



Grönytor i en grå årstid

En platsanalys utifrån hälsofrämjande kvaliteter
vintertid

Klara Andén och Emma Larsson Udd

Självständigt arbete • 15 hp
Sveriges lantbruksuniversitet, SLU
Fakulteten för naturresurser och jordbruksvetenskap
Landskapsarkitektprogrammet - Uppsala
Uppsala 2023



Grönytor i en grå årstid – En platsanalys utifrån hälsofrämjande kvaliteter vintertid

Green areas during the grey season – A site analysis based on health-promoting environmental qualities

Klara Andén och Emma Larsson Udd

Handledare: Neva Leposa, SLU, institutionen för stad och land
Examinator: Helena Nordh, SLU, institutionen för stad och land

Omfattning: 15 hp
Nivå och fördjupning: Grundnivå, G2E
Kurstitel: Självständigt arbete i landskapsarkitektur
Kurskod: EX0861
Program/utbildning: Landskapsarkitektprogrammet - Uppsala
Kursansvarig inst.: Institutionen för stad och land
Utgivningsort: Uppsala
Utgivningsår: 2023
Omslagsbild: Fotografi av Emma Larsson Udd 2023-01-31
Upphovsrätt: Alla bilder används med upphovspersonens tillstånd.
Elektronisk publicering: <https://stud.epsilon.slu.se>

Nyckelord: vinter, psykisk hälsa, miljöpsykologi, platsanalys, hälsofrämjande miljökvaliteter

Sveriges lantbruksuniversitet

Fakulteten för naturresurser och jordbruksvetenskap

Institutionen för stad och land

Avdelningen för landskapsarkitektur

Förord

Detta är ett kandidatarbete på landskapsarkitektsprogrammet vid SLU Ultuna. Vi vill tacka Neva Leposa som varit vår handledare under arbetet och som bidragit med sin tid och kunskap för att hjälpa oss framåt. Vi vill även tacka handledningsgruppen för all deras hjälp.

Under arbetets gång har Larsson Udd och Andén bidragit till samtliga delar av uppsatsen. I det tidiga stadiet skapade vi tillsammans en struktur med det huvudsakliga innehållet i uppsatsen. Larsson Udd har skrivit utkastet till kriterierna *mikroklimat och skydd mot oönskat väder, natur, sociala möjligheter, avskildhet och aktiviteter* i den teoretiska delen av uppsatsen samt i resultatet. Hon har även skrivit utkastet till inledning, diskussion kring ramverket samt större delar av metodkapitlet. Andén skrev utkastet till kriterierna *trygghet, estetik, sinnesupplevelser och symbolism*. Även stora delar av diskussionen skrevs i ett första skede av Andén. Därefter har texterna reviderats av båda parter och under arbetets gång har vi suttit tillsammans vilket gjort att vi har kunnat diskutera innehållet kontinuerligt och tagit gemensamma beslut. Båda författarna deltog vid samtliga platsbesök.

Sammanfattning

Psykisk ohälsa är ett problem i dagens samhälle. I Sverige ökar den psykiska ohälsan och av årstidsrelaterade depressioner är vintern den årstid som dominerar i statistiken. Forskning inom miljöpsykologi visar att utemiljöer kan fungera hälsofrämjande bland annat genom att bidra till återhämtning. Arbetets syfte är att identifiera kvaliteter i utemiljöer vintertid som främjar psykisk hälsa genom att ta fram ett ramverk och tillämpa det vid platsanalys. Arbetet ämnar bidra med kunskap kring hur stadsplanering och gestaltning av utemiljöer vintertid kan förebygga psykisk ohälsa samt bidra till återhämtning av exempelvis utmattning, depression och ångest. En platsanalys av Flogsta utförs. Resultaten visar att Flogsta erhåller ett flertal utemiljöer med kvaliteter som främjar psykisk hälsa. Å andra sidan brister området i vinterkvaliteter, speciellt när det kommer till de gestaltade element som skulle kunna öka kvaliteten på platserna. Exempel på detta är brist på skydd mot oönskat väder, på tillgängliggörandet av tydliga vinteraktiviteter och en generell brist på vinteranpassning i utemiljöerna. Det är istället förekomsten av mer naturliga områden som bidrar med många av kvaliteterna som kan nyttjas året om. Bristen på vinteranpassning antas resultera i minskad användning av utemiljöerna vintertid och därmed påverka de boendes psykiska hälsa. Med studien ville vi kunna bidra till att fylla den kunskapslucka som finns inom forskningen i hur utemiljöer påverkar människor under vintern. Med ramverkets hjälp kunde kvaliteter identifieras men samtidigt är ramverket i behov av utveckling för att nå sin fulla potential.

Nyckelord: vinter, psykisk hälsa, miljöpsykologi, platsanalys, hälsofrämjande miljökvaliteter

Abstract

Mental illness is a problem when it comes to public health today. In Sweden mental illness increases and the wintertime contribute to the majority of cases of seasonal depression. Research in environmental psychology show that the outdoor environment can serve as a resource of recovery and rehabilitation. The aim of this essay is to identify qualities in outdoor environments during winter that contribute to mental health through creating a framework and applying it to a field analysis. The study aims to contribute with knowledge on how city planning and design can prevent mental illness and have a positive impact on recovery of mental disorders such as fatigue, depression and anxiety. A site analysis is applied on Flogsta. The results show that in general the residents of Flogsta have access to a wide range of public outdoor spaces with qualities that contribute to mental health. On the other hand the area lacks winter qualities, especially when it comes to urban planning and man-made elements that could contribute to the quality of the spaces. Many of the health benefiting qualities in the area will only reach the people in the warmer months since there is no protection against bad weather, lack of winter activities and no clear adaptation to the colder months. Areas with nature contributes with qualities all year round. The lack of adaptation to winter is assumed to result in less use of the outdoor environment in wintertime which is a lost opportunity to promote mental health. With the study we wanted to contribute to more research about how outdoor environments can affect mental health in the wintertime. With help of the framework we could identify qualities but at the same time the framework can be improved to reach its full potential.

Keywords: winter, mental health, environmental psychology, site analysis, health-promoting environmental qualities

Innehållsförteckning

Figurförteckning	9
Inledning	12
1.1 Syfte och Frågeställning	13
1.2 Avgränsningar	13
2. Hälsöfrämjande kvaliteter vintertid - Ett ramverk	15
2.1 Närhet och stråk.....	16
2.2 Trygghet	17
2.3 Mikroklimat och skydd mot oönskat väder	18
2.4 Sociala möjligheter.....	18
2.5 Aktiviteter	19
2.6 Natur	20
2.7 Avskildhet.....	21
2.8 Estetik	21
2.9 Sinnesupplevelser.....	22
2.10 Symbolism.....	23
3. Metod	24
3.1 Val av plats.....	24
3.2 Frågor som användes vid platsanalys	26
3.3 Platsanalys.....	27
4. Hälsöfrämjande kvaliteter i Flogsta vintertid	28
4.1 Närhet och stråk.....	28
4.2 Trygghet	29
4.3 Mikroklimat och skydd mot oönskat väder	31
4.4 Sociala möjligheter.....	32
4.5 Aktiviteter	34
4.6 Natur	35
4.7 Avskildhet.....	37
4.8 Estetik	38

4.9	Sinnesupplevelser.....	40
4.10	Symbolism.....	42
5.	Diskussion	43
5.1	Diskussion kring ramverket.....	43
5.2	Uppsamling av de hälsofrämjande kvaliteterna i Flogsta	45
5.3	Bristande vinterkvalitéer i utemiljön	46
5.4	Diskussion om metoden platsanalys.....	47
6.	Slutsats	49
	Referenser.....	50

Figurförteckning

Figur 1. Karta över området som visar benämningar på platser som används under analysen och viktiga riktningar med brandgula pilar. Illustration: Larsson Udd & Andén 2023. Flygfoto © Lantmäteriet	25
Figur 2. Karta som visar rutten vid platsanalysen och därmed vilka delar av området som innefattades av platsanalysen och vilka delar som inte gjorde det. Illustration: Larsson Udd & Andén 2023. Flygfoto © Lantmäteriet	27
Figur 3. Exempel på stråk inom området som visar på den variation som finns	29
Figur 4, till vänster. Exempel på hur punktbelysning används för att belysa omgivningarna.	30
Figur 5, till höger. Ett gångstråk med stark belysning och öppna ytor närmst gångvägen innan den omgivande skogen tar vid.	30
Figur 6, till vänster. Flyttbara bänkar möjliggör för besökaren att sätta sig där solen kommer åt och vinden är stilla	31
Figur 7, till höger. Klippställningar i soligt läge kan bilda behagligt klimat när vinden ligger rätt	31
Figur 8. I anslutning till en lekmiljö i radhusområdet finns en solig grop med vad som upplevdes var ett trivsamt mikroklimat.....	32
Figur 9, till vänster. Exempel på social yta vid Höghuset. En bänk har placerats men platsen saknar genomtänkt gestaltning.	33
Figur 10, till höger. En pergola vid låghuset skapar en social plats där det går att samlas runt grillen.	33
Figur 11, till vänster. En gemensam lekyta vid radhusområdena där barn kan mötas och leka.	33
Figur 12, till höger. Träffpunkten i Flogstaparken. Vistelseytor i kombination med promenadstråk ger möjlighet till planerade och spontana möten. Variation i aktiviteter leder till att många olika människor kan vistas på samma yta.	33
Figur 13, till vänster. Vid Ekebydammen finns möjlighet till skridskor när isen har lagt sig. Notera hur växtligheten gallrats för att tillgängliggöra dammen.	35

Figur 14, till höger. En lekpark i liten skala i radhusområdet där artificiella kullar utgör möjlighet för vinterlek så som pulka.....	35
Figur 15, till vänster. Klätterställning med ramp innebär att lekmiljön blir mer tillgänglig.	35
Figur 16, till höger. Den asfalterade multiplanen möjliggör för olika typer av bollek men spolas inte till isbana på vintern.....	35
Figur 17, till vänster. Bevarat skogsparti intill den gestaltade flogstaparken ger naturkaraktär till omgivningarna.....	36
Figur 18, till höger. Ett större skogsparti med stigar där man på platser visuellt inte ser omkringliggande bostäder. Notera även de gröna kvaliteterna som finns kvar vintertid.	36
Figur 19, till vänster. Hågaån som man kan gå längst vid åkrarna och utsikten mot hågadalén ger naturkaraktär.....	37
Figur 20, till höger. En mindre gångväg genom ett snårigt buskparti ger en känsla av natur.	37
Figur 21, till vänster. Utsikten från ett skogsparti med informella sittmöjligheter där man kan hålla översikt över vad som pågår nedan.	38
Figur 22, till höger. En bänk har placerats i växtligheten och blir som en hemlig plats med avskärmning från alla håll.	38
Figur 23, till vänster. Bilden är ett exempel på hur buskar som sommartid skärmar av en plats blir kala och genomskinliga på vintern. Vintertid är bänken exponerad och del av husens vy från fönstret. Sommartid ramas platsen in av gröna buskar.	38
Figur 24, till höger. En gestaltad plats för ensamvistelse med utsikt över gångvägen och med växtlighet i ryggen.....	38
Figur 25, till vänster. Exempel på gestaltning från Flogstaparken med runda, rödaktiga buskar och himalayabjörkar som skapar effekt vintertid.....	40
Figur 26, till höger. Ett konstverk i Flogstaparken som tillför estetiska och kulturella kvaliteter.....	40
Figur 27, till vänster. Enformig plantering med lågt estetiskt värde vintertid ramar in låghusens entréer.	40
Figur 28, till höger. I de offentliga utemiljöerna kring radhusen har människor satt sin egen prägel på utemiljöerna genom exempelvis en fågelholk.	40
Figur 29. I skogen finns lekmöjligheter av naturens material. Att leka med skogens material uppmuntrar till att uppleva naturen med känslan.....	42
Figur 30, till vänster. Vassen vid Hågaån bidrar med visuella effekter när ljuset skiner genom vipporna.	41

Figur 31, till höger. Vid Ekebydammen finns vatten som fryser och smälter vilket kan bidra till upplevelser via känslan. Även visuellt kan det upplevas genom att solen och ljuset skapar visuella effekter.	41
Figur 32. Den spikraka före detta banvallen leder iväg blicken och kan ge symbolisk mening.	42

Inledning

Människan som art har historiskt sett spenderat majoriteten av sin tid i naturen. Idag bor dock de flesta människor i städer, som resultat av människans utveckling med industrialisering och urbanisering (Grahn & Ottosson 2010). Städerna blir också mer och mer förtätade vilket riskerar att innebära mindre och färre grönytor (SKR 2015). Stadslivet innebär andra förhållanden i jämförelse med ett liv i naturen framförallt i form av mer stimulans, buller, och stress (Boverket 2022). Välfärds- och livsstilssjukdomar utgör orsaken till majoriteten av Sveriges dödsfall (Grahn & Ottosson 2010). Av dessa sjukdomar utgör psykiska besvär såsom depression och utmattningssymptom en stor andel (ibid). Besvär såsom ångslan, oro och ångest i mild eller allvarligare grad påverkar ca 43% av vuxna svenskar (Folkhälsomyndigheten 2022a). Den psykiska ohälsan fortsätter öka i Sverige, speciellt bland barn och unga (Socialstyrelsen 2022). Ett av FN:s 17 globala mål för en hållbar utveckling är målet *God hälsa och välbefinnande* vilket innebär att människor har rätt till hälsosamma och välmående liv. Främjandet av hälsosamma livsstilar kan förebygga de livsstilsrelaterade sjukdomarna och detta är en viktig samhällsuppgift för framtiden (Grahn & Ottosson 2010) som påverkar både individens liv och samhället i stort. Enligt WHO är tillgången till grönytor en central komponent när det gäller människors välmående i en värld där allt fler människor bor i städer (WHO u.å.).

