitetet i København, og har Skandinavias største samling av trær og busker for forskning- og undervisningsformål. Det dekker et areal på om lag 400 000 kvadratmeter. Terapihagen dekker nesten 9 800 kvadratmeter, og er et selvdrevet forsknings- og utviklingsprosjekt innenfor fakultetet (ibid).

Nacadia er et nasjonalt og internasjonalt forsknings-, utdannings og demonstrasjonslaboratorium, med fokus på relasjonen mellom natur, mennesker, formgivning og helse. Nacadia er i tillegg et behandlingssted for personer med stressrelaterte lidelser, i samarbeid med den nærliggende stressklinikken Kalmia. Behandlingsopplegget er et 10 ukers program, med fokus på hvile, rekreasjon og naturbaserte aktiviteter, tilpasset den enkelte person. Terapihagen utvikles i tråd med nye forskningsresultater. I deler av hagen kan også pasientene være med å sette sitt preg på omgivelsene.

Hagen er planlagt som en helhet, skjermet fra omkringliggende omgivelser. Den består av store utendørs rom, med mindre rom, adskilt med grønne vegger av busker. Bunndekket består av naturlige materialer, som gress, stein eller tre, slik at man får opplevelsen av å være omgitt av naturen. Rommene har forskjellig karakter, og gir forskjellig romopplevelse. Det er tilrettelagt for ulike grader av sosial interaksjon. Gjennom anlegget går en bekk, som renner ut i et vann.



Fig. 34. Plan over terapihagen Nacadia.



Fig. 35. Bålplassen

Det finnes to bygninger i hagen; gartnerbygningen og drivhuset. Disse er ombygd og tilpasset terapiahagens formål. Det tilbys hagebruksaktiviteter og hvilemuligheter innendørs, ved dårlig vær. For å gi en myk overgang mellom ute og inne, er det glassdører, og en stor terrasse utenfor bygningen. Fra terrassen kan man gå ut på en opphøyet, tredekket vei, til et utsiktspunkt ved vannet.



Fig. 36. Utsiktsplass ved vannet.

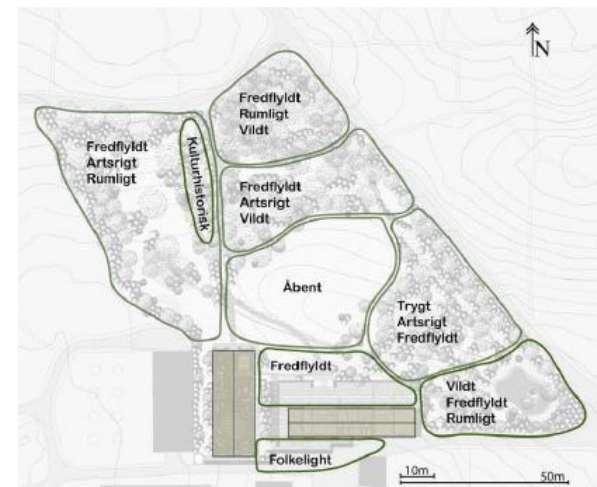


Fig. 37. Ulike opplevelseskriterier.



Fig. 38. Nivåene i SET-pyramiden i terrenget.

3.7 Introspeksjon

3.7.1 Naturens betydning i en livskrise

«Det djupt personliga är ofte det mycket allmängiltiga»
(Ottosson, 1997)

Johan Ottosson ble i 1991, utsatt for en trafikkulykke, og fikk pådratt seg en hjerneskade. I forbindelse med rehabiliteringen etter skaden tilbragte han mye tid i naturområdene rundt Orup Hospital. Han opplevde her, en intuitiv dragning mot ulike elementer i naturen, som var annerledes enn han hadde kjent tidligere. Senere beskrev han disse opplevelser i detalj (Ottosson, 1997). Beskrivelsene senere ble en del av hans doktoravhandling (Ottosson, 2007). Formålet med avhandlingen var å skape større forståelse for betydningen av naturopplevelser for menneskers som gjennomgår en krise. Ottosson supplerte egne erfaringer med kvalitative og kvantitative undersøkelser av en sårbar gruppe mennesker (eldre mennesker på aldershjem), og med teorier og forskningsresultater, som forklarte og underbygget hans hypoteser.

I den første perioden etter ulykken kjente han en sterk tilknytning til ulike ikke-levende elementer, som steiner og vann. For han representerte dette noe tidløst, og det ga han en følelse av ro. Hans egne problemer kjentes mindre vesentlige. Etter hvert som han ble sterkere, fikk flere elementer betydning for han, som gamle trær, spor etter ville dyr og etter mennesker fra tidligere tider (Ottosson 1997). Senere konkluderte han med, at dette kunne ha en sammenheng med ulike faser i rehabiliterings-prosessen. De forskjellige elementene og miljøene krevde ulik grad av mental styrke, og ga

støtte i den situasjonen han befant seg i. Dette er i tråd med Grahns teori om støttende miljøer (Ottosson, 2007).

Ottosson fant også at hans erfaringer i stor grad samstemte Harold Searles sin teori, angående samspillet mellom mennesker i krise og naturmiljøet (Searles, 1960 i Ottosson 2007). I følge denne teorien, vil mennesker i krisesituasjoner, søke tilbake til enklere og mer ukompliserte relasjoner. Den enkleste relasjonen er mellom mennesker og ikke-levende objekter, som steiner eller vann. Mest komplisert er relasjonen, mennesker imellom. Forholdet til planter og dyr befinner seg et sted imellom. Searles argumenterte for at mennesker i krise har behov for å mestre enklere og mer ukompliserte forhold, før de gradvis kunne håndtere mer kompliserte forhold.

De ulike fasene – etter Searles (1960):

- 1 Livløse objekter
- 2 Planter
- 3 Dyr
- 4 Mennesker

Ottosson omtaler ikke forholdet til dyr i særlig grad, bortsett fra spor etter ville dyr i naturen, som han antar må være den enkleste form for kontakt. Med hensyn til menneskelige relasjoner, trekker han fram forholdet til sine egne barn og med andre pasienter i samme situasjon som han, som ukomplisert, og derfor viktig i en tidlig fase av rehabiliteringen.

Undersøkelsene av andre sårbare grupper konkluderte med at naturkontakt kunne gi bedret konsentrasjonsevne, og ha en positiv innvirkning på hjerterytme og blodtrykk. De svakeste og personene var de som hadde størst utbytte av naturkontakt. Ottosson poengterer at mennesker som gjennomgår en krise, kan ha forskjellige opplevelser og preferanser. Flere faser kan inntreffe samtidig, og de første stadiene kan fortsette å være viktige, også senere prosessen (Ottosson, 2007).



Fig. 39. Steinen kan spille en viktig rolle i en tidlig fase av rehabiliteringen etter en krise.

3.7.2 Min vei tilbake etter utbrenthet

Min opplevelse av å være utbrent, kan beskrives som en form for ekstrem nærsynthet, som ikke nødvendigvis handlet om fysisk avstand. Jeg klarte å fokusere på det kjente og trygge. Det andre befant seg i et uklart og ulendt terreng. Jeg var konstant utmattet, uten evne til å hvile. Jeg opplevde et sterkt behov for å skape orden i et uendelig kaos, et behov for å uttrykke meg, og for å sortere følelser. Jeg hadde en opplevelse av å ha mistet kontakt med mitt fundament.

I begynnelsen følte jeg en distanse til naturen på Kjeppestad. Jeg maktet ikke å ha ansvar for en parsell en hel sesong. I stedet ruslet jeg ofte rundt ute, og betraktet omgivelsene. Jeg lette ubevisst etter en nisje, hvor jeg kunne bruke mine evner og utfolde meg, uten at jeg behøvde å konkurrere med noen om plassen. Jeg begynte å se for meg hvordan hagen kunne bli, med utgangspunkt i 1800 tallets mønsterbok-hager og egne preferanser. Idéene ble videreutviklet i forbindelse med en praksisoppgave noen måneder senere. Resultatet ble et skisseforslag for en del av hagen. Senere fikk jeg anledning til å vende tilbake som gartner, og ble da bedre kjent med de stedlige forholdene.

Planen fra 2011 omfattet hovedsakelig prydhagen. I en tidlig fase var også løsning for kjøkkenhagen antydnet. Med bakgrunn i 1800-tallets fascinasjon for kineserier, benyttet jeg feng shuis fargesirkel som inspirasjon for fargenes plassering. Forholdet til himmelretningene ble imidlertid tilpasset lokale solforhold. Blomster, møbler og kunst ga farger til de ulike hjørnene, som uttrykk for ulike sinnsstemninger. Motsatte følelser ble satt overfor hverandre. Et lite vann med en kinesisk-inspirert bro ble plassert midt i hagen, som et samlende, nøytralt tyngdepunkt. Gult og multi-farger

symboliserte glede og fellesskap. Området fikk et rundt bord med plass til flere, og et mangfold av stauder og roser. Blå og lilla og lysegrått var farger for sorg og melankoli. Plassen fikk en benk med plass til to, for å gi mulighet til å dele smerten med noen. Ved benken sto en sørgepil, og ellers et begrenset utvalg av stauder. Rød og oransje uttrykte temperament og kreativitet. Sylindriske, betongbenker, skulle innby til spontant opphold. Septiktankens kummer var tenkt dekorert med mosaikkdekor, med mønster fra 1800-tallets teppebed, eller eventuelt noen form for påsprayet sjablong-

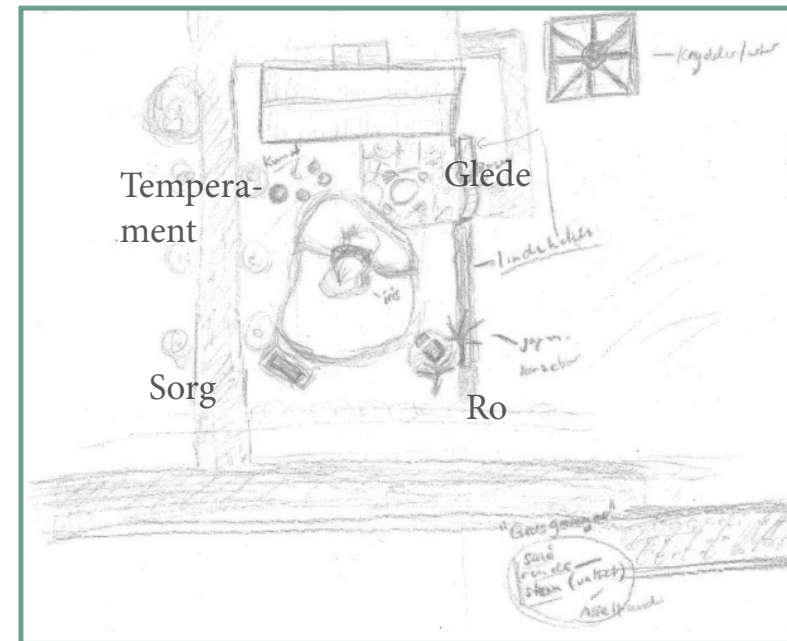


Fig. 40. Planen fra 2011 - sortering av følelser.

motiv. Området hadde kraftige stauder og store fargerike blomster, og det skulle være plass for kunst, produsert ved aktivitetssenteret. Grønn, hvit og rosa skulle innby til hvile og fred. Her var det plassert en enkel hvilestol under kronene av rosa japankirsebær. Noen få arter av bunndekkende stauder i hvitt og grønt, ga området et rolig preg.

Hensikten med planen var først å fremst å skape orden og sortere følelser, ved å etablere soner for forskjellige sinnstemninger. I planen uttrykte jeg det jeg oppfattet som mine intuitive behov, og at jeg selv følte meg bedre av å være i hager.

På denne tiden kjente jeg til ART, og Ulrichs forskning vedrørende naturens betydning for sykehuspasienter. I ettertid ser jeg at planen også har elementer av Grahns SET-teori i seg, uten at jeg hadde hørt om denne teorien. Jeg har aldri kunnet teste om planen faktisk ville ha en positiv effekt, men det at forskere har kommet fram til noe av det samme, kan tyde på at flere kan ha kjent tilsvarende behov.

Planen inneholder tre forskjellige komposisjons-prinsipper. Alleen gir rytme, kjøkkenhagen har et sentralt fokus punkt, mens gangveien i prydhagen følger en flytende bevegelse. Disse prinsippene er videreført i det nye planforslaget.

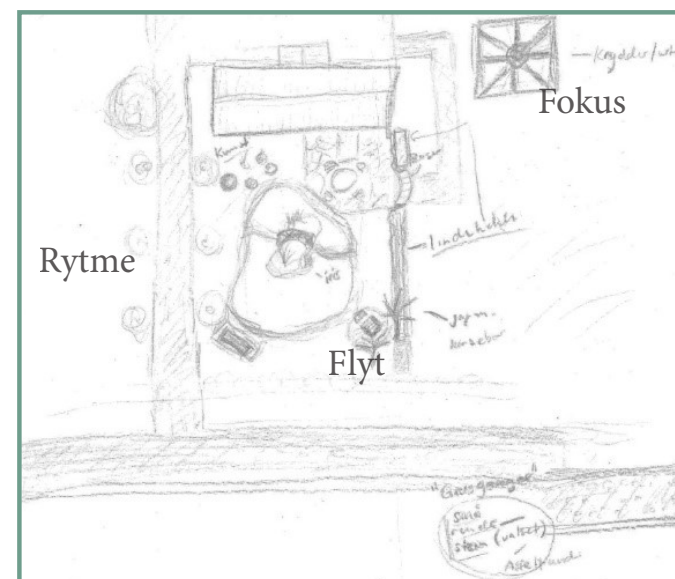


Fig. 41. Planen fra 2011, rytme- fokus- flyt.

3.8 Oppsummering

Oppsummering

Psykiske lidelser - Hva er relevant i forhold til terapihage?

Angst	Trygghet og utfoldelse
Depresjon	Glede og mestring, ut av isolasjon.
Utbrenthet	Glede, kontakt med egne følelser, hvile, tilpasset belastning.

Teorier som forklarer hvordan hage og natur kan hjelpe:

ART fascinasjon

SRT preferenda

SET støttende miljø

Utsyn – tilflukt (Appleton)

Forstå og utforske (Preferansemodellen, Kaplan)

Kulturelt betingede teorier kan handle om personlige preferanser, eller preferanser som gjelder grupper av mennesker.

Kulturhistorie og stedsidentitet.

Landskapsarkitekturens virkemidler :

Formgivning kan benyttes til å påvirke mennesker, og dermed skape omgivelser som gir en opplevelse av trygghet og velvære.

Referanseanleggene:

Gaustad: Historisk, parkområde, dyrking i veksthus, hester

Viken: Naturmiljø, ute-inne-relasjon, aktiviteter, eksistensielle spørsmål.

Alnarp: Støttende miljø og andre forskningsteorier
Lokal byggeskikk, klipte hekker, hagerom.
Også mer naturlige områder. Hagerelaterte aktiviteter.

Nacardia: Etablert i et arboret med gamle trær. De samme teoriene som ved Alnarp, men mer naturligt miljø.

Introspeksjon:

Ottosson: Enklere relasjoner i begynnelsen.
Ikke-materielle elementer, planter, (dyr) og mennesker.

Egen erfaring: Betrakte, planlegge, jobbpraksis, utarbeide planforslag.
Langsiktig mål, langsom progresjon, med vekselvis teoretiske og praktiske, naturrelaterte aktiviteter.
Planen; det jeg opplevde som intuitive behov:
Skjerming, soneinndeling (sortere følelser)
Variasjon; rytme, fokus, flyt.
Mulighet til å kunne vende tilbake.

Del 4 Registrering og analyse

I denne delen presenteres oppgaveområdet, og eiendommens forhold til omkringliggende omgivelser. Ved hjelp av registreringer og analyser kartlegges viktige kvaliteter og utfordringer, som gir føringer for utformingen av området.

4.1 Introduksjon til oppgaveområdet

Eiendommen ligger nord for Tomterveien, og grenser til et gårdsbruk i vest, og et ridesenter i øst. Mot nord og øst ligger havnehagen, hvor hestene går ute om sommeren.

Hovedhuset er en to etasjes tømmerbygning, med hvitmalt panel og detaljer i nøktern sveitserstil. For øvrig finnes tre mindre uthus /garasjer, som også benyttes til ulike aktiviteter.

De gamle trærne på eiendommen, antas å være plantet da bygningen fungerte som herredshus. Uteområdet benyttes til aktiviteter og rekreasjon.

Området er relativt flatt, men med en svak helling mot sør og vest. Det er god utsikt mot omkringliggende landskap i nord og sør.



Fig. 42. Hovedbygningen sett fra tunet.



Fig. 43. Oversiktsbilde over området.

4.2 Om kommunen

Kjeppestad gård ligger i Ski kommune i Akershus fylke, ca 3 km øst for Ski sentrum, og om lag 30 km sør for Oslo. Kommunen har drøyt 30 000 innbyggere. I 2020, vil kommunen bli slått sammen med Oppegård, og bli en del av Nordre Follo kommune (Ski kommunen, u.å).

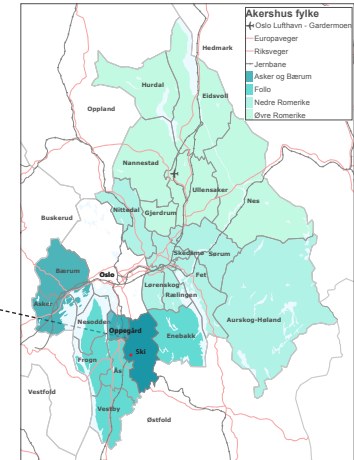


Fig. 45. Oversiktsfoto av området ved Ski sentrum.



Fig. 44. Plassering av Ski kommune i Akershus fylke.

4.3 Kulturlandskapet

Oppgaveområdet ligger i et kulturlandskap, vurdert av fylkeskommunen, å ha nasjonal og / eller regional verdi (Akershus fylkeskommune, 2004-2008). I kommunens arealplan er det registrert som hensynssone (H570 1 og 2). Dette er et sammenhengende, åpent jordbrukslandskap mellom middelalderkirkestedene i Ski og Kråkstad.

Området er også registrert som kulturlandskap med arkeologiske funn / potensial for funn. Det ligger mange gravfelt fra jernalderen her. Ved Søndre Ski, omlag 350 meter nord for Kjeppestad gård, er det funnet et felt med 85 sikre og 3 usikre skålgroper. Dette er den største skålgroplokaliteten i Ski. I Ski kommune finnes det to traséer av den Fredrikhaldske kongevegen, hvorav den ene ligger ca 200 meter vest for Kjeppestad. Her følger den fylkesvei 29. Veien som går forbi eiendommen, er antatt å være fra før 1650 (Akershus fylkeskommune, 2004-2008).

Fig. 48. Utsikt fra eiendommen, mot Søndre Ski gård.

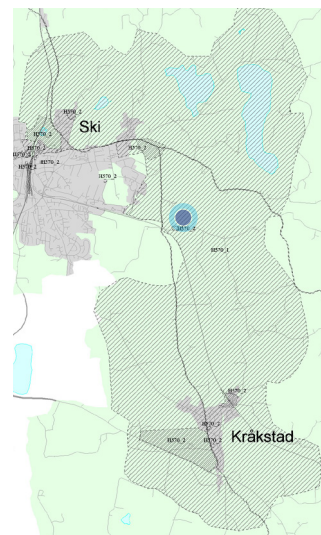


Fig. 46. Registrert hensynssone mellom Ski og Kråkstad.
● = Kjeppestad

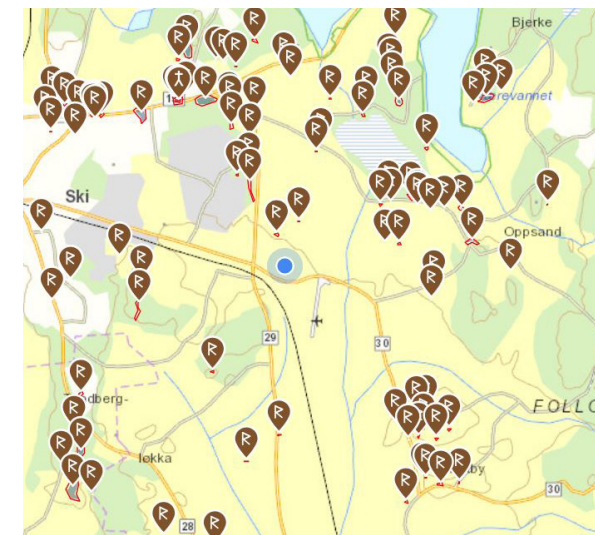


Fig. 47. Registrerte kulturminner området.
● = Kjeppestad

4.4 Beskrivelse av eiendommen

Området rundt Kjeppestad er forholdsvis flatt og åpent, og fremherskende vindretning på østlandet gir dermed et realistisk bilde av vindforholdene på stedet (fig. 51).

