

TERAPEUTISK HAVEBRUG

EN REJSE MOD BEDRE MENTALT
HELBRED OG MINDRE ENSOMHED

FIE WELCH ARNDAL

**KEA, Design & Business,
Communication Design & Media**

Hovedvejleder: Trine Stark

Antal anslag: 65.981

EXECUTIVE SUMMARY

This bachelor thesis examines the relationship between horticultural therapy, hobby activity, and mental health. Research shows that these activities help people in coping with their struggles, and gives them the strength to overcome them.

A solution for the problem statement is suggested based on the empirical knowledge derived from the usage of qualitative and quantitative methods, as well as the analysis of the target demographic. Desk research was utilised to establish the pre existing precedents and knowledge on the subject matter. However, the methods used in this bachelor thesis are mainly qualitative, to gain a better understanding of the people suffering from bad mental health or the people who feel lonely. To examine this, cultural probes, focus groups and expert interviews were used during the research phase.

The aim of this research is not only to find a way for Plantorama to reach a broader audience or to create another sales channel, but to make a difference in the wellbeing of others. The solution will use visual storytelling and design to reinforce the positive emotions that contribute to recovery. The specific purpose of this solution is to aid young people in recovering from mental health issues, or in overcoming loneliness.

INDHOLDS- FORTEGNELSE

INDLEDNING OG PROBLEMFELT	1
PROBLEMFORMULERING	3
TEORI	4
Viden fra rapporter og undersøgelser	5
Ensomhed og mentalt helbred hos unge	5
Hobbyer og planters effekt på det mentale helbred	5
Teori til løsningens udformning	6
Storytelling	6
Visuel kommunikation	6
METODE	7
Kvalitative og kvantitative metoder	8
Vidensgrundlag	8
Målgruppekendskab og inspirationssøgen	8
AFGRÆNSNING	13
Forretningsmæssige aspekter	14
Løsningens omverden	14
ANALYSE	15
Om målgruppen	16
Hvem er Plantoramas nuværende kunder?	16
Målgruppen "Unge med dårligt mentalt helbred"	17
Om planters effekt på ensomhed og dårligt mentalt helbred	19
Hvordan bearbejdes ensomhed og dårligt mentalt helbred? ..	19
Hvordan påvirker hobbyaktivitet mennesket?	20
Hvordan påvirker havebrug mennesket?	21

Kvalitative undersøgelser af viden	25
Cultural Probe	25
Første fokusgruppe.	28
LØSNING	31
Løsningens udformning	32
En comprehensive fortælling	32
Smartphone app	32
Et nyt sub-brand til Plantorama	34
Målgruppens gevinst	35
Hero's Journey	35
Plantoramas gevinst	38
Salg og trends	38
KONKLUSION	40
PERSPEKTIVERING	41
LITTERATURLISTE	42
BILAGSOVERSIGT	47

INDLEDNING OG PROBLEMFELT

Danmark blev i 2020 rangeret som verdens næstlykkeligste land, for anden gang i træk (Helliwell, Layard, Sachs and De Neve, 2020). Til trods for dette, dør mange unge med ensomhed og dårligt mentalt helbred, hvilket især ses i aldersgruppen på 16 - 24 år (Pisinger et al., 2019; Danskernes Sundhed - Den Nationale Sundhedsprofil 2017, 2018). Power, Hughes, Cotter og Cannon (2020) beskriver hvordan op mod 80% af mentale problemer opstår før det 26. leveår. Derudover lider hver fjerde voksne i vesten af angst, men modtager ikke behandling for dette ifølge Euromonitors tal fra WHO (Angus og Westbrook, 2020).

Det er et kendt faktum at social interaktion forbedrer vores mentale helbred (Bowins, 2020), men hvad kan der gøres i stedet, når dette ikke er en mulighed i traditionel forstand? Coronapandemien har påvirket manges mentale helbred i en negativ retning, og da specielt unge mærker restriktionerne på det sociale område, rammes de ekstra hårdt af denne tendens. Unge har især brug for at føle tilhørsforhold, og at have faste holdepunkter i deres liv (Power, Hughes, Cotter og Cannon, 2020), hvilket besværliggøres af restriktionerne. Eksempler på sociale restriktioner er en lille, lukket social cirkel, samt begrænset samvær med andre (Forebyg Smitte - Samvær og sociale sammenhænge, 2020).

Der er derfor en stor andel af mennesker, som kunne have gavn af behandling eller terapi, med henblik på at forbedre deres mentale helbred, eller bearbejde deres ensomhed. Da særligt unges økonomiske overskud ikke er stort (Engmann, 2019), er der derfor ikke råd til dyre løsninger, behandlinger eller produkter, som skal forbedre deres tilstand. Derfor kigges der mod medier, da digitale, såvel som analoge medier påvirker os. Denne påvirkning udmønter sig dog på vidt forskellige måder; Digitale medier forsyner brugeren med information, social interaktion og underholdning, mens analoge beskæftigelser fremmer følelsen af produktivitet, selvtillid og kreativitet (Bilag 12; Bilag 13).

Udfordringen er derfor at skabe et succesfuldt samspil mellem disse to typer beskæftigelser, og hver deres positive indvirkninger, således at målgruppen kan få størst muligt gavn af disse. Der kigges derfor nærmere på terapeutisk havebrug, samt hobbyaktiviteters indvirkning på det mentale helbred, for at knytte en analog aktivitet til det digitale univers, og dermed sammenslutte de gavnlige effekter fra begge tilgange. Opgaven søger derfor at finde frem til en forenet løsning, som er gavnlig for det mentale helbred, såvel som i stand til at afhjælpe ensomhed. Løsningen skal desuden tage højde for pandemiens restriktioner, samt unges livsstil, økonomi og ønsker.

PROBLEM- FORMULERING

Hvordan kan Plantorama udbedre unges ensomhed og dårlige mentale helbred, ved at hjælpe og uddanne dem inden for stueplanter, gennem visuel storytelling?

TEORI

Teoriafsnittet beskriver de teorier som ligger til grund for opgaven, samt for løsningsforslaget. Disse teorier skal sikre en grundig forståelse af målgruppen og deres behov, samt hvilke effekter planter, hobbyer og medier har på dem. Derudover skal denne viden skabe retning for opgaven, ved at danne overblik over nuværende teorier og forskning indenfor ensomhed, terapeutisk havebrug og hobbyer. På denne måde kortlægges det hvilke hypoteser, grænser og præcedens der allerede eksisterer på området (Martin og Hanington, 2012, s. 154).

Disse teorier stammer fra videnskabelige rapporter og undersøgelser, foretaget af flere forskere indenfor de førnævnte felter. Dertil suppleres disse teorier også med viden og statistik fra relevante institutioner, såsom Statens Institut for Folkesundhed (Pisinger et al., 2019). Teorierne og dataene er fundet ved hjælp af den kvalitative metode desk research, og skal senere i opgaven undersøges nærmere gennem brug af de kvantitative metoder beskrevet i næste afsnit.

Derudover benyttes kommunikations- og storytellingsteori til udformningen af løsningen, eksempelvis "The Writers Journey" af Vogler (2007), og "Principles of Multimedia Journalism" af Hernandez og Rue (2016). Disse teorier skal målrette løsningen, samt skabe motivation og interesse hos målgruppen gennem løsningens invitation ind i et nyt univers. Disse teorier kommer primært til udtryk i sidste del af opgaven, der omhandler udformningen af løsningsforslaget.

VIDEN FRA RAPPORTER OG UNDERSØGELSER

Disse forskellige rapporter og undersøgelser bruges, da de er relevante for bedre at rammesætte målgruppen og dennes behov. Teorierne beskriver ensomhed, stress og dårligt mentalt helbred, og hvilke faktorer som baner vejen til et sundere sind. Derudover beskriver de hvordan, og hvorfor, planter og hobbyaktiviteter har en positiv indflydelse på mennesket.

ENSOMHED OG MENTALT HELBRED HOS UNGE

Omfanget af ensomhed og dårligt mentalt helbred

For at danne et billede af ensomhed hos unge, kigges der på rapporter som *UNG19: Sundhed Og Trivsel På Gymnasiale Uddannelser 2019* (Pisinger et al., 2019), og *Loneliness Around The World: Age, Gender And Cultural Differences In Loneliness* (Barreto et al., 2020). Disse bruges til at undersøge målgruppen, samt til at finde deres behov. Derudover bruges *Youth Mental Health In The Time Of COVID-19* (Power, Hughes, Cotter og Cannon, 2020), til at belyse pandemiens indflydelse på de unges mentale helbred.

Bearbejdning af ensomhed

Løsningen skal afhjælpe de unges ensomhed og dårlige mentale helbred. For at gøre dette bedst muligt, skal det undersøges hvilke faktorer, der hjælper på vejen til bedring. Dette gøres ved hjælp af *Effective Coping With Loneliness: A Review* (Rokach, 2018), samt teksterne beskrevet i næste delafsnit.

HOBBYER OG PLANTERS EFFEKT PÅ DET MENTALE HELBRED

Hobbyaktivitetens indvirkning

Det skal be- eller afkræftes hvorvidt hobbyaktivitet har en indflydelse på det mentale helbred. Dette undersøges gennem *Everyday Creative Activity As A Path To Flourishing* (Conner, DeYoung og Silvia, 2016) og *Activity For Mental Health* (Bowins, 2020). Sidstnævnte tekst forklarer desuden hvilke temaer, der skaber en positiv indflydelse på det mentale helbred, såfremt de opfyldes.

Terapeutisk havebrug

Det undersøges ligeledes hvilken effekt planter og havebrug har på det mentale helbred. Dette gøres gennem en længere række tekster og rapporter, eksempelvis *Horticultural Therapy* (Flagler, 1993), *Literature Review of Documented Health and Environmental Benefits Derived from Ornamental Horticulture Products* (Agriculture and Agri-Food Canada, 2007) og *Everything In Its Place: First Loves And Last Tales* (Sacks, 2019).

TEORI TIL LØSNINGENS UDFORMNING

Disse teorier om storytelling, design og kommunikation skal sikre at løsningen skaber et spændende univers, som appellerer til modtageren og understøtter løsningens formål.

STORYTELLING

Forholdet mellem storytelling, design og digitale medier

For at finde frem til løsningens format, bruges *Writing And Editing For Digital Media* (Carroll, 2014) og *The Principles Of Multimedia Journalism* (Hernandez og Rue, 2016). Disse tekster omhandler digital historiefortælling, og forklarer hvordan en digital historie bedst kan udføres. Derudover bruges *The Writer's Journey: Mythic Structure For Writers* (Vogler, 2007) til at beskrive målgruppens transformative rejse, hvilket kortlægger hvordan løsningen gavner målgruppen.

VISUEL KOMMUNIKATION

Design af digitale fortællinger

Når løsningen udføres medio december, bruges *Digital Storytelling: A Marriage Between Journalism And Design* (Garcia, n.d.), *Design Is Storytelling* (Lupton, 2017), *Immersive Longform Storytelling* (Dowling, 2019), *The Elements Of Graphic Design* (White, 2011) og *How Posters Work* (Lupton, 2015) til at formgive den. Disse teorier bruges til dette formål, da de behandler menneskets opfattelse af det visuelle, uddyber hvordan design kan fremme storytelling, samt forklarer hvordan digitale fortællinger kan interagere med læseren.

METODE

Dette afsnit beskriver de metoder, der er brugt til at undersøge emnet ensomhed, samt udforske stueplanter, grønne omgivelser og hobbyers effekt på det mentale helbred. For at sikre et solidt vidensgrundlag, gøres der her brug af desk research og ekspertinterviews. De kvantitative data findes gennem den sekundære research. Dataene er især brugbare da de er målbare, og de kan derfor afsløre større tendenser for målgruppen. Disse tendenser kan kombineres med resultater fra kvalitative metoder, og dataene kan derigennem udforskes og forstås bedre (Biggerstaff, 2012).

Afsnittet indeholder forskellige kvalitative metoder, eksempelvis cultural probes og fokusgrupper. Kvalitative metoder er specielt gode til at få indblik i målgruppens tanker, følelser og oplevelser, samt til at forstå hvordan målgruppen skaber mening og danner perspektiv (Biggerstaff, 2012). Derfor er disse metoder særligt udvalgt til to formål; henholdsvis til at udforske og skabe en grundig forståelse af målgruppens relation til emnet, samt til at danne inspiration og baggrund for løsningen.

KVALITATIVE OG KVANTITATIVE METODER

VIDENSGRUNDLAG

Desk Research

For at sikre en god grundforståelse af opgavens emne, bruges desk research til at finde rapporter og undersøgelser via Google Scholar, der omhandler stueplanter, hobbyer, ensomhed og mentalt helbred. Jeg benytter denne metode til at starte min proces, for at sikre en solid basisviden på området, samt definere og forme indledende antagelser om målgruppen (Martin og Hanington, 2012, s. 154).

Ekspertinterviews

Efter omfattende læsning skal den nyfundne viden testes og uddybes af Ida Brinck-Lund, grundlægger af Adiso (Bilag 1), og Maybritt Nielsen, havepædagog ved Sanehaven hos Plejecenter Chr. Have i Solrød (Bilag 2), gennem ustrukturerede interviews. Dette vil sige, at interviewet bliver rammesat af forudbestemte spørgsmål (Bilag 6, Bilag 7), med plads til dialog og afvigelser fra den fastlagte struktur (Martin og Hanington, 2012, s. 102). Ekspertene kan derfor frit byde ind med egne erfaringer og perspektiver, samt deres observationer omkring planters helende egenskaber på mennesket. Disse interviews hjælper derfor med at skabe empiri til forståelse af målgruppens behov, samt belyse uudnyttede muligheder og potentialer indenfor området.

MÅLGRUPPEKENDSKAB OG INSPIRATIONSSØGEN

Observation

For at danne et indtryk af målgruppens forhold til Plantorama, foretages semistrukturerede observationer hos to lokationer, henholdsvis Amager og Hillerød. Netop disse er valgt, da både beliggenhed, størrelse og udvalg er forskellige ved de to havecentre (Plantorama Amager, n.d.; Plantorama Hillerød, n.d.). Den semistrukturerede observationsform bruges typisk i den eksplorative fase af designprocessen, og kan udføres med et vejledende sæt spørgsmål om målgruppe, lokation eller brand. Udover de indledende spørgsmål (Bilag 10),

er det vigtigt at forholde sig åbensindet da uventede hændelser og indtryk kan medføre velkomne afvigelser fra planen (Martin og Hanington, 2012, s. 120).

Under observationerne kigges der særligt efter demografi, køb, de tilstedeværendes interageren med omgivelserne, varer, kvalitet og generel stemning. Observationerne vil blive dokumenteret ved notetagning og fotografi (Bilag 11). Disse observationer skal give kendskab til Plantoramas kunder og brand, potentialer og barrierer for målgruppen, samt danne inspiration til løsningens udformning og indhold.

Cultural probe

Målgruppens forhold til planter og indendørs havebrug vil blive undersøgt ved hjælp af cultural probes, og uddybet yderligere gennem en efterfølgende fokusgruppe. Cultural probes bruges til at finde indsigter ved hjælp af artefakter, som henleder til refleksion og samtale om et givent emne. Probe-kits er uformelle og subjektive, men samtidigt gennemtænkte og udført på en særlig måde, som skal anlede til inspiration, glæde og respons fra deltageren (Martin og Hanington, 2012, s. 54).

For at vække interesse hos deltagerne, sikrer jeg at probe-kittene bliver indpakket spændende og indbydende, med instruktioner til opstart af probens forløb (Bilag 3). Forløbet består af opgaver og indrapporteringer gennem en virtuel dagbog, som begge kan findes på www.planter.fiearnaldal.dk. Probens dele markeres med tal, der indikerer hvilken opgave delene tilhører. I opgaveoversigten ses det hvornår opgaverne skal løses, samt hvordan (Bilag 5).

Ved forløbets start, midte og afslutning skal deltagerne indsende virtuelle dagbogsindlæg via en formular, hvor de reflekterer over opgaverne, samt deres proces. Den virtuelle dagbog indeholder både faste spørgsmål, samt skiftende spørgsmål ved hver enkelt indrapportering (Bilag 4), baseret på forrige dagbogs tilbagemeldinger. Dette skal sikre målbare data over deltagernes velbefindende gennem forløbet, samt stille dem uddybende spørgsmål om deres tanker. Opgaverne skal både be- eller afkræfte påstandene fra rapporterne nævnt i teoriafsnittet, og samtidig udforske målgruppens forhold til planter, medier og analoge fritidsbeskæftigelser.

Probe-kittet indeholder et spireglas, tuscher, en urtepotteskjuler med drænhul og underskål, handsker og pose, en plastikpote, sand, orkidebark og pottemuld, bambuspinde og en Pilea Peperomioides-stikling. Pilea'en vokser hurtigt, og tåler gavmilde mængder lys og vand (Pasning Af Pilea, n.d.). Den er derfor nem at tage sig af, og planten skaber hermed grundlag for et vellykket forløb for deltagerne.

Deltagerne skal navngive deres stikling, sætte den i vand, dekorere deres potteskjuler og plante planten i et jordmix de selv har blandet. Det er mit håb at disse aktiviteter vil hjælpe deltagerne med at knytte bånd til deres plante, og at de derfor mærker en større forskel på deres humør, overskud og evne til at fordybe sig, før og efter forløbet. Derudover skal aktiviteterne medføre et større engagement fra deltagerne (Martin og Hanington, 2012, s. 54).

Fokusgrupper

Fokusgrupper bruges til at undersøge deltagernes tanker og følelser, samt deres bedømmelse af processer og mulige forhindringer (Martin og Hanington, 2012, s. 92). Denne metode bruges her til at uddybe svar fra probens virtuelle dagbog, samt skabe dialog om deres oplevelser gennem forløbet. Responsen til probe-kittet skal facilitere samtalen under fokusgruppen, da spørgsmål og aktiviteter hertil bliver bestemt ud fra deltagernes tilbagemeldinger under kittets øvelser. Af hensyn til Sundhedsstyrelsens retningslinjer for smitteforebyggelse af Coronavirus (Forebyg Smitte - Samvær og sociale sammenhænge, 2020), afholdes fokusgruppen digitalt via Google Meet.

Til at starte med, bedes deltagerne introducere sig selv med deres navn, deres plantes navn og et fun fact om dem selv. Efter dette følger et human spectrogram, hvor deltagerne skal bevæge sig på et spektrum, der spænder fra "Meget uenig" til "Meget enig". Dette spektrum visualiseres ved hjælp af en Google Meet-baggrund, som deltagerne får tilsendt inden fokusgruppens start (Bilag 8). I denne indledende øvelse får deltagerne en række uformelle spørgsmål, som er intentionelt polariserende. Denne del af fokusgruppen skaber ikke meget brugbart empiri, men disse øvelser har til formål at bløde stemningen op. Dette sikrer en afslappet atmosfære, hvor deltagerne føler sig trygge til at dele deres tanker om forløbet med hinanden (11 Unique Focus Group Ideas, 2019).

Efter de indledende ice breakers, bliver gruppen stillet spørgsmål omkring deres oplevelser, tanker og følelser under forløbet (Bilag 9). Disse spørgsmål skal uddybe udsagn fra den virtuelle dagbog, og identificere mønstre på tværs af deltagerne. Derefter laves endnu et human spectrogram, denne gang med spørgsmål om gruppens forhold til sig selv og forløbet. Denne øvelse skal give indsigt i deltagernes selvbillede, og hvordan forløbet muligvis har påvirket dette. Slutteligt stilles deltagerne spørgsmål, som opfordrer til åben samtale. Disse spørgsmål har særligt fokus deltagernes relation til stueplanter, brands og medier.

Derudover foretages endnu en digital fokusgruppe under løsningens udvikling, medio december. Denne fokusgruppe har til formål at teste løsningens udformning og udseende, samt indsamle målgruppens indsigter om løsningen. Dette sker ved en kombination af prototyping, think-aloud protocol og usability testing, beskrevet nedenfor. Brugen af cultural probe og begge fokusgrupper skal derfor sikre indblik i målgruppens tanker om emnet, afsløre potentielle barrierer, samt forme den endelige løsning, gennem hele projektet.

Prototyping

Denne metode beskriver tilblivelsen af artefakter, som kan brugerteste idéer, koncepter og produkter. High-fidelity prototyper er finpudsede udgaver af en foreløbig version af et produkt. De repræsenterer det færdige produkts udseende, og sommetider også funktionaliteter (Martin og Hanington, 2012, s. 138). Denne interaktive high-fidelity prototype skal testes af målgruppen i anden fokusgruppe, ved hjælp af usability testing og think-aloud protocol, som dermed giver indsigter om løsningens brugervenlighed, udseende og format.

Usability Testing

Usability testing er en måde, hvorpå et digitalt produkt kan testes. Her gennemgår brugeren en række trin, og løser et sæt givne opgaver. Dette skal identificere frustrerende, irriterende eller forvirrende dele af brugerfladen, som derefter kan rettes inden produktet sendes ud på markedet. Disse trin og opgaver efterligner typiske brugerrejser, som opfylder et mål for brugeren. Denne metode går godt i spænd med think-aloud protocol-metoden (Martin og Hanington, 2012, s. 194), som beskrives nedenfor.

Think-Aloud Protocol

Under brugertesten, skal deltagerne gøre brug af current think-aloud, hvilket betyder at de skal tænke højt under testen. Derved afsløres overraskelse, frustration, forvirring og undren, til fordel for udvikleren som derved kan tilrette eller fremhæve konkrete elementer, der fremprovokerer en reaktion fra brugeren (Martin og Hanington, 2012, s. 180). Denne metode skal bruges til at sikre høj brugervenlighed og -tilfredshed i løsningen.

AFGRÆNSNING

I dette afsnit beskrives og begrundes fravalg, hvilket skal at sørge for et skarpt fokus gennem opgaven. Her belyses alternative fokusområder, som ikke inkluderes for at indsnævre opgavens omfang.

