



ANNA-LENA HARALDSSON

ÅLDER: 55.
GÖR: Trädgårdsdesigner i egna företaget Arkiflora.
BOR: I Sollentuna utanför Stockholm.
FAMILJ: Make och två vuxna söner.

Förra civilingenjören Anna-Lena Haraldsson, numera trädgårdsdesigner, vattnar strandirisen i sin trädgård.



FOTO: YLWA YNGVESSON



Villan i Sollentuna med den en gång så vildvuxna trädgården.



I Anna-Lenas trädgård växer till vänster: vitbrogig kornell, smålspirea, blomsterfunkia, strandiris och ormbunken "träjon". Till höger: Gul daglilja.



En kopp kaffe mitt i blomhavet.

Detta är trädgårds-terapi

» I forskningen i dag finns en rad olika teorier, bland annat de miljöpsykologiska som handlar om att man återhämtar sig lättare från stress i natur eftersom omgivningen då signalerar trygghet. Det har att göra med att våra hjärnor fortfarande i vissa delar fungerar som våra tidiga förfäders som överlevde helt på vad naturen kunde erbjuda av djur, skydd och växter.
 » Forskarna Rachel och Stephen Kaplan Teorin har också en teori om att man återhämtar sin mentala kapacitet och koncentrationsförmåga i naturliga miljöer, då det är ett ställe där man inte behöver bearbeta så mycket information.
 » Studier visar också att utsikt mot en trädgård/park från en sjukhussäng kan bidra till snabbare tillfrisknande.
 Flera studier tyder på ökad stresstolerans, bättre koncentrationsförmåga och ökat välbefinnande av vistelse i natur/trädgårdsmiljö.

Anna-Lena: Efter ögonoperationen utbildade hon sig till trädgårdsmästare

För Anna-Lena Haraldsson, 55, är trädgården en viktig plats för återhämtning.

– Här kan jag vara närvarande i nuet och koppla bort allting annat.

Intresset fanns med redan från barnben.

– Jag sådde lite egna grönsaker och trivdes när jag var i trädgården, berättar Anna-Lena.

Hon utbildade sig till civilingenjör och jobbade på Ericsson i 20 år.

Under samma period har hon och maken också anlagt sin trädgård intill villan i Sollentuna.

– När vi flyttade hit var det igenväxt och massor av sly. Det har varit otroligt roligt att få skapa sin egen trädgård och se den växa fram.

2006 drabbades Anna-Lena av grå starr.

– Det var en väldigt skrämmande upplevelse att gå till jobbet och märka att jag såg sämre och sämre för varje vecka. Det gick väldigt fort. Det var förstås jobbigt, och

mycket ovanligt att någon som var så ung drabbades.

Anna-Lena opererades, och blev mycket bättre.

Men ögonsjukdomen hade fört med sig andra problem, med stressrelaterad värk och spänningar i nacke och axlar. Anna-Lena blev sjukskriven under en period i slutet av 2007.

Hon blev gradvis bättre och tillbringade gärna mycket tid i sin trädgård. Under en promenad

minns hon hur hon tänkte att "i nästa liv ska jag bli trädgårdsdesigner!"

– Men så insåg jag att jag har ju bara ett liv, och det är här och nu!

Anna-Lena tog tjänstledigt i två år och gick en utbildning till trädgårdsmästare med inriktning mot hälsa och design. I mars 2011 sa hon upp sig från jobbet på Ericsson för att satsa på sin dröm.

Nu driver Anna-Lena företaget Arkiflora där hon ägnar sig åt trädgårdsdesign, trädgårdsrådgivning,

trädbeskärning och föreläsningar.

I dag är hon mycket bättre från sina stressrelaterade besvär, och hon finner fortfarande stor njutning i sin egen trädgård.

– Jag försöker att inte ha för stora krav. Det får vara lite ogräs under buskarna, det gör ingenting.

Trädgårdens variation är det som Anna-Lena uppskattar allra mest.

– Det finns alltid något som är vackert att titta på. Kanske blom-

mar rosorna och pionerna eller så doftar schersminen. På hösten finns alla vackra höstfärger. I trädgården kan man verkligen stanna upp och njuta av alla sinnesintryck. ■

Trädgårds-terapeutens bästa råd VÄND



Ett flitigt bi och en pimpinellros av sorten 'Frühlingsduft'.