Samtidigt är Sverige ett land med mörka och kalla vintrar (SMHI 2022a). Majoriteten av de årstidsbundna depressioner som förekommer i Sverige korrelerar med vinterhalvåret (1177, 2021). Väder har stor påverkan på människors utomhusvistelse (Eliasson et al. 2007) och de mörka dagarna och obekväma väderförhållandena i landet leder till mer tid som spenderas inomhus vilket i sin tur påverkar den mentala hälsan.

I läkekonsten har växter historiskt sett används hälsofrämjande (Naturvårdsverket 2006). Men antagandet att naturen i sig kan ge positiva hälsoeffekter är ett relativt nytt forskningsfält. Många människor kan själva vittna om att de anser sig må bättre av vistelse i naturen, men framtagandet av forskningsunderlag till detta inleddes inte förrän under 70- och 80-talet (ibid). Fram till idag har många studier visat på ett positivt samband mellan psykisk hälsa och naturen och numera är det en

vedertagen sanning att vi mår bra mentalt av att vistas utomhus (ibid). Dock är majoriteten av forskningen utförd under sommarhalvåret. Det finns därmed ett begränsat kunskapsunderlag till vilka kvaliteter som främjar psykisk hälsa vintertid. World Health Organisation lyfter vikten av att ta årstiderna i beaktning vid gestaltning av hälsofrämjande grönytor (WHO u.å.). Vidare menar Folkhälsomyndigheten att “En förutsättning för att ta del av naturens hälsofrämjande effekter är att den ska vara tillgänglig för alla och att vi har tillgång till grönska i vår boende- och vardagsmiljö” (Folkhälsomyndigheten 2022b). Därmed är vi intresserade av att titta på bostadsnära utemiljöer och dess hälsofrämjande kvaliteter vintertid.

1.1 Syfte och Frågeställning

Syftet med arbetet är att identifiera kvaliteter i utemiljöer vintertid som främjar psykisk hälsa genom att ta fram ett ramverk och tillämpa det vid platsanalys. Arbetet ämnar bidra med kunskap kring hur stadsplanering och gestaltning av utemiljöer vintertid kan förebygga psykisk ohälsa samt bidra till återhämtning av exempelvis utmattning, depression och ångest. För att kunna uppnå detta har vi skapat två frågeställningar som behandlas i uppsatsen:

- Vilka kvaliteter i utemiljöer främjar psykisk hälsa vintertid?
- Vilka kvaliteter, med fokus på psykisk hälsa vintertid, framgår i vald del av Flogsta?

1.2 Avgränsningar

Uppsatsen avgränsas till vintertid då vi ser en kunskapslucka som vi önskar studera. Dessutom skrivs uppsatsen under nio veckor i januari-mars. I uppsatsen definierar vi vinter utifrån de väderförhållanden som råder i Uppsala under tiden arbetet genomförs. Detta innebär en medeltemperatur på ca -2°C (SMHI 2022a) och förhållanden såsom snö, regn, frost, sol och en variation i temperatur och vindstyrka. Det är också relevant att dagarna är kortare än under andra delar av året. Den typ av vinter som finns i Uppsala liknar de väderförhållanden som andra städer i Mellansverige har vilket gör denna definition av vinter relevant även för andra städer.

Tematiskt har vi avgränsat studien till att se på kvaliteter som påverkar psykisk hälsa. Definitionerna av begreppen *psykisk hälsa* och *psykisk ohälsa* är inte helt självklara, men används av folkhälsomyndigheten som två samlingsbegrepp för att

förklara människors förmåga att uppleva psykiskt välmående och fungera i vardagen (Folkhälsomyndigheten 2022c). Psykisk ohälsa innefattar både tillfälliga besvär av exempelvis oro, nedstämdhet och sömnbesvär och svårare psykiatriska sjukdomar som depression (ibid). Någon ytterligare avgränsning inom ämnet psykisk hälsa har inte gjorts eftersom vi önskar undersöka hur utemiljöer kan fungera hälsofrämjande ur ett brett folkhälsoperspektiv. Med det sagt är vi avgränsade av det källmaterial som finns. Många av de huvudkällor som används i studien fokuserar på utemiljöernas förmåga till psykisk återhämtning (Kaplan och Kaplan 1989, Grahn och Ottosson 2010, Bengtsson och Grahn 2014) och därmed kan konstateras att vår studie framförallt vidrör denna aspekt av psykisk ohälsa.

Vidare avgränsas platsanalysen geografiskt till en del av Flogsta i Uppsala vilket beskrivs mer noggrant i metoddelen av arbetet.

2. Hälsöfrämjande kvaliteter vintertid - Ett ramverk

I kapitlet besvaras studiens första frågeställning “Vilka kvaliteter i utemiljöer främjar psykisk hälsa vintertid?” genom en sammanställning av teoretisk bakgrund inom fältet. Sammanställningen har resulterat i ett ramverk som ämnas kunna tillämpas vid platsanalys och därmed besvara uppsatsens andra frågeställning. Anledningen till att vi skapar ett eget ramverk är för att kunna inkludera alla de aspekter som vi anser relevanta för studien. Inom ramverket kategoriseras de hälsofrämjande kvaliteterna i tio kategorier, som vi inom studien refererar till som “kriterier”. De tio kriterierna är *Närhet och stråk*, *Trygghet*, *Mikroklimat och skydd mot oönskat väder*, *Sociala möjligheter*, *Aktiviteter*, *Natur*, *Avskildhet*, *Estetik*, *Sinnesupplevelser* samt *Symbolism*.

Kriterierna i vårt ramverk är inspirerade av *Quality Evaluation Tool* av Bengtsson och Grahn (2014). Bengtsson och Grahn har tagit fram *Quality Evaluation Tool* som ett verktyg för att skapa miljöer som kan fungera stödjande och återhämtande i vårdsammanhang. Som bakgrund till verktyget använder de sig av evidensbaserad forskning. Bengtsson och Grahns *Quality Evaluation Tool* består sammanlagt av 19 kvaliteter som kan öka en miljöns hälsofrämjande förmåga. Vi har utgått från dessa 19 kvaliteter när vi skapat vårt ramverk. Kvaliteterna har anpassats och utvecklats till att undersöka hälsofrämjande kvaliteter i en bostadsmiljö vintertid. Av den anledningen har vi valt att slå ihop några av kvaliteterna från Bengtsson och Grahn i samma kriterie, då det blir mer lämpligt för studiens syfte. Vidare har vi valt att lägga mer fokus på vissa aspekter som ansågs vara av större relevans ur ett folkhälsoperspektiv. Utöver Bengtsson och Grahns *Quality Evaluation Tool* har andra källor använts för att styrka kriterierna och anpassa ramverket till att inkludera aspekter kopplat till stadsplanering vintertid. Bland annat har vi använt oss av kommunala rapporter för att inkludera vinteraspekter och vinterplanering, exempelvis Gällivare kommuns Grön- blå- och vistrukturplan (2016). Nedan följer en redogörelse för den teoretiska bakgrund som ligger till grund för vardera kriterie.

2.1 Närhet och stråk

En avgörande faktor för människors utevistelse är tillgängligheten och om det finns möjlighet att ta sig till, eller promenera genom, behagliga utemiljöer (Grahn 2021; Gehl 2010). “Avstånd från bostaden kan ses som en huvudindikator när det gäller tillgänglighet till natur eller urbana grönområden” skriver Grahn (2021:4) och menar att användandet minskar drastiskt med ökande avstånd. Enligt WHO (u.å) och Grahn (2021) är 300 meter ett tröskelvärde för människors användning av grönytor och har stor påverkan på den hälsofrämjande effekten. Grahn lyfter att ett avstånd under 300 meter är betydelsefullt speciellt för barn, äldre och funktionshindrade. Både antalet parker och den sammanlagda ytan av parker som finns i närhet till bostaden minskar risken för depression och stress (Wood et. al 2017).

Avståndet till grönytorna är dock beroende på grönytans storlek. “De minsta, små, medelstora, och stora grönområden har olika funktioner och upplevelsevärden” förklarar Grahn (2021:5) och beskriver hur avståndet som man är villig att färdas relaterar till storleken på området. De minsta grönytorna bör finnas så nära människor som möjligt och gärna synas från fönstret i syfte att locka ut folk (ibid). Stadsdelsparker bör finnas inom 300 meter med tillgång till fler värden, aktiviteter och möjligheten att komma ifrån stadens jäkt (ibid). Slutligen menar Grahn att närhet till ett rekreationsområde som är större än 100 hektar är viktigt och “(...) behövs för fysisk aktivitet, stressåterhämtning och återhämtning av trötthet” (2021:5). Även kvaliteten på vägen till grönytorna har betydelse för hur långt människor är villiga att färdas (Gehl 2010). Detta exemplifieras i att om promenaden exempelvis är tråkig och uttröttande så minskar avståndet som människor är villiga att promenera.

Människors rörelsemönster ändras under vintern vilket påverkar på vilka sätt utemiljöer används. Människor tenderar att röra sig snabbare och mer målmedvetet vintertid samtidigt som de gör färre stopp på vägen (Carmona 2021). Detta påstående korrelerar till viss del med Gehls (2006) uttalande om att människor vintertid främst använder utemiljöer för att transportera sig mellan nödvändiga aktiviteter. Gehl menar att aktiviteter som att gå och handlar eller gå till bussen sker oavsett årstid och väderlek. Stråk som länkar samman nödvändiga besöksmål med bostaden är därför särskilt viktiga att analysera vintertid då detta för vissa är den enda utevistelse de får vintertid. En park kan på så vis bli välutnyttjad om den är placerad där många människor passerar i sin vardag. Ett sätt att uppmuntra annan utevistelse vintertid, till exempel friluftsliv, är att länka samman tätorter med friluftrelaterade målpunkter i landskapet (Gällivare kommun 2016).

Sammanhängande stråk för exempelvis skidåkning och cykel ökar friluftslivet (ibid).

2.2 Trygghet

Trygghet och säkerhet lyfts av Bengtsson och Grahn (2014) som en av de avgörande faktorerna för om platsen kommer att användas eller ej. Trygghet inom grönytor kan associeras med ökad livskvalitet och minskad psykologisk oro (Nguyen et. al 2021).

Ett hot mot tryggheten är halka och snö. Därmed är vinterunderhåll av vägar väsentligt för att utemiljöer ska kunna nyttjas av alla vintertid (Gällivare kommun 2016). Endast ett tunt lager av snö kan göra att människor i rullstol, med rullator eller med försämrad balans inte tar sig ut (ibid). Bengtsson och Grahn (2014) menar att framförallt sjuka och sköra personer är i behov av att miljön inte utsätter dem för risker i form av fysiskt eller mentalt obehag. Vidare menar de att genomtänkt marklutning, markmaterial och bredd på gångar skapar goda förutsättningar att ta sig fram säkert. Ett förslag är att ha räcken där det är svårt att gå (ibid). Även psykiska aspekter som exempelvis känslan av att bli iakttagen är viktigt (Bengtsson & Grahn 2014). Även Costamagna et al. (2019) beskriver vikten av sandning och plogning för att underlätta för människors framkomlighet på vintern. Däremot lyfter författarna att sanden på gatorna sätter käppar i hjulet för aktiviteter som att ta sig fram på skidor eller dra sitt barn i pulka på väg till förskolan.