FORRETNINGSMÆSSIGE ASPEKTER

LØSNINGENS OMVERDEN

For at sikre et stærkt fokus på løsningens forbruger, afgrænses opgaven fra at omhandle analyse af virksomheden, økonomiens rolle for løsningen, samt markedsføring og branding af denne. Dette uddybes nærmere i følgende delafsnit.

Virksomhedsanalyse og økonomi

Der afholdes fra at foretage analyser af virksomheden og dens konkurrenter. Dette skyldes opgavens fokus på konceptudvikling, målgruppens behov, samt løsningens hjælpende egenskaber. Af samme årsag kigges der ikke på økonomi til løsningen.

Markedsføring og branding

Opgaven behandler ikke markedsføring eller branding af løsningen, men søger i stedet at udvikle den bedst mulige løsning til målgruppen, gennem brug af de førnævnte teorier og metoder. Der fokuseres i stedet på aspekter, som forstærker de følelser og oplevelser, som hjælper målgruppen på deres rejse mod bedring.

Da løsningen gør brug af design og storytelling til at højne de bedrende effekter for målgruppen, er det oplagt at belyse nøjagtigt hvorledes disse benyttes, efter løsningens tilblivelse. Løsningen bliver derfor udformet på baggrund af empiri og indsigter fra denne opgave, og derefter testet medio december. Dette vil altså blive fokus for selve eksaminationen, i stedet for opgaven.

ANALYSE

Dette afsnit bruges til at finde frem til den bedst mulige løsning på problemformuleringen. Dette sker ved analyse af målgruppen, samt deres behov og forhold til emnet, gennem deres respons til cultural probe og første fokusgruppe. Derudover undersøges og uddybes teorierne fra forrige afsnit, gennem brug af de kvalitative metoder nævnt tidligere. Afsnittet startes med et nærmere kig på Plantoramas potentialer, efterfulgt af en udforskning af målgruppen.

OM MÅLGRUPPEN

HVEM ER PLANTORAMAS NUVÆRENDE KUNDER?

For bedst at vurdere hvem Plantorama kan målrette sig til, er det vigtigt at undersøge deres nuværende kundebase; Hvem er de, hvad synes de om Plantorama og hvorfor handler de netop her? Disse spørgsmål kortlægger denne gruppe, og afslører dermed også hvem der er underrepræsenteret. Dette undersøges gennem observationer, som er også med til at belyse kædens potentialer.

Om observationerne

Først og fremmest skal det siges, at observationer i sig selv ikke kan give et helstøbt billede af Plantoramas kundebase, men blot et fingerpeg herom. Derudover skal empiri fra observationerne bekræftes gennem nærmere undersøgelser (Martin og Hanington, 2012, s. 120).

Observationerne blev foretaget hos Plantorama Amager og Plantorama Hillerød, med en uges mellemrum. Begge observationer blev foretaget i tidsrummet kl. 13 - 14, med et foruddefineret sæt hjælpespørgsmål, en liste på det som skulle observeres (Bilag 10), samt en noteapp og et kamera til dokumentation. Dette skulle sørge for at det observerede blev dokumenteret, og at de indledende spørgsmål blev besvaret. Semistruktureret observation tillader dog afvigelser fra den oprindelige plan (Martin og Hanington, 2012, s. 120), og der er derfor også indsamlet empiri som ikke var planlagt på forhånd.

En bred demografi

Plantorama Amager havde flest kunder i det voksne og ældre segment. Flere havde børn med sig, og det fornemmes at besøget er lige så meget en udflugt, som en tur ud at handle. Langt de fleste tager sig god tid, mens de går rundt i mindre grupper og kigger på pynt og planter. Det samme gør sig gældende for Plantorama Hillerød, blot i en mere nuanceret form; Her sås både unge, par, venner, voksne, familier og ældre. Fælles for dem alle er at de går på opdagelse i butikken, og kigger på de fleste varer - også selvom de ikke køber dem (Bilag 11).

Under observationen hos Plantorama Hillerød, faldt jeg i snak med en kvinde

sidst i tyverne, som fortalte om sine planter og sit forhold til Plantorama. Hun har selv en håndfuld planter derhjemme, men føler sig alligevel usikker når hun køber en ny. Dette skyldes, ifølge hende selv, at hun ofte er i tvivl om pasning og pleje. Som regel går det godt med planten, men dette er forudsat en masse Google-søgninger om plantens behov. Hun fortalte at hun ikke handler i Plantorama tit, men at det altid er en hyggelig oplevelse at gå rundt mellem alle de forskellige plantearter, på udkig efter sit næste køb. Dog kunne servicen være bedre, da det ikke er altid personalet kan svare på hendes spørgsmål. Hun havde også prøvet et par gange, at hendes nyindkøbte plante var død eller så afpillet ud efter kort tid. Hun føler sig derfor ikke altid sikker på kvaliteten - dette bliver dog opvejet af de lave priser (Ibid.).

MÅLGRUPPEN "UNGE MED DÅRLIGT MENTALT HELBRED"

For at få bedre kendskab til denne målgruppe, kigges der i dette delafsnit på viden og statistikker om netop denne gruppe. Disse tal stammer fra rapporter og undersøgelser, som først nævnes i teoriafsnittet.

Hvorfor netop denne målgruppe?

Selvom nogle unge var til stede under observationerne hos de to Plantoramabutikker, var de i undertal sammenlignet med ældre aldersgrupper (Bilag 11). Derudover rapporterer 23,8% af kvinder, og 12,9% af mænd i aldersgruppen 16 - 24 år, at de føler at deres eget mentale helbred er dårligt (Danskernes Sundhed - Den Nationale Sundhedsprofil 2017, 2018). Denne gruppe udgør derfor et stort potentielt kundesegment.

For at få bedre indblik i unges mentale helbred kigges der nærmere på UNG19-undersøgelsen. Dette er en dansk, national undersøgelse, foretaget af Statens Institut for Folkesundhed i 2019. Denne undersøgelse blev foretaget på 287 danske gymnasiale uddannelsesinstitutioner, med 29.122 deltagende elever. Undersøgelsens formål var at skabe et øjebliksbillede af danske unges fysiske og mentale helbred, samt deres sundhedsmæssige, digitale og sociale adfærd (Pisinger et al., 2019).

Rapportens afsnit om mental sundhed indledes med WHO's definition af netop dette; En tilstand af trivsel, hvor individet kan udfolde sine evner, kan

håndtere dagligdagsudfordringer og stress samt indgå i fællesskab med andre mennesker (Ibid., s. 47). Ifølge rapporten er negative følelser især udbredt hos HF-eleverne, hvor 15% blandt drenge og 19% af piger rapporterer at de dagligt føler sig stressede (Ibid., s. 51). Derudover beretter 16% af piger og 14% af drenge på HF at de ofte, eller meget ofte, føler sig ensomme (Ibid. s. 8). Der er desuden sket en markant stigning i antallet af unge som udvikler psykiske lidelser, såsom angst, depression, spiseforstyrrelser eller ADHD (Ibid., s. 51).

Pandemiens indflydelse på det mentale helbred

Unge mennesker er i højere grad påvirket af Coronapandemien på det psykologiske og sociale område, end andre befolkningsgrupper. Dette skyldes at hverdagens mønstre brydes, og at yngre mennesker typisk befinder sig i en overgangsfase i deres liv. Dette er også en aldersgruppe hvor social identitet og tilhørsforhold fylder meget, og derfor mærkes ensomheden især hos unge. Denne ensomhed kan påvirke helbredet negativt, og give anledning til dårligt mentalt helbred, uafhængigt af andre faktorer (Power, Hughes, Cotter og Cannon, 2020).

Ensomhed på verdensplan

Ensomhed og dårligt mentalt helbred har eksisteret længe før Covid19, og er derfor langt fra en ny problemstilling. Dette ses i Barreto et al.s (2020) analyse af resultater fra The BBC Loneliness Experiment fra 2018. Denne verdensomspændende undersøgelse havde 46.054 deltagere i alderen 16 - 99 år, på tværs af 237 lande. Den giver derfor et usædvanligt bredt billede af ensomhed, som normalt undersøges på en langt mere kvalitativ måde. Undersøgelsen viser, at yngre mænd i individualistiske kulturer har størst risiko for at føle sig ensomme (Ibid., s. 1). Det er derfor værd også at inkludere mænd i målgruppen på lige fod med kvinder, som er repræsenteret i højere grad ved UNG19-undersøgelsen (Pisinger et al., 2019).

Det er desuden en udbredt tro at ældre mennesker er mest ensomme, men dette viser sig ikke at være tilfældet. Undersøgelsen fastslår at unge og unge voksne er mere udsat for ensomhed, da de befinder sig i en livsfase hvor sociale netværk er flygtige, grundet ændringer i hverdagen og udforskning af egen identitet. Derudover skabes modsatrettede forventninger, såsom at løsrive sig fra sine venner og familie, men samtidig beholde tætte venskaber og tilhøregrupper (Barreto et al., 2020, s. 2).

OM PLANTERS EFFEKT PÅ ENSOMHED OG DÅRLIGT MENTALT HELBRED

HVORDAN BEARBEJDES ENSOMHED OG DÅRLIGT MENTALT HELBRED?

For at skabe en løsning som kan hjælpe målgruppen på vej ud af deres ensomhed, eller med at forbedre deres mentale helbred, skal det først undersøges hvilke faktorer der påvirker dem i en positiv retning. Dette gøres ved en gennemgang af de førnævnte rapporter om emnet.

At acceptere sin ensomhed

Der findes et utal af måder hvorpå man kan bearbejde ensomhed, dog kan de alle grupperes i seks dimensioner. Første dimension, "Acceptance and Reflection" omhandler at søge indad, og på denne måde arbejde med sin frygt, samt blive opmærksom på egne ønsker og behov. Denne metode er den mest udbredte, men afhænger af at den ensomme kan finde ro i sit eget selskab. Er dette ikke muligt, kan det medvirke til følelsen af ensomhed, og endda forværre den. Det skal dog nævnes at "Acceptance" i denne forbindelse ikke betyder at affinde sig med sin ensomhed, men derimod at acceptere dens tilstedeværelse. Netop denne dimension relaterer sig til dette projekt, da målgruppen bør finde en måde hvorpå de kan bearbejde deres ensomhed, frem for at forvente at kurere den (Rokach, 2018, s. 62). Dette er derfor løsningens formål.

At overkomme ensomhed

Ifølge Rokach (2018) opleves ensomhed forskelligt og individuelt, til trods for at være en almindelig, omend ubehagelig, følelse. Fordi det at overkomme ensomhed er en omskiftelig proces, som konstant ændrer karakter for den enkelte person, er det umuligt at udtænke en enkelt strategi som passer til alle. Derfor bør vejen ud af ensomhed ansues som en proces, der skifter og forandres over tid, og ændres i forskellige kontekster.

Baumeister og Leary (1995, citeret i Rokach, 2018, s. 64) har defineret fire kriterier, som indikerer om et menneskes liv er meningsfuldt; At føle at man

har et formål, at føle sig i kontrol over udfald, at indse at vores handlinger har positiv værdi eller kan retfærdiggøres moralsk, og at besidde en følelse af selvværd. Følelserne fra disse fire kriterier skal derfor forstærkes af løsningen, for at hjælpe målgruppen med at bedres.

HVORDAN PÅVIRKER HOBBYAKTIVITET MENNESKET?

I sidste delafsnit, gjordes det klart at de ensomme bør bearbejde deres ensomhed (Rokach, 2018, s. 62). Dette kan Plantorama hjælpe med gennem løsningen, og derfor undersøges effekten af hobbyaktivitet og havebrug for bedst muligt at inkludere, og fremhæve, de elementer som fremmer godt mentalt helbred.

Hobbyaktiviteters indflydelse på trivsel

Bowins (2020) beskriver hvordan hobbyer gavner humør og velvære. Gennem sit arbejde som psykiater, observerer Bowins at personer som påbegynder, eller har, en hobby der resonerer med dem, føler sig bedre tilpas som følge af denne aktivitet. Klienterne rapporterer at hobbyaktiviteten giver en pause fra hverdagen, samt en følelse af at være mere kompetente og kreative (Ibid., s. 215). Davies, Knuiman og Rosenberg (2016, citeret i Bowins, 2020, s. 218) foretog en undersøgelse af 702 mennesker over 18 år, og her rapporterede 83% at de dyrkede en kunstnerisk hobby. Ydermere havde dem som brugte over 100 timer om året på kunstneriske hobbyer et markant bedre mentalt helbred, end dem som ikke gjorde.

Makin og Gask (2012, citeret i Bowins, 2020, s. 221) undersøgte et kunstprogramms effekt på mennesker med kroniske mentale helbredsproblemer. Her gennemførtes interviews af 15 personer, som alle fortalte at de følte en positiv effekt fra kunstprogrammet, på deres vej mod bedring. Dette var især grundet en fornyet følelse af livsglæde, samt det at sætte mål og afstå fra at dvæle ved fortiden. Ved Uttley et al.s (2015, citeret i Bowins, 2020, s. 223) opsummering af forskning på området, nævnes de positive indflydelser på bedring som værende personlig succes, og at blive distraheret fra negative følelser.

Conner, DeYoung og Silvia (2016) undersøgte gennem et 13 dage langt dagbogsstudie hvordan hobbyaktivitet påvirker glæde og trivsel. Deltagerne

rapporterede på aspekter såsom følelser, tanker og handlinger, samt deres trivsel, kreative aktivitet og positive eller negative påvirkninger (Ibid., s. 4). Undersøgelsen viste at kreativ aktivitet skabte grund for større velvære på den følgende dag, da deltagerne rapporterede højere positiv påvirkning og bedre trivsel efter at have foretaget sig noget kreativt dagen forinden. Undersøgelsen fandt også at personlighedstype ikke påvirker denne tendens. Man behøver derfor ikke være meget åbensindet eller kreativ, for at drage fordel af de kreative aktiviteter. Disse kan derfor medvirke til bedre trivsel, for langt de fleste mennesker (Ibid., s. 10).

De fem kernetemaer ved hobbyaktivitet

Ved at sammenligne beretninger fra andre studier, har Bowins (2020, s. 227) udledt fem kernetemaer som går igen på tværs af deltagere og undersøgelser. Disse kernetemaer beskriver både oplevelsen af at deltage i kunst- og hobbyaktiviteter, samt hvordan disse aktiviteter forbedrer deltagernes mentale helbred;

“Social Connectedness” beskriver opbygning af sociale forhold og kommunikationsevne, bedre færdigheder, fællesskab og støtte fra andre. “Empowerment” forklarer hvordan deltagerne fik en større følelse af kontrol over deres eget liv og indflydelse på andre, gennem bedre selvtillid og selvværd, samt selvudfoldelse. “Absorption” omhandler at blive distraheret fra negative følelser og undgå at fokusere på sin fortid, ved at fordybe sig i aktiviteterne (Ibid.) “Self-Actualization” fortæller hvordan viden, færdigheder, kreativitet, udforskning af identiteter og udvidede horisonter leder til personlig vækst hos deltagerne. Slutteligt beskriver “Motivation” hvordan udfordringer, meningsfulde aktiviteter og målsætninger giver større motivation. Disse fem kernetemaer kan derfor være til stor hjælp i at mindske stress, og øge modstandsdygtigheden for udfordringer i livet (Bowins, 2020, s. 228).

HVORDAN PÅVIRKER HAVEBRUG MENNESKET?

En måde at inkorporere Bowins’ (2020) fem kernetemaer i løsningen, er gennem indendørs havebrug. Løsningen skal sikre at alle fem kriterier imødekommes, for at målgruppens mentale helbred derigennem forbedres. Derfor tages der her et nærmere kig på planters effekt på mennesket, samt hvordan planter og

havebrug aktivt kan bruges til at forbedre det mentale helbred.

Planters terapeutiske egenskaber

Flagler (1993) beskriver hvordan terapeutisk havebrug kan hele mennesker, og hvordan denne praksis hyppigt bruges hos hospitaler, plejehjem og afvænningscentre. Dette skyldes havebrugs universelle appel, da alle mennesker har mulighed for at tage sig af en plante. Her observeres det, at de som tager sig af planter føler fornyet selvsikkerhed, da planterne takker for omsorgen med nye blomster, blade, eller frugt.

I sin posthume bogudgivelse, *Everything In Its Place: First Loves And Last Tales*, beskriver Sacks (2019) hvordan naturens effekt på mennesket er både spirituel og emotionel. Dette er både konkluderet ud fra egne refleksioner, såvel som observationer af patienter i hans virke som neurolog. Selve filosofien bag terapeutisk havebrug beskrives af Agriculture and Agri-Food Canada (2007), som værende brugen af planter og haveaktiviteter til at forbedre krop, sind og humør. Dette bunder i en teori om, at mennesket har behov for at være tæt på naturen. Relf (1981, citeret i Agriculture and Agri-Food Canada, 2007, s. 32) forklarer hvordan havebrug medfører positiv forandring gennem tre mekanismer; Interaktion med omgivelserne, handlingerne involveret i at tage sig af planter, og reaktionen som tilknyttes at være i nærheden af planter.

Stressreduktion og forbedret humør

Planter og grønne omgivelser øger koncentrationsevnen og produktiviteten, mens de samtidig har en beroligende effekt på mennesket. Denne effekt forstærkes, når der aktivt interageres med planterne, såsom eksempelvis at plukke blomster, frem for blot at gå tur blandt dem. Dog ses der stadig en reduktion i stressniveauet for forsøgspersoner, som passivt kiggede på planter (Lohr, 2010).

Derudover beskriver Jumento og Matsumoto (2016) hvordan mængden af planter influerer humør; Jo flere planter, des gladere var deltagerne i deres undersøgelse. Dermed underbygger denne undersøgelse Lohrs (2010) resultater om øget tilfredshed, opmærksomhed og koncentration (Jumento og Matsumoto, 2016, s. 1359). Dog viste deres undersøgelser at planter også kan virke distraherende, hvilket i deres undersøgelse påvirkede produktiviteten

negativt (Ibid., s. 1364). Dette er dog ikke en negativ effekt i henhold til mentalt helbred, da målgruppen muligvis vil blive distraheret fra deres negative følelser. Denne viden blev herefter bekræftet gennem to ekspertinterviews. Disse interviews blev foretaget henholdsvis telefonisk og via mail, hvor eksperterne før interviewets start havde modtaget hver deres interviewguide (Bilag 6; Bilag 7). Da begge interviews var semistrukturerede, betød dette at afvigelser fra interviewguiden var velkomne, for at tillade en afslappet og åben samtale om emnet (Martin og Hanington, 2012, s. 102).

Om Adiso og Health Design

Ida Brinck-Lund er ejer af virksomheden Adiso, der fungerer dels som planteskole, dels som en gård med fokus på hestetapi, og dels som konsulent-service, der udvikler haver efter beboerens behov og interesser (Om Adiso, n.d.). Det er især den sidste del, som er relevant for denne opgave, og derfor behandles udelukkende dette aspekt af Adiso.

Adiso gør brug af health design, som inkorporerer viden og teori fra miljøpsykologi, landskabsarkitektur og arkitektur (Health Design, 2018). I interviewet beskriver Ida denne måde at arbejde på som at skabe unikke uderum, der er skræddersyet til dem som skal bruge haven. Dette gøres ved hjælp af dialog, hvor hun i samvær med kunden finder ind til kernen af kundens problem, og bygger bro mellem dette og kundens ønskede tilværelse. Haven bliver derfor et medium for kunden, på deres vej mod bedring (Bilag 1).

Forskning bruges som rettesnor, men det ultimative redskab er dialogen. Dette betyder, at Adiso tager sig friheder i deres havedesign, som ikke nødvendigvis er bakket op af fakta, men af observationer, sansning og samtale. Her kommer mennesket i første række. Haven skal have positiv indflydelse på kundens liv, samt facilitere og imødekomme deres ønsker. Den skal ikke blot være smuk, men også indbyde til refleksion. Dette beskriver Ida som en slags terapi uden tale (Ibid.).

Denne slags indre terapi og refleksion, giver ro og plads til at være sig selv. Dette leder til indre transformation, hvor man vokser som menneske. Ida nævner dufte, lyde, teksturer og farver som stimulerende effekter, der påvirker vores sind. Dette virker dog kun stimulerende frem for stressende,

hvis haven er indrettet efter den specifikke kundes personlighed og interesser. Denne fremgangsmåde sikrer en positiv indvirken på kunden, da både vedligeholdelsesniveau, udseende og aktiviteter er udvalgt nøjagtigt til dem (Ibid.).

Sansehaven Solrød ved Chr. Have Plejecenter

Sansehaven Solrød er Danmarks største sansehave, med sit areal på 8.000 m². Haven åbnede i maj 2019, og omkranser Chr. Have Plejecenter. Haven er skabt med beboernes mentale, såvel som fysiske helbred in mente (Nu har Solrøds ældre fået deres eventyrlige sansehave, 2019). Maybritt Nielsen er uddannet pædagog og anlægsgartnerassistent, og har arbejdet som havepædagog siden 2014. Hun har været ansat i sansehaven hos Chr. Have Plejecenter siden januar 2019, samt hos Ringsted Krisecenters nyetablerede sansehave (Bilag 2).

Haven fungerer som samlingspunkt for beboerne. Den er inddelt i ni haverum, med forskellige faciliteter og temaer. Det er dog ikke alle beboere der er lige opsøgende, og derfor er det både centerets plejepersonale, aktivitetsmedarbejdere, grønne frivillige og Maybritt som skal vise havens muligheder. Haven bringes indenfor, da alle afdelinger har blomstersakse til klipning af buketter. Derudover laver afdelingerne selv mad, og til dette kan beboerne hente krydderurter, bær og frugter udenfor (Ibid.).

Maybritt beskriver at naturen er kravfri, samt at den klarer sig uden menneskets indgriben. Hun fortæller også hvordan en have repræsenterer livets cyklus fra liv til død, og legemliggør håbet om det kommende forår. Derudover har mange beboere en demenssygdom, og her bringer haven barndomsminder, og minder om egen have op. På denne måde er samtalen knyttet til haven, og fokuserer ikke længere på det beboeren ikke husker (Ibid.).

