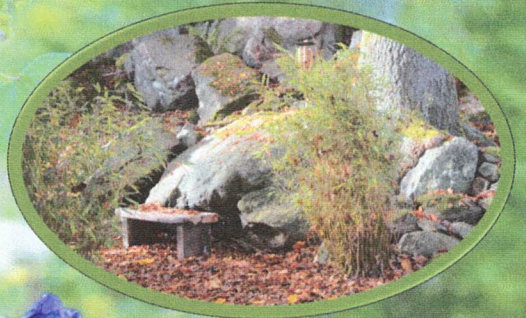
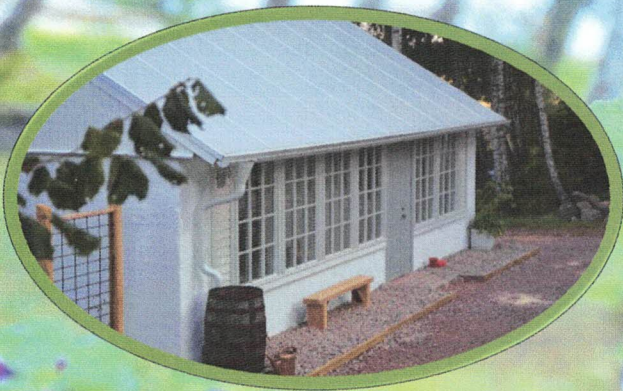
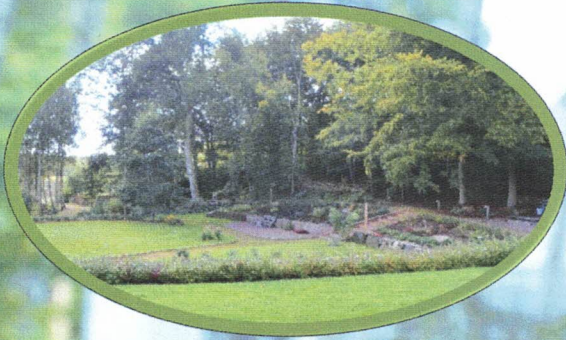


# Hälsoträdgårdens åtta karaktärer





## De 8 karaktärerna

På Sveriges Lantbruksuniversitet (SLU) Alnarp har olika miljöer eller naturtypers inverkan på människans hälsa undersökts (Grahn & Sigdsdotter 2010). Forskningen har resulterat i 8 karaktärer i utemiljön som talar till grundläggande behov som människor har. Karaktärerna Rofyllighet, Vildhet, Artrikedom och Rymlig kan gärna upplevas individuellt medan Öppen, Privat, Social och Kulturell i hög grad motsvarar sociala behov som exempelvis mötesplatser. Nedan presenteras en sammanfattande beskrivning av karaktärerna.

**Rofyllighet - områden** där naturens egna ljud hörs. Denna karaktär uttrycker människans behov av att kunna finna en plats som ger lugn. Ljuden från vind, vatten, fåglar och insekter dominerar över trafik och jäktande människor. Platser med Rofyllighet ska inte störas av oljud, skräp, ogräs eller störande människor.

**Vildhet** - natur som fått utvecklas av sig själv eller fascination inför naturen som ser ut att vara opåverkad av människan. Här finns växter som ger intryck av att vara självsådda och platsen är utformad av naturliga processer.

**Artrikedom** - där upplevs exempelvis årstidernas variation. På våren längtar många människor efter att finna tecken på blommor. Året runt finns ofta intresse av att se mångfalden av djur och växter.

**Rymlig** - en annan värld utan skarpa kanter, störningar eller signaler som pockar på uppmärksamhet. Besökaren ska kunna slappna av, fundera igenom saker och ting under en promenad eller joggingtur. Det ska finnas möjlighet till reflektion och tystnad.

**Öppen** - platser för gemensamma aktiviteter. En plats där alla har fullt tillträde till spontana aktiviteter som picknick, loppmarknad eller sport. Ofta en grön, öppen, centralt belägen plats som kan vara en anlagd bollplan eller likande så länge platsen är tillgänglig och inte låst.