Mörka utemiljöer är ett problem när det kommer till trygghetsaspekten vilket blir extra tydligt vintertid då en stor del av dygnet är mörk. Huddinge kommuns (u.å.) handbok för tryggare utemiljöer lyfter att tryggheten på gång- och cykelstråk är avgörande för den fria rörligheten i stadsmiljön. Av den anledningen bör exempelvis slutna vegetationsrum undvikas längs huvudstråk och eventuell vegetation bör erbjuda god genomsiktighet från knä- till ögonhöjd (ibid). Täta buskar har visat sig minska de restaurativa fördelarna av parker på grund av minskad trygghet (Nguyen et. al 2021). Vidare bör belysning gestaltas så att de som vistas i miljön kan orientera sig, läsa av sin omgivning och se mötande personens ansiktsuttryck (Huddinge kommun u.å.). För att öka besökarens upplevelse av kontroll över platsen förklarar Huddinge kommun att belysningen ska vara riktad så att omgivningen kring gångbanan blir upplyst. Andra trygghetsfaktorer som lyfts är att utemiljöerna ska vara befolkade, tydligt utformade, omhändertagna och välkomnande för alla (Huddinge kommun u.å.). Eftersom den upplevda tryggheten ökar då fler människor vistas utomhus kan andra aspekter av utemiljöerna såsom sociala möjligheter och aktiviteter få positiv effekt för tryggheten.

2.3 Mikroklimat och skydd mot oönskat väder

Vinterhalvåret innebär utmaningar för utevistelse i och med klimat- och väderrelaterade förutsättningar (Eliasson et al. 2007). Kalla temperaturer och nederbörd i form av regn och snö gör det mindre troligt att människor kommer vistas utomhus (ibid) och därmed dra nytta av de hälsofrämjande effekter som utemiljöerna kan ge. Gehl (2006) menar dock att det är vädrets förutsättningar i kombination med kvalitén på en plats som avgör om en person trivs. Då vädret och platsens kvaliteter är ett viktigt samspel (ibid) kan rätt gestaltning göra att platser blir trivsamma även vintertid. Om det finns vind- och nederbördskyddade platser som dessutom fångar upp solens strålar så kan ett behagligt mikroklimat skapas (ibid).

Möjligheten att hitta en plats som är skyddad mot oönskat väder, eller där man kan dra nytta av behagligt väder, handlar om grundläggande komfort (Bengtsson & Grahn 2014). Bengtsson och Grahn menar att utemiljöns komfort är avgörande för om människor kommer vistas utomhus. Även Carmona (2021) menar att komfort är väsentlig för att kunna slappna av ute. Vidare menar Bengtsson och Grahn (2014) att det är viktigt ur hälsosynpunkt med olika valmöjligheter för vistelse, varav ett av exemplen som lyfts är att det bör vara möjligt att anpassa sig efter väderlek.

Ett positivt mikroklimat kan bidra till andra hälsofrämjande aspekter såsom att skapa sociala platser vintertid. I en studie av Costamagna (et al 2019) jämfördes olika torg i Umeå vintertid och resultaten visade att flest människor dröjde sig kvar på det torg som hade bäst mikroklimat. Trots brist på bänkar iakttogs människor sitta på en mur eller, vid nederbörd, ställa sig under tak. Studien visade att på torg utan tydliga vinterkvaliteter kopplat till klimatet vistades endast personer som exempelvis rastade hunden eller väntade på bussen.

2.4 Sociala möjligheter

Sociala interaktioner är betydelsefulla för vårt psykiska välmående då social aktivitet frigör endorfiner och hormonet oxytocin som associeras med känslan av lugn (Karolinska institutet 2015). Dessutom bidrar ensamhet till både fysiska och psykiska besvär (1177 2021b). Det är därav av betydelse att utemiljöerna även vintertid erbjuder möjlighet att träffa och umgås med andra människor.

Gehl (2006) menar att en stor andel av de sociala aktiviteter som sker i offentliga miljöer sker spontant som en konsekvens av att människor rör sig och vistas

utomhus. Då färre människor vistas utomhus vintertid, minskar möjligheten för dessa spontana möten. Å andra sidan sker fortfarande nödvändiga aktiviteter vintertid (Gehl 2006) vilket gör att transportsträckor och centrum för nödvändiga aktiviteter är extra betydelsefulla möjligheter för sociala möten under denna del av året. Exempel på platser som innebär spontana möten kan vara torgytan utanför matbutiken eller vägen till skolan.

Platser som drar till sig människor skapar möjlighet att välja mellan att vara aktivt eller passivt social (Gehl 2006). De sociala aktiviteterna kan ske på ett aktivt sätt genom direkt kontakt med andra människor eller passivt genom att exempelvis titta och lyssna på andra människor (ibid). Även Bengtsson och Grahn (2014) lyfter vikten av att det erbjuds variation av sätt att mötas på, exempelvis platser där många människor kan vistas samtidigt eller mer avskilda miljöer som möjliggör för mer privata möten. En viktig aspekt menar de är att det finns bord och stolar för flera människor.

Det finns risk för att stadens sociala platser, exempelvis torg, förlorar sina sociala egenskaper vintertid (Costamagna et al. 2019). Som tidigare nämnt är mikroklimatet en viktig faktor. Det finns även andra sätt att främja social vistelse vintertid. I Luleå används de frusna sjöarna och älven som nya sociala ytor där plogade banor blir nya stråk för promenader, skridskor och skidåkning (Costamagna 2019). Även vindskydd och eldstäder placeras längs med stråken. Detta är exempel på att medveten planering utifrån årstider kan leda till att nya sociala platser uppstår på vintern.

2.5 Aktiviteter

Möjlighet till aktivitet utomhus är betydelsefullt för att gynna psykisk hälsa. För det första innebär rörelsebaserade aktiviteter att man får fysisk motion vilket kan minska stress, nedstämdhet, oro och ångest (Umeå universitet 2021, Folkhälsomyndigheten 2021). För det andra är möjligheten att utföra aktiviteter utomhus positivt då fler människor kommer ut och kan dra nytta av andra hälsofrämjande kvaliteter som utemiljöerna erbjuder.

Aktiviteter som sker i rörelse är de som har störst sannolikhet att ske vintertid. Detta observerades i en studie där det visade sig att människor vintertid tenderar att vara mer i rörelse och undviker att sitta och stå stilla (Gehl 2006). Exempel på fysiska aktiviteter vintertid kan vara pulkaåkning, skidåkning, promenader, cykling, löpning, skridskor och lek. Promenader både i kontemplativa syften och för motion är viktigt eftersom det främjar psykisk hälsa (Bengtsson & Grahn 2014).

För att alla ska ha tillgång till en trivsamt och meningsfull aktivitet behövs en variation i utmaningsgrad (Bengtsson & Grahn 2014). Stillasittande aktiviteter så som möjligheten att sitta och dricka kaffe och koppla av är viktigt, enligt Bengtsson och Grahn (2014). Om stillasittande aktiviteter ska ske bör mikroklimat ha skapats eller väderförhållanden behöver på något annat sätt ha kompenseras (Gehl 2006). Även att tillgängliggöra fysisk aktivitet genom exempelvis ramper är viktigt, särskilt då Gehl menar att stillasittande aktivitet är sällsynt vintertid (2006). Samtidigt som säkra vägar stimulerar rörelse för äldre så utmanas ungas rörelseaktiviteter av naturens utmaningar och ojämna underlag för exempelvis trail-löpning och mountainbike (Nguyen et al. 2021).

Kommunal planering kan möjliggöra lek- och sportmöjligheter vintertid. I Gällivare kommuns vitstrukturplan beskrivs hur medveten placering av snöupplag kan skapa lek- och sportmöjligheter vintertid (2016). Exempelvis menar de att skolgårdar och lekparkar lämpar sig för snöupplag eftersom det medför möjlighet till lek i snöhögarna. Snöupplag föreslås pistas för att skapa skidmöjligheter (ibid). Enligt en undersökning av naturvårdsverket finns ett intresse för att åka skidor men på grund av att det inte fanns tillgängligt var det en aktivitet som de inte utförde så ofta (Naturvårdsverket 2019). Medveten planering av snöupplag kan vara viktigt för att ta vara på snön i klimat där snö är en bristvara.

2.6 Natur

Inom miljöpsykologin finns teorier kopplat till att naturen visat sig ha en speciellt positiv påverkan på den psykiska hälsan (Naturvårdsverket 2006). Ulrich (1984) menar att naturen kan fungera lugnande och därmed har en positiv påverkan på rehabiliteringsprocessen. Studien som låg till grund för Ulrich teori visade att patienter på ett sjukhus återhämtade sig snabbare och behövde mindre hjälp under sin återhämtning när de hade utsikt mot natur i jämförelse med en slät tegelvägg. Ulrichs studie visar att naturen i sig ger positiva hälsoeffekter, utöver frisk luft och motion som är sammanlänkat med vistelse i naturen (Grahn & Ottosson 2010). I en annan av Ulrichs studier visade resultatet att bilder på naturen hade en lugnande effekt (Naturvårdsverket 2006). Det visade sig både i deltagarnas muntliga respons och fysiskt genom att deras blodtryck sänktes.

Även Kaplan och Kaplan (1989) lyfter människors möjlighet till psykisk återhämtning genom vistelse i naturen. Kaplan och Kaplan menar att naturliga miljöer skapar mjuk fascination, vilket är en typ av koncentration som inte kräver ansträngning till skillnad från direkt koncentration som används exempelvis när vi

arbetar eller tittar på TV. Frånvaron av ansträngning ger hjärnan möjlighet att återhämta sig och återfå förmågan för utmattade människor att fokusera igen (ibid). Kaplan och Kaplan utvecklade teorin *Attention restoration theory* i vilken de lyfter kriterier som bör uppnås för att en miljö ska verka hälsofrämjande. Många av de upplevelser som kriterierna syftar på går att få även i urban miljö, men naturen erbjuder större möjligheter att upptäcka och fokusera på dessa företeelser på grund av avsaknaden av andra distraktioner (Kaplan & Kaplan 1989). Kaplan och Kaplan menar att kriterierna kan uppfyllas på en konceptuell nivå, därav är det av relevans för studien att inte endast titta på naturliga miljöer utan även naturliga element som på en mer abstrakt nivå ger besökaren en känsla av natur.

Forskningen är begränsad inom aspekten vintertid men Bielini (2021) har gjort en studie som visar på att utevistelse även under vintern kan vara betydelsefullt och menar att naturen fungerar hälsofrämjande även under vintern. Bielini rapport utgår från ett flertal studier som visar på att så kallade skogsbad har positiva effekter på den fysiska och mentala hälsan (ibid). Skogsbad definieras enligt Bielini som en rekreationell aktivitet som handlar om att ta in skogens atmosfär i syfte att få en restorativ upplevelse och minska stressen. Studien visar på att skogsbad ger positiva hälsofrämjande effekter även vintertid, då snö ligger på marken (ibid).

2.7 Avskildhet

Bengtsson och Grahn (2014) diskuterar hälsofrämjande aspekter som *lugn och stillhet, inhägnad, reflektion* och *tillflykt* vilka samtliga handlar om lugna miljöer som erbjuder möjlighet att dra sig undan och få vara ifred. Författarna menar att det utifrån ett rehabiliterande syfte bör finnas platser med lägre grad av mänsklig närvaro och platser där man kan vara helt själv. Det är dessutom av relevans att det finns en avskild plats där man kan titta på människor från avstånd (Bengtsson & Grahn 2014). Detta menas bidra till lugn och uppmuntra till tankeverksamhet samt intima samtal. Människor med utmattningssyndrom behöver lugn och minimalt med intryck medan vissa personer kanske bara vill ha en lugn ostörd plats där tankar kan tänkas klart ostört (ibid). Behovet av avskildhet finns året om men graden av avskildhet i utemiljöer riskerar att minska när växter tappar sina löv.

2.8 Estetik

Estetik i utemiljöer bidrar till psykiskt välmående (Bengtsson & Grahn 2014). En välskött trädgård i kombination med mångfald och variation i växtmaterial kan

bidra till den hälsofrämjande effekten (Bengtsson & Grahn 2014). De offentliga utemiljöerna utgör möjligheter att ta del av estetiska värden.

Estetik är dock till viss del personligt och det finns blandade meningar om vinterns skönhet och hur vinterns estetik påverkar människors mentala hälsa. Folkesson et al. (2015) menar att frånvaron av färger, nyanser och skiftningar kan bidra till den ökade nedstämdheten vintertid. Författarna ger flertalet exempel på hur medvetet vinterperspektiv inom växtdesign kan skapa variation och förstärka en plats skönhet vintertid. De belyser att många vintergröna växter kommer i många nyanser, med olika bladtextur och att de bidrar med färg och kontraster i en annars grå vintermiljö. Andra exempel som beskrivs förstärka vinterns skönhet är intressant grenarkitektur, dekorativ bark, formklippta buskar, grenverkens färg, kvarstannande frukter, fröställningar, blomställningar samt tidigblommade blommor. I en terapitradgård i Alnarp visade det sig att färgstarka dahlior har bidragit till utmattade personers kreativitet (Grahn & Ottosson 2010), vilket tyder på färgers betydelse för psykisk hälsa. Å andra sidan belyser författarna att lugna färger möter utmattade personers behov bättre än kontrastrika färger. Det kan alltså finnas en poäng i att variera kontrast och harmoni i växternas uttryck (ibid). Medan vissa uppskattar det kaotiska kommer andra personer vilja ha strukturerade ordnade platser (ibid).