Sansehaven er derfor et rum, hvor sociale kontakter formes og styrkes. Beboerne får succesoplevelser gennem håndværk med naturens materialer, og mødes på tværs af egne interesser (Ibid.). Dermed fungerer haven som facilitator, forsyner, kreativt værksted og inspirationskilde. Denne tilgang til naturen overføres til løsningen, som skal besidde samme egenskaber.

KVALITATIVE UNDERSØGELSER AF VIDEN

CULTURAL PROBE

Denne metode bruges til at teste, samt be- eller afkræfte viden fra teorier og eksperter, og til at indsamle ny, kvalitativ empiri om målgruppen. Her dykkes ned i deres forhold til både stueplanter, ensomhed og mentalt helbred, samt digitale versus analoge fritidsbeskæftigelser. Dette skal sikre at løsningen appellerer til dem, både med hensyn til indhold, udseende og funktioner.

Om probeforløbet

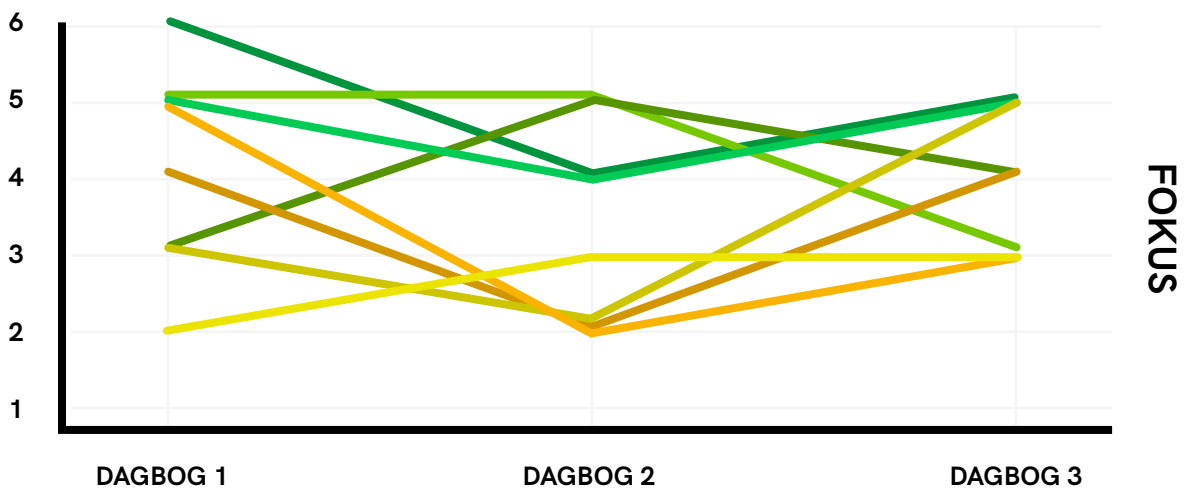
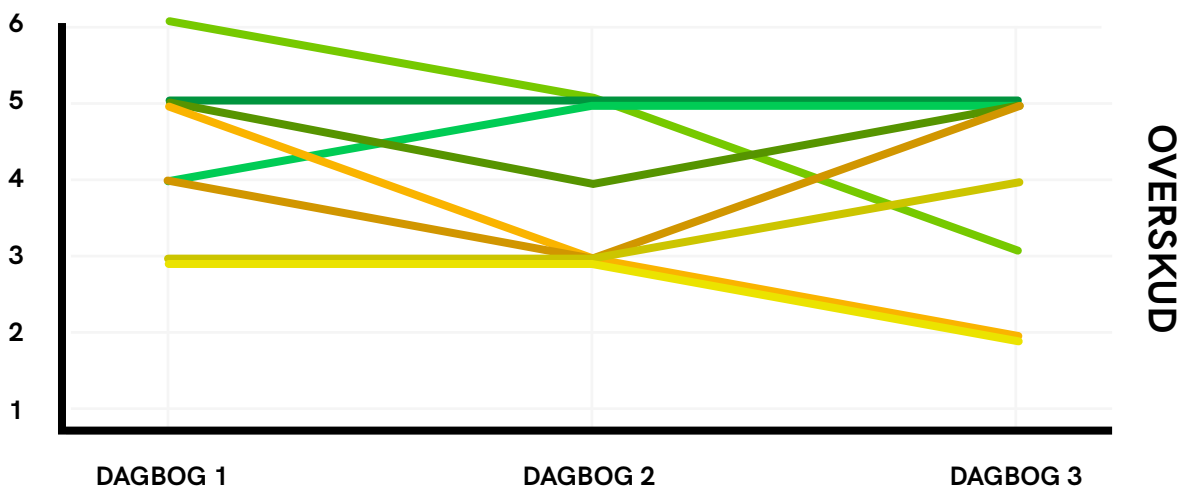
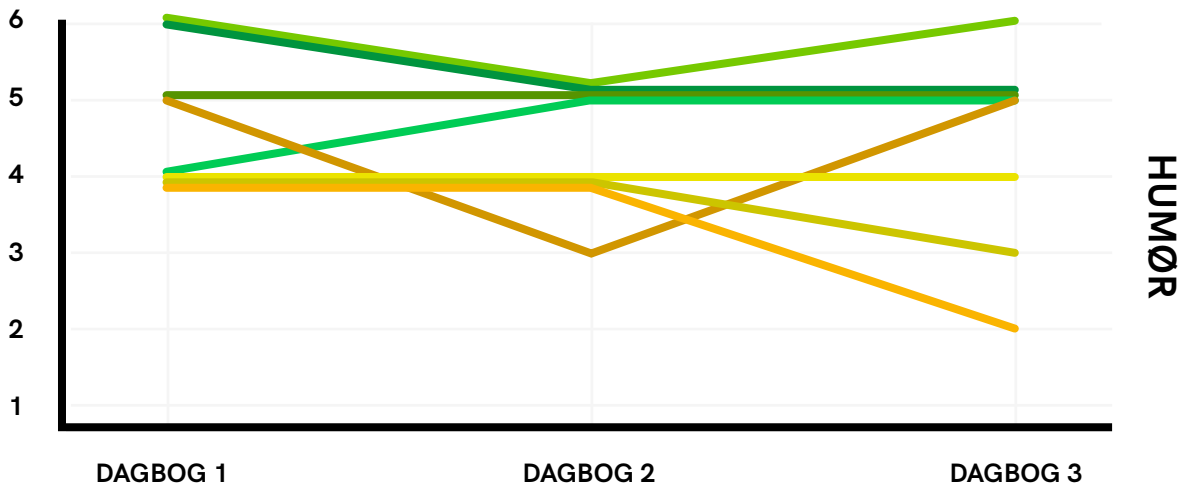
Undersøgelsen foregik over to uger, med otte deltagende. Disse otte deltagere bor alle alene, og har alderen 23 - 26 år. De fik alle udleveret et probe-kit (Bilag 3), med instruktioner til opstarten. Denne startguide ledte deltagerne til opgaverne online (Bilag 5), samt den virtuelle dagbog (Bilag 4). Denne blev udfyldt ved forløbets start, midte og slutning, og indeholdt faste og skiftende spørgsmål om opgaverne, dem selv og deres holdninger til bestemte emner.

Dagbogens spørgsmål blev med fuldt overlæg formuleret meget åbne, for at tillade forskellige, subjektive svar. Martin og Hanington (2012, s. 120) beskriver i afsnittet om observation, hvordan man bør undgå trangen til at finde hvad man søger. Denne tankegang kan overføres til probedagbogen, ved netop at lade deltagerne at fortolke spørgsmålene frit.

Deltagernes humør, overskud og evne til at fordybe sig

Empiri fra proben bekræftede antagelserne om målgruppen, samt viden fra rapporter og undersøgelser. Dog ses det på deltagerne tilbagemeldinger om deres humør, overskud og evne til fordybelse (Bilag 12), at de havde vidt forskellige oplevelser under probeforløbet, og blev påvirket på forskellige måder, i varierende grad. Disse parametre blev målt ved alle dagbogsindlæg, ved at lade deltageren markere deres grad af disse følelser på en skala fra et til seks, hvor seks er højest.

- 1. AMARA
- 2. EMILY
- 3. MATTIAS
- 4. MATIAS
- 5. MALENE
- 6. ISABELL
- 7. KRISTOFFER
- 8. FREDERIKKE



En mulig forklaring på probens blandede tilbagemeldinger, kan være de få dagbogsindlæg og tiden mellem dem. Her opnås ikke et helstøbt billede af deltageres generelle humør, overskud eller fordybelsessevne, men nærmere øjebliksbilleder med en uges mellemrum. Dog ses det, at halvdelen af deltagerne har mærket en forbedring på mindst et parameter, gennem probens forløb. Den resterende halvdels manglende forbedring kan være grundet manglende interesse, da Bowins (2020) forklarer at hobbyer som resonerer med deltageren skaber forbedringen i deres humør. Derudover beskriver Rokach (2018) hvordan det er umuligt at udvikle en indsats som virker for alle, da følelser opleves forskelligt.

Deltageres refleksioner fra forløbet

Deltagerne blev bedt om at reflektere over forløbet, i slutningen af alle virtuelle dagbøger. Ved første virtuelle dagbog udtrykte deltagerne begejstring over deres nye plante, og de fleste fortalte hvordan de så frem til at udforske en ny, potentiel fritidsinteresse (Bilag 12).

Dagbogen inkluderede også et fast fritekstfelt, som deltagerne kunne benytte hvis de havde lyst til at knytte ekstra kommentarer til probeforløbet. Her delte Emily, deltager nr. 2, at hun føler at hun har svært ved at gøre ting alene, og at hun glædede sig til udfordringen, selvom den samtidig gør hende nervøs for at planten dør (Ibid.). Denne frygt kan adresseres og udbedres af løsningen, for at gøre målgruppen tryk i deres nye hobby.

Ved anden refleksion beskrev flertallet af deltagerne hvordan de, hver især, havde haft positive oplevelser med at dekorere deres potteskjuler, og med den daglige pasning af deres Pilea. Her nævnes at den kreative aktivitet, og det at passe deres plante, har givet positive effekter i form af ro, inspiration og nyfunden kreativitet. Deltager nr. 6, Isabell, beskriver hvordan forløbet har åbnet hendes øjne for indendørs havebrug; Inden forløbet start havde hun aldrig før pottet en plante om, hvilket hun nu på eget initiativ har prøvet. Hun beskriver også en følelse af at være indviet i en ny klub (Ibid.).

På tværs af dagbogsrapporteringer beskrev flere deltagere at de glædede sig til opgaverne, og at opgaverne fik dem i bedre humør. Ved sidste dagbogsindlæg rapporterede næsten alle deltagere at de havde følt sig inspirerede, samt mere

plantekyndige og kreative, og at de havde genfundet glæden ved at foretage sig noget analogt (Ibid.).

Mattias og Malene, henholdsvis deltager nr. 3 og 5, fortalte uafhængigt af hinanden at de af og til havde følt sig for travle til at fuldføre nogle af probens opgaver. Dog følte de begge, efter at have påbegyndt dagens opgave, at den opslugte dem og gjorde dem afslappede (Ibid.) Dette bekræfter Uttley et al.s (2015, citeret i Bowins, 2020, s. 223) teori om at negative følelser kan afhjælpes ved at distrahere personen, samt at Jumento og Matsumotos (2016) opdagelse af at planter kan virke distraherende, kan have en positiv effekt på målgruppen.

FØRSTE FOKUSGRUPPE

Fokusgruppen skal uddybe svarene fra probens virtuelle dagbog, og på den måde give dybere indsigt i deltagerens tanker om forløbet og emnet. Derudover ledes der specifikt efter mønstre og bredere meninger, som går igen på tværs af gruppen. Fokusgruppen guides af et indledende sæt spørgsmål (Bilag 9), men samtalen får lov til at flyde frit undervejs.

Oplevelse af forløbet

Deltagerne havde vidt forskellige grunde for deres deltagelse i proben og den efterfølgende fokusgruppe. Deltager 4, Matias, fortæller at travlhed i hverdagen har fået hans hobbyer til at forsvinde over tid, og han håber derfor at planter kan blive en ny fritidsinteresse. Deltager 2, 6, og 8, henholdsvis Emily, Isabell og Frederikke, var alle nysgerrige for at prøve at tage sig af en plante (Bilag 13). Amara, deltager 1, fortæller at hun blev glad af at lave probe-kittets opgaver, hvilket bakkes op af Emily, deltager 2, som dog havde ønsket at der var endnu flere praktiske opgaver under forløbet (Ibid.).

Emily beskriver en følelse af stolthed, over at have fuldført probens opgaver. Frederikke, deltager 8, fortæller at hun har følt en uventet mængde omsorg overfor sin plante. Hun beskriver en også følelse af stolthed over at have holdt planten i live gennem hele forløbet, og dermed at have overkommet sin tendens til at slå sine planter ihjel. Denne omsorg følte Isabell, deltager 6, også under forløbet, hvilket hun tilknytter personificeringen af sin plante, gennem navngivning af den (Ibid.).

Isabell fortæller også at hun havde samme oplevelse af travlhed og stress fra hverdagen som Malene og Mattias, deltager 5 og 3, hvilket er beskrevet i Cultural Probe-afsnittet (Bilag 12). Hun syntes dog at opgaverne var rare, lige så snart hun sad med dem (Bilag 13). Mattias, deltager 3, følte at opgaverne gav anledning til fordybelse og koncentration, og at denne form for fokus opleves positivt (Ibid.). Deltager 5, Malene, beskrev også at hun følte at forløbet gav en pause fra hverdagen (Bilag 12; Bilag 13).

Socialt samvær og indre balance

Under fokusgruppen bruges human spectrograms til at give en visualisering af meninger, samt skabe interaktion fra deltagerne (11 Unique Focus Group Ideas, 2019; Bilag 8). Deltagerne blev her adspurgt omkring deres følelse af at være i balance til hverdag, hvortil Amara og Mattias, deltager 1 og 3, fortæller at coronapandemien har haft en negativ indflydelse på denne følelse. Her nævner de begge at restriktionerne begrænser deres sociale liv, samt deres muligheder for at deltage i arrangementer. Dette erklærer flere andre deltagere sig enige i (Bilag 13).

Malene, deltager 5, giver udtryk for at hun manglede en social forbindelse til de andre deltagere, under forløbet. Hun beskriver et behov for et forum, hvor man kan interagere med resten af deltagerne, og derigennem dele oplevelsen med hinanden. Dette mener hun kunne have etableret et fællesskab, samt forstærket klubfølelsen som nævnes af Isabell, deltager 6, i probens virtuelle dagbog (Bilag 12).

Ved endnu et human spectrogram, spørges deltagerne om hvorvidt de finder pasning af deres plante beroligende. Her placerer de fleste deltagere sig ved "Enig" eller "Meget enig", men deltager 2, Emily, placerer sig mellem "Meh" og "Enig". Hun forklarer at hun fandt aktiviteten beroligende, men at spectrogramplaceringen skyldes utålmodighed og en følelse af pligt (Ibid.). Dette leder tankerne tilbage på Rokachs (2018) teori om at ingen løsning vil passe til alle mennesker.

Da deltagerne spørges ind til andre fritidsinteresser som er givende for dem, fortæller Malene, deltager 5, om fiskeri. Hun nyder sammenholdet ved at snakke med andre med samme interesse, og sejrsmølelsen af at fange en fisk.

Deltager 6, Isabell, beskriver også denne sejrsmølelse, men i henhold til at løbe sig en tur. Derudover finder hun det rart at opnå noget gennem andet end studie og arbejde, hvilket hun gør ved at lave sine egne smykker (Bilag 13).

Løsningen bør derfor give målgruppen en følelse af at opnå noget, samt virke som et distraherende, og dermed afslappende, element for dem. Løsningen bør også opfordre til aktiviteter med planter, da disse giver anledning til fordybelse, stolthed og glæde hos deltagerne (Ibid.). Disse følelser beskrives af Uttley et al. (2015, citeret i Bowins, 2020, s. 223) som værende nyttige for bedringsprocessen.

Størstedelen af Bowins' (2020, s. 227) fem kernetemaer er også blevet opfyldt af deltagerne under probe-forløbet, da deltagerne sammen giver udtryk for "Empowerment", "Absorption", "Self-Actualization" og "Motivation". Her mangler det sidste kernetema, "Social Connectedness" (Ibid.), som også nævnes af deltager 5, Malene, under fokusgruppen (Bilag 13). Dette sidste kernetema bør derfor opfyldes gennem løsningen.

LØSNING

Dette afsnit tager udgangspunkt i empirien og indsigterne fra det forrige afsnit, analysen, og beskriver løsningsforslaget, som er skabt på baggrund af dette. Først uddybes løsningens format, samt beslutninger omkring identiteten på denne. Derefter undersøges målgruppens incitament til at bruge løsningen, og slutteligt belyses Plantoramas gavn af løsningen.

LØSNINGENS UDFORMNING

EN COMPREHENSIVE FORTÆLLING

En comprehensive fortælling er en non-lineær digital fortælling med mange enkeltstående dele, som kan fungere uafhængigt af hinanden (Hernandez og Rue, 2016, s. 101). Denne form bruges ofte til at udforske og informere om emner, hvor læseren kan hoppe frem og tilbage mellem de forskellige dele af historien. Disse fortællinger er interaktive, og gør typisk brug af flere medieformer, som eksempelvis video, grafik og tekst (Ibid.).

Et univers, som læseren kan udforske frit

Læseren har kontrollen i en comprehensive fortælling, da de selv vælger hvilket indhold de vil læse. Dette skyldes denne forms mange variationer, og fraværelsen af en lineær sti gennem fortællingen. Derfor passer denne form for fortælling bedst til informative historier, frem for narrative, da fortælleren har en masse information som skal videregives på bedst mulige måde (Ibid., s. 102). Historier er dog sjældent rendyrkede i deres tilgang, og derfor findes der ofte elementer af immersive og continuous fortælleformer i en comprehensive historie (Ibid., s. 105).

Netop denne form for digital storytelling er valgt, da målgruppen udtrykker en præference for digitale medier (Bilag 12; Bilag 13). Dog er deres forhold til denne præference ikke altid positiv, da flere deltagere i probeforløbet nævner digitale fritidsbeskæftigelser som værende tidsfordriv, samt den nemme løsning på et behov for underholdning. Derudover forklarer probedeltagerne at de anser analoge fritidsbeskæftigelser som værende mere produktive, og noget man typisk laver i samvær med andre (Ibid.). Derfor skal løsningen bruges til at bygge bro mellem deres nuværende digitale medievaner, og de ønskede analoge beskæftigelser.

SMARTPHONE APP

Grundet internettets åbenhed og tilgængelighed, er nicheindhold blevet langt mere udbredt end førhen. Dette har skabt større incitament til brug af bl.a.

blogging og apps (Carroll, 2014). Da den comprehensive fortælling lægger op til en ustruktureret rejse gennem et bestemt emne, samt indeholder et væld af information som kan tilgås ad forskellige ruter (Hernandez og Rue, 2016), er appformatet en god måde at skabe overblik over indholdet på.

Digitale medier til informationssøgning og fællesskab

Ida Brinck-Lund fra Adiso beskriver digitale medier som en måde hvorpå man kan nå sin målgruppe, og samtidig udbrede en filosofi. Digitale formater hjælper, ifølge Ida, på tilgængeligheden, og gør det nemmere for kunder selv at opsøge viden (Bilag 1). Dette beskriver deltagerne også gennem den virtuelle probedagbog, hvor flere deltagere eksempelvis nævner video tutorials som en kilde til ny viden. Derudover forklarer flere deltagere også, at de lærer bedst ved at have fysiske ting i hænderne (Bilag 12). Her kan app'en bygge bro mellem det informative, digitale univers, samt det analoge, taktile univers.

Under fokusgruppen nævner deltager 4, Matias, hvordan han foretrækker at bruge apps der har ét specifikt formål, da sociale medier bliver en blanding af nyheder, informationer og dagligdagsinteraktioner med venner (Bilag 13). Dette understøtter derfor valget af appformatet, da denne bliver en nichekanal med målrettet indhold indenfor en bestemt kategori (Carroll, 2014). App'en kan, udover information, også indeholde et forum, eller andre funktioner som kan facilitere fællesskab blandt brugerne. Dette ville dermed bringe Bowins' (2020, s. 227) sidste kernetema, "Social Connectedness" i spil, som nævnt i analyseafsnittet.

Hjælp til plantepasning

Deltager 4, Matias, nævner han også, at han mangler et sted at finde informationer, eksempelvis om en pågældende plante. Hans behov for hjælp vedrørende pasning af planter deles af andre deltagere, som også forespørger råd til plantepleje (Bilag 12). Økonomi nævnes også som en faktor, der spiller en rolle for deltager 3 og 5, Mattias og Malene. Sidstnævnte synes at fritidsbeskæftigelser ofte kræver penge, som hun som studerende ikke altid har, og førstnævnte synes ofte at planter hos blomsterhandlere er for dyre (Bilag 12; Bilag 13).

Da der i 2019 var over 500.000 studerende på tværs af gymnasiale, erhvervsfaglige og videregående uddannelser (Bilag 14), samt at de største lavindkomstgrupper i 2019 udgøres af studerende og kontanthjælpsmodtagere (Engmann, 2019), er det derfor ikke utænkeligt at andre unge synes det samme som deltagerne. App'en bør derfor tage højde for unges økonomi, samt deres købekraft.

ET NYT SUB-BRAND TIL PLANTORAMA

Gennem de kvalitative undersøgelser, sås det hvordan målgruppens kriterier for en god afsender, samt synet på Plantorama, defineres (Bilag 11; Bilag 13). Det er derfor værd at kigge nærmere på, hvordan afsenderen danner grundlag for målgruppens forudindtagede holdninger til app'en.

Plantorama som planteekspert

Under fokusgruppen, nævner flere deltagere Plantorama som et bud på en troværdig afsender. Dette skyldes dog ikke brandet, men nærmere den primære egenskab deltagerne knytter til denne type virksomhed; Ekspertise (Bilag 13). Dette viste sig dog ikke at være tilfældet for Plantoramas kunde, som under observationen gav udtryk for netop manglende ekspertise og kvalitet (Bilag 11).