Eiendommen har avrenning mot bekker/ grøfter i sør og vest (fig.52). Nivåforskjellen fra høyeste punkt i nordøst og laveste punkt i sørvest, er omlag 3 meter (topp grøft). Nord-østre del av eiendommen er relativt flat, mens det er større helning i den vestre delen. I øst-vest retning er gjennomsnittlig helning fra grensen og forbi tunet, ca 1,5 %. Fra tunet og ned mot bekken, er helningen ca 11,5%. I nord- sør retning er gjennomsnittlig helning på ca 2,5%.

Uteområdene har generelt gode solforhold, men bygningene og de store trærne skaper skyggefulle områder. Tunet og hovedinngangen ligger på nordsiden av hovedbygningen. Solforholdene påvirker hvilke deler av hagen som foretrekkes, men skygge kan også kan virke attraktivt på varme dager (fig 53). Bevegelsene foregår hovedsakelig mellom bygningene, til oppholdsplasser med benker, og der det skjer aktiviteter (fig. 55).

Det forekommer trafikkstøy og visuell støy fra veien og fra parkeringsområdet på naboeiendommen i øst (fig. 56). Visuell støy fra trafikken dempes av vegetasjonen i sør. På figur 56, er det også avmerket korte og lange siktlinjer fra sentrale steder på eiendommen. Hovedbygningen har oppholdsrom i begge etasjer. Hagen og utsikten kan dermed betraktes fra mange vinkler.



Fig. 49. Hovedhuset på Kjeppestad, sett fra Tomterveien.



Fig. 50. Utsikt mot sør, fra hovedoppholdsrommet i bygningen.

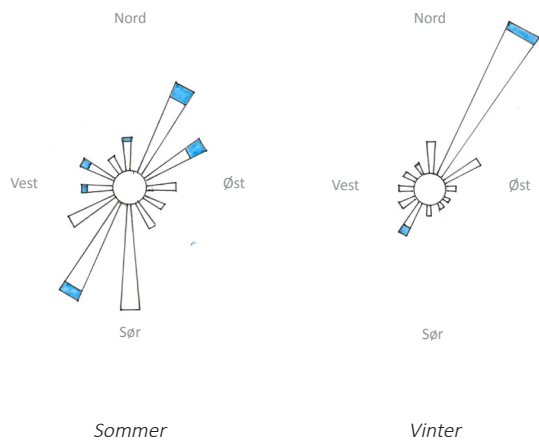


Fig. 51. Fremherskende vindretninger for sommer og vinter, målt på Blindern, 2017.

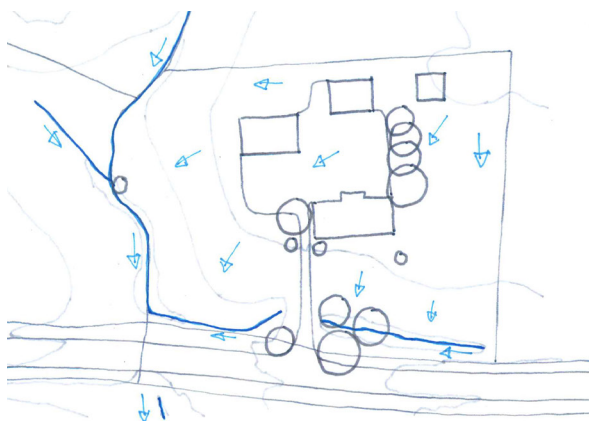


Fig. 52. Vann og avrenning

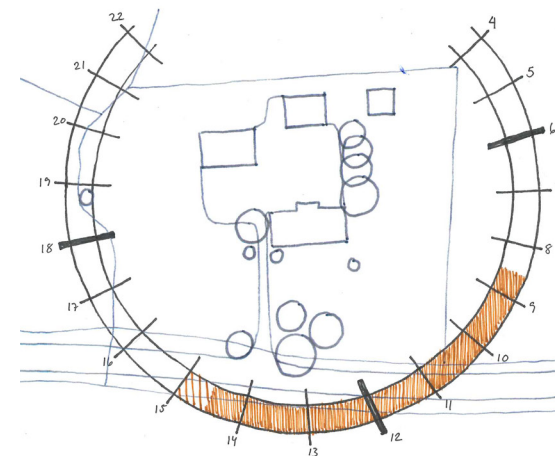


Fig. 53. Solur (sommertid), med aktivitetssenterets åpningstider markert

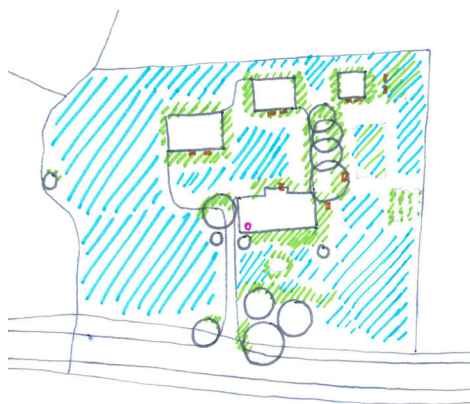


Fig. 54. Åpne og skjermede områder

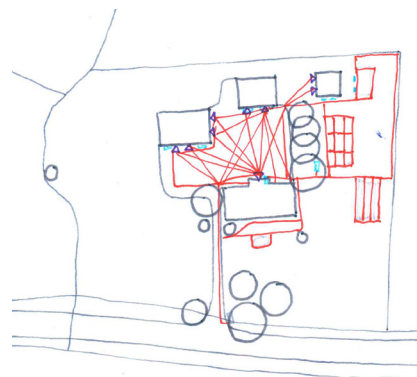


Fig 55. Bevegelses-linjer (stilisert)

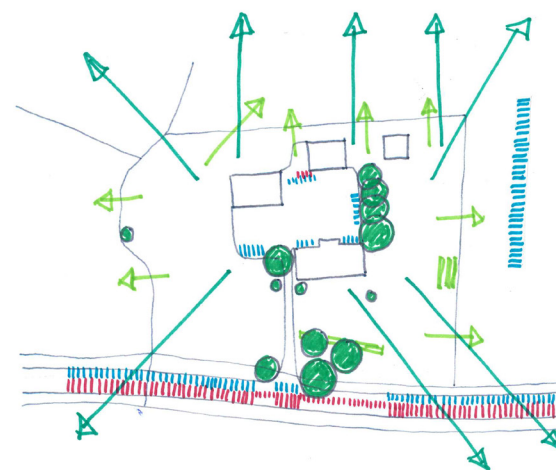


Fig 56. Trafikkstøy (rød) og visuell støy (blå), samt korte og lange siktlinjer

4.5 Dagens vegetasjon

På eiendommen finnes flere trær av lind og ask, som sannsynligvis ble plantet da bygningen fungerte som herredshus. Bildet fra 1959 (s. 10), viser at de samme trærne hadde god størrelse. Lindetrærne er viktige i forhold til å skape le ved tunet. Asketrærne ved adkomsten, skaper en velkomstportal. De øvrige asketrærne danner en skjerm mellom hagen og veien. Trærne har varierende kvalitet. I tillegg er det plantet en syrinhekk nederst i prydhagen, som hindrer innsyn, og demper støy.

Det er plantet roser og stauder i bed langs sørveggen av huset, og det er laget et stauvedebed midt på plenen. Også langs husveggen i øst, er det plantebed. Her finnes stauder, i tillegg til rabarbra og dyrkningskasser. I kjøkkenhagen øst for tunet, ligger parsellene. Deltakerne har ansvar for sine dyrknings-bed gjennom hele sommeren. Parsellene er gjerdet inn med et lavt nettinggjerde, for å holde hunder på avstand.

Langs gjerdet mot naboeiendommen finnes rekker av svartsurbær og bringebær. Disse ser ut til å klare seg godt. Øvrige bærbusker og frukttrær har svak eller dårlig vekst. Dette området var tidligere en del av hestehegnet, og har tung og komprimert leirjord.

Største del av eiendommen er dekket av klippet gress. Langs bekken i sør og vest, samt i områder hvor det ikke skjøttes, vokser høyt gress og ulike blomstrende urter, som mjøddurt og brennesle. Ved bekken finner man også bekkeblom om våren, og i tørrere områder finnes en rekke andre markblomster.



Fig. 57. 3 store lindetrær (2), som gir god le, og ett lindetre (1) med svak vekst og tydelige tegn til mistrivsel.



Fig. 58. Epletre med dårlig vekst (11)



Fig. 59. Epletre med brukbar vekst (10)

Tegnforklaring

1. Lind, gammel, dårlig vekst
2. Lind 3 stk., gamle
3. Lind, gammel
4. Lind, 2 stk, rotoppslag
5. Gran, ung
6. Ask, 2 stk, gamle
7. Ask, gammel, døde greiner
8. Ask, gammel, god vekst
9. Alm, frøplante
10. Epletre, brukbar vekst
11. Epletrær, 3 stk, dårlig vekst
12. Solbær, 2 stk, svak vekst
13. Stikkelsbær, svak vekst
14. Bringebær, 2 hekker
15. Svartsurbær
16. Solbær, god vekst
17. Thuja svak vekst
18. Rabatt med blomster og nyttevekster
19. Rabatt med blomster
20. Rabatt med blomster
21. Parseller
22. Høyt gress og engvekster



Fig. 60. Vegetasjonsregistrering.

4.6 Beskrivelse av delområdene

1 Adkomsten

Ved innkjørselen blir man møtt av to gamle Asketrær. En grusvei leder inn mot tunet forbi vestsiden av hovedbygningen. Bunnsjiktet har engvegetasjon. Sjøppelstativet har en sentral plassering i området.

2 Tunet

På nordsiden av den to etasjes hovedbygningen, ligger tunet, som en stor åpen plass. Plassen er grusdekket, med asfalt på området nærmest bygningen. Vest for inngangspartiet er det anlagt en asfaltert rampe for rullestolbrukere. Vest for tunet står tre store og ett mindre lindetrær, som skjermer mot vinden. Tunet benyttes hovedsakelig til parkering.

3 Bocciaplassen

Nordøst på eiendommen er det anlagt en gruslagt bocciaplass. En gangsti dekket med elvegrus leder fra tunet og til plassen. Området er for øvrig dekket av plen. Langs kanten er det plassert ut benker. Grensen mot havnehagen i nord og øst, er markert med et strømgjerde.

4 Kjøkkenhagen

Dette området har parseller omgitt av et lavt metallgjerde. Det har tidligere vært grus mellom parsellene, men disse er nå tilgrodd. Ved strømgjerdet i øst, er det plantet en rad med svartsurbær, og to rader med bringbær. For øvrig finnes solbær, rips og stikkelsbær. Langs husveggen er et bed med stauder, rabarbra og en dyrkningskasser.

5 Frukthagen

Her har man forsøkt å plante flere frukttrær. De fleste av disse har ikke hatt gode vekstvilkår, og vil sannsynligvis gå ut. Et epletre har imidlertid klart seg forholdsvis bra, og har oppnådd en brukbar størrelse.

6 Prydhagen

Området på sørsiden av hovedbygningen benyttes til blomsterhage. Her finnes rabatter med roser og stauder langs husveggen, og et felt med stauder midt på plenen. En rekke syriner danner, sammen med de gamle asketrærne, en skjerm mot trafikken i sør. Området skjemmes av flere kummer og rør / septiktank – med anlegg for lokal rensing.

7 Gressletta

Mot vest ligger en stor åpen gresslette, som heller nedover mot bekken. Ved grensen står et enslig grantre. Langs bekken vokser langt gras, og næringskrevende urter.

8 Lager og verksted

Et område som benyttes til verksted, samt til oppbevaring av båter, tilhengere og materialer.

Dette er et område hvor det er greit å rote og bråke. Samtidig er det et område med god utsikt til kulturlandskapet. Bak uthuset som ligger lengst mot vest, finner man et fredfullt område, med skygge på varme dager.

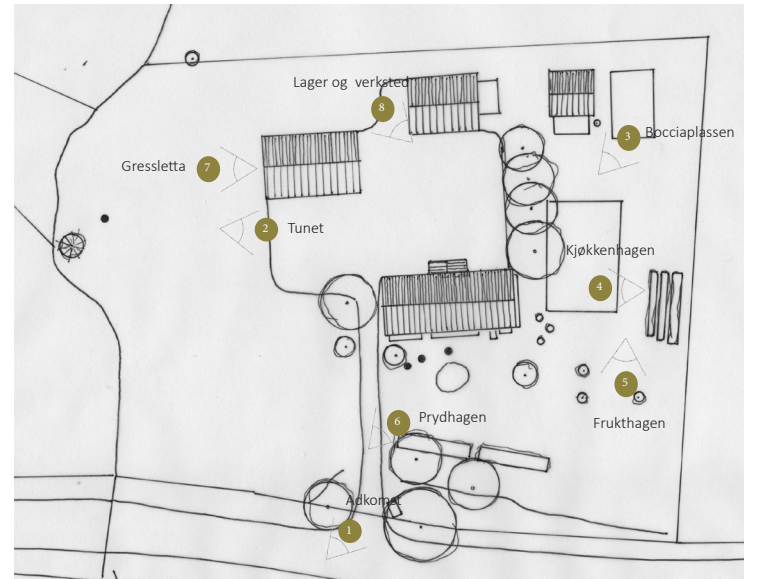


Fig. 61. Delområdene.

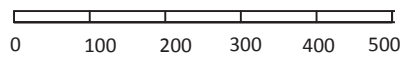


4.7 Trafikksituasjonen i området



Tegnforklaring

-  80 km/t
-  60 km/t
-  50 km/t
-  30 km/t
-  Gang- og sykkelvei
-  Strekning benyttet til tur-runde av aktivitetssenteret
-  Nærmeste bussholdeplass



Målestokk 1:10 000

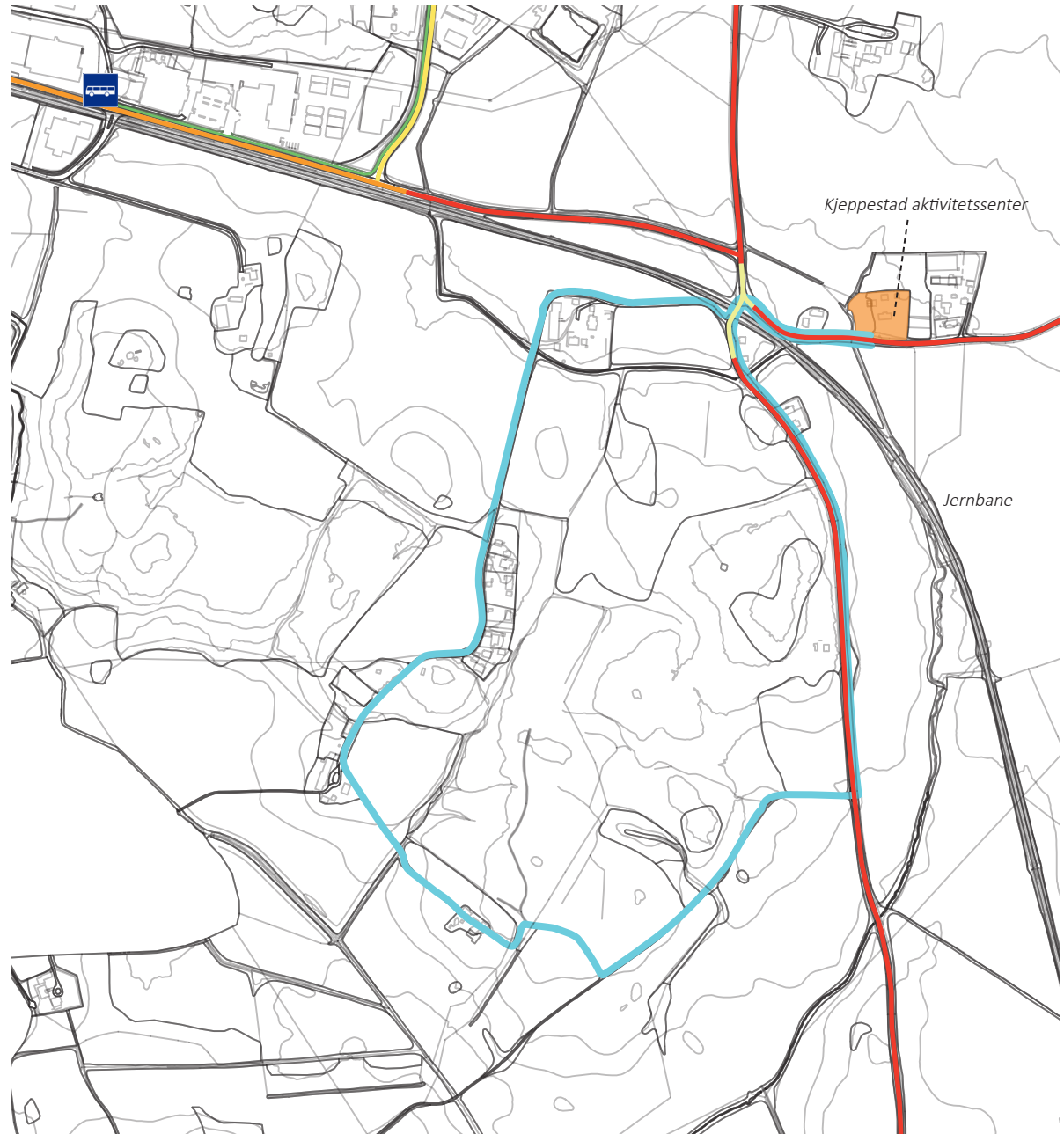


Fig. 62. Trafikksituasjonen i området.

4.7 Sammenfatning av registreringer

Kvaliteter

Kjeppestad har svært gode forutsetninger for å drive en terapihage. Beliggenheten er landlig og rolig, med utsyn til et landskap med stor historisk dybde, og med hester på naboeiendommen. Hovedbygning er i seg selv et viktig kulturminne, med mange kvaliteter. Eiendommen har god størrelse. Den er romslig, men likevel oversiktlig. Store gamle trær gir le mot vinden, samt opplevelse av trygghet og forankring. Fra hoved-oppholdsrommet er det utsikt mot prydhagen, noe som gir en god ute inne-relasjon. En rekke med syriner skjerner denne delen av hagen mot veitrafikk. Eiendommen har en logisk inndeling etter funksjon, med arealer avsatt for dyrking av parseller, spill, frukthage, prydhage, og verkstedsområde, og med tunet som et sentralt samlingspunkt. Det er også positivt med egenproduserte utemøbler.



Fig. 63. Bildet viser at Kjeppestad er et viktig kulturminne, som bærer preg av manglende vedlikehold.

Utfordringer:

Stedet har generelt sett ikke vært høyt prioritert fra kommunens side, med tanke på skjøtsel og vedlikehold. Kvaliteten varierer i løpet av sesongen. En av de ansatte har hovedansvar for utearealene. Dette kommer imidlertid i tillegg til andre arbeidsoppgaver. Plenklipping med stor klipper, utføres av kommunens driftsavdeling. Av hensyn til rasjonelt vedlikehold, er det et krav at det ikke må stå løse gjenstander på plenen. Benkene må da bæres til områder med fast underlag. Dette legger en demper på utfoldelsen i hagen. Plasseringen av søppelskuret ved inngangen, septiktank midt i prydhagen samt lager av grus på røttene av lindetrærne på tunet, kan for noen gi en følelse av å ikke være verdsatt, og bidra til å bekrefte et lavt selvbilde. Lagring av grus på trærnes røttene kan i tillegg forkorte treets levealder. Disse trærne skaper verdifullt le mot den skarpe nordavinden og kan gi en trygghetsfølelse for deltagerne.

Med hensyn til trafikksituasjonen, er det en stor ulempe at man ikke kan bevege seg trygt på veiene omkring dagsenteret.

Potensiale

Et godt planlagt uteområde vil gi en vennlig velkomst, og underbygge opplevelsen av å være ivaretatt og verdsatt. Det er et mål å videreføre det gode arbeidet som er påbegynt på Kjeppestad, ved å ta utgangspunkt i dagens funksjoner, og det som fungerer bra. Med leplanting og trygge rammer samt nye mål-punkter, kan det brukbare arealet utvides. Med bevisst bruk av teorier om terapeutisk hagebruk, kan hagen kan være med og dempe stress og gi støtte til mennesker med ulike utfordringer.

