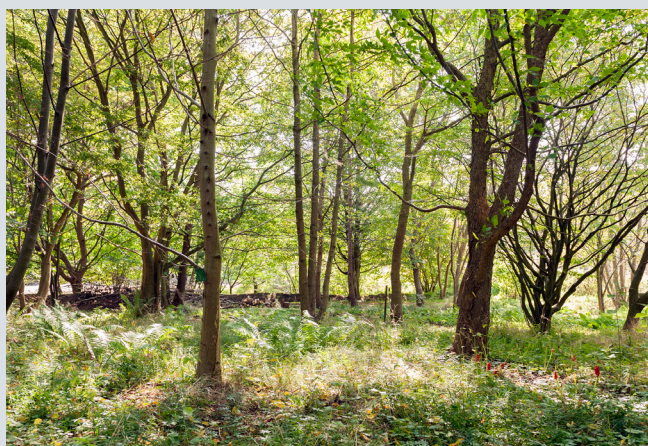


Natur-, Sundheds- & Designlaboratoriet



Natur-, Sundheds- & Designlaboratoriet hører under Sektion for Landskabsarkitektur og Planlægning, Institut for Geovidenskab og Naturforvaltning på Københavns Universitet. I laboratoriet forskes i sammenhængen mellem natur, sundhed og design ud fra et forebyggende og behandlende perspektiv. Det forebyggende perspektiv handler om at fremme folkesundheden via grønne områder ved fx arbejdspladser, skoler samt byens lommeparker og omfatter Helseskoven Octovia®. Det behandlende perspektiv drejer sig om rehabilitering af forskellige patientgrupper i terapihaver ved fx hospitaler, plejehjem samt krisecentre og inkluderer Terapiskovhaven Nacadia®. Laboratoriet udgør et forsknings-, behandlings-, demonstrations- og undervisningsmiljø og fungerer som et centrum for forskere, studerende og praktikere, der interesserer sig for natur, sundhed og design. Det er i stadig udvikling og bliver til med størst mulig respekt for Arboretet og dets unikke træer og buske.



Helseskoven Octovia®. Oplevelsesværdien "Rumligt".



Engen i Terapiskovhaven Nacadia®.

Evidensbaseret sundhedsdesign

Helseskoven Octovia® og Terapiskovhaven Nacadia® bygger på forskning, der viser en positiv sammenhæng mellem ophold i grønne områder og fysisk, mental og social sundhed. Samtidig viser forskningen, at ikke al natur er god for sundheden, og at udviklingen af et projekt med et forebyggende eller behandlende potentiale kræver indsigt i den specifikke brugergruppe og dens præferencer for oplevelser og aktiviteter i naturen. Derfor er både Helseskoven og Terapiskovhaven udviklet i en evidensbaseret sundhedsdesignproces, hvor den anvendte viden kan kategoriseres i tre ligeværdige hovedområder:

- Kunstneriske og praktiske landskabsarkitektoniske kompetencer
- Forskningsevidens og valide praktiske erfaringer
- Brugergruppens specifikke krav, behov og præferencer til oplevelser og brug

Processen sikrer et evidensbaseret design med klare sundhedsmål, som kan evalueres efter realisering og ibrugtagning.



Natur-, Sundheds- & Designlaboratoriet i Arboretet.

KØBENHAVNS UNIVERSITET



Mere information

Videnportalen www.natureandhealth.dk gør viden fra forskning og praktisk erfaring tilgængelig for alle med interesse for emnet natur, sundhed og design.

For mere information om Helseskoven og Terapiskovhaven besøg www.octovia.dk www.nacadia.dk