Deltager 6, Isabell, nævner også at det er at foretrække, at en virksomhed kun forhandler en type vare. Dette tilskriver hun kvalitet og ekspertise (Bilag 13). App'en kan derfor legemliggøre til de egenskaber deltagerne finder tillidsvækkende, samt undgå mulige negative associationer til Plantoramas brand, ved at blive lanceret som et individuelt produktbrand (Hodgson, 2019). Dette sub-brand kan også appellere til en anden målgruppe end Plantorama, da det både fokuserer på planter, såvel som mentalt helbred (Ibid.). Responsen til dette vil blive testet under anden fokusgruppe, medio december.

MÅLGRUPPENS GEVINST

App'en skal frigøre potentialet for bedring hos ensomme unge, samt unge med dårligt mentalt helbred. Dette sker gennem de gavnlige effekter af havebrug og hobbyaktivitet, som blev kortlagt i analyseafsnittet. I dette afsnit beskrives det gennem Voglers (2007) Hero's Journey, hvordan målgruppen transformeres fra novicer til plantekyndige ved brug af løsningen, hvilket derfor øger deres mulighed for bedring og velvære (Sacks, 2019; Relf, 1981, citeret i Agriculture and Agri-Food Canada, 2007, s. 32).

HERO'S JOURNEY

Alle fortællinger, bevidst eller ej, følger oldgamle mønstre fra myter, og kan forstås ved brug af Hero's Journey. Denne formel har bred appel da den reflekterer universelle problemstillinger, og den tager altid form som en rejse. Denne rejse har tolv stadier, som starter med at helten træder ind i en ny verden, for til sidst at vende hjem forbedret (Vogler, 2007). Denne teori bruges her til at kortlægge hvordan løsningen kan hjælpe målgruppen, på deres rejse mod målet. Dette mål er at få succesoplevelser indenfor indendørs havebrug, og ultimativt at opnå et forbedret mentalt helbred som følge af dette.

Ordinary World

Dette er udgangspunktet for historien, og skaber kontrasten mellem den verden helten kender, og den nye, forunderlige verden de er ved at træde ind i (Vogler, 2007, s. 10). Denne verden er brugerens hverdag, som er kendetegnet af deres nuværende viden om planter. Brugeren har, som deltagerne i probeforløbet (Bilag 12), begrænset erfaring.

Call to Adventure

Her præsenteres helten for et problem, en udfordring eller et eventyr, som definerer dennes mål, og det som er på spil (Vogler, 2007, s. 11). I probeforløbet er dette stadie da deltagerne beslutter sig for at deltage. For brugeren er dette deres dårlige mentale helbred, eller deres interesse i at holde stueplanter.

Refusal of the Call

På dette tidspunkt i The Hero's Journey balancerer helten på kanten af det

forestående eventyr, men er tilbageholdende fra at drage ud på rejsen. Her skal de influeres til at starte deres færd, oftest på opfordring af en mentor, eller ved motivation fra ændrede omstændigheder (Vogler, 2007, s. 11).

Dette beskrives af probedeltagerne, i den første virtuelle dagbog. Her udtrykker de entusiasme for at tage sig af deres plante, men bliver usikre grundet deres manglende viden (Bilag 12). Her mangler både probedeltagere og appens brugere en mentor, som kan hjælpe dem på vej, enten til at vide mere om planter, eller til et bedre mentalt helbred.

Meeting with the Mentor

Mentoren skal forberede helten på sin rejse ud i det ukendte, og kan derfor give råd og vejledning. Denne figur skal motivere helten, men kan ikke følge dem under hele eventyret (Vogler, 2007, s. 12). App'en bliver mentoren på brugernes rejse mod plantekyndighed, mindre ensomhed og bedre mentalt helbred. Den skal hjælpe og rådgive brugeren om pasning og pleje, samt give fællesskabsfølelse. Dette baner dermed vejen for de positive effekter til bedring, som beskrevet i analyseafsnittet.

Crossing the First Threshold

Helten er klar til sin rejse, og træder ind i den nye verden. Her skal helten håndtere problemet eller udfordringen fra the Call to Adventure, og der er nu ingen vej tilbage (Vogler, 2007, s. 13). Her modtager deltagerne deres probe-kit. For appens brugere er dette når de køber deres første plante, eller når de foretager sig en helt ny handling. Et eksempel på dette kunne være at potte en plante om for første gang, ligesom deltager 6, Isabell, gjorde under probeforløbet (Bilag 12).

Tests, Allies, Enemies

På dette tidspunkt lærer helten den nye verden at kende, og støder på nye udfordringer undervejs. Helten testes, og udvikler karakter (Vogler, 2007, s. 13). Brugeren får en større viden om stueplanter, men oplever et problem med en plante. Dette kan skyldes forkert pasning, utøj eller andre faktorer, hvilket er prøvelsen. Her ses det, der dræber planten, som en fjende, og app'en går fra at være mentor, til trofast allieret.

Approach to the Inmost Cave

Helten befinder sig på kanten af fare, og gør ophold for at forberede sig på at konfrontere det farlige. På den anden side af denne fare, venter belønningen (Vogler, 2007, s. 14). På dette tidspunkt kommer app'en i spil, som brugerens allierede. Her tages en strategisk pause, for at finde ud af, hvordan de bedst kan udbedre plantens problem.

Ordeal

Frygten bliver til virkelighed, og helten står nu ansigt til ansigt med det farlige. Det ser sort ud, men til sidst genfødes helten (Vogler, 2007, s. 15). Ved dette stadie tager brugeren affære, og vil aktivt forsøge at redde planten eller udbedre skaden.

Reward (Seizing the Sword)

Den heroiske indsats belønnes, og helten fejrer sin sejr. Belønningen kan være en genstand, en skat eller nyfunden viden (Vogler, 2007, s. 16). På dette tidspunkt under brugerens rejse fra novice til plantekyndig, kan deres indsats have to udfald; Planten dør til trods for indsatsen, eller planten overlever og bedres. I begge disse tilfælde vil belønningen være nyfunden viden, samt henholdsvis ny erfaring eller en succesoplevelse.

The Road Back

Konsekvenserne af heltens handlinger afsløres, og helten finder nu ud af at de ikke er færdige med deres færd. De indser også at nye fristelser og prøvelser er på vej, og helten beslutter sig for at rejse tilbage til the Ordinary World (Vogler, 2007, s. 17). Problematikken fra Test, Allies and Enemies, handlingerne fra The Ordeal og belønningen fra The Reward, vil højst sandsynligt gentage sig i fremtiden, enten med den samme eller en ny plante. Dermed prøves helten, i dette tilfælde brugeren, igen.

Resurrection

Helten prøves og genfødes en sidste gang, ofte på samme måde som i The Ordeal. Dette gør dem i stand til at vende tilbage til The Ordinary World med nye erfaringer (Vogler, 2007, s. 18). Brugeren oplever igen tvivl eller problemer, og søger derfor råd hos sin allierede, appen. Her kan udfaldet være positivt eller negativt, på samme måde som i The Reward.

Return with the Elixir

Helten vender tilbage til The Ordinary World med sin belønning. Uden denne havde rejsen været meningsløs, og derfor kan belønningen tage form som alt af værdi, lige fra skatte til erfaringer (Vogler, 2007, s. 18). Dette stadie nås når brugeren har lært noget nyt. De kan derfor vende tilbage til hverdagen med mere viden, samt enten erfaringer eller succesoplevelser.

PLANTORAMAS GEVINST

I dette afsnit undersøges hvilke gevinster Plantorama kan få ved at lancere en app, som ydermere er et sub-brand. Dette forklarer hvorfor løsningen ikke blot gavner målgruppen, men også virksomheden bag.

SALG OG TRENDS

Plantorama kan både bruge app'en som en ny, ekstra salgskanal, samt til at appellere til en bredere målgruppe end deres nuværende (Bilag 11). Dette uddybes nærmere i de følgende delafsnit, som undersøger hvordan app'en kan bidrage positivt til Plantorama. For at fremtidssikre løsningen, samt sikre at den resonerer med målgruppens værdier og ønsker, undersøges også tidens trends.

En ekstra salgskanal

App'en vil fungere som en ekstra salgskanal for Plantorama, gennem hjælpsomme salg. Disse salg skal hjælpe kunden med at opfylde et mål; Eksempelvis at potte deres plante om, eller at bekæmpe utøj. Her skal app'en give forslag og rabatter på de fornødne genstande og produkter, baseret på brugerens handlinger i den. Dette skaber både mulighed for flere salg, og et bedre forhold til brugerne (Traynor, 2011). Derudover vil Plantorama ramme en bredere målgruppe via et sub-brand, ved både at imødekomme deres behov for planter, samt behovet for mentalt velvære (Hodgson, 2019).

Holisme og personlig udvikling

Ifølge Fjordnets trend *Many Faces of Growth* (2020), sætter forbrugere organisationer og virksomheder under pres, for at definere succes på andre parametre end finansiell vækst. Profit optager stadig en væsentlig del af

virksomhedens fokus, men det er nødvendigt at se på andre faktorer. En anden trend fra Fjordnet, *Liquid People* (2020), beskriver hvordan forbrugere ikke længere definerer sig selv gennem produkter og materielle goder. Der er derfor kommet langt større fokus på virksomhederne bag produkterne, og om hvorvidt de opererer efter en holistisk tilgang til både virksomheden, produkter, ansatte, kunder og miljøet. Derudover er individet i fokus, samt deres mentale helbred og velvære.

Euromonitor beskriver dette fokus på mentalt helbred, gennem trenden "Minding Myself" (Angus og Westbrook, 2020). Her forklares hvordan en ud af fire voksne i vesten lider af angst, men mindre end halvdelen er i behandling. Derfor ses en stigning i køb og salg af produkter som forbedrer humøret, højner afslapning, samt mindsker stress og angst, på tværs af brancher. Forbrugeren erstatter derudover alkohol og cigaretter med mindre skadelige stimulanser. Der træffes ikke længere købsbeslutninger efter hvilket produkt man vil have, men efter hvilken effekt man søger (Ibid.).

KONKLUSION

Mange unge døjer med dårligt mentalt helbred eller ensomhed (Pisinger et al., 2019; Danskernes Sundhed - Den Nationale Sundhedsprofil 2017, 2018; Barreto et al., 2020). Netop det mentale helbred er i fokus hos den moderne forbruger, som forlanger en langt mere holistisk tankegang fra virksomheden, frem for blot at have fokus på produkter (Liquid People, 2020; Many Faces of Growth, 2020). Derfor lød problemformuleringen:

Hvordan kan Plantorama udbedre unges ensomhed og dårlige mentale helbred, ved at hjælpe og uddanne dem inden for stueplanter, gennem visuel storytelling?

Først og fremmest kan det konkluderes, at hobbyaktiviteter og indendørs havebrug har en positiv, terapeutisk effekt på målgruppen. Denne effekt opnås gennem opfyldelse af fem kernetemaer, som omhandler følelsen af fællesskab, indflydelse, fordybelse, selvrealisering og modstandsdygtighed (Bowins, 2020). Dette blev undersøgt, og bekræftet, gennem kvalitative undersøgelser, som cementerer disse følelsers vigtighed.

Løsningsforslaget er en smartphone app, der lanceres som et sub-brand til Plantorama. Løsningen er derfor et selvstændigt univers, som skal signalere ekspertise, samt undgå negative associationer til Plantorama. App'ens egenskaber er rodfæstet i trends, samt empiri fra kvalitative og kvantitative undersøgelser. På denne måde appellerer den direkte til målgruppen, og der sikres dermed det bedst mulige grundlag for et succesfuldt produkt. Løsningen kurerer ikke ensomhed eller dårligt mentalt helbred, men kan hjælpe de unge på rejsen mod bedring.

PERSPEK- TIVERING

Rokach (2018) beskriver hvordan ensomhed er en udbredt følelse, som altid har været en uundgåelig del af den menneskelige tilværelse. Da 10,9% af mænd og 15,5% af kvinder, på tværs af aldersspænd, har dårligt mentalt helbred (Danskernes Sundhed - Den Nationale Sundhedsprofil 2017, 2018), kan app'en også have en gavnlig effekt på andre aldersgrupper end unge.

Flagler (1993) beskriver hvordan planter ikke diskriminerer - her er alder, baggrund og helbred ligegyldigt. De reagerer på pleje, uanset hvem der yder omsorg for dem. Dette giver personen en følelse af selvtillid og succes (Ibid.). Disse udgør dele af de fem kernetemaer, beskrevet af Bowins (2020), som forbedrer det mentale helbred. Disse positive effekter ændrer ikke karakter i takt med menneskets alder, da de udspringer af universelle følelser, som hjælper ensomme og personer med dårligt mentalt helbred til bedring. Derfor vil løsningen kunne bruges af alle aldersgrupper, som et værktøj til bedring.

LITTERATUR- LISTE

2018. *Danskernes Sundhed - Den Nationale Sundhedsprofil 2017*. [pdf] København: Sundhedsstyrelsen. Tilgængelig på: <<https://www.sst.dk/-/media/Udgivelser/2018/Den-Nationale-Sundhedsprofil-2017.ashx?la=da&hash=421C482AEDC718D3B4846FC5E2B0EED2725AF517>> [Besøgt 7. december 2020].

Adiso. n.d. *Om Adiso*. [online] Tilgængelig på: <<https://adiso.dk/om-adiso/>> [Besøgt 8. december 2020].

Agriculture and Agri-Food Canada, 2007. *Literature Review Of Documented Health And Environmental Benefits Derived From Ornamental Horticulture Products*. [pdf] Québec: Agri-Réseau. Tilgængelig på: <https://www.agrireseau.net/horticulture-arbresdenoel/documents/Reports_Ornamentals_Health_Benefits.pdf> [Besøgt 15. november 2020].

Barreto, M., Victor, C., Hammond, C., Eccles, A., Richins, M. and Qualter, P., 2020. *Loneliness Around The World: Age, Gender, And Cultural Differences In Loneliness*. [pdf] Amsterdam: Elsevier. Tilgængelig på: <<https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S0191886920302555?via%3Dihub>> [Besøgt 13. november 2020].

Biggerstaff, D., 2012. *Psychology - Selected Papers*. [pdf] London: IntechOpen. Kap. 10 Qualitative Research Methods in Psychology. Tilgængelig på: <<https://www.intechopen.com/books/psychology-selected-papers/qualitative-research-methods-in-psychology>> [Besøgt 20. november 2020].

Bowins, B., 2020. *Activity For Mental Health*. Cambridge, MA: Academic Press. Kap. 6 Art / Hobby Activity.

- Carroll, B., 2014. *Writing And Editing For Digital Media*. Abingdon: Taylor & Francis. Kap. 2 Comparing Digital and Analog Media.
- Conner, T., DeYoung, C. and Silvia, P., 2016. *Everyday Creative Activity As A Path To Flourishing*. [pdf] Abingdon: Routledge. Tilgængelig på: <http://libres.uncg.edu/ir/uncg/f/P_Silvia_Everyday_2018.pdf> [Besøgt 14. november 2020].
- Dowling, D., 2019. *Immersive Longform Storytelling*. New York: Routledge. Kap 1 Multimedia Narratives: The "Snow Fall" Revolution.
- Engmann, T., 2019. *Fakta Om Indkomster Og Formue*. [online] Dst.dk. Tilgængelig på: <<https://www.dst.dk/da/Statistik/bagtal/2019/2019-02-11-fakta-om-indkomster-og-formue>> [Besøgt 9. december 2020].
- Flagler, J., 1993. *Horticultural Therapy*. [pdf] New Jersey: Rutgers NJAES. Tilgængelig på: <<https://njaes.rutgers.edu/pubs/publication.php?pid=FS692>> [Besøgt 14. november 2020].
- Garcia, M., n.d. *Digital Storytelling: A Marriage Between Journalism And Design*. [online] Columbia Journalism School. Tilgængelig på: <<https://journalism.columbia.edu/digital-storytelling-marriage-between-journalism-and-design>> [Besøgt 26. november 2020].
- Helliwell, J., Layard, R., Sachs, J. and De Neve, J., 2020. *World Happiness Report 2020*. [ebook] New York, NY: World Happiness Report. Tilgængelig på: <<https://happiness-report.s3.amazonaws.com/2020/WHR20.pdf>> [Besøgt 10. december 2020].
- Hernandez, R. and Rue, J., 2016. *The Principles Of Multimedia Journalism*. Abingdon: Routledge. Kap. 3 Classification of Digital News Packages.
- Hodgson, S., 2019. *What Is Sub Branding? Breaking Down Brand Architecture*. [online] Fabrik Brands. Tilgængelig på: <<https://fabrikbrands.com/what-is-sub-branding/>> [Besøgt 9. december 2020].

Jumento, D. and Matsumoto, H., 2016. *The Effects Of Indoor Foliage Plants On Perceived Air Quality, Mood, Attention, And Productivity*. [pdf] Ethan Publishing Company. Tilgængelig på <<https://docplayer.net/100237379-The-effects-of-indoor-foilage-plants-on-perceived-air-quality-mood-attention-and-productivity.html>> [Besøgt 14. november 2020].

Kurser.ku.dk. 2018. *Health Design*. [online] Tilgængelig på: <<https://kurser.ku.dk/course/lnak10062u/2018-2019>> [Besøgt 8. december 2020].

Lohr, V., 2010. *What Are The Benefits Of Plants Indoors And Why Do We Respond Positively To Them?* [pdf] Korbeek-Lo: International Society for Horticultural Science. Tilgængelig på: <<https://public.wsu.edu/~lohr/pub/2010LohrBenefitsPltsIndoors.pdf>> [Besøgt 14. november 2020].

Lupton, E., 2015. *How Posters Work*. New York: Cooper Hewitt, Smithsonian Design Museum.

Lupton, E., 2017. *Design Is Storytelling*. New York: Cooper Hewitt, Smithsonian Design Museum.

Martin, B., og Hanington, B., 2012. *Universal Methods of Design*. Beverly, MA: Rockport Publishers.

Peerspace. 2019. *11 Unique Focus Group Ideas*. [online] Tilgængelig på: <<https://www.peerspace.com/resources/focus-group-ideas/>> [Besøgt 1. december 2020].

Pisinger, V., Thorsted, A., Huber Jezek, A., Jørgensen, A., Illemann Christensen, A. og Thygesen, L., 2019. UNG19: Sundhed Og Trivsel På Gymnasiale Uddannelser 2019. [pdf] København: Statens Institut for Folkesundhed, SDU. Tilgængelig på: <https://www.sdu.dk/sif/-/media/images/sif/udgivelser/2019/rapport_ung19.pdf> [Besøgt 12. november 2020].

- Plantorama.dk. n.d. *Pasning Af Pilea*. [online] Tilgængelig på: <<https://www.plantorama.dk/guide/bolig/groenne-stueplanter/pasning-af-pilea?redirected=true&id=2010>> [Besøgt 30. november 2020].
- Plantorama.dk. n.d. *Plantorama Amager*. [online] Tilgængelig på: <<https://www.plantorama.dk/find-center-og-aabningstider/plantorama-amager>> [Besøgt 1. december 2020].
- Plantorama.dk. n.d. *Plantorama Hillerød*. [online] Tilgængelig på: <<https://www.plantorama.dk/find-center-og-aabningstider/plantorama-hilleroed>> [Besøgt 1. december 2020].
- Power, E., Hughes, S., Cotter, D. and Cannon, M., 2020. *Youth Mental Health In The Time Of COVID-19*. [pdf] Cambridge: Cambridge University Press. Tilgængelig på: <https://www.cambridge.org/core/services/aop-cambridge-core/content/view/7174278848C172FB81E367523B1F7C7D/S0790966720000841a.pdf/youth_mental_health_in_the_time_of_covid19.pdf> [Besøgt 13. november 2020].
- Rokach, A., 2018. *Effective Coping With Loneliness: A Review*. [pdf] Wuhan: Scientific Research Publishing. Tilgængelig på: <https://www.researchgate.net/publication/329447855_Effective_Coping_with_Loneliness_A_Review> [Besøgt 13. november 2020].
- Sacks, O., 2019. *Everything In Its Place: First Loves And Last Tales*. Toronto: Knopf Canada. Kap. 30 Why We Need Gardens.
- Solrod.dk. 2019. *Nu Har Solrøds Ældre Fået Deres Eventyrlige Sansehøve*. [online] Tilgængelig på: <<https://www.solrod.dk/kommunen/nyheder/pressemeddelelser/2019/maj/nu-har-solroeds-aeldre-faet-deres-eventyrlige-sansehove>> [Besøgt 8. december 2020].
- Sst.dk. 2020. *Forebyg Smitte - Samvær Og Sociale Sammenhænge*. [online] Tilgængelig på: <<https://www.sst.dk/da/corona/Forebyg-smitte/Samvaer-og-sociale-sammenhaenge>> [Besøgt 1. december 2020].

Traynor, D., 2011. *Taking A Customer From Like To Love: The UX Of Long-Term Relationships*. [online] Smashing Magazine. Tilgængelig på: <<https://www.smashingmagazine.com/2011/08/taking-a-customer-from-like-to-love-the-ux-of-long-term-relationships/>> [Besøgt 9. december 2020].

Vogler, C., 2007. *The Writer's Journey: Mythic Structure For Writers*. 3rd ed. Studio City, CA: Michael Wiese Productions.

White, A., 2011. *The Elements Of Graphic Design*. New York: Allworth Press.