Del 5 Prosjektering

I denne delen er planforslaget presentert, med en beskrivelse av forhold som gjelder hele eiendommen. Deretter omtales arbeidsprosessen fra idé til plan. Det er valgt å ta utgangspunkt i et konsept som en hjelp i den kreative fasen av oppgaven. Det er også vist hvordan plassering av elementer er prøvd ut i en fysisk arbeidsmodell og på skissepapir, og hvilke utformingsprinsipper som ligger til grunn for å skape variasjon i de ulike områdene. Diagrammer viser hvordan utformingsprinsippene og teorier fra kunnskapsgrunnlaget er benyttet, samt noen endringer i forhold til dagens situasjon.

Delområdene fra del 4, registrering og analyse, er videreført og benyttet også i den nye planen. Forslag til vegetasjon og hvordan de enkelte delområdene er tenkt brukt er beskrevet, og illustrert med snitt og modellfoto. Til sist i kapittelet er det antydnet hvordan hagen er tenkt brukt, og mulige aktiviteter.

Det henvises for øvrig til vedlagt plan, som leser med fordel kan ha framme ved videre lesing av oppgaven.



Fig. 64. Rominndeling- eksisterende situasjon.

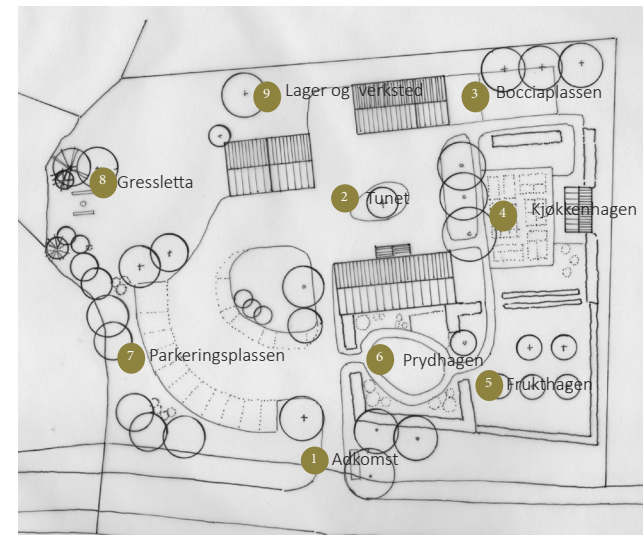


Fig. 65. Rominndeling- nytt planforslag.

5.1 Planforslaget

5.1.1 Overordnet formgivning

Eiendommen er inndelt i 9 delområder. I tråd med teorien om støttende miljø (SET), tilstrebes det å tilby variasjon, slik at de fleste skal kunne finne et område hvor de føler seg komfortabel. Området nær bebyggelsen får en geometrisk utforming, men tilpasset stedlige forhold. Linjene i anlegget angir retningene, slik at man unngår stive og rettvinklede former. Ved gressletta og bekken i vest, blir landskapet mer åpent og fritt.

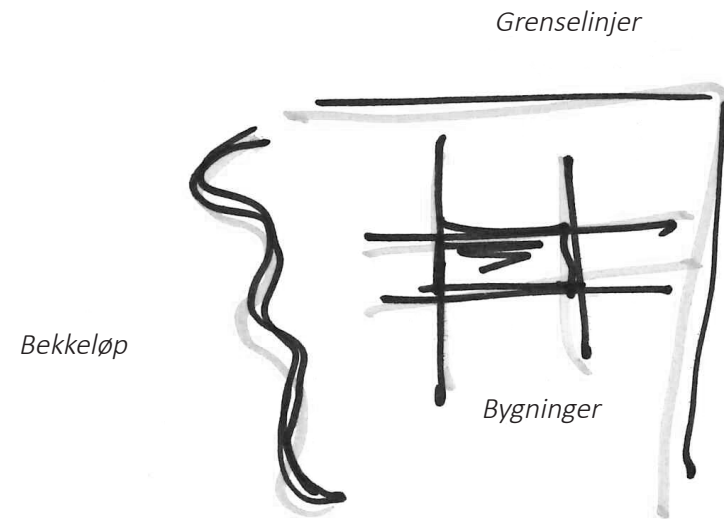


Fig. 66. Hovedtrekkene i anlegget som gir rammer for den videre planen.

5.1.2 Illustrasjonsplan

Tegnforklaring

	<i>Eksisterende trær</i>
	<i>Nye trær</i>
	<i>Busker og roser og stauder</i>
	<i>Parseller</i>
	<i>Bål plass</i>
	<i>Grusarmert gress</i>
	<i>Heller av bruddskifer</i>
	<i>Veksthus</i>



Fig. 67. Illustrasjonsplan.

5.1.2 Oversiktssnitt

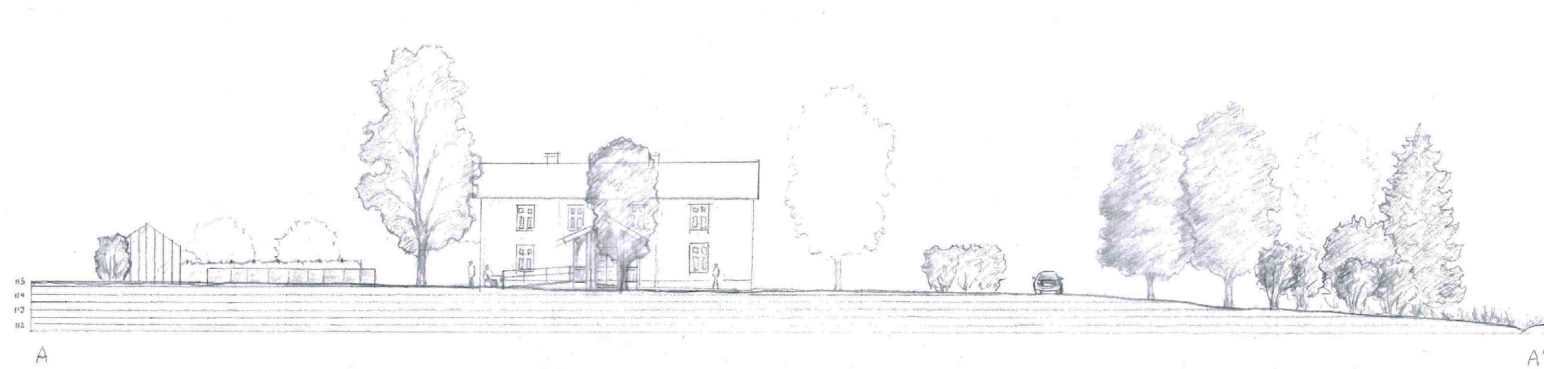


Fig. 68. Oversiktssnitt A- A', (jfr. s. 67).

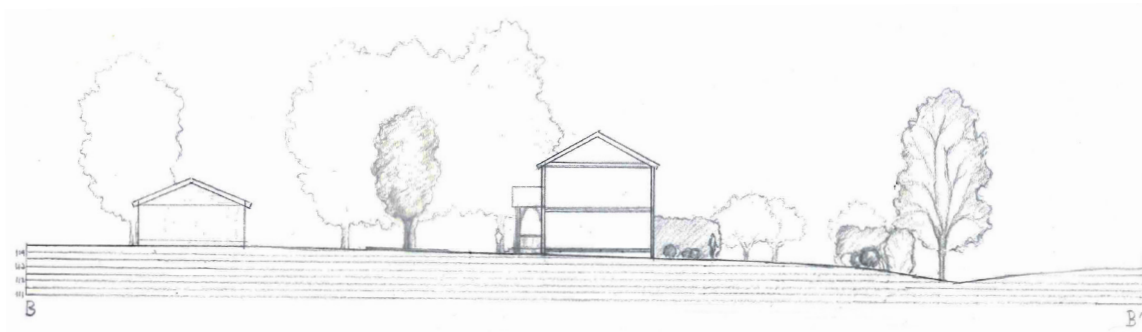


Fig. 69. Oversiktssnitt B- B', (jfr. s. 67).

5.1.3 Generelt om planforslaget

Redskapsboden ved Bocciaplassen er flyttet inntil verksted / garasje. Dermed åpnes dette området mot utsikten i nord. Et veksthus plasseres mot grensen i øst.

Vegetasjonen skal skape trygge og forutsigbare rammer. Den skal stenge uønsket stimuli ute, som skarp vind, trafikkstøy og visuell støy. Ved bebyggelsen er det brukt rammebeplantningen av ungarsk syrin og balkanspirea. Disse skaper le og binder sammen komposisjonen. Plantene er robuste, gjør lite av seg estetisk, og fungerer godt som bakgrunn for andre planter. Ungarsk syrin gir en skjerm som når over øyehøyde, og som dermed gir en opplevelse av å være avskjermet fra omgivelsene. Balkanspirea får en høyde som ligger under øyehøyde, og som dermed gir skjerming uten å hindre utsikten. Langs bekken er beplantningen mer naturlig og tilfeldig plassert, men med noen åpninger for å gi mulighet for lange siktlinjer. Plantene innenfor de ulike rommene velges utfra hagerommets karakter. Utvalget av planter bestemmes dessuten utfra vokseforholdene på stedet, blant annet med hensyn til solforhold, jordtype og tilgang på fuktighet.

Materialene i anlegget skal uttrykke ekthet og varighet. Håndverk bør utføres med forankring i tradisjonelle metoder. I den naturlige delen av anlegget, bør det brukes robuste naturmaterialer, slik som i rehabiliteringshagen i Alnarp (jfr. s 36-37), og terapihagen Nacadia (jfr. s 38-39).

Hensynet til universell utforming ivaretas på en måte som ikke forringer stedets historiske kvaliteter. Grusgangene er planlagt med 1,5 meter bredde. Det er ikke rullestolbrukere ved aktivitetssenteret til enhver tid, og det forutsettes at man viser hensyn ved behov. Grusgangene får et fundament



Fig. 70. Ungarsk syrin gir god le-effekt.



Fig. 71. Balkanspirea gir en ramme som ikke hindrer utsikten mot kulturlandskapet i sør.

som egner seg for rullestolbrukere. Enkelte områder får grusarmert gress, som er et gressdekke, over 15 cm jord på grusfundament. Dette forhindrer at rullestolen kjører seg fast. Slike områder kan eventuelt benyttes som møteplasser. Områdene klippes som de øvrige gressarealene, men kan være utsatt for tørke.

Det tilrettelegges for skjermede sitteplasser og varierte utsikter. Hagen vil kunne betraktes fra forskjellige ståsteder, også innenfra. Fra husets første eller andre etasje kan man få overblikk over store deler av anlegget. Noen deler av hagen er mindre tilgjengelige. Dette kan vekke nysgjerrighet, og lyst til å utforske. Endringer gjennom årstidene, gir stadig nye detaljer som kan skape fascinasjon (ART). Rommene gir ulik grad av stimuli. Det er tilrettelagt for estetiske opplevelser og variasjon, slik at det alltid vil være noe å utforske og oppdage. Noen av områdene er imidlertid beholdt som «pyntefrie soner».

Alle rommene vil kunne fungere, både som sosiale møteplasser, og som steder å trekke seg tilbake, avhengig av hvor “de andre” oppholder seg. I planforslaget legges det opp til fleksibel møblering, ved at møblene kan bæres dit man måtte føle det naturlig. Ved aktivitetssenteret, produseres møbler, som i ulik grad innbyr til samhandling. Ved picnic-benken kan man slå seg ned sammen med andre. Parkbenken kan plasseres inntil en husvegg, eller en hekk, og dermed tilby utsyn fra en skjermet plass. Dersom to parkbenker settes vinkelrett i forhold til hverandre, vil man kunne få en «mellomform». Man kan sitte i gruppe, og samtidig betrakte omgivelsene.



Fig. 72. Picnic-benk, som innbyr til samhandling.



Fig. 73. Parkbenk, som gir rom for hvile og ettertanke.

5.2 Arbeidsprosessen



Fig. 74. Tiriltunge kan vokse i karrige områder.

5.2.1 Konsept- tiriltunge

Tiriltunge har flere gode kvaliteter. Tanken bak konseptet, er at mennesker med lav selvfølelse, kan identifisere seg med, og inspireres av egenskaper ved planten, og måten den tilpasser seg sine omgivelser. Navnet gir assosiasjoner til lydmalende ord, noe som kan vise til plantens uregelmessige voksemåte. Blomsterhodenes former danner til sammen, en tilfeldig bevegelse, på samme måte som sildrende vann, eller trillende kuler. Å studere blomstenes fine detaljer, kan avlede, fascinere og lindre psykisk smerte, i tråd med Kaplan og Kaplans «Attention Restoration Theory» (jfr. s 26). Planten er nøysom, robust. Den har knoller ned nitrogenfikserende bakterier på røttene. Den kan dermed, på en «intelligent» måte, fikserer og utnytte nitrogen direkte fra lufta. Dette gir den et fortrinn, slik at den kan utnytte sollyset, og trives i svært karrige områder, der andre planter ikke klarer seg. Vokseformen er uregelmessig. Den kan være vanskelig å plassere i vase med andre blomster. Den er litt uregjerlig og uryddig, og ikke helt «A4». Samtidig har den en strålende, varm farge, og et edelt formspråk, noe som gjør at den oppfattes som en villblomst, og ikke et ugras. Tiriltunge uttrykker livskraft og viljestyrke, men også nøkternhet og varme. Dette er egenskaper som jeg mener kan gi gode forbilder for mennesker som har ulike utfordringer på det psykiske plan.

5.2.2 Utprøving av konsept

Bilder av tiriltunge er benyttet for å lete etter former eller bevegelser. Vokseformen er uregelmessig og kan gi inspirasjon for naturlig beplantning langs bekken, eller være et bilde på kreativ utfoldelse, uten rammer og regler. Kronbladene har organiske former som tilfører flyt til komposisjonen.



Fig. 75. Blomstene har en irregulær vokseformen.

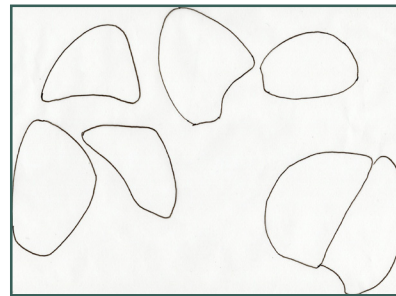


Fig. 76. Kronbladene har asymmetriske former, som kan myke opp den mer rettlinjete delen av anlegget.

Lindre
Sildre Trøste
Risle Tiriltunge Lette
Trille Skåne
Mildne Dempe

Fig. 78. Lydhermende ord som kan forbindes med tiriltunge.

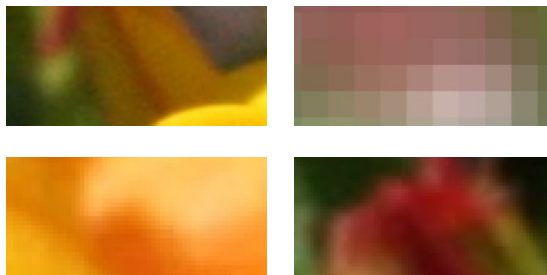


Fig. 77. Nærbilder av planten viser variasjon av fargevalører.



Fig. 79. Plassering av vegetasjonen langs bekken er inspirert av tiriltungens vokse måte.

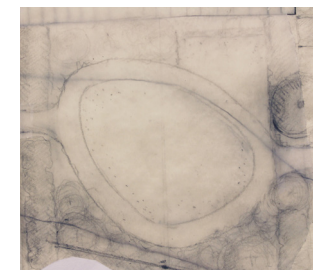


Fig. 80. Tilpassing av form til hagerommet.

5.2.3 Utformingsprinsipper

Trygghet

Virkemidler:

Rytme, holdepunkter, rammer, enkelhet

Påvirkning:

Stabilitet, ro, orden, kontroll

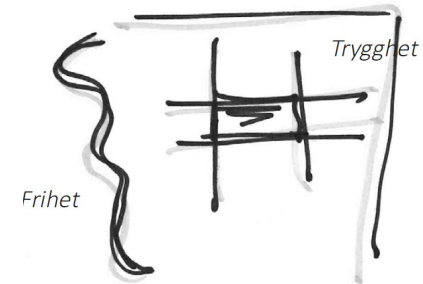


Fig. 81. Overordnede utformingsprinsipper

Frihet

Virkemidler:

Tilfeldig, asymmetrisk, åpenhet, mangfold

Påvirkning:

Flyt, utfoldelse, kreativitet

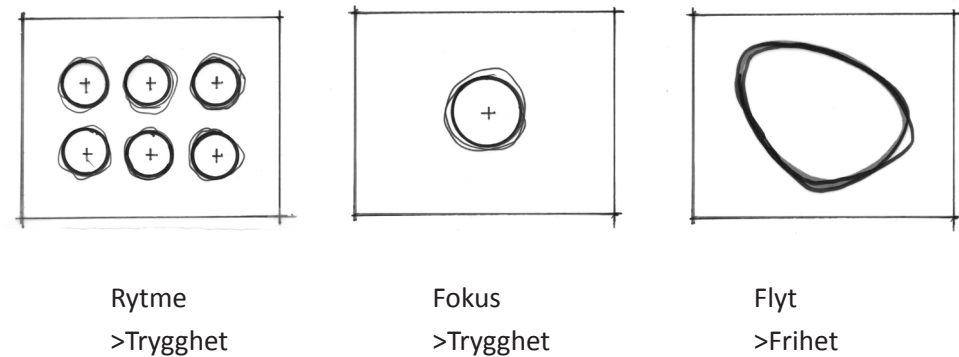
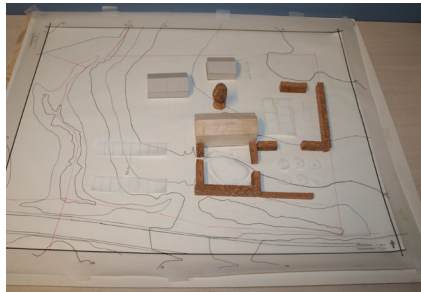


Fig. 82. Utformingsprinsipper som gir variasjon i de ulike rommene

5.2.4 Utprøving i plan og fysisk modell

Fig. 83. Bildene viser arbeidsprosessen.



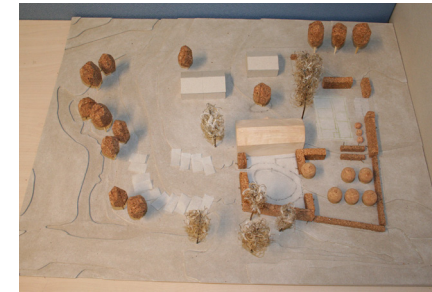
1. Hovedtanker: Foredle dagens rominndeling, fjerne uthus, etablere høye og lave hekker, flytte parkering, tuntre



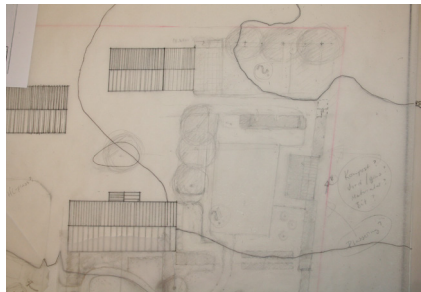
2. Overføre til modell. Dårlige lysforhold for bringebærhekker



3. Bruke bringebærhekk som romdeler



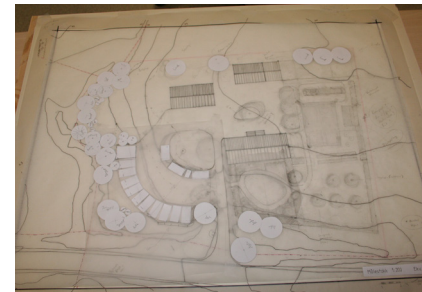
4. Vegetasjon mot bekken, bevare eksisterende epletre, bedre parkeringsløsning, lind mot nord



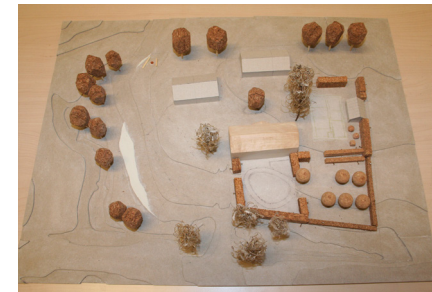
5. Justere detaljer på i planskissen



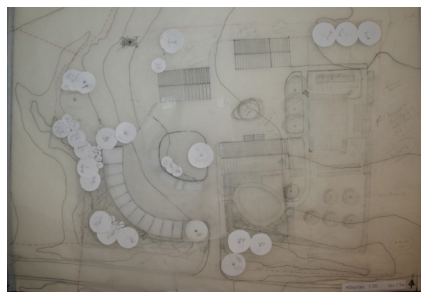
6. Jobbe med terrengendringer ved parkeringsplass, plassere veksthus, og tilbygg på uthus, flytte bærbusker.



