

Modelprogram for terapihaver til fremtidens Kræftrådgivninger

*Udarbejdet foråret 2010 af Skov & Landskab, LIFE, Københavns
Universitet for Kræftens Bekæmpelse i samarbejde med Realdania*

Indholdsfortegnelse

1. Indledning

Koblingen til Terapihaven Nacadia

2. Health Design og Terapihaver

Restorative naturmiljøer

Haveterapi og haveaktiviteter

3. Forskningsstatus

Evidens baseret health design

Kræftramte og naturoplevelser

4. 18 design anbefalinger

Bruger perspektiv

1. Brugere i terapihaven
2. Ansatte og frivillige
3. Patientgruppens behov

Planlægningsperspektiv

4. Kontekst
5. Grøn struktur
6. Form og størrelse
7. Terapihavens rum

Fysisk design perspektiv

8. Levende byggemateriale
9. Oplevelsesværdier
10. Planternes farver
11. Planternes dufte
12. Sol og skygge

Mentalt design perspektiv

13. Niveauer af tryghed
14. Niveauer af krav
15. Tilgængelighed
 - A. Fysisk tilgængelighed
 - B. Mental tilgængelighed
16. Flexibilitet

Vigtige elementer

17. Tre vigtige elementer
 - A. Vand
 - B. Drivhus
 - C. Landmarks

Praktiske forhold

18. Tre vigtige praktiske forhold
 - A. Omklædning
 - B. Pleje af terapihaven
 - C. Personlige spor

5. Tjekliste design anbefalinger

1. Indledning

Baseret på forskning og dokumenterede erfaringer fra praksis beskriver dette modelprogram, hvordan man kan udvikle udendørsarealet ved rådgivningscentre for kræftramte i Danmark til terapihaver. Væsentlige aspekter heri er at tilrettelægge arealerne så disse svarer til de kræftramtes behov, ønsker, behandling og rehabilitering, og bidrager til en sund arbejdsplads for ansatte og frivilliges trivsel.

Modelprogrammet skal ses som en uddybelse og videreudvikling af det overordnede program som Arkitema Health udarbejdede i 2008. Ligesom det overordnede program, henvender modelprogrammet for terapihaver sig primært til byggeudvalg i Kræftens Bekæmpelse og deres rådgivere; det vil sige landskabsarkitekter, arkitekter og indretningsarkitekter. Modelprogrammet kan betragtes som en forskningsbaseret model for, hvordan man kan sikre, at alle elementer i relation til det fysiske, rumlige, indholdsmæssige og oplevelsesmæssige er tænkt ind ved anlæggelse af terapihaver ved kræftrådgivninger i Danmark.

Koblingen til Terapihaven Nacadia

I 2008 udarbejdede Skov & Landskab, LIFE, Københavns Universitet, med støtte fra Realdania, en model for terapihaver og haveterapi for stressramte i Danmark. Denne kaldes for 'Konceptmodel Terapihaven Nacadia' og kan hentes fra projektets hjemmeside:

<http://www.sl.life.ku.dk/Faciliteter/Terapihaven.aspx>.

Formålet med denne konceptmodel er, at samle de forskningsresultater og erfaringer, som findes inden for terapihave-feltet og skabe en model for, hvordan fremtidens danske terapihaver bør se ud og hvordan haveterapiprogrammet bør integreres i designet. Konceptmodellen indgår i et omfattende forskningsprojekt indenfor Skov & Landskab vedrørende Natur & Sundhed.

Konceptmodellen ligger til grund for udformningen af Terapihaven Nacadia, som forventes at anlægges i arboretet i Hørsholm i vinteren 2010. Terapihaven Nacadia forudses at blive et nationalt center indenfor Natur & Sundhed.

Konceptmodellen Nacadia udgør grundlaget for dette modelprogram ud fra at der er mange ligheder mellem stressramtes og kræftramtes behov i relation til udformningen af en terapihave. Samtidig er der siden udvikling af konceptmodellen Nacadia kommet ny forskning og flere erfaringer, hvilket er indarbejdet i dette modelprogram.

Professor Emerita Clare Cooper Marcus, University of California, Berkely, USA og Professor Terry Hartig, Institutet för bostads- och urbanforskning, Uppsala universitet, Gävle, Sverige har bidraget med deres store kompetence indenfor forskning i terapihaver for kræftramte og i diskussionen af ligheder og uligheder mellem patienter med henholdsvis stress og kræft.

Modelprogrammet for terapihaver ved kræftrådgivninger er udarbejdet og gennemført under ledelse af lektor og landskabsarkitekt Ulrika K. Stigsdotter, ved Skov & Landskab, LIFE, Københavns Universitet, sammen med dele af hendes forskningsteam indenfor Natur & Sundhed, PhD studerende og landskabsarkitekt Karin K. Peschardt, PhD studerende og landskabsarkitekt Victoria L. Lygum og PhD studerende og Cand. Pæd. Psyk. Sus Sola Corazon.