Även designelement som ger platsen en särskild karaktär eller historiska element som stimulerar minnet är värdefullt för återhämtning av psykisk ohälsa menar Bengtsson och Grahn (2014). Exempel på element som kan länka platsen till gångna tider är gärdsgårdar och gamla vattenpumpar. Andra kulturella aspekter är familjära element som får besökaren att känna sig hemma. Även element som visar människors värderingar erbjuder fascination över mänsklig kultur på ett hälsosamt sätt (ibid).

2.9 Sinnesupplevelser

Att uppleva omvärlden med flera sinnen kan ha positiv effekt ur hälsosynpunkt, bland annat genom att minska stressnivåerna (Grahn & Ottosson 2010). En vacker vy eller speciell doft kan frigöra det lugnande hormonet oxytocin i kroppen, menar Grahn och Ottosson (2010). Författarna beskriver hur deltagarna i Alnarps terapitradgård uppmanas använda och uppmärksamma sina sinnen då det ger övning i att uppleva nuet och på så sätt minska stressen. De tillägger att genom att återuppväcka sina sinnen ger man även nytt liv åt avstängda nervbanor i kroppen vilket är relevant för personer som drabbats av utmattning.

Det är dock inte all typ av sinnesintryck som är positiv för psykisk hälsa. Kaplan och Kaplan (1989) menar att det finns intryck som kräver hög koncentration och andra intryck som är mindre ansträngande för hjärnan. Exempel på typer av sinnesupplevelser som är mindre ansträngande är att lyssna på trädens sus eller höra en bäck som porlar. Det Kaplan och Kaplan kallar för hård fascination är däremot när sinnesintrycken blir för intensiva och därmed dränerar energi istället.

De olika årstiderna erbjuder olika typer av sinnesupplevelser. Ur hälsosynpunkt är det betydelsefullt att kunna följa dessa skiftningar under året (Bengtsson & Grahn 2014). Många av deltagarna i Grahn och Ottossons studie (2012) påpekar att vintern påminner om återhämtning, gränssättning och vila. Årstiden uppskattas av många med utmattningssyndrom då världen inte upplevs lika "stark" som under de andra årstiderna och därmed inger lugn. Även Gehl (2006) lyfter betydelsen av att uppleva vådrets skiftningar. Han menar att upplevelsen av årstider förstärks när man ena dagen kan känna regn piska mot ansiktet och andra dagen känna solen värma. Vidare lyfter Gehl att skandinaver dyrkar solen vilket han menar beror på årstidernas skiftningar. Upplevelsen av variation i väder stärker den positiva upplevelsen som uppstår vid så kallat "vackert" väder som solsken (Gehl 2006).

2.10 Symbolism

Det är betydelsefullt ur ett hälsofrämjande perspektiv med element som får människan att reflektera och som man kan relatera sina känslor till (Bengtsson & Grahn 2014). Bengtsson och Grahn tar upp exemplen med en mossbeklädd sten som symbol för tidlösheten och symbolismen av ett ensamt träd uppe på en kulle. Vidare menar Gehl (2006) att ett stort träd i mitten av ett torg kan innebära betydelsefull symbolism genom att signalera: "här är platsen". Grönska i sig kan, enligt Gehl, vara betydelsefull i symbolisk mening då den skickar ett budskap om rekreation, introspektion, skönhet, hållbarhet och biologisk mångfald (Gehl 2006). Vinterns döda bladverk och frusna blommor innehåller en symbolik för vila vilket är hälsosamt för utmattade att möta (Grahn & Ottosson 2010). Dessutom kan det finnas en hoppfull symbolik i att växter kommer igen efter att de varit vissna och nedfrusna (ibid), speciellt för utmattade människor under återhämtning.

3. Metod

Syftet med arbetet är att identifiera kvaliteter i utemiljöer vintertid som främjar psykisk hälsa genom att ta fram ett ramverk och tillämpa det vid platsanalys. I avsnitt 2.0 *Hälsofrämjande kvaliteter vintertid - ett ramverk* redovisades det ramverk som är en sammanställning av hälsofrämjande kvaliteter. Med ramverkets hjälp utfördes en platsanalys på en utvald del av Flogsta. Genom platsanalysen kunde vi besvara frågeställning två: Vilka kvaliteter, med fokus på psykisk hälsa vintertid, framgår i vald del av Flogsta? I Följande kapitel redogör vi för studiens arbetsgång och metod. Det förklaras vad som låg till grund för val av plats och hur platsanalysen genomfördes. Vi presenterar även frågor som användes vid platsanalysen.

3.1 Val av plats

Valet av område för platsanalys utgick från ett flertal aspekter: Möjlighet att utföra platsanalysen utifrån studiens ramar, förekomsten av gröna ytor, variation i bostäder samt relevant storlek. Författarna är boende i Uppsala och för att kunna utföra platsanalysen var det även av relevans att området var lokaliserat i Uppsala kommun. Utifrån kriterierna valdes Flogsta som är en stadsdel i Uppsala ca 3 kilometer väster om Uppsala stadskärna.

En viktig förutsättning för utemiljöernas positiva hälsoeffekter är tillgängligheten för användaren (Grahn 2021, WHO u.å.). De boende i Flogsta har nära till en rad olika utemiljöer, av varierad kvalitet och skala, vilket gör området intressant att undersöka. De enskilda utemiljöerna är intressanta för studien men också hur de samverkande påverkat kvalitén på boendemiljön. Att analysera stadsdelen som helhet med fokus på utemiljöer är intressant ur ett stadsplaneringsperspektiv. De offentliga utemiljöerna i området består av Flogstaparken, åkerlandskap med bäck, odlingslotter, vattensamlingen Ekebydammen, skogspartier samt öppna gräsytor.

Delar av Hågadalen-Nåsten, såsom Åkern, Hågaån och Ekebydammen involverades i det undersökta området då dessa utemiljöer ansågs viktiga för de boende och fungerar som en språngbräda och entré till Hågadalen-Nåstens naturreservat. Det är även av relevans för studien att diskutera tillgången till

naturområdet Hågdalen-Nåsten även om hela det området inte kan tas med i analysen på grund av studiens begränsade omfattning. Under rubriken *Platsanalys* visas ruten vi har gått vilket förtydligar undersökningens geografiska avgränsning.

Vidare finns en variation av bostadstyper inom det valda området vilket gör att utemiljöerna används av människor med olika socioekonomisk bakgrund. I området finns tre bostadsområden som karaktäriseras av olika typer av bebyggelse: Höghusen, låghusen och radhusen (se figur 1). Höghusen är sjuvåningshus byggda runt år 1970 (Upplandsmuseet 2014) och består primärt av studentlägenheter och studentkorridorer men även vanliga hyresrätter (Hyresgästernas sparkasse- och byggnadsförening [HSB] 2023, Heimstaden 2023). Låghusen har två till tre våningar och är hyresrätter byggda 1974 (Uppsalahem 2023). Radhusen är en kombination av radhus och kedjehus från 1970-talet i form av äganderätter (Hemnet 2023). Denna typ av variation är intressant för undersökningen då de slutsatser som fattas berör en bred målgrupp.



Figur 1. Karta över området som visar benämningar på platser som används i studien och viktiga riktningar med brandgula pilar. Illustration: Larsson Udd & Andén 2023. Flygfoto © Lantmäteriet

3.2 Frågor som användes vid platsanalys

För att kunna genomföra en platsanalys utifrån ramverket utformades ett antal frågor inom varje kriterie. Bakgrunden till frågorna är det källmaterial som redogjorts för i kapitel 2: *Hälsofrämjande kvaliteter vintertid - Ett ramverk*. Frågorna sammanfattar kunskapsunderlaget och varje fråga representerar en viktig aspekt inom kriteriet. Antal frågor per kriterie varierar eftersom vissa kriterier innefattar fler aspekter. Frågorna utformades för att kunna besvaras ute i fält. Syftet med att skapa frågor på förhand var att säkerställa att platsanalysen blev helomfattande. För att kunna besvara frågorna i kriteriet Närhet och Stråk gjordes även en mindre kartstudie för att undersöka avstånden.

1. Närhet och stråk	<ul style="list-style-type: none"> • Har de boende tillgång till grönytor inom 300 meters avstånd? • Har de boende tillgång till grönytor i direkt anslutning till bostaden? • Finns det intressanta och varierade stråk i området som länkar ihop dess olika delar med omgivningen?
2. Trygghet	<ul style="list-style-type: none"> • Finns det belysning som bidrar till tryggheten i offentliga rum även efter mörkrets intrång? • Finns det faktorer som minskar risk för halka och falloolyckor?
3. Mikroklimat och skydd mot oönskat väder	<ul style="list-style-type: none"> • Finns det skydd från vind och nederbörd? • Finns det platser med behagligt mikroklimat?
4. Sociala möjligheter	<ul style="list-style-type: none"> • Finns mötesplatser/knutpunkter i området? • Finns det platser där man kan vara aktivt social? • Finns det platser där man kan vara passivt social?
5. Aktiviteter	<ul style="list-style-type: none"> • Finns möjlighet för rörelsefokuserad aktivitet som fungerar på vintern? • Finns möjlighet till stillasittande aktivitet? • Finns möjlighet till aktivitet i olika utmaningsgrad?
6. Natur	<ul style="list-style-type: none"> • Finns möjlighet att komma bort från stadens intryck? • Finns platser av naturkaraktär? • Finns det naturliga element som påminner om naturen?
7. Avskildhet	<ul style="list-style-type: none"> • Finns det platser där man kan vara själv och vara avskärmd från omgivningen?
8. Estetik	<ul style="list-style-type: none"> • Ger de gestaltade utemiljöerna ett välskött intryck? • Finns växtmaterial som bidrar med färg, form eller textur? • Finns det kulturella och historiska element?
9. Sinnesupplevelser	<ul style="list-style-type: none"> • Finns möjlighet att uppleva området genom flera sinnen? • Finns möjlighet att följa årets skiftningar?
10. Symbolism	<ul style="list-style-type: none"> • Finns något tydligt exempel på företeelser som kan inge symbolik?

Tabell 1. Frågorna som användes vid platsanalys.

3.3 Platsanalys

Inledningsvis utfördes platsanalysen under 30-31 januari 2023 mellan klockan 09-15. Dagarna hade soligt till halvsoligt väder med temperaturer mellan 0-5 grader. Under platsbesöken samlades analysmaterial genom att besvara de frågor som tagits fram i förberedande syfte, genom fotografier samt genom att anteckna i karta. Platsbesöken följde en rutt som förberetts i syfte att inkludera de olika bostadsområdena i området, de olika grönytorna och de viktigaste gångstråken (se figur 2). För att inkludera en variation av ljus-, väder- och klimatförhållanden i studien gjordes kompletterande platsbesök en solig dag med snötäcke den 6 februari, kl.11.00-12.00, samt en snöig kväll i mörkret den 26 februari klockan 20.00-21.00. De två ytterligare platsbesöken utfördes inte i samma omfattande utsträckning utan fungerade som komplement till platsbesöken 30-31 jan. Materialet från platsanalysen tolkades och bearbetades under arbetets gång.



Figur 2. Karta som visar ruten vid platsanalysen och därmed vilka delar av området som innefattades av platsanalysen och vilka delar som inte gjorde det. Illustration: Larsson Udd & Andén 2023. Flygfoto © Lantmäteriet

4. Hälsöfrämjande kvaliteter i Flogsta vintertid

I följande kapitel besvaras frågeställningen: Vilka kvaliteter, med fokus på psykisk hälsa vintertid, framgår i vald del av Flogsta? Resultaten presenteras under vardera kriterie och innefattar en sammanfattning av de viktigaste fynden från platsanalysen. Utöver text kompletteras resultaten med bilder från platsbesöken.

4.1 Närhet och stråk

I en jämförelse mellan de tre bostadsområdena i området visade det sig att det fanns skillnader i avståndet till grönytor. Gemensamt för alla bostadsområden var att Flogstaparken var tillgänglig. Samtliga bostadsområden hade även tillgång till skogspartier inom 300 meter. De boende i höghusen hade längst avstånd till de undersökta delarna av rekreativområdet Hågadalen-Nåsten, ca. 500-800 meter, vilket är tillräckligt långt för att användandet ska minska enligt Grahn (2021) och WHO (u.å). Det kan konstateras att tillgängligheten till de olika grönyterna skiljde sig beroende på var i området man bor och eftersom de olika grönyterna innefattade olika kvaliteter kan det få en betydelse för den hälsofrämjande effekten av utemiljöerna.