7. Prøve ut ulike treslag med riktig kronebredde, bedre parkeringsløsningen.



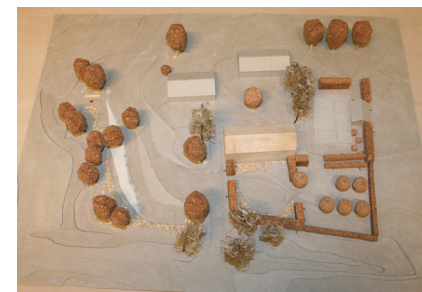
8. Teste annen løsning ved blåplass, justere vei og hekker ved parsell. Prøve med et ekstra tre ved verkstedsområdet



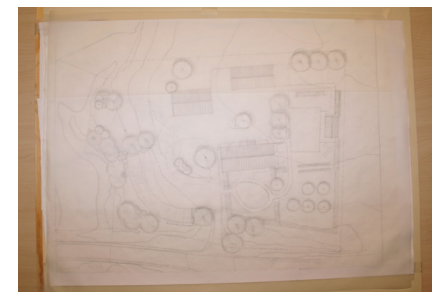
9. Justeringer etter befaring. Flytte blåplass, åpne opp for verdifull utsikt mot nabogården i vest.



10. Overføre til modell. Terrengendringer på plass. "Flisespikkeri i rosehagen"



11. Lande blåplass, fullføre detaljer.



12. Overføre detaljer til plantegningen.

5.2.3 Prinsipper for utforming vist i diagrammer.



Fig. 84. Åpne- skjermede plasser: Planforslaget gir utvidelse av brukbart areale for flere.

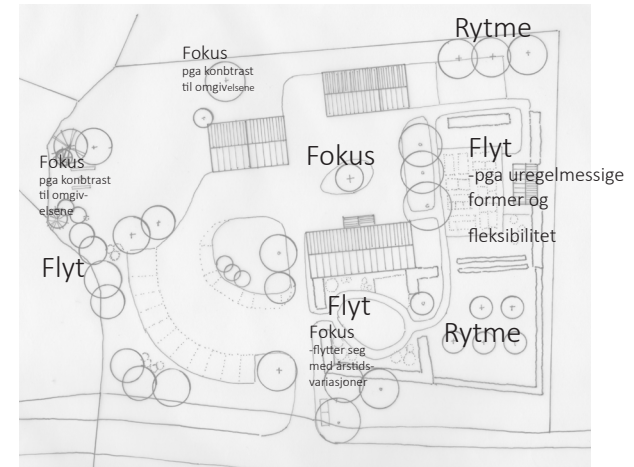


Fig. 86. Variasjon: Rytme- fokus-flyt

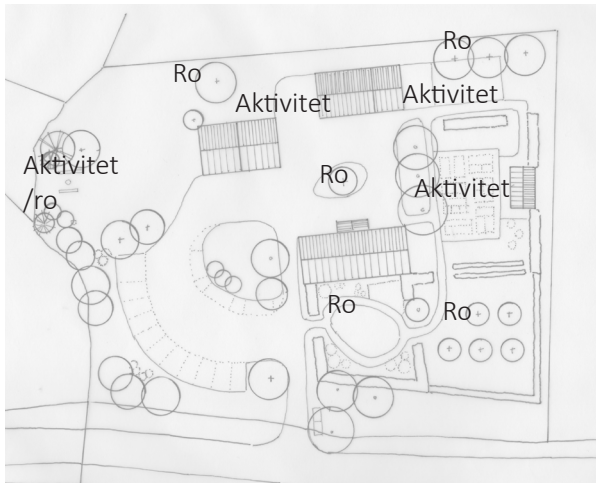


Fig. 85. Aktiviteter / rolige soner

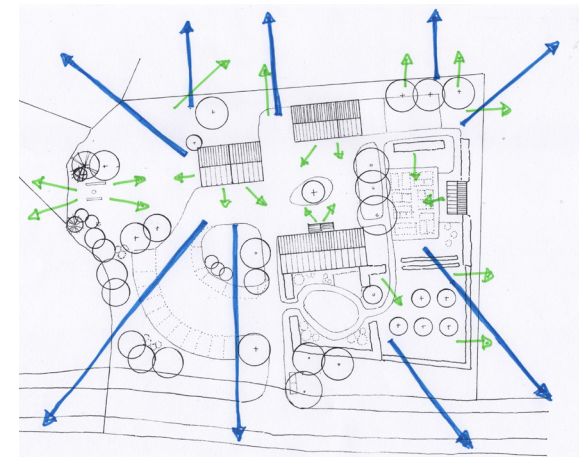


Fig. 87. Siktlinjer i henhold til Appeltens utsyn-tilflukt-teori.

5.3 Delområdene -plassering av snittlinjer

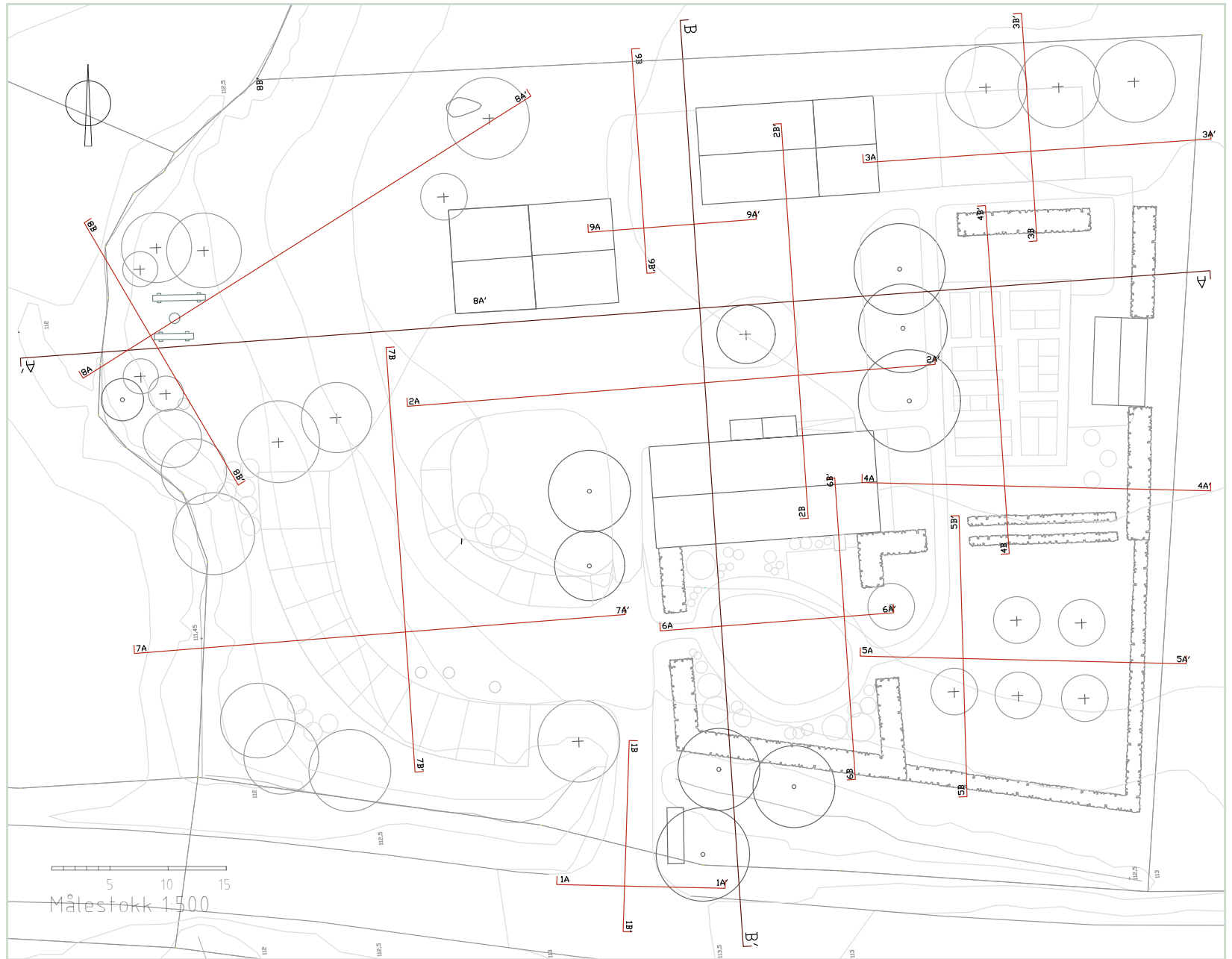


Fig. 88. De røde linjer viser plassering av snittlinjer i de enkelte delområdene

5.3.1 Delområde 1: Adkomsten

I dette området er det et ønske å gi de besøkende en vennlig mottagelse, og gi søppelskuret en mindre sentral rolle. Det settes opp et nytt og separat velkomstskilt. Ved siden av skiltet kan det eventuelt plantes en buskrose med enkle blomster, for å trekke oppmerksomheten hit. Et søppelskur med plass for fire avfallsbeholdere erstatter det gamle. Skuret bygges etter lokal byggeskikk, og er inspirert av gamle melkeramper. Veggene males lys grå, med hvite detaljer, for å dempe kontrasten til de grå beholderne.

Det store asketreet som står øst for avkjørselen beholdes. Treet på vestsiden, er svekket og er i planforslaget tatt bort. Et nytt asketre plantes i forbindelse med parkeringsplassen, lenger inne i innkjørselen. I bunnsjiktet beholdes høyt gress med markblomster, slik som i dag, noe som gir et landlig og uhøytidelige førsteinntrykk.



Fig. 89. Plantegning a område 1: Adkomsten.

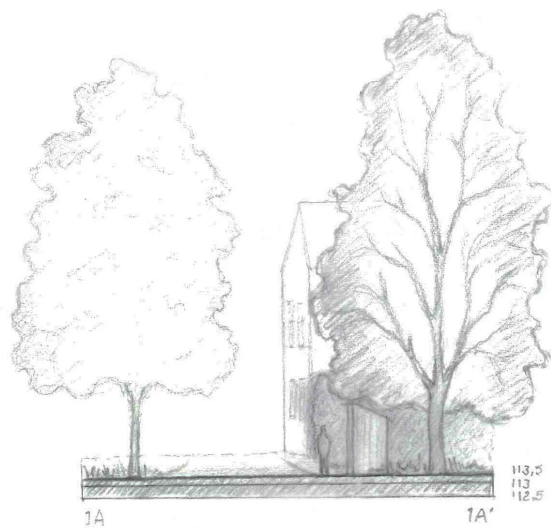


Fig. 90. Snittoppriss for område 1: Adkomsten, 1A-1A'.



Fig. 92. Markblomster i veikanten

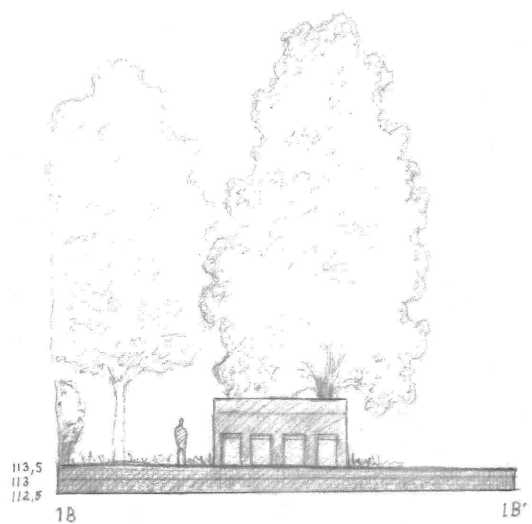


Fig. 91. Snittoppriss for område 1: Adkomsten, 1B-1B'.



Fig. 93. Modellbilde av adkomst

5.3.2 Delområde 2: Tunet

Plassen foran hovedbygningen får en rolig, enkel og harmonisk atmosfære. Det legges vekt på få elementer og kvalitet i materialbruken. Sentralt på tunet plantes et pæretre. Omkring dette anlegges plen som vil fungere som rundkjøring. Tuntreet og plenen vil bli et fokuspunkt, og gi en pustepause for de som strever med å krysse den åpne plassen. Pæretreet har et blankt mørkegrønt bladverk, og vakker blomstring i mai. Dersom det plantes en passende pollensort i nærheten, vil det etter en tid, sette frukt i september.

Parkeringen flyttes til område 7. Det legges til rette for bevaring av de gamle lindetrærne øst for plassen. Opplagingsplass for grus flyttes til område 9. Plassen får et helhetlig godt komprimert grusdekke, anlagt slik at det fungerer for rullestolbrukere.

Hovedbygningen får ny trapp og rampe, med skiferdekke. Naturstein med røff overflate, og med en farge som harmonerer med bygningens grunnmur, benyttes til forblending av murer og oppdrinn. Rampen legges på østsiden av trappa. Denne får helning 1:12. Det settes opp et gjerde av sort pulverlakkert stål med håndløpere i to høyder. Utekran og varmepumpe flyttes til østsiden av hovedbygningen. Tregjerdet som ble fjernet i forbindelse med bygging av nåværende rampe, tilbakeføres til det originale (jfr fig. 42, s. 45). Der dagens rampe ligger, anlegges en rabatt med lave busker. Rabatten kantes med granittkantstein.

Ved uthusene kan begge både picnic-benk og parkbenk fungere. En picnicbenk kan dessuten settes under tuntreet midt på plassen.



Fig. 94. Plantegning a område 2: Tunet.

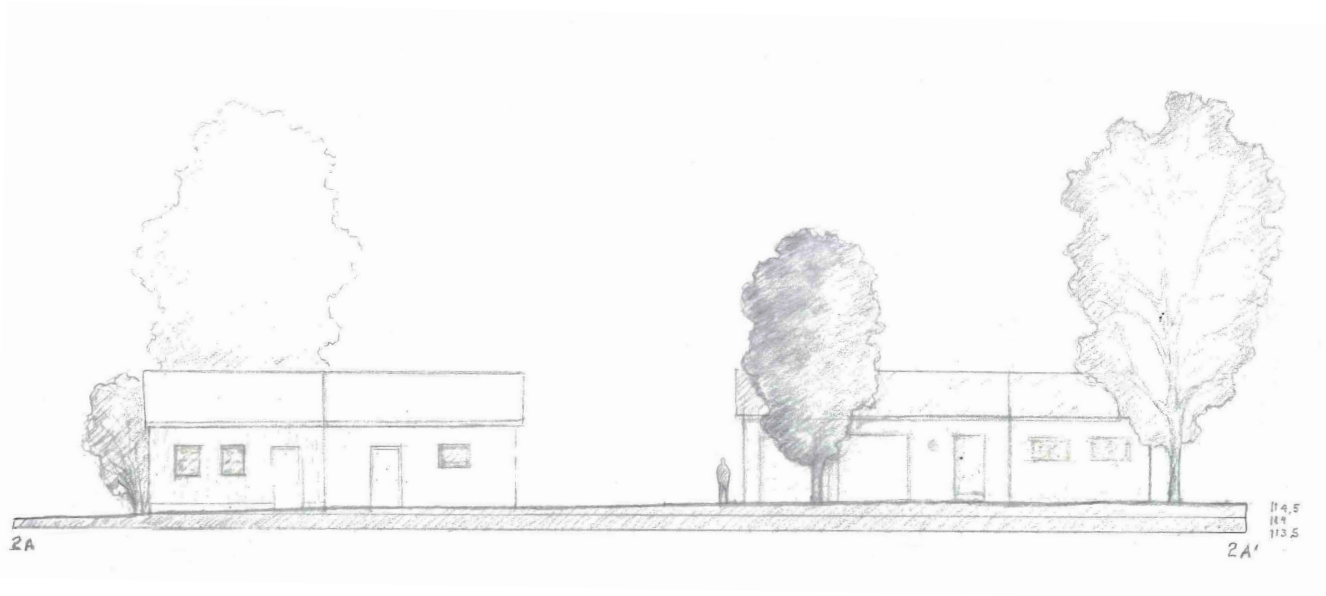


Fig. 95. Snittoppriss for område 2: Tunet, 2A-2A'.



Fig. 97. Gråpære som tuntre

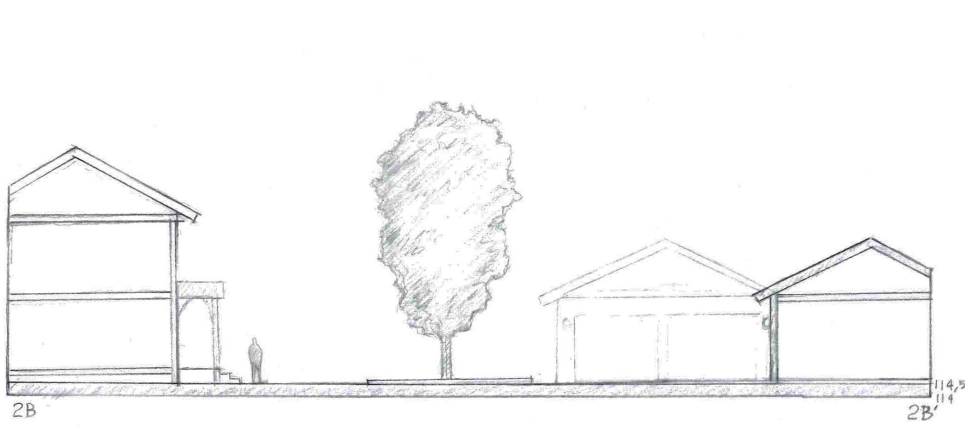


Fig. 96. Snittoppriss for område 2: Tunet, 2B-2B'.



Fig. 98. Modellbilde av tunet

5.3.3 Delområde 3: Bocciaplassen

Når redskapsboden flyttes, åpnes dette området mer mot kulturlandskapet. Den nye bocciabane plasseres i øst-vest retning. Det anlegges en plass med bruddskifer inntil uthuset. For øvrig består området av klippet gress. En grusvei leder fra tunet, mot grensen i øst, og videre inn i kjøkkenhagen. Sør for veien etableres en skjerm av ungarsk syrin.

Tre høystammede lindetrær plantes langs grensen i nord. Trærne gir le mot den overordnede vinden på eiendommen, uten å ta utsikten i øyehøyde. Under trærne settes benker. Her kan man sitte med ryggdekning, og betrakte hestene, eller skue utover landskapet, mot kulturminnene ved Søndre Ski gård. På grensen mot havnehagen settes det opp et solid tre-gjerde, med strømgjerde skjult bak plankene.

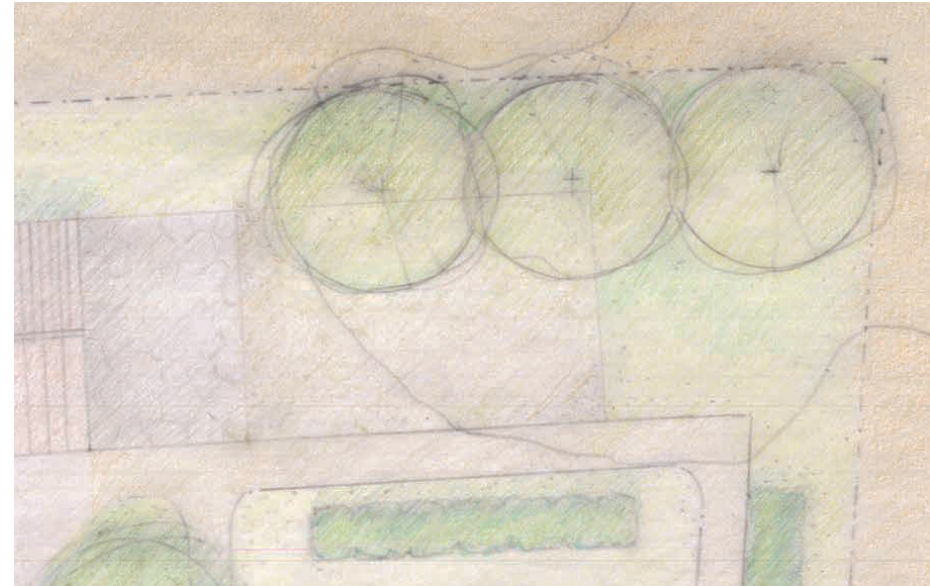


Fig. 99. Plantegning av område 3: Bocciaplassen.