Velkommen til Arboretet

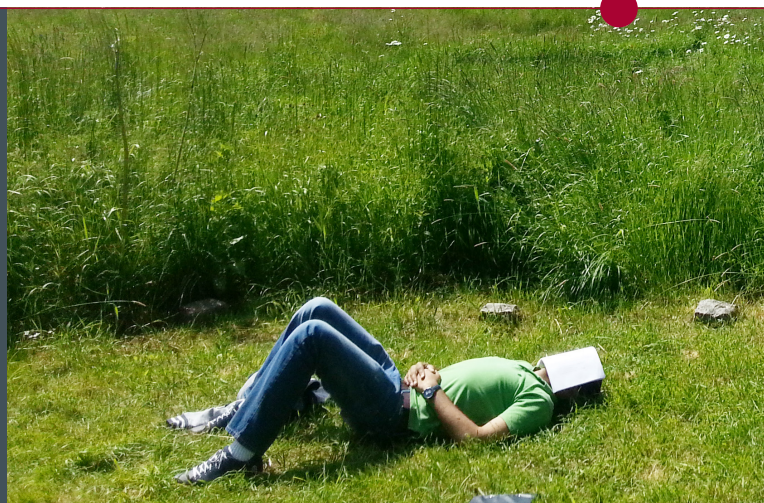
Arboretet er åbent for alle interesserede hver dag fra klokken 7:30 om morgenen til solnedgang.

Terapiskovhaven er ikke åben for offentligheden, men der tilbydes guidede studieture, åbent hus-arrangementer, naturmeditationer, mindfulness og kurser for professionelle.

Arboretet i Hørsholm
Kirkegårdsvej 3A
2970 Hørsholm

www.arboretet.dk
www.ign.ku.dk

Tekst: Ulrika K. Stigsdotter og Victoria L. Lygum
Fotos: Ulrika K. Stigsdotter, Inger Grønkjær Ulrich og Ulrik Sidenius
Forsidebillede: Ulrik Sidenius
Denne folder er udgivet med støtte fra 15. Juni Fonden.



Natur-, Sundheds- & Designlaboratoriet

Helseskoven Octovia®
Terapiskovhaven Nacadia®



Helseskoven Octovia®

Helseskoven Octovia® giver eksempler på, hvordan man kan udforme nye - og forbedre eksisterende - grønne områder, så de fremmer folkesundheden og forebygger dårligt helbred. Med sit forebyggende perspektiv er Helseskoven primært designet til mennesker, som oplever stress i deres hverdag.

Forskningen bag

Helseskoven Octovia® består af otte rum, der hver især repræsenterer en oplevelsesværdi. De otte oplevelsesværdier er resultatet af en forskningsundersøgelse af folks præferencer for grønne områder i forhold til, om man fx kan lide, at der er udsigt til omgivelserne, at området er stille og fredeligt osv. Forskerne strukturerede og grupperede de præferencer, der lignede hinanden og hang sammen i folks svar. Analysen resulterede i otte grupper, som blev tolket og beskrevet i følgende oplevelsesværdier: ”Underholdning & Service”, ”Fæld”, ”Artsrigt”, ”Fredfyldt”, ”Kulturhistorisk”, ”Rumligt”, ”Vildt”, ”Fristed”. En del af oplevelsesværdierne handler om restitution, som er vigtig for den mentale sundhed. En kombination af ”Artsrigt”, ”Fristed” og ”Vildt” og en lav eller ingen tilstedeværelse af ”Underholdning & Service” giver det mest restituerende miljø for stressede personer.

Helseskovens placering i Arboretet er valgt, fordi samtlige oplevelsesværdier allerede fandtes her, før projektet startede. Nogle var der gode eksempler på, mens andre er blevet forstærket og tydeliggjort således at der er otte rum, der er domineret af hver deres oplevelsesværdi. Oplevelsesværdiernes fremtoning varierer i styrke, fordi de er tilpasset Arboretets skovagtige karakter. Derudover spiller den dominerende oplevelsesværdi sammen med andre oplevelsesværdier i en del af rummene.

Ved at bevæge sig rundt i Helseskoven kan man opleve alle otte rum. Rummet ”Underholdning & Service” fungerer som samlingssted med informationsskilte om Helseskoven som helhed. Samtlige rum har et skilt, der beskriver den aktuelle oplevelsesværdi og forklarer, hvordan rummet er formgivet med Arboretet som kontekst. Indgangene er markeret med en granitssten med rummets nummer. En lignende sten markerer udgangene, og en pil viser retningen til næste rum.

1 Underholdning & Service

Oplevelsesværdien ’Underholdning & Service’ har noget med adspredelse og underholdning at gøre. De besøgende er nærmest som inviterede gæster ved en festlig sammenkomst, hvor de kan spise og drikke, se underholdning og betragte andre mennesker. Alt er forberedt, så de ikke selv behøver anstrenge sig. Der er gode stier, god belysning, og det er nemt at finde toiletter og bænke.

