

RESTORATIVA ANDRUM I STADEN, 30HP

Restorativ breathing-spaces in the city

Författare: Ida Kolaas Wachtmeister da Silva



SLU, Sveriges lantbruksuniversitet, Alnarp

Fakulteten för landskapsplanering, trädgårds- och jordbruksvetenskap



Examensarbete • 30 hp • Avancerad nivå E, Landskapsarkitektprogrammet
• Serienamn: Självständigt arbete vid LTJ-fakulteten, SLU • Anarp, 2010

TITELSIDA:

Titel: Restorativa andrum I staden

Restorativ breathing-spaces in the city

Författare: Ida Kolaas Wachtmeister da Silva

Handledare: Ann Bergsjö, Universitetslektor, SLU, Alnarp

Examninator: Carola Wingren, professor SLU, Alnarp

Biträdande examinator: Pär Gustafsson, Professor, SLU,
Alnarp

Omfattning: 30hp

Nivå och fördjupning: Avancerad E

Kurstitel: Examensarbete inom landskapsarkitekturprogram-
met, 30Hp

Kurskod: EX0258

Program/utbildning: Landskapsarkitekturprogrammet

Utgivningsort: Alnarp

Utgivningsår: 2010

Omslagsbild: Ida Kolaas Wachtmeister da Silva

Serienamn: Självständigt arbete vid LTJ-fakulteten, SLU

Elektronisk publicering: <http://stud.epsilon.slu.se>

Nyckelord: Restorativa andrum, återhämtning av energi,
pocket park, miljöpsykologi, samhällsplanering.

SLU, Sveriges lantbruksuniversitet, Alnarp

Fakulteten för landskapsplanering, trädgårds- och jord-
bruksvetenskap



Abstract:

Title: Restorativ breathing-spaces in the city

Date of seminar: 12-12-2008

Place: Alnarp, Sweden

Course: Degree thesis in Landscape architecture, 30 Swedish credits.

Course code: EX0258

Level: Advanced E

Author: Ida Kolaas Wachtmeister da Silva

Advisor: Ann Bergsjö

Examiner: Carola Wingren

Key words: Restorativ breathing-spaces, restoring of energy, pocket park, environmental psychology, social planning.

The purpose of this study is to illustrate the needs of a developed and improved language concerning outdoor spaces in the city. Using a developed language would make it easier for landscape architects to strengthen the outdoor-spaces rôle in urban environments. By focusing on one type of space character, the restorative breathing-spaces, I hope to get closer to understand the complexity and importance of the improved language, and maybe encourage others to take an active part in the development of the language concerning outdoor spaces.

By reading literature and visiting places in different cities and comparing those, hopefully I will see good and bad qualities that I can learn from and use in the restorative breathing-spaces. By defining the restorative breathing-space I also give myself the right to name it. As a final part in the study I will make an outline plan for a restorative breathing-space in Stockholm downtown area.

This thesis has helped me developing my thoughts concerning language use in relation to outdoor-spaces, but also the importance of restorative breathing-space for people working and living in the city.

Sammandrag:

Titel: Restorativa andrum I staden

Seminarium tidpunkt: 12-12-2008

Plats: Alnarp, Sweden

Kurs: Examensarbete för landskapsarkitekter, 30p.

Kurskod: EX0258

Nivå: Avancerad E

Författare: Ida Kolaas Wachtmeister da Silva

Handledare: Ann Bergsjö

Examinator: Carola Wingren

Nyckelord: Restorativa andrum, återhämtning av energi, pocket park, miljöpsykologi, samhällsplanering.

Syftet med denna studie har varit att belysa behovet av ett utvecklat och förbättrat språk gällande utemiljöer i staden. Genom att använda ett utvecklat språk skulle det vara enklare för landskapsarkitekter att stärka rollen för utemiljöer i stadsplaneringssammanhang. Genom att fokusera på en typ av platskaraktär, det restorativa andrummet, hoppas jag nå närmre i att förstå den komplexitet och vikt av ett förbättrat språkbruk, och kanske även uppmuntra till att andra tar aktivt del i utvecklingen av språket beträffande utemiljöer.

Genom litteraturläsning, platsbesök i olika städer och jämförelser mellan dessa platser, kommer jag förhoppningsvis att se bra och dåliga egenskaper som jag kan lära av och använda i det restorativa andrummet. Genom att definiera det restorativa andrummet ger jag mig själv rätten att namnge det. Som en avslutande del på arbetet kommer jag att göra en planskiss på ett restorativt andrum i Stockholm city.

Det här arbetet har hjälpt mig att utveckla mina tankar angående språkbruk i relation till utemiljöer, men även vikten av restorativa andrum för människor som jobbar och bor i staden.

Förord:

Detta examensarbete på 30p genomfördes under våren och hösten 2008 som en avslutande del av landskapsarkitektutbildningen på Alnarp, SLU- Sveriges Lantbruksuniversitet. Arbetet är indelat i två delar:

1. En rapport som diskuterar vikten av ett utvecklat ordföråd gällande utemiljöer, behovet av att stärka utemiljöns roll i stadsplaneringssammanhang och som behandlar frågorna kring beova av och utformning av *restorativt andrum* i staden för återhämtning av energi.
2. Ett utformningsförslag för en restorativ plats i Stockholm city.

Jag vill ta tillfället i akt att tacka alla de människor jag mött som har en åsikt om saker och ting och bidragit till inspiration och nya tankar. Jag vill även tacka Patrik Grahm för ett givande samtal med inriktning på miljöpsykologi, Johan Paju för inspiration och goda tips om stadsplanering och utformning och min handledare Ann Bergsjö för mycket värdefulla synpunkter som utvecklat och förbättrat min rapport. Sist men inte minst vill jag tacka Karin, Katarina och Alex.

Jag hoppas ni kommer finna att min uppsats relevant och givande!

Ida Kolaas, Lund, november 2008

Bildförteckning:

Alla fotografier och bilder är mina egna då inget annat framgår.

Bild:	sid:
1. New York 2008	8
2. Barn vid vattenfallet i Paley park, New York	20
3. Paley park, New York	21
4. Paley park, New York	22
5. Trump tower, New York	23
6. Trump tower, New York	24
7. En lugn plats i Kyoto	26
8. En lugn plats i Kyoto	28
9. Happy terrace, Kyoto	29
10. Utsikt från Happy terrace, Kyoto	30
11. Röd accent färg, Happy terrace, Kyoto	31
12. Familj, Happy terrace, Kyoto	31
13. Spontana sittplatser, Happy terrace, Kyoto	32
14. Sky forest	33
15. Skyforest, Saitama , Japan	34
16. Utsikt mot skyforest från köpcenter	35
17. Skyforest, Saitama , Japan	36
18. Stranden i stockholm, fotograf Karin Ingeltun	37
19. Stranden i stockholm, fotograf Karin Ingeltun	38

20. Bytaregränden från Clemenstorget, Lund	42
21. Klotter, Lund	43
22. Potential, Bytaregränden, Lund	44
23. Öde, Bytaregränden, Lund	45
24. Hedera helix, Bytare gränden, Lund	46
25. Basket, multifunktionellplats, Köpenhamn	48
26. Skateramp, multifunktionellplats, Köpenhamn	49
27. Multifunktionell plats, klotter	50
28. Områdes översikt	56
29. Sergelgatan	57
30. Hötorgsgången från Sergelgatan	57
31. Sveavägen, Stockholm	57
32. Hötorgsgången från Sveavägen	57
33. Hötorgsgången, Stockholm	58
34. Hötorgsgången, Stockholm	58
35. Hötorgsgångens tobak & glass	58
36. Områdesplan Hötorgsgången	59
37. Rörelseplan Hötorgsgången	60
38. Fotografier: skog och natur	62
39. Idéskiss ” Back to nature”	63
40. Konceptskiss ”Energikicken”	64
41. Illustrationsplan skala 1:200	66
42. Sektion	67
43. Illustrations bild	69
44. Skisser	70
45. Modellbild, skal 1:50	72

Innehåll

1. Inledning:

- 1.1 Bakgrund:
- 1.2 Inledande begreppsdefinition:
- 1.2.1. Rätten till ord:
- 1.3. Syfte/Mål:
- 1.3.1 Frågeställningar:**

2. Metod:

- 2.1 Datainsamling:
- 2.2 Val av ämne:
- 2.3 Källkritik:

3. Pocket Parks & Restorativa andrum:

- 3.1 . Definitionen av pocket parks:
- 3. 2. Historiskt från New York:
- 3.3. Vad skiljer restorativa andrummet från Pocket parks?

4. Ekonomiskt perspektiv:

5. Miljöpsykologiskt perspektiv:

- 5.1. Olika typer av aktiviteter vid stresshantering:
- 5.2. Färgsättningspåverkan:
- 5.3. Ljussättning:
- 5.4. Ljud:
- 5.5. Terapiträdgårdar:

6. Övriga Perspektiv:

- 6.1. Klimat:
- 6.2. Stadens storlek:

7. Bra och mindre bra referensplatser:

- 7.1 Goda referensplatser:
- 7.1.1. Inspiration från Paley park i New York?**
- 7.1.2. Trump tower, public gardens:**
- 7.1.3. En lugn plats mitt i Kyoto:**
- 7.1.4. Happy terrace i Kyoto:**
- 7.1.5. Sky Forest utanför Tokyo:**
- 7.1.6. Stockholm, vid Rosenlundsparken:**
- 7.1.7. Gemensamma faktorer för de bra referensplatserna:**
- 7.2 Referensplatser som fungerar mindre bra:

<i>7.2.1. Lund- Bytaregången</i>	<i>40</i>
<i>7.2.2. Österbro i Köpenhamn</i>	<i>47</i>
7.3. Vilka ytor i staden finns tillgängliga för att använda för platser relaterade till vardagsstresshantering?	51
 8. Enkätundersökning	 52
 9. Utformning av en restorativ plats:	 54
9.1. Val av plats- Stockholm:	55
9.2. Tankar under skissprocessen:	60
9.3 "Energikicken"	60
9.4 Utformningen	63
9.5 Material beskrivning	67
 10. Reflektioner:	 69
 11. Referensförteckning:	 71

1. Inledning:

I det inledande kapitlet redogör jag för den problematik som ligger till grund för denna studie. Först presenteras bakgrunden till det valda ämnesområdet samt en kort definition av centrala begrepp. Detta följs av syfte/mål och slutligen frågeställningen.

1.1 Bakgrund:

I stadens exploatering handlar det ofta om den ekonomiska vinningen. I byggnader är det lättare att se en snabb tydlig ekonomisk vinning. Inom landskapsarkitekturen är den ekonomiska aspekten mer diffus och långsiktig. Det handlar ofta om miljön, människans psykiska och fysiska hälsa samt turism.

När jag berättar för människor runt omkring mig att jag arbetar som landskapsarkitekt får jag ofta olika reaktioner, nästan alla reagerar mycket positivt. En mycket vanlig kommentar är:

– Ja ha, då ritar du parker och trädgårdar och sånt.

Denna fråga tycker jag visar på att människor i allmänhet inte har tillräckligt vokabulär om platser för att kunna förklara vad de tror att vi landskapsarkitekter gör eller så tyder det på att de faktiskt inte vet vad vi gör förutom parker och

trädgårdar.

En annan mycket vanlig kommentar är:

– Vad roligt, men vad är det egentligen ni gör då?

På denna fråga försöker jag ofta svara så kort jag kan så att personen i fråga skall orka lyssna på det jag har att säga. I många fall svara jag att vi ritar utemiljöer, t.ex. torg, gaturum och parker. När jag säger detta önskar jag att jag hade ett större ordförråd att röra mig med för att beskriva andra typer av platser. För oss som arbetar i samma bransch är detta kanske inget större problem då vi förstår och ofta vet vad vi arbetar med för typ av plats. Vi använder som i alla andra yrken facktermer.

Jag har valt att definiera en typ av plats, för att åtminstone öka min egen medvetenhet.

Jag kommer att skriva om det restorativa andrummet, en plats att återhämta sig från stadens stress och brus, om så bara ett par minuter.

1.2 Inledande begreppsdefinition:

Miljöpsykologi- Ett tvärvetenskapligt ämne som handlar om hur vi människor påverkas av vår omgivning och hur vi genom vårt sätt att leva påverkar den (Küller M. J., 2005, s. 13).

Restore (ENG)- återlämna, återställa, återupprätta (Bohman, 1989, s. 431)

Restaurera - Återställa i ursprungligt skick (Ann-Marie Lund, 2002)

Restorativa andrum – Små platser i staden för avslappning och återhämtning av energi (min definition). I boken Svensk miljöpsykologi skriver Terry Harting om restorativa miljöer. Texten har översatts från engelska. Inom miljöpsykologi används ordet restorativ som fackterm men enligt Nationalencyklopedin är restorativ ett ord som finns i det svenska språket. Det verkar som om ordet härstammar från det engelska ordet restore, den svenska motsvarigheten till restaurera .

Eftersom restorativ har använts tidigare i bl.a. Svensk miljöpsykologi finns det en risk med att använda detta begrepp då det genast hamnar i facket miljöpsykologi. Jag har därför valt att skriva samman två ord som kan komplettera varandra genom att uppfattas på olika sätt, resultatet av detta blev restorativa andrum. Definitionen av ordet andrum är enligt Nordstedts ordbok + uppslagsbok följande: ”(extra) tid för samling eller vila (efter och) inför (ny) påfrestning” (Sven-Göran Malmgren (RED.), 1999, s. 28). Anledningen till att jag inte enbart har använt ordet andrum är att det redan existerar i ett antal olika sammanhang och enkelt kan missförstås. En google sökning på andrum gav 186000 träffar och flerparten av dessa handlade om behandling av

psykiskohälsa, religion, tro, yoga, spiritualitet och massage. Det jag har valt att kalla det restorativ andrummet skulle kunna ha andra benämningar. Jag har valt att kalla det så därför att jag vill benämna det på ett sätt som gör att man inte automatiskt placerar det i ett särskilt fack. Till att börja med kallade jag dessa platser för restorativa platser, det jag då upplevde var att termen kändes för inriktad på miljöpsykologi. Den hamnade i ett fack endast med fokus på människans läkeprocess. Det jag ville komma åt var ett begrepp som beskrev platser för återhämtning från vardagens stress. Alla känner i dag till begreppet vardagsmotion, ett måste för att må bra. Alla vet dessutom att om man aldrig rör sig så sker saker sakta men säkert som påverkar hur vi mår och ser ut. Om vi ändå struntar i vardagsmotionen kanske vi kommer till en punkt när mer drastiska åtgärder krävs för att vi skall komma tillbaka till ett hälsosamt liv. Samma sak gäller med vårt psyke, om vi inte dagligen tar hand om oss och låter hjärnan vila emellanåt så kommer det krävas mer drastiska åtgärder för att vi åter skall kunna fungera och leva som normalt.

1.3 Rätten till ord:

I vårt samhälle upplever jag att människor i allmänhet inte vågar sätta egna ord på saker. Redan som barn fick inpräntat att ord bara är på riktigt om de finns med i Svenska Akademiens ordlista. Ord skrivs in i SAOL då de anses vara en del av det svenska språket. Svenskan har väldigt mycket färre ord än t.ex. engelskan, vilket ibland kan upplevas när man skall översätta en engelsk text. Jag anser att människor borde våga sätta ord på saker och platser, då vi troligtvis i längden skulle få ett bredare och bättre språk. Självklart finns det risker att utvecklingen börjar gå för snabbt och att rätten till ord missbrukas men för att utveckla vårt språk måste vi våga sätta namn på saker som ännu har tveksamma benämningar.

I ett samtal med Johan Paju (Johan Paju, Paju arkitektur och landskap AB, samtal 18september 2008). talade han om hur viktigt det är för landskapsarkitekter att sätta namn på platser i t.ex. tävlingar. En plats som har ett bra namn blir lättare att minnas.

När en plats är namngiven av någon kan det ibland verka som om personen har rätten till platsen. Med detta finns det så klart både risker och fördelar. En av fördelarna tror jag är att platser som tagits i besittning av någon också vårdas

bättre och får ett högre värde i staden. Jag tror även att när en plats har ett namn är det enklare för fler personer att identifiera sig med den. En av nackdelarna är att någon kan anse sig äga rätten till platsen och därmed stänga ut andra från platsen.

När vi talar om begrepp för utemiljöer kan det bli mycket komplext då de i många fall upplevs som mångtydiga.

Ann Bergsjö och Kjell Nilsson skriver i rapport 13 för stad och land 1983, om begrepp för utemiljöer. I denna rapport beskrivs en undersökning som gjordes sommaren 1982 i Malmö som undersökte vad människor i dagligt tal kallar friytor vars funktion, utseende eller karaktär kan vara mångtydig. På sidan 15 skriver författarna följande:

”Undersökningen tyder på att det i allmänt språkbruk inte finns något paraplybegrepp som är tillämpligt på all mark användbar för utevistelse och lek. Ordet friyta återfinns bland de mer svårförståeliga orden och förekommer i undersökningen endast som benämning på oskötta platser med oklar funktion. När det gäller platser med grönska är ordet park det särklassigt mest använda. Begreppen grönyta och grönområde väljs nästan lika ofta som park ur en förteckning med givna ord men som spontan benämning förekommer det betydligt mer sällan.”

Vidare skriver författarna följande:

”Begrepp som används för att beteckna mark med en oklar funktion upplevs av många som svårbegripliga, t ex impe-

diment, restyta, skyddsbälte, småyta, trafikgrönya. Det är också många som inte förstår skötselbegreppen extensiv och intensiv grönya.” (Ann Bergsjö, 1983, ss. 14,15)

Denna undersökning tycker jag är mycket intressant när man skall skapa nya begrepp inom landskapsarkitekturen. Människor i allmänhet har ett helt annat vokabulär gällande utemiljöer än utbildade landskapsarkitekter.

Detta är egentligen inte speciellt kontigt, inom alla yrkesområden används fackspråk. Det som är viktigt är att vi på ett enkelt sätt kan ge (eller få) insikt om vad våra ord egentligen innebär. Det kan jämföras med läkarens fackspråk som ständigt måste översättas för att patienterna skall förstå vad de lider av. Vi måste på samma sätt kunna översätta våra ord till vardagsspråk för att få människor att förstå vad vi arbetar med och varför det är så viktigt.

1.4. Syfte/Mål:

Jag tycker det är viktigt att samla olika argument för hur vi ökar stadens kvaliteter genom att förbättra utemiljöerna. Utemiljöerna bör få ett tydligare fokus och inte behandlas som en enda stor homogen massa. Varje plats skall ha sin karaktär och sin uppgift, med det menar jag inte att allt behöver styras med järnhand, men om en plats skall vara en tom plats är det viktigt att det görs ett aktivt val. Med aktiva

val är det lättare att argumentera för landskapsarkitekturen. Genom att beskriva en typ av plats som jag tror är viktig för en förbättrad stadsmiljö hoppas jag öka mina egna aktiva val i framtiden och därmed bli bättre på att argumentera för olika typer av utemiljöer. Förhoppningsvis kan personer som läser mitt arbete påverkas och börjar fundera på sitt eget sätt att motivera utemiljön i staden.

1.4.1 Frågeställningar:

Hur utformar man små platser för avslappning och återhämtning av energi i staden?

Vilka ytor i staden finns tillgängliga för utveckling av sådana platser?

Varför behövs dessa platser?

2. Metod

I kapitel två beskriver jag mitt tillvägagångssätt och min datainsamling, vidare beskriver jag närmare mitt val av ämne.

2.1 Datainsamling:

Under en längre tid har jag besökt olika städer och strosat runt dels på måfå men också sökt upp platser som jag har blivit rekommenderad. Fördelarna med att strosa runt på måfå är att man har ett mer öppet sinne, man letar inte efter en särskild plats, vilket gör att det är enklare att se saker under tiden man vandrar runt. Att ha specifika mål är bra därför att man oftast får uppleva något speciellt eller extra lyckade exempel. Jag har kombinerat detta och hittat platser som jag sedan använt i mitt arbete.

Genom att studera litteratur om rumslighet, miljöpsykologi, enkätundersökningar inom ämnet och själv studera människor på olika platser och dra egna slutsatser har jag försökt besvara mina frågeställningar. Mitt arbete bygger till stor del på mina egna slutsatser efter platsbesök, samtal med olika personer och litteratur inom rumslighet och miljöpsykologi. Jag har haft västvärldens syn på städer som utgångspunkt, men framförallt har jag arbetat utifrån svenska städer i förhållande till stora städer runt om i världen.

2.2 Val av ämne:

Det som har slagit mig när jag har rest runt och läst i olika turistguider och böcker är att det sällan står något om platser utomhus som inte är torg eller parker. Om det står något är det ofta om platsen ligger i relation till en känd byggnad. Kanske beror det på att det finns ett alldeles för litet utbud av begrepp som beskriver platser av dessa slag. Det kan handla om en yta som är för liten eller för urban för att kallas park eller för betydelselös och med för lite aktivitet för att kallas torg. Jag upplever att när jag skall skriva om utemiljöer i staden har jag svårt att formulera mig så att alla förstår vilken typ av plats jag menar. Man kan fråga sig om detta verkligen är intressant och viktigt om man inte är landskapsarkitekt. Jag har kommit fram till att det är väldigt viktigt i det hänseendet att när vi landskapsarkitekter skall förespråka eller presentera en ny plats måste vi kunna beskriva för människor vad det är för slags plats och vad den har för funktioner. Vi måste kunna få investerare på samma sätt som för en byggnad. För att lyckas med detta måste vi först och främst kunna sätta namn på det vi gör. Ingen vill köpa något som de inte ens vet vad det är för något. Jag inser att begreppsbyggande är en lång process. Platsbenämningarna måste fungera väl tillsammans med platsens funktioner och innehåll. Dessutom bör man fundera över vem

platsen är till för. Jag har begränsat mig till att arbeta med endast en typ av plats som fokuserar på att ge människorna i staden möjlighet att återhämta sig från vardagens stress och måsten. Jag inspireras av terapiträdgården på Alnarp men måste dock poängtera att det finns stora skillnader, då jag avser platser som inte har som syfte att rehabilitera människor som redan är utbrända eller lider av utmattningsdepression. Det jag vill arbeta med är att skapa platser som tillsammans med resten av stadens komponenter skapar en mer harmonisk stadsmiljö. Jag tror på att bygga kompakta och hållbara städer med fokus på människans fysiska och psykiska hälsa. Det handlar om att skapa platser som kan hjälpa till att förebygga mot sjukdomar men också göra vardagen mer attraktiv för människorna i närmiljön. Jag har även inspirerats av det amerikanska begreppet pocket park, men jag tycker att begreppet är lite slitet och jag skulle vilja utveckla det och skapa ytterligare förgreningar. Jag kommer inte att fokusera på att namnge dessa förgreningar då detta är tidskrävande arbete i sig och som skulle kräva åtskilligt mycket mer tid än ett examensarbete.

Jag kommer att arbeta med att få fram vilka komponenter som krävs för att ge människorna i staden en offentlig plats som kan ge dem lugn och få dem att stressa ner. Platsen bör vara liten då jag kommer att utgå ifrån att man skall hålla staden kompakt. En kompakt stad är mer överblickbar för t.ex. turister och med korta avstånd gynnas miljön då man

kan gå och cykla i stället för att åka bil och buss. Stadens parker kommer fortfarande ha sin viktiga roll, det restaurativa andrummet är ett komplement och inte något som skall ersätta övrig grönska.

2.3 Källkritik:

Att söka litteratur inom detta ämnesområde har i vissa fall varit mycket komplicerat. Det finns en hel del litteratur inom miljöpsykologin men mycket av den litteratur jag har haft nytta av har varit av det lite äldre slaget, vilket medför att vissa förutsättningar kan ha ändrats. För att kunna hitta fakta inom ämnet "*restorativa andrum i staden*" har jag varit tvungen att hitta liknande litteratur som jag har kunnat applicera på mitt ämnesområde. I vissa fall har jag använt mig av källor från internet. Internet källor kan anses vara mindre trovärdiga och jag har därför använt källor jag känner till sedan tidigare eller i vissa fall gjort research artikelns författare och dennes bakgrund. I definitionen av Pocket parks har jag använt mig av Wikipedia som i vissa fall kan anses vara en mindre trovärdig källa. I detta fallet anser jag att definitionen är korrekt och stämmer bra överens med de pocket parks jag besökt. Jag hoppas därför på ett visst överseende om någon anser att definitionen är felaktig eller felformulerad.

3. Pocket Parks & Restorativa andrum

I den här delen av uppsatsen beskriver jag pocket parks och dess likheter och skillnader med det restorativa andrummet, därefter följer två avsnitt med ekonomiska respektive miljöpsykologiska perspektiv.

Eftersom ”pocketparks” kan liknas vid ”restorativa andrum” vill jag börja med att beskriva dessa.

3.1 . Definitionen av pocket parks:

Definitionen på en pocketpark enligt Wikipedia:

“A pocket park or mini-park is a small park accessible to the general public. In some areas they are called miniparks or vestpocket parks.

Pocket parks are frequently created on a single vacant building lot or on small, irregular pieces of land. They also may be created as a component of the public space requirement of large building projects.

Pocket parks can be urban, suburban or rural, and can be on public or private land.

Although they are too small for physical activities, pocket parks provide residents with greenery, a place to sit outdoors, and, sometimes, a children’s play area. They may be created around a monument, historic marker or art project.

In highly urbanized areas, particularly downtowns where land is very expensive, pocket parks are the only option for creating new public spaces without large-scale redevelopment. In inner-city areas, pocket parks are often part of urban regeneration plans and provide areas where wild life such as birds can establish a foothold. Unlike larger parks, pocket parks are sometimes designed to be fenced and locked when not in use”.

3. 2. Historiskt från New York:

I maj 1963 ordnade The park association of New York tillsammans med Robert Zion och Harold Breens landskapsarkitektfirma en utställning där man ville visa hur viktiga pocket parks var för stadens centrum. Den visade ett antal idéer för små innerstadsparker. Målet var att det skulle finnas en sådan park i varje kvarter i stadens centrala delar. Det skulle fungera som ett skyddat utomhusrum i mänsklig skala och utan trafikens buller. Utställningsförslaget fick mycket kritik av bland andra New Yorks trafiknämnd. De tyckte att förslaget var alltför kostsamt och opraktiskt, man undrade var alla bilar skulle ta vägen. The park association of New York fortsatte att stå på sig och propagera för denna typ av parker. Ett starkt argument var att det fanns mängder av bostäder och företag utan tillgängliga parker inom gångavstånd. Efter många diskussioner erbjöd sig Willian



Paley Foundation att hjälpa till. På 53:e gatan mellan Fifth Avenue och Madison Avenues byggdes Paley park. Parkens design var mycket lik en av utställningsparkerna från 1963. (Seymour, 1969, ss. 2-3)

Under den här perioden var detta ett ämne som ofta diskuterades i stora städer som New York. För oss i Sverige har det diskuterats från och till men det känns som utvecklingen har stagnerat en smula, vi kommer inte längre. Kanske beror det på att det är först nu som vi i Sverige börjar få städer som är så pass stora och täta att ämnet är relevant. I mindre städer har nästan alla en möjlighet att nå olika typer av parker och natur genom att gå eller cykla. Det är därför så viktigt att vi sätter igång en diskussion och belyser ämnet.

3.3. Vad skiljer restorativa andrum från Pocket parks?

Skillnaden mellan en pocket park och det restorativa andrum är inte så stor. Restorativa andrum är ytterligare förgreningar av pocket parks. De har pocket parkernas egenskaper men även ytterligare egenskaper som är anpassade till deras syfte. Detta syfte handlar om att de har som funktion att ge energi, ofta genom att lugna och ge avkoppling från stadens stress. Lugnet kan uppnås på olika sätt för olika människor, en del vill aktivera sig genom t.ex. gympa,

konst, basket, yoga eller en café- eller restaurangbesök, andra vill bara ha det tyst och lugnt och sitta stilla. Då människor har olika bakgrund, minnen och förutsättningar så har man också olika krav på vad man anser är avslappnande. I boken small urban spaces skriver Robert L. Zilon om Midtown parker och deras huvudfunktion, att vila. Han skriver att dessa parker är till för vuxna, arbetande, konsumenter, turister och förbigående (Zion, Parks Where the People Are- The small Midtown Park, 1969, s. 75). Alla dessa kriterier stämmer väl in på mina tankar om det restorativa andrummet men man behöver inte nödvändigtvis vila i den bemärkelsen att man sitter still och tar det lugnt. I alla de restorativa andrummen kommer grundstommen vara de samma men med möjligheter att skapa sin egen avslappning. Varje restorativt andrum kommer att ha vissa påtagligt lugnande faktorer men det skall finnas utrymme för olika individer att sysselsätta sig med det som för dem är avkopplande. För att detta skall fungera krävs det att det finns tillräckligt många restorativa andrum att tillgå i staden. Då kan människor gå till ett restorativt andrum som passar just deras behov. Flera aktiviteter kan självklart fortgå på samma yta så länge de inte stör varandra utan i stället fungerar bra tillsammans. Vissa människor vill helst aktivera sig och andra vill hellre se någon annan aktivera sig.

4. Ekonomiskt perspektiv:

I alltför många fall kan man se hur städer byggs ut med helt nya områden och där det som blir mellan två nya områden blir en lucka som sedan kallas rekreationsområde. Området blir i många fall ett grönområde, och har man tur så blir det en attraktiv och lyckad plats. Problemet återstår dock, vi måste ta större ansvar för stadsutvecklingens helhet. Som jag tidigare har nämnt så tycker jag att vi måste planera bättre för helheten och inte alltid låta det ekonomiska gå före. Staden har ett ansvar gentemot sina invånare. Det skall inte behöva bli så att en privatperson eller ett företag måste gå in och betala för att man skall lyckas skapa ett restaurativt andrum i centrum, utan människans välmående måste prioriteras i stadsplaneringsammanhang. Jag är övertygad om att alla kommer att finna det lönsamt på sikt. Om den ekonomiska vinningen skriver Robert L. Zion i *Small urban spaces*:

"The great tensions of life today demand a release from work. Furthermore the office worker who returns to his desk refreshed is a more productive worker. The shopper who can pause to rest will return to shop, whereas those who cannot will probably go home. The tourist who enjoys himself will spread the word. Midtown parks, therefore, make good economic sense." (Zion, *Parks Where the People Are- The Small Midtown*

Park, 1969, s. 74)

Turism är något som jag tycker att vi som landskapsarkitekter borde använda ytterligare som argumentation vid stadsplanering. Turism främjar ett lands utveckling och bidrar till förbättrad ekonomi. I Sverige är vi bortskämda med vacker natur vilket gör att det är ett ganska populärt turistresemål. Det vi behöver bli bättre på är att utveckla även våra städer så att de blir konkurrenskraftiga gentemot andra städer i Europa. Eftersom Sverige är känt för sin vackra natur kanske vi kan bygga vidare på det och även bli kända för våra vackra städer och vårt stora utbud av olika typer av platser. Vad gäller det restaurativa andrummet så kan det vara fantastiskt bra om privatpersoner och företag vill gå in och sponsra för denna typ av platser men det skall i så fall vara en bonus. I första hand skall det vara staden som betalar för att öka sin egen framgång inom både hälsa och turism. Bra och avslappnande platser ger ett ökat välmående, färre sjukskrivningar och bättre produktivitet vilket i sin tur medför ökad effektivitet på arbetsplatser. Ett annat komplement som har använts en del i pocket parks i USA är att man som besökare kan lämna ett litet bidrag till parken. Detta är ett alternativ som jag anser alltid bör vara frivilligt då parken är till för alla människor oavsett om de har pengar eller inte. På offentliga platser skall alla vara välkomna och ha tillträde.

5. Miljöpsykologiskt perspektiv:

5.1. Olika typer av aktiviteter vid stresshantering:

Människor har olika behov vad gäller avslappning och stresshantering. Det som för vissa är avslappnande är för andra stressande och tvärtom. Vad som gör att vissa människor blir avslappnade av att aktivera sig, och att andra bäst stressar av med fågelsång kan bero på deras psykiska utgångspunkt.

Patrik Grahn har konstruerat en modell av människors känslighet för fysisk- social omvärld i form av en pyramid. Enligt denna modell har människor med låg psykisk kraft en större känslighet för omvärlden. En person med låg psykisk kraft är närmst apatisk, något högre upp i pyramiden klarar man ett inåtriktat engagemang men man vill helst vara för sig själv. I denna situation behöver man en natur som inte ställer krav. Långt ner i pyramiden behöver man enkla, tydliga och positiva intryck och den fysiska aktiviteten vill man göra ostört. Lite högre upp i pyramiden börjar man intressera sig för sin sociala omvärld men man kanske inte orkar delta i olika typer av aktiviteter, utan hellre sitter och tittar på. Ytterligare högre upp i pyramiden orkar man delta i aktiviteter. Här finns även utrymme för egen kreativi-

tet. (Grahn, Om trädgårdsterapi och terapeutiska trädgårdar, 2005, ss. 249-250)

Jag tycker att denna pyramidmodell är bra att ha i åtanke när man utformar det restorativa andrummet. Med hjälp av dessa fakta är det lättare att försöka tillgodose behoven för olika människor.

Jag vågar påstå att stresshantering är väldigt individuellt, det viktigaste är nog att göra något som ger en positiv känsla.

De små restorativa andrummen har också en viktig roll som sociala transformatorer. Här skall finnas utrymme att få kontakt med främlingar och vänner. Jag tror att människor behöver social kontakt för att må bra och att detta är en av livets essentiella frågor. Vidare tror jag att man enkelt kan påverkas psykiskt och tappa verklighetsuppfattningen utan interaktion med andra människor. I dagens samhälle behöver vi väldigt sällan prata med främlingar. Vill vi hitta vägen till något behöver vi inte fråga utan kan kolla vår GPS eller på internet. Vi kan handla på nätet, träffa vänner på nätet och behöver i princip inte ha kontakt med andra om vi inte vill. I staden är det enkelt att bara fokusera på sina mål, kontoret, affären eller hemmet. För att få människor att stanna upp och interagera tror jag att vi behöver ett antal restorativa andrum i staden där vi kan stanna upp och bli mindre målinriktade för en stund. En plats där man inte bara kan utan också vill ta sig tid att ta det lugnt och prata med andra

människor eller bara sitta still för en stund.

Även om stresshantering kan vara olika beroende på vem man är och var man kommer ifrån så visar forskning på att grönska, parker och natur har positiva effekter på människans hälsa. Ulrichs forskning från 1984 visar på att människors som opererats tillfrisknar snabbare om de är på ett sjukhus med visuell kontakt mot parkmiljöer, Kaplan och Kaplan 30åriga forskning visar bland annat på att trötta människor snabbare kan återhämta sig i naturmiljöer och Grahn och Ottosson fann 1998 att senildementa fungerar bättre när de vistas i det gröna (Ottosson, 1998).

5.2. Färgsättningspåverkan:

I en undersökning (färgforskning vid laboratoriet i Lund) byggde man upp olika små rum med olika typer av väggar och golv. Här fick försökspersoner arbeta samtidigt som man mätte deras hjärnaktivitet via elektroder som man hade placerat på huvudet och överkroppen. Även andra mätmetoder som psykologiska tester, urinprover och hormonanalys utfördes. I en annan undersökning hade man två olika rum med samma ljussättning men med olika färgsättning, ett med kalla färger och ett med varma. Båda rummen hade vitt tak och grått golv. Genom att mäta alfarytmen (ett mått på avslappning) i de olika rummen fann man att den

var betydligt svagare i det varmfärgade rummet än i det kallfärgade. Då man mätte deltarytmen (mått på dåsigheit och sömnighet) fann man att denna var betydligt lägre i det varmfärgade rummet. Vad man kom fram till var alltså att de varma färgerna bidrog till att stimulera hjärnan och öka aktiviteten. Kalla däremot tycks minska aktiviteten (Küller R. , 2005, ss. 93-95).

I en annan undersökning testade man hur denna vetenskap kan användas för att påverka aktiveringen i olika miljöer. Detta gjordes för att se hur det fungerar i verklighetsnära situationer och miljöer. Försökspersoner fick arbeta med datorer i kontorsrum som var färgsatta med antingen varma eller kalla färger. I arbetsuppgifterna ingick korrekturläsning och uppsatsskrivning. Försökspersonerna fick även bedöma sin egen sinnestämning. Resultatet visade att färgerna inte hade en generell inverkan men att de personer som redan innan mätte psykiskt sämre blev ytterligare stressade i de varmfärgade miljöerna. Detta visade sig genom att korrekturläsningen gick snabbare men med fler fel och att uppsatserna blev längre. Ökad produktivitet och fler misstag är ett välkänt uttryck för stress. (Küller R. , 2005, ss. 93-95)

Utifrån de här forskningarna drar jag den slutsatsen att man kan applicera resultaten även på utomhusmiljöer. Exempelvis kan man genom färgsättning påverka människors sinnestämning. När människor uppehåller sig i ”det restorativa andrummet” kan man tänka sig att de behöver flera

kalla färger, i kontrast till stadens alla färger och strukturer, för att kunna slappna av och stressa ner. Eventuellt kan vissa människor behöva någon varm accentfärg, i kontrast till homogena kontorslokaler, för att väcka hjärnas aktivitet. Markbeläggning, väggar, möbler och växter bör väljas med stor omsorg för att man skall lyckas skapa den känslan man är ute efter.

5.3. Ljussättning:

Tidigare har ljussättning mest handlat om att ge möjlighet att se och orientera sig i närmiljön. Genom forskning inom miljöpsykologin har man vidgat detta perspektiv. Ljus kan även bidra till att skapa en speciell stämning, eller ge betraktaren ett speciellt stämningsläge. Naturligtvis påverkar även det som vi ser hur vi upplever något och inte endast ljuset.

En tavla med dystra färger kommer att upplevas som dyster även i ett mycket ljust rum (Küller R. , 2005, s. 85).

Ljuset har även flera biologiska effekter på oss människor. Det som vi ofta kallar den biologiska klockan (eller det kronobiologiska systemet) gör att vi blir trötta på natten när det är mörkt och pigga på dagen av ljuset. I norden har vi brist på ljus under vinterhalvåret, vilket kan medföra rubbningar i det kronobiologiska systemet. Detta i sin tur kan bidra till nedstämdhet och trötthet (Küller R. , 2005, s. 85).

Ljuset i naturen kommer normalt från uppfifrån vilket medför att marken är mörkare än himlen. Detta är något som människans visuella system har anpassat sig till. Därför är det bra att planera så att taket är ljusast, sedan vägarna och golvet är slutligen det mörkaste. Golvet bör dock inte vara allt för mörkt då det absorberar upp allt ljus som kommer från ovan (Küller R. , 2005, s. 97).

Jag tror att dessa fakta är något som vi landskapsarkitekter bör utnyttja mer när vi planerar nya platser. Om vi skall översätta beskrivningen av tavlan ovan tolkar jag det så att vi först måste skapa platsen och den känsla vi vill ha där och sedan kan vi förstärka denna känsla genom att belysa på rätt sätt. Jag tror att det är svårt att skapa en harmonisk upplevelse med hjälp av endast rätt ljus, hela platsen måste vara noga planerad. Om platsen är noga planerad kan ljuset vi väljer ha stor effekt på platsens besökare.

5.4. Ljud:

Även ljud har stor inverkan på oss människor, både positivt och negativt. Musik är något som de flesta uppfattar som positivt men många av oss har säkert någon gång retat sig på allt för hög musik på en restaurang när man försöker prata eller att grannen på tåget spelar så högt på sin ipod att man inte kan undgå att höra exakt vad personen lyssnar

på. De flesta människor vill själva välja vad de ska lyssna på, hur högt och när. Detta är något man har utnyttjat inom tortyr i flera delar av världen. I nättidningen The Guardian skriver författaren och advokaten Clive Stafford Smith en artikel om hur man använder musik och ljud som tortyr på fångar vid bland annat Guantanamo Bay. Även IRA använde ljud som tortyrmetod redan under 70talet. Fången bryts ner psykiskt av musik eller av andra ljud. (Smith, 2008). Med det här vill jag påpeka hur stort inflytande ljud faktiskt har på oss människor, vi kanske inte ens alltid är medvetna om hur det påverkar oss.

I en rapport "Good acoustic environment...more than just freedom from noise" från 2007 skriver naturvårdsverket om hur ljud påverkar oss. Vi talar ofta om bristen på tystnad men det som människor ofta ser som tystnad består ofta av små ljud som vi kanske associerar med lugn. Dessa ljud kan komma av vinden, eller prasslande löv, regn som faller eller fågelsång. När det är totaltystnad blir människans egna andetag och hjärtslag betydligt mer uppenbara vilket för vissa kan upplevas som lite störande. Det finns olika typer av tystnad och hur vi upplever tystnad. Ofta beror upplevelsen av tystnad på vilka förväntningar vi har. Ute i ett naturreservat förväntar vi oss total tystnad och är därför mycket mer känsliga för ljud än i en stadspark där stadens ljud blir som ett ständigt bakgrundsbrus (Naturvårdsverket, 2007, ss. 7-9, 14). Ljudpsykologi är något som verkar vara under

utveckling, när reklambranschen inte längre kan nå oss via bild satsar de allt mer på våra andra sinnen som hörsel och doft. Att avskärma sig från dessa kan nog vara desto svårare men kan också utnyttjas för en positiv effekt. I Paley park i New York har man t.ex. använt ljudet från ett vattenfall för att dölja stadens kanske mer stressande ljud.

5.5. Terapiträdgårdar:

Som en naturlig del av detta arbete om restorativa andrum i staden vill jag framföra lite av den inspiration som jag funnit i Alnarps terapiträdgårdar. De som människor som idag lider av utmattningssyndrom kan få hjälp på Alnarps terapiträdgårdar. Här är inte bara trädgården en estetisk tilldragande plats att betrakta utan en trädgård att verkligen vara i. Genom trädgårdens vatten, träd, våta jord, vindar, varma solsken, surrande insekter, dofter av olika blommor kan man aktivera alla sina sinnen; syn, hörsel, doft, smak, temperatur, muskelposition, balans och beröring (Grahns, Om trädgårdsterapi och terapeutiska trädgårdar, 2005, ss. 248-248).

Patrik Grahns (Patrik Grahns, Professor Landskapsarkitekt, AgrD Biolog, samtal den 12maj 2008) menar att dagsljus, utomhusluft och aktivitet i kombination med tydlig me-

ningsfull sysselsättning har en positiv effekt på människan. Att se en växt växa kan ge en känsla av sammanhang och mening i livet.

Forskarna Steven och Rachel Kaplan har skrivit en teori om två typer av uppmärksamhet: Riktad och Spontan. Hjärnan sorterar den information som kommer in och den viktiga informationen går till den riktade uppmärksamheten. Denna typ av uppmärksamhet är mer krävande och om man inte får tillfälle att återhämta sig kan man drabbas av mental utmattning som kan medföra egenskaper som sämre minne och mindre empatism. Den spontana uppmärksamheten kräver inte så mycket av människan och kan jämföras med "vila".

I stadsplanerings sammanhang tror jag att det kan vara viktigt att planera med denna kunskap om människans riktade och spontana uppmärksamhet. Stadens "restorativa andrum" får som uppgift att ge människor kraft att återhämta sig från all riktad uppmärksamhet som staden kräver. Dessa platser bör finnas kontinuerligt runt om i staden, med nära anknytning till platser som kan upplevas som mer pressade.

Om man ser på terapiträdgårdar ur ett historiskt perspektiv upptäcker man att "naturens" läkande krafter inte är ett nytt fenomen utan har funnits sedan lång tillbaka. Romarna anlade sina fältsjukhus i natursköna omgivningar för att rehabiliteringen skulle fungera bra, och även perserna trodde

på ett samband mellan trädgård och hälsa (Grahm, Om trädgårdsterapi och terapeutiska trädgårdar, 2005, s. 245).

6. Övriga Perspektiv:

6.1. Klimat:

I Sverige har vi ett tempererat klimat med fyra årstider. Detta innebär att vi när vi planerar platser utomhus måste ta ställning till om de skall fungera under alla fyra årstiderna eller om de bara skall användas under vissa årstider. Under hösten och vintern kan vädret vara ganska kallt och blåsigt i Sverige, då är det extra viktigt att planera in vind- och regnskydd.

I boken *“The concise townscape”* skriver Gordon Cullen: *“The desire to carry on the normal activities of living in a natural environment is romantic: picnics, camping out and open-air dancing.....”*

“...few English people realize the chasm that exists between their own in-looking cities and the outward-looking ones of Europe, where it is the privilege of the man-in-the-street to sit and contemplate it- in which is contained almost all we mean by the magic word continental.” (Cullen, 1996, ss. 162,163)

Jag tror att samma sak gäller för oss svenskar, vi vill så gärna och så ofta leva med den romantiska bilden av utomhusmiljön att vi i vår planering ibland inte låtsas om att klimatet faktiskt är av en helt annan sort i Norden än i södra Europa. I stället för att se det som ett problem bör vi använda oss

av det och utnyttjar det. Vi får inte låta bli att planera för hösten och vinterns utomhusaktiviteter.

6.2. Stadens storlek:

Jag tror att i stora städer som blir allt tätare är det ännu viktigare än i mindre städer att skapa restorativa andrum. I en liten svensk stad är det ganska enkelt att ta cykeln och nå närliggande ”naturområden” där man kan återhämta sig från stadens alla ljud, lampor, reklamskyltar och andra saker som ställer krav på hjärnans aktivitet. I större städer är det inte alltid lika lätt att nå ”naturområden” då avstånden naturligtvis oftast är längre, trafiken är tätare och därmed tar det längre tid att förflytta sig. Som jag tidigare skrev är även markpriserna högre vilket medför att man bygger högre och tätare. I dessa städer måste man noggrant tänka igenom vilka ytor som skall sättas av för användning av restorativa andrum. För att man skall ha så stor ekonomisk liksom hälsosam vinning på dessa platser bör de ligga i områden där många människor uppehåller sig eller färdas. Platser som enkelt kan nås av många.

7. Bra och mindre bra referensplatser:

Nedan kommer jag att beskriva ett antal platser jag har besökt i olika städer. De städer jag valt är New York, Tokyo, Kyoto, Köpenhamn, Stockholm och Lund.

New York kändes som ett naturligt val då det är en stor stad som är känd för sina pocket- parks, Tokyo som är en av världens största städer kändes även mycket intressant att studera som en kontrast till västvärldens New York. De två städerna hade dessutom ungefär lika många antal invånare under år 2000, dvs. om man tittar på de båda städerna exklusive förorterna. Kyoto har ungefär lika stor befolkningsmängd som Stockholm, vilket gör det intressant att studera och jämföra platser i dessa två städer (Nationalencyklopedin, 2008). Jag har även studerat en plats i Köpenhamn som är Skandinaviens näst största stad och för att få ytterligare perspektiv har jag även studerat en plats i Lund som är en liten stad men med mycket liv och rörelse då det är en universitetsstad med många unga människor.

7.1. Goda referensplatser

7.1.1. *Inspiration från Paley park i New York?*

Enligt Gehl beror upplevelsen av en plats på hur aktivitet, klimat och arkitektoniska kvalitéer kompletterar varandra. Om dessa komponenter kompletterar varandra bra skapar det ett oförglömligt helhetsintryck och ger en känsla av välbehag fysiskt och psykiskt (Gehl, 2006, s. 181). Detta är något man enligt honom ofta kan uppleva på små torg i italienska byar, där de gamla husen ramar in torget och ger ett fantastiskt uttryck.

Om man i stället tittar på en stor stad som New York där byggnaderna oftast är mycket höga och utrymmet är trängre ser man att även här finns utrymme för platser som ger en känsla av välbehag. Ett exempel på sådan plats är Paley Park på 53e gatan mellan Madison and Fifth Avenue.

Jag hade fått tips om platsen innan jag reste till USA och hade ganska stora förväntningar. En dag när jag gick runt utan specifikt mål hamnade jag i Paley park av en slump. Den stora shoppinggatan (5th Avenue) som jag gick på korsades av en mindre gata (E 53rd street). Utan att svänga av på den mindre gatan kunde jag se en öppning mellan två hus och en ensam murgröna som slingrat sig ut på väggen. Detta var det enda som avslöjade denna fantastiska gröna

oas. Trots detta lockades jag dit, kanske i brist på annan grönska. Jag stannade utanför öppningen och såg hur en fantastisk nästan magisk plats öppnade sig för mig. Platsen ligger två trappsteg över gatunivå. I fonden finns ett underbart vattenfall som dämpar stadens alla ljud. Här finns gott om flyttbara sittplatser, trädskugga, möjlighet att dricka vatten och grönskande väggar.

Den här dagen var det regn i luften och inte särskilt många människor ute. Jag satte mig på en stol för att studera förbipasserande. Jag insåg snabbt att detta var en plats som lockade människor av alla slag att stanna till och titta in på platsen. Nästan alla sken upp när de såg den gröna lilla oasen. Många gick in och satte sig men ännu fler gick in ända fram till vattenfallet, ställde sig och tittade ett par minuter och fortsatte sedan vidare ut i staden.

För att göra parken rättvisa återvände jag två dagar senare när solen stod som högst och staden var full av liv och rörelse. Även den här gången uppfylldes jag av ett lugn, trots att platsen var fylld av människor. Det satt människor över allt och de ca 60 sittplatserna var så gott som fyllda. Många hade flyttat in sina stolar under träden för att få skydd av trädskuggan, andra hade dragit sig ut i vårsolen. De som inte fick plats att sitta på stolarna hade slagit sig ner på stenblock som löper runt platsen mot omgivande husfasader. Många satt och åt glass, pratade eller läste tidningar. Flera barn lekte i och vid vattenfallet men deras rop och skratt

dövades av vattnet och platsens lugn bibehölls.

Jag funderade mycket på vad som var så fantastiskt med den här platsen, den etsade sig fast på min näthinna långt efter att jag lämnat den och gett mig ut i stadens brus. Det var som om jag bar med mig lite av det lugn som den gett mig, kanske ett tecken på hur viktiga sådana här platser är för människorna i staden. Med dem i vår närhet har vi alltid en plats att fly till om staden blir för intensiv för oss.

Nedan följer några faktorer som jag tror har bidragit till att Paley park är en så populär plats:

1. Platsen ligger nära ett aktivt stråk/gata, vilket medför att det ligger lätt tillgängligt och att människor enkelt lockas in.
2. Platsen är skyddad med tre omgivande väggar, ger en känsla av trygghet samtidigt som man har översikt över platsen.
3. Mycket grönska som kontrast till stadens hårdgjorda ytor. Människor behöver variation för att känna sig tillfredställda. Enligt en äldre undersökning, 1978, av Joardar, S. D och J.W. Neill där tio stadstorg i Vancouver studerades, kom man fram till att människor föredrar visuellt varierade och komplexa platser. I första hand lägger man märke till vegetation, träd, buskar och blommor. När människan fått

ordning på de primära faktorerna så som orientering och riktning ökar möjligheten att ta in andra faktorer så som ljus, färg, ljud, doft och textur. När man väl uppehåller sig på en plats behöver man mer komplexitet för att vilja stanna (Clare Cooper Marcus, 1990, ss. 36,37)

4. Det finns gott om flyttbara stolar och bord, vilket ger en känsla av kontroll över var man vill sitta. Många stolar och bord ger en känsla av att platsen är offentlig fastän att den är ganska liten. Edvard T. Hall skriver i sin bok "The Hidden Dimension" om ett antal olika sociala avstånd som normalt följs i väst världen:

- Intimt avstånd, 0-45cm avstånd, ett avstånd för starka känslor som kärlek, ömhet eller stark ilska.
- Personligt avstånd, 0.45-1.3m, är ett konversationsavstånd mellan nära vänner och familj.
- Socialt avstånd, 1.3-3.75m, är avståndet vid normal konversation mellan t.ex. vänner och arbetskollegor.
- Offentliga avstånd, mer än 3,75m, används i mer formella situationer som t.ex. föreläsningar (Gehl, 2006, s. 69)

Eftersom stolarna är flyttbara kan man beroende på vad man vill ha för relation till sin omvärld flytta sig ohindrat inom pocket parkens gränser. Jag skulle uppskatta att det är möjligt att tala i en normal samtalston och sitta på ett personligt avstånd. För att tala på ett mer socialt avstånd krävs

aningens högre samtalston, men utan större ansträngning.

5. Trädkugga för varma sommardagar.

6. Vattenfallet längst in på platsen verkar ha en dragningskraft som gör att människor blir nyfikna och vill gå in och titta. Dessutom dämpar det ljud från staden och gör så att man kan ha en ganska personlig konversation när man endast hör de som sitter närmast.

Många av de faktorerna som gör Paley park bra kan man återfinna i andra Vest pocket parks i New York, även om utformningen inte är helt den samma. Ofta finns det även möjlighet att köpa något att äta eller dricka för en prisvärd summa, vilket medför att många sitter här och äter sin lunch.





Bild 3: skymning i Paley park



Bild 4: En solig dag i Paley park

7.1.2. *Trump tower, public gardens:*

På 725 5th Avenue ligger Trump tower. En skrapa full av lyxiga butiker och restauranger. I denna byggnad finns även ett antal public gardens. Dessa trädgårdar ligger på terrasser högt upp i huset. Under mitt besök i New York var trädgårdarna stängda för upprustning men vad jag kunde förstå var de väldigt populära då jag absolut inte var ensam om att försöka ta mig ut till dem. Väldigt många människor stod och tittade ut mot trädgårdarna genom de stora glaspartierna och med tanke på hur högt upp man är så kan jag förstå att man får en viss längtan ut efter ett par timmars shopping eller arbete i denna höga skrapa. Trädgårdarna ser ganska urbana ut och det är inte så väldigt många sittplatser, utsikten kan jag tänka mig är fantastisk en solig dag men som sagt så fick jag inte se hur trädgårdarna fungerade en normal dag. Jag tycker i alla fall att de verkar vara bra exempel på hur man kan göra i stora köpcentrum och kontorslokaler för att öka antalet restorativa andrum.



Bild 5: Trump tower



Bild 6: Trump towers planterigar

7.1.3. En lugn plats mitt i Kyoto:

Under hösten 2007 tillbringade jag tillsammans med några andra landskapsarkitekter tre veckor i Japan. Japan är ett land fullt av kontraster. Å ena sidan är det otroligt mycket ljud, människor, trafik och blinkande skyltar, men å andra sidan kan man mitt i detta virrvarr plötsligt stöta på ett tempel där allting är helt tyst och harmoniskt. Landets kontraster känns väldigt spännande och exotiskt för oss nordbor, i alla fall för mig. Kontrasterna gör att man upplever de olika platserna ännu starkare. Under en vandring på en av Kyotos mest stressade gator fann jag en liten fin och lugn plats med direkt anknytning till gatan. Det som gjorde att jag över huvudtaget upptäckte platsen var ett antal stora speglar på väggen. Väl inne på platsen fanns en hel del sittmöjligheter och mängder av grönskande bambu. Många satt och läste eller åt lunch på denna mycket lugna plats. I Kyoto bor det ca 1,5miljoner människor (Nationalencyklopedin, 2008) och om man jämför med Tokyos ca 8,7miljoner (Nationalencyklopedin, 2008) så är det en förhållandevis liten stad, ungefär samma storlek som Stockholm. Runt omkring Kyoto finns flera tempelträdgårdar och fantastiska och harmoniska parker men trots detta upplevde jag vid flera tillfällen att jag saknade avkopplande platser i stadens centrum. När denna lilla plats dök upp så kändes det fantastiskt att vistas där. Kanske just därför att det var så oväntat. Tyvärr vet jag

fortfarande inte vad denna lilla gröna oas kallades eller vem som har ritat den.

Författarinnan Terry Harting skriver i boken Svensk miljöpsykologi om teorier om "restorativa miljöer", miljöer för resurs återhämtning. Harting skriver följande:

"Återhämtning kan inte ske om det inte finns förutsättningar för återhämtning. Det vill säga, innan en återhämtning kan äga rum hos någon måste denna person ha förbrukat en uppsättning resurser. Med "resurser" avser jag de förmågor som en person har möjlighet att utnyttja för att bibehålla eller förbättra anpassningen till miljön." (Harting, 2005, s. 264)

"För att en återhämtning skall kunna äga rum måste någon slags brist ha uppstått någonstans." (Harting, 2005, s. 268)

Med dessa citat kan man ana att utan Japans alla blinkande lampor, höga hus och intensiva platser, hade man inte heller kunnat uppfatta lugnet och harmonin lika tydligt. Utan stressen kan man inte heller samla nya krafter, då det inte heller behövs. Kanske lämpar sig därför dessa restorativa andrum bäst i större städer, där kontrasterna är mer påtagliga. Men även i städer där det finns en saknad av den mänskliga skalan kan de restorativa platserna fungera bra. Utan den mänskliga skalan kan det vara svårt att koppla av och känna sig trygg. Då kan det vara behagligt att smita in på en mindre plats som utformats för människor och inte för bilar.







Bild 8: Bambu, Kyoto.

7.1.4. Happy terrace i Kyoto:

Kyoto Station Complex är en av Japans största tågstationer, här finns tolv våningar med olika affärer och restauranger. Ett stort antal människor vistas och arbetar i området varje dag. Högst upp på taket har man skapat en grön takterrass som kallas Happy terrace och är ganska liten och gemytlig. Här har man rullat ut konstgräs, planterat träd och andra växter. Trots att parken ligger högt upp på ett tak får man en känsla av att man är tryggt omsluten av dess glasväggar, vilka också gör att man får en fantastisk utsikt över Kyoto. Flera av byggnadens våningsplan är halvöppna så att när man står uppe på Happy terrace kan man se ner på alla människor som är ute och handlar. Happy terrace är ett utmärkt exempel på ett restaurativt andrum i en annars ganska hektiskt miljö. Ytan ger utrymme för olika användningsområden. Här finns möjlighet att äta sin lunch, sitta på en bänk, beundra utsikten, leka, socialisera, promenera runt en liten sväng och för den som är lite längre ner i Grahns pyramid kan det kanske vara perfekt att se på när andra aktiverar sig. Ljudnivån är ganska låg, ytan är förhållandevis liten, sikten är mycket lång och platsen känns nästan lite hemlig trots att den är så offentlig. Dessa faktorer tror jag bidrar till att platsen är väldigt lyckad som ett restaurativt andrum i staden.



Bild 9: Happy terrace i Kyoto



Bild 10: Utsikt över Kyoto från Happy terrace.



Bild 11: Röd accent färg i Happy terrace.



Bild 12: Happy terrace, happy people.

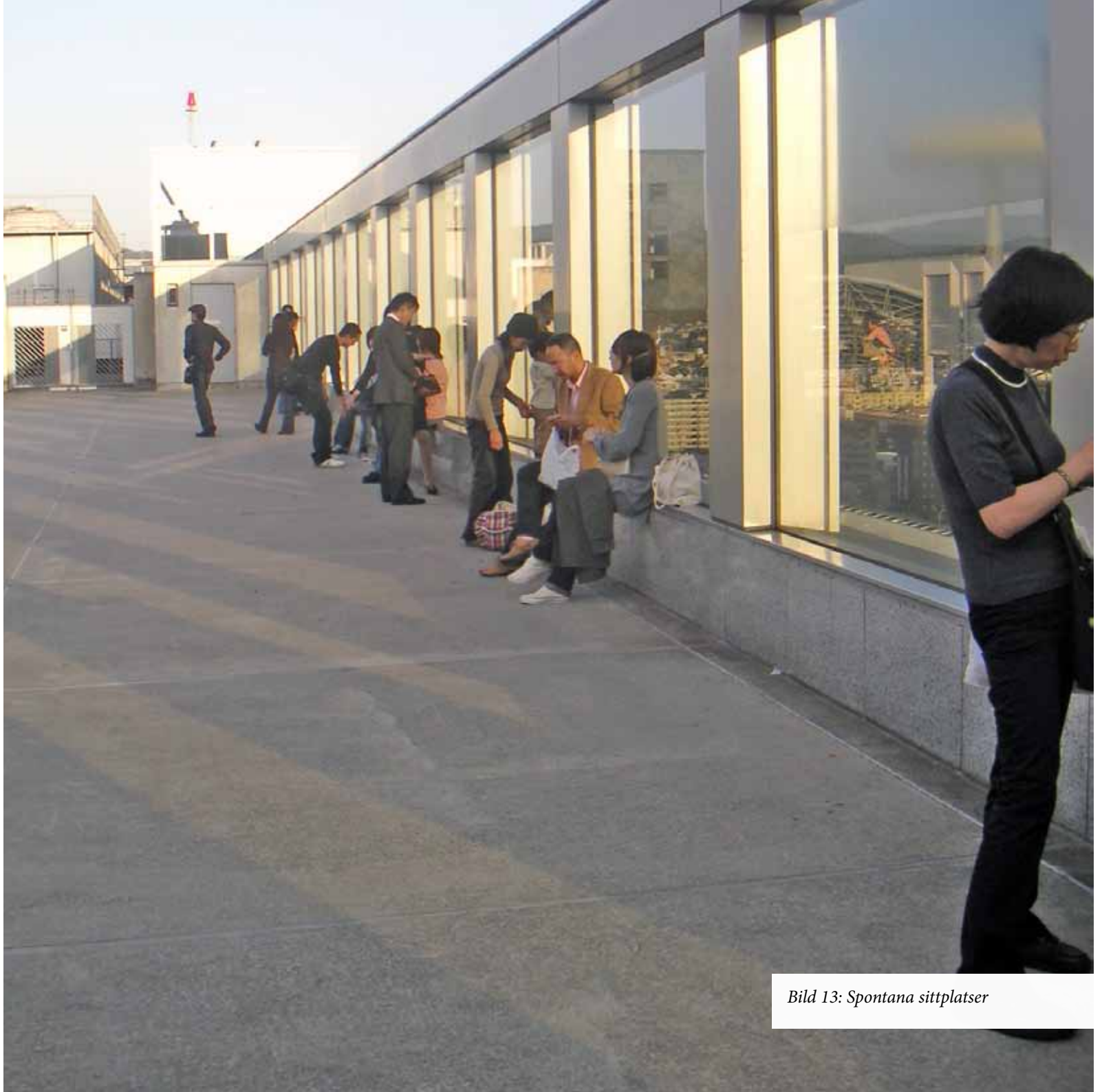


Bild 13: Spontana sittplatser

7.1.5. Sky Forest utanför Tokyo:

En bit utanför Tokyos centrum finns tågstationen Saitama där man har utnyttjat taket på ett annat sätt än i Happy terrass, på taket har man planterat 220 Zelkova träd. Platsen heter Saitama plaza men kallas Sky forest och har ritats av Yoji Sasaki och Peter Walker & partners (Sasaki, 2004, ss. 10-15). Träden har planterats i ett rutnät över hela ytan och bildar en miniskog i den hårdgjorda ytan. Man har även använt sig av vatten som dämpar ljudet från tågen. Platsen har en nästan magisk känsla då man omges av trädstammar och fantastiskt takkronor. Då vissa byggnader vid taket är högre än taket upplever man att man att platsen är omgiven av väggar på vissa sidor, andra sidor ger tydlig utblick över området. Här sitter människor i en mycket avslappnad miljö och väntar på tågen eller bara vandrar över ytan för att ta sig till omkring liggande områden som till stor del består av kontor och andra verksamheter. Oavsett om man stannar eller fortsätter till andra platser tror jag att man slappnar av då platsen ger en mycket harmoniska känsla som kommer av det vackra ljuset som bildas under trädkronorna och av vattenångorna som drivs runt av vinden. Mitt på platsen finns en stor gummimatta för lek, den är inte särskilt speciell eller kreativ men verkar vara välanvänd ändå. Kanske beror det på att platsen i sig upplevs som magisk och annorlunda.



Bild 14: Sky forest, Saitama station, Japan.



Bild 15: Skyforest, från Köpcenter

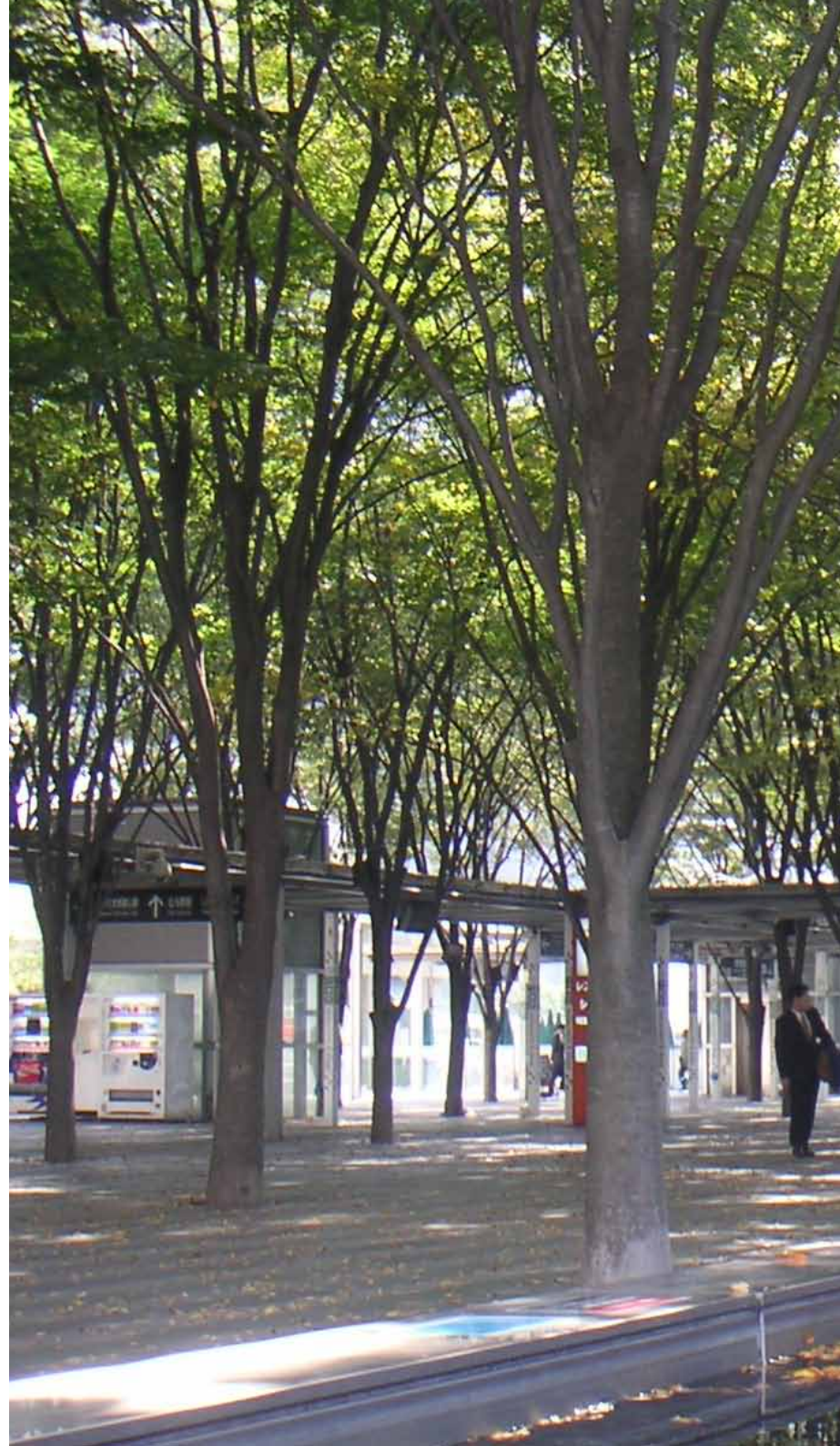


Bild16: En sagolik plats.



Bild 17: Vattenången skapar en magisk känsla. Trädkronorna är som ett grönskande tak.

7.1.6. Stockholm, "Stranden" vid Rosenlundsparken:

Bredvid Rosenlundsparken har man placerat ut ett antal gula solstolar och parasoller på en annars hårdgjord yta. Platsen kallas Stranden och är ritad av Bernstrand & CO. Stolarna är fastsatta i en betongplatta och är därmed inte flyttbara. "Stranden" ligger som en parallellgata till den ganska aktiva Götgatan (Samuelsson, 2008). Stolarnas gula färg lyser upp den annars ganska gråa ytan och ger en positiv känsla. Parasollerna är så pass stora att de inte bara fungerar som solskydd utan även fungerar som skydd mot regn. På den här platsen tror jag att det mycket handlar om att det händer något nytt och annorlunda, man blir förvånad över att se dessa solstolar mitt i staden och särskilt i nordens lite kallare klimat. En perfekt plats att sitta och vila för den som tröttnat på den grå vardagen eller för den som vill bort från den ganska intensiva Götgatan. Då platsen ligger i anknäring till en lekplats fungerar den även bra för föräldrar med lite äldre barn som kan leka själva i närheten.

Jag besökt platsen vid ett antal tillfällen och mest besökare är det naturligtvis när solen skiner men även en regning dag har jag sett besökare kurra ihop sig under parasollerna. Kvällstid har jag sett besökare sitta och ha picknick och dagtid många lekande barn och föräldrar. Jag tyckte att ytan verkar fungera mycket bra då den når flera olika målgrupper. Trots att platsen ligger så nära Götgatans aktivitet känns där väldigt avslappnat och lugnt.



Bild 18: "Stranden" en vinterdag.
fotograf Karin Ingeltun.



*Bild 19: "stranden" mitt i stan.
fotograf Karin Ingeltun.*

7.1.7. Gemensamma faktorer för de bra referensplatserna:

Återhämningsforskning har visat att naturliga miljöer med grönska, vatten och träd ger en snabbare återhämtning än miljöer med bebyggelse (Hygge, 2005, s. 46). På referensplatserna ovan har man använt sig av grönska i form av antingen träd, grönskande vägare, gräs eller/ och planteringar. I Paley park och Skyforest har man även använt sig av vatten på olika sätt, vilket dämpar icke önskvärda ljud.

I Rosenlundsparken och Happy terrace har man arbetat med gula färgaccenter, vilket verkar ge människorna en positiv känsla. Iden lilla gröna oasen i Kyoto använder man speglar vid ingången till platsen. Dessa speglar gör att det ser ut som om det är dubbelt så många träd vilket är en god idé om man vill ge känslan av en grönskande plats som inte har tillräckligt med rymd. Spegelarna gör att man får ungefär samma magiska känsla som man fick av Sky forest, detta trots att platsernas storlek skiljer sig åtskilligt. En annan faktor som kan påverka är att alla platserna är ganska små och att det är lätt att få en överblick. När man kommer till platsen är det enkelt att läsa av vilka som befinner sig där och om platsen känns trygg. Sky forests yta är något större men eftersom platsen är mycket luftig och träden har planterats med ganska stort avstånd kan man fortfarande ganska lätt läsa av den. Alla platserna har många sittmöjligheter, ljudnivån är förhållandevis låg och varje plats sticker ut och

bryter omgivningens mönster. Genom att bryta ett monotomt mönstret som präglar det omkringliggande området tror jag att man skapar spänning och stimulerar människornas nyfikenhet. Växtligheten varierar men även här verkar det vara bra att använda sig av andra arter än vad som finns i omkringliggande områden. Alla platserna är på något vis omgärdade så att de bara kan nås från några få håll, dvs. de har antingen väggar eller hus kring sig. Sittplatserna är antingen flyttbara som i Paley park eller så har de placerats ut med ett avstånd som gör att man kan sitta och föra en privat konversation utan att de som sitter omkring hör allt man säger men ändå så pass nära att man kan socialisera med omkringsittande utan att skrika. Man har alltså i de flesta fall använt det Socialt avståndet på 1.3-3.75m som jag nämnde tidigare i uppsatsen (Gehl, 2006, s. 69). I Rosenlundsparken, Happy terrace, Paley park och Sky forest finns det goda möjligheter att sitta passiv och titta när andra aktiverar sig eller att själv aktivera sig. Det är framförallt störst möjlighet för barn att röra sig på dessa platser då de är ganska små. Happy terrace, Public gardens och Sky forest har alla fantastiska siktlinjer som kanske för vissa kan upplevas som harmoniska. Den faktor som jag tror är absolut viktigast och som bidrar till att dessa platser är så lyckade tror jag är läget, närheten till aktiva stråk och områden runtomkring.

7.2 Referensplatser som fungerar mindre bra:

7.2.1. Lund- Bytaregången

När centralstationen i Lund ligger kvarter Bytarebacken med parkpassagen Bytaregången. Det är en passage mellan Knut den stores torg och Clemenstorget. Passagen har mycket frodig och fin grönska men har ändå blivit ett av Lunds största problemområden. Jag skall försöka reda ut vad det är som skiljer denna plats från en lyckad Pocket park så som Paley Park.

Vilka kvalitéer har de två platserna gemensamt?

1. Grönska
2. Närhet till aktivtstråk
3. Mindre yta
4. Vatten
5. Sittplatser
6. Omgiven av byggnader

Varför blev det inte en lyckad plats?

1. Grönskan består till stor del av buskar som skymmer sikten. Platsen känns otrygg då man inte ser vad som väntar runt nästa krön. Siktlinjer saknas.
2. Det aktiva stråket vid stationen är ett stråk som ofta

passeras av resenärer vilket innebär att de ofta rör sig i det här området målmedvetet på väg någonstans. Knut den stores torg har blivit en samlingspunkt för uteliggare och missbrukare. Ingången till Bytaregången från Knut den stores torg känns mycket ogästvänlig då det är ganska mörkt, luktar illa, är stökig och att man inte ser den vackra grönskan från torget.

3. Bytaregången är en ganska liten parkyta men den känns inte så liten att den upplevs som överskådlig. Om den hade varit lika liten som Paley park hade det varit enklare att ha översikt och känna sig trygg. I dag har man helt stängt ingången från Knut den stores torg, frågan är om det inte hade fungerat att ha den stängd endast nattetid om den var mer överskådlig och entrén var mer välkomnande.

4. Närmst Clemenstorget finns en liten vacker fontän, platsen omringas av ett plank och här växer massor av fina rhododendron. Planket är en aning slitet och det är ofta nerklotttrat. I och vid den fontänen ligger det ofta tomma ölburkar och annat skräp som avslöjar att det är ett tillhåll för missbrukare.

5. I Bytaregången finns en del bänkar att sitta på, inbäddad i frodig grönska. Problemet är att dessa sittplatser ofta ockuperas av missbrukare och uteliggare. Andra människor undviker att sätta sig här och även att överhuvudtaget gå igenom platsen.

6. Platsen är omgiven av byggnader på två sidor vilket

skapar en fin dynamik. Problemet är att man kan gå rakt igenom platsen, vilket gör att den känns oöverskådlig. Det är enkelt att fly från platsen (på gott och ont), samtidigt känns lite för gömd för att det skall kännas behagligt att vistas där.

7. Platsens dåliga rykte gör att de flesta människor undviker att vistas på den här platsen.

Hur upplevs platsen & vad händer med den?

När jag var ny i Lund kom jag en dag från tåget, nyfiken på staden jag flyttat till. Vid Knut den stores torg såg jag passagen in i Bytaregången och kände mig nyfiken på platsen där inne. Jag undvek att gå in när jag kände doften av urin, såg flera ölburkar och flaskor ligga runt omkring och såg några uteliggare stå och gräla i passagen.

Vid ett senare tillfälle kom jag gående vid Clemenstorget, staden var ännu ny för mig och jag hade inte insett att Bytaregången fortsatte ända till Clemenstorget. När jag såg den lilla fontänen, gatstenen och de vackra buskarna gick jag in i passagen. Det var alldeles rofyllt och stadens ljud försvann bakom mig och ersattes av fågelsång. Jag gick en bra bit in i parken innan jag upptäckte en rad missbrukare som satt på några bänkar längre fram. Jag upplevde stämningen som hotfull och skyndade vidare igenom parken. I efterhand inser jag att missbrukarna blev lika förvånade över att se mig som jag blev över att se dem. Det är ju aldrig någon som går där. Lunds kommun har nu planerat att stänga stora delar

av parken för allmänheten och överlåta området till fastigheterna runtomkring. Endast den lilla delen med fontänen kommer att förbli offentlig park.

I dag har kommunen beslutat att stänga platsen då det har blivit ett alltför stort problemområde med många överfall och mycket kriminalitet. Det finns olika förslag på hur man skall bygga om platsen för att kringgå dess problematik. Ett förslag är att göra om platsen till kvartersmark och ta bort passagen genom området (Stadsbyggnadskontoret, 2006) Jag tycker att det vore synd om man tog bort denna gröna oas, man borde i stället fokusera på att göra om den för att öka antalet användare. Kanske kunde man låsa den på natten.



*Bild 20: Bytaregången i Lund,
entrén från Clemenstorget.*



*Bild 21: Första mötet med
Bytaregången.*



*Bild 22: Mycket grönska och
fantastisk blommning på våren.*



Bild 23: Bytaregången nästan öde.



Bild 24: Här finns stor potential men vad gick fel?!

7.2.2. Österbro i Köpenhamn

I Österbro i Köpenhamn i korsningen mellan Sankt Hans gade och Ravensborggade ligger en multifunktionellplats. Platsen togs i bruk och invigdes år 2006. Boende i området kontaktade en arkitektstudent som bodde i området som hjälpte dem att skapa den multifunktionella platsen. Här finns en stor asfaltsyta för bollspel, basketkorgar, en liten skateboardramp och sittplatser. Jag besökte platsen en söndagseftermiddag, vilket kan ha påverkat min upplevelse av platsen. När jag var där var det ingen som använde platsen utan den var helt öde.

Vilka goda kvalitéer har platsen?

Platsen är öppen men skyddas av väggar på två sidor vilket gör att den känns trygg. Tanken var att det skulle finnas utrymme för flera olika aktiviteter vilket man ser på ytan som har disponerats för både basket, skateboard, graffiti och åskådare. Ytan är lagom stor och lagom liten för att kännas trevlig. En boll har fått ligga kvar på platsen vilket var imponerande (att ingen har tagit den), dvs. om det var meningen att den skulle vara där.

Varför blev det inte en lyckad plats?

Platsen ligger lite långt ifrån något huvudstråk i Köpenhamn. Klotterväggarna tar för mycket plats vilket gör att

platsen känns lite nedgången och rörig. Det är för lite grönska vilket gör att platsen känns en smula hård. Det vore bättre att ersätta en av klotterväggarna med någon klättrväxt, på så vis hade man kunnat reglera klottret en smula utan att ta bort möjligheten att klottra. Den multifunktionella ytan är mest anpassad för olika typer av sport så som basket och fotboll. Att t.ex. dansa på den hårda ytan skulle skada benhinnorna. Bänkarna har placerats på ett sådant sätt att man måste sitta med ryggen antingen mot gatan eller mot själva platsen, vilket medför att man inte har något skydd i ryggen alls. Utan att vara skatere själv så ser skateytan för liten ut för att den skall kunna ge någon större upplevelse.



Bild 25: Multifunktionell plats i Köpenhamn.



Bild 26: Skaterampen står tom.



Bild 27: För mycket klotter?!

7.3. Vilka ytor i staden finns tillgängliga för att använda för platser relaterade till vardagsstresshantering?

När det gäller ytor i staden för den här typen av pausrum är det viktigt att inte bara tänka ekonomiskt utan också tänka på vilken nytta den skulle ge ett visst område. Finns det mycket aktivitet runt omkring platsen, finns det många fotgängare och cyklister eller är det bara bilister? Platsen måste kännas tillgänglig och det måste finnas utrymme för en viss sikt ut mot mer aktiva stråk. Ofta handlar det om att ta till vara på platser i staden som ändå inte utnyttjas optimalt. I Stockholm finns en hel del små ytor mellan lite större offentliga byggnader och det är kanske framförallt där jag tycker att man skall anlägga det restorativa andrummet. Man kan även tänkas använda takytor så som man gör i New York och andra storstäder, men problemet med takytor är att de inte blir lika lättillgängliga då man först måste in i ett hus för att ta sig till platsen. Däremot är det perfekt att använda takterrasser i köpcentra där många människor ändå uppehåller sig och arbetar. Stora byggnader med fasader utan fönster kan användas inte bara för vertikal grönska utan kanske som en slags trappande park med vissa viloplan att sitta på. En fördel vore i så fall om dessa trappande parker kunde ligga i direkt anknytning till en aktiv

shopping gata. Det viktigaste av allt tror jag är att det finns aktiva stråk nära platsen så att det är enkelt att bara stanna till när man är på väg någonstans. Det skall inte vara ett stort projekt att nå restorativa andrum utan det skall vara ett enkelt stopp på vägen, en del av färden genom staden.

8. Enkätundersökning :

I en enkät av Ulla Berglund som genomfördes 1990 i Enköping och Västerås ställdes frågan ”Finns det någon plats utomhus i staden som har särskild betydelse för just Dig (tillfällen till aktiviteter, tillfällen till möten, förknippad med minnen, speciell utsmyckning osv.)?” Meningen var att ta reda på vilka platser i staden som människorna brydde sig extra mycket om. Resultatet blev en stor övervikt av ”gröna” miljöer med parker och frilufsområden (Berglund, 1996, s. 94).

Jag undrar: Hur kom det sig att det blev så stor övervikt på ”gröna” miljöer?

Ulla Berglund skriver att frågan om ”platser i staden” var formulerad så att den inte automatiskt skulle styra tanken till ”gröna” platser och parker mer än till torg och gaturum. Jag tror dock att frågan kan ha uppfattats så då frågan var formulerad som ” någon plats utomhus i staden”. Kanske hade det varit bättre att formulera endast ”någon plats i staden”. Även om man då skulle få många platser inomhus också, så kanske utslaget hade blivit mer sanningsenligt och inte lika homogent. Jag skrev i min inledning att jag tror att vi har för få ord att röra oss med när det gäller utomhusmiljöer i staden. När man säger ”utomhus i staden”, tror jag att många automatiskt associerar till park och ”gröna platser”

därför att de inte kan komma på så många alternativ. Denna tanke bygger jag på att när man till exempel talar om att man är landskapsarkitekt, frågar många om det innebär att man gör parker och trädgårdar. Jag tycker att detta säger ganska mycket om hur litet utbud det finns för olika benämningar av utemiljöer hos människor i allmänhet. När man talar om stad, tänker det flesta på byggnaderna och kanske parkerna. Hur gör vi då för att skapa ett bredare perspektiv på staden, där utemiljön få en mer framträdande roll? Först och främst tror jag att vi som arbetar inom ämnet bör lära oss att använda en utökat språk, därefter blir det enklare för oss att beskriva för olika investerare vad vi har för visioner och varför de är viktiga. När detta har blivit en naturlig del i stadsplaneringen, tror jag att det även kommer att påverka helhetssynen på staden och hur människorna i staden uppfattar sin utomhusmiljö.

Ur Ulla Berglunds undersöknings underlaget fick man fram ca 60 platser som sedan delades in i olika kategorier enligt kommunernas egna beteckningar: parker, torg, gaturum, frilufsområden, bebyggelsemiljöer och områden för sport och idrott (Berglund, 1996, s. 95).

Några av de skäl människorna i enkäten gav för sina val av platser var följande: vackert, vacker utsikt, rofyllt, promenader, hundpromenader, naturoas, där möts nutid och historiska tid, sommarunderhållning, pulkaåkning, svävande känsla, stor gräsyta, änderna, trevligt, mötesplats, torghan-

del, lugnt, naturupplevelse, motionsspår, vacker skog, orört, frisk luft, avskildhet, grillplatser, fåglar, mysigt, fint, grönt, lummigt, aktiviteter, folkliv, servering, nära bostaden, lättillgängligt, skidåkning, bad, gemenskapgamla hus, fornlämningar, teater, kafé, grönområde, tyst, avstressande, vatten, ytor för lek, barnvänligt, lagom cykelavstånd, fiske, sol Mf. Av de ovanstående parametrarna var det vissa som återkom flera gånger än de andra, dessa var följande: vackert, frisk luft, grönt, natur, utsikt, vatten, lugnt, avskildhet, promenader och andra aktiviteter. Eftersom dessa faktorer upprepadess på flera olika typer av platser antar jag att dessa kanske har en viss större betydelse än de övriga när man skall skapa en attraktiv plats för människorna i staden.

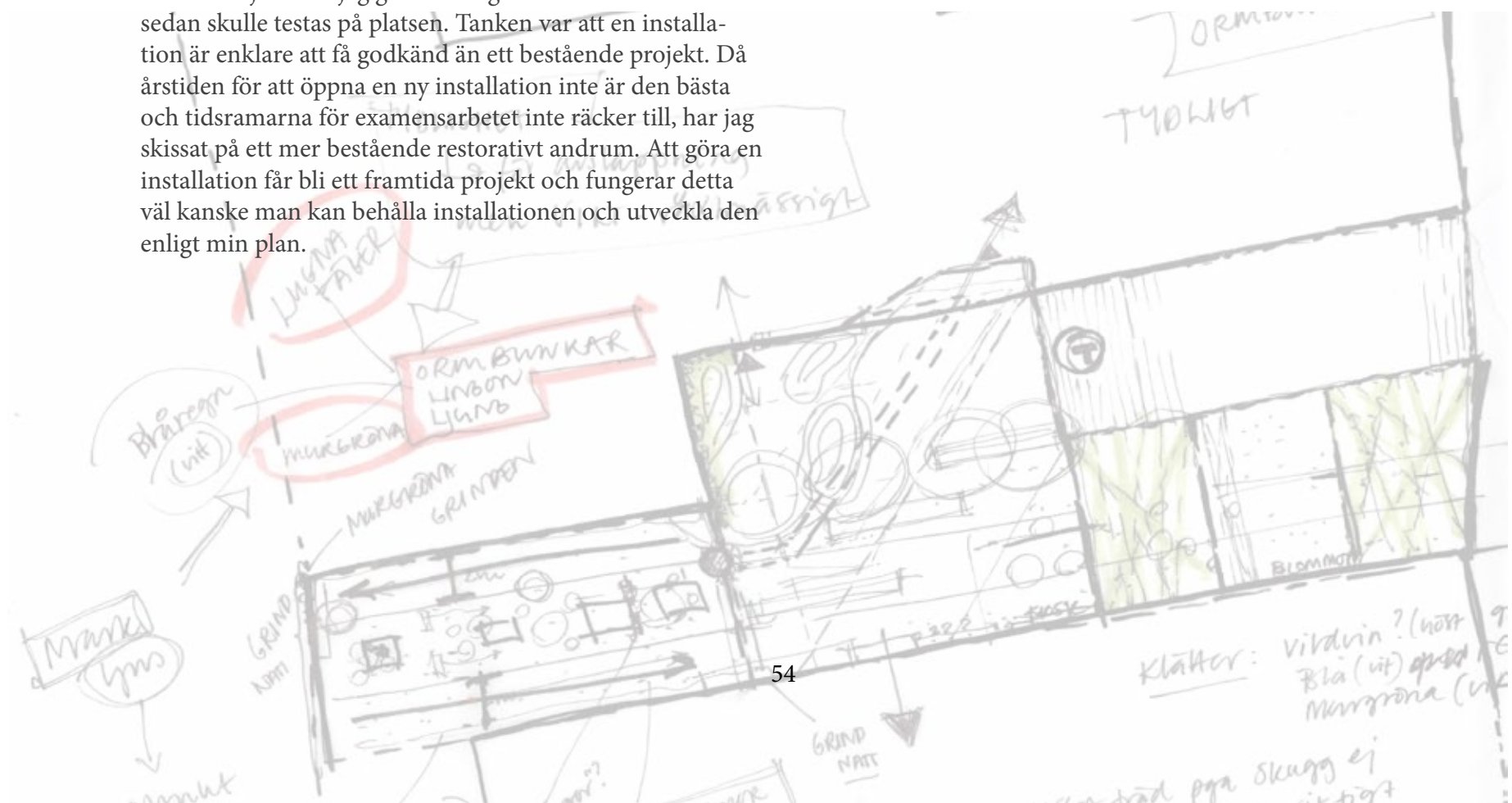
Om man som i mitt fall skall skapa en plats för lugn och ro kan det vara möjligt att använda sig av flera av de ovanstående parametrarna.

”Lugn och ro” är ett begrepp som kan tolkas väldigt olika beroende på vem man är och vad man har för bakgrund. (Vissa människor blir lugna av att aktivera sig, andra vill se människor aktivera sig och en tredje vill bara ha det tyst och lugnt.)

9. Utformning av en restorativ plats:

I den här delen av arbetet kommer jag att skissa på ett förslag till ett restorativt andrum. Målet är att skapa en plats för återhämtning vid vardagsstress. Platsen jag valt är för människor som rör sig, bor och arbetar i Stockholm city-området kring Hötorget.

Till en början ville jag göra ritningar för en installation som sedan skulle testas på platsen. Tanken var att en installation är enklare att få godkänd än ett bestående projekt. Då årstiden för att öppna en ny installation inte är den bästa och tidsramarna för examensarbetet inte räcker till, har jag skissat på ett mer bestående restorativt andrum. Att göra en installation får bli ett framtida projekt och fungerar detta väl kanske man kan behålla installationen och utveckla den enligt min plan.



9.1. Val av plats- Stockholm:

I Stockholm finns flera fina gröna parker och även en hel del gröna element som kan ge en positiv inverkan på människorna. På Södermalm, Östermalm, Kungsholmen och i Vasatan finns flera attraktiva platser och områden att återhämta sig på. Det som kan saknas är ”restorativa andrum” mitt i city. Stockholm city är ganska storskaligt och fokus ligger på konsumtion, vilket medför att ett stort antal arbetsplatser ligger i detta område. Det kan tyckas omotiverat att ge utrymme för ”restorativa platser” där markpriserna är hårt pressade. Genom att ge dessa platser mer fokus i city skulle man kunna öka den psykiska och fysiska hälsan för ett stort antal människor som arbetar och bor i staden. Jag har därför valt att arbeta med en mycket central plats nära Hötorget. Platsen jag valt att arbeta med kallas Hötorgsgången och ligger mellan Hötorgsskraporna med Sveavägen på ena sidan och Sergelgatan på andra. I området ligger även de stora shoppingstråken Drottninggatan och Kungsgatan. Hötorgsgången är omgiven av hus på två sidor och halvt öppen mot de andra två sidorna. Inne på platsen ligger en tunnelbanenedgång, en entré till ett kontor, en entré till ett köpcenter och en bankomat vilket medför en ganska naturlig rörelse till och från platsen. Ett par våningar upp finns takterrasser som var menade att vara öppna för allmänheten

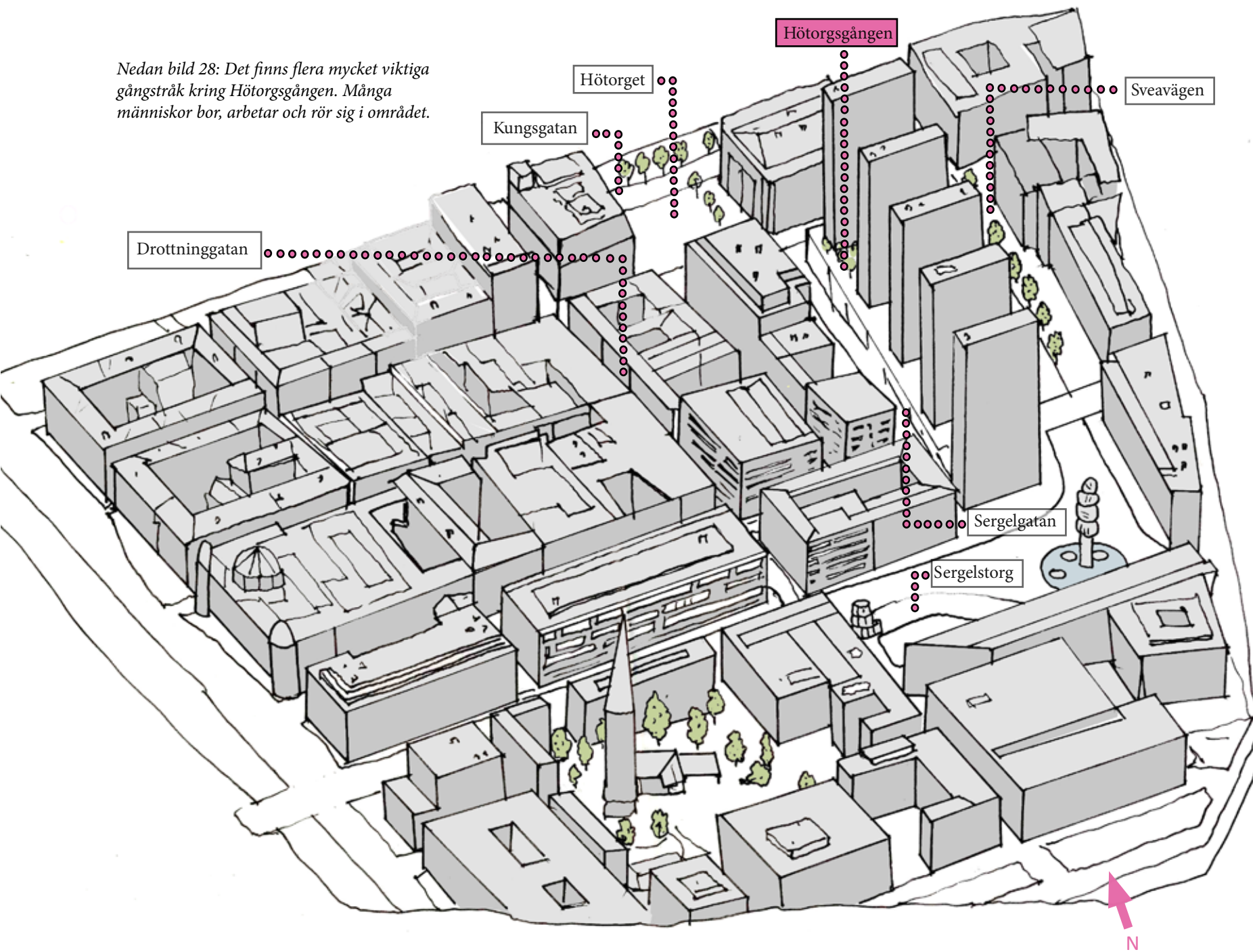
då det i området är brist på parker och grönområden. Takterrasserna var måttligt besökta och då platsen utsattes för vandalism och försumning beslutade man stänga platsen. Tanken är att takterrasserna skall vara kvar och användas av kontor och restauranger (Littke, 1998).

I dag känns platsen outnyttjad, detta trots att ganska många människor passerar den varje dag. När jag valde plats tittade jag på olika kvalitéer så som läge i staden, läge i förhållande till aktiva stråk, vindförhållanden, ljus, möjlighet för lugn, eventuella användbara väggar, storlek och möjlighet till förbättring och förändring. Hötorgsgången stämde in på alla mina kriterier samtidigt som den representerar ett stort antal outnyttjade platser i Stockholm.

Det finns även en del svårigheter med platsen som är typiska i tätbebyggda områden. Exempel på dessa svårigheter är att det finns många entréer, hissar och trappor att ta hänsyn till. Bjälklaget i området är från 60talet och är inte anpassat att plantera på, vilket medför att alla planteringar måste ske mesta dels ovan mark. Plattorna däremot kan bytas ut mot annat underlag utan större problem (Anders Berglund, exploateringskontoret i Stockholm, telefonsamtal den 18 november 2008).

Fördelen med att välja en plats som Hötorgsgången är att den har samma problem som flera andra oanvända platser i city. Ett utformningsförslag på den här platsen skulle kunna vara ett bra exempel på hur liknande ytor kan nyttjas.

Nedan bild 28: Det finns flera mycket viktiga gångstråk kring Hötorgsgången. Många människor bor, arbetar och rör sig i området.





Ovan bild 29: Sergelgatan en torsdag eftermiddag.

Nedan bild 31: Sveavägen samma dag och tid, bilarnas landskap.



Ovan bild 30: Entrén till Hötorgsgången från Sergelgatan.

Nedan bild 32: Sikt in mot Hötorgsgången från Sveavägen.





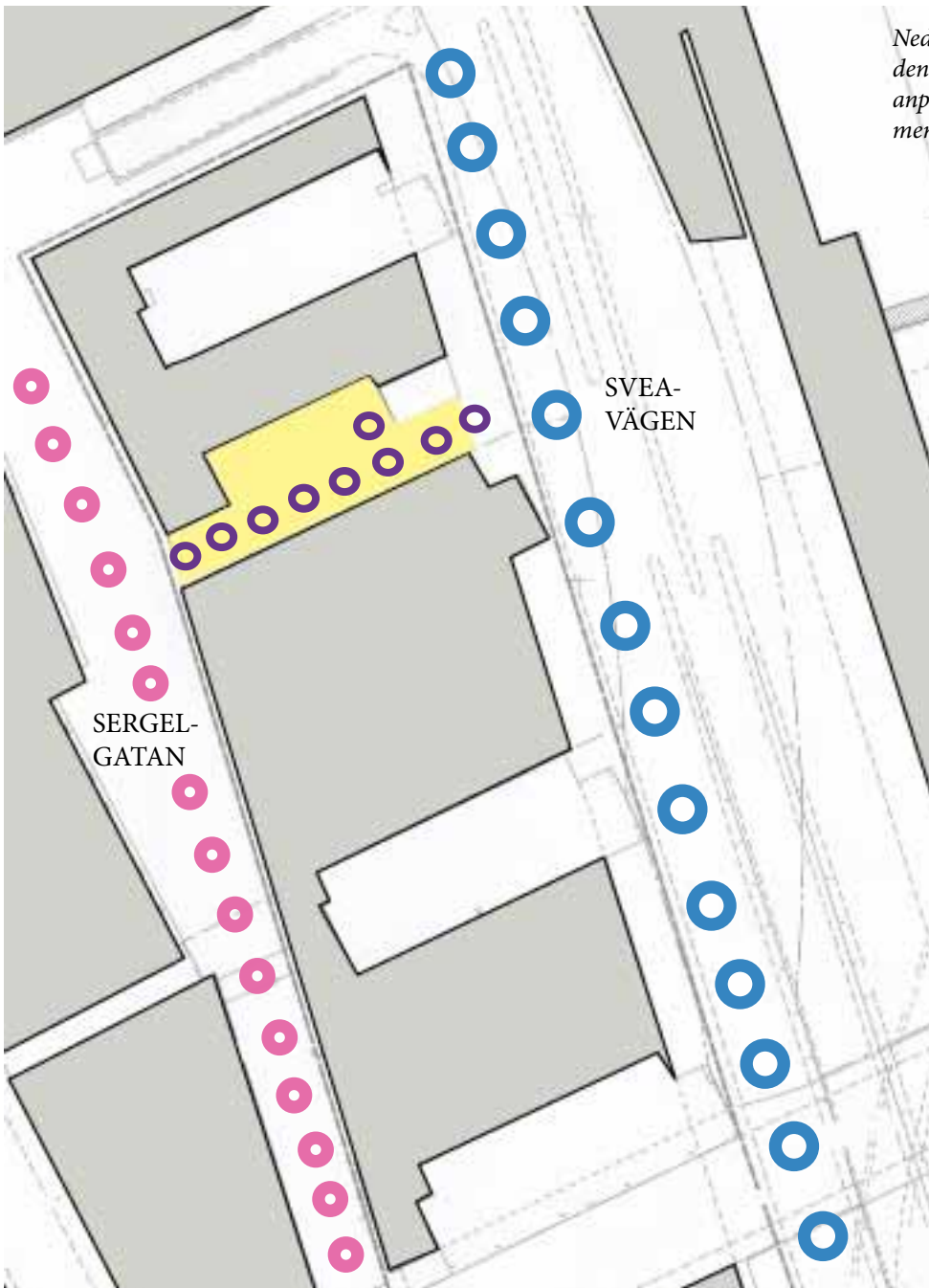
Ovan bild 33: Hötorgsgången i nordöstlig riktning.

Nedan bild 35: Hötorgsgångens tobak & glass.



Ovan bild 34: Hötorgsgången i nordvästlig riktning.

Nedan bild 36: Planen nedan visar hur platsen ligger mellan den stora bilanpassade Sveavägen och Sergelgatan som är mer anpassade till den mänskliga skalan. Platsen ligger skyddad men fullt synlig för människor som rör sig i området.

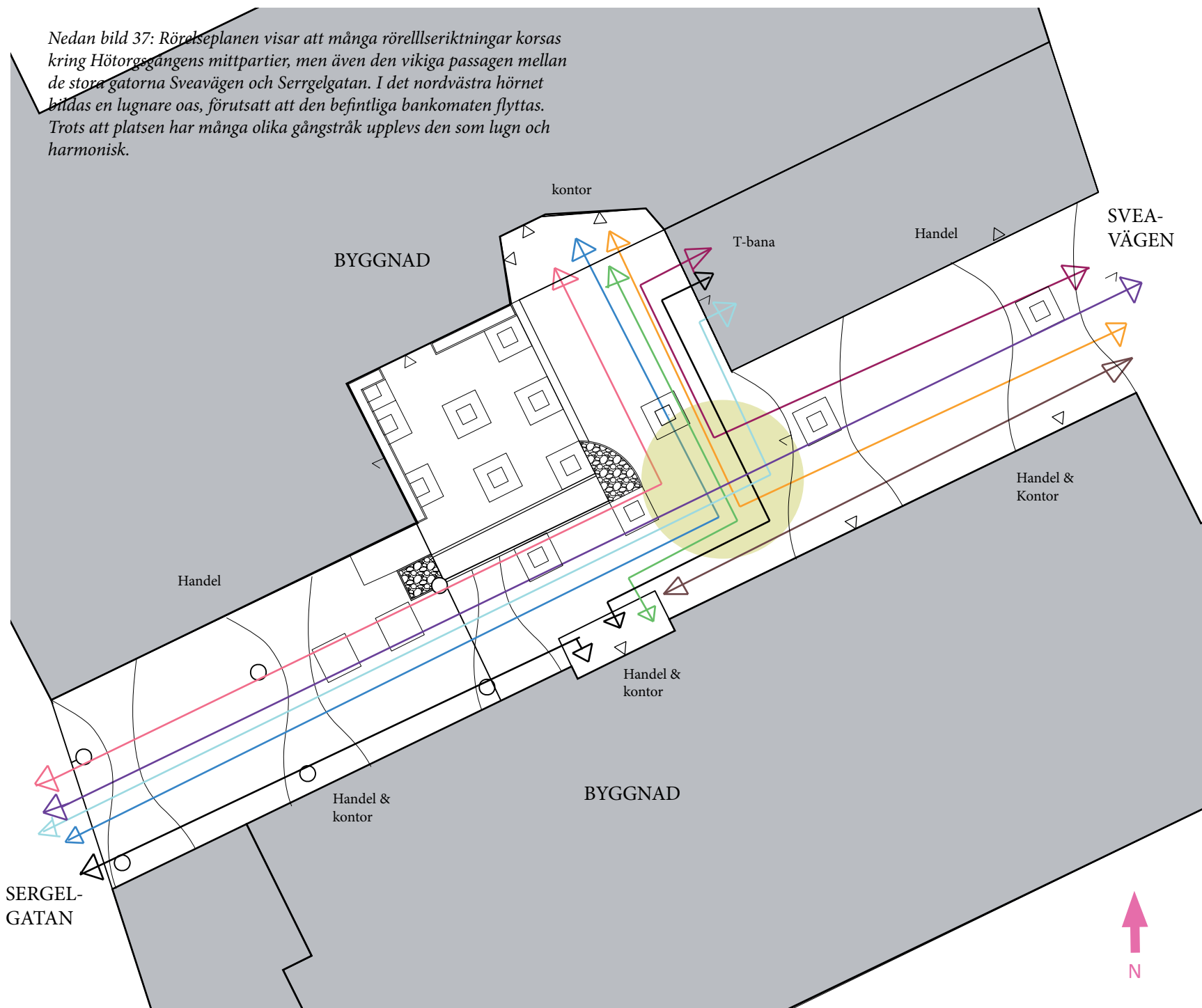


TECKENFÖRKLARING:

-  I HUVUDSAK BILTRAFIK
-  GÅNGSTRÅK/ SHOPPING
-  GÅNGSTRÅK MOT T-BANA & MELLAN SVEAVÄGEN OCH SERGELGATAN.



Nedan bild 37: Rörelseplanen visar att många rörelseriktningar korsas kring Hötorgsgångens mittpartier, men även den viktiga passagen mellan de stora gatorna Sveavägen och Serrgelgatan. I det nordvästra hörnet bildas en lugnare oas, förutsatt att den befintliga bankomaten flyttas. Trots att platsen har många olika gångstråk upplevs den som lugn och harmonisk.



9.2. Tankar under skissprocessen:

Första delen av skissprocessen var relativt lättarbetad eftersom jag hade samlat en hel del konkret kunskap som jag kunde använda mig av. Sociala och privata avstånd, ljud, ljus och läge är exempel på sådan kunskap.

Under själva skissande kom jag fram till att trots denna kunskap så var valen oändliga gällande utformningen. Eftersom människor är så olika finns det också ett ändlöst antal val att ta ställning till.

Det var framför allt två inriktningar jag valde mellan:

- Det första alternativet var att arbeta med alla säkra och självklara komponenter som forskare har testat och funnit att de har en positiv inverkan vid stress.

I detta fallet tänkte jag kalla platsen "Back to nature" och endast använda naturliga material så som sten, trä, vatten, flis och växter. Jag ville göra en vacker klassiskt vacker plats med en touch av "back to nature". Växterna skulle vara svenska t.ex. blåbär, lingon och ljung och grönskan skulle vara överdådig.

- Det andra alternativet som dök upp efter ett tag var det jag valt att kalla "Energikicken". Den här typen av restorativt andrum är en större chansning och har en mindre målgrupp.

"Energikicken" har mer extrem färgsättning och blir mer

artificiell. I det här restorativa andrummet har jag arbetat med att fokusera på att bryta stadsdelens mönster. City har mycket kalla och gråa färger och jag tänkte att kanske är det "Energikicken" som skulle fungera bäst i det här området.

9.3 "Ennergikicken"- koncept:

Efter många om och men valde jag att skissa på "Energikicken".

"Energikicken" blir som en c-vitaminkur, en oas, en plats att smita från vardagens gråa kontorslandskap och överfulla butiker.

Den gula markbeläggningen står för stadens ständiga rörelse, ett flöde som aldrig upphör att förflytta sig, en flytande massa. I denna flytande massa finns ett antal fasta element som återsamlar stadens förbrukade energi och transformerar den till ny energi. Då man sitter på dessa fasta element strömmar energin upp genom marken och laddar upp den energi man förlorat under dagen, ungefär som ett uppladdningsbart batteri. I "Energikicken" kan du ladda batterierna så kort eller så länge som du behöver. Du lämnar platsen med positiv känsla och ny energi.

Alla har vi hört uttrycket: "Ett skratt förlänger livet".



Bild 38: Grönskande omgivning och natur får människor att varva ner, men går det att skapa en avstressande miljö med andra metoder?

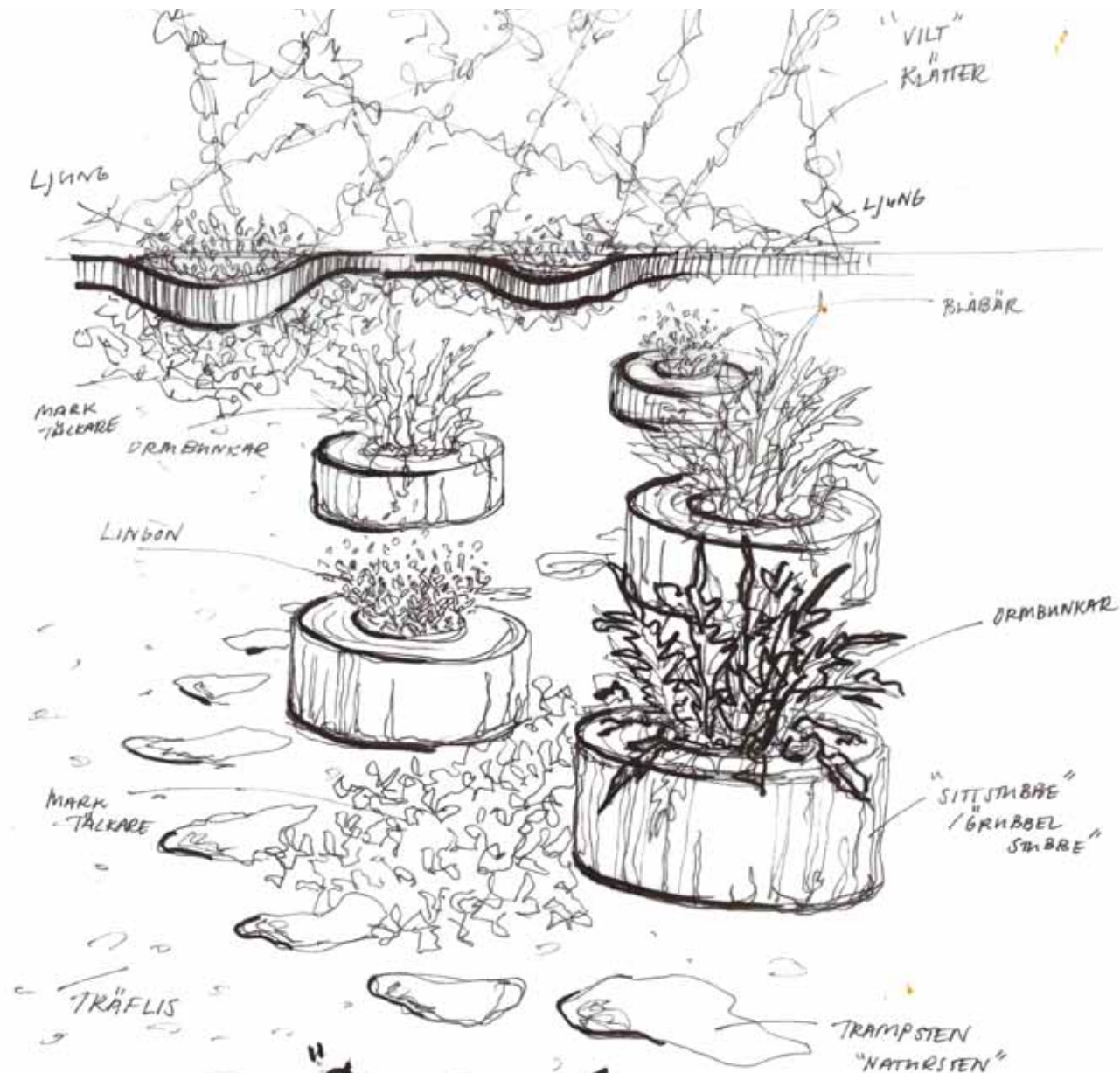
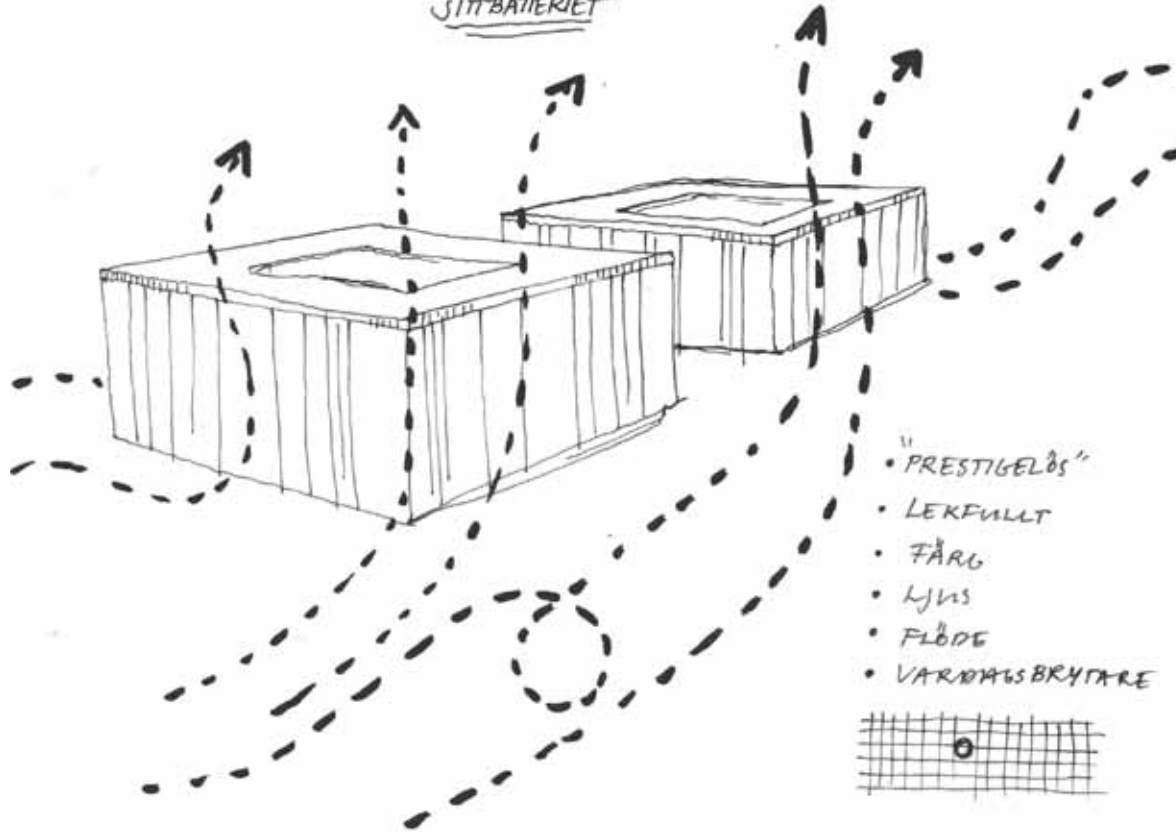


Bild 39: Idéskiss "Back to nature". Användning av endast naturliga material så som träflis, sten, växter och vatten.

"ENERGIKICKEN"

FLÖDE → ÅTERSAMLAR STADENS ENERGI.



9.4 Utformning:

Med hjälp av den kunskap jag fått genom att skriva min rapport har jag gestaltat ett restaurativt andrum med inriktning på trötta konsumenter, boende och lunchande kontorsarbetare. Människor som behöver piggas upp och bryta sina möster för att återfå sin vardagsenergi.

Genom att frångå citys mer traditionella försättning och materialanvändning hoppas jag på att ge platsen den uppmärksamhet som behövs för att skapa ett välanvänt stadsrum.

I det restaurativa andrummet skall man kunna sitta ner för en liten stund, andas ut och återfå lite vardagsenergi.

Här ska man kunna smita in och laddas med positiv energi, vandra runt på den stora gula mattan, sitta på en ”batteri bänk” och äta en glass i solen eller socialisera med andra besökare.

För den lite mer försiktiga kan det kanske vara lagom att sätta sig i ett hörn med gröna väggar och marmorkross och endast beskåda den gula mattan på lite håll. Totalt finns det mellan 50 och 60 sittplatser.

Marken har en lätt topografi som böljar fram och representerar stadens flöde. Då materialet som kallas surplay är mjukt att gå på, bryter det av ordentligt mot stadens i övrigt ganska hårda material.

I gången från **Sergelgatan** flödar ljus från taket. Ljuset ger en trygghetskänsla och väcker uppmärksamhet som lockar människor till platsen.

Surplay mattans ljudämpande effekt blir påtaglig och någonstans långt borta hör man mycket diskret fågelsång (ljudinstallation).

Närmare gångens slut ser man två upphöjda lysande sittbatterier bredvid ett porlande vatten. Här är det perfekt att sitta och vänta på en vän en regning höstdag. Skyddad från regn och vind, men fortfarande ute.

Passagen från Sveavägen blommar med vackra vita *Wisteria sinensis* ’alba’ blommor. Växterna är planterade i planteringsytor vid husets väggar och slingrar sig längs vajrar upp och vidare ut som ett tak över passagen. För att skydda jorden så att den inte fryser under vintern kan man isolera plantytan med tex 15-20cm frigolit.

I passagen har Agnes & Lisas blomsterhandel satt ut massor av blommor som ger platsen en gemytlig känsla. När solen skiner är det perfekt att sitta med en glass och ladda batterierna i solskenet.

”**Energikickens**” **mittpunkt** är en öppen överskådlig plats.

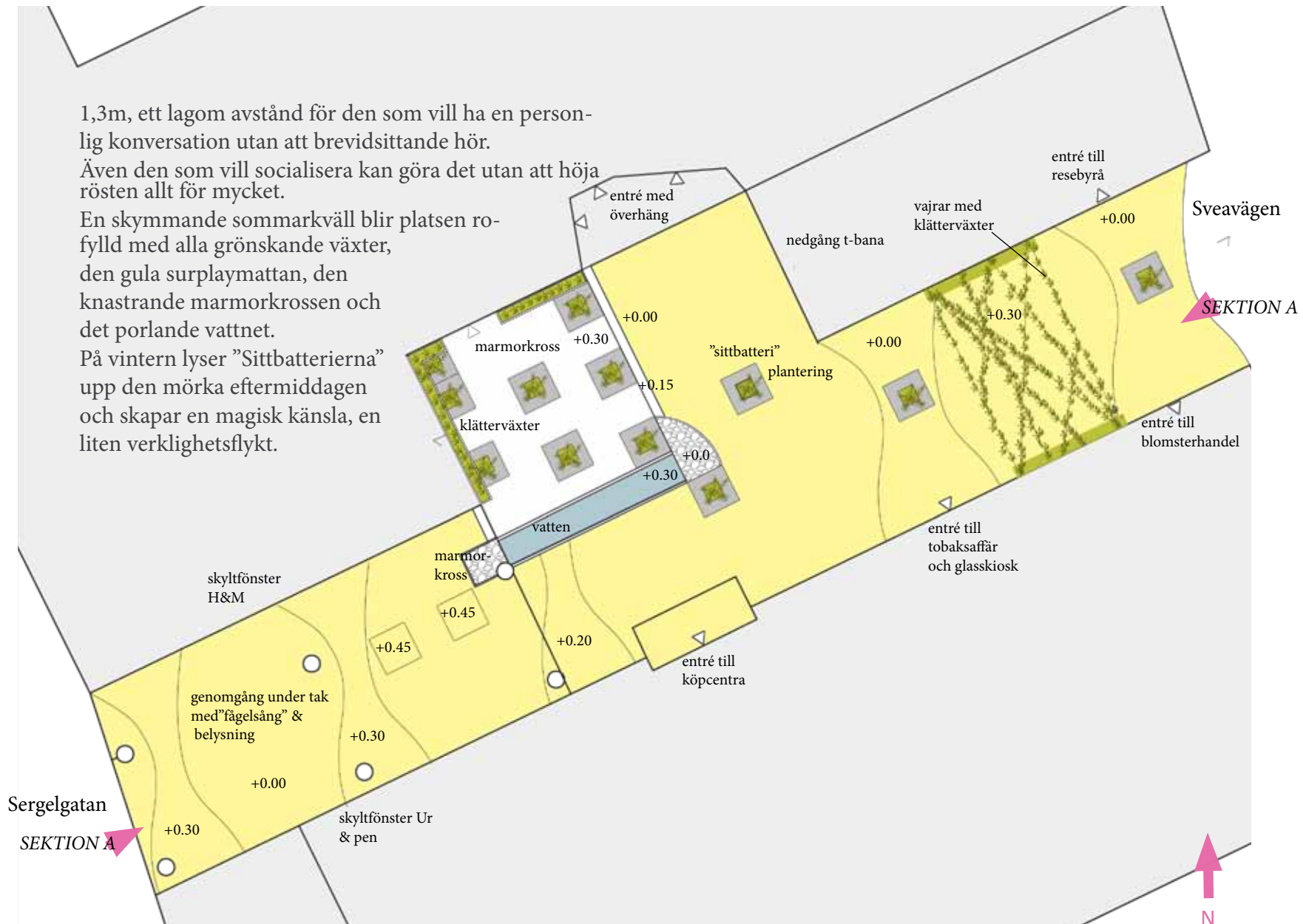
”Sittbatterierna” är placerade med ett minimum avstånd på

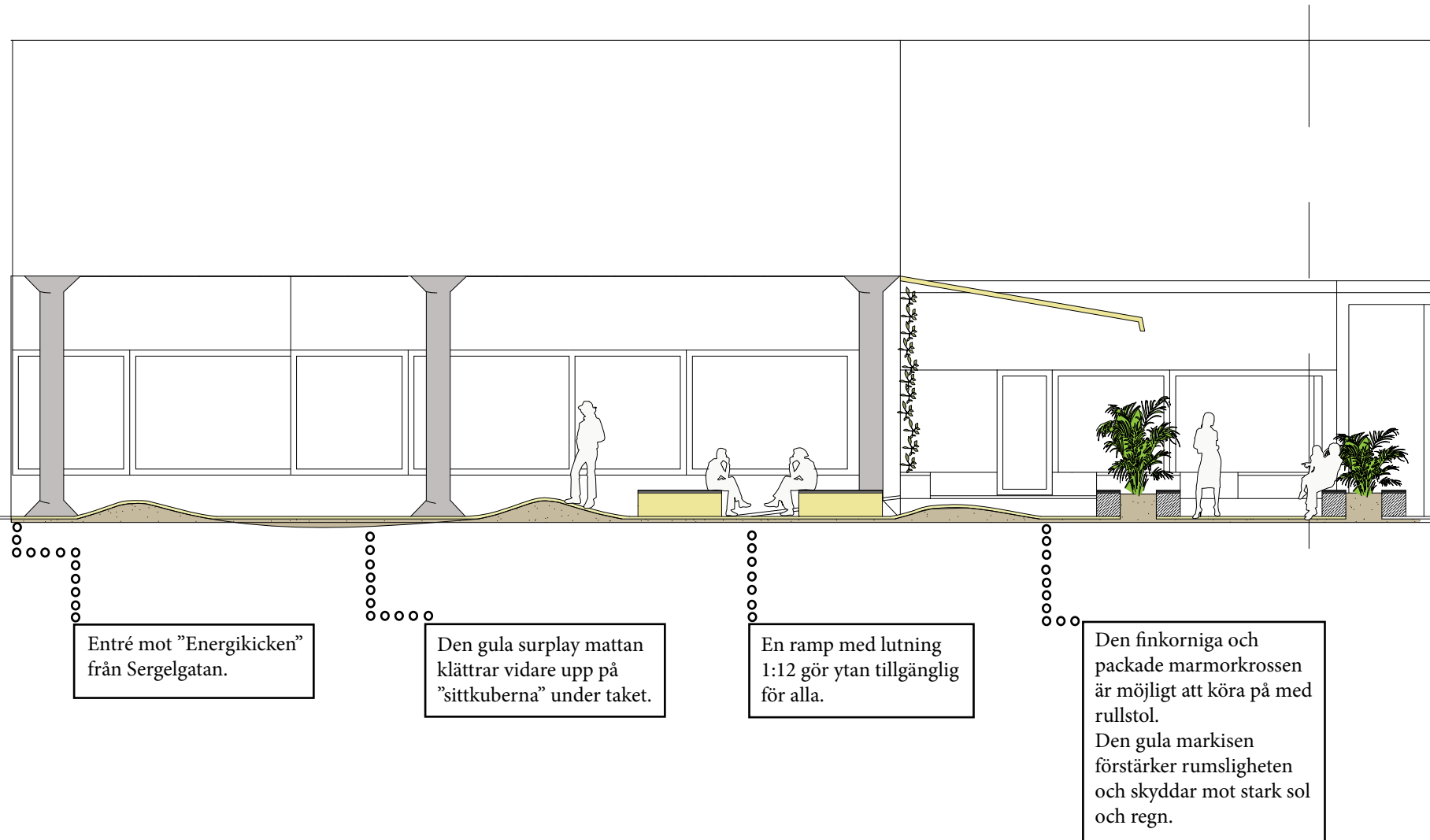
1,3m, ett lagom avstånd för den som vill ha en personlig konversation utan att brevidsittande hör.

Även den som vill socialisera kan göra det utan att höja rösten allt för mycket.

En skymmande sommarkväll blir platsen rofylld med alla grönskande växter, den gula surplasmattan, den knastrande marmorkrossen och det porlande vattnet.

På vintern lyser "Sittbatterierna" upp den mörka eftermiddagen och skapar en magisk känsla, en liten verklighetsflykt.





*Bild 42: Sektion A, skala 1:100.
Visar hela passagen från Sergelgatan till
Svevägen. Marken böljande topografi
bryter av mot Svevägen och Sergelgatans
storskalighet. Det blir tydligt att man
kommer till en annan typ av plats.*

Vid entrén från Sveavägen möts man av ett grönskande tak som förstärker känslan av den mänskliga skalan och rumsligheten.



Bild 43: Illustration, Hötorgsgången med porlande vatten, grönska, den gula sureplaymattan, den ljusa marmorkrossen och "sittbatterierna".



Bild 44: Alternativa "tak"lösningar som gör platsen mer anpassad för den mänskliga skalan och som förstärker dess rumslighet. Det kan vara exempelvis vara ett träd, en grönskande pergola, en markis eller parasoll.

9.5 Material beskrivning :

- Den gula mattan som kallas Sureplay är en mjuk stötdämpande gummimatta som går att få i flera färger och former (finns att köpa hos lekplatskonsulten, <http://www.lekplatskonsulten.se/>).

Den blandas och läggs ut på plats antingen på ett avjämnat bärlagergrus eller direkt på betong eller asfalt.

Mattan släpper igenom vatten, är ljuddämpande och tål kyla.

Lite underhåll, mattan är möjlig att tvätta (H Nilsson, Lekplatskonsulten AB, telefonsamtal den 20 november 2008).

- Marmorkross ger en klassisk känsla på den lite mindre upphöjda ytan i hörnet av det restaurativa andrummet. För att inte krosset skall flyttas runt på oönskade platser hålls det på plats av ett kantstöd (platsgjuten betong). Fraktionerna bör vara ganska små så att ytan blir mer handikappanpassad. Då platsen är betydande för stadsmänniskornas hälsa är kostnaden för underhållet liten i jämförelse.
- ”Sittbatterierna” är gjorda av platsgjuten betong med färgade glasfasader. Bakom glaset finns amatur som gör att kuberna ser självlysande ut. Sittytan är av järnvitriol behandlat trä. I mitten av kuberna finns en plantering som gör att man

upplever skydd i ryggen. Varje sittkvadrat är 140x140cm och höjden är 45cm. Plantytan är 60x60cm stor.

- Växtvalet bygger på vintergrönt, snabb tillväxt, ljusa blomfärger och frodighetskänsla: Humle, Murgröna, vitt Blåregn och Ormbunkar.
- Ovanför den lilla marmorplatsen skall det finnas en stor och uttagbar markis av plast som skyddar mot både sol och regn. Besökare skall själva kunna ta ut och in den.
- I gången ut mot Sergelgatan skall det vara ordentligt upplyst. Hela det restaurativa andrummet skall belysas ordentligt dagtid under vinterhalvåret men även sommarkvällar.
- Lås & grindar kan eventuellt sättas upp i båda öppningarna ut mot Sergelgatan och Sveavägen för att bevara platsen i fint skick. Grindarna bör dock låsas först när tunnelbanan stänger.



Bild 45: Modellbild på det restaurativa andrummet. Modell skala 1:50

10. Reflektioner:

Genom litteraturläsning och egna platsstudier har jag ökat min egen insikt och förståelse för hur komplext det är att skapa en plats för ett specifikt ändamål. Jag har även insett att det är ännu mer komplicerat att skapa en multifunktionell yta för en blandad målgrupp. I många fall blir platsen för ospecificerad för att det skall locka någon över huvudtaget. Vi människor behöver grönska, träd och vatten i stadsmiljön för att må bra men vi behöver även en diversitet och en mångfald som stimulerar våra sinnen. Denna mångfald av aktiviteter och upplevelser behöver nödvändigtvis inte föregå på en enda yta utan kan ligga i nära anknytning till varandra. Det viktigaste av allt är att vi planerar för dessa platser och låter dem bli en del av staden. I mindre städer där man har närmre ut i naturen är dessa platser inte lika viktiga som i de stora städerna med mycket människor och längre avstånd.

När jag arbetade med den sista delen av arbetet, utformning av en plats i Stockholm, har jag insett att det restaurativa andrummet kan ha väldigt många olika sorters utformning beroende på vem man vänder sig till. Det viktigaste är att platsen skall ge människor energi och möjlighet för återhämtning. Jag har under arbetets gång kommit fram till att denna energi är också det som skiljer Pocketparks och restaurativa

andrum åt. Det restaurativa andrummet är en typ av pocket park med ett särskilt fokus på energi och återhämtning från vardagstress.

En intressant aspekt är att jag tror att mitt arbete kunde haft en helt annat utgångspunkt och ändå resulterat i samma kunskap. Efter att ha läst väldigt mycket litteratur och haft många dialoger med bland andra Ann Bergsjö har jag insett att det restaurativa andrummet inte bara kan jämföras med pocket parks utan även med något som går mycket längre tillbaka i tiden, hortus conclusus (enclosed garden). Hortus conclusus har sitt ursprung i Höga visan i gamla testamentet (och även ännu längre tillbaka i tiden) (Blennow, 2002, ss. 81-83).

Anna-Maria Blennow skriver följande om högavisan: *”Höga visan består av en mängd doftande trädgårdsbeskrivningar, fyllda av de härligaste växter, och paradisanknyttningen är tydlig. Ett paradys som flödar av friskt vatten, vin, honung och mjölk- här är parallellen till Koranen slående”*

Hortus conclusus blev en modell för den romantiska medeltida trädgården, Marias trädgård, en blomstrande inhägnad paradisk trädgård som stod för jungfrulikhed. En omsluten skyddad plats avskild från omgivningen. Inhägnanden kunde bestå av tegelmurar, täta häckar, pank eller vattengravar. Planteringarna var ofta upphöjda med rektangulära

eller kvadratiske former. Rosor, kaprifol och vin fick växa på spaljéer och pergolor och fast sand eller plattor användes i gångarna (Blennow, 2002, ss. 81-85).

Jag ser flera likheter i denna beskrivning med platser som t.ex. Paley park i New York där tre väggar omgärdar platsen, klätterväxter får rama in och vattenfallet blir vattengravens motsvarighet.

Denna typ av omgärdande av platser och trädgårdar har följt med i utvecklingen och kanske kan det restorativa andrummet jämföras med ett omgärdat paradiset mitt i staden, en oas för återhämtning av kraft. Vår tids paradisträvan.

Jag hade en förhoppning om att kunna komma med mer spektakulära egenskaper för det restorativa andrummet men jag har under arbetets gång insett att det är de enkla och kanske mest självklara egenskaperna hos dessa platser som måste göra sig påmind. Det handlar i första hand om att använda ett sunt förnuft inom stadsplanering. Att tänka självständigt med fokus på människans behov och inte låta sig enbart släpas i väg av vår tids mode och syn på hur framtiden skall se ut. När man är inriktad på ett speciellt ämne som t.ex. arkitektur eller landskapsarkitektur är det lätt att påverkas av sin nisch och glömma vad omvärlden egentligen behöver. Det kan även vara lätt att glömma vad vi arbetar för när processer blir långa och när vi hela tiden måste övertyga för att få ekonomiska möjligheter.

Jag tror att det restorativa andrummet och andra väl definierade platser kommer att bli mer betydelsefulla i städer som har en allt högre utveckligkurva. Det viktigaste av allt tycker jag är att komma ihåg att vårt arbete bygger på att se människors behov och önskemål, tänka kreativt och utvecklas utifrån detta.

Vi får inte heller glömma att även om vi ofta arbetar med det visuella så är orden och rätten till ord ett av våra mest framgångsrika medel för att vi skall göra oss förstådda. Det faller sig helt naturligt för mig att använda ordet restorativa andrum även i fortsättning då det nu är ett väl-definerat begrepp för mig. Jag är säker på att jag kommer fortsätta att söka efter ytterligare begrepp för att beskriva utemiljöer även i framtiden och jag hoppas att även andra gör det.

Det är lättare att veta vart man är på väg om man kan sätta ord på det.

11. Referensförteckning:

Bergsjö, Ann, K. N. (1983). Begrepp för utemiljö- Begrepps användning i planering, projektering, byggande och förvaltning. Alnarp: ALA, Movium, Institutionen för landskapsplanering, Sveriges lantbruksuniversitet.

Lund, Ann-Marie, R. (2002). Uppslagsboken- Bonniers lexikon. Bonnierförlagen Nya Medier.

Berglund, U. (1996). Perspektiv på stadens natur, Om hur invånare och planerare ser på utemiljön i staden. Stockholm: Institutionen för arkitektur och stadsbyggnad kungliga tekniska högskolan.

Blennow, A.-M. (2002). Europas trädgårdar. Lund: Bokförlaget Signum.

Bohman, J. (1989). Bokia -Engelsk ordbok. Stockholm: Prisma.

Clare Cooper Marcus, C. F. (1990). People places : design guidelines for urban open space / edited by Clare Cooper Marcus and Carolyn Francis. New York: Van Nostrand Reinhold.

Cullen, G. (1996). The concise townscape. Oxford: The Architectural Press .

Gehl, J. (2006). Life between buildings Using public Space. Skive: Arkitektens Forlag. The Danish Architectural Press.

Grahn, P. (2005). Om trädgårdsterapi och terapeutiska träd-

gårdar. i M. J. (RED), Svensk Miljö Psykologi (ss. 245-262). Lund: Författarna och studentlitteratur.

Grahn, P. (2005). Om trädgårdsterapi och terapeutiska trädgårdar. i M. J. (RED.), Svensk miljöpsykologi (ss. 245-262). Lund: Författarna och studentlitteratur.

Harting, T. (2005). Teorier om restaurativa miljöer. i M. J. (red.), Svensk Miljöpsykologi (ss. 263-281). Lund: Författarna och studentlitteratur.

Hygge, S. (2005). Bullers effekter på människor. i M. J. (RED.), Svensk miljöpsykologi (s. 384). Lund: Författarna och studentlitteratur.

Küller, M. J. (2005). Svensk miljö psykologi. Lund: Författarna och studentlitteratur.

Küller, R. (2005). Icke-visuella effekter på människan av ljus och färg. i M. J. (RED.), Svensk miljöpsykologi (ss. 85-100). Lund: Författarna och studentlitteratur.

Littke, K. (den 16 07 1998). Stockholm stadsbyggnadskontor. Hämtat från Fastighet Beridarebanan 10, Dp 94014 planbeskrivning, pdf: <http://planer.sbk.stockholm.se/SBK-PlanTemplates/SBKVPlanPropertyView.aspx?id=8&fnr=10061087&propertyname=Beridarebanan+10> den 15 11 2008

Nationalencyklopedin. (den 06 11 2008). Kyoto (Elektronisk). Hämtat från NE.se: <http://www.ne.se/artikel/1018155/1018155> den 06 11 2008

Nationalencyklopedin. (den 06 11 2008). Tokyo. Hämtat från NE.se: <http://www.ne.se/artikel/1018185> den

06 12 2008

Naturvårdsverket. (2007). Good acoustic environment... more than just freedom from noise, report 5708 (pdf). Stockholm: Naturvårdsverket 2007.

Ottosson, J. O. (1998). Utemiljöns betydelse för äldre med stort vårdbehov: fallstudie ”med ögon känsliga för grönt” (Vol. Stad & Land (Alnarp 1982), 155). Alnarp: Alnarp. Movium.

Samuelsson, B. (den 16 10 2008). Årets arkitekturpriser 2008 - nomineringarna klara. Hämtat från Sveriges arkitekters- webbplats (elektronisk): <http://www.arkitekt.se/s36622> den 21 10 2008

Sasaki, Y. (2004). Landscape design. Japan: Marumo-Publishing.

Seymour, W. N. (1969). Small Urban Spaces. New York: New York University.

Smith, C. S. (den 19 6 2008). guardian.co.uk. Hämtat från Welcome to 'the disco' (Elektronisk): <http://www.guardian.co.uk/world/2008/jun/19/usa.guantanamo> den 6 11 2008

Stadsbyggnadskontoret, Lund. (den 21 11 2006). http://www.lund.se/templates/Page2____44650.aspx. Hämtat från Utsättningsplan, Detaljplan för bytarebacken 29m fl i Lund, Lunds Kommun L844 (elektronisk): <http://www.lund.se/upload/Stadsbyggnadskontoret/PDF-filer/bytarebacken%2029%20HSB/utställning/Planbeskrivning.pdf> den 5 11 2008

Malmgren, Sven-Göran (RED.). (1999). Nordstedts svenska

ordbok + uppslagsbok. Rotolito Lombarda, Italien: Språkdata och Nordstedts Ordbok.

Zion, R. L. (1969). Parks Where the People Are- The small Midtown Park. i J. Whitney North Seymour, Small Urban Spaces. New York: New York university.

Zion, R. L. (1969). Parks Where the People Are- The Small Midtown Park. i J. Whitney North Seymour, Small Urban Spaces. New York: New York university press.

Muntliga källor:

Grahn, P. (12 05 2008). miljöpsykologi (muntligt). (I. Kolaas, Intervjuare) Alnarp.

Paju, J (18 09 2008) Paju arkitektur och landskap AB (muntligt). (I.Kolaas, intervjuare) Stockholm.

Berglund, A (18 11 2008) exploateringskontoret i Stockholm, (telefonsamtal). (I.Kolaas, intervjuare).

Nilsson, H (20 11 2008) lekplatskonsulten AB, (telefonsamtal). (I.Kolaas, intervjuare).