Fig. 100. Grusplass for boccia

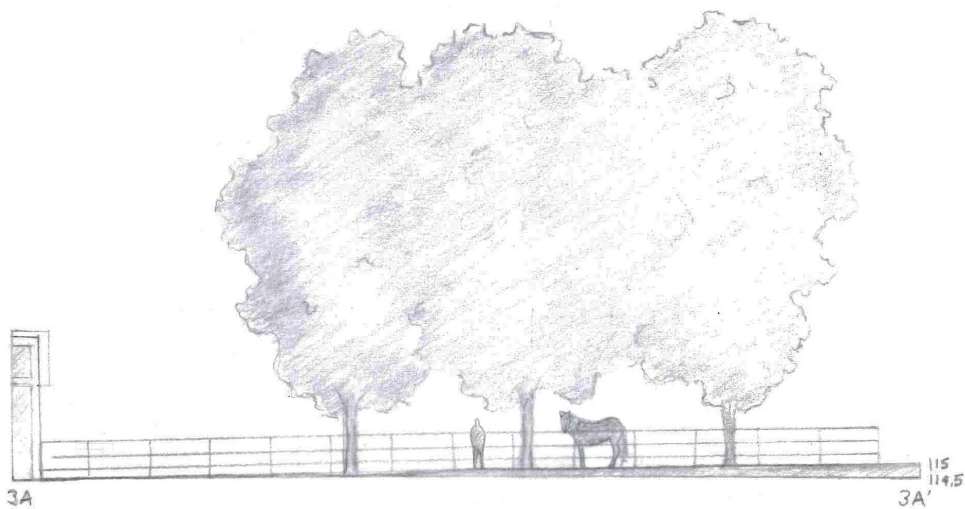


Fig. 101. Snittoppriss for område 3: Bocciaplassen, 3A-3A'.



Fig. 103. Nærkontakt med hestene



Fig. 104. Tregjerde mot havnehagen, med skjult strømngjerde

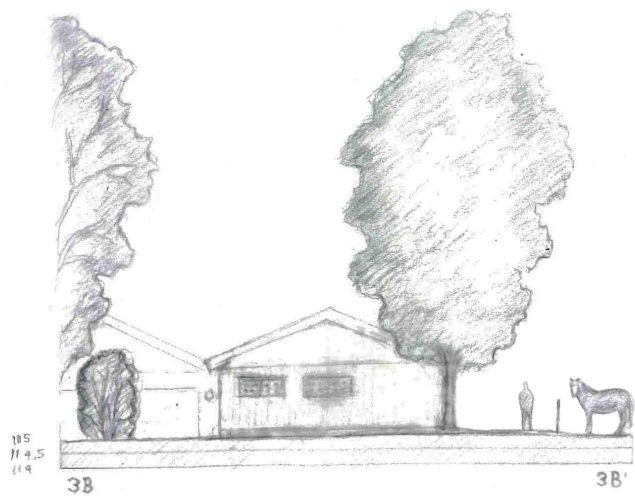


Fig. 102. Snittoppriss for område 3: Bocciaplassen, 3B-3B'.



Fig. 105. Modellbilde av bocciaplassen

5.3.4 Delområde 4: Kjøkkenhagen

Dette er et område hvor det bedrives hagebruksaktiviteter. Drivhuset og leplantingen av ungarsk syrin mot bocciabanen i nord, og langs grensen mot havnehagen i øst, vil fungere som en beskyttende bakvegg for dette området. Dermed vil kjøkkenhagen oppleves som et trygt sted å være for flere av deltagerne. Det beholdes en passasje langs gjerdet, som gir mulighet for vedlikehold fra egen eiendom.

Parsellene får om lag samme areal som i dag, men flyttes noe lenger nord. Mellom parsellene legges marktegl med fast bredde, i en ikke-prangende farge (brun eller beige). Dette vil lette vedlikeholdsarbeidet, og bedre framkommeligheten for rullestolbrukere. Parsellene får en gjennomgangssti. Dette vil gi en opplevelse av å være inkludert. Veien kan også fungere som snarvei til veksthuset. Parsellene rammes inn av et gjerde i flettet pil, og med tre-port. Portene til parsellen må være hengslet, slik at de kan svinge begge veier, og lukkes automatisk.

Ettersom det ikke er rullestolbrukere med interesse for hagebruk til enhver tid, legges det opp til fleksible løsninger. Ved behov kan det settes opp opphøyde dyrkningsbed, ved stabling av pallekarmer. Såing, prikling etc. kan utføres ved bord, som til vanlig kan stå inne i veksthuset. Inngangene til veksthuset bør ha lave terskler, og tilstrekkelig bredde.

En grusvei leder fra bocciabanen og frukthagen, på vestsiden av parsellene. Foran drivhuset legges et fast dekke av grus. I plenen sør for drivhuset, plantes busker av solbær, rips og stikkelsbær. Inntil hovedbygningen beholdes rabatten med stauder og dyrkningskasse. Grensen mot frukthagen markeres med to rekker med bringebær.

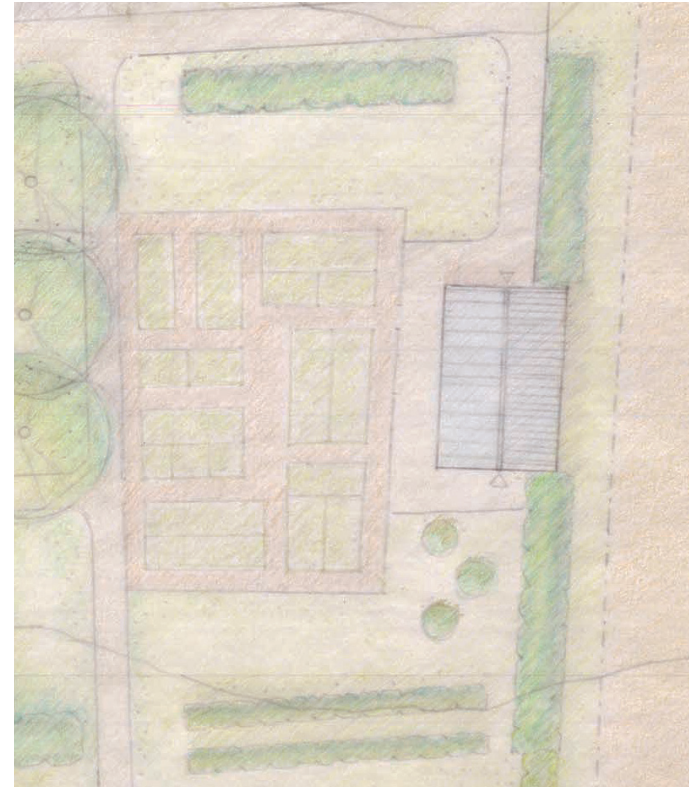


Fig. 106. Plantegning av område 4 Kjøkkenhagen.

Kjøkkenhagen er en aktiv sone. Her kan det gjerne benyttes fargesterke innslag. Gul daglilje kan settes på en solrik plass inntil husveggen. I parsellene som eventuelt står tomme, og ikke blir benyttet til dyrking, kan det såes ringblomster. Under rekken av syriner mot nord, settes løker av skjermtulipan. Denne vil blomstre i strålende gult om våren, og trekke fokus området, akkurat når det er på tide å klargjøre dyrkningsbedene.

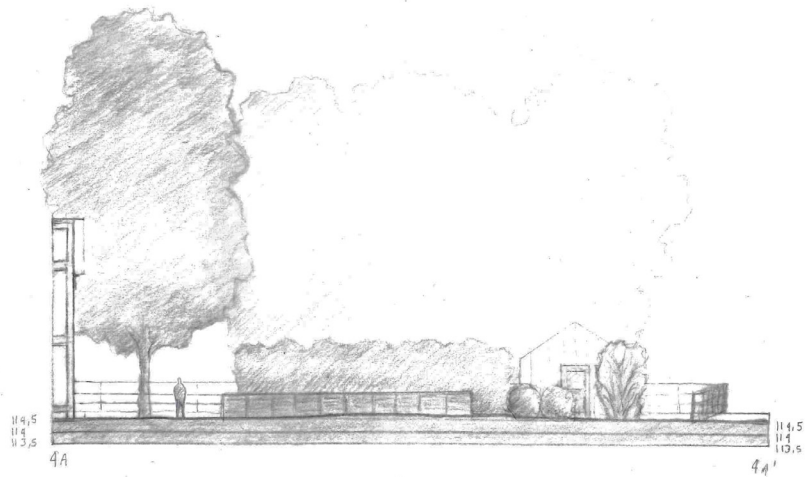


Fig. 107. Snittoppriss for område 4: Kjøkkenhagen, 4A-4A'.



Fig. 109. Skjermtulipan lyser opp om våren.



Fig. 110. Plass for dyrking.



Fig. 111. Drivhuset utvider vekstsesongen.

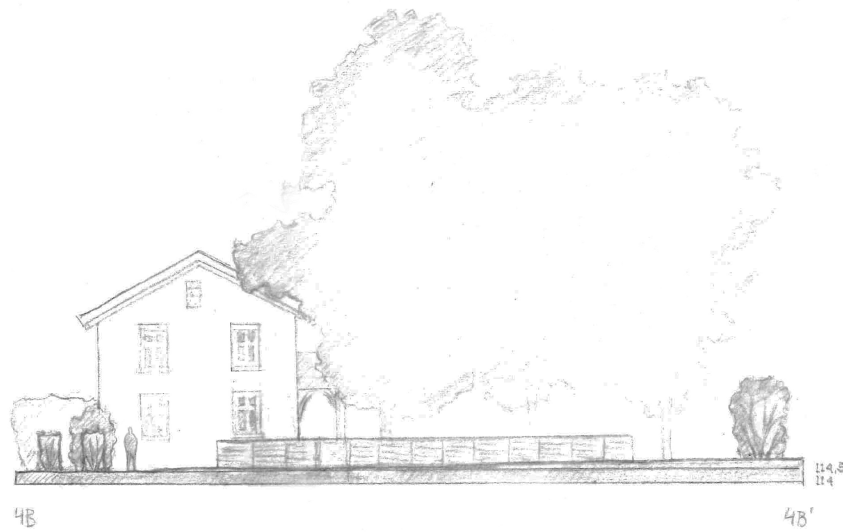


Fig. 108. Snittoppriss for område 4: Kjøkkenhagen, 4B-4B'.



Fig. 112. Modellbilde av kjøkkenhagen.

5.3.5 Delområde 5: Frukthagen

Området er preget av enkelhet og ro. Rommet er avgrenset av balkanspirea mot havnehagen i øst, og veien i sør. Balkanspirea blir om lag 1,5 meter høy. Dermed kan man fremdeles se hestene og landskapet på andre siden av veien. Mot kjøkkenhagen og prydhagen, er det plantet ungarsk syrin. Dette gir le, og muligheter for å finne et sted å slå seg ned.

Fruktrærne er ordnet i et grid, noe som gir rytme og forutsigbarhet. Et eksisterende epletre står utenfor gridet. Dette gir en uventet løsning, og en ekstra dimensjon til formgivningen. Det kan også tolkes symbolsk, ved at man aksepterer det som skiller seg ut. En annen tolkning kan være at systemene må vike for at menneskene, representert ved veien, skal få komme frem. Det er benyttet frøformerte grunnstammer, noe som gir store, gammeldagse trær. Dette vil harmonere med dimensjonene i anlegget. To steder er frukttrær erstattet med prydeple og prydkirsebær. Disse vil gi et fargeinnslag i en kort periode om våren. De blomstrende trærne vil lede oppmerksomheten til området, og innby til vandring i hagen. Grusveien leder videre til neste rom.

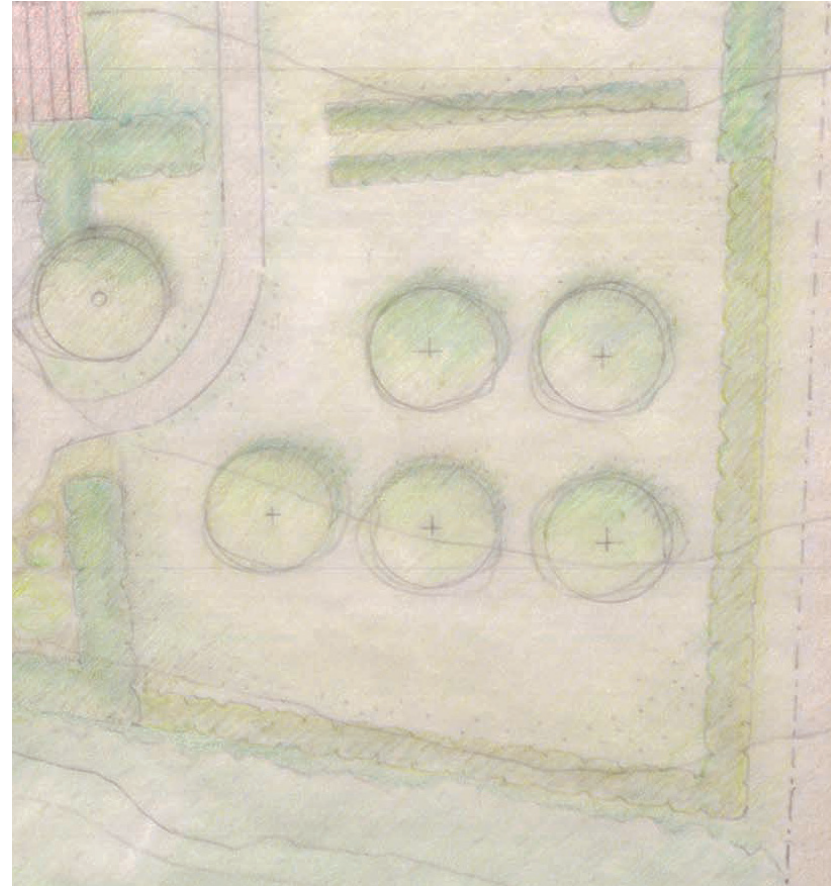


Fig. 113. Plantegning av område 5. Frukthagen.

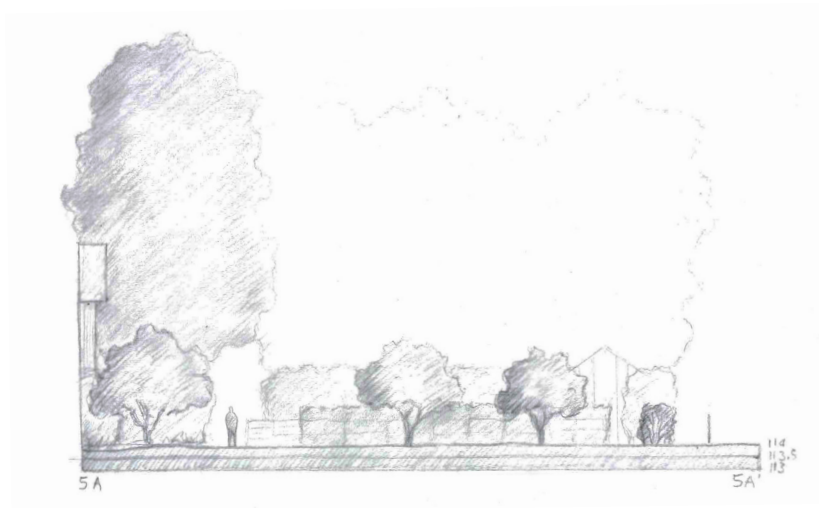


Fig. 114. Snittoppriss for område 5: Frukthagen, 5A-5A'.



Fig. 116. Gamle frukttrær i Ås, podet på sterktvoksende grunnstammer



Fig. 115. Snittoppriss for område 5: Frukthagen, 5B-5B'.



Fig. 117. Modellbilde av kjøkkenhagen.

5.3.6 Delområde 6: Prydhagen

Dette området er «finstua» i anlegget. En plen, formet som et kronblad, omgis av en grusvei. Veien er kantet med stål. Utenfor dette er det rabatter med roser og stauder. I hjørnet mot nordøst, finnes en plass med bruddsteinsskifer, hvor det kan settes ut benker. Hagerommet er omsluttet av ungarsk syrin, og har inngang fra frukthagen i øst, og fra adkomstveien i vest. Rosanyanser, blålige toner, hvitt og sølv, gir prydhagen et harmonisk, avslappende preg.

Rosene velges etter ulike kriterier. Det finnes engangsblomstrende buskroser som gir et hav av blomster i en kort periode, men også moderne, remonterende roser, og klatreroser, som man kan glede seg over langt utover høsten. De kan være plukket ut på grunn av spesielle egenskaper, som vakker farge, duft eller spesielle nyper. Enkelte egner seg spesielt godt til rosegele. Noen roser kan det være knyttet til interessante historier eller myter til. Noen har vært dyrket i Follo lang tid (Grue m. fl., 2014). Andre igjen, kan være valgt, kun fordi de har et morsomt navn. Roselitteraturen gir innblikk i et helt «univers», som kan være spennende å fordype seg i for de interesserte. Felles for de rosene som er valgt, er at de er beskrevet i litteraturen, som lettstelte og sykdomssterke.

Ved solveggen er det lagt vekt på tørketålende og robuste stauder. Alunrot, lammeøre og høstbergknapp er blant plantene som finnes der i dag. For et helhetlig uttrykk, kan man velge flere varianter av samme planteslag, med ulike fargenyanser, bladform, bladstørrelse eller tekstur. Rødbladede alunrot skaper dybde i samplantinger. På motsatt side, spesielt under trærne, er det valgt planter som tåler skygge, som blant annet syrinhortensia. En sort av alunrot, 'Chantily', får hvite blomster som kan tilføre lys og luftighet i lett

skygge. Det bør legges vekt på å velge planter som gir opplevelser gjennom hele sesongen.

Hagen kan også betraktes innenfra, fra første eller andre etasje. Her kan man sitte og hvile blikket, eller lokkes til å ta en runde ute. Nysgjerrigheten og lyst til å utforske kan vekkes ved synet av en blomstrende busk, eller ved noe man kanskje ikke helt kan se hva er. En benk ved en harmonisk utsikt, innbyr til å slå seg ned for en stund.

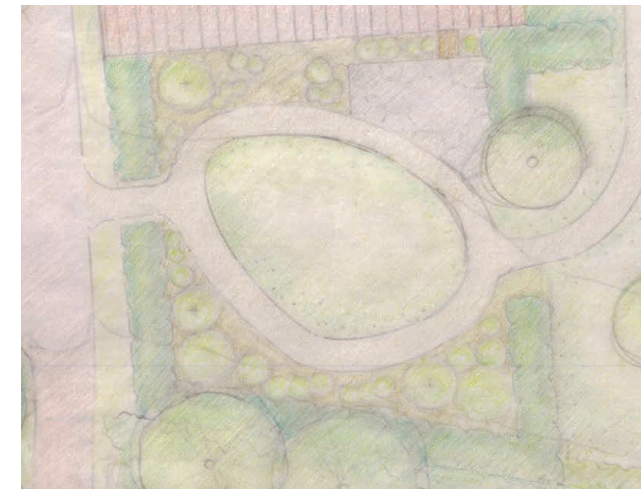


Fig. 118. Plantegning av område 6. Prydhagen.

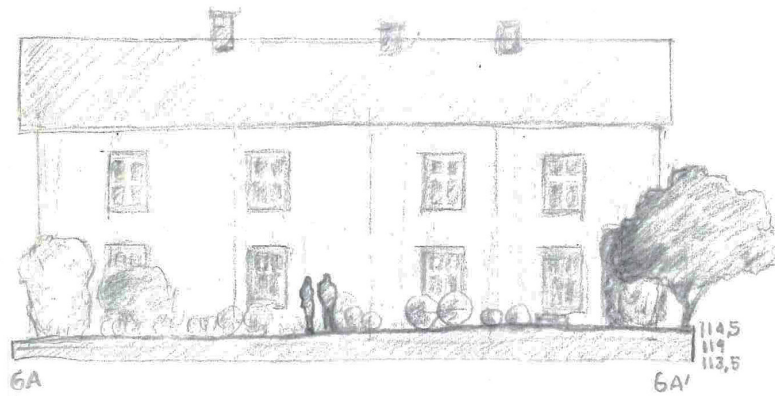


Fig. 119. Snittoppriss for område 6: Prydhagen, 6A-6A'.



Fig. 120. Snittoppriss for område 6: Prydhagen, 6B-6B'.



Fig. 121. Louise Odier er en rose som ble foredlet frem på 1800-tallet. Lavendel har også en behagelig duft.