Tillgången till entrégrönska och gröna gårdar skiljde sig åt mellan bostadsområdena. Då Grahn (2021) menar att denna typ av växtlighet lockar ut människor kan det antas ha betydelse för de boendes utevistelse. Höghusens gårdar präglades av högt resta träd och skogskaraktär vilket syns från de boendes fönster. Radhusområdet präglades av småskalig trädgårdsgrönska och då alla de boende hade privata trädgårdar fanns en direktkontakt med grönskan från bostaden. I låghusområdet fanns gemensamma utemiljöer mellan husen med lek- och sportmöjligheter samt öppna gräsytor. Låghusområdet hade Flogstaparken i öster och Hågadalen-Nåsten i väster vilket antas gynna de boende med utsikt mot det. Däremot varierade utsikten i detta område då vissa fönster, balkonger och entréer vette mot parkeringsgarage eller trädlösa gatumuljöer.

Gemensamt för de boende var de stråk och vägar som band ihop områdets olika

delar, vilka var varierande i sin karaktär (se figur 3). Det fanns både effektiva, asfalterade transportsträckor och mer promenadvänliga och sinnesstimulerande vägar att gå och cykla på. De vinterpreparerade, asfalterade gång- och cykelstråken inom området löpte i användbara riktningar mot exempelvis busshållplats, matbutik och vidare mot Uppsala centrum. Dessa stråk erbjöd möjlighet att passera öppna grönytor, parkmiljö eller skogspartier vilket gav intressanta vägar och dessutom bidrog till möjligheten att dra nytta av andra hälsofrämjande aspekter som t.ex. *Natur*. Detta är särskilt viktigt vintertid eftersom de nödvändiga aktiviteterna i utemiljöer är de som har störst sannolikhet att ske (Gehl 2006). Utöver de formella stråken fanns upptrampade stigar i skogen och på åkern vilka antas ha ett rekreationellt syfte.



Figur 3. Exempel på stråk inom området som visar på den variation som finns.

4.2 Trygghet

I området fanns exempel på belysning som ökade tryggheten men det noterades även brister inom denna aspekt. En positiv aspekt av områdets belysning var punktbelysning som lyste upp objekt vid sidan av vägar (se figur 4) och förstärkte belysningen på viktiga ytor så som lekytan i Flogstaparken. Flogstaparken som helhet har goda trygghetsaspekter så som dess belysning, öppna ytor och funktion

som social knutpunkt i området. Den goda överblicken av platsen gjorde den tryggare än exempelvis skogspartierna. Gång- och cykelvägar genom och förbi skog hade stark belysning men kunde ändå upplevas otrygga. Där marken närmast gångvägen var fri från skog ökade överblicken (se figur 5). De mindre stigarna i skogen och på åkern var oupplysta. Även vissa partier i Flogstaparken var dåligt belysta. Detta skulle kunna leda till att rörligheten i området blir begränsad vissa delar av dygnet, speciellt på vintern.

Majoriteten av vägarna var grusade och plogade för att minska risk för halka. Utöver grusningen fanns få åtgärder som minskade risk för halka och fallolyckor i området. Det fanns en avsaknad av exempelvis ledstänger. Detta, i kombination med brist på belysning, gjorde att många av ytorna med naturlig karaktär hade begränsad tillgänglighet. Mindre stigar som bidrog med naturupplevelser var varken grusade eller plogade vintertid. Däremot möjliggjorde dessa ogrusade stigar för skidåkning och dragning av pulka, exempelvis på stigarna på åkern. Dessa ogrusade stråk lyfter Costamagna et al. (2019) som en viktig aspekt av vinterskötsel.

Då tryggheten är en förutsättning för att människor ska vistas i sin närmiljö (Bengtsson & Grahn 2014), kan bristerna här påverka de boendes möjlighet att dra nytta av övriga kriteriers hälsofrämjande kvaliteter. Skogspartierna riskerar att bilda barriärer, både på grund av det ogrusade underlaget och mörkret. Främst drabbar detta de boende i höghusen eftersom ett band av skog löper runt näst intill hela området.



Figur 4, till vänster. Exempel på hur punktbelysning används för att belysa omgivningarna.

Figur 5, till höger. Ett gångstråk med stark belysning och öppna ytor närmst gångvägen innan den omgivande skogen tar vid.

4.3 Mikroklimat och skydd mot oönskat väder

I området fanns många sittplatser i solläge men möjligheterna att skydda sig mot vind och nederbörd var begränsade. Det fanns inga vindskydd eller tak i de offentliga utemiljöerna, bortsett från de naturliga skydd som träd och annan växtlighet bidrog med. Därav var de mest väderskyddade platserna i anslutning till områdets skogspartier som primärt erbjöd sittmöjligheter i form av berghällar (se figur 6), stockar och stubbar. Flest möjligheter att sitta i solläge fanns i Flogstaparken. Där fanns långbord och bänkar i soligt läge och vissa möbler var dessutom möjliga att förflytta (se figur 7), vilket gjorde det möjligt att anpassa sig efter solen. Dock saknades skydd mot vind och regn vilket innebar att även om det fanns sittplatser i sol så var inte ett behagligt mikroklimat garanterat på grund av den nedkylande effekt som vinden har. På den sol- och vindexponerade åkern saknades både vindskydd och sittplatser. Konstgjorda kullar i parkmiljö bidrog till att skapa platser med behagligt mikroklimat. En plats där kullarna tydligt bidrog till detta var en liten park i radhusområdet (se figur 8).

Att området lider brist på tydliga platser där mikroklimat skapats tyder på att platserna är gestaltade för väder som redan är behagligt. Komfort är nödvändigt för att människor ska slappna av utomhus (Carmona 2021) vilket gör bristen på vind- och regnskydd extra betydelsefull på vintern. Det är rimligt att anta att om människor inte känner sig avslappnade så kan miljön inte till fullo bidra med stressreduktion och återhämtning.



Figur 6, till vänster. Klipphällar i soligt läge kan bilda behagligt klimat när vinden ligger rätt.

Figur 7, till höger. Flyttbara bänkar möjliggör för besökaren att sätta sig där solen kommer åt och vinden är stilla



Figur 8. I anslutning till en lekmiljö i radhusområdet finns en solig grop med vad som upplevdes var ett trivsamt mikroklimat.

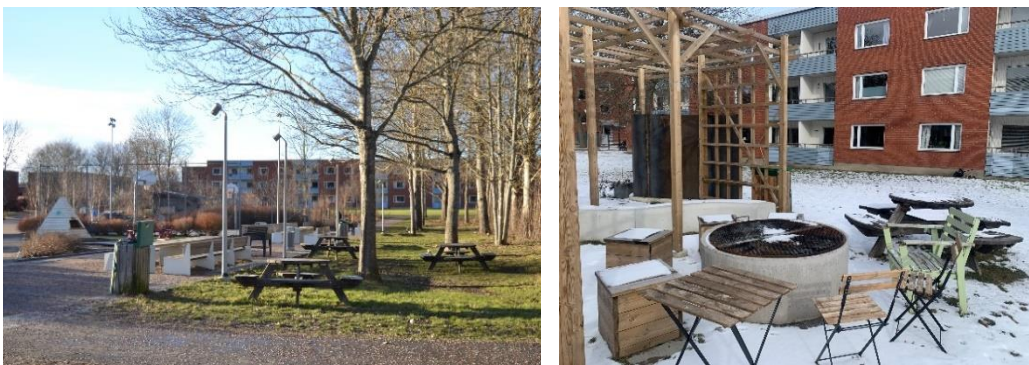
4.4 Sociala möjligheter

Under platsbesöket noterades Flogstaparken som socialt centrum i området. Där fanns en mängd aktiviteter samlade tillsammans med sittmöjligheter för större grupper människor (se figur 9). Det fanns ett tiotal bord som skapade sociala förutsättningar och dessutom tre grillar som bidrog med vinterkvaliteter. En annan anledning till att det ansågs vara en mötesplats var att många stråk gick förbi och genom platsen. Detta skapar möjligheter till spontana möten. Dessa spontana möten som sker kopplat till de nödvändiga aktiviteterna i vardagen är särskilt viktiga vintertid eftersom det framförallt är denna typ av social aktivitet som sker vintertid (Gehl 2006).

Utöver Flogstaparken noterades vissa sociala möjligheter i anslutning till bostäderna men i övrigt var möjligheterna få. Stundvis fanns picknickbänkar utplacerade och i tre fall noterades tillhörande grillar vilket ökar möjligheten för social vistelse under vintern (se figur 10). Utöver grillarna noterades inga ytterligare kvaliteter som främjar utevistelse vintertid. De sociala kvaliteterna varierade mellan de olika bostadsområdena och enskilda gårdarna (se figur 11). I samtliga bostadsområden fanns flertal lekplatser (se figur 12). Dessa utgjorde sociala möjlighet för barn och föräldrar men med tanke på bristen på skydd mot nederbörd och vind är det möjligt att dessa inte används i stor utsträckning på vintern. I skogspartierna och på åkern fanns inga gestaltade mötesplatser. De öppna gräsytorerna och klipphällarna möjliggjorde för grupper att samlas men dessa platsers kvalitet minskar drastiskt vintertid jämfört med sommaren. Vid platser där det fanns möjlighet till pulkaåkning, skidor och skridskor fanns inga ytor för social samvaro.

Inom området var det framförallt Flogstaparken som skapade möjlighet att vara social, antingen genom planerade möten eller spontana. Det fanns möjlighet att se

människor på avstånd och att umgås aktivt i stora eller små grupper vilket skapar en variation i de sociala ytorna som Bengtsson och Grahn (2014) anser vara av vikt med hänsyn till olika typer av människor och behov. Utöver denna plats var dock de sociala platsernas vinterkvaliteter bristfälliga, vilket kan innebära att fler människor väljer att vistas inomhus och därmed går miste om andra betydelsefulla fördelar med utevistelse. Det påverkar dessutom andra kriterier, såsom trygghet, när människor väljer att stanna inne (Huddinge kommun u.å.). Vidare visade platsanalysen att målgruppen för utemiljöer i bostadsområdena framförallt är barn och föräldrar då de flesta gestaltade utemiljöer kring bostäderna bestod av lekplatser.



Figur 9, till vänster. Träffpunkten i Flogstaparken. Vistelsezoner i kombination med promenadstråk ger möjlighet till planerade och spontana möten. Variation i aktiviteter leder till att många olika människor kan vistas på samma yta.

Figur 10, till höger. En pergola vid låghusen skapar en social plats där det går att samlas runt grillen.



Figur 11, till vänster. Exempel på social yta vid Höghusen. En bänk har placerats men platsen saknar genomtänkt gestaltning.

Figur 12, till höger. En gemensam lekplats vid radhusområdena där barn kan mötas och leka.

4.5 Aktiviteter

Möjlighet till aktivitet är en viktig del i utevistelse på vintern eftersom människor primärt använder utemiljöerna i rörelse (Gehl 2006). I området fanns möjlighet till olika typer av aktiviteter. Möjligheterna påverkades dock till stor del av väder och underlag. När det fanns snö fanns möjlighet att åka längdskidor på åkern, att åka pulka och leka på stora öppna ytor. Ekebydammen utgjorde även möjlighet för skridskoåkning. Dammen hade tillgängliggjorts genom att vassen hade tagits ner på valda ställen och luckor öppnats (se figur 13). Det fanns även i Flogstaparken och i en mindre lekpark inom radhusområdet artificiellt byggda kullar som uppmanade till lek året om och fungerade som pulkabackar (Se figur 14). Det fanns dock få tecken på att man planerat för vinteraktiviteterna i området. Skidspårningen skedde exempelvis på eget initiativ. Costamagna et al. (2019) lyfter denna brist på vinterplanering som problematisk när det kommer till att människor att använda utemiljöer vintertid. När snö eller is inte begränsar användandet fungerar många av de aktiviteter som också nyttjas under sommarhalvåret. Dessa var exempelvis sport som fotboll, volleyboll, basket och bandy samt en mängd lekplatser och öppna gräsytor för fri aktivitet (Se figur 15). Framförallt var det i Flogstaparken och i radhusområdet som dessa aktiviteter fanns. I området fanns gott om varierade stråk där människor kan promenera, löpa eller cykla. Dessa beskrivs mer utförligt i föregående stycken *närhet och stråk* samt *trygghet*.

Området visade sig erbjuda aktiviteter med olika utmaningsgrad. Flogstaparken hade en omfattande lekplats med vatten- och sandlek, bollek, gungor samt en klätterställning med ramp för rullstol (Se figur 16). Leken var anpassad för olika åldrar. Utöver parken fanns lekplatser inom de tre bostadsområdena. Mest omfattande lekmöjligheter inom bostadsområdena fanns i radhusområdet. Det uppmuntrades även till lek i skogen i form av skyltar för kojbygge och utplacerade stockar som sittplatser. Det fanns dock en överrepresentation av lek anpassad för små barn sett till området i stort. De flesta av aktiviteterna för ungdomar kretsade kring sport och var mest tillgängliga vid torrt underlag. Bänkar i mikroklimat och vindskydd i syfte att möjliggöra vila från vinteraktivitet saknades.