2. Health Design & Terapihaver

Interessen for det fysiske miljøes indflydelse på menneskers sundhed og velbefindende er stigende verden over indenfor en bred række af faggrupper. Indsigten i, at godt design kan påvirke sundheden har resulteret i et begreb som kan betragtes som en ny gren inden for arkitekturen; *Health Design*. Udgangspunktet for at arbejde med sundhedsfremmende design kan henføres til WHO's brede definition af sundhed fra 1948 hvor sundhed ikke blot relateres til fravær af sygdom men til *fuldkommen legemlig, sjælelig og socialt velvære*. Dette har resulteret i, at sundhed i dag oftere betragtes ud fra et holistisk perspektiv, som inkluderer hele menneskets livssituation, altså både biologiske, kulturelle, sociale og miljømæssige aspekter. Fra en landskabsarkitekts perspektiv ligger fokus på den sundhedsværdi, der findes i naturen og byernes grønne områder. Landskabsarkitekter arbejder i dag primært med planlægning, design og forvaltning i relation til sundhed med udgangspunkt i to perspektiver og to typer af miljøer:

1. Natur og byernes grønne områder – bevaring og styrkelse af sundheden (sundhedsfremme)
2. Terapihaver – lindring og behandling af sygdomme (helbredelse)

Det første perspektiv fokuserer på de faktorer, som bidrager til, at mennesket bevarer og fremmer dets sundhed. Flere og flere forskningsstudier, både danske og internationale, viser at ophold i grønne områder er signifikant koblet til højere selv vurderet sundhed, lavere stressniveau og bedre velbefindende uanset køn, alder eller socioøkonomisk status. Det andet perspektiv fokuserer på haver, som er bevidst formgivet med henblik på en bestemt patientgruppes særlige krav og behov; såkaldte terapihaver (eng. *Healing Gardens*). *Terapihaver* bruges i Danmark, som et paraplybegreb, for haver hvori mennesker opnår en lindring eller behandling af deres sygdom i kraft af ophold i haven og i samspil med haveterapi. Det er væsentligt at påpege, at ikke alle haver er terapeutiske. Forskning viser, at mennesker i høj grad oplever og forstår sine omgivelser, ud fra hvordan de har det. Det som vi normalt ikke reagerer nævneværdigt på, eksempelvis et meget abstrakt formsprog, kan opleves som dramatisk negativt når man er psykisk udmattet og svag.

I terapihaven udføres den haveterapeutiske behandling af et tværfagligt behandlerteam, med videreuddannelse indenfor haveterapi, såkaldte haveterapeuter. Haveterapeuter vil typisk have en faglig baggrund som læger, psykologer, ergoterapeuter mv.

Restorative naturmiljøer

Der har været forsket intensivt i sammenhængen mellem mennesker, menneskers mentale sundhed og udearealers fysiske udtryk igennem de seneste 30 år. I gennem tiden er to grundlæggende teorier om sammenhængen udviklet:

- Ifølge miljøpsykologen Roger Ulrichs teori, *Aesthetic Affectice Theory*, besidder mennesket stadig evnen til at bedømme et miljø ud fra et overlevelsesmæssigt perspektiv på under en brøkdel af et sekund. Er miljøet trygt, kan vi koble af. Det betyder at vores positive følelser øges, når vi opholder os i et natur- eller havemiljø som vores affekter bedømmer som trygt.
- Til forskel fra Ulrich fokuserer forskerparret Stephen og Rachel Kaplan på den kognitive bearbejdning af vores perceptioner. Deres teori, *ART – Attentione Restoration Theory*, handler om hvordan vi opfatter vores miljø og bearbejder informationen. Ifølge Kaplan har mennesket to typer af opmærksomhed; målrettet opmærksom og spontan opmærksomhed.

Den målrettede opmærksomhed anvender vi når vi eksponeres for information som kræver vores opmærksomhed såsom ved bilkørsel og løsning af opgaver. Dette informations hæmnings system er begrænset og kræver energi. Har man ikke mulighed for at hvile sig, bliver man mentalt udmattet og er i større risiko for stress. Kaplan og Kaplan mener at de stimuli vi modtager i natur- og havemiljøer, der opleves som utruende, er af en sådan karakter og mængde, at hjernen slår over i et andet opmærksomheds system hvor hjernen ikke målrettet sorterer i indtrykkene, men snarere scanner omgivelserne. Dette opmærksomhedssystem kalder forskerparret for spontan opmærksomhed. Det er ubegrænset, stress reducerende (den målrettede opmærksomheden kan hvile) og kræver ingen energi.

Haveterapi og haveaktiviteter

I modsætning til traditionel sygdomsbehandling har haveterapi, et salutogent udgangspunkt; det vil sige, at der fokuseres på udviklingen af menneskets egne ressourcer frem for udelukkende at fokusere på sygdommen. Det specielle ved haveterapi i forhold til andre terapiformer er, at terapihavens designede miljø og aktiviteter er basis for det terapeutiske arbejde. En af teorierne om sundhedseffekterne af haveterapi har sit ophav inden for ergoterapi. Den bygger på, at mennesket grundlæggende er et aktivt og skabende væsen, og at aktivitet derfor i sig selv kan være sundhedsfremmende såfremt den er tilrettelagt, så den opleves som forståeligt, muligt og meningsfuldt at udføre. At arbejde i en have kan opleves som særligt meningsfuldt på grund af arbejdet med levende materiale og de synlige resultater forbundet hermed. Forskning har vist, at hvis mennesket får lov at anvende sin krop og hjerne til lystfyldte og meningsfyldte opgaver, føler de sig veltilpas og belønnede. Denne oplevelse, eller følelse, er særlig udtalt i aktiviteter og miljøer som fordrer såkaldte flow-oplevelser. I flow-situationer opleves en harmoni imellem evnen hos mennesket og udfordringen og kravene i miljøet som giver mennesket en følelse af velbefindende, engagement samt tids- og selvforglemmelse. Natur oplevelsernes og aktiviteternes særlige karakter har netop potentiale til, på en enkel måde, at medføre en mængde kognitive processer heriblandt samt selvbelønnende flow-oplevelser. Tillige er mennesket en social skabning, og en have hvor man kan hjælpes ad med at plukke frugt og bær, eller passe mindre dyr kan lede til følelsen af at indgå i og bidrage til fællesskaber på mange forskellige niveauer; fra venskaber med andre mennesker til fællesskab med dyr og samhørighed med den omgivende natur.

