



Skov & Landskab

Park og Landskab
Videnblade

Emnegruppe Planlægning

Bladnr. 3.19-9

Dato September 2007

Terapihaven – dens elementer, indretning og karakterer

Lyden af vand, afskærmede rum, samvær såvel som mulighed for at være sig selv. Dette er nogle af de elementer en terapihave skal indeholde, viser et studie fra SLU Alnarp i Sverige. Her undersøger man, hvorfor og hvordan terapihaver kan virke afstressende og helende på stressramte mennesker. Én af konklusionerne er også, at det er et samspil mellem havens udformning, havearbejdet og det at tage udgangspunkt i patientens mentale stressniveau, der giver de bedste resultater.

Den foreløbige konklusion på studiet er, at en terapihave skal indrettes efter brugernes meget forskellige behov alt efter, hvor langt de er i et behandlingsforløb. Terapihaver er nemlig andet end smukke haver, der appellerer til alle sanserne. Det er en have, der indgår som et led i et behandlingsforløb.

Det er ikke nogen ny tanke, at haven kan bruges som led i behandlingen af syge mennesker. Men hvordan ser en terapihave egentlig ud? Hvilke elementer og funktioner skal være til stede, før der kan være tale om en terapihave? Det har forskeren Ulrika K. Stigsdotter undersøgt gennem flere studier, og hun er nået frem til nogle retningslinier, som fagfolk kan bruge i planlægningen og udformningen af terapihaver.

Mere end æstetik

En terapihave er en have, der er indrettet til særlige brugere med særlige behov, og som bruges som et led i et behandlingsforløb. Det er et sted,



FOTO: KAREN SEIR

I terapihaven handler det både om havearbejde, at sanse omgivelserne og at bearbejde disse oplevelser.

hvor patienten både kan være alene, finde ro, lave havearbejde og møde andre. Det er et sted, der indeholder flere rum og elementer, der matcher patientens stressniveau og mentale balance på et givent tidspunkt i forløbet.

Haven skal påvirke alle sanser og ikke kun synet. Den skal ikke bare være smuk, men aktivere alle sanser og gerne mere end det. Et interessant og vitalt design kan, for en person der er syg og har et meget lille mentalt overskud, faktisk opleves som både krævende og udmattende.

Forskellige rum

Haven skal bestå af forskellige rum, der har forskellige karakterer og dermed matcher patienternes forskellige stressniveauer, alt efter

hvor langt de er i behandlingen, og hvilke personlige referencer de har. Haveterapien kan beskrives som en proces, hvor patienten får nye krav, i kraft af bl.a. rummernes indretning, efterhånden som han bliver stærkere.

Patienternes mentale tilstand varierer fra kun at kunne rumme det at gå en tur, plukke et par bær og et stort behov for at kunne være alene med sine tanker til patienter, der er lidt længere fremme i behandlingen og dermed måske kan rumme lettere havearbejde og samvær med andre. Der skal være rum, hvor man kan være alene og rum, der lægger mere op til samvær med andre. Rummene skal have forskellige karakterer f.eks. det fredfyldte, det vilde, det artsrige og være et trygt sted.

Den fjerde dimension

Haven er også foranderlig. Og det samme gælder terapihaven. Det er det, der gør haverummet til noget særligt set ud fra et både historisk, kulturelt og sundhedsmæssigt aspekt. Haverummet har fire dimensioner, hvor den sidste dimension er tiden. Man kan se alting udvikle og forandre sig.

Der er ikke tvivl om, at vi bevidst eller ubevidst påvirkes af vores omgivelser. Godt design – både ude og inde – styrker og forbedrer vores velbefindende. Men godt design kan ikke stå alene, når det gælder terapihaver. Terapihaven skal tage hensyn til brugernes forskellige niveauer af mentalt over- eller underskud og den skal tage hensyn til personlige referencer. Hvad der er godt for den ene, er ikke nødvendigvis godt for den anden.

Æstetik, arbejde eller erfaring

Forskerne har i en række år undersøgt og diskuteret hvorfor og hvordan, haver kan påvirke vores helbredstilstand og mentale velbefindende. Der er grundlæggende tre retninger inden for haveterapi:

The Healing Garden School der mener, at det er havens udformning og indhold, der påvirker os. Her er der altså fokus på design og udseende.

The Horticultural Therapy School der mener, at det er havearbejdet, der har en effekt på vores velbefindende. Her er det den fysiske aktivitet, der spiller den største rolle.

The Cognitive School der mener, at det er samspillet mellem aktiviteterne i haven og det enkelte individs erfaringsgrundlag og personlighed der har betydning. Det handler om samspillet mellem aktiviteter, og de erfaringer vi gør os.

