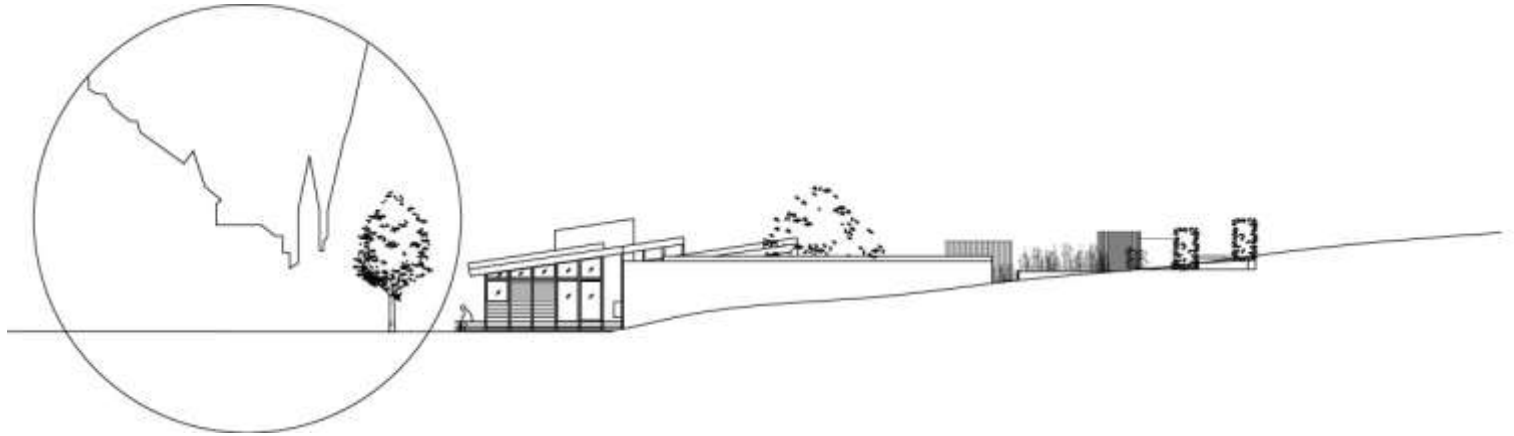


En Restorativ Rekreation

Emelie Jeppsson

Examinator: Christer Malmström
Handledare: Emma Nilsson



"Silence is a funny thing, I don't hear it often"
- *The experience of nature*, S. Kaplan & R. Kaplan

Fyra bilar, en cyklist, en fotgängare, tre barnvagnar och fem hundar i koppel. Det lyser rött, skynda över och snegla skamset på herr Gåman. 1, 2, 3, 4, hur många gånger skulle du räkna nu igen när luften tog slut. Fåren hoppar som galningar över det där staketet, de som ska få dig att somna. Var är egentligen John Blund? Tystnad och lugn, sus i löven och fågelkvitter, porlande vatten och pustande vindar. Omsluten av böljande grönska och riktiga får, som står still. Tusenskönor på marken och en ek eller två.

Staden ger oss massor av information varje dag som vi bearbetar medan den levereras. En ständig leverans av information som aldrig verkar vilja ta en paus. John Blund stoftar inte staden.

Stress- och stressrelaterade sjukdomar har ökat kraftigt bland vuxna och barn och kostnaden för samhället har ökat så drastiskt att det sägs hota hela välfärden. Människan är överlag bra på att hantera stress i olika nivåer under olika långa perioder, men det måste finnas möjligheter till återhämtning. Många studier indikerar på att naturliga miljöer har en positiv effekt på människors hälsa och välmående, vilket innebär att trycket på stadens gröna miljöer ökar för varje ny invånare.

Mindre och mindre tid tillägnas avslappning och återhämtning. Det finns få behandlingar som har en tillräcklig effekt på förbättrad hälsa, och vid behandlingarna som finns tas det inte heller någon vidare hänsyn till miljön där rehabiliteringen utförs. Utbrändhet anses inte bara vara en medicinsk fråga utan är också relaterad till livsstil och därför krävs även andra former av rehabilitering.

Naturbaserad rehabilitering för människor med stress-relaterad ohälsa börjar etableras i Skåne med trädgårdsterapi som utgångspunkt. *En Restorativ Rekreation* lyfter frågan om ohälsan är på väg att bli en produkt av staden, samt undersöker hur arkitektur och trädgård kan hjälpa människor att etablera gränser igen, och återfå hälsa och välmående.