



Sveriges lantbruksuniversitet
Swedish University of Agricultural Sciences

Institutionen för stad och land



Tonåringar och fysisk aktivitet

Att öka tonåringars vardagsmotion och spontana fysiska aktivitet genom gestaltning av utomhusmiljön

Johanna Hagström
Avdelningen för landskapsarkitektur
Examensarbete vid landskapsarkitektprogrammet, Uppsala 2017

Sveriges lantbruksuniversitet

Fakulteten för naturresurser och jordbruksvetenskap

Institutionen för stad och land, avdelningen för landskapsarkitektur, Uppsala

Examensarbete för yrkesexamen på landskapsarkitekturprogrammet

EX0504 Självständigt arbete i landskapsarkitektur, 30 hp

Nivå: Avancerad A2E

©2017 Johanna Hagström, e-post: johanna.h@hotmail.com

Titel på svenska: Tonåringar och fysisk aktivitet. Att öka tonåringars vardagsmotion och spontana fysiska aktivitet genom gestaltning av utomhusmiljön

Title in English: Teenagers and physical activity. To increase teenagers everyday exercise and spontaneous physical activity through design of the outdoor environment

Handledare: Thomas Oles, institutionen för stad och land

Examinator: Gunilla Lindholm, institutionen för stad och land

Biträdande examinator: Ylva Dahlman, institutionen för stad och land

Upphovsrätt: Samtliga bilder/foton/illustrationer/kartor i examensarbetet publiceras med tillstånd från upphovsrättsinnehavaren

Originalformat: Liggande A3

Nyckelord: fysisk aktivitet, gestaltning, spontan aktivitet, tonåringar, vardagsmotion

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

Sammandrag

Arbetet fokuserar på tonåringar och fysisk aktivitet mot bakgrunden att människor idag inte är tillräckligt fysiskt aktiva för att uppnå hälsofördelarna som detta medför. Arbetets syfte är att undersöka hur tonåringars fysiska aktivitet kan ökas med hjälp av utformningen av utomhusmiljön. Huvudfrågeställningen lyder: ”Hur kan aspekter vilka ökar tonåringars fysiska aktivitet kombineras med Österhamns platsförutsättningar för att åstadkomma ett uppskattat och väl använt stråk?” Metoden delades upp i fyra delar. De tre första metoddelarna avslutas med en reflektion kring resultatet och slutligen de aspekter som efterfrågas i huvudfrågeställningen. Den första delen är en litteraturstudie som utfördes för att få teoretiska svar på vilka aspekter som ökar tonåringars fysiska aktivitet. Den andra delen är en studieresa som utfördes för att dra lärdom av tonåringars fysiska aktivitet från existerande platser. Del tre är en studie över tonåringarna i Mariehamn för att studera Österhamn utifrån deras perspektiv. Del fyra är ett gestaltungsförslag för Österhamn där aspekterna som jag tagit fram i de tre tidigare delarna används för att förslaget ska öka tonåringars fysiska aktivitet. I litteraturstudien undersöktes hur tonåringar använder stadsrummet samt hur man uppmuntrar tonåringar till ökad fysisk aktivitet. Den största delen av litteraturen bestod av forskningsartiklar inom ämnet fysisk aktivitet och tonåringar. Studieresan gick till 12 platser på tre orter, Köpenhamn, Malmö och Simrishamn. Platserna var utvalda utifrån antagandet att de skulle uppmuntra till fysisk aktivitet på olika vis. På plats undersökte jag huruvida några tonåringar befann sig på platserna vid platsbesöken och, i så fall, vad de gjorde. Utöver detta studerades även platsens storlek, dess läge i staden, vilka aktiviteter den erbjöd och dess övergripande gestaltning. Tonåringarna i Mariehamn studerades dels genom inventeringar av Österhamn men även inventeringar som studerade var

tonåringar brukar vistas i närheten av Österhamn. De befintliga fysiska aktiviteterna i och omkring Österhamn studerades också. En barnkonsekvensanalys framtagen av Mariehamns stad studerades också och avslutades med en diskussion kring hur tonåringarnas kommentarer rör Österhamn. Detta följdes slutligen av en analys över Österhamn där tonåringar tas i beaktande. Gestaltungsförslaget över Österhamn utfördes med aspekterna från de tidigare metoderna i åtanke. Med hjälp av dessa togs ett program för Österhamn fram och detta i kombination med ett koncept och skissande ledde fram till det slutgiltiga gestaltungsförslaget. Slutligen följer diskussionen kring arbetet där det bland annat fastslås att den valda platsen för gestaltningen och dess egenskaper har en stor inverkan på platsens lämplighet för tonåringars ökade fysiska aktivitet. En diskussion förs också kring bristen på medborgardeltagande i arbetet och hur det kan ha påverkat gestaltungsförslaget.

Summary

The interest in targeting this thesis towards teenagers and physical activity is partly a personal one, since I myself wasn't a physically active teenager and want to know how I as a professional can influence teenagers like me towards a healthier lifestyle. But it also stems from the obvious reason that physical activity is good for you, both in terms of physical wellbeing as well as psychological. Research shows that physical activity decreases as age increases and only about half of Sweden's adults reach the recommended level of physical activity today. The physical activity of the teenager influences the grown individual's physical activity, here the base for future physical activity is laid, something that has the possibility to affect the individual's health during his or her life. The design of the outdoor environment has the opportunity to affect how physically active people are and it's therefore highly relevant for landscape architects to learn more about this issue.

Purpose and research questions

The purpose of the thesis is to investigate how teenagers' physical activity can be increased by the design of the outdoor environment.

My main research question is: How can aspects that increase teenagers' physical activity be combined with the conditions of Österhamn to create an appreciated and well used path?

My three subquestions are: What aspects of the outdoor environment is important to have in mind when designing to increase teenagers' physical activity? What can be learnt about teenagers' physical activity from existing sites? and What differences are there between teenage girls' and teenage boys' physical activity and how should this affect the design of the outdoor environment?

Scope

I am mainly interested in teenagers, that is people in the ages of 13-19 years old. In the literature this group is sometimes included with children under the age of 13, I have chosen to use this information as relevant for teenagers. The same is done with research on adolescents.

Physical activity means more or less all kinds of movement. I am mainly interested in everyday exercise as well as spontaneous physical activity.

Method

The method was divided into four different parts, a literature review, a study trip, a study regarding the teenagers of Mariehamn and a design proposal. The aim with the first three methods was to obtain the different aspects I'm interested in in my main research question and to use these aspects in the final design part.

In the literature review I investigate how teenagers use space in the city and also how to encourage teenagers towards increased physical activity.

I went to 12 different sites in 3 different locations during my study trip, Copenhagen, Malmo and Simrishamn. The locations were selected based on my understanding that they promoted physical activity in different ways as well as the practical aspect on not visiting sites that would mean an unreasonable amount of time went into traveling between locations.

During the study trip I observed whether any teenagers