Fig. 122. Trebladgillenia med sitt lette blomsterflor, kan fungere som en bakgrunnsplante for rosene. Den får dessuten vakker høstfarge.



Fig. 123. Kuleprimula har en interessant form, og blomstrer om våren.



Fig. 124. Modellbilde av prydhagen.

5.3.7 Delområde 7: Parkeringsplassen

En del av arealet som i dag er gresslette, blir i planforslaget, ny parkeringsplass for 14 biler. Plassen er dekket av grus. Parkeringsplassens form følger i hovedsak terrenget. Noe masse i øvre del av området fjernes, og det planeres ut i nedre del. Nedenfor de første plassene man kommer til, legges en støttemur av råhugget naturstein. Septiktank med lokalt renseanlegg flyttes til dette området. Tankene må tåle belastningen fra tunge kjøretøy, og får lokk av støpejern. Lufteventiler legges i nærliggende buskfelt.

Det blir mulig å kjøre rundt et gressareal vest for hovedbygningen. Her står et gammelt lindetre. Det plantes et nytt lindetre sør for det eksisterende treet. Syriner (*syringa vulgaris*) fra prydhagen, flyttes hit, og danner en skjerm mellom tunet og biltrafikken. Ved inngangen til parkeringsplassen plantes et asketre.

Langs grøfta ved Tomterveien, plantes trær (beskrevet i område 8). Dette gir skjerming mot omgivelsene, og kan i tillegg stabilisere jordmassene og hindre erosjon. Bunn-vegetasjonen består av busker, langt gras, dunkjevler, og markblomster. Noen siktlinjer mellom tunet og trafikken bevares, slik at de som liker å følge med på hva som skjer på veien, kan få mulighet til dette.



Fig. 125. Plantegning av område 7. Parkeringsplassen.

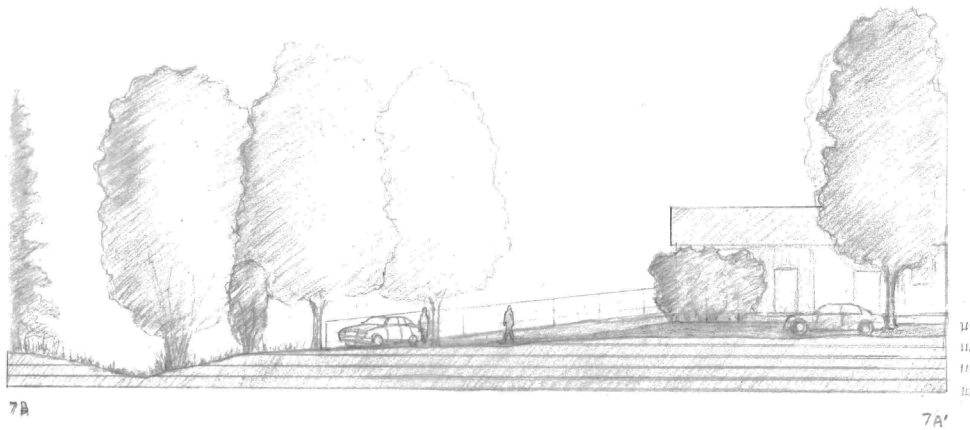


Fig. 126. Snittoppriss for område 7: Parkeringsplassen, 7A-7A'.



Fig. 128. Bekkeblom blomstrer om våren.



Fig. 129. Svartor har runde blader, som en kontrast til ask og pil.



Fig. 130. Friske frøplanter fra de gamle asketrærne kan gi nye trær.

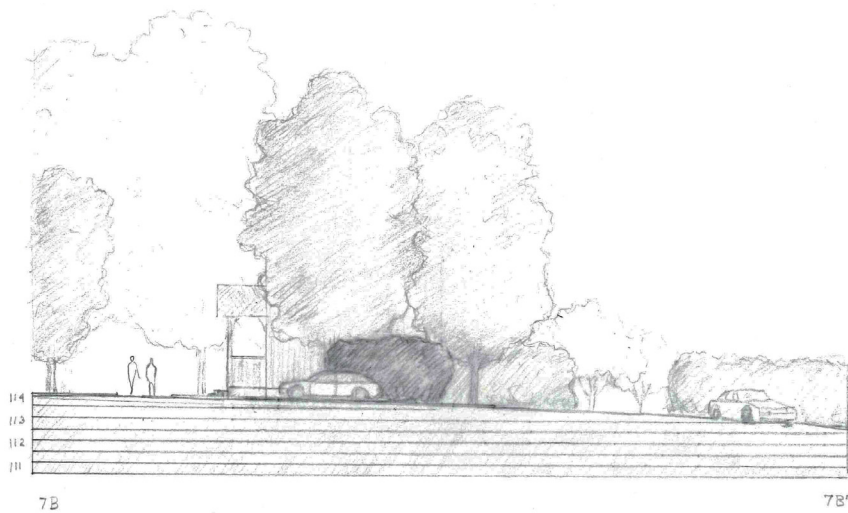


Fig. 127. Snittoppriss for område 7: Parkeringsplassen, 7B-7B'.



Fig. 131. Modellbilde av parkeringsplassen.

5.3.8 Delområde 8: Gressletta

Området har klippet gress ned mot bekken i vest. Her gjøres det plass for en bål plass. En sti ned til bål plassen får grusarmert gress, slik at dette området også blir tilgjengelig for rullestolbrukere. Herfra får man verdifull utsikt mot nabogården i vest. Området har et rolig harmonisk preg. Dette kan understrekes ved å velge naturlike planter og en dempet fargeskala langs bekken, og som en skjerm mot parkeringsplassen. I planen er det valgt stedegne planter som ask og svartor, sammen med doggpil, rødpil og dunkjevle og høyt gras. Glattsøtmispel (*Amelanchier laevis*) har rødaktige blader og heggeliknende blomstring om våren. Denne er også valgt, fordi den ikke har et problematisk spredningsmønster.

Ved bål plassen, plasseres en frøplante av alm, som i dag står i grøftekanten ved adkomst-området. Dersom flytting ikke er mulig, finnes det alm, som er resistent mot almesyken i handelen. Ved siden av denne, settes et lerketre, med mykt bar og rosettliknende kongler. Vårkornell har en grasiøs vokseform, og et lett gult slør av blomster på bar kvist før løvsprett.

Området kan betraktes på avstand, fra uthusets vestvegg. En svarthyll settes på hjørnet av uthuset, for å gi le til sitteplassen. Hagen åpner seg mot nord, med vidt utsyn mot kulturlandskapet. Tilbaketrukket fra resten av hagen, er det plassert en «tenkestein» under et lindetre. Herfra kan man betrakte hestene, jordbrukslandskapet, eller bebyggelsen og næringsparken som ligger på god avstand i vest.



Fig. 132. Plantegning av område 8. Gressletta.

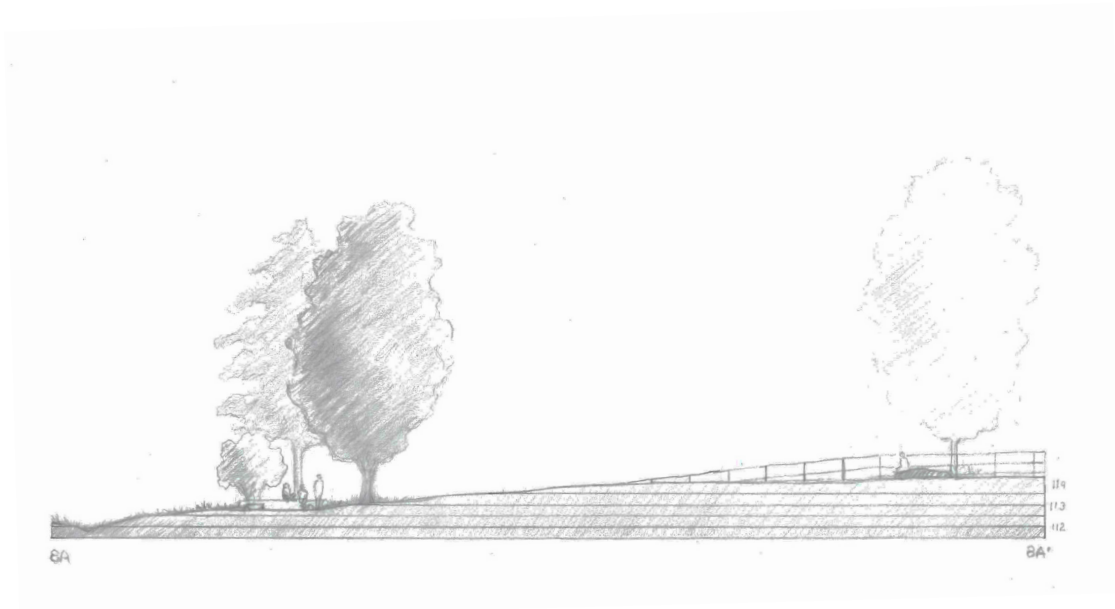


Fig. 133. Snittoppriss for område 8: Gressletta, 8A-8A'.

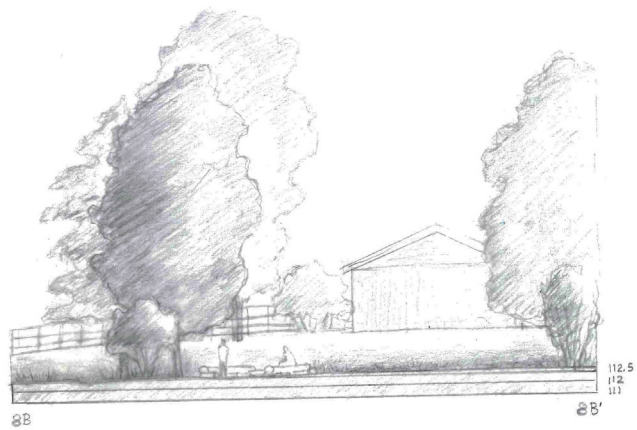


Fig. 134. Snittoppriss for område 8: Gressletta, 8B-8B'.



Fig. 135. Benker av solide naturmaterialer.



Fig. 136. Vårkornell ved bålplassen



Fig. 137. Modellbilde av gressletta.

5.3.9 Delområde 9: Lager og verkstedsområde

Bak uthusene plasseres jord, grushauer og plankestabler. I dette området oppbevares dagsenterets båter. Her er det også rom for å snekre, mekke og rote. Dette er i hovedsak en «pyntefri» sone, men en gruppe svartsurbær som i dag står ved kjøkkenhagen, kan settes mot grensen i nord, for å skjerme mot vinden. Denne vil få flammende høstfarger, som et bilde på temperament og utfoldelse. Samtidig kan man finne en lun plass med utsikt bak uthuset, og det er kort vei til tenkesteinen, som er beskrevet under område 8.

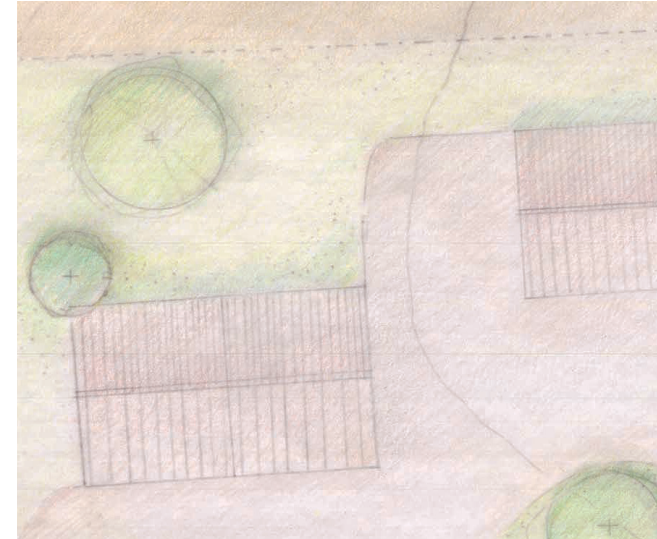


Fig. 138. Plantegning av område 9. Lager og verkstedsområde.

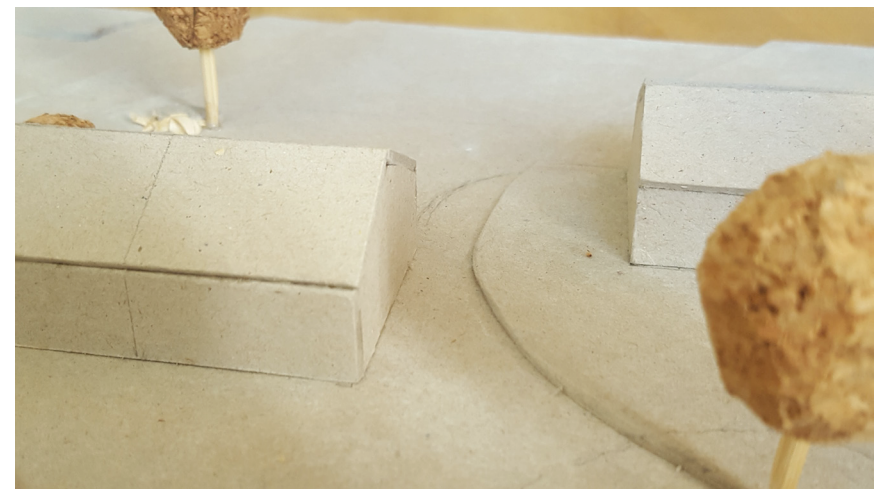


Fig. 139. Modellbilde av lager- og verkstedsområdet



Fig. 140. Aktiviteter og utfoldelse, med mulighet for å ta pauser i rolige omgivelser.



Fig. 141. Svartsurbær med høstfarger



Fig. 142. Lagring av masser perifert på eiendommen

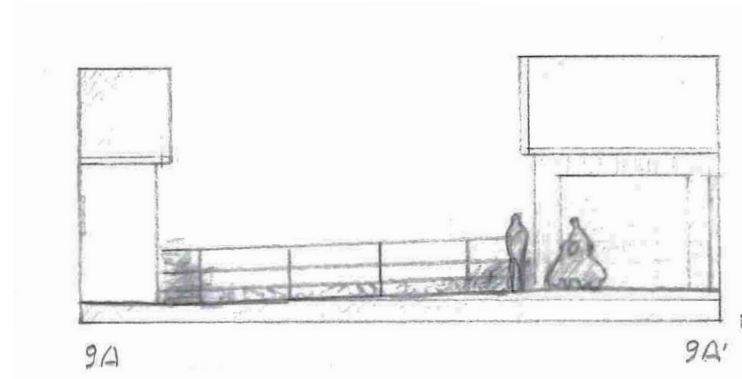


Fig. 143. Snittoppriss for område 8: Gressletta, 8A-8A'.

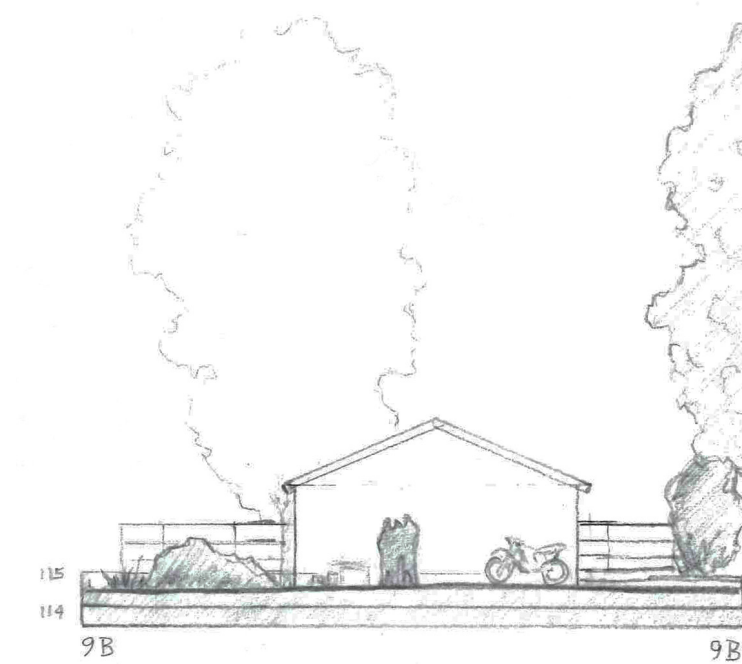


Fig. 144. Snittoppriss for område 8: Gressletta, 8B-8B'.

5.4 Aktiviteter

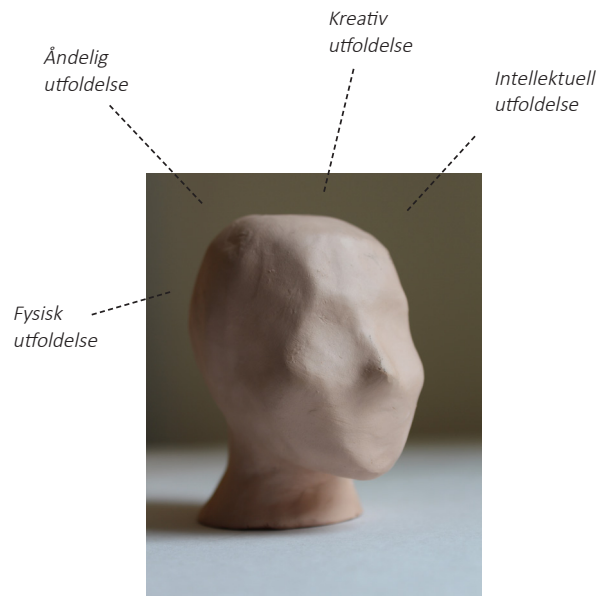


Fig. 145. "Vekke lysten til å bruke"



Fig. 146. Tankesky; om mulige aktiviteter

Forslag til mulige aktiviteter er gitt generelt og til inspirasjon, med tanke på at bruken av uteområdene bør være mest mulig spontan og lystbetont. Dette er i tråd med Kaplans teori, om at det må være samsvar mellom personens behov og det omgivelsene tilbyr, for at den restituerende prosessen skal finne sted (jfr. ART, s 26, og Gonzales, 2012).



Fig. 147. Almeblader danner mønster



Fig. 148. Innhøsting av Viktoria-plommer



Fig. 149. Ta med kreativiteten ut i hagen



Fig. 150. Mynte-te fra hagen



Fig. 151. Gåsunger av doggpil

Del 6 Oppsummering

I denne delen er det beskrevet hvordan løsningen svarer på problemstillingen, og hvordan de ulike delene fra kunnskapsgrunnlaget er brukt i planforslaget. Mulige konflikter og kompromisser er påpekt, og enkelte alternative løsninger er skissert.

Problemstilling:

Hvordan kan man utfra forskning og erfaringsbasert kunnskap, skape en terapeutisk hage ved Kjeppestad aktivitetssenter, tilpasset en utvalgt brukergruppe?

Underproblemstilling:

Hvordan kan man omsette teorier om hva slags omgivelser som fremmer god helse, til et konkret case-område?

I oppgaven er det tatt utgangspunkt i forskningsbaserte teorier som omhandler sammenheng mellom helse og natur. Forskningen bygger på tilnærmingen, om at visse beskyttelsesfaktorer kan fremmer trivsel, velvære og god helse (jfr s. 19, Major, 2011). I tillegg er det hentet kunnskap som bygger på erfaringer fra referanseanlegg, og fra enkeltpersoners opplevelser. Slik kunnskap kan gi en dypere forståelse av hva som faktisk har en positiv effekt, og av variasjon og nyanser innenfor målgruppen.

Målgruppen for planforslaget er personer med angst, depresjon og / eller utbrenthet. Det er identifisert noen beskyttelsesfaktorer, som kan være relevante i forbindelse med utemiljøet. I oppgaven er det lagt vekt på behovet for trygge omgivelser, behovet for å bli møtt, for utfoldelse og mestring. Det har vært et ønske å skape omgivelser, hvor det gis muligheter for hyggelige opplevelser, tilpasset enkeltpersoners ønsker, behov og

kapasitet. Virkemidler fra landskapsarkitektur er benyttet for å forsøke å møte disse behovene.

De viktigste forskningsbaserte teoriene som er brukt i oppgaven, er:

Attention Restoration Theory (ART): Detaljer i natur og hager kan skape fascinasjon. Dette kan bidra til å fremme restitusjon av oppmerksomhetskapasitet, som er svekket ved psykisk utmattelse.

Stress Reduction Theory (SRT): Visse omgivelser og elementer i naturen (preferenda), kan gi intuitiv demping av angst og stress, og en opplevelse av trygghet og velvære.

Supportive Environment Theory (SET): Teorien handler om å tilby avgrensede rom, tilpasset deltakerne mentale kapasitet. Gjennom rehabiliteringsprosessen, kan man gradvis øves i å tåle mer, ved riktig balanse mellom trygghet og utfordringer.