BILAGS- OVERSIGT

1. INTERVIEW MED IDA BRINCK-LUND	48
2. INTERVIEW MED MAYBRITT NIELSEN	51
3. PROBE-KITTETS UDSEENDE OG INSTRUKTION	54
4. VIRTUELLE DAGBØGER	56
5. PROBEOPGAVER	59
6. INTERVIEWGUIDE, ADISO	60
7. INTERVIEWGUIDE, SANSEHAVEN	61
8. HUMAN SPECTROGRAM-BAGGRUND	62
9. FORBEREDELSE TIL FOKUSGRUPPE	63
10. FORBEREDELSE TIL OBSERVATIONER	65
11. DOKUMENTATION FRA OBSERVATIONERNE	66
12. VIRTUELLE DAGBOGSINDLÆG FRA PROBE	69
13. FOKUSGRUPPEINTERVIEW	90
14. ANTAL STUDERENDE I DANMARK, PR. 2019	102

INTERVIEW MED IDA BRINCK-LUND

LYDFIL

<https://drive.google.com/drive/folders/1vONCjsbnFPj7tWvE5-CC_VhclRx4nKte?usp=sharing>

TRANSSKRIFTION

Om hvordan Adiso designer haver (03:01 - 04:19)

Når vi laver haver for folk, og designer haver til dem, så diskuterer vi rigtigt meget med dem; Hvad ønsker I, i jeres have? Mere ro, eller mere kreativitet? Så arbejder vi også med fænomenologi, som altså er at det faktisk er rigtigt meget op til den individuelle selv, hvordan man føler sig påvirket af noget. De to ting har vi sat sammen til en slags arbejdsmetode, hvor vi haft godt brug af at arbejde med kunden, i forhold til at få dem til at formulere en vision, og få dem til at analysere deres område, og så arbejder vi med at lave nogle dogmer for dem.

Hvis det skal lade sig gøre, at lave det her uderum som passer til dem, hvordan kan vi så indrette det på en måde, som passer til deres personlighedstype? Nogen vil gerne klippe buske, nogen vil gerne hive græsstrå op. Det starter ofte med, at de ikke vil lave ret meget, i hvert fald dem som er allermest stressramte, men når man så kommer igennem snakken, så siger de alligevel "Ej, jeg kan godt lide at klippe de der, jeg kan godt lide at hive græs op". På den måde kan man få tilrettelagt planter, efter hvilken personlighedstype du er.

Om forholdet til forskning vs design (06:16 - 06:45)

Vi laver heldigvis ikke forskning, hvor vi skal forholde os neutralt. Vi er inspireret af forskning, og det vil sige at vi, som designere, godt må komme med "Hvad siger det her dig? Hvad siger dét her dig?", og det opfatter vi som værende en skøn frihed at have. Vi, som kreative, siger at vi har ret til at foreslå noget for vores kunder. Og så har vi bare en ekstremt stor bevidsthed om, at det skal flytte noget for kunden.

Om at digitalisere Adiso (06:45 - 06:59)

Det vi så arbejder hen imod nu, er at gøre det mere og mere digitalt. Sådan at den enkelte kunde kan sidde derhjemme og forstå hvorfor hun bliver bjergtaget af det ene, og ikke det andet, og vælge hvorfor det ene er vigtigt, og det andet ikke er vigtigt.

Om biodiversitet, bæredygtighed og mennesket (07:47 - 08:25)

De start måske med at ville have 'Vild med vilje', eller noget for insekterne, og så siger vi jo altid, at det skal vi. Selvfølgelig skal vi tænke biodiversitet, men vi kan bare ikke forstå hvorfor at man skal sætte mennesket sidst i denne her kæde. Så hvad hvis nu vi gjorde sådan, at vi både har biodiversitet, og bæredygtighed, og tager højde for hvordan vi fungerer som menneske? Det er både i forhold til "Hvad er det for et liv, man ønsker at komme hen til?", "Hvad er det, der forhindrer dig i det i din hverdag?", og "Hvordan er du så, når du har det, du gerne vil have?". "Hvordan kan du så holde det ved lige, på en måde som matcher din personlighed?".

Om Health Design (08:36 - 10:04)

Hvorfor health design? Det er virkelig fordi, vi simpelthen ikke bare har lyst til at lave en have, der handler om at så kan man også drikke flere drinks i den. Altså, en have der ikke skaber refleksion, er for os uinteressant. [...] Vi oplever, at mennesket er gået indenfor i døgnets 22 ud af 24 timer, og vi har sådan lyst til at se hvad der sker, hvis de er mere ude.

Nu ser vi i dagligdagen, her har vi jo folk der kommer her på Adiso-gården, med både ADHD, ADD, Aspergers, stressramte og almindelige mennesker. Vi oplever at vi allesammen, efter en tur ude, lige kan koncentrere os lidt bedre. [...] Her har vi en mulighed for at skabe en slags terapi, som ikke er tale. Det er så imponerende at mærke det her med, at naturen bare gør noget godt. Det er i virkeligheden lidt ligesom at "Puf, så var der nogle tanker som forsvandt", fordi den ene hjernehalvdel lige bliver koncentreret om det der visual, og så lagde man lige det der andet fra sig, så man laver et reboot.

Om indre transformation (13:33 - 13:57)

[Plads til at være sig selv] giver nogle gange en mulighed for at man kan se på

nogle ting, inde i sig selv, som ingen tvinger en til. Så på en eller anden måde, det der med at have ro, eller at få idéer, det her med at du flytter dig, men det kommer fra dig selv. Det er en slags indre transformation, og det har en styrke som jeg ikke har set inden for noget andet.

Om naturens indvirkning på mennesket (20:12 - 21:20)

Jeg synes jo, at naturen på den måde er med til at udvide noget i hjernen - det har jeg ikke videnskabeligt bevis for, det er bare det jeg oplever. Vi kan mere, når vi har været en tur ude. [...] Man kan sige, at dufte, lyde, teksturer og farver har kæmpe indvirkning. Også højder. Og så er det jo helt forskelligt, om du er omringet af noget, eller har udsigt til noget.

Om 'showhaver' (23:09 - 23:46)

Rigtigt mange gange, starter vores kunder med at ville have en eller anden 'showhave'. Altså, et smukt udseende. Og så siger jeg "Okay, super. Nu har du en smuk have, hvad skal du så lave i den?". For os er det fuldstændigt afgørende, at vi ikke kun laver noget man skal se på. Vi laver noget der skal være godt for sindet, og det vil sige at vi forholder os til "Se, nu er din have der. Skal du læse bøger, eller er du sammen med dine venner med noget god grillmad?". På den måde, når vi hjælper med at facilitere de der, "Hvad er livet ude i haven?", så får vi faktisk bygget de rum, der passer til meget bedre til dem som personer.

Om digitalisering af naturing (28:32 - 29:02)

Det vi så gør, vi prøver at arbejde med at hjælpe folk digitalt, så de selv kan designe mere ud fra nogle health design-præmisses. Så vi har gang i to ting; Vi vil lave en konceptualisering af naturing [selvopfundet begreb for at bruge naturen til at hele mennesket, red.], som bliver mere tilgængelig for alle, og vi vil lave en digitalisering af naturing-designprincipperne, som gør det nemmere for folk at komme i gang med haven selv. Så det er de to konkrete ting, vi går i gang med nu, som vi er meget spændte på, og regner med kan gå til langt ud over landets grænser.

INTERVIEW MED MAYBRITT NIELSEN

REFERENCE

Nielsen, M., 2020. *SV: Interviewguide*. [email].

MAIL

Introduktion

Jeg er uddannet pædagog og anlægsgartnerassistent. Siden 1997, efter besøg i Alnarp, Sverige, og deres have for svært stressramte, har naturens indvirkning på helse, interesseret mig.

Arbejde

Jeg arbejder med haver, både rent praktisk og i samarbejde med grønne frivillige. Desuden er jeg med til at skabe aktiviteter i vores have, samt bringe haven indenfor, i form af buketter og andre dekorationer, grene, frugt m.m. Generelt har jeg arbejdet som havepædagog siden 2014. Ansat ved Ringsted krisecenters ny etablerede sansehave. Min funktion er den samme. På Christianshave har jeg været siden januar 2019. Haven blev indviet maj 2019.

Forskellige haver

Haven er tegnet af landskabsarkitekt Helle Nebelong og anlagt af Malmos. (Om Helle og haver, også denne, kan du se mere på www.sansehaver.dk). Helle mødtes med beboere, ansatte og pårørende og spurgte alle: "Hvad tænker du, der skal være i en dejlig have?". Alle disse tilbagemeldinger har hun kategoriseret og delt op i temaer, så haven består af 9 rum. Den mest centrale have er gårdhaven Solpladsen. Her ligger det 60 m² store orangeri, som er utrolig smukt og har stor nytteværdi. F.eks for beboere og besøgende, til aktiviteter og møder. Desuden et væld af stauder og forårsløg. Her er urtehaver i højbede, med blomster og bær, samt en mindre pavillon. Bålhytte, som også bruges som samlingssted. Udsigtsbakke med kyssebænk. Frugthave med træningsredskaber. Musikhave, omkranset af bambuslund. Helsegyng, som også kan benyttes af kørestolsbrugere. Magnolielund. En del træer, som er plantet store. Blomsterenge.

Erfaringer

At kunne se på smukke ting og bevæge sig i grønne omgivelser, stimulerer øje, sanser og generelt vores mentale sundhed. Særligt vores rehabiliteringsafd. gør stor brug af træningshaven. Rarere at træne udendørs. Til alle afdelinger er indkøbt blomstersakse, så beboerne kan klippe en buket til deres lejlighed. Afdelingerne laver selv mad, her kan hentes krydderurter, frugt og bær til anvendelse i madlavningen. Når vi samles ved bålhytten, spiser vi også sæsonens bær og frugter. Særligt de seneste måneder har sansehaven haft kæmpe betydning, da beboerne har været mere isolerede, grundet corona. Her har aktivitetsmedarbejderne gået mange, mange ture i haven! Der skal være nogle der går foran og viser havens muligheder. Ikke alle beboere er selv opsøgende. Plejepersonalet, aktivitetsmedarbejdere og jeg skal gå foran.

Hvad gør sansehaven anderledes?

At den er Danmarks største, godt 8000 m². At den er skabt gennem dialog med brugerne. Den har mange delelementer. Kan bruges af børn, voksne og ældre. Her beboernes børnebørn, nærliggende daginstitutioner, musikskolen osv. At der er tilknyttet grønne frivillige. Det giver bedre muligheder for at skabe og bevare noget smukt, flere af dem deltager også i vores udendørs arrangementer for beboerne. Det giver liv at se folk arbejde i haven og anledning til gode snakke.

Forskel for beboerne

En del af dette er vist besvaret ovenfor. En have repræsenterer liv og død, en cyklus og altid HÅBET om det kommende forår. Have/naturen er kravfri. Klarer sig selv uden vores indgriben. En del af vores beboere har en demens sygdom. Haven taler direkte til barndomsminder, minder om egen have, så samtale om haven, "går udenom" det, beboeren har svært ved at huske.

Socialt

Vi mødes på tværs via interesse, nye sociale kontakter. Vi har en beboer, som dagligt river området omkring vores bålhytte, det bemærkes og han får snakke med de der passerer forbi.

Kreativitet, natur og personlig udvikling

Eks: Når vi fremstiller ting af naturens materialer og beboerne får skabt noget

smukt, som de ikke troede at de kunne.

Udvikling

Haven er givet som en gave, donation, og skal som udgangspunkt ikke ændres. I realiteten sker det jo hele tiden, i det små. Der er opsat fuglekasser, de grønne frivillige og jeg, har renoveret nogle områder, op til den nye have. Jeg har købt ekstra planter og tilføjet i bedene. Desuden kommer ansatte og beboere med ideer, som jeg prøver at integrere, uden at der ændres ved den overordnede plan.

Udbredelse

Ja! I de senere år, vinder have og natur heldigvis mere og mere frem, som et terapeutisk og helende redskab. Mange kommuner har fået øjnene op for dette og er begyndt at se det som et kvalificeret tilbud. Interessen er steget i takt med at flere og flere af udøverne er blevet bedre til at dokumentere deres resultater / forskning. Se på Nacadia i Hørsholm, på Haverefugiet, Sorø. Vildmandskurser i Svendborg. Nye rødder i Ringsted, Veteranhaven i Slagelse og mange, mange flere.

Innovation

Corona har skabt mange nye løsninger i daginstitutioner, skoler og på arbejdspladser. Som nødløsning. Det har vist sig at mange af disse tiltag, med mere udeliv, har været rigtig godt for både børn og voksne. Det håber, og tror jeg, at man arbejder videre med og gerne udbygger.

Afslutning

Læs mere om Helle Nebelong, hvis du har tid. På hjemmesiden, fb eller Instagram.

Du skriver bare igen, hvis der er noget du vil have uddybet.

Held og lykke med din bachelor.

Mange hilsener fra Maybritt

PROBE-KITTETS UDSEENDE OG INSTRUKTION

INDLEDENDE INSTRUKTION

Planteundersøgelse

Tak for din deltagelse! De følgende opgaver omhandler stueplanterers indvirkning på mennesket. De skal løses over de næste to uger, og forventes ikke at tage mere end maximum en times tid i alt. Dog må du meget gerne gå i dybden, og bruge mere tid med dem.

Som led i undersøgelsen skal du tage billeder af din proces, som minimum ved hver praktiske opgave, og gerne oftere. Du skal også føre virtuel dagbog en gang om ugen, via www.planter.fiearndal.dk. Det er derfor vigtigt, at det er dig selv som udfører opgaverne og indrapporterer ugentligt.

Du vil modtage påmindelser om opgaverne i form af beskeder med links, på dagen hvor de er planlagt. Du kan finde opgaveoversigten, opgavebeskrivelserne og dagbogsformularen på websitet.

Du kan sagtens flytte opgaverne et par dage frem eller tilbage, dog er det vigtigt at de ikke rykkes for langt fra den fastlagte dato.

Til at starte med, skal du nu navngive din nye plante. Herefter skal du referere til din plante med det navn du har givet den i dag. Derudover skal du fuldføre første opgave, som findes på websitet.

God fornøjelse!

INDPAKNING OG UDSEENDE



VIRTUELLE DAGBØGER

FØRSTE VIRTUELLE DAGBOG, 11.11.20

OPGAVER

VIRTUEL DAGBOG

Virtual dagbog

Dette er din virtuelle dagbog, hvor du indsender din proces. Det skal du gøre 11.11.20, 18.11.20 og 25.11.20. Ved de tre vurderinger er 1 lavest, og 6 højest. Vær grundig i dine besvarelser, og reflekter over processen.

Det navn

Jeg hedder...

Den plantes navn

Min plante hedder...

Billeder fra opgaver

No file chosen

Det generelle humør

1 2 3 4 5 6

Det generelle overskud

1 2 3 4 5 6

Den evne til at fordybe dig

1 2 3 4 5 6

Føler du, generelt set, at dit behov for social interaktion bliver dækket?

Hvordan, og hvorfor / hvorfor ikke?

Hvad gør du brug af, når du skal slappe af?

Dette kan eksempelvis være produkter, medier, underholdning, hobbyer, aktiviteter, mm.

Reflekter over den brug af analoge fritidsbeskæftigelser

Er der forskel på hyppigheden eller måden du bruger analoge fritidsbeskæftigelser, i forhold til digitale? Har analoge fritidsbeskæftigelser en anden effekt på dig end digitale? Eksempler på analoge fritidsbeskæftigelser er hobbyer, bøger, brætspil, kreative projekter, sport, at spille et instrument, etc. Eksempler på digitale fritidsbeskæftigelser er videospil, sociale medier, TV, brug af apps og programmer, etc.

Reflekter over projektet

Hvad regner du med at få ud af det? Hvad forventer du sker?

Fritidst

Har du andre tanker du vil tilføje?

SEND

VIRTUELLE DAGBØGER

ANDEN VIRTUELLE DAGBOG, 18.11.20

OPGAVER

VIRTUEL DAGBOG

Virtuel dagbog

Dette er din virtuelle dagbog, hvor du indsender din proces. Det skal du gøre 11.11.20, 18.11.20 og 25.11.20. Ved de tre vurderinger er 1 lavest, og 6 højest. Vær grundig i dine besvarelser, og reflekter over processen.

Det navn

Jeg hedder...

Den plantes navn

Min plante hedder...

Billeder fra opgaver

 No file chosen

Det generelle humør

 1 2 3 4 5 6

Det generelle overskud

 1 2 3 4 5 6

Den evne til at fordybe dig

 1 2 3 4 5 6

Hvornår føler du dig allerbedst tilpas?

Beskriv scenen og scenariet - Hvilke omstændigheder, steder og aktiviteter gør dig mest afslappet? Skal der nogen, eller noget, til for at du føler du bedst muligt tilpas?

Hvad tror du der skulle til, for at du ville gøre mere brug af analoge fritidsbeskæftigelser?

Dette kunne eksempelvis have noget at gøre med nemhed, tilgængelighed, inspirationskilder, fællesskab og det sociale aspekt, hjælp, undervisning og vejledning, adgang til materialer eller produkter, eller mentalt overskud.

Hvordan lærer du bedst nye ting, og hvor søger du viden?

Dette kunne eksempelvis være ved at læse bøger, artikler eller indlæg på SoMe og blogs, at se videoer og tutorials, at deltage i events, webinarer og workshops, eller ved at bruge digitale løsninger som LinkedIn Learning (tidligere Lynda.com), Duolingo, Skillshare, Udemy eller andre websites og apps.

Reflekter over projektet

Hvad får du ud af det? Hvad lægger du mærke til?

Fritekst

Har du andre tanker du vil tilføje?

SEND

VIRTUELLE DAGBØGER

SIDSTE VIRTUELLE DAGBOG, 25.11.20

OPGAVER

VIRTUEL DAGBOG

Virtual dagbog

Dette er din virtuelle dagbog, hvor du indsender din proces. Det skal du gøre 11.11.20, 18.11.20 og 25.11.20. Ved de tre vurderinger er 1 lavest, og 6 højest. Vær grundig i dine besvarelser, og reflekter over processen.

Det navn

Jeg hedder...

Den plantes navn

Min plante hedder...

Billeder fra opgaver

 No file chosen

Det generelle humør

 1 2 3 4 5 6

Det generelle overskud

 1 2 3 4 5 6

Den evne til at fordybe dig

 1 2 3 4 5 6

Hvilken type design inspirerer dig? Find gerne eksempler.

Hvilken type design vil du helst interagere med? Hvilket visuelt design finder du mest spændende? Hvad gør et design interessant for dig? Design kan både tolkes som værende helhedsindtryk, format, fortælleformer, farver, fonte, lyde, musik, medier, fotografier, videoer, grafiske elementer, animationer, interaktivitet, stilarter, mm.

Beskriv dit forhold til din plante.

Betyder planten noget for dig? Vil du fortsætte med at passe den efter undersøgelsens afslutning?

Har opgaverne eller din plante inspireret dig til at bruge den tid mere analogt i fremtiden?

Hvorfor / Hvorfor ikke?

Reflekter over projektet

Hvad fik du ud af det? Hvad lagde du mærke til?

Fritekst

Har du andre tanker du vil tilføje?

Har du tid, lyst og lystighed til at deltage i et ekstra sæt øvelser?

- Ja. Jeg vil gerne deltage i et ekstra sæt øvelser (af ca. 30 minutters varighed) i slutningen af december, som bruges til at vurdere og finjustere det færdigudviklede produkt / koncept.
- Nej, ellers tak du!

SEND

PROBEOPGAVER

OPGAVER TIL CULTURAL PROBE-KIT

OPGAVER

VIRTUEL DAGBOG

Øversigt over opgaver

Her kan du se alle opgaverne, samt hvornår de skal udføres. Husk at tage billeder ved hver opgave, og gerne oftere!

11.11.20

Opgave 1: Sæt stiklingen i vand

Til denne opgave skal du bruge del 1 og 2 fra kittet. Sæt stiklingen i vand. Sørg for at stænglen og eventuelle rødder er dækket af vand, men hold toppen (hvor bladene skyder fra og opetter) oven vande. Stil stiklingen et sted med indirekte sol, eksempelvis i en vindueskarm eller i et lyst rum.

Opgave 2: For virtuel dagbog

[Udfyld denne formular.](#)

14.11.20

Opgave 3: Dekorér din potteskjul

Til denne opgave skal du bruge del 3 og 4 fra kittet. Du skal dekorere din plantes potteskjul. Du kan male, tegne, lime ting på; det er kun fantasien, som sætter grænser.

17.11.20

Opgave 4: Plant stiklingen

Til denne opgave skal du bruge del 5, 6, 7 og 8 fra kittet. Du kan bruge plastikposen fra del 5 som underlag, mens du planter planten.

- Bland jord, sand og bark i en skål, til et luftigt jordmix.
- Hæld lidt jordmix i plastikpotten, så det dækker bunden.
- Hold din Pilea midt i potten, mens du hælder jordmix rundt om stænglen. Det er vigtigere at den grønne del af planten står lige oprejst, end at roden er lige i jorden.
- Tryk forsigtigt jorden fast om stænglen og ned i potten, så planten kan stå selv. Jorden må ikke blive for hård, men planten skal kunne holde sig selv oppe.
- Brug evt. bambuspindene til at rette planten op.

Giv planten en lille tår vand, så jorden bliver fugtig (men ikke drivvåd).

Opgave 5: Pas planten

Placer planten et sted hvor den får indirekte sol - eks. en vindueskarm eller i et lyst rum. Vand til jorden er fugtig (men ikke våd), ca. en gang om ugen. Vand kun hvis jorden er tør, ellers vent et par dage mere.