Figur 13, till vänster. Vid Ekebydammen finns möjlighet till skridskor när isen har lagt sig. Notera hur växtligheten gallrats för att tillgängliggöra dammen.



Figur 14, till höger. En lekpark i liten skala i radhusområdet där artificiella kullar utgör möjlighet för vinterlek så som pulka. Läget skapar dessutom ett soligt och vindskyddat mikroklimat.



Figur 15, till vänster. Den asfalterade multiplanen möjliggör för olika typer av bollek men spolas inte till isbana på vintern.



Figur 16, till höger. Klätterställning med ramp innebär att lekmiljön blir mer tillgänglig

4.6 Natur

Möjligheterna att uppleva naturkaraktär och naturliga element i området fanns i relativt stor utsträckning. Men den stadsnära naturen påverkades av buller från bilväg samt förekomsten av hus, vilket gjorde att man aldrig var helt bortkopplad från staden. Framförallt var det skogspartierna med delvis vild växtlighet, exponerade klippställningar och höga träd som bidrog med naturkaraktär och möjlighet att vistas i mer naturliga miljöer. Karaktären var påtaglig både när man befann sig inom partierna och i anslutande miljöer (se figur 17). I skogspartierna förstärktes känslan av natur av mossor, ormbunkar och barrträd som gav grönska även vintertid

(se figur 18). Skogspartierna visade sig även stundvis vara stora nog och ha tillräckligt med växtlighet för att visuellt dölja bebyggelsen runtomkring. Detta gav möjlighet att känna sig avskärmd från stadens intryck vilket i övrigt i området var bristfälligt. Denna typ av miljö var dock begränsad till skogen kring höghusen. På åkern var det möjligt att delvis uppleva natur även om marken är kultiverad genom den vildbevuxna Hågaån och då man i vissa riktningar ser ut mot Hågadalen-Nåsten (se figur 19). Man är dock aldrig helt visuellt avskärmd från staden på åkern och intill åkermarken går den mest trafikerade bilvägen inom området. Återkommande i området var förekomsten av äldre, stora träd och större buskpartier vilket ingav en känsla av natur. Dessutom bidrog de slingrande gång- och cykelvägarna med en känsla av att området var större än dess faktiska storlek genom sin variation i topografi och genom att de ofta är i anslutning till bevarade skogspartier (se figur 20)

Den konstanta stimulans som uppkommer av stadens intryck kan tänkas påverka de boendes mentala hälsa (Kaplan & Kaplan 1989). Hågadalen-Nåstens naturreservat är dock inom vad Grahn (2021) anser vara ett tillgängligt avstånd för ett grönområde av den storleken. Det är även visuellt tillgängligt från flera delar av området vilket kan bidra till att människor lockas dit. Större arealer av naturområde finns alltså att tillgå vilket är en hälsomässig fördel för Flogstas invånare.



Figur 17, till vänster. Bevarat skogsparti intill den gestaltade flogstaparken ger naturkaraktär till omgivningarna.

Figur 18, till höger. Ett större skogsparti med stigar där man på platser rent visuellt inte ser omkringliggande bostäder. Notera även de gröna kvaliteterna som finns kvar vintertid.



Figur 19, till vänster. Hågaån som man kan gå längst vid åkrarna och utsikten mot hågadalen ger naturkaraktär.

Figur 20, till höger. En mindre gångväg genom ett snårigt buskparti ger en känsla av natur.

4.7 Avskildhet

Avskildhet är viktigt i återhämtande syfte då det uppmuntrar till reflektion och är viktigt för personer med utmattningssyndrom som behöver begränsade intryck (Bengtsson & Grahn 2014). Platsanalysen visade att det fanns platser inom området som erbjöd en känsla av avskildhet. Dessa var framförallt informella platser som skapats i mellanrummen av de gestaltade miljöerna, såsom skogspartierna med klippvallar. Skogspartierna varierade mellan att vara mer öppna och slutna vilket skapar platser med olika grad av avskildhet. Flertalet platser gav möjlighet till att både delvis “vara gömd” för andra, men samtidigt blicka ut över en social yta eller gångstråk (se figur 21 och 22). I skogspartierna fanns små upptrampade stigar där det fanns möjlighet till promenad i avskildhet. Utöver informella och naturliga platser fanns det dock få exempel på platser som ansågs vara avskilda. Många av de formella sittmöjligheter som fanns i området var i direkt anslutning till gång- och cykelväg eller i anslutning till sociala ytor. Vanligt förekommande var sittplatser med skydd i ryggen av exempelvis en häck. Dessa platser ingav en viss avskildhet men var exponerade framifrån och ofta i anslutning till en social yta som en lekplats. Dessutom fanns det flertal exempel på när skyddet i ryggen inte var effektivt vintertid då växtligheten är lägre och träd och buskar saknas löv (se figur 23)

Det verkade finnas en tendens i Flogsta att fokus ligger på att skapa sociala ytor och inte skapa gestaltade ytor menade för att gynna avskildhet. Många av de informella platser som hittades under platsbesöket hade upptrampade stigar till sig och verkade inte vara ämnade för vistelse. Vid en avskild plats hade en bänk placerats av en privatperson (Se figur 24). Detta tyder på att avskilda platser önskas och används.

Att stigarna var av naturlig karaktär gör dem svåråtkomliga för människor med rörelsehinder. Vidare var platsernas kvalitet och tillgänglighet till stor del beroende av det vilda växtmaterialet i skogspartierna.



Figur 21, till vänster. Utsikten från ett skogsparti med informella sittmöjligheter där man kan hålla översikt över vad som pågår nedan.

Figur 22, till höger. En stubbe under en tall skapar en avskild sittplats med utsikt över gångvägen.



Figur 23, till vänster. Bilden är ett exempel på hur buskar som sommartid skärmar av en plats blir kala och genomskinliga på vintern. Vintertid är bänken exponerad och del av husens vy från fönstret. Sommartid ramar platsen in av gröna buskar.

Figur 24, till höger. En bänk har placerats i skogen och blir som en hemlig plats med avskärmning från alla håll.

4.8 Estetik

I området fanns delområden av olika karaktär, vilket bidrar med olika nivåer och typer av estetik. Delar av området gav ett välkött intryck. I Flogstaparken fanns delvis en dekorativ gestaltning med flertal exempel på växtmaterial som hade en

estetisk effekt även vintertid. Exempel på det var klotpilar och buskar som bidrog med runda former, himalayabjörkar med vita stammar (se figur 25) samt äldre träd som bidrog till att skapa rumskänsla. I andra delar var det naturliga element med ett vildare intryck som gav estetiska upplevelser. Exempelvis i Flogstaparken fanns tydligt gestaltade parkelement bredvid odlingslotter och en trädgårdsavdelning där besökare får plantera vad de vill och växter tillåts växa fritt. I helhet innefattade området många storvuxna träd vilket vintertid bidrar med vad Folkesson et al. (2015) kallar *intressant grenarkitektur*. I skogspartierna fanns mossor, ormbunkar och tall som gav ett grönt intryck även vintertid. Skogen är mestadels väl gallrad vilket trots den naturliga karaktären ger ett glest, öppet och välskött intryck. Vid bäcken och Ekebydammen fanns vass med vinterprakt vilket visar på betydelsen av växter med vinterståndare.

Generellt fanns det få vintergröna växter och inga vinterblommande perenner i parkmiljöerna vilket gör att den prakt som finns sommartid till viss del försvinner när blommor och blad är döda. Växtvalen i området dominerades av växter som inte bidrog med några särskilda vinterkvaliteter (se figur 27). Element som vintergröna växter, vinterståndare och frukt fanns vid ett fåtal platser men var generellt bristfälligt i området vilket gjorde att området till stor del hade en likartad grå färgton. Folkesson et al. (2015) menar att växtgestaltningar kan bidra med upplyftande färg och estetik även vintertid om växtmaterialet används på rätt sätt med vintersäsongen i beaktning.

Skillnader i karaktär och skötsel noterades mellan de tre bostadsområdena. I låghusområdet varierade kvaliteten på bostadsgårdarna. Vissa visade upp estetiska kvaliteter som formklippa buskar, mahonians vintergröna blad och nypon med kvarvarande frukt. Andra innehöll få estetiska aspekter och hade buskar och rabatter som uppenbart mådde dåligt, hade tappat sin form och inte skötts som de ska. I radhusområdet fanns en stor variation av växtmaterial och många dekorativa element i och med de privata trädgårdarna. Växtkaraktären kring höghusen var mer naturlig. Med tanke på att den välskötta och dekorativa trädgården är betydelsefull som funktion i återhämtning från mental ohälsa (Bengtsson & Grahn 2014) är det synd att de estetiska kvaliteterna brister vintertid.

Estetiska aspekter i form av familjära och kulturella element som trädgårdsmöbler och spaljeer fanns i störst utsträckning i radhusområdet på grund av de privata trädgårdarna och vad som verkade vara en större tendens att dekorera sin närmiljö. Bengtsson och Grahn (2021) nämner vikten av att ett område ska ha en unik karaktär att vara stolt över. I de privata trädgårdarna fanns ett engagemang som stärker karaktären i området (se figur 28). Odlingslotterna i Flogstaparken och på åkern gav liknande effekt samt enstaka detaljer i låg- och höghusen. Flogsta gård

låg i mitten av området och påminde om gångna tider även om gården var privat och delvis gömd av växtlighet. I området som helhet fanns få exempel på konst men ett av dem var en skulptur i Flogstaparken (se figur 26).



Figur 25, till vänster. Exempel på gestaltning från Flogstaparken med runda, rödaktiga buskar och himalayabjörkar som skapar effekt vintertid.

Figur 26, till höger. Ett konstverk i Flogstaparken som tillför estetiska och kulturella kvaliteter.



Figur 27, till vänster. Enformig plantering med lågt estetiskt värde vintertid ramar in låghusens entréer.

Figur 28, till höger. I de offentliga utemiljöerna kring radhusen har människor satt sin egen prägel på utemiljöerna genom exempelvis en fågelholk.

4.9 Sinnesupplevelser

Det fanns få exempel på att områdets gestaltade delar erbjöd möjlighet att uppleva platsen genom fler sinnen. Många av de sinnesupplevelser som noterades bestod av naturliga företeelser som snö, vatten, fågelsång och vind (se figur 30). Genom vattnet i Ekebydammen och Hågaån fanns möjlighet att följa årets växlingar (se

figur 31). På de mer naturpräglade platserna som skogspartierna och åkern fanns goda möjligheter att notera audiella upplevelser då buller och andra ljud kopplat till stadsliv var som minst påtagliga där. Den naturkaraktär som fanns i dessa områden gjorde dessutom att väderfenomen som frost och snö blev tydliga då man blev omgiven av vita grenverk samt orörd snö på marken. Utöver de sinnesupplevelser som uppstod i kontakt med natur noterades få sinnesupplevelser under platsbesöket, vilket tyder på att området inte bjöd in till att uppleva platsen med flera sinnen. Växtmaterialet som fanns i området erbjöd vissa typer av sinnesintryck vintertid men det hade varit gynnsamt med fler växter som tydligt erbjuder sinnesintryck som stimulerar doft, ljud, känsel och smak. Några exempel på sinnesupplevelser som noterades var möjlighet till vattenlek och lek med naturliga objekt i skogen (se figur 29). En ytterligare positiv aspekt var variationen i markunderlag på gång- och cykelvägar samt mindre stigar som stimulerade känsel.

Naturens möjlighet att stimulera sinnen kan förebygga stress genom att erbjuda mjuk fascination (Kaplan & Kaplan) och kan dessutom fungera restorativt för utmattade personer (Grahn & Ottosson 2010). Naturens sinnesintryck kan dock vara vaga, till exempel vindens sus, och kan lätt störas av andra intryck. Därför är de områden som skärmar av stadsintrycken särskilt viktiga, vilket i detta fall var skogspartierna samt de platser på åkern där stadens intryck distanseras och naturen trädde fram.



Figur 29, till vänster. Vassen vid ån bidrar med visuella effekter när ljuset skiner genom vipporna.

Figur 30, till höger. Vid Ekebydammen finns vatten som fryser och smälter vilket kan bidra till upplevelser via känseln. Även visuellt kan det upplevas genom att solen och ljuset skapar visuella effekter.



Figur 31. I skogen finns leksaker av naturens material. Att leka med skogens material uppmuntrar till att uppleva naturen med känslan.

4.10 Symbolism

Tydliga exempel på symbolism är svåra att hitta eftersom symbolism kan innebära många olika saker beroende individ och sinnesstämning. Ett exempel som noterades var en före detta banvallen som löpte över åkern och utgjorde en rak gång- och cykelväg (se figur 32). Vägen gav en visuell effekt som kan innebära en symbolik när blicken leds ut i naturens oändlighet. Även de höga gungorna i Flogstaparken som placerats på en avskild plats med utsikt över parken möjliggör för reflektion i samband med rörelsesensationen att gunga fram genom den kalla vinterluften (se figur 33). Bengtsson och Grahn (2014) menar att element med symboliska värden ger möjlighet till reflektion vilket främjar psykisk återhämtning.

Att naturen var tillgänglig i området gjorde att vinterns egen symbolik, liksom Grahn och Ottosson (2010) beskriver, gjorde sig påmind exempelvis genom trädens nakna grenar, löv som låg döda på marken och vatten som fryst till is. Svårigheten att hitta symbolism i området skulle kunna innebära att området inte planerats med aspekten i åtanke.



Figur 32, till vänster. Den raka före detta banvallen leder iväg blicken och kan ge symbolisk mening.

Figur 33, till höger. Två avskilda gungor i Flogstaparken.

5. Diskussion

Diskussionen är uppdelad i fyra rubriker: Diskussion kring ramverket, uppsamling av resultat, bristande vinterkvaliteter i utemiljön och diskussion om platsanalys som metod. Detta för att inledande utvärdera hur arbetet med att skapa ett eget ramverk fungerade och hur det sedan ledde oss vidare i arbetet. Uppsamling av resultat påminner om vad platsanalysen i Flogsta ledde fram till och följs av en fördjupad diskussion om vad resultatet innebär. Slutligen diskuteras styrkor och svagheter i metoden platsanalys och hur detta kan ha påverkat undersökningen.

5.1 Diskussion kring ramverket

Studiens första frågeställning “Vilka kvaliteter i utemiljöer främjar psykisk hälsa vintertid?” besvaras i ramverket via tio övergripande kategorier: *Närhet och Stråk, Trygghet, Mikroklimat och skydd mot oönskat väder, Sociala möjligheter, Aktiviteter, Natur, Avskildhet, Estetik, Sinnesupplevelser* samt *Symbolism*. Syftet med arbetet är att identifiera kvaliteter i utemiljöer vintertid som främjar psykisk hälsa genom att ta fram ett ramverk och tillämpa det vid platsanalys. Med ramverkets hjälp kunde kvaliteter och bristande kvaliteter i Flogsta identifieras. Nedan förs en diskussion angående ramverkets styrkor, svagheter och utvecklingsmöjligheter.

Att skriva om psykiska aspekter och vinteraspekter i ett gemensamt ramverk belyste problematiken med att den tidigare forskningen har ett fokus på sommarhalvåret. Forskningen kring hälsofrämjande gestaltning, exempelvis Bengtsson och Grahns *Quality Evaluation tool* (2014), visar tydligt på utemiljöns välgörande effekt men innehåller många aspekter som inte är relevanta på vintern. Exempel på detta är grönska och blomning. Genom att kombinera denna typ av evidensbaserad forskning med andra typer av källor kunde vi skapa ett ramverk som uppmärksammar svagheter och styrkor i utemiljöerna vintertid.

En ambition för ramverket var att det skulle innefatta en bred målgrupp som kunde representera invånarna i ett bostadsområde. Däremot har det miljöpsykologiska källmaterialet en viss tyngdvikt på människor i behov av vård för psykisk ohälsa.

Urvalet gjordes utifrån att denna forskning är välkänd, genomarbetad och gav oss tydliga beskrivningar på hälsofrämjande kvaliteter som var relevanta för vårt arbete. Det uppstod en viss svårighet med att bedöma vilka kvaliteter som var utav relevans när vi skulle skapa ett ramverk som kunde appliceras på ett bostadsområde. Den tidigare forskningen är dessutom primärt utförd på vuxna. Generellt har ambitionen varit att skapa ett inkluderande ramverk och därför innefattar en del av ramverkets kriterier aspekter kopplat till flera grupper i samhället. Vi var dock begränsade av studiens omfattning och i det källmaterial som finns. En utvecklingsmöjlighet är därför att addera fler aspekter kring hur kriterierna gynnar olika grupper av människor.

En ytterligare aspekt av ramverket som bör diskuteras är möjligheten att kriteriernas effekt varierar mellan olika individer. Ett exempel är att kriteriet *Natur* antas fungera mer lugnande hos människor som är vana vid natur, medan det för andra istället kan vara en källa till stress. Trygghetsaspekten är ett annat exempel med stor variation mellan individers upplevelse även om det också finns forskning som visar på strukturella trygghetsproblem. Aspekter som kön, kulturell bakgrund, personliga erfarenheter och fysisk förmåga kan vara avgörande för den upplevda tryggheten. Vidare är några av kriterierna mer subjektiva än andra vilket skapar svårigheter för den som ska utföra platsanalys med ramverket. *Symbolism* och *Estetik* är exempel på kriterier som var utmanande att beskriva och exemplifiera eftersom de har olika betydelse beroende på individ. Med det sagt bör inte risken för subjektivitet leda till att kriterierna bortprioriteras i en analys då de kan ha en betydande, hälsofrämjande funktion.

Ramverket utformades i syfte att inte vara platspecifik och att kunna appliceras på fler områden än Flogsta. Ambitionen är att ramverket ska kunna belysa olika områdets kvaliteter och brister. Städens struktur påverkas av samtidens rådande stadsbyggnadsideal. Exempelvis innebär Flogstas stadsstruktur, som planerats på 60-talet, glesare bebyggelse med fler bostadsnära utemiljöer i jämförelse med det mer förtätade stadsbyggnadsideal som finns idag. Det är möjligt att i en mer urban miljö skulle kriterier som *Sociala möjligheter* uppfyllas till större del och aspekten av *Natur* vara mer bristfällig. Det är också möjligt att områdets skala får betydelse för resultaten. I studien som utfördes lyckades ramverket belysa svagheter och styrkor i området, men med det sagt så var det stundvis en utmaning att få med alla aspekter och platser i analysen på grund av områdets omfattning. Detta väcker frågan om vilken skala som ramverket är lämpligt att applicera på. Ramverket skulle gynnas av att testas på områden av olika storlek, för att få en bättre uppfattning om detta. Ytterligare en intressant fråga för framtiden är hur ramverket skulle fungera i olika delar av Sverige med annat vinterklimat. En jämförelse av

resultatet mellan norrländskt, mellansvenskt sydsvenskt klimat hade varit intressant.

Att genom ramverket försöka belysa kvaliteter som främjar psykisk hälsa har en problematik i att det är svårt att veta om dessa faktiskt skulle fungera hälsofrämjande i praktiken. Det är alltid en utmaning att applicera något teoretiskt i praktiken och risken är att det finns ett glapp som inte synliggörs i undersökningen. Detta skulle kunna åtgärdas av att följa upp ytterligare studier på hur människor påverkas av dessa kvaliteter kopplat till platsen för platsanalysen.

Ramverkets kriterier hänger ihop och påverkar varandra på olika sätt. Exempelvis kan höga värden inom kriteriet *Sociala möjligheter* innebära positiva effekter för *Trygghet* genom att fler människor vistas i utemiljöerna vilket ökar upplevelsen av trygghet. Stundvis riskerar dock aspekterna av ramverket att hamna i konflikt med varandra. Ett exempel på en sådan motsättning är mellan kriterierna *Natur* och *Trygghet* eftersom partier med skog innehåller naturkvaliteter samtidigt som de skapar slutna vegetationsrum vilket ökar upplevelsen av otrygghet (Huddinge kommun u.å.). I dessa fall av motsättningar måste någon göra bedömningen av vad som är viktigast att prioritera och ramverket idag ger inte något sådant direktiv. En ytterligare konsekvens av att kriterierna till stor del hänger ihop med varandra är att kriterierna då och då överlappar varandra på ett sätt som kan ge uppreparande resultat. *Sociala möjligheter* och *Aktiviteter* är exempel på detta, men även *Sinnesupplevelser*, *Symbolism* och *Estetik*.

5.2 Uppsamling av de hälsofrämjande kvaliteterna i Flogsta

Studien ämnar besvara frågeställningen: Vilka kvaliteter, med fokus på psykisk hälsa vintertid, framgår i vald del av Flogsta? Kriterierna som uppfylldes i stor utsträckning var *Natur*, *Närhet* och *stråk* samt *Aktiviteter*. Kvaliteterna skiljde sig åt i delar av området, då vissa platser bidrog med fler och tydligare kvaliteter än andra. De bevarade skogspartierna bidrog till många kvaliteter inom *Natur*, *Avskildhet* och *Sinnesupplevelser*. Även Flogstaparken var en del av området som innefattade många kvaliteter, framförallt kring *Sociala möjligheter*, *Aktiviteter* och *Estetik*. De varierade gång- och cykelstråken visade sig också betydelsefulla både för att tillgängliggöra utemiljöerna men också att de i sig bidrog med kvaliteter inom bland annat *Natur*, *Sinnesupplevelser* och *Sociala möjligheter*. Då flertalet studier visar att närhet är en avgörande faktor för utevistelse (Gehl 2010; Grahn

2021; WHO u.å.) är det av stor betydelse att kvaliteterna visade sig finnas på ett tillgängligt avstånd för de flesta boenden i området.

Däremot visade undersökningen att det finns brister inom vissa av kriterierna, ofta kopplat till att området inte var anpassat för vinter. Många av de kvaliteter som iaktogs var sådant som nyttjas året om som exempelvis sittplatser, områden med naturkaraktär, varierade promenadmöjligheter och lekytor. De vinterkvaliteter som observerats var dessutom ofta ett resultat av naturliga företeelser som snö, is och platser med naturkaraktär. Forskning visar att kyla och vind gör att utemiljöer används mindre (Eliasson et al 2007) och Gehl (2006) menar att dåligt väder måste kompletteras av goda kvaliteter på en plats. Platsanalysen visade att det råder en brist på dessa komplement i området. Detta blir tydligt utifrån bristen på vind och regnskydd, brist på tillgängliggörandet av typiska vinteraktiviteter och bristerna i estetiska kvaliteter vintertid så som exempelvis vintergröna växter.

5.3 Bristande vinterkvalitéer i utemiljön

Bristerna i vinterkvaliteter väcker frågan angående varför utemiljöer inte är bättre anpassade för platsens vinterklimat. Möjligtvis finns det en uppfattning hos kommunerna att människor inte vill vistas utomhus vintertid och att vintersatsningar därmed skulle vara olönsamma. Under platsanalysen noterades dock att flyttbara stolar samlats kring grillplatser, att spontana skidspår skapats och att slutningar flitit används till pulkaåkning vilket visar på ett intresse för utevistelse vintertid. En möjlig faktor som bidrar till att utemiljöerna framförallt gestaltas för sommarhalvåret kan vara att den rådande normen angående vad som är "bra väder" ofta är kopplat till sol och varma temperaturer (Costamagla et al. 2007).

I arbetet har vi bland annat använt oss av Gällivare kommuns (2016) vitstrukturplan för att belysa möjliga vinterkvaliteter. Denna typ av styrdokument kompletterar kommunens grön- och blåstrukturplan och är ett redskap för kommunen att se till att friluftsliv och rekreation kan ske även vintertid. Uppsala saknar denna typ av komplement, vilket kan bidra till att förklara de brister vi sett i studien. Med det sagt är vinterklimatet annorlunda i Uppsala i jämförelse med en nordlig kommun som Gällivare. Med temperaturer som pendlar kring 0°C, innebär klimatet i Uppsala att den vädermässiga variationen under vinterhalvåret är stor och att snö inte är en självklarhet. Men största sannolikhet innebär detta en utmaning för planeringen av utemiljöerna då förutsättningar för vinteraktiviteter ändras beroende på snöläget. Denna utmaning skulle kunna bemötas av att kommunen upprättar ett

styrdokument likt vitstrukturplanen men med anpassning till de utmaningar för utevistelse som vinterklimatet i Uppsala innebär.

Det är kanske just på grund av vinterns mindre gynnsamma väderförhållanden som det blir ännu viktigare att använda planering och gestaltning för att skapa kvalitativa utemiljöer i människors närhet. Genom att skapa fler platser som signalerar att de ska användas på vintern hade utevistelsen kunnat öka, och på så sätt hade människor även vintertid kunnat dra större nytta av de hälsofrämjande aspekterna som finns i deras närmiljö. Detta skulle kunna vara ett viktigt led i arbetet mot att bryta mönstret av årstidsbundna depressioner under vinterhalvåret (1177 2021). När grönyttorna gestaltas primärt för sommarhalvåret förloras en möjlighet att kunna bidra till det globala målet om att alla ska ha ett hälsosamt och välmående liv (UNDP 2022). Kanske kan även ett nytt sätt att planera mer för utevistelse under vinterhalvåret leda till att bryta normen om vad som är "bra" väder.

5.4 Diskussion om metoden platsanalys

Då platsanalysen grundar sig i upplevelser av platsen kan resultaten ha påverkats av subjektivitet. En av författarna är själv boende i området vilket innebär en risk att personliga erfarenheter har influerat resultaten. Den risken minskar något i och med att medförfattaren ej bor i området. Dessutom kan det anses vara en tillgång att en av författarna har förståelse för hur det är att bo på platsen. Ett viktigt medel för att minska subjektiviteten under platsanalysen var att formulera frågor utifrån den teoretiska beskrivningen av ramverket. Dessa sammanfattade faktabakgrunden och konkretiserade vad som skulle bedömas ute i fält för att öka chansen att få en objektiv analys.

Platsanalysen utfördes under fyra dagar. Den begränsade tidsperioden kan ha påverkat författarnas uppfattning om området, och därmed resultaten, genom exempelvis tillfälliga väderförhållanden. De två inledande och mest omfattande dagarna av platsanalysen skedde under soliga och relativt varma dagar. Något som kan ha påverkat hur vi såg på området. Utav den anledningen gjordes kompletterande platsbesök vid två tillfällen. Studien hade dock gynnats av ännu fler platsbesök. Att besöka platsen fler gånger och under en längre tidsperiod hade skapat möjligheter att jämföra resultaten och därmed få en mer heltäckande bild av området.

I studien har endast metoden platsanalys använts för att inventera och analysera platsen. Att komplettera studien med exempelvis observationer eller intervjuer hade kunnat ge ett mer helomfattande och nyanserat resultat. Dessutom kan studien

såsom den utformats endast besvara vilka kvaliteter som finns i området och kan inte säga något om den faktiska användningen av platserna. En intressant utveckling av studien hade varit att med hjälp av tidigare nämnda metoder undersöka hur platserna inom området utnyttjas vintertid. På så sätt hade fler slutsatser kunnat dras vad gäller utevistelse på vintern och kopplingen till psykisk hälsa.

6. Slutsats

Syftet med arbetet är att identifiera kvaliteter i utemiljöer vintertid som främjar psykisk hälsa genom att ta fram ett ramverk och tillämpa det vid platsanalys. Genom att sammanställa ett ramverk av hälsofrämjande aspekter i utemiljöer vintertid och sedan applicera det på ett bostadsområde i Flogsta, kunde vi identifiera kvaliteter och brister i området. Resultaten visar att Flogsta bostadsområde innefattar många av de undersökta vinterkvaliteterna som är positiva för psykisk hälsa. Dock ser vi en tendens att platserna inte har gestaltats för vintertid. De vinterkvaliteter som observerats är ofta ett resultat av naturliga företeelser som snö, is och platser med naturkaraktär. De gestaltade kvaliteterna som noterats är framförallt sådana som kan användas året om och är inte vinterspecifika. Tydligare gestaltning för vintertid hade kunnat leda till mer och längre utevistelse vintertid vilket får positiva effekter på de boendes psykiska hälsa.

Referenser

- Bengtsson, A och Grahn, P. (2014). Outdoor environments in healthcare settings: A quality evaluation tool for use in designing healthcare gardens. *Urban Forestry & Urban Greening*. 13 (4) <https://doi.org/10.1016/j.ufug.2014.09.007>
- Bielinis, E. (2021). The effects of viewing a winter forest landscape with the ground and trees covered in snow on the psychological relaxation of young Finnish adults: A pilot study. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0244799>
- Boverket. (2023). *Sverige 2025*. <https://sverige2025.boverket.se/skapa-en-hallbar-livsmiljo-i-och-kring-staden.html> [2023-02-23]
- Boverket. (2022). *Din hälsa kan påverkas av buller*. <https://www.boverket.se/sv/byggande/forebygg-fel-brister-skador/konsekvenser-samhället/konsekvenser-halsan/Halsa-buller/> [2023-02-15]
- Carmona, M. (2021). *Public places Urban spaces. Uppl. 3. New York ; London : Routledge*
- Costamagna, F., Lind, R. & Stjernström, O. (2019). Livability of Urban Public Spaces in Northern Swedish Cities: The Case of Umeå. *Planning practice & research*. 34 (2), 131-148. <https://doi.org/10.1080/02697459.2018.1548215>
- Eliasson, I., Knez, I., Westerberg, U., Thorsson, U., Lindberg, F. (2007). Climate and behavior in a nordic city. <https://doi.org/10.1016/j.landurbplan.2007.01.020>
- Folkesson, A., Sjöman H., Brising, K. (2015). Växter för vinterfägring. SLU Alnarp: Movium (Movium Fakta, 2015:1)
- Folkhälsomyndigheten. (2022a). *Ängslan, oro eller ångest*. <https://www.folkhalsomyndigheten.se/folkhalsorapportering-statistik/tolkad-rapportering/folkhalsans-utveckling/resultat/halsa/angslan-oro-eller-angest/> [2023-01-23]
- Folkhälsomyndigheten. (2022b). *Friluftsliv*. <https://www.folkhalsomyndigheten.se/livsvillkor-levnadsvanor/friluftsliv/> [2023-01-23]
- Folkhälsomyndigheten. (2022c). *Vad är psykisk hälsa?* <https://www.folkhalsomyndigheten.se/livsvillkor-levnadsvanor/psykisk-halsa-och-suicidprevention/vad-ar-psykisk-halsa/> [2023-02-08]
- Folkhälsomyndigheten. (2021). *Fysisk aktivitet och svenska riktlinjer*. <https://www.folkhalsomyndigheten.se/livsvillkor-levnadsvanor/fysisk-aktivitet-och-matvanor/fysisk-aktivitet/> [2023-02-15]
- Folkhälsomyndigheten. (2022d). *Samhällsplaneringens roll för utövande av friluftslivet*. [Samhällsplaneringens roll för utövande av friluftslivet — Folkhälsomyndigheten \(folkhalsomyndigheten.se\)](https://www.folkhalsomyndigheten.se/samhallsplaneringens-roll-for-utovande-av-friluftslivet/) [2023-03-09]

- Folkhälsomyndigheten. (2022e). *Stress*.
<https://www.folkhalsomyndigheten.se/folkhalsorapportering-statistik/tolkad-rapportering/folkhalsans-utveckling/resultat/halsa/stress/> [2023-02-15]
- Gehl, J. (2006). *Life between buildings : using public space*. 6 uppl., København : The Danish Architectural Press.
- Gehl, J. (2010) *Cities for people*. Washington, D.C. : Island P.
- Grahn, P. & Ottosson, Å. (2010). *Trädgårdsterapi : Alnarpsmetoden : att ta hjälp av naturen vid stress och utmattning*. Stockholm : Bonnier Existens.
- Grahn, P. & Stigsdotter, U. (2003). Urban forestry & urban greening.
<https://doi.org/10.1078/1618-8667-00019> [2023-01-23]
- Grahn, P & Stoltz, J. (2021). Urbana grönområden - indikatorer för hälsa och välbefinnande. SLU Alnarp: Movium (Movium fakta, 2021: 3)
- Gällivare kommun. (2016). *Grön- blå- och vitstrukturplan Gällivare*. [Gällivare kommun](#)
- Heimstaden. (2023). https://heimstaden.com/se/sok-lagenhet/?text=Uppsala%2C%20Sverige&range%5Bnumber_of_rooms%5D=1-10&range%5Brent%5D=1-20000&range%5Bsize%5D=0-300&properties_true_false%5B%5D=student&display_mode=picture&order=&tacking_object_type=Apartment&google_place_id=ChIJjasyhfvLX0YRBwiChQrpT6o&google_place_type=locality&google_place_name=Uppsala&offset=15 [2023-03-08]
- Hemnet. (2023).
https://www.hemnet.se/salda/bostader?housing_form_groups%5B%5D=row_houses&location_ids%5B%5D=473554 [2023-02-20]
- Huddinge kommun. (u.å.). *Handbok för tryggare stadsmiljöer*. [Stockholm: Huddinge kommun](#).
- HSB. (2023). <https://www.hsb.se/sok-bostad/sok-hyresratter/fastighet/?FastNetId=3KokdvUjdsDTtnuBILZUZ+n7WaoUy2wUC6P5mcUtKm4=&FromPage=-10> [2023-03-08]
- Kaplan, R & Kaplan S. (1989). *The experience of nature: a psychological perspective*. Cambridge: Cambridge Univ. Press 1989
- Karolinska institutet. (2015). *Social samvaro skyddar vår hälsa*.
<https://nyheter.ki.se/social-samvaro-skyddar-var-halsa> [2023-02-10]
- Nationalencyklopedin, vinter. (u.å. b).
<https://www.ne.se/uppslagsverk/encyklopedi/enkel/vinter> [2023-02-21]
- Naturvårdsverket. (u.å.) *Hälsoeffekter av buller*
<https://www.naturvardsverket.se/amnesomraden/buller/halsoeffekter-av-buller/> [2023-02-15]
- Naturvårdsverket. (2006). *Naturen som kraftkälla*. (ISBN: 91-620-8252-3) Stockholm: Naturvårdsverket
- Naturvårdsverket. (2019). *Friluftsliv 2018*. (ISBN: 978-91-620-6887-5). Stockholm: Naturvårdsverket.
- Nguyen, P., Astell-Burt, T., Rahimi-Ardabili H. & Feng, X. (2021). Green Space Quality and Health: A Systematic Review. *International Journal of Environmental*

- Research and Public Health* 2021, 18, 11028.
<https://doi.org/10.3390/ijerph182111028>
- SMHI. (2022a). Års- och månadsstatistik. <https://www.smhi.se/klimat/klimatet-da-och-nu/manadens-vader-och-vatten-sverige/manadens-vader-i-sverige/ars-och-manadsstatistik> [2023-01-26]
- SMHI. (2013). Vinter. <https://www.smhi.se/kunskapsbanken/meteorologi/arstider/vinter/vinter-1.22843> [2023-02-14]
- Socialstyrelsen. (2022). *Psykisk hälsa och suicidprevention*. <https://www.socialstyrelsen.se/kunskapsstod-och-regler/omraden/psykisk-ohalsa/> [2023-01-23]
- SKR. (2015). *Förtätning av städer*. (Bestnr: 5381) Stockholm: Sveriges kommuner och regioner
<https://skr.se/download/18.583b3b0c17e40e30384ae1a7/1643282557706/5381.pdf>
- Umeå universitet. (2021). *Fysisk aktivitet och psykisk hälsa*. <https://www.umu.se/student/vi-hjalper-dig/studenthalsan/fysisk-aktivitet-och-psykisk-halsa/> [2023-02-15]
- UNDP. (2022). *Mål 3: God hälsa och välbefinnande*. <https://www.globalamalen.se/om-globala-malen/mal-3-halsa-och-valbefinnande/> [2023-01-25]
- Upplandsmuseet. (2023). *Höghus från 1969* i stadsdelen Flogsta, Uppsala. <https://digitaltmuseum.se/011013958512/hoghus-fran-1969-i-stadsdelen-flogsta-uppsala> [2023-03-08]
- Uppsalahem. (2023). <https://www.upsalاهem.se/bostader/vara-omraden/hamberg/> [2023-02-20]
- Uppsala kommun. (2021). *Naturreservat i Uppsala län: Hågadal-Nåsten*. [Broschyr]. https://www.upsala.se/contentassets/41448938ac2b4b0eb0d8e9f135c87ee8/webb_hagadalen_nasten_folder_2021.pdf [2023-03-10]
- WHO. (u.å). *Urban green spaces: a brief for action*. (DK-2100). Köpenhamn: Regional office for Europe, WHO. [Urban-Green-Spaces_EN_WHO_web3.pdf](https://www.who.int/publications/m/item/urban-green-spaces-en-who-web3)
- Wood, L., Hooper, P., Foster, S. & Bull, F. (2017). Public green spaces and positive mental health – investigating the relationship between access, quantity and types of parks and mental wellbeing. *Health & Place*. 48, 63-71.
<https://doi.org/10.1016/j.healthplace.2017.09.002>
1177. (2021). *Depression*. <https://www.1177.se/Uppsala-lan/sjukdomar--besvar/psykiska-sjukdomar-och-besvar/depression/depression/#section-145994> [2023-01-26]

Publicering och arkivering

Godkända självständiga arbeten (examensarbeten) vid SLU publiceras elektroniskt. Som student äger du upphovsrätten till ditt arbete och behöver godkänna publiceringen. Om du kryssar i **JA**, så kommer fulltexten (pdf-filen) och metadata bli synliga och sökbara på internet. Om du kryssar i **NEJ**, kommer endast metadata och sammanfattning bli synliga och sökbara. Även om du inte publicerar fulltexten kommer den arkiveras digitalt. Om fler än en person har skrivit arbetet gäller krysset för samtliga författare. Du hittar en länk till SLU:s publiceringsavtal på den här sidan:

- <https://libanswers.slu.se/sv/faq/228316>.

JA, jag/vi ger härmed min/vår tillåtelse till att föreliggande arbete publiceras enligt SLU:s avtal om överlåtelse av rätt att publicera verk.

NEJ, jag/vi ger inte min/vår tillåtelse att publicera fulltexten av föreliggande arbete. Arbetet laddas dock upp för arkivering och metadata och sammanfattning blir synliga och sökbara.