Valg av oppgaveområde ble gjort utfra en vurdering om stedets egnethet for plassering av en terapeutisk hage. Flere faktorer som gjennom forskning har vist seg å ha en positiv effekt for menneskers psykiske helse, er tilstede her. Dette gjelder både på eiendommen og i omgivelsene. Eiendommen ligger noe tilbaketrukket og skjermet, med godt utsyn til landskapet rundt. Det finnes allerede en naturlig oppdeling i soner (SET), men uten fysisk avgrensing. Det finnes også flere faktorer som er i tråd med SRT og ART, og det ligger godt til rette for videreutvikling av hagen.

Gjennom historien har mennesker erfart at hage- og naturbasert terapi har hatt en positiv innvirkning på menneskers psykiske helse. I oppgaven er det tatt med referanseanlegg som er anlagt på grunnlag av forskningsresultater eller ut fra en intuitiv forståelse av naturens helsefremmende effekt. Felles for alle referanseanleggene er at det finnes trygge uterom i tilknytning til bygningene, og friere områder lenger unna. Ved flere av anleggene har

man i tillegg skapt trygge uterom, i større avstand til bebyggelsen. Disse kan være avgrenset av vegetasjon og naturmaterialer. I denne oppgaven utvides det brukbare arealet på eiendommen for å gjøre det enklere å utvide horisonten, for mennesker med ulike former for angst.

Erfaringer fra introspeksjonsstudiene, kan være en påminnelse om at alle mennesker har sin egen historie, og sin egen tilnærming til naturen. Det finnes ikke én fasit som passer for alle. Noen foretrekker fri natur, andre trives best i regulerte parkanlegg. Derfor har valgfrihet og fleksibilitet vært et vesentlig poeng i planleggingen.

For å tilpasse planen til stedlige omgivelser foretatt registreringer i området. Kvaliteter og negative forhold ved stedet er kartlagt, for å finne ut hvordan kan man framheve det beste ved stedet, og dempe det som ikke fungerer så godt. Området ligger i landlige omgivelser. Hovedbygningen har en unik historie og identitet, som gjør dette til et sted det kan være naturlig å knytte seg til. De gamle trærne, utsikt til landskapet og til konkrete kulturminner, og nærhet til hestene på naboeiendommen gir også positive bidrag. Vegtrafikk, parkering og lagerområder, både på egen eiendom og hos naboen i øst er blant de negative sidene.

Eiendommen er delt inn i 9 ulike delområder, hver med forskjellig karakter. Planen tar utgangspunkt i de aktiviteter og soneinndelinger som finnes i dag. Nærmest bygningene har områdene et geometrisk rettlinjert preg. Lenger unna og nær bekken, er linjeføringen mer organisk og naturlig. De ulike rommene har også ulik grad av detaljer.

Av større grep, flyttes parkeringen bort fra tunet, og det etableres vegetasjonsskjermer mot trafikk og annen uønsket stimuli. I tillegg åpnes det opp mot utsikten ved å flytte redskapsboden ved bocciaplassen. Dette er det

stedet som er lengst unna veien. Området kan betraktes som eiendommens «indrefilet» Her gis det større mulighet for større kontakt med hestene, i et område med utsikt mot kulturminner. Den negative effekten av å gjøre området mer vindeksponert, motvirkes ved å plante tre lindetrær. Disse gir le, og vil samtidig kunne gi en opplevelse av rom i rommet, og ryggdekning for de som vil sitte ned og se på utsikten. Et veksthus plasseres nær grensen mot øst.

For å møte mennesker på et følelsesmessig nivå, er det benyttet konsept som et hjelpemiddel. Konseptet brukes som en bærende idé gjennom oppgaven. Tiriltunge kan beskrives som nøysom, robust og edel. Dette er egenskaper som kan gi inspirasjon til å forsøke å gjøre det beste ut av den situasjonen man er i. I tillegg har konseptet vært en hjelp ved utforming av den friere delen av planen, med sin «sildrende» og naturlige voksemåte.

Trygghet

Romstørrelse kan påvirke følelsen av trygghet, enten rommene oppleves store eller små. En benk under et tre eller på en hellelagt plass kan gi en trygghetsfølelse, ved å fungere som et rom i rommet. For noen vil faste rammer gi en følelse av å være omsluttet og beskyttet, og være en forutsetning for fri utfoldelse. Andre vil kunne oppleve dette som stengsler. De ønsker utsyn og oversikt, for å føle seg trygge. Det gis mulighet til å betrakte hagen fra flere vinkler, også fra innsiden av bygningen. Fra annen etasje opplever man størst grad av oversikt og kontroll. Dette gjør at man kan nærme seg hagen, og opplevelsene der, i eget tempo, og etter eget ønske. Det skapes leskjermer og etableres nye målpunkter lenger unna bygningene. Det tilrettelegges også for sitteplasser der man kan ha utsyn til interessante områder fra trygge plasser.

Frihet

Et mål med utformingen har vært at lysten til å ta i bruk mulighetene som ligger i hagen blir vekket. Det er lagt til rette for utfoldelse innenfor trygge rammer. Ved å bevege seg mellom rommene kan man variere grad av eksponering, og finne steder for hvile etter behov. Utfoldelse kan skje gjennom aktiv eller passiv deltakelse.

Passiv deltakelse handler om utforming og innhold i rommene. Det er lagt til rette for varierte opplevelser, og mulighet til å utforske og oppdage. (Jfr Kaplans preferansemodell) Rommene er gitt forskjellig karakter med hensyn til komposisjon og innhold. Fokus for oppmerksomheten i hagen vil også flytte seg med årstidsvariasjoner, slik at den vil kunne oppleves dynamisk og interessant store deler av året. Aktiv deltakelse skjer gjennom hagerelaterte aktiviteter, sosiale aktiviteter, eller kreativt arbeid. Det er muligheter for å skape noe, se at noe vokser fram, og oppleve mestring. Det vil også være rom for videreutvikling, noe som kan gi eierskapsfølelse, og økt lyst til å ta vare på hagen.

Detaljer

Mennesker har ulike preferanser og ulike mål. Det som gir sinnsro og mening for noen, kan være angstfremkallende for andre. Noen ønsker perfekt orden, mens andre trives best når ikke alt er stivt og striglet. Hva slags miljøer man trives med, vil også kunne variere med dagsform og mengden påkjenninger i hverdagen. For enkelte vil detaljer kunne gi en form for innover-vendt utfoldelse. Man flytter fokuset vekk fra det som skaper angst. (Jfr. fascinasjon i ART s. og positiv distraksjon i SRT s) Positive opplevelser

kan også være med å bringe personer ut av en freeze-response (SIDE). For andre igjen, kan stor detaljeringsgrad oppfattes som hinder og heft. Det kan kjennes kronglete og uoversiktlig, og noe som står i veien for fri sikt og frie rømningsveier. Uterommene som ligger i le av de gamle trærne og av hovedbygningen, forbeholdes de som trenger opplevelser og utfoldelse innenfor trygge rammer. Dette gjelder både i kjøkkenhagen og i prydhagen. Andre områder beholdes som enklere naturlige og pyntefrie soner, for de som ikke trives med faste rammer eller mange detaljer. Dette gjelder først og fremst for gressletta og verkstedsområdet.

Sosial interaksjon

Ved psykisk utmattelse kan kapasiteten til å forholde seg til andre mennesker være svekket. Planforslaget gir mulighet for å ta del i fellesskapet, eller trekke seg unna til roligere områder. Ved psykisk utmattelse kan man ha behov for enkle relasjoner, som med ikke-levende objekter. Det er plassert ut en «tenkestein» i området mellom gressletta og verkstedsområdet. Også dyr kan ha en spesiell rolle i denne prosessen. Området ved hestene er gjort mer tilgjengelig for flere.

Det er i oppgaven tatt utgangspunkt i enkelte teorier om terapeutisk hagebruk, spesielt knyttet til forskningsmiljøet rundt Alnarp rehabiliteringsträdgård. Utfra dette kan det konkluderes med at oppgaven svarer på problemstillingen.

Del 7 Avslutning

Veien videre

Dersom hagen skal kunne fungere som terapeutisk rom, og som en del av aktivitetstilbudet, bør det ansettes en gartner. Gartneren kan være i hagen og møte de menneskene som har lyst til å prøve noen hagerelaterte aktiviteter, men uten å påta seg et forpliktende ansvar for en parsell en hel sesong.

Jordmassene i hele området består av finkornet leire. For et vellykket anlegg, er derfor en forutsetning, å sørge et godt grunnarbeid. Det er planlagt slik, at le-beplantingen vil kunne kombineres med løsning for drenering, ved at plantefeltene også fungerer som grøfter, med innvendig fall mot sør og vest. Solitære trær dreneres mot nærmeste grøft. Jorda må forbedres i et tilstrekkelig stort område der det skal plantes, slik at røttene får mulighet til å utvikle seg. Videre må det tas hensyn til overvannshåndtering i forbindelse med grusveier og plasser. Sprøyting bør unngås, av hensyn til mennesker, dyr og miljø. Utskifting av jord i områder med mye flerårig ugras, kan være en god investering for gjøre skjøtsel av anlegget lettere.

Alternative løsninger

Rullestolrampen på vestsiden av inngangen er flyttet til motsatt side, av sikkerhetsmessige og estetiske årsaker. En ulempe med dette, vil være at man mister en mye brukt sitteplass ved døra. Dersom man setter et gjerde nederst ved rampen, vil man om ønskelig kunne beholde dagens plassering. Utforming og materialbruk anbefales oppgradert, i henhold til planforslaget.

Den valgte løsningen i frukthagen, innebærer å sette opp en hekk av balkanspirea mellom hagen og området hvor hestene går. En alternativ

løsning vil kunne være å trekke hekken lenger vekk fra gjerdet, åpne en passasje mellom spirea og syrin, slik at man kunne gå bak og hilse på hestene, også i dette området.

Erfaringer I arbeidet med oppgaven

I arbeidsprosessen jobbet jeg parallelt med plantegning og fysisk modell. Jeg skisserte eller flyttet rundt på sjabloner i planen. Gjennom modellen fikk jeg en god fornemmelse av romopplevelsen, og konsekvenser av de ulike grepene.

Det å jobbe med ekte materialer og håndtegninger, ga en sanselig opplevelse, som gjorde innlevelse og tilstedeværelse helt naturlig. Jeg opplevde å jobbe på et annet dypere plan, enn jeg ville ha fått til med digitale hjelpemidler. Jeg var heldig som hadde mulighet til å reise på befarung flere ganger i løpet av prosessen. På den måten kunne jeg sjekke om tiltakene ville være gjennomførbare, eller om de kunne få uønskede konsekvenser. Ved jobbing med diagrammer og snitt, var det imidlertid praktisk kunne bruke Autocad og Illustrator til underlag for tegningene. Dette ga en viss stramhet, uten at uttrykket ble for upersonlig. En oppdagelse jeg gjorde, var at modelljobbingen gjorde meg 'dus' med prosjektet, slik at jeg torde å gjøre modigere grep, enn jeg ville gjort uten. Det ga en glede når jeg så ved neste befarung, så at det jeg hadde tenkt ut i liten skala, faktisk ville kunne fungere i virkeligheten.

Sluttkommentar

Plass er vesentlig, ellers blir valgfriheten borte. En oppgradering må ikke føre til at det tas inn for mange deltakere her (jfr. erfaringer fra Gaustads historie). Gode fysiske omgivelser kan gi støtte, men ikke erstatte



Fig. 152. Bildet kan uttrykke vegring for å forlate en trygg plass.

menneskelig kontakt, og må ikke bli et påskudd til å nedbemanne. Neste fase vil være å etablere trygge turveier i nærområdet til aktivitetssenteret, slik at de som har behov for det, gradvis kan venne seg til større avstand til de trygge omgivelsene. Det bør også være gang og sykkelveiforbindelse mellom dagsenteret og Ski sentrum, slik at det er mulig å oppsøke hagen og finne ro, også utenfor aktivitetssenterets åpningstider.

Caseområdet har sine begrensninger, spesielt med hensyn til størrelse, og mangfold i den naturlige delen av eiendommen. Dette kan kompenseres med å legge turer til områder som har slike kvaliteter. Det har imidlertid ikke vært et poeng at terapihagen skal dekke alles behov fullt ut. Tanken er at man etterhvert skal få lyst til å forlate stedet, for å finne nye utfordringer andre steder. Det er et håp at hagen kan gjøre veien litt lettere.

Gjennom oppgaven har jeg også ønsket å synliggjøre betydningen faget av landskapsarkitektur, for menneskers psykiske helse. Det finnes mange mennesker som sliter med psykisk uhelse, uten å oppsøke hjelp. For disse kan grøntområdene i nærområdet være et viktig bidrag til økt trivsel og velvære i hverdagen.

To plant a garden

is to believe

in tomorrow.

- Audrey Hepburn

Kilder

Akershus fylkeskommune og Utmarksavdelingen for Akershus og Østfold (2004-2008). Kulturlandskap I Follo - registrering og verdivurdering.

Akershus fylkeskommune og Utmarksavdelingen for Akershus og Østfold (2008). Gamle ferdselsårer i Follo. Kart.

Appleton, J. (1975). *The experience of landscape*, New York, John Wiley & Sons. (Sitert etter Cooper Marcus, C. & Sachs, N.A. 2014).

Aslaksen, R., Bringslimark, T. & Nyrud, Q. A. (2012). Utforming av helseinstitusjoner i et miljøpsykologisk perspektiv. I: Fyhri, A., Hauge, Å. L. & Nordh, H. (eds.) *Norsk miljøpsykologi - mennesker og omgivelser*. Oslo. SINTEF akademisk forlag.

Berglund, K. og Kvant, K. (2008). Göteborgs trädgårdsförening. Trädgårdsutställningen Göteborgs lustgårdar.

Bruun, 2007. *Norske hager gjennom tusen år*. Oslo. Andersen & Butenschøn.
Cooper Marcus, C., N.A, Sachs. (2014). *Therapeutic Landscapes. An Evidence-Based Approach to Designing Healing Gardens And Restorative Outdoor Spaces*. New Jersey. John Wiley & Sons.

Det norske hageselskap. (1989). *Hageselskapets sortliste*. Oslo.
Fellesnemnda for Nordre Follo kommune (2017). *Kunnskapsgrunnlag, område omsorgstjenestene. Delprosjekt DP5 Tjenesteutvikling og innovasjon, Nordre Follo kommune*. [Internett].

Flyvbjerg, B. (2006). Fem misforståelser om casestudier. I: Brinkmann, S. & Tanggaard; L. (eds). *Kvalitative metoder: En grundbog*. København. Hans Reitzels

Forlag. s.463–487

Folkehelseloven. (2011). Lov om folkehelsearbeid av 24.juni.2011.

Forsvarsbygg (2015). Telthus. Landskapsverneplanen for Forsvaret. Forsvarets Bygningstjeneste (nå Forsvarsbygg) i samarbeid med Riksantikvaren og Forsvarsmuseet i perioden 1995–1999.

Foucault, M. (1965). *Madness and Civilization. A History of Insanity in the Age of Reason*. London. Tavistock. (Sitert etter Gonzales M.T. 2012).

Fyhri, A., Hauge, Å. L. & Nordh, H. (eds.) *Norsk miljøpsykologi - mennesker og omgivelser*. Oslo. SINTEF akademisk forlag.

Gabrielsen, E. (1973, med tillegg 1985). *Landskapsarkitektur. Sammendrag av forelesninger holdt 1969*. Ås. Institutt for landskapsarkitektur, Norges landbrukshøgskole.

Grue, U. D., Zakariassen, E. & Vike, E. (2014). Gamle hageroser i Follo. I: Jensen, B. E. *Follominne. Årbok 2014, nr 52*. Follo historielag.

Gonzales M.T. (2012). Hagen som terapeutisk miljø ved depresjon. I: Fyhri, A., Hauge, Å. L. & Nordh, H. (eds.). *Norsk miljøpsykologi - mennesker og omgivelser*. Oslo. SINTEF akademisk forlag.

Grahn, P. & Stigsdotter, U.K. (2010). The relation between perceived sensory dimensions of urban green space and stress restoration. *Landscape and Urban Planning*. 94(3-4). 264-275. (Sitert etter Pálsdóttir A. M. 2014).

Grahn, P. & Ottosson, Å. (2010). Trädgårdsterapi. At ta hjälp av naturen vid stress og

utmattning. Lettland. Bokförlaget Bonnier Existens.

Gustavsson, B. (red) (2004). Kunskapande metoder. Studentlitteratur, Lund. (Sitert etter Ottosson, J. 2007).

Götze, K. (Ca. 1910). Album für Teppichgärtnerei und Gruppenbepflanzung. Erfurt. Verlag von Ludwig Möller.

Hageselskapets sortsliste (1989)

Harada, J. (1956). Japanese Gardens. London. The Studio Limited.

Hauxner, M. (2002). Med himlen som loft. København. Arkitektens Forlag.
St.meld. nr. 34 (2012-2013). God helse et felles ansvar. Helse og omsorgsdepartementet.

Skorupka, A. Oversikt over faget miljøpsykologi. I: Fyhri, A., Hauge, Å. L. & Nordh, H. (eds.). Norsk miljøpsykologi - mennesker og omgivelser. Oslo. SINTEF akademisk forlag.

St.meld. nr. 19 (2014-2015). Mestring og muligheter. Helse og omsorgsdepartementet.

Meld. St. 34 (2012–2013). God helse, et felles ansvar. Helse og omsorgsdepartementet.

Helsedirektoratet, 2014. Sammen om mestring. Veileder i lokalt psykisk helsearbeid og rusarbeid for voksne. Oslo.

Helsedirektoratet (2016). Psykisk helse i et folkehelseperspektiv. En intern strategi

for folkehelsedivisjonen. Oslo.

Hermundstad, G. (2005). Herman Wedel Major og byggingen av Gaustad asyl. Tidsskrift for Norsk psykologforening, 42 (1).

Hvattum, M. (2016). Major og Schirmers Gaustad. Tidsskrift for Norske Legeforening. Utgave 12. (136:1113-8) DOI: 10.4045/tidsskr.15.0782)

Jervidalo, T.L. (2015). Hagerterapi som behandling av psykiske lidelser: En systematisk litteraturgjennomgang av mulige virkningsmekanismer. [hovedoppgave]. Bergen: Universitetet i Bergen.

Tveit, M.S., Sang, Å.O. & Hägerhäll C.M. (2013). I: Steg, L., van den Berg, A. E., de Groot, J. I. M. (eds.) Environmental Psychology: an introduction. New York: Wiley-Blackwell.

Joye Y. & van den Berg, A.E. (2013). I: Steg, L., van den Berg, A. E., de Groot, J. I. M. (eds.) Environmental Psychology: an introduction. New York: Wiley-Blackwell.

Kaplan, R. & Kaplan, S. (1989). The experience of nature: A psychological perspective. Cambridge. Cambridge University Press. (Sitert etter Steg, L., van den Berg, A. E., de Groot, J. I. M. (eds) 2013).

Kraft, P. (2016). Motvind fra alle kanter. Tidsskrift for Norsk psykologforening. 53 (5)

Kulturminnesøk (u. å.). Vaslestad – og kulturminner i nærheten. Riksantikvaren.

Kvam, M. 2018. Utbrenthet. Trondheim. Norsk helseinformatikk AS

Kvitle, G. M. (2017). Vil gå en ny runde om Ustvedt bru. Østlandets blad, 13.

desember 2017.

Larsen, K., Flyen, A. C., Jerpåsen, G. (2014). DIVE analyse Ski sentrum. Kulturhistorisk stedsanalyse for Ski sentrum. NIKU Oppdragsrapport 44.

Lorange, E. (1984). Byen i landskapet. Rommene i byen. Drammen. Universitetsforlaget.

Major, E. F. (red.) (2011). Bedre føre var... Psykisk helse: Helsefremmende og forebyggende tiltak og anbefalinger. Rapport nr. 2011:1. Oslo. Nasjonalt folkehelseinstitutt.

Meteorologisk institutt. (u.å.) klima

Mosberg, B. og Stenberg, L. (1995). Gyldendals store nordiske flora. Gyldendal norsk forlag.

Nasjonalt folkehelseinstitutt, FHI. (2015 a). Angstlidelser – faktaark.

Nasjonalt folkehelseinstitutt, FHI. (2015 b). Depresjon – faktaark.