Rundt omkring i verden findes terapihaver der enten udelukkende er baseret på aktiviteter i haven så som havearbejde eller udelukkende

Indretning af terapihaver – retningslinier

Afgrænsning: Haven skal være omsluttet af en mur, en hæk eller anden beplantning, der understreger, at her er man afskåret fra det øvrige offentlige liv og krav.

Lyden af vand: Tilføj elementer af vand i haven – vandets rislen og klukken har en beroligende effekt på sindet.

Dæmpede farver: Vi påvirkes alle af farver – men på forskellig vis. Generelt anbefales det at bruge blomster, træer og buske med dæmpede blomster- og bladfarver, da stærke farver på nogle kan virke provokerende og belastende for psyken. Enkelte oplever dog stærke farver som helende.

Små afskærmede rum: Et mindre – halv eller helt lukket rum – skaber ro og overblik. Store uoverskuelige anlæg skaber mere stress og afmagt.

Kæledyr: Dyr stiller ingen krav. Mulighed for at nusse og kæle med en kanin giver ro og stiller ingen krav til patienten.

Fuglesang: Lyden af fuglekvidder har en beroligende effekt på sindet. Sørg for at plante træer og buske med bær og frugter, der tiltrækker fugle. Sæt redekasser og foderbræt op, så fuglene får lyst til at slå sig ned i haven.

Dufte: Ja, men med måde. En udbrændt eller stresset persons lugtesans er meget påvirkelig. Stærke dufte som f.eks. uægte jasmin og nogle roser kan virke påtrængende og direkte ubehagelige for patienten.

Tilgængelighed: En terapihave skal være tilgængelig for flest mulig uanset evt. handicap.

Terapihavens rum

Haven skal bestå af forskellige rum, der imødekommer den enkelte patients stressniveau og mentale overskud på et givent tidspunkt. Rummene har følgende primære karakterer:

Fredfyldt: Stilhed og ro. Lyden af vinden der suser, fugle og insekter. Intet trafikstøj eller andet menneskeligt støj, intet affald, intet ukrudt, ingen forstyrrende personer. *Parameter;* visuel ro.

Vildt: Et sted hvor naturen får lov til at gøre, som den vil og ikke er styret af mennesker. Et sted med en naturlig uorden. Dyre- og plantelivet skal kunne få patientens opmærksomhed. *Parameter;* visuel og auditiv ro, ingen tegn på urbanitet.

Artsrigt: Stor artsrigdom af både dyr og planter. Skabes typisk af en varieret, forholdsvis naturlig beplantning med træer, busker, græs og blomster. Søer og vandløb har en forstærkende effekt. *Parameter;* flere forskellige naturværdier såsom vandløb og skovbryn, kan følge naturens kredsløb.

Rumligt: En følelse af at komme ind i en anden verden. Følelsen af at der er mere at opleve på området, end man kan se ved første øjekast. Området skal være tydeligt afgrænset, samtidig med at det skal virke langstrakt og let fremkommeligt. *Parameter;* en kontrast til byen, ingen urbane lyde.

Tilgængeligt og åbent: Et robust stort åbent område der inviterer til ophold uden nogen egentlig formålsbestemt anvendelse. Stedet kan bruges til mange formål uden, at det skader stedet. *Parameter;* udsigt – perspektiv, mulighed for aktiviteter.

Kulturhistorisk: Et sted der fascinerer ved oplevelsen af en svunden tid. At man kan aflæse samfundets udvikling for at føle en samhørighed og identitet med sine omgivelser. *Parameter;* kulturhistoriske spor, information om området.

Samvær: Et område hvor man kan møde andre. Ord der knytter sig til denne karakter er; folkelig, aktiviteter, servering, evt. underholdning, tæt atmosfære. *Parameter;* tilgængelighed.

Trygt: Et aflukket, sikkert og tilbagetrukket sted, hvor man kan slappe af og være sig selv. *Parameter;* aflukket.

på selve udformningen. Ulrika K. Stigsdotters studier og erfaringer fra en terapihave i Alnarp viser, at det snarere handler om at finde en balance mellem udformning, selve opholdet, hvordan patienten oplever stedet og havearbejdet. Det handler altså både om at sanse omgivelserne, bearbejde disse oplevelser og om selve arbejdet i haven. Alle forhold skal være til stede.

Karen Sejr

Kilder

Ulrika K. Stigsdotter og Patrik Grah:

What Makes a Garden a Healing Garden? Journal of Therapeutic Horticulture, 2005.

Ulrika K. Stigsdotter and Patrik Grah:

Experiencing a garden: A healing garden for people suffering from Burnout Diseases. Journal of Therapeutic Horticulture 2003: XIV.

Se disse og flere artikler om terapihaver på www.sl.life.ku.dk > Arboret > Terapihaven i Arboretet > Artikler.