2 Fæld

Oplevelsesværdien ’Fæld’ handler om, at parken eller det grønne område skal indeholde plane og velklippede græsflader. Der skal være mulighed for et overblik eller udsigt over omgivelserne. Der skal også være åbne områder, især velklippede græsplæner, der kan bruges til boldspil o.l.

3 Artsrigt

Oplevelsesværdien ’Artsrigt’ handler om vigtigheden af at opleve mange arter: Fugle, sommerfugle, blomster osv. Denne faktor drejer sig altså om at kunne finde en bred vifte af manifestationer på liv.



Helseskoven Octovia® i Arboretet.

4 Fredfyldt

Oplevelsesværdien ’Fredfyldt’ handler om at være i et uforstyrret miljø: Stille og fredeligt, ikke alt for mange mennesker, ingen støj eller affald. Det er vigtigt ikke at blive forskrækket af fx cyklister. Det er et sikkert tilflugtssted, et næsten helligt sted, hvor man føler fred.

5 Kulturhistorisk

Oplevelsesværdien ’Kulturhistorisk’ indeholder elementer af menneskelige kulturgjenstande: Springvand, statuer, eksotiske planter, vanddamme osv. Det grønne område er altså et udsmykket sted med en kerne af menneskelig kultur. Måske kan det opfattes sådan, at folk først prøver at forstå deres miljø i forhold til, om det er naturpræget eller kulturpræget. Begge oplevelser er dragende, og begge er knyttet til historie, myter og menneskers levevilkår.

6 Rumligt

Oplevelsesværdien ’Rumligt’ er udstrakt og sammenhængende og uden distraktioner, der forstyrrer oplevelsen. Det skal have en vis udstrækning, sådan at det ikke brydes op af for mange veje eller stier.

7 Vildt

Oplevelsesværdien ’Vildt’ omfatter naturens iboende kraft og styrke, dens dynamik og vitalitet, designet og manifesteret på naturens egne præmisser. Oplevelsen inkluderer en følelse af at være i naturen på dens betingelser. Det kan komme til udtryk ved, at besøgende fx har mulighed for at tænde et bål.

8 Fristed

Oplevelsesværdien ’Fristed’ er præget af mange buske med højere vegetation omkring. Den varierer lidt, alt efter om den besøgende er et barn eller en voksen. For børn handler det meget om at kunne lege frit og trygt. For voksne handler det om, at man vover at lade sit barn lege frit og kan holde øje med barnet. Eller at man kan sidde og betragte andre, der er aktive. Endvidere er det vigtigt at føle sig tryk. Alt i alt et afskærmet og beskyttet område.

Ønsker man at arbejde med oplevelsesværdierne som analysemetode eller designværktøj, henvises til guiden, der er beskrevet i Konceptmodel Helseskoven Octovia®. Se bagsiden for mere information.



Spor af sensommeraktiviteter i Terapiskovhaven Nacadia®.

Terapiskovhaven Nacadia®

Terapiskovhaven Nacadia® er baseret på forskning i, hvordan naturens sundhedsfremmende kvaliteter kan optimeres i haver og indgå i behandlingen af forskellige patientgrupper. Terapiskovhaven er formgivet med den hensigt at bidrage aktivt og positivt til behandling af patienter med stressrelaterede lidelser. I behandlingen bruges haven som et terapeutisk redskab, hvor patienterne støttes og udfordres gennem hele deres rehabiliteringsforløb med forskellige typer af naturoplevelser og aktiviteter.

Som eksempler på de mange specialdesignede elementer i Terapiskovhaven kan nævnes: Indgangen der er formet af en pergola med slyngplanter og skal gøre ankomsten velkommende og støttende. Et mørkt haverum hvor graner, thujaer og lærketræer strækker sig mod himlen omkring en lille dam og skaber et højtideligt opholdssted til refleksion. Et åbent og lyst haverum med mulighed for pladskrævende aktiviteter. Her dyrkes frugter og grøntsager efter skovhavens principper, hvor robuste planter støtter mere skrøbelige planter. Et drivhus med dets mange frodige rum og mulighed for både aktivitet og afslapning.