Nasjonalt folkehelseinstitutt, FHI. (2015). Faktaark om psykiske lidelser.
Norconsult for Statens vegvesen, Region øst (2013). Risiko- og sårbarhetsanalyse. Reguleringsplan Ustvet bru. Sandvika.

Norsk legemiddelhåndbok (u.å. a). T5.1 Angst/Terapi 7447. Oslo. Foreningen for utgivelse av Norsk legemiddelhåndbok.

Norsk legemiddelhåndbok (u.å. b). T5.5 Depresjon/Terapi 8564. Oslo. Foreningen

for utgivelse av Norsk legemiddelhåndbok.

Orians G. H., 1980. Habitat Selection: General Theory and Application to Human Behavior. I: The Evolution of Human Social Behavior. (eds.) Lockhard J.S. New York, Elsevier North-Holland. (Sitert etter Cooper Marcus, C., N.A, Sachs 2014).

Ottosson, J. (1997). Naturens betydelse i en livskris. Stad & Land. Alnarp. Movium.

Ottosson, J. (2007). The Importance of Nature in Coping. Creating increased understanding of the importance of pure experiences of nature to human health. [doktoravhandling]. Alnarp: Sveriges Lantbruksuniversitet (SLU)

Pálsdóttir, A.M. (2014). The Role of Nature in Rehabilitation for Individuals with Stress-related Mental Disorders. Alnarp Rehabilitation Garden as Supportive Environment. [doktoravhandling]. Alnarp: Sveriges Lantbruksuniversitet (SLU)

Rogers, E. B. (2001). Landscapedesign. A Cultural and Architectural History. New York. Abrams.

Sandved M. (1995/97). Forelesninger til kurset Landskapsplanter – egenskaper, bruk og behandling. PHG 211 (tidl. HAB 270) Første del. Noen viktige egenskaper ved plantematerialer vi bruker. Ås. Institutt for plantefag, Norges landbrukshøgskole.

Schnitler C. W., 2016. Norske haver i det 18. og 19. århundrede. Kristiania. Norsk folkemuseum.

Searles, H.F. 1960. The Nonhuman Environment in Normal Development and in Schizophrenia. New York. International Universities Press. (Sitert fra Ottosson, J. 1997).

SEFRAK-registeret (u.å). Riksantikvaren.

Ski kommune (2014). FV. 29 Ustvet bru, gnr. 74, bnr. 3 m. fl. Planbeskrivelse detaljregulering.

Ski kommune (2015). Dagsenter og dagtilbud. Helse, omsorg og velferd.

Skov & Landskab, LIFE, Københavns Universitet (2008). Konseptmodel Terapihaven Nacadia : En model for terapihaven og haveterapi for stressramte i Danmark.

Stein Halvorsen Arkitekter AS (u.å). Viken senter.

Stigsdotter, U. og Grahn, P. (2002). What makes a garden a healing garden? Journal of Therapeutic Horticulture.

Stigsdotter, U. (2014) I: Marcus, C. C., N.A, Sachs. Therapeutic Landscapes. An Evidence-Based Approach to Designing Healing Gardens And Restorative Outdoor Spaces. John Wiley & Sons.

Statens vegvesen (u.å). Vegkart – fartsgrenser.

Store norske leksikon. Reliabilitet.

Store norske leksikon. Validitet

Svendsen, E. (2005). Må vike for kjøkkenhage. Østlandets blad, 21. februar, 2005.

Terapihaven Nacadia. Institut for Geovidenskab og Naturforvaltning. Københavns Universitet.

Ulrich R. (1999). «Effects of Gardens on Health Outcomes: Theory and Research. S

27-86. I: Healing Gardens: Therapeutid Benefits and Design Recommendations. (eds.) Cooper Marcus, C. & Barnes M. New York. John Wiley and Sons. (Sitert etter Marcus, C. C., N.A, Sachs 2014).

Ulrich, R. S. (1983). Aesthetic and Affective Response to Natural Environment. I: I. Altman & J. Wohlwill (Eds.), Human Behavior and Environment. 6. Behavior and Natural Environment. New York: Plenum, 85-1 25.

van den Berg, A.E., Joye Y. & de Vries S. (2013). I: Steg, L., van den Berg, A. E., de Groot, J. I. M. (eds.) Environmental Psychology: an introduction. New York: Wiley-Blackwell.

Viken senter for psykiatri og sjelesorg. (2008) Årsrapport. Bardu.

Ørnhøi, I. (u.å) Gaustad museum- en historie om drift og behandling. Oslo Universitetssykehus.

Østlid, M. 1929. Kråkstad: En bygdebok. Bind I. Hamar. Utgitt av en komité

Bilde og figurliste

- Fig. 1 Tiriltunge. D. T. Lid Naturhistorisk museum (u.å.)
- Fig. 2 Kreativt arbeid ved aktivitetssenteret, laget av ansatte og deltagere.
- Fig. 3 Dyrking av pryd og nyttevekster ved husveggen.
- Fig. 4 Kråkstad herredsstyre 1929-31 (1929) Ski lokalhistoriske samling.
- Fig. 5 Kart fra 1887, med kommunelokalet på Kjeppestad inntegnet. Finn kart (2018).
- Fig. 6 Herredshuset ble benyttet ved markeringer av viktige begivenheter (1908) Ski lokalhistoriske samling.
- Fig. 7 Herredshuset på Kjeppestad. (1959) Widerøe. Ski lokalhistoriske samling.
- Fig. 8 Fight response. Eget arbeid (2013).
- Fig. 9 Flight response. Bearbeidet i photoshop (2018). Originalbilde: The endangered Mission blue butterfly. S. Swenty /USFWS (2013).
- Fig. 10 Freeze response. Eget arbeid (2010)
- Fig. 11 Depresjon kan gi kroppslige og psykiske symptomer. Eget arbeid (2013).
- Fig. 12 Blomster som «medisin». Aspirin-rose i Frognerparken.
- Fig. 13 Utsikt fra et sykehusvindu.
- Fig. 14 Naturen kan gi oppløftet stemningsleie. Eget arbeid (2013).
- Fig. 15 Refleksjoner i vann kan skape fascinerende bilder. B.Kallenborn (2018).
- Fig. 16 SET-pyramiden. Grahn, 1991. I: U. Stigsdotter og P. Grahn (2002).
- Fig. 17 St Gallen klosterhage (utsnitt). Eget arbeid, etter M. Bruun (2007)
- Fig. 18 Versailles – barokk. Eget arbeid, etter M. Bruun (1987)
- Fig. 19 Villa lante – renessanse. Eget arbeid, etter M. Bruun (1987)
- Fig. 20 Stowe – engelsk landskapsstil. Eget arbeid, etter M. Bruun (1987)
- Fig. 21 Ryoan-ji – et eksempel på enkelhet. J. Harada (1956)
- Fig. 22 1800-tallets teppebed – eksempel på mangfold. K Götze (ca 1910)
- Fig. 23 Mønsterhage fra P. Nøviks hagebok, 1891. I: M. Bruun (2007).
- Fig. 24 Gammel plantegning over Gaustad. Gaustad museum (u.å.).
- Fig. 25 Jord- og hagebruksaktiviteter var en viktig del av behandlingen. Gaustad museum (u.å.).
- Fig. 26 Veksthusprosjekt på sykehusområdet. Å. Jackobsen (u.å.).
- Fig. 27 Oversiktsfoto over Viken senter. Finn. Kart (u.å.).
- Fig. 28 Beitedyr utenfor Viken senter. SH arkitekter (u.å.)
- Fig. 29 Utsikt mot naturen. SH arkitekter (u.å.).
- Fig. 30 Hagedammen bak hovedhuset Ukjent. Alnarp Rehabiliterings-trädgård. (u.å.).
- Fig. 31 Inngangspartiet ved rehabiliteringshagen. Ukjent. Alnarp Rehabiliterings-trädgård (u.å.)
- Fig. 32 Plantegning over terapihagen. Ukjent (u.å.).
- Fig. 33 Klippede hekker som romskiller. Ukjent. Etter P. Grahn. (u.å.)
- Fig. 34 Plan over Nacadia. U. Stigsdotter (2011). I Olsen (2013)
- Fig. 35 Bålplassen. Terapihagen. Nacadia (u.å.).
- Fig. 36 Utsiktsplatå ved vannet. Terapihagen Nacadia. (u.å.).
- Fig. 37 Ulike opplevelseskriterier. U. Stigsdotter (2011). I Olsen (2013)
- Fig. 38 Nivåene i SET-pyramiden i terrenget. U. Stigsdotter (2011). I Olsen (2013)
- Fig. 39 Steinen kan spille en viktig rolle i en tidlig fase av rehabiliteringen etter en krise.
- Fig. 40 Planen fra 2011 – sortering av følelser. Eget arbeid (2011).
- Fig. 41 Planen fra 2011 – rytme, fokus, flyt. Eget arbeid (2011).
- Fig. 42 Hovedbygningen sett fra tunet.

- Fig. 43 Oversiktsbilde over området. Finn kart. (u.å.)
- Fig. 44 Plassering av Ski kommune i Akershus fylke. Ski kommune. Bearbeidet i Illustrator.
- Fig. 45 Oversiktsfoto av området ved Ski sentrum. (2017)
- Fig. 46 Hensynssone mellom Ski og Kråkstad.
- Fig. 47 Kulturminner nær Ski. Kulturminnesøk (u.å.).
- Fig. 48 Utsikt fra eiendommen, mot Søndre Ski gård.
- Fig. 49 Hovedhuset på Kjeppestad sett fra Tomterveien.
- Fig. 50 Utsikt mot sør, fra hoved-oppholdsrommet i bygningen.
- Fig. 51 Fremherskende vindretninger på Østlandet.
Eget arbeid, basert på data fra met.no.
- Fig. 52 Helningsdiagram. Eget arbeid.
- Fig. 53 Solur. Eget arbeid.
- Fig. 54 Åpne og skjermede områder. Eget arbeid.
- Fig. 55 Bevegelses-linjer. Eget arbeid.
- Fig. 56 Trafikkstøy, visuell støy og siktlinjer. Eget arbeid.
- Fig. 57 3 store lindetrær som gir god le, og ett lindetre med svak vekst.
- Fig. 58 Epletre med dårlig vekst.
- Fig. 59 Epletre med brukbar vekst.
- Fig. 60 Vegetasjonsregistrering
- Fig. 61 Delområdene, 1-9.
- Fig. 62 Trafikksituasjonen i området.
- Fig. 63 Bildet viser at Kjeppestad er et viktig kulturminne, som bærer preg av manglende vedlikehold.
- Fig. 64 Rominndeling - eksisterende situasjon. Eget arbeid.
- Fig. 65 Rominndeling - nytt planforslag. Eget arbeid.
- Fig. 66 Hovedtrekkene i anlegget som gir rammer for den videre planen. Eget arbeid.
- Fig. 67 Illustrasjonsplan. Eget arbeid.
- Fig. 68 Snittoppriss for hele eiendommen A-A'.
- Fig. 69 Snittoppriss for hele eiendommen B-B'. Eget arbeid.
- Fig. 70 Ungarsk syrin gir god le-effekt.
- Fig. 71 Balkanspirea gir en ramme som ikke hindrer utsikten mot kulturlandskapet i sør.
- Fig. 72 Picnic-benk som innbyr til samhandling.
- Fig. 73 Parkbenk, som gir rom for hvile og ettertanke.
- Fig. 74 Tiriltunge kan vokse i karrige områder.
- Fig. 75 Blomstenes voksemåte skaper en sildrende bevegelse. Eget arbeid.
- Fig. 76 Blomsterhodene er satt sammen av irregulære former. Eget arbeid.
- Fig. 77 Nærbilder av planten viser variasjon av fargevalører. Eget arbeid.
- Fig. 78 Lydhermende ord som kan forbindes med tiriltunge. Eget arbeid.
- Fig. 79 Plassering av trær i terrenget, ved hjelp av sjabloner på plantegningen. Eget arbeid.
- Fig. 80 Tilpassing av form til hagerommet. Eget arbeid.
- Fig. 81 Overordnede utformingsprinsipper. Eget arbeid.
- Fig. 82 Utformingsprinsipper som gir variasjon i de ulike rommene. Eget arbeid.
- Fig. 83 Jobbing i fysisk modell og håndtegnet plan (bilde 1-9). Eget arbeid.
- Fig. 84 Åpne og skjermede plasser (diagram). Eget arbeid.
- Fig. 85 Aktiviteter / rolige soner (diagram). Eget arbeid.
- Fig. 86 Variasjon: Rytme, fokus, flyt (diagram). Eget arbeid.
- Fig. 87 Siktlinjer i henhold til Appeltons utsyn-tilflukt-teori (diagram). Eget arbeid.
- Fig. 88 De røde linjene viser plassering av snittlinjer i de enkelte delområdene. Kart fra Autocad.
- Fig. 89 Plantegning av område 1: Adkomsten. Eget arbeid.
- Fig. 90 Snittoppriss for område 1: Adkomsten, 1A-1A'. Eget arbeid.
- Fig. 91 Snittoppriss for område 1: Adkomsten, 1B-1B'. Eget arbeid.

- Fig. 92 Markblomster i veikanten.
- Fig. 93 Modellbilde av adkomsten. Eget arbeid.
- Fig. 94 Plantegning av område 2: Tunet. Eget arbeid.
- Fig. 95 Snittoppriss for område 2: Tunet, 2A-2A'. Eget arbeid.
- Fig. 96 Snittoppriss for område 2: Tunet, 2B-2B'. Eget arbeid.
- Fig. 97 Gråpære som tuntre.
- Fig. 98 Modellbilde av Tunet. Eget arbeid.
- Fig. 99 Plantegning av område 3: Bocciaplassen. Eget arbeid.
- Fig. 100 Grusplassen for spilling av Boccia.
- Fig. 101 Snittoppriss for område 3: Bocciaplassen, 3A-3A'. Eget arbeid.
- Fig. 102 Snittoppriss for område 3: Bocciaplassen, 3B-3B'. Eget arbeid.
- Fig. 103 Nærkontakt med hestene kan gi trøst. Eget arbeid.
- Fig. 104 Tre-gjerde mot havnehagen, med skjult strømgjerde gir en vennlig avgrensing.
- Fig. 105 Modellbilde av bocciaplassen. Eget arbeid.
- Fig. 106 Plantegning av område 4: Kjøkkenhagen. Eget arbeid.
- Fig. 107 Snittoppriss for område 4: Kjøkkenhagen, 4A-4A'. Eget arbeid.
- Fig. 108 Snittoppriss for område 4: Kjøkkenhagen, 4B-4B'. Eget arbeid.
- Fig. 109 Skjermtulipan lyser opp om våren.
- Fig. 110 Rom for hagebruksaktiviteter.
- Fig. 111 Drivhuset utvider vekstsesongen.
- Fig. 112 Modellbilde av Kjøkkenhagen. Eget arbeid.
- Fig. 113 Plantegning av område 5: Frukthagen. Eget arbeid.
- Fig. 114 Snittoppriss for område 5: Frukthagen, 5A-5A'. Eget arbeid.
- Fig. 115 Snittoppriss for område 5: Frukthagen, 5B-5B'. Eget arbeid.
- Fig. 116 Gamle frukttrær podet på sterkt-voksende grunnstammer, harmonerer med dimensjonene i anlegget og gir et tradisjonelt uttrykk.
- Fig. 117 Modellbilde av Frukthagen. Eget arbeid.
- Fig. 118 Plantegning av område 6: Prydhagen. Eget arbeid.
- Fig. 119 Snittoppriss for område 6: Prydhagen, 6A-6A'. Eget arbeid.
- Fig. 120 Snittoppriss for område 6: Prydhagen, 6B-6B'. Eget arbeid.
- Fig. 121 Louise Odier er en rose som ble foredlet fram på 1800-tallet.
- Fig. 122 Trebladgillenia med sitt lette blomsterflor, kan fungere som bakgrunnsplante for rosene.
- Fig. 123 Kuleprimula har en interessant form.
- Fig. 124 Modellbilde av prydhagen. Eget arbeid.
- Fig. 125 Plantegning av område 7: Parkeringsplassen. Eget arbeid.
- Fig. 126 Snittoppriss for område 7: Parkeringsplassen, 7A-7A'. Eget arbeid.
- Fig. 127 Snittoppriss for område 7: Parkeringsplassen, 7B-7B'. Eget arbeid.
- Fig. 128 Bekkeblom blomster om våren.
- Fig. 129 Svartor har rund bladform, og myker opp uttrykket blant trærne med smale blader.
- Fig. 130 Friske frøplanter fra de gamle asketrærne kan benyttes til å lage nye trær.
- Fig. 131 Modellbilde av parkeringsplassen. Eget arbeid.
- Fig. 132 Plantegning av område 8: Gressletta. Eget arbeid.
- Fig. 133 Snittoppriss for område 8: Gressletta, 8A-8A'. Eget arbeid.
- Fig. 134 Snittoppriss for område 8: Gressletta, 8B-8B'. Eget arbeid.
- Fig. 135 Benk av solide naturmaterialer
- Fig. 136 Vårkornell har en vokseform som gir et lett og vennlig uttrykk.
- Fig. 137 Modellbilde av gressletta. Eget arbeid.
- Fig. 138 Plantegning av område 9: Lager og verkstedsområde. Eget arbeid.
- Fig. 139 Modellbilde av lager og verkstedsområde. Eget arbeid.
- Fig. 140 Aktiviteter og utfoldelse, med mulighet for å ta pauser i rolige omgivelser.
- Fig. 141 Svartsurbær med høstfarger.
- Fig. 142 Lagring av masser perifert på eiendommen.
- Fig. 143 Snittoppriss for område 9: Lager og verkstedsområde, 9A-9A'. Eget arbeid.
- Fig. 144 Snittoppriss for område 9: Lager og verkstedsområde, 9B-9B'. Eget arbeid.
- Fig. 145 Former for utfoldelse som kan vekke lysten til å ta i bruk

mulighetene i hagen. Eget arbeid.

Fig. 146 Tankesky om mulige aktiviteter. Eget arbeid.

Fig. 147 Almeblader danner et fascinerende mønster.

Fig. 148 Innhøsting av Viktoriaplommer.

Fig. 149 Mynteblader fra hagen kan brukes til te.

Fig. 150 Kreativt arbeid ved dagsenteret kan brukes til å dekorere uterommene. M. Enger (2006). Romerikes blad.

Fig. 151 Plantematerialer fra hagen, som gåsunger av doggpil, kan brukes til å dekorere innendørs.

Fig. 152 Bildet kan uttrykke vegring for å forlate en trygg plass.

Vedlegg 1: Planteliste

Vitenskapelig navn	Norsk navn	Vitenskapelig navn	Norsk navn
<u>Trær, busker og roser</u>		Syringa vulgaris	Syrin
Alnus glutinosa	Svartor	Tilia europaea	Parklind
Amelanchier laevis	Glattsøtmispel	Ulmus glabra	Alm
Aronia melanocarpa	Svartsurbær		
Cornus mas	Vårkornell		
Fraxinus excelsior	Ask		
Hydrangea paniculata	Syrinhortensia	<u>Stauder og markblomster</u>	
Larix kaempferi	Japanlerk	Gillenia trifoliata	Trebladgillenia
Malus x. purpurea	Purpurapal	Heuchera villosa 'Chantilly'	Alunrot 'Chantily'
Malus domestica	Eple	Lavendula angustifolia	Lavendel
Picea abies	Gran	Lotus corniculatus	Tiriltunge
Prunus sargentii	Sargentkirsebær	Primula denticulata	Kuleprimula
Prunus domestica 'Victoria'	Plomme 'Victoria'	Rheum x. cultorum	Rabarbra
Pyrus x communis 'Gråpære'	Pære 'Gråpære'	Sedum telephium	Høstbergknapp
Ribes nigrum	Solbær	Tulipa tarda	Skjermtulipan
Ribes rubrum	Rips	Typha latifolia	Dunkjevle
Ribes uva-crispa	Stikkelsbær		
Rosa 'Aspirin'	Rose 'Aspirin'		
Rosa 'Louise Odier'	Rose 'Louise Odier'		
Rubus idaeus	Bringebær		
Salix daphnoides	Doggpil		
Salix purpurea 'Nana'	Rødpil		
Salix viminalis	Korgpil		
Sambucus nigra	Svarthyll		
Spiraea media	Balkanspirea		
Syringa josikaea	Ungarsk syrin		

Kartlomme



Norges miljø- og biovitenskapelige universitet
Noregs miljø- og biovitenskapelige universitet
Norwegian University of Life Sciences

Postboks 5003
NO-1432 Ås
Norway