18.11.20

Opgave 6: For virtuel dagbog

[Udfyld denne formular.](#)

25.11.20

Opgave 7: For virtuel dagbog

[Udfyld denne formular.](#)

INTERVIEWGUIDE

FORBEREDELSE TIL INTERVIEW MED IDA BRINCK-LUND FRA ADISO

Om interviewet		
Præsentation	Hvem er jeg?	Fie Welch Arndal, bachelorstuderende, Design & Business - Communication Design & Media, Københavns Erhvervsakademi
	Formål med interviewet	At få indsigt i viden om health design og naturens helende egenskaber.
Rammerne for interviewet	Tidsramme	Ca. 30 minutter.
	Optagelse og transskription	Interviewet bliver optaget og transskriberet.
	Anonymisering	Den interviewede vælger selv hvorvidt personen ønsker at være anonym eller ej. Den interviewede vælger også selv hvorvidt der skal underskrives en tavshedserklæring eller ej.
	Rollefordeling	Fie stiller spørgsmål og styrer diktafonen.
	Redegørelse	Sig til eller spørg hvis der opstår tvivl om noget, eller der skulle være noget der ikke forstås undervejs i interviewet. Du (den interviewede) deltager frivilligt i dette interview og kan indtil afleveringsdatoen for bacheloren (11.12.20) trække dit samtykke til interviewet tilbage. Derudover kan det fravælges at besvare de enkelte spørgsmål, såfremt dette ønskes.
Optagelse starter		
Interviewet starter	Præsentation af den interviewede	Introducer dig selv: <ul style="list-style-type: none"> Hvem er du? Hvad arbejder du med? Hvor længe har du arbejdet med health design?
Interview	Erfaringer	Hvilke erfaringer har du gjort dig i dit arbejde med health design? <ul style="list-style-type: none"> Hvorfor health design? Har du nogle eksempler på hvordan health design påvirker mennesket?
		Fortæl om #Naturing: <ul style="list-style-type: none"> Hvad er #Naturing, og hvordan blev dette udtryk til? Hvordan bidrager nderum til menneskelig udvikling?
	Om mennesker i samspil med naturen	Hvorfor mener du, at naturen er vigtig for mennesket? <ul style="list-style-type: none"> Hvilke transformerende evner ser du i naturen? Hvilken effekt mener du, at naturen har på det mentale helbred? Hvordan påvirker naturen vores kreativitet? Hvordan faciliterer grønne omgivelser og havebrug sociale relationer mellem mennesker? Ser du en sammenhæng mellem kreativitet, natur og personlig udvikling? I så fald, hvordan?
	Fremtiden for health design	Hvordan tror du, at health design vil udvikle sig i fremtiden? <ul style="list-style-type: none"> Hvordan ser du Adiso udvikle sig? Bliver health design mere udbredt? Hvilke innovative løsninger drømmer du om skal ændre, eller forstærke, vores forhold til naturen?
Interview afsluttes	Afsluttende spørgsmål	Er der nogle afsluttende bemærkninger, eller noget du vil sige?
Optagelse stopper		

INTERVIEWGUIDE

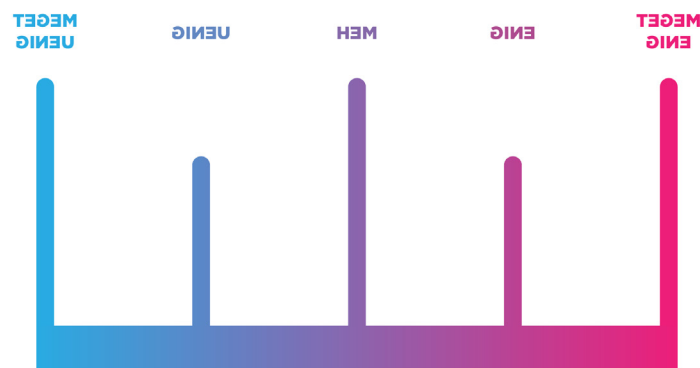
FORBEREDELSE TIL INTERVIEW MED MAYBRITT NIELSEN FRA SANSEHAVEN

Om interviewet		
Præsentation	Hvem er jeg?	Fie Welch Arndal, bachelorstuderende, Design & Business - Communication Design & Media, Københavns Erhvervsakademi
	Formål med interviewet	At få indsigt i viden om grønne omgivers effekt på mennesket, samt Sansehavens egenskaber.
Rammerne for interviewet	Tidsramme	Ca. 30 minutter.
	Optagelse og transskription	Interviewet bliver optaget og transskriberet.
	Anonymisering	Den interviewede vælger selv hvorvidt personen ønsker at være anonym eller ej. Den interviewede vælger også selv hvorvidt der skal underskrives en tavshedserklæring eller ej.
	Rollefordeling	Fie stiller spørgsmål og styrer diktafonen.
	Redegørelse	Sig til eller spørg hvis der opstår tvivl om noget, eller der skulle være noget der ikke forstås undervejs i interviewet. Du (den interviewede) deltager frivilligt i dette interview og kan indtil afleveringsdatoen for bacheloren (11.12.20) trække dit samtykke til interviewet tilbage. Derudover kan det fravælges at besvare de enkelte spørgsmål, såfremt dette ønskes.
Optagelse starter		
Interviewet starter	Præsentation af den interviewede	Introducer dig selv: <ul style="list-style-type: none"> Hvem er du? Hvad arbejder du med? Hvor længe har du arbejdet som havepædagog?
Interview	Erfaringer	Fortæl om Sansehaven, og dens forskellige haver. <ul style="list-style-type: none"> Hvilke erfaringer har du gjort dig i dit arbejde som havepædagog hos Plejecenter Chr. Have? Hvad gør Sansehaven anderledes?
	Om mennesker i samspil med naturen	Hvorfor mener du, at Sansehaven gør en forskel for beboerne på Plejecenter Chr. Have? <ul style="list-style-type: none"> Hvilke transformerende evner ser du i Sansehaven? Hvilken effekt mener du, at Sansehaven har på det mentale og fysiske helbred? Hvordan påvirker naturen vores nysgerrighed og kreativitet? Hvordan faciliterer grønne omgivelser og havebrug sociale relationer mellem mennesker? Ser du en sammenhæng mellem kreativitet, natur og personlig udvikling? I så fald, hvordan?
	Fremtiden for health design	Hvordan tror du, at havepædagogik vil udvikle sig i fremtiden? <ul style="list-style-type: none"> Hvordan ser du Sansehaven udvikle sig? Bliver sansehaver og brug af naturens terapeutiske egenskaber mere udbredt? Hvilke innovative løsninger drømmer du om skal ændre, eller forstærke, vores forhold til naturen?
Interview afsluttes	Afsluttende spørgsmål	Er der nogle afsluttende bemærkninger, eller noget du vil sige?
Optagelse stopper		

HUMAN SPECTROGRAM

GOOGLE MEET-BAGGRUND TIL FOKUSGRUPPE

Denne grafik blev brugt under fokusgruppen, som foregik digitalt over Google Meet. Deltagerne fik tilsendt baggrunden inden fokusgruppens start, og modtog instruktioner under fokusgruppen. Her skulle deltagerne fordele sig på spectrogrammet, enten ved brug af krop eller hænder, alt efter deres holdning til en række spørgsmål (Bilag 9). Spectrogrammet er spejlvendt, da Google Meet spejlvender baggrunden i ens eget vindue. Dermed er spectrogrammet ikke spejlvendt hos hver enkelt deltager selv.



FORBEREDELSE TIL FOKUSGRUPPE

STRUKTUR OG SPØRGSMÅL

Overblik

- Introduktion til fokusgruppen.
- Introducer jer selv på skift. Hvad hedder du, hvad hedder din plante?
- Nævn en fun fact om dig selv.
- Human spectrogram - ice breakers.
- Spørgsmål om undersøgelsen.
- Human spectrogram - spørgsmål til deltagerne.
- Spørgsmål om design, ensomhed og planter.
- Tak for deltagelsen, de gode data og en hyggelig fokusgruppe!

Spectrogram - Icebreakers

- Ananas på pizza er super lækkert.
- Der er kun én rigtig måde at hænge sit toiletpapir - og det er ind over rullen.
- Koriander smager af sæbe.
- TV-serien Friends er overvurderet.
- Instagram er et bedre medie end Facebook.
- Nickelback er et godt band.

Spørgsmål om undersøgelsen

- Hvorfor besluttede du dig for at sige ja til at deltage i undersøgelsen?
- Hvordan oplevede du undersøgelsen? Var det godt, skidt, spændende, kedeligt, etc?
- Hvordan ville du beskrive undersøgelsen for andre?
- Hvilke følelser gav undersøgelsen anledning til?
- Hvad synes du var svært? Var der noget som gav anledning til tvivl?
- Havde du nogen succesoplevelser med din plante? Regner du med at få nogen senere hen?

Spectrogram - Spørgsmål

- Jeg er ekstrovert.
- Sociale medier har en positiv indvirkning på mig.

- Jeg føler mig, for det meste, i balance til hverdag.
- Jeg føler at jeg får mere ud af at lave noget analogt, end digitalt.
- Jeg anser mig selv som værende en kreativ person.
- Jeg synes at det er beroligende at tage mig af min plante.

Spørgsmål om planter, medier og mentalt helbred

- Hvilke plantebrands og planteprodukter kender du, og synes du om? Det kan både være planteskoler, interiør- og dekorationsbutikker, produkter, etc.
- Hvad synes du er positivt ved at have en plante?
- Hvilke medier bruger du mest, og hvorfor?
- Hvilke aktiviteter føler du er mest givende for dig?

Om fokusgruppen, og afslutningsvis

- Er der noget vi ikke har snakket om i dag, som du gerne vil diskutere eller sige?

FORBEREDELSE TIL OBSERVATIONER

HJÆLPESPØRGSMÅL TIL UFORMEL SNAK

Til kunder:

Hvor ofte handler du her?

Har du mange planter derhjemme?

Hvorfor køber du planter?

Til personale:

Hvad sælger I mest af?

Har du selv mange planter derhjemme?

HVAD SKAL OBSERVERES?

- Antal kunder?
- Om kunders køb?
- Hvad spørger kunderne efter?
- Butikkens layout og udseende?
- Hvilke roller er der til stede?
- Hvordan opfører folk sig?
- Hvor meget hjælp er der at hente?
- Hvilke artefakter er der til stede?
- Hvilken type mennesker arbejder her?
- Hvilken type mennesker handler her?

DOKUMENTATION FRA OBSERVATIONERNE

OBSERVATION I PLANTORAMA AMAGER

Om observationen

Lokation: Plantorama Amager

Dato: Tors. 12.11.20

Start: 13:15

Slut: 14:00

Noter

Mødre med små børn

Ældre

Kvinder

Hygger

Folk går stille rundt og kigger

Tager sig god tid

Det er en oplevelse at være her, med alle planterne og dimserne

Hjemmeplejepersonale?

“Det er nogle sjove planter de har, men ikke særligt kønne”

Maaaange børn (Dagpleje?)

Store køb, mange planter

Hjælpsomt personale, men ikke så stor viden

Mange på arbejde ift antal kunder

Flest unge medarbejdere (i 20'erne?)

Medarbejder: “Store planter til store hjem, små planter til små hjem”

Billeder fra observationen

<https://drive.google.com/drive/folders/1vONCjsbnFPj7tWvE5-CC_VhclRx4nKte?usp=sharing>

OBSERVATION I PLANTORAMA HILLERØD

Om observationen

Lokation: Plantorama Hillerød

Dato: Tors. 19.11.20

Start: 13:00

Slut: 13:45

Noter

Blandet - unge, gamle, familier

Stor udendørs haveafdeling

Mange har indkøbsvogne med rundt

Mange medarbejdere - både til service og haveholdning

Mange mennesker

Køber mest juleting - landskaber, figurer og dekoration

Børn og unge i krybdyrsafdelingen

Mange stueplanter, flere end hos Plantorama Amager

Folk køber enten flere små eller få store planter

Folk har hunde med, det virker som en udflugt

Vennegrupper på tur

Alle aldre

Nogle unge, men flere voksne, ældre og familier

Tager sig god tid

Kigger meget, selv hvis de ikke skal købe varen

Snak med ung kvinde, lidt ældre end mig.

Samtalen starter da vi begge kigger på den samme plante, og hun kommenterer på dens flotte udseende. Vi taler lidt, og hun siger:

"Jeg har selv seks planter derhjemme. Jeg synes det er så hyggeligt at gå rundt herinde, og kigge efter nye planter. Det er ikke noget jeg gør så tit, men det er super hyggeligt."

Vi snakker lidt om Plantorama. Her siger hun:

"Jeg synes det er spændende at gå rundt og kigge, men jeg bliver altid lidt nervøs når jeg køber en ny plante. Jeg vil gerne have at den overlever, så jeg er bange for at gøre noget forkert. En gang imellem dør de eller bliver grimme,

men det er faktisk tit kort tid efter jeg har taget dem med hjem. Jeg ved ikke om det er fordi jeg gør noget de ikke kan lide.”

Jeg spørger om hun har spurgt personalet til råds. Til det svarer hun:

“Ja, det har jeg prøvet, men de vidste ikke så meget om planten jeg købte. Det var mere de almindelige råd, men ikke rigtigt noget specifikt. Jeg forventer måske heller ikke så meget, når nu det er så billigt herinde. Jeg tror at jeg havde forventet mere, hvis ikke det var så billigt.”

Jeg spørger hende hvad hun så gør, for at finde viden om planter. Hun siger:

“Jeg plejer faktisk bare at google det. Nogle gange er det nemt at finde ud af, men hvis jeg ikke ved hvad planten hedder, er det ret svært.”

Vi taler lidt videre om stueplanter, og skilles efter et par minutters snak.

Billeder fra observationen

<https://drive.google.com/drive/folders/1vONCjsbnFPj7tWvE5-CC_VhclRx4nKte?usp=sharing>

VIRTUELLE DAGBOGSINDLÆG FRA PROBE

FØRSTE DAGBOG, 11.11.20

Navn	Plantes navn	Humør	Overskud	Fordybelse
Amara	Lea	4	5	5
Emily	Yuanea	4	3	2
Mattias T.	Julius	6	6	5
Matias S.	Dark Knight	4	4	5
Malene	Moster Bob	5	4	4
Isabell	Planton	4	3	3
Kristoffer	Kim	5	5	3
Frederikke	Preben	6	5	6

Føler du, generelt set, at dit behov for social interaktion bliver dækket?

Amara: Nej ikke altid. Jeg har næsten altid min kæreste, jeg kan hænge ud med. Men kunne godt blive bedre til at ses med flere venner.

Emily: Både ja og nej. Jeg er generelt et meget socialt menneske, som har brug for at interagere i sociale sammenhænge ofte. Jeg arbejder i butik til dagligt, og snakker derfor med en masse forskellige mennesker, men det er en helt anden form for socialisering end når jeg er sammen med f.eks venner og familie. Det behov er for mig svært at dække. Både grundet covid-19, men også grundet afstand.

Mattias: Jeg synes generelt det bliver dækket, men Corona-situationen har gjort det betydeligt sværere at kunne se sine venner og udfolde sig socialt. Det gør det sværere, og der er også sociale ting som jeg savner, som jeg glæder mig til kommer tilbage.

Matias: Ja, delvist. Da jeg fortsat er hjemsendt fra arbejde er der fortsat den arbejdsmæssige sociale interaktion der mangler, hvilket går lidt ud over det generelle humør. Ellers bliver mit behov dækket da jeg fortsat kan arbejde med min specialemakker og har en kæreste jeg ser næsten dagligt.

Malene: Ja det synes jeg. Jeg ser tit kæreste og ser ofte min venne-gruppe til forskellige aktiviteter.

Isabell: Ja oftest. Normalt ser jeg mennesker hver dag i form af studievenner, kollegaer, kæreste eller veninder til enten faglige eller sociale arrangementer.

Kristoffer: Ja det synes jeg. Selvom der er lockdown så snakker jeg stadig med mange mennesker dagligt. Derfor mener jeg, at mit behov for social interaktion bliver dækket. Dog kunne jeg godt bruge mere interaktion - en god fest kunne eksempelvis være fedt!

Frederikke: Jep, taler med og ser mennesker hver dag.

Hvad gør du brug af, når du skal slappe af?

Amara: Jeg kan finde på at se en film, scrolle gennem tumblr/pinterest eller gå en tur.

Emily: Jeg sætter som regel reality-tv på, eller noget rigtigt dramaserie, således at jeg fordyber mig i en anden hverdag end min egen, altså kobler mit eget tankemylder fra. Samtidig spiller jeg som regel Sudoku eller tegner på min telefon mens jeg ser tv. En gang imellem kan jeg også finde på at spille sims.

Mattias: Det er jo meget blandet, men det kunne for eksempel være at løbe en tur eller gå en tur i naturen, det får jeg rigtig meget ud af. Ellers kunne det være at lave lidt kaffe og se en film eller læse en bog.

- Matias: Serier, brætspil, familie eller bøger.
- Malene: Jeg ser en del netflix, hører podcast og strikker en gang imellem. Derudover er jeg også fan af at tage en lur.
- Isabell: Netflix, flow tv eller min perle-hobby lige nu. Det varierer lidt efter mit overskud og humør. Tv'et er nok det jeg bruger allermest.
- Kristoffer: Jeg spiller PlayStation eller computer (Call of Duty eller Heroes of Might and Magic 3). Ellers ser jeg TV og er sammen med min kæreste.
- Frederikke: Spiller computer.

Reflekter over din brug af analoge fritidsbeskæftigelser

- Amara: Jeg elsker at tage billeder med mit engangskamera og polaroidkamera i min fritid, hvor jeg for det meste tager billeder af mine venner. Jeg ligger mere værdi i de billeder, end dem jeg tager på iPhone. Når man tager billeder på sin iPhone kan man tage 20 billeder af den samme ting, det kan man ikke med de andre kameraer nævnt. Det giver billederne mere værdi og det er spændende at vente og se resultatet.
- Emily: Det er sjældent jeg gør brug af analoge fritidsbeskæftigelser. Som oftest bliver det til det digitale som man har lige ved hånden. Jeg tror egentlig at jeg til enhver tid ville vælge brætspil, maling, perlepladelavning mm. frem for at se en film, men kun i sociale sammenhænge. For mig forbinder jeg de analoge fritidsbeskæftigelser med noget socialt og de digitale med noget asocialt.
- Mattias: Hmmmm, analoge eller digitale. Jeg synes at analoge ting er sjovest når man er sammen med nogen, jeg tror sgu ikke at jeg ville lave særlig mange kastanjedyr alene (I know, nu bliver det

real). Men jeg må sige at når man er sammen med nogen er det fedest at lave noget analogt sammen, som eksempelvis at spille et brætspil sammen eller sådan noget. Digitale fritidsbeskæftigelser gør jeg nok mere brug af når jeg er alene, her kunne det ofte være at se en film, eller spille sammen med nogle venner online. De digitale fritidsbeskæftigelser har også bare det indbyggede at det er muligt at være social med nogen ved eksempelvis at skrive sammen osv. Til gengæld er det fede ved analoge beskæftigelser at man så evt har et kastanjedyr man kan se på bagefter, eller en kage man kan spise, en plante man kan se på eller hvad det nu kan være. Men det er bare ikke helt ligeså sjovt at lave de analoge ting når man er alene om det.

Det fede ved nogen af de analoge ting er at man også kan arbejde på et projekt og sådan udfolde nogle af sine kundskaber. Jeg byggede engang nogen højttalere, og det var så fedt at se hvordan at man fik bygget noget med sine hænder og sin viden om elektronik og hvordan det kom ud i den virkelige verden. Det var virkelig sjovt.

Matias: Jeg er specielt glad for bøger, primært omhandlende mit fagområde. Jeg skal dog have overskud inden jeg går i gang, så brugen afhænger en del af mit daglige overskud.

Malene: Selvom jeg benytter mig en del af digitale fritidsbeskæftigelser, føler jeg lidt at jeg burde bruge det mindre, da jeg føler det er lidt spild af tid. Tiden går stærkt når man ser tv eksempel. Når jeg strikker, spiller brætspil, går på svampejagt, læser eller fikser ting i hjemmet, der relaterer sig til indretningen i mit hjem, føler jeg at jeg får mere ud af det. Jeg føler mig mere produktiv, hvilket jeg føler er fedt.

Isabell: Normalt er jeg ikke helt vildt god til at løsrive mig fra computeren eller tv'et. Dog er jeg de seneste par måneder

begyndt at lave perle-smykker. Det er virkelig rart at lave noget andet, som ikke er betinget af en skærm. Når jeg laver smykker føler jeg, at jeg slapper af, samtidig med at jeg er produktiv. Det kunne være fedt med flere 'analoge hobbyer'. Mit overskud, pga studie og arbejde, er dog ikke så stort for tiden, så lige nu holder jeg mig til en 'analog' hobby. Det handler også for mig om, ikke at have for mange hobbyer i gang, fordi så føler jeg, at det stresser mig, hvis jeg ikke har overskud til dem.

Kristoffer: Jeg har faktisk ikke de store analoge fritidsbeskæftigelser, hvis man skal måle det i den tid jeg bruger på det. For jeg spiller da analoge spil med min kæreste i ny og næ, men hovedsageligt er mine fritidsbeskæftigelser digitale. Jeg har dog reflekteret over dette før, og derfor ønsker jeg mig en helvedes masse bøger i julegave, så jeg kan bruge mere tid på analoge beskæftigelser. Selvom det digitale er nemt og fristende, er jeg sikker på at det analoge gavner ens psyke mere.

Frederikke: Jeg spiller computer cirka 2/3 af min vågne dag. Resten af den vågne tid bruger jeg på indkøb, at se familien, passe en hvalp.

Reflekter over projektet

Amara: Jeg regner med min plante får det godt hos mig, og vil vokse lidt med tiden den er her i min lejlighed :)

Emily: Jeg tænker det måske kan være en analog fritidsbeskæftigelse som jeg kan have for mig selv. Forhåbentlig noget jeg kan gå lidt op i. Jeg håber lidt at det kan give noget indhold til min hverdag på en måde.

Mattias: Jeg tænker at jeg får en rigtig fin plante, som jeg kan hygge mig lidt med at nusse om. Måske ender det i en glidebane hvor jeg kommer til at navngive alle mine planter derhjemme, who knows?