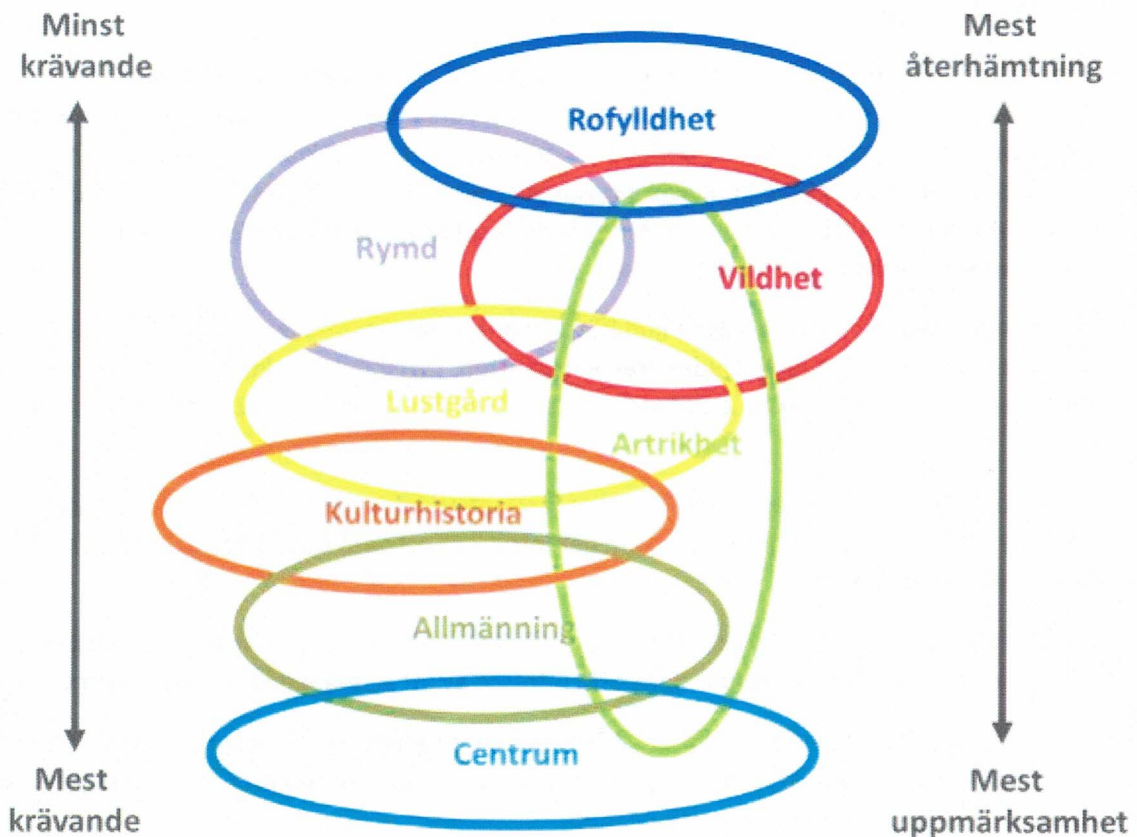
**Privat** - ombonade platser för avkoppling och njutning där barnen kan leka i trygghet. En relativt liten plats för att umgämma i liten grupp. Denna plats ska helst vara omgärdad med staket, häck eller dylikt för att ge trygghet och intimitet men samtidigt gärna med utblick mot omgivningen. Användningen kan variera: lekplats, fikaplatser på jobbet, koloni, växthus etc.

**Social** - stor plats där människor samlas för att äta eller träffa andra människor under trevliga omständigheter. Denna plats bjuder in till både planerade och spontana möten och lockar människor som vill äta en god middag, lyssna på musik eller kunna se andra människor koppla av och roa sig.

**Kulturell** - platser för att uppleva spår av tidigare generationers värv. I motsats till ovanstående hävdar några att stadens själ och hjärta inte knyts till fest och nöjen, utan till det historiska arvet. Fascinationen inför monument, historiska platser, gamla byggnader och träd är stark.