I terapihaver kan der arbejdes med tre naturelementer:

- Naturens sanseoplevelser, hvor der fokuseres på sanseindtryk fra omgivelserne
- Haveaktiviteter, såsom plantning, såning, plantepleje og høstning
- Almennyttige eksistentielle symboler i naturen, som vi kan relatere til vores egen livssituation

Der bruges ofte mindfulness teknikker til at forstærke naturoplevelsernes afslappende effekt. Mindfulness er et begreb for en opmærksomhedstilstand, som man kan træne til at opleve større kropslig ro og nærvær i øjeblikket.

Mange naturoplevelser i hverdagen kan være afslappende og måske endda terapeutiske for brugeren i kraft af alle de varierede positive sanseindtryk og livsbekræftende oplevelser. Der kan derfor også være meget positive og helende oplevelser ved at pusle i sin egen have, hvis man ikke er fokuseret på arbejdsbyrden heri. Men haveterapi adskiller sig grundlæggende fra ordinært havearbejde ved at foregå i et miljø (terapihaven), der er specifikt designet til at understøtte det terapeutiske forløb.

Terapien varetages af uddannede terapeuter, aktiviteterne har specifikt terapeutiske formål, og klienten er helt uden de forpligtelser og krav, som følger af at holde sin egen have.

At formgive en god terapihave og udforme et godt haveterapiprogram kræver samarbejde mellem landskabsarkitekten, det medicinske personale koblet til terapihave og med patienterne.

3. Forskningsstatus

Evidens baseret health design

Rundt om i verden fortælles om erfaringer fra terapihaver og om haveterapiens positive virkninger. Problemet er, at meget få terapihaver bedriver forskning, og at resultaterne derfor ikke bliver valideret. Forskning på dette område er ung, begrænset i sit omfang og henviser næsten udelukkende til forskning fra USA. Flere forskningsstudier kan kritiseres for at stole alt for meget på mundtlige anekdoter fra forskellige terapihaver, og ganske få resultater kan siges at nå op til samme standart som gælder for Evidens-Baseret Medicin (EBM). EBM bygger på et antal kriterier for at fastslå om en medicinsk behandling er effektiv eller ikke. EBM forudsætter at den medicinske gerning man udfører, er baseret på den nyeste forskning og systematisk afprøvet og valideret erfaring. Målet i Skov & Landskabs forskning, konceptmodeller og modelprogram er derfor at forsøge at nå samme forskningsmæssige niveau i designet, som indenfor den traditionelle kliniske medicin, i relation til at udvikle Evidens-Baseret Health Design.

Kræftramte og naturoplevelser

Forskning viser, at individer der får stillet diagnosen kræft, i mange tilfælde rammes af mental træthed, der blandt andet indebærer hukommelsessvigt, de bliver mere distræte, har svært ved at have sammenhængende tanker og udføre krævende aktiviteter, har mindre tålmodighed og bliver mere frustrerede. I sygdomstilfælde kan menneskets direkte opmærksomhed overbelastes i en sådan grad at konsekvenserne bliver en manglende evne til at skaffe sig nødvendig information om sygdommen og behandlingsforløbet, at tage beslutninger i forbindelse med behandlingsforløbet og at håndtere tab og afbrydelser fra sit normale hverdagsliv. Disse mentale lidelser har ifølge flere undersøgelser, vist sig at mindskes ved at være ude i naturen. Dette kan forklares med, at rolige utruende naturs stimuli influerer positivt på ens emotioner og kognitive processer jævnfør Kaplans og Ulrichs teorier.

For kræftramte foregår behandlings processen og helbredelsesprocessen en stor del af tiden i hjemmet. Men helbredelsesprocessen er også afhængig af social interaktion mellem venner og ved involvering i sociale aktiviteter, som kan bidrage til psykisk og emotionel velbefindende. Det er derfor vigtigt, at rådgivningscentrene har de rette rammer for social interaktion og aktiv udfoldelse så oplevelsen er optimal. En stor del af disse rammer kan skabes inde såvel som ude, hvor interaktion med naturen enten kan være aktiv eller passiv. Dermed sikrer man ikke kun forbedrede fysiske omgivelser, men man bidrager altså også overordnet til et mere positivt behandlings forløb hvor det fysiske miljø støtter op om at forbedre det generelle sundhedsniveau og velbefindende hos den enkelte.

Terapihaver har gennem flere forskningsprojekter vist at være gavnlige for både patienter, pårørende og personale, fordi de naturlige omgivelser kan virke lindrende, stress reducerende og være med til at øge brugernes trivsel ved deres aktive eller passive deltagelse i området.

5. 18 design anbefalinger

Relevant forskning, erfaring og dokumenteret viden er i det følgende samlet i 18 design anbefalinger. De er inddelt i 6 forskellige undergrupper baseret på følgende overordnede perspektiv: Bruger perspektiv, Planlægnings perspektiv, Fysisk design perspektiv, Mental design perspektiv og Vigtige elementer samt Praktiske ting. Sammen er de tænkt som værende til inspiration og hjælp for at sikre at alle elementer, fysiske, rumlige, indholdsmæssige og oplevelsesmæssige er tænkt ind ved anlæggelse af terapihaven ved kræftrådgivninger i Danmark. (I kapitel 5, findes anbefalingerne summerede i en tjekliste).

BRUGER PERSEPTIV

1. Brugere i terapihaven

Det er vigtigt, at man identificerer brugergrupperne og deres behov i relation til at udforme terapihaven og haveterapien. Vær opmærksom på, at en terapihave, og et haveterapiprogram, for en bestemt brugergruppe ikke nødvendigvis har samme terapeutiske kvalitet og effekt for andre brugergrupper. Endvidere er det forskelligt fra brugergruppe til brugergruppe hvilket terapeutisk udbytte, man ønsker, at de opnår gennem brug af terapihaven.

Brugerne i rådgivningerne er primært de kræftramte men også deres nære relationer såsom venner og familie – både voksne, børn og unge, og dertil kommer de ansatte og frivillige. Specielt børnene og de unge pårørende bør tænkes ind i designet af terapihaven.

Brugerne:

- Kræftramte
- Voksne nære relationer til kræftramte
- Nære relationer som er børn og unge
- Ansatte og frivillige

2. Ansatte og frivillige

Også de ansatte og frivillige som arbejder på rådgivningerne skal tænkes ind i designet. Forskning viser, at udsigt fra sin arbejdsplads ud mod en grøn have resulterer i mindre stres og øget trivsel. At have adgang til terapihaven og måske et privat haverum, kan have stor betydning for de ansatte, da det kan give mental hvile og genopladning.

Anbefalinger:

- Udsigt mod terapihaven
- Adgang til terapihaven, evt. et eget lille haverum, for mental hvile og genopladning.

3. Patientgruppens behov

Som før nævnt viser forskning, at menneskers oplevelse af deres omgivelser i høj grad afhænger af deres sundhedstilstand. Det, som et sundt menneske ikke reagerer nævneværdigt på, eksempelvis et meget abstrakt formsprog, kan give et svagere menneske associationer som kan opleves som dramatiske og negativt. Terapihaven kan derfor betragtes som en speciel form for anvendt kunst,

hvor det er vigtigt at huske, at én type terapihave for en bestemt patientgruppe ikke nødvendigvis har terapeutiske kvaliteter for andre patientgrupper.

Anbefalinger:

- Terapihaven designes til en bestemt patientgruppes (kræftramte) specifikke behov, krav og ønsker samt forventede rehabiliteringsproces.
- Terapihavens design skal være let forståeligt for de kræftramte, som skal være i stand til at aflæse hvad haven kan tilbyde dem, hvad de kan gøre, og hvad de må gøre.
- Abstrakt kunst og mindesmærker skal udgås i terapihaven.

PLANLÆGNINGS PERSPEKTIV

4. Kontekst

En terapihave eksisterer altid i en kompleks kontekst. Det kan blandt andet være geografisk, historisk og social. Denne kontekst interagerer med terapihaven og patientens oplevelse.

Anbefalinger:

- Rådgivningen bør lokaliseres på et sted, som opleves trygt og positivt. Det betyder, at man bør undvige lokalisering i et social belastet og udsat område, da der er en risiko for konflikter og uroligheder.
- Rådgivningen bør heller ikke lokaliseres alt for tæt til bygninger og pladser med stærk symbolik, f.eks. et krematorium eller en kirkegård.
- Videre bør man undgå at placere rådgivningen, så den bliver eksponeret af negativ lyd, f.eks. tæt til en stærk trafikeret vej, lufthavn etc.
- Rådgivningen skal placeres på et areal, som kan forvandles til en terapihave.
- Bygningen skal, af de kræftramte, opleves som ukompliceret, dvs. det arkitektoniske formsprog skal være nemt at forstå for de kræftramte og skal ikke kunne misfortolkes.
- Bygningen og haven skal signalere, at der ikke stilles krav, det skal signalere varme, omtanke, frodighed, livskraft og tryghed.

5. Grøn struktur

Ved planlægning af en terapihave er det vigtigt ikke at tænke på haven som et isoleret fænomen. I stedet skal man indtænke alt grønt, både inde, ude og i nærheden i en overordnet grøn struktur.

Anbefalinger:

- Det er en fordel, hvis arealet for terapihaven er lokaliseret tæt på et naturområde, park eller strand (idet det kan bruges som et sekundært område).
- Hvis bygningen har atrium gård, vinterhaver, balkoner og/eller terrasser anbefales at disse indgår i rådgivningscentrets overordnede grønne struktur.
- Hvis bygningerne har flere etager, anbefales store balkoner, hvorfra man kan have udsigt over terapihaven.
- Terapihaven skal være nærværende, når man er inde i bygningen eg. ved at gøre haven synlig gennem udsigter fra bygningen.
- En stigende del af forskningen i natur og sundhed bekræfter, at grønne planter indendørs har en positiv effekt på folks helbred og trivsel. Vi anbefaler et gennemtænkt koncept for den

grønne beplantning indendørs og ser gerne, at det hænger sammen med det grønne udendørs areal.

6. Form og størrelse

Terapihaver findes i alle størrelser og former. Men forskning viser at nogle former er mere hensigtsmæssige end andre.

Anbefalinger:

- Selve formen på terapihaven bør være så sammenhængende som muligt. Det vil sige en sammenhængende kvadratisk form er bedre end en spredt, lang smal aflang form.
- En terapihave kan anlægges på alle områder, og lidt er bedre end ingenting. Samtidig skal man være bevidst om, at området gerne skal kunne rumme en flere forskellige oplevelsesværdier (se nedenstående beskrivelse), hvilket kræver lidt større areal.

7. Terapihavens rum

En terapihave består af vægge, gulv og loft. Gulvet kan være af græs, grus, sten eller træ og loftet af trækroner eller pergolaer – eller bare himlen. Inde i terapihaven kan mindre rum skabes.

Anbefalinger:

- Ligesom kræftcentret har flere rum indenfor væggene, med forskellige aktiviteter og formål, for eksempel bibliotek og trænings rum etc. skal terapihaven tænkes som en afgrænset del med flere forskellige rum.
- Mange af aktiviteterne, som er beskrevet i det overordnede program, og som sker inde i de forskellige rum på rådgivningscentret, kan med fordel flyttes ud i terapihaven.

FYSISK DESIGN PERSPEKTIV

8. Levende byggemateriale

Det levende, voksende og konstant skiftende plantemateriale er grundstenen i en terapihave. Det giver patienterne en grundlæggende følelse af, at være en del af noget større, af naturen, af cykliske forandringer, af håb og livskraft.

Anbefalinger:









- Mængden af levende plantemateriale har vist sig at være vigtig, når man vurderer en terapihaves terapeutiske kvaliteter. Jo mere grønt jo bedre er det for patienterne.
- Undgå hårde overflader, skarpe liner mellem fliser og undgå kunstige materialer, som plastik.

9. Oplevelsesværdier

Gennem forskning har det vist sig at naturmiljøer, gennem deres udformning, har forskellige sanselige kvaliteter, som kan kategoriseres i forskellige oplevelsesværdier. Disse manifesterer sig gennem mange forskellige sansninger opfanget via syn, hørelse, dufte, bevægelse mv. Hver oplevelsesværdi tilfredsstiller specielle behov. Man kan således tale om, at typer af behov og typer af oplevelsesværdier er forbundet med hinanden, og giver en bestemt udendørsoplevelse.

Anbefalinger:

- For kræftramte er der frem for alt en positiv sammenhæng mellem velvære og oplevelsen af værdierne: Artsrigt, Trygt og Vildt i et naturområde. Andre oplevelsesværdier kan med fordel også implementeres i en terapihave for kræftramte, således det også tilgodeser de pårørendes og ansattes præferencer.
- Oplevelsesværdierne kan kombineres, som farver på en palet på bestemte måder og derved give de optimale rammer som støtte for syge mennesker.

	Fredfyldt	Et stille og roligt rum der tilbyder oplevelsen af tilbagetrukkethed, tryghed, at være i et med naturen og være uforstyrret	Nøgleord: Visuel og auditiv, fred, ingen forstyrrende mennesker, ingen skrald
	Rumligt	Et rum der tilbyder oplevelsen af at træde ind i en anden verden som er rumligt, frit og hvor stedet opleves som en helhed To typer af rumligt: 1) Rummet fremtræder mellem jorden og flere trækroner 2) Rummet fremtræder når man ser ud over et åbent areal, mark eller hav	Nøgleord: Sammenhæng, få eller ingen veje og stier
	Natur	Natur Oplevelsen af et vildt, frit voksende, uberørt rum med dynamik og en indre livskraft	Nøgle ord: Få andre besøgende, ingen urbane skilte eller lyde, naturens præmisser, vildt
	Artsrigt	Et rum der tilbyder oplevelsen af liv i form af stor variation af både planter og dyr (flora og fauna)	Nøgleord: Naturlige plante og dyre populationer, mange dyr både pattedyr, fugle, insekter, mange forskellige planter (større rum)
	Trygt	Oplevelsen af at være omgærdet og tryk, hvor man tør lade børn lege frit og man selv kan slappe af og bare være sig selv	Nøgleord: robust, mange buske og træer, tryk, både børns og voksnes territorium, borde og bænke, legeredskaber, steder med kæledyr (mindre rum)
	Kultur/ Historisk	Kultur/Historisk Et rum der tilbyder oplevelsen af fascination fra en forgangen tid	Nøgleord: Kultur historiske levn, ingen behov for andre mennesker, underholdning eller aktiviteter
	Åbent	Oplevelsen af et stort, åbent og robust rum med vidtstrakte udsigter og som tilbyder muligheder for mangen forskellige typer af aktiviteter	Nøgleord: Tydeligt afgrænset, udsigter, stor, anvendelig for aktiviteter der kræver meget plads, fodbold
	Folkeligt	Et rum der tilbyder oplevelsen af underholdning hvor alting er muligt, forberedt og organiseret	Nøgleord: Mange mennesker, service i form af toiletter, kiosker, udendørsservering, god belysning, forlystelser, park koncerter, udstillinger, mange faciliteter og møbler

10. Planternes farver

Ved brug af farver og planter i terapihaven er det vigtigt at være opmærksom på, at plantesammensætninger med for mange kontraster, kan være krævende for de kræftramte. På baggrund af forskning og erfaringer kan der opstilles en række retningslinjer for brug af farver i terapihaver.

Anbefalinger:

- Brug som udgangspunkt farver som har medium lysstyrke, medium kontrast og medium mætningsgrad, da de opfattes som mindre stressende.
- Undgå for kontrastfyldte planter, hvor der for eksempel, er røde blomster omgivet af grønne blade. Generelt skal farven rød undgås fordi den ofte er i stor kontrast til sin baggrund.
- De fleste pastelfarver er anvendelige (lys gul, lys orange og især lys grøn og lys blå).
- Mørke farver; mørkeblå, mørkegrønne, mørkerød kan opfattes deprimerende af nogle, og bør derfor ikke være dominerende i terapihaven, men holdes til afgrænsede områder.
- Forsøg så vidt muligt at kombinere farvevalget med omgivelserne så der ikke opstår for store kontraster.
- Variation i farvebrug gennem terapihaven, kan dog anbefales og kan anvendes bevidst til at underbygge den ønskede oplevelse i havens forskellige rum.
- Kortlæg de mest dominante farver, der findes i det naturlige omkringliggende miljø og tilpas farvevalget derefter. På den måde opnås en samklang i omgivelserne.

11. Planternes dufte

Dufte kan være altoverskyggende i oplevelsen af et bestemt sted og er svære at beskytte sig imod. Derfor er det særdeles vigtigt at være opmærksom på duftene i terapihaven. Kræftramte, der har tendens til hovedpine og kvalme er særligt udsatte, når det gælder dufte, idet kraftige duftoplevelser både kan provokere og forværre kvalme og hovedpine.

Anbefalinger:

- Vær generelt varsom ved anvendelsen af dufte. Kraftige dufte skal kunne undgås af den kræftramte, og skal derfor ikke placeres ved steder, der er beregnet til længere ophold.
- En god måde at tage højde for brugernes individuelle behov er ved at anvende planter, hvis duft frigives ved berøring. Dette giver den kræftramte mulighed for selv at styre sine duftoplevelser
- Vær opmærksom på, at det ikke bare er den enkelte plantes duft og samspillet med de andre plantedufte på stedet, der udgør et områdes duft. Som regel byder området også på mange andre lugtopplevelser, der hænger sammen med stedets naturlige og syntetiske materialer samt de aktiviteter, der foregår i området.
- Undgå så vidt muligt lugtgener i terapihaven og fra havens omgivelser. Lugtgener kan f.eks. komme fra syntetiske byggematerialer (plast, gummi), affald, rygning, en kantine/café, skarpe rengøringsmidler, trafik os og gødning af marker.

12. Sol og skygge

Sol og skygge er vigtige forhold i en terapihave for kræftramte både i relation til opholdsarealer og ved bevægelse rundt i haven.

Anbefalinger:

- Undgå fuld sol på alle de arealer, de kræftramte primært bruger i terapihaven (f.eks. ved entréen til haven, ved siddepladser og langs med gangstier). Arbejd med sol forhold således at de kræftramte kan vælge sol til indenfor det samme område.
- Undgå ligeledes fuld skygge på alle de arealer de kræftramte primært bruger i terapihaven (f.eks. ved entréen til terapihaven, ved siddepladser og langs med gangstier).
- Lettere skygge som f.eks. fra løvtræ anbefales.

MENTAL DESIGN PERSPEKTIV

13. Niveauer af tryghed

En terapihave skal være og opleves som et sikkert sted for de kræftramte. Derfor er en terapihave en lukket have for de kræftramte, deres nære relationer og personalet

Anbefalinger:

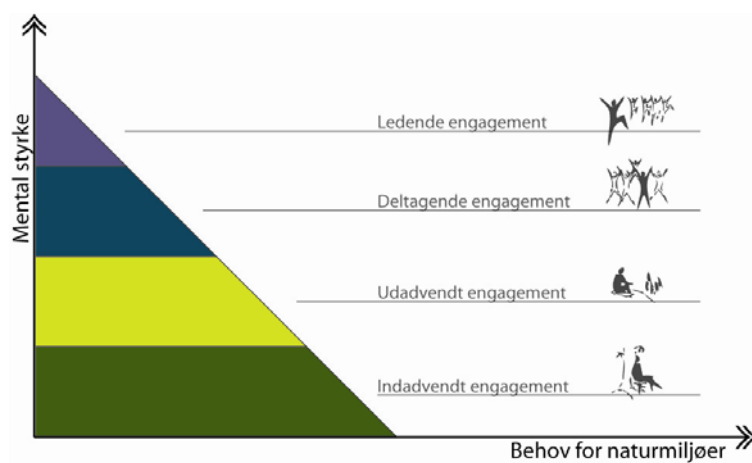
- Gennem f.eks. information, skilter og hegn, skal folk som ikke har tilknytning til stedet eller de kræftramte forstå at det ikke er tilladt at besøge terapihaven.
- Det er vigtigt, at terapihaven tilbyder forskellige trygge haverum hvor kræftramte, som er kede af det, bekymrede eller oprørte kan blive trøstet og beroliget.

14. Niveauer af krav

I formgivningen af en terapihave skal man tage patienternes forskellige mentale styrker i betragtning. Dette indebærer at designet skal svare til vedkommendes behov for varierende niveauer af krav.

Anbefalinger:

- Den kræftramtes brug af og behov for terapihaven vil afgøres af, hvor meget han/hun er i stand til at tage ind fra omverdenen, og hvor stor hans/hendes mentale styrke er. Dette kan illustreres med en pyramide, hvor behovet for et naturligt miljø med meget få krav er stort i bunden af pyramiden og mindst i toppen.
- Terapihave skal designes således, at der er muligheder for at imødekomme kræftramte med alle grader af behov.



15. Tilgængelighed

I forhold til tilgængelighed har vi to forskellige perspektiver; fysisk og mental tilgængelighed:

A. Fysisk tilgængelighed

Anbefalinger:

- At bevæge sig på forskellige underlag og i et varieret terræn kan øge den kræftramtes kropbevidsthed og give mere muskel styrke og bedre kondition.
- Imidlertid skal man i denne forbindelse også være opmærksom på, at terapihaven skal være tilgængelig for kræftramte, deres nære relationer eller personale som har funktionsbesvær. Det kan være en svær balance at sørge for dette, uden at gå på kompromis med terapihavens udformning. Men det er et krav, at gøre terapihaven tilgængelig på lige vilkår med gode oplevelsesværdier for alle brugere.

B. Mental tilgængelighed

Anbefalinger:

- En anden dimension af tilgængelighed ligger i at gøre terapihaven attraktiv så de kræftramte får lyst til at gå derud. Det er vigtigt at man, som designer, er bevidst om at arbejde med attraktioner og oplevelsesværdier, som kan få den kræftramte til at ville opholde sig i terapihaven.
- Desuden er det vigtigt, at de kræftramte kan orientere sig i terapihaven, og vi anbefaler derfor at man skaber variation mellem oplevelser, ruminddeling og tilgængelighed (se også 'Landmarks' nedenstående).

16. Fleksibilitet

Terapihaven er ikke færdig, når den er anlagt, men skal altid kunne ændres med et formål; at imødekomme behov og ønsker fra de kræftramte.

Anbefaling:

- Landskabsarkitekten skal være involveret i terapihaven efter den er anlagt, så han/hun løbende kan forandre terapihavens design.

VIGTIGE ELEMENTER

17. Vigtige elementer

A. Vand

Mennesker er naturligt tiltrukket af lyden af vand. At sidde nær vand, i den ene eller den anden form, oplever de fleste som beroligende og afstressende. Derfor anbefales vand i nogen form i terapihaven:

- Vandelementer kan være med til at skabe et rigere dyreliv, tiltrække fugle og insekter.
- Vand skaber lyd og virker dermed også sansestimulerende.
- Lyd fra vand kan være med til at tage fokus fra støj.

- Det anbefales at man overvejer vandelementet på en sådan måde at der kan opstå fysisk kontakt til vandet, da det er vigtigt for helhedsoplevelsen af vandet og dermed for sansestimuleringen.

B. Drivhus

Forskning viser at drivhuset i flere terapihaver vurderes af patienterne som et favoritsted.

Anbefalinger:

- Et drivhus udgør et beskyttet rum, hvor oplevelsesværdierne kan intensiveres, derfor skal drivhusets indre rum også medtænkes i designet
- I design af drivhusets rum skal man tage højde for at det skal kunne anvendes til forskellige formål både relateret til dyrkning, men også til hvile eller til samtale.

C. Landmarks

Det er vigtigt, at de kræftramte kan orientere sig i terapihaven, så de hele tiden ved hvor de befinder sig. Dette kan blandt andet gøres ved at opstille landmarks.

Anbefalinger

- at arbejde med forskellige orienteringspunkter; "Landmarks", primære og sekundære.
- at terapihaven anlægges således der skabes variation mellem oplevelserne, ruminddelingen og tilgængeligheden.
- at man arbejder på flere niveauer med blandt andet sigtelinier, åbne og lukkede rum, inventar og større og mindre stystemer. Det vil sige, der skal være nogle primære stier og sigtelinier som så evt. er forbundet med mindre sekundære stier.

PRAKTISKE TING

18. Praktiske ting

A. Omklædning

Anbefaling:

- For at sikre at folk kan tage ud i terapihaven, kan man minimere barriererne ved for eksempel at have regnfrakker og gummistøvler, måske havehandsker, solhatte, tynde skjorter, varme jakker osv. som de kan låne.

B. Pleje af terapihaven

- Terapihaven skal plejes under ansvar af en uddannet gartner. Det er vigtigt, at det er en dygtig gartner som passer haven, da det kan have en negativ effekt på de kræftramte at opleve en misligholdt terapihave med visne planter og vand, som ikke fungerer.
- Frivillige, ansatte og kræftramte kan bidrage til plejen, men de skal aldrig være ansvarlige for det. Hvis dette er tilfældet, risikerer man, at der stilles alt for høje krav til brugerne og en stor del af den positive oplevelse, terapihaven skal give, går tabt.

C. Personlige spor

I en del terapihaver må tidligere patienter efterlade personlige spor i haven, som f.eks. en dekoration. Eksempel fra terapihaver for stressramte og for voldramte kvinder og børn, viser sådanne livsbekræftende personlige spor fra tidligere brugere opleves positivt af de nye brugere. Præliminær forskning indikerer en modsat virkning for kræftramte, derfor vil vi ikke anbefale dette.

5. Tjekliste design anbefalinger

Nr.	Emne	Anbefalinger
	BRUGER PERSEPKTIV	
1	Brugere i terapihaven	Skal specifik defineres og deres behov og formål afklares, således terapihaven designes så optimalt som muligt til den givne bruger gruppe: <ul style="list-style-type: none"> - Kræftramte - Voksne pårørende til kræftramte - Pårørende som er børn og unge - Ansatte og frivillige
2	Ansatte og frivillige	- Udsigt mod terapihaven giver mindre stress og mere trivsel - Adgang til terapihaven og eget haverum for mental hvile og genopladning anbefales
3	Patientgruppens behov	- Undgå abstrakt formsprog og kunst - Vær bevidst om målgruppen, således signaler med negative associationer undgås - Formsproget skal være let forståeligt
	PLANLÆGNINGS PERSPEKTIV	
4	Kontekst	- Lokaliseringen skal være tryk og positiv. - Placeringen af rådgivningen skal helst ikke være i kontakt til symbolske bygninger og negativ støj - En mulighed for anlæggelse af terapihave bør prioriteres højt - Ukompliceret bygning med let forståeligt formsprog - Bygning og have skal ikke stille krav til brugerne - Der skal signaleres varme, omtanke, frodighed, livskraft og tryghed
5	Grøn struktur	- Nærhed til større naturområde er anbefalet - Udnyttelse af balkoner, atriumgårde og terrasser anbefales - Nærvær i form af gennemgående grøn struktur (grønne planter inde og ude)
6	Form og størrelse	- En samlet tæt form hvori forskellige haverum og sammehængende stiforløb kan indarbejdes
7	Terapihavens rum	- Flere ruminddelinger i terapihaven er vigtige for at opnå variation i niveauer af krav, tryghed og aktivitet - Anvend uderummet til mange af de tænkte aktiviteter i bygningen (samtalerum, sanserum, aktivitets rum mv.)
	FYSISK DESIGN PERSPEKTIV	
8	Levende byggemateriale	- Anvend levende, voksende og skiftende beplantning. Sørg for stor plantevariation - Undgå hårde overflader, skarpe linier og kunstige materialer
9	Oplevelsesværdier	- Anvend de forskellige oplevelsesværdier, og særligt oplevelsen af artsrigt, trygt og vildt som foretrækkes af de kræftramte. - De øvrige oplevelsesværdier kan og bør også overvejes i forbindelse med at anlægge aktiviteter for pårørende og ansatte
10	Planternes farver	- Undgå for mange farver og for mange kontraster i plantevalget, men sørg dog for en vis variation - Planter med medium lysstyrke, medium kontrast og mætningsgrad anbefales - Anvend farver der findes i øvrige hjemmehørende planter, således tilhørsforhold opnås - minimer brug af farven rød og mørke farver (mørke grøn, mørke blå etc.) - Pastelfarver er gode at anvende
11	Planternes dufte	- Undgå kraftige dufte, da disse kan provokere og forværre kvalme og hovedpine hos de kræftramte - Hvis kraftige dufte anvendes bør de placeres i områder hvor de kan fravælges, dvs. ikke ved opholdsområder. - Undgå lugtgener fra f.eks. affald

12	Sol og Skygge	- Undvig fuld sol - Undvig fuld skygge - Skygge fra løvtræ rekommanderes
	MENTAL DESIGN PERSPEKTIV	
13	Niveauer af tryghed	- Vær bevidst om at området skal være et sikkert og trygt område - Ingen udefrakommende er tilladt på området - Prioriter fleksibilitet i terapihavens rum, således man kan være alene eller sammen med andre alt afhængig af behov
14	Niveauer af krav	- Anlæg terapihaven således det er muligt at være både aktiv og tryk på forskellige niveauer
15	Tilgængelighed	
A	Fysisk tilgængelighed	- Varieret underlag kan være godt for kropsbevidsthed og muskelstyrke - Vær opmærksom på at terapihaven også skal være tilgængelig for gangbesværede
B	Mental tilgængelighed	- Terapihaven skal virke tillokkende, dvs. der skal være attraktive oplevelser i terapihaven som drager brugerne udenfor - Orienteringspunkter er vigtige i form af variation i rum, inventar og oplevelser
16	Fleksibilitet	- Vær bevidst og terapihavens fleksibilitet således den kan tilpasses nye behov og ønsker
17	VIGTIGE ELEMENTER	
A	Vand	- Vandelementer anbefales da sådanne kan have positiv indflydelse på stress niveau, sanseindtryk og oplevelse. - Vandelementer kan skabe større biodiversitet og blokere støj - Anlæg så vidt muligt vandelementet således det er fysisk tilgængeligt
B	Drivhus	- Et drivhus anbefales til brug for samtaler, sanse rum, hvile eller til dyrkning af planter
C	Landmarks	- Anlæg terapihaven med orienteringspunkter således brugerne let kan finde rundt og orientere sig - Planlæg terapihaven på flere skalatrin med primære og sekundære stisystemer og inventar
18	PRAKTISKE TING	
A	Omklædning	- Sørg for at regnjakker, gummistøvler, paraplyer, solhatter og tynde skjorter er tilgængeligt således det er let at gå ud i terapihaven
B	Pleje af terapihaven	- Terapihaven skal plejes på en sådan måde at der ikke skabes negative signaler (døde planter, vand der ikke fungerer mv.) - Frivillige og ansatte skal kunne bruge terapihaven aktivt og passivt, men skal ikke være ansvarlige for havens pleje
C.	Personlige spor	-Udelad eller arbejd bevidst med at det er styrkende og fællesskabs skabende spor