- Matias: Jeg håber at få noget mere viden om min plante, og planter generelt. Det er ikke noget jeg selv har gjort mig meget i, så det bliver spændende. Samtidig håber jeg også at det kan blive en interesse hvor jeg kan eksperimentere og danne viden.
- Malene: Jeg håber Moster Bob klarer sig godt og vokser sig flot. Dertil håber jeg under processen lærer mere om at lave stiklinger, og få dem plantet til nye planter, så mine nuværende planter kan formere sig. Jeg synes generelt at grønne planter gør mig glad, men hvis der ikke kommer et nyt blad eller en ny plante kan man godt glemme dem og så bliver de bare til endnu en nipsting i hjemmet. Så jeg håber jeg kan se forandring hos Moster Bob i løbet af de næste fjorten dage.
- Isabell: Jeg er meget spændt på projektet. Jeg håber jeg får en 'ny kærlighed' til planter. Planter for mig er ofte bare 'rekvisitter' i mit hjem, som jeg ikke bruger så meget tid på. Jeg vil vildt gerne have mange planter, men jeg glemmer ofte at passe dem ordentligt. Derfor håber jeg også, at projektet vil åbne mine øjne for en ny slags hobby.
- Kristoffer: At jeg lærer at passe på en plante. Vil nemlig gerne beholde den efterfølgende.
- Frederikke: Jeg forventer at jeg har en flot plante som jeg har haft siden den var helt lille.

Fritekst - Har du noget at tilføje?

- Amara: Ikke udover, at jeg er rigtig glad for min nye plante :D
- Emily: Jeg kan have meget svært ved at gøre ting alene, så det er en udfordring for mig at jeg ikke deler Yuanea med nogen. Hun er min og mit ansvar. Jeg kan mærke at jeg glæder mig, mens jeg samtidig er nervøs. Og lidt bange. Hvad nu hvis jeg når at slå hende ihjel før jeg ser hende vokse op. Det skal nok blive godt.

- Mattias: Det er en virkelig virkelig flot indpakning!! :D
- Matias: Mega dejligt at modtage en så gennemarbejdet projektbeskrivelse og tilhørende remedier. Det gør at projektet bliver mere interessant når det er gennemarbejdet.
- Malene: Allerede her første dag er jeg blevet inspireret til at udvide antallet af planter i mit hjem. Jeg vil gerne have krydderurter i køkkenet og plante mine nuværende planter om, så de har lecakugler i bunden. Derudover har jeg set mig varm på en række planter jeg gerne vil købe.
- Isabell: Jeg elsker plante-kittet! Har lyst til at lave alle opgaverne på en gang! Håber min plante overlever.
- Kristoffer: Jeg er glad for at jeg kan hjælpe :-)
- Frederikke: X

Billeder fra proben

<https://drive.google.com/drive/folders/1vONCjsbnFPj7tWvE5-CC_VhclRx4nKte?usp=sharing>

ANDEN DAGBOG, 18.11.20

Navn	Plantes navn	Humør	Overskud	Fordybelse
Amara	Lea	4	3	2
Emily	Yuanea	4	3	3
Mattias T.	Julius	5	5	5
Matias S.	Dark Knight	5	5	4
Malene	Moster Bob	3	3	2
Isabell	Planton	4	3	2
Kristoffer	Kim	5	4	5
Frederikke	Preben	5	5	4

Hvornår føler du dig allerbedst tilpas?

Amara: Jeg er nok mest tilpas når jeg er sammen med min familie og kæreste eller når jeg er derhjemme i min lejlighed.

Emily: I selskab med andre, eller når jeg fordyber mig i ting. F eks da jeg plantede Yuanea. Jeg var helt koncentreret, og glemte alt omkring mig. Der følte jeg mig godt tilpas.

Mattias: Jeg føler mig bedst tilpas når jeg er afsted for at lave noget sjovt med venner eller familie uden at der er noget pres for at nå lektier eller arbejde und so weiter. Bare hygge og sjove oplevelser med mine nærmeste.

Matias: I naturen og ved kysten.

Malene: Først og fremmest er jeg lidt i tvivl om, hvad du helt specifikt mener med tilpas. Jeg har valgt, at tolke det som, hvornår jeg føler mig afslappet, tryk og glad.

Rent hverdagsmæssigt, føler jeg mig allermest tilpas når jeg har været i bad og ligger mig under dynen med rent sengetøj på.

Jeg finder generelt tryghed ved dyner og tæpper og føler mig yderst tilpas under dem. Jeg føler mig tilpas i selskab med min kæreste, min familie og min tætteste veninde. Jeg føler mig tilpas i nærheden af havet (jeg elsker havet og finder det både beroligende og eventyrligt, om jeg så sejler, fisker eller bare sidder og kigger på det). Jeg synes generelt at naturen kan gøre mig tilpas, selvom den egentlig ikke er så stor en del af min hverdag.

Isabell: Når jeg er alene i rolige omgivelser. Det kan både være udenfor og derhjemme. Jeg kan fokusere på mig selv hele dagen, og give slip på mine tanker.

Kristoffer: Når jeg ikke skal noget og har god tid til ikke at skulle lave noget (eller selvvalgte småting).

Frederikke: Følte mig ret godt tilpas da jeg plantede planten i potten.

Hvad tror du der skulle til, for at du ville gøre mere brug af analoge fritidsbeskæftigelser?

Amara: Mere tid. Det er sådan noget jeg gør og har tid til når jeg har ferie.

Emily: Hvis jeg f.eks. gør tingene sammen med nogle. Det er helt sikkert noget der trækker op. Så føler jeg det er sjovere og hyggeligere.

Mattias: Jeg tror jeg ville bruge mere tid på analoge fritidsbeskæftigelser hvis jeg lavede det sammen med andre. Det sociale element er meget vigtigt for mig.

Matias: Med henblik på planter, som jeg synes er interessant, så mangler jeg lidt et sted at starte og finde informationer. Det kan virke uoverskueligt at selv at lave research og have kendskab til de bedste forhold for den pågældende plante.

Malene: Det er en kombination af mange ting. Mere overskud i hverdagen er en stor spiller. Derefter tror jeg det sociale aspekt også fylder, idet det bliver sjovere, når man kan være fælles om noget, spørge om råd og dele sine oplevelser og erfaringer. Jeg tænker også, at hvis jeg blev præsenteret for noget på en interessant og sjov måde, ville det også gøre en forskel.

Økonomi spiller også en rolle, som studerende er der ikke mange penge på kistebunden i øjeblikket og jeg føler, at en del fritidsbeskæftigelser kræver, at man anskaffer sig nogle forskellige elementer, for at det bliver muligt og sjovt.

Isabell: Tid. Hvis jeg havde mere tid ville jeg gøre det.

Kristoffer: At jeg bare går i gang. Hvis jeg bare siger til mig selv, at det kunne være fedt, eksempelvis at læse bøger, sker der ikke en skid. Men hvis jeg bare tager fat i en bog og begynder at læse, så vil jeg også interessere mig for den. Det vil altså sige, at jeg skal sættes i gang med noget, for ellers gør jeg det ikke. Det er ikke nok bare at tænke det, man skal også gøre det.

Frederikke: Altså det er da rart at være "offline" men jeg ved ikke rigtig hvad jeg lige skulle lave andet end puslespil med 4000 brikker.

Hvordan lærer du bedst nye ting, og hvor opsøger du viden?

Amara: Youtube videoer! Jeg lærer bedst visuelt.

Emily: Jeg tror jeg lærer bedst ved at have tingene i hånden. Jeg er dårlig til at indlære ting ved at læse om det, jeg skal prøve det af, evt fejle og gøre det igen. Jeg ved ikke helt om jeg opsøger så meget viden. Men hvis jeg gjorde ville jeg nok spørge en ven og/eller google.

Mattias: Jeg lærer nok bedst nye ting ved at se videoer om det online og læse om det. Men det sætter sig først rigtig godt fast når jeg har

prøvet det i virkeligheden.

Matias: Gennem bøger, billeder og illustrationer. Jeg ender ofte med at opsøge viden gennem diverse nyheds-apps, i bøger og ebøger og ved simpel internetsøgning på min telefon.

Malene: Jeg synes det er vildt fedt at lære noget af andre mennesker, som har erfaring og entusiasme omkring det. Jeg er også typen, der har mange spørgsmål, så det er fedt at kunne få hjælp. Men det er jo ikke altid muligt, så jeg benytter mig meget af internettet på diverse blogs og endnu mere af Youtube tutorials. Hvis har en større interesse i noget, kan jeg også finde på at investere i fagbøger omkring et specifikt emne. Jeg har eksempelvis købt en håndbog om sejlads, knob og stik og en bog om spiselige planter i den danske natur. Men ja, udover det er google nok min bedste ven på det punkt.

Jeg lærer bedst nye ting ved at prøve dem fysisk. Jeg kan ikke blot læse mig til dem, men skal handle på det jeg læser mig med det samme, for at jeg husker og forstår det.

Isabell: Jeg ser rigtig mange dokumentarer om alt muligt. Alt fra hajer, til guldminer og Big foot. Ellers googler jeg ting, ser YouTube videoer om ting jeg undrer mig over. Jeg lærer bedst nye ting, hvis jeg får lov til at fordybe mig i en længere periode.

Kristoffer: Ved at blive kastet ind i det. Jeg er sindssygt dårlig til at lære mig selv nye ting. Eksempelvis har jeg stort set hørt det samme musik, læst de samme ting, spillet de samme spil osv. over hele år 2020. De eneste nye spil jeg spiller er genudgivelser af et gammelt spil, og derfor prøver jeg ikke noget nyt... Når jeg endeligt opsøger nyt, er det som regel ved tilfældigheder.

To gode eksempler er:

1) et af mine favoritbands fandt jeg ved, at en eller anden gut

sang en af deres sange på karaoke - lige siden har jeg hørt bandet flere gange ugentligt (det er tre år siden)
2) mit yndlingspil, Call of Duty, fik jeg gratis for nogle år siden. Fordi min bror og et par venner har spillet det meget, gav jeg det en chance, og nu har jeg stort set ikke spillet andet over de sidste 4 år.

Frederikke: Jeg lærer bedst ved f.eks. at læse og skrive ned samt at "røre".

Reflekter over projektet

Amara: Jeg glæder mig til næste opgave. Synes det er hyggeligt.

Emily: Jeg har hygget mig meget med at dekorere Yuanea. Jeg er meget kreativ anlagt og derfor er det nemmere for mig at fordybe mig i det. Jeg tror det at tage sig af og pleje Yuanea, har været en måde for mig at koble lidt fra. Det er svært at forklare, men på en måde er det en form for meditation for mig.

Mattias: Jeg synes det er rigtig hyggeligt at komme ned i tempo og at nusse lidt om en plante. Det minder lidt om at sidde og tegne, uden det element at jeg er ret dårlig til at tegne :P

Matias: Jeg synes det er hyggeligt at gå og kigge lidt til planten, specielt tegn på hvordan den trives. Dekorationen af potten tog lidt længere tid end forventet da jeg regnede med at det skulle lave et tema tilknyttet plantens navn, men jeg synes alligevel den skulle udsmykkes lidt anderledes i sidste ende.

Malene: Jeg har lagt mærke til at jeg er meget øm overfor Moster Bob, jeg passer meget på at jeg ikke kommer til at bukke hans grene osv. Jeg håber at jeg snart ser forandring hos ham, at han vokser eller får et nyt blad eller at jeg blot kan se en ændring ved at han er kommet i jord.

Isabell: Jeg så min første re-potting video på YouTube i går, og talte

med min veninde om planter. Og så pottede jeg min plante om. Det har jeg aldrig gjort før. Jeg føler, at jeg er kommet med i en ny klub. Det er sjovt at se planten vokse og være med fra start. Jeg har også købt nyt jord til min stueplante. Projektet har givet mig et nyt perspektiv på planter og deres 'vokse' process.

Kristoffer: Det er sjovt at være kreativ! God idé at få mig til at skulle dekorere potten, for ellers havde jeg nok bare plantet planten i en helt almindelig potte.

Frederikke: Jeg synes faktisk at det er ret hyggeligt at have sådan en lille plante man skal holde øje med.

Fritekst - Har du noget at tilføje?

Amara: X

Emily: Jeg har haft noget at glæde mig til og noget at tage mig til. Det giver en rar følelse.

Mattias: X

Matias: X

Malene: Jeg er ramt af en grim hovedpine i dag, som højst sandsynligt lægger til grund for mit lettere dårligere humør og manglende overskud. Dette har sikkert også påvirket mine svar i dagens dagbog. Jeg må dog indrømme, at humøret blev en smule bedre af at plante Moster Bob, da han nu endelig er kommet på plads i sin krukke.

Isabell: Jeg håber min plante vokser i den kommende tid! Det går lidt langsomt.

Kristoffer: X

Frederikke: X

Billeder fra proben

<https://drive.google.com/drive/folders/1vONCjsbnFPj7tWvE5-CC_VhclRx4nKte?usp=sharing>

SIDSTE DAGBOG, 25.11.20

Navn	Plantes navn	Humør	Overskud	Fordybelse
Amara	Lea	2	2	3
Emily	Yuanea	4	2	3
Mattias T.	Julius	6	3	3
Matias S.	Dark Knight	5	5	5
Malene	Moster Bob	5	5	4
Isabell	Planton	3	4	4
Kristoffer	Kim	5	5	4
Frederikke	Preben	5	5	5

Hvilken type design inspirerer dig?

- Amara: Design der inspirerer mig; farver, medier, fotografier, videoer, grafisk elementer, animationer og musik.
- Emily: Jordnære farver og specielt army-grøn-ish og/eller gul inspirerer mig meget. Det kan også inspirere mig at være i et rum hvor lyset er gullig-hvidt. Regnbuens farver sammenlagt giver mig inspiration. "Retro" ting - noget som kan tage mig lidt tilbage og give mig en nostalgisk følelse, f.eks. polaroid billeder, vhs bånd, Comic Sans, 90'er farver og mønstre, flyverdragter.
- Mattias: Jeg er vild med former og farver, jeg elsker arkitektur. Det er for mig en stor oplevelse at se den arkitektur en by har at byde på. Dokk1 i Aarhus eller Dr koncerthuset er to steder jeg synes er mega fede! Så synes jeg også film er spændende, jeg elsker motion graphic og ting hvor der animeres med former.
- Matias: Fotografier!
- Malene: Jeg synes dette er et virkelig svært spørgsmål, som jeg ikke aner, hvordan man skal kunne svare på. Har svært ved at se,

hvordan man kan interagere med flere af de designtyper du nævner. Synes generelt at det er svært at slå ned på ting der, inspirerer mig, det er ret flydende og sker tit uden jeg lægger mærke til det. Har også brug for at vide i forhold til hvad jeg bliver inspireret :)

Isabell: Det er et stort spørgsmål. Jeg elsker dog det minimalistiske design, hvor der ikke er så mange forstyrrende elementer. Det gælder både ift bolig indretning, mode, hjemmeside, grafik, fotografier, musik etc. Jeg elsker det simple og det enkelte.

Kristoffer: Jeg kan godt lide roligt design når det kommer til tøj, møbler og generelle materielle ting. Med roligt design mener jeg klassisk design, hvor det gerne må være minimalistisk. Der behøver ikke være de vilde detaljer eller farver, bare designet er flot. Det er selvfølgelig et svært spørgsmål at svare konkret på, men "roligt/uforstyrrende design" er mit svar.

Frederikke: Jeg er nok lidt gammeldags og kan bedst lide det når det er ensfarvet, og ikke for "skrigende farver".

Beskriv dit forhold til din plante.

Amara: Ja den betyder en hel del for mig:) Vil rigtig gerne passe den bedst muligt og glæder mig til at se den gro med tiden.

Emily: Jeg har bestemt knyttet bånd til Yuanea. Jeg tror jeg ville blive sur/irritabel hvis nogen andre end mig vandede hende. Tror jeg ville have knyttet mere bånd til hende, hvis hun havde stået et andet sted i huset. Idet at jeg ikke får set hende så meget, der hvor hun står.

Mattias: Jeg synes at den er pæn og jeg kommer til at blive ved med at passe den, fordi jeg rigtig godt kan lide at have planter på mit værelse. Men jeg synes mest af alt at det var hyggeligst at male på krukken og plante planten osv. Ret sjovt kit.

- Matias: Jeg synes det har været sjovt at hygge lidt om den. Den har været en hyggeligt forløb hvor jeg løbende har fulgt med i plantens forløb.
- Malene: Jeg er glad for Moster Bob og har tænkt mig fortsat at passe den. Desværre går det ikke så godt, jeg har allerede mistet et blad, der er blevet brunt og blødt. Mangler en udvidet pasningsguide over hvad jeg har gjort forkert eller et forum med de andre deltagere, hvor vi kan sparre om pasning.
- Isabell: Mit forhold til Planton er ret godt! Jeg tjekker til ham hver dag. I går vandede jeg ham lidt igen. Jeg håber snart han vokser.
- Kristoffer: Vi er blevet gift og venter os et sæt tvillinger til maj. Spøg til side... Det er okay. Kim står i vindueskarmen i køkkenet, som er lige ved siden af kaffemaskinen og komfuret. Det betyder, at jeg hver dag kigger på planten og dermed følger dens udvikling. Det vil nok i sidste ende betyde, at jeg har et godt forhold til den - den får i hvert fald daglig opmærksomhed. Om jeg beholder den eller ej, ved jeg ikke endnu. Det er snart jul, og en plante som denne vil kunne bruges som en form for julegave.
- Frederikke: Preben og jeg er blevet mega gode venner, jeg har tænkt mig at beholde ham til hans dages ende.

Har opgaverne eller din plante inspireret dig til at bruge din tid mere analogt i fremtiden?

- Amara: Nej jeg tror det er det samme faktisk. Men har virkelig nydt hele konceptet. Elsker planten og har også været godt for mig at dokumentere processen, synes det har været sjovt.
- Emily: Det har helt sikker inspireret mig. Jeg har ikke rigtig fået gjort det, tror ikke overskuddet har været der.
- Mattias: Hmm jo, jeg vil sige at det er med til at skubbe lidt på oppe i mit

kranie med at man også burde lave flere analoge ting. Det er helt sikkert.

- Matias: Jeg synes det har givet mig en større interesse i planter, og jeg tror helt sikkert jeg vil fortsætte med at hygge om vores planter herhjemme.
- Malene: Jeg er blevet inspireret til at få flere plante i mit hjem, selvom der ikke er så meget plads tilbage. Derfor tænker jeg nu i at hænge mine planter op og har købt ind til et hejsesystem, så jeg kan fire min plante ned, når den skal vandes.
- Isabell: Ja og nej. Jeg havde analoge hobbyer før, men jeg vil gerne beskæftige mig mere med planter.
- Kristoffer: Sidste opgave, hvor vi skulle plante planterne, har inspireret mig nok til, at jeg overvejer at få én plante til, for at finde ud af om jeg kan finde ud af det hele... Det er specielt fordi jeg ikke før har prøvet at plante en plante, men efter at have prøvet det nu, har jeg indset at det ikke er så slemt. Specielt var det nemt, fordi vi fik de her kasser med ting i - det gjorde det ekstremt nemt!
- Frederikke: Tja, det ved jeg ikke helt. Ikke rigtig.

Reflekter over projektet.

- Amara: Jeg tror planten har inspireret mig til ikke at være så bange for at plante planter om :D Men det er nok også fordi jeg lige har fået 2 nye planter af en veninde på samme måde, hvor jeg nu vidste hvordan jeg skulle stille den i vand først og plante den i jord efter den havde fået rødder. Har aldrig sat mig ind i den på den måde før. Har bare købt en nem plante og prøvet at holde den i live.
- Emily: Jeg har fået opfrisket min hukommelse lidt, ift at jeg har husket på hvor meget jeg egentlig hygger mig med at sidde alene med

en analog aktivitet. Jeg vil helt bestemt overveje at bruge mere tid alene og være kreativ.

Mattias: Jeg lagde mærke til at selv om jeg følte at jeg havde travlt, at jeg sagtens havde tid til at lave planteprojektet og at jeg blev ret afslappet af det. Et rigtig hyggeprojekt!

Matias: Jeg synes det har været sjovt at fokusere mere specifikt på en plante. Samtidig har processen med at male potten også været med til at give en ekstra interesse. Jeg synes det kunne have været sjovt at have mere information om planten og den optimale pleje.

Malene: Jeg kunne godt lide at vi skulle dekorere vores potte. På selve dagen inden jeg gik i gang synes jeg det var lidt omfattende og magtede det ikke helt. Jeg følte et pres til at gøre den flot, speciel og 'mig', da jeg gerne ville have den stående fremme efter projektet var slut. Men da jeg gik i gang synes jeg det var vildt hyggeligt at sidde og være kreativ med lim og forskellige materialer. Jeg har ikke været kreativ på lige præcis den måde i lang tid. Jeg synes det var sjovt med opgaverne, men manglede at der var flere opgaver i uge 2, fordi man lidt glemte projektet.

Isabell: Jeg lagde mærke til, at jeg blev meget mere inspireret til at passe mine planter. Jeg har både set en masse videoer på youtube, talt med mine veninder om deres planter og genplantet en masse af mine andre planter. Jeg er blevet mere opmærksom på mine planter og deres behov.

Kristoffer: Som nævnt førhen: Jeg har nu lyst til at få en plante mere.

Frederikke: Jeg lagde mærke til at det faktisk er nemt nok at plante en plante.

Fritekst - Har du noget at tilføje?

Amara: X

Emily: Jeg synes det har været så hyggeligt at passe og pleje Yuanea. Jeg har nok hygget mig mest med de kreative opgaver, og ville elske at abonnere på en krea-boks fra dig en gang om måneden! Boksen jeg fik, hvor Yuanea og de andre ting lå i, var så flot! Den var flottere og mere gennemført end f eks de kendte goodie-boxes. Virkelig insta-værdigt, og jeg er så ærgerlig over at jeg ikke fik taget billede af pakken inden.

Mattias: X

Matias: X

Malene: Jeg har ikke noget billede at tilføje til denne dagbog, da jeg ikke udfylder den mens jeg er hjemme. Men vil gerne sende et billede af hvordan min plante ser ud her efter 14 dage, når jeg engang kommer hjem. Jeg sender det over Facebook, hvis dette ikke er i orden, så beklager jeg.

Isabell: Jeg forstod ikke helt det første spørgsmål.

Kristoffer: X

Frederikke: X

Har du tid, lyst og lejlighed til at deltage i et ekstra sæt øvelser?

Amara: Ja!

Emily: Ja!

Mattias: Ja!

Matias: Ja!

Malene: Ja!

Isabell: Ja!

Kristoffer Ja!

Frederikke: Ja!