Klassificeringen av de åtta karaktärerna, framforskade på SLU Alnarp, motsvarar inte bestämda objektivet såsom landskapstyper, naturtyper eller markanvändningar. De miljöpsykologiska karaktärerna tar i stället fasta på människans upplevelser som subjekt, inte på de upplevda objekten i sig.

Med bakgrund i teorin om att natur är bättre för stressåterhämtning kan karaktärerna rangordnas efter grad av uppmärksamhet som behövs av människans hjärna för att vistas i dessa typer av miljö. Nedan visas en schematisk figur på hur de 8 karaktärerna kan rangordnas i förhållande till återhämtning och uppmärksamhet.



(Lustgård= Privat, Allmänning= Öppen, Centrum= Social)

**Figur 1** Karaktärerna i relation till hur mycket uppmärksamhet som den mänskliga hjärnan behöver för att sortera information. Ju mindre krävande en miljö är desto mer återhämtning kan ske. Sammanhang med social interaktion är miljöer som kräver mycket uppmärksamhet och där hjärnan måste sortera mycket intryck och information (Skärbäck & Grahn, 2017).

### Upplevelsekaraktärer

Metoden för karakterisering är framtagen för att återspegla mänskliga behov och de 8 karaktärerna ska därför vara lätta att kunna relatera till. Vid en klassificering över ett område används beskrivning eller en checklista av alla karaktärerna som underlag. Varje karaktär representeras av en färg. På en karta över området markeras den eller de upplevda karaktärerna, ofta med ringar, ellipser eller fyrkanter med avrundade hörn. Om flera 8 karaktärer upplevs på samma plats markeras platsen med flera figurer i sin respektive färg. Ringarna kan alltså vara olika stora och överlappa varandra helt eller delvis. En kort guide med förtydligande bilder finns i Bilaga 2. Summan av alla ringar är en karta med en överblick var karaktärerna upplevs finnas representerade. Resultatet av karakteriseringen kan dock alltid komma att variera något eftersom upplevelser skiljer sig åt från person till person.

Om det är stor skillnad mellan hur olika personer besvarar en fråga om upplevelse av ett bestämt uterum så kan skillnaderna utmärkas. Detta kan göras genom olika kraftiga eller sträckande markeringar av karaktären på inventeringskarta.

## **Karaktärer kan förstärka eller försvaga varandra**

Olika kombinationer av karaktärer som överlappar varandra kommer ge skilda upplevelser. Exempelvis kan överlapp av karaktärer tillsammans med Rymlig förstärka skilda upplevelser. Karaktären Rymlig tillsammans med karaktären Social skulle kunna ge en upplevelse av social gemenskap till skillnad från Rymlig tillsammans med Vildhet som skulle kunna ge en upplevelse av vacker naturutsikt.

Karaktärer som överlappar kan också förstärka eller försvaga varandras kvaliteter. Karaktärerna Privat, Öppen och Social är alla tre sociala mötesplatser men motsvarar olika mänskliga behov. För Privat är skalan liten och innefattar möte mellan de närmaste personerna, exempelvis fika eller samtal. För Öppen sker social interaktion mellan en större grupp människor genom exempelvis spontana aktiviteter som sport eller picknick. För Social är skalan större och möten sker på ett organiserat sätt där människor delar på ytan men nödvändigtvis inte känner eller interagerar med varandra, exempelvis en uteservering på en restaurang. Karaktärerna Privat, Öppen och Social kan därför inte förstärka varandra på samma yta.

En yta med många människor i det offentliga rummet genererar mycket information för hjärnan och kräver således mer uppmärksamhet. Motsatsen till detta är miljöer för återhämtning där det är lite information för hjärnan att bearbeta. Karaktären Social kommer därför oftast att försvaga karaktärerna Vildhet, Rofyllighet och Privat. Karaktärer som förstärks av varandra är Vildhet, Artrikedom och Rofyllighet. Detta eftersom det är miljöer som **inte** kräver mycket information för hjärnan att processa och som ger mycket återhämtning för människor.

### **Exempel på kombinationer på karaktärer**

*Rymlig + Social = upplevelse av folkliv*

*Rymlig + Vildhet = vacker naturutsikt*

*Social > Rofyllighet*

*Öppen > Vildhet*

*Privat + Rofyllighet = förstärkt Privat*

*Vildhet + Artrikedom = förstärkt vildhet*

*(Exempel på hur kombinationer av olika karaktärer kan påverka varandra)*

Vid klassificeringen används en checklista av alla karaktärerna som underlag.



## Checklista för de olika karaktärerna

### Rofyllighet

- Lågt buller • Sångfåglar • Sus i lövverk • Porlande vatten • Fritt från skräp • Ljus och rymlighet

### Öppen

- Gräsmatta för sociala aktiviteter • Hårdgjord central yta • Torg för aktiviteter • Sandplan för aktiviteter • Promenadstig • Sociala ytor inne

### Vildhet

- Naturligt vatten • Inga asfalterade vägar • Naturlig sten och block • Gamla träd och buskar • Snårighet • Äng

### Privat

- Uteplatser med skydd och utsikt • Trädgård vacker med bänkar • Balkong, terrass • Koloniträdgård • Lummig lekplats för småbarn

### Artrikedom

- Träd • Buskar och blommor • Grön vägg • Klängväxter • Nyttoinsekter • Fönsterutsikt

### Social

- Restaurang • Café • Kaffeautomater för flera personer • Uteservering • Mötesplats för många • Torg med serveringar

### Rymlig

- Avkoppling utomhus • Retreat rum, som en annan värld • Bilfritt • Vacker utsikt

### Kulturell

- Spår av tidigare generationer • Verksamheternas kultur är tydlig • Historiska utsikter • Vegetation med tradition • Gamla träd

*Karakteriseringen genomförs i några steg. Resultatet av karakteriseringen kan dock alltid komma att variera något eftersom upplevelser skiljer sig åt från person till person.*





Röda trädgården

Orangea trädgården

Gula trädgården

Gröna trädgården

Blå trädgården



Indigoblå trädgården

Violetta trädgården

Vita trädgården



Sammanfattning av olika växtfärger (trädgårdar), deras betydelse och områdets karaktär \*= karaktärer kan förstärka eller försvaga varandra

1. Röd trädgård (slänten och bakgrunden vid pumpen)  Öppen, Privat, Artrikedom, Rofyllid \* (förstärkt Privat)  
Röd står för lukt, jord, överlämnande, trygghet
2. Orange trädgård (ev. bad och bakgrunden)  Privat, Rofyllidhet, Artrikedom \* (förstärkt Privat)  
Orange står för smak, vatten, njutning
3. Gul trädgård (eldplats med del av björket och köksträdgård)  Social, Artrikedom, Rofyllidhet, Privat \* (försvagar Rofyllid, Privat)  
Gul står för syn, eld, energi, kraft, vilja
4. Grön trädgård (plattan med 8-symbolen)  Öppen, Social, Artrikedom, Kulturell  
Grön står för känsel, luft, tjänande, kärlek, medkänsla
5. Blå trädgård (grottan)  Privat, Rofyllidhet \* (förstärkt Privat)  
Blå står för hörsel, rymd, överlämnande, kommunikation, sanning, kreativitet
6. Indigoblå trädgården (höjden och björkdungen)  Rofyllidhet, Privat, Vildhet, Kulturell, Rymlig \* (vacker naturutsikt, förstärkt Privat)  
Indigoblå står för det sjätte sinnet, intuition, självobservation
7. Violet trädgård (utsikt och meditationsplats med bambu vid växthuset)  Rofyllidhet, Privat, Kulturell \* (förstärkt Privat)  
Violet står för meditation, insikt, förening
8. Vit trädgård (växthuset) Privat, Social, Rofyllid \* (förstärkt Privat)  
Vitt står för beskydd, utstrålning