Billeder fra proben

<https://drive.google.com/drive/folders/1vONCjsbnFPj7tWvE5-CC_VhclRx4nKte?usp=sharing>

FOKUSGRUPPE- INTERVIEW

VIDEOOPTAGELSE AF MØDET

<https://drive.google.com/drive/folders/1vONCjsbnFPj7tWvE5-CC_VhclRx4nKte?usp=sharing>

TRANSSKRIFTION

Grunden til, at deltageren har valgt at være med i projektet (13:52 - 16:32)

Matias: Jeg er en, der har rigtigt travlt i min hverdag. Jeg kan rigtigt godt lide at fordybe mig i det faglige stof, og har derfor ikke skidemange hobbyer længere. Så jeg havde egentlig lidt en forventning om, at forhåbentlig få en interesse for planter, som så efterfølgende kunne blive en lille hyggehobby.

Isabell: Hmm, jeg tror primært --

Malene: Vi så Matias' kasse, og så ville vi også have en.

Isabell: Den var rigtigt flot. Men også fordi at planter ikke rigtigt er noget, som jeg har gjort mig så meget i, ud over at have dem derhjemme og så når de døde, skiftede man dem ud. Så jeg tror bare, for ligesom at prøve denne her bølge af, med det her plantesjov, og se hvad det kunne.

Malene: Jeg synes bare at Steenbergs [Matias, red.] kasse var så flot, og så var jeg bare sådan "Ej, jeg vil også være med". En plante mere til mit hjem! Der er ikke så mange planter herhjemme, så det kunne der godt blive plads til.

Mattias: Det var egentlig bare fordi jeg mødte dig ude foran Herlev Hospital, og så kom jeg i tanke om at du havde det der projekt kørende. Så tænkte jeg, at det da kunne være meget sjovt at være med i, uden sådan rigtigt at vide hvad det handlede om.

- Fie: Så af nysgerrighed, måske?
- Mattias: Ja.
- Amara: Jeg synes bare at det kunne være hyggeligt at prøve, og så ville jeg også bare gerne hjælpe dig med noget jeg tænkte var spændende.
- Frederikke: Jamen altså, udover at du, totalt i panik, spurgte mig om jeg ikke ville hjælpe dig fordi du ikke havde nok deltagere, så tænkte jeg at det lød spændende. Altså, nu sidder jeg foran computeren hele dagen, så det er sjovt at have noget som ikke er på computeren, som jeg kan lave, hygge mig med og tage mig af.
- Emily: Ja, en ting er at du spurgte mig, en anden ting er Corona. Og så tror jeg bare at jeg tænkte, at det også var en god mulighed for at få lov at være lidt kreativ. Nu har jeg været med i nogle af dine projekter før, og det kunne jeg godt lide. Når man kommer hjem hos dig, så er der planter alle steder, så måske jeg har et håb om at jeg kan få lov at holde en plante i live, så jeg kan prøve at holde flere i live.

Hvordan oplevede I undersøgelsen? (16:35 - 20:03)

- Fie: Hvordan oplevede I undersøgelsen? Var det spændende, var det noget værre røv? Hvad tænkte I om at deltage?
- [...] Amara: Jeg synes også at det var hyggeligt, og jeg blev glad af at lave de der opgaver. Og så var det bare fedt, at få en plante mere.
- [...] Emily: Altså, jeg vil sige, at da jeg fik pakken, det var ligesom at få en Goodiebox hjem. [Resten af gruppen nikker.] Altså, det var virkelig fantastisk, og jeg elsker at få lov til at sidde og plante planten, dekorere potteskjulere. Jeg ville virkelig ønske, at der havde været flere af sådan nogle ting. Men ellers, synes jeg at det har været lidt ligesom at skulle passe en hund. Man er lige hende

og kigge hele tiden, i stedet for at fodre.

Fie: Godt at vide at det har -- eller, at jeg tolker det som at det har været en overvejende positiv oplevelse for jer. [Deltagerne nikker.] Det er godt at vide!

Hvilke følelser gav undersøgelsen anledning til? (20:10 - 26:02)

Fie: Hvilke følelser gav undersøgelsen anledning til? Det kan både være noget der var frustrerende, såsom at planten ikke voksede hurtigt nok, eller det kan være sådan noget som tvivl, hvis der er noget man ikke rigtigt har vidst, eller den slags. Det kan også være positive følelser, man ikke lige havde regnet med at man fik.

[...] Emily: For mig, der startede det med panik, fordi idet jeg åbner den, sker der det at min plante den knækker. Jeg har et blad og så har jeg roden, så hvad gør jeg? Rigtigt meget panik, til at starte på. Ellers har jeg glædet mig rigtigt meget til at åbne de forskellige pakker, og finde ud af hvad vi så næste gang skal. Det tror jeg egentlig har været det, og så har jeg bare hygget mig med det.

Frederikke: Jeg har følt en slags omsorg, som jeg ikke lige havde forventet over en plante. Jeg er god til at slå planter ihjel, så nu skal jeg virkelig tage mig af den, nu skal den virkelig overleve, som minimum indtil projektet er færdigt. Og det lykkedes, så nu er jeg både meget omsorgsfuld overfor planten og meget stolt af mig selv.

Amara: Ja, som sagt, glæde vil jeg sige, og jeg var også sådan lidt forvirret på et tidspunkt, med hensyn til -- jeg ved ikke om det er dumt, men hvor jeg skulle putte jorden hen, om det skulle være i selve den store potte eller om det skulle være i den lille. Fordi, jeg tænkte at jeg skulle putte det ned i den store, først. Men ellers var det bare hygge.

Mattias: Jeg følte fordybelse og koncentration, når jeg lavede de der

opgaver. Det var fedt at have sådan en form for fokus. At sidde og koncentrere sig om noget, og at fordybe sig med sådan et lille hyggeprojekt.

Malene: Jeg følte, at det var en pause fra hverdagen. At man sådan skulle sætte sig lidt og gøre et eller andet, som man skulle koncentrere sig om, som ikke var hverdagsagtigt. Som i at det ikke var studie eller arbejde. Jeg tror også at jeg følte usikkerhed ved at gøre det korrekt. Foreksempel "Åh nej, jeg har mistet to blade på min". Den ene var lidt smadret da jeg åbnede den, og den anden røg af i går. Så var man sådan lidt "Hvad gør jeg forkert? Har jeg plantet den forkert?". Men også glæde!

Isabell: Jeg synes også at det var hyggeligt. Jeg tror at det gjorde meget for mig, det der med at man ligesom gik ind og skulle personificere den her plante, og lidt bygge sit eget univers op omkring den. Det gjorde, at jeg følte mig langt mere knyttet til planten, og langt mere omsorg, som Frederikke også kom ind på. Jeg synes det var hyggeligt, et lille afbræk fra hverdagen. Jeg tror, til at starte med var det sådan lidt "Åh" fordi det stressede mig lidt, fordi jeg skulle også hjem og plante den her plante, og jeg har tusinde ting, men det var rart lige så snart man sad med det. Og igen, også lidt den der frustration for at jeg ikke synes at der sker noget, men jeg er måske bare meget utålmodig. Det går lidt op for en, at det er den her levende organisme, som du skal have til at vokse, på en eller anden måde, som jeg måske ikke har anset det for sådan før. Det var mere bare sådan "Nå ja, du skal bare stå der og se fin ud, og så vander jeg dig når det passer mig". Så helt klart meget mere omsorg omkring mine planter, også bare generelt derhjemme. Det har været super fedt.

Matias: Jeg er meget enig med det Isabell lige nævnte. Jeg havde også en del nysgerrighed omkring processen. Jeg synes det var meget interessant at gå ind og læse lidt mere om planten i sig selv, og

finde ud af noget historisk om den. Jeg synes at det har været spændende og hyggeligt.

Fie: [...] Der var en, der nævnte i en dagbog, at de følte at de var kommet lidt i en klub. Er det noget I andre også har følt, eller bemærket? I forhold til at skulle engagere sig lidt mere i denne her plante, end bare, som Isabell sagde, at have den som pynt?

Malene: Jeg tror helt sikkert, at jeg tænker, at os der har været med i eksperimentet var en lille planteklub, og jeg synes lidt at det manglede, at man kunne kontakte de andre, sådan så man havde et forum, hvor man kunne skrive "Hey, hvordan går det med jeres andres planter?" og "Hvad hedder din?". Det tænker jeg kunne have været hyggeligt, sådan at man var fælles om det. Jeg tror også, at det var det jeg synes var spændende, fordi jeg også har kendt nogle af de andre, der var med. Sådan, "Nå, hvordan ser jeres potteplante ud?" og sådan noget.

Isabell: Også at man bliver opmærksom på det her store community, der eksisterer omkring planter, som ens venner er en del af, og at kunne tale sig ind i det, hvor man førhen bare har tænkt at det er tosser der sidder der. Det er dejligt selv at prøve det, så det har været ret grineren. Jeg føler mig også selv som en del af et større fællesskab, af entusiaster som er ret crazy.

Har du haft nogle særlige succesoplevelser med din plante? (26:10 - 27:04)

Fie: Er der nogen af jer, der har haft nogen særlige succesoplevelser med plante, eller nogle øjeblikke der har stået ekstra meget ud?

Emily: Altså, det stod ikke så meget ud, da den knækkede. [Deltagerne griner.] Men ellers synes jeg faktisk, at min succesoplevelse nok har været da jeg skal have den ned i potten. [Deltagerne nikker.] Det var sådan et proud moment! Det var sådan, "Okay, den har fået rødder, jeg har selv dekoreret denne her potteskjuler, og nu er det bare sådan forenet.

Spectrogram: Sociale mediers indflydelse (28:59 - 32:30)

Fie: Så har vi næste spørgsmål; Social medier har en positiv indvirkning på mig. Er der nogen af dem, som har sat sig i uenig, der gerne vil fortælle hvorfor?

Matias: Jeg synes generelt at den anvendelse vi har af sociale medier, den har taget meget mere over for den daglige sociale interaktion. Man bruger det både til at skaffe informationer, samtidig med at du interagerer med folk derinde. Det bliver hurtigt et spind, hvor man bruger mange timer derinde. [Flere deltagere nikker.] Og derfor synes jeg ikke, at de har en positiv effekt på mig, i hvert fald. Jeg synes ikke at de er de bedste medier at bruge, så vil jeg langt hellere bruge en specifik app, eksempelvis en nyhedsapp eller noget til at skaffe de informationer jeg har brug for. Altså, at læse om det på specifikke platforme, kan man sige.

Fie: Er der nogen der kan genkende sig selv i det?

Emily: Altså, man bruger meget, meget tid på sociale medier, det gør jeg i hvert fald. Jeg tror, at for mig, der kan jeg hurtigt tage mig selv i at sidde på de sociale medier, når jeg er i en social sammenhæng. Det synes jeg ikke er positivt på nogen måde. Jeg synes selv at det er røvirriterende hvis andre gør det, men mig selv, jeg gør det hele tiden. Det synes jeg er pinligt, at man kan være så afhængig af det. Jeg synes ikke, at det er fedt.

Fie: Så det er noget med at det stjæler noget opmærksomhed, noget nærvær?

Emily: Mhmm. Ja.

Fie: Er der andre, der også har oplevet det?

Isabell, Malene og Mattias: Ja [i kor].

Mattias: Jeg synes helt sikkert også at det kan gå hen og tage noget opmærksomhed, men hvis man sidder og keder sig, og ikke har så meget at lave, så er det jo nok noget af det man skal bruge mindst energi på. Altså, inde på Facebook, så kigger man lidt på det, og selv hvis man tjekker, så der sker stadig ikke en skid, så -- [trækker på skuldrene] Det er bare sådan lidt en mindless ting, som jeg nogle gange fylder mig med. Men det er også der alt information om foreksempel job, i hvert fald for mit vedkommende, kommer op. Information om studie, og alt sådan noget der, og sociale sammenkomster. Så jeg kan ikke rigtigt sådan undvære det.

Fie: Er der andre der har en følelse af, at de heller ikke kan undvære det? Enten af praktiske årsager, eller måske bare af vane? [Flere deltagere nikker]

Amara: Det handler meget om en balance, på en eller anden måde. Nu lever vi i en tid, hvor vi allesammen er afhængige af det på en eller anden måde, så jeg vil ikke sige at det ville være godt at undvære det, men mere at finde ud af den der balance med hvor meget man nu skal bruge det, så det ikke tager overhånd. Og så bruge det til ens egen fordel. Der er jo også mange oplysninger man kan få, på en meget hurtig og nem måde via sociale medier.

Spectrogram: Balance i hverdagen (32:45 - 34:44)

Fie: Næste spectrogram hedder "Jeg føler mig, for det meste, i balance i min hverdag".

Mattias: Hvad tænker du med balance?

Fie: Det kan både være om man føler sig stresset, at man føler at man laver det man nu gerne vil lave, er man der hvor man gerne vil være? Hvor veljusteret føler man sig i sig selv og sit liv? Det er et meget stort spørgsmål, men bare generelt set.

- Amara: Det er sådan meget pr dage.
- Mattias: En af de ting som gør, at jeg ikke ligger helt herude [vifter med hånden foran "Meget enig"], er at jeg føler at Corona er meget indtrængende, og meget begrænsende i min hverdag, i forhold til socialt liv, arrangementer, mundbind overalt og ting i den stil. [Flere deltagere nikker] Det tager meget fokus.
- Fie: Er der nogen som kan genkende det? [Flere deltagere nikker] Og andre, der også føler begrænsninger i forhold til det her med at være social?
- Amara: Hundrede procent. [Flere deltagere nikker]
- Fie: Hvordan?
- Amara: Altså, førhen, når jeg tænker over denne her periode sidste år, var jeg meget til koncerter, meget til events, fester, meget mere socialt, og det var ligesom en måde for mig at komme igennem den mørke tid på. At være sammen med andre mennesker, og være glade med dem. Det der med at man ikke kan komme ud på samme måde, og opleve de her ting, der tænker jeg at det bliver sværere at komme igennem vinteren, i hvert fald for mig, på grund af det, at man ikke kan de ting. [Flere deltagere nikker]

Spectrogram om analog vs digital (36:11 - 38:33)

- Fie: Næste spectrogram lyder: "Jeg føler at jeg får mere ud af at lave noget analogt, end digitalt". Er der nogen har lyst til at uddybe?
- Malene: For mig handler det mere om, at man laver noget produktivt, at jeg får et eller andet ud af det. Det kan man jo både gøre analogt og digitalt. Jeg ville ikke føle mig produktiv, hvis jeg sad og så Netflix, eller et eller andet. Men man kan stadig godt lave nogle produktive ting digitalt, på samme måde som man kan lave nogle produktive ting analogt. Hvis man er kreativ og laver

et eller andet, strikker eller dekorerer sin potte. Det kan man på begge måder, det giver bare nogle forskellige ting.

Fie: Emily, du har placeret dig meget længere ud med "Enig", vil du fortælle om det?

Emily: Man kan sige, at digitalt der tror jeg bare at jeg kobler hovedet helt fra. Jeg ved godt at det modsiger lidt hvor jeg er henne her [peger på spectrogrammet], men jeg tror at det -- ej, det er rigtigt svært at forklare, men jeg tror bare at jeg er meget, meget socialt anlagt, og det er svært for mig at være social digitalt. Jeg får ikke det samme udbytte ud af det. Så tror jeg også bare, at det er nemmere for mig at fordybe mig i noget, når det er analogt frem for digitalt. Jeg fordyber mig ikke så meget i det, når det er digitalt, det er mere tidsfordriv for mig.

Fie: Er der andre, der har lyst til at uddybe om deres placering?

Matias: Altså, jeg tror det er meget situationsbestemt, ikkeogså? Det kan jo være vildt fedt at bog og fordybe sig i det, men samtidig kan der også være nogle elementer af de digitale tjenester, som kan virke beroligende. Så jeg tror at det er meget situationsbestemt. Best of both worlds, på en eller anden måde.

Spectrogram om plantepleje (38:41 - 40:12)

Fie: Og det sidste spectrogram, der er "Jeg synes at det er beroligende at tage mig af min plante". Bred enighed! Eller, semi. Emily, du ligger lidt mere mod midten?

Emily: Ja, det var beroligende, ingen tvivl om det, men jeg tror også at så har der været meget pressede hverdage også. Jeg vil rigtig gerne gøre det her, men jeg tror også at det blev lidt mere en pligt for mig, end at det blev en hyggeting. Og det er derfor at jeg ikke er længere mod "Enig" end hvad jeg er.

Fie: Tror du at det har noget med den strukturerede del af undersøgelsen at gøre, eller tror du at det ville være det samme hvis det var hverdag, og du selv kunne vælge hvornår du ville gøre hvad?

Emily: Jeg tror mere at det har noget at gøre med min tålmodighed. Jeg tror, ligesom at der er blevet nævnt tidligere, at hvis der var sket mere -- for eksempel, hvis der fra den ene dag til den anden var kommet et ekstra blad, eller den var vokset tre centimeter, så tror jeg at jeg havde været mere excited. For eksempel, hvis der havde være flere opgaver. Men jeg tror at min tålmodighed slipper lidt op, og en masse andre ting.

**Hvilke plantebrands og planteprodukter kender du, og synes du om dem?
(41:03 - 46:28)**

Fie: Hvilke plantebrands og planteprodukter kender du, og synes du om dem?

[...] Malene: Altså, jeg køber mange af mine planter i Rema1000, fordi det er tæt på, og nogle gange er det planter i god stand, men heller ikke altid i god stand. Jeg har en idé om at de ville være i bedre stand, hvis man købte dem i eksempelvis Plantorama, eller hos nogen andre der passer dem mere, i stedet for bare at have dem stående til de dør. Jeg var i Søstrene Grene i dag, og der er de også begyndt at sælge planter, og de så bare rigtigt triste ud. Det lignede ikke rigtigt at der var nogen som tog sig af dem, så der ville jeg nok ikke købe planter.

Isabell: Jeg har ingen erfaring med brands. Eller jo, jeg har været i Plantorama, og købt planter i blomsterbutikker og sådan nogle ting, men jeg ville helt klart foretrække at når jeg skulle ud og have en plante, at så købe den fra et sted, hvor jeg ved at det er det eneste de nærmest forhandler. Så ved jeg også at jeg kan få det hjælp og sparring, hvis jeg har brug for det der, og så tror jeg bare at du kommer hjem med en ordentlig plante, i stedet for

noget der har stået udenfor i frostvejr, bagende sol eller hvad der nu ellers er.

Emily: Jeg køber mange af mine planter i IKEA, fordi der kan jeg få dem nogenlunde pæne, og kunstige, så jeg ikke behøver at passe dem [Deltagerne griner]. Det er min go-to.

[...] Matias: Skal det være nogle specielle planter, så kan jeg gå ned i blomsterhandleren i Lyngby. Der har de nogle rigtig fine, og nogle rigtig specielle planter, men problemet er bare at de er rigtig dyre, så oftest bliver det Føtex eller IKEA.

Amara: Det er det samme for mig, egentlig. Nu har jeg ikke selv købt så mange planter, men min kæreste går meget op i det, så han er har sådan -- jeg ved ikke om man kan sige avler, men avlet sine egne. Han har virkelig mange. Og ellers har jeg lige fået to nye planter af min veninde, men det er faktisk mest noget jeg har fået, også af min familie. Så giver min mor mig lige en blomst, eller et eller andet. Ellers har det egentlig bare været sådan noget med, at jeg har være i et supermarked og set en eller anden plante, og tænkt "Ej, den er da meget flot".

Hvilke aktiviteter føler I er mest givende for jer? (48:11 - 49:16)

Fie: Udover at passe den plante I har fået af mig, hvilke aktiviteter føler I så er mest givende for jer? Generelt, både i forhold til noget der kan give en ro, eller noget der måske giver én en følelse af -- a sense of accomplishment, måske? [...]

Malene: Altså, jeg kan godt lide at fiske. Hvis man har fanget en fisk, eller at man møder nogen der også godt kan lide det, og at man kan bonde over en eller anden aktivitet, såsom at fiske. Jeg er også begyndt at strikke, som alle andre [griner], og der synes jeg også at det er givende at det er et produkt man selv har lavet.

Isabell: Jeg tror, for mig er det meget det med at løbe en tur. Sådan "Øj, hvor langt løb jeg i dag? Det var fedt", eller "Jeg kom udenfor en dør i dag, det var også fedt". Nu er jeg også begyndt at lave smykker, som også bare er rart i det her med at opnå noget andet, men det behøver ikke være i relation til studie eller arbejde, men noget helt tredje.

ANTAL STUDERENDE I DANMARK, PR. 2019

REFERENCE

Dst.dk. 2019. *Alle Uddannelser*. [online] Tilgængelig på: <<https://www.dst.dk/da/Statistik/emner/uddannelse-og-viden/fuldtidsuddannelser/alle-uddannelser>> [Besøgt 9. december 2020].

Uddannelsesaktivitet

Status: Elever pr. 1. oktober | Enhed: antal

	2015	2016	2017	2018	2019
I alt	1 269 017	1 257 057	1 247 492	1 241 403	1 223 120
H10 Grundskole	711 723	710 726	708 603	702 823	696 517
H15 Forberedende uddannelser	8 736	10 157	11 053	11 663	10 429
H20 Gymnasiale uddannelser	147 980	149 629	150 308	149 159	145 018
H29 Erhvervsfaglige grundforløb	22 410	12 285	11 207	11 733	12 057
H30 Erhvervsfaglige uddannelser	100 248	100 597	94 282	94 224	97 151
H35 Adgangsgivende uddannelsesforløb	848	872	831	741	654
H40 Korte videregående uddannelser, KVV	26 508	26 270	26 037	25 444	24 874
H50 Mellemlange videregående uddannelser, MVU	90 588	92 820	94 282	95 402	95 963
H60 Bacheloruddannelser, BACH	81 010	78 470	77 536	76 922	76 496
H70 Lange videregående uddannelser, LVU	69 410	65 863	64 142	64 090	63 961
H80 Ph.d. og forskeruddannelser	9 556	9 368	9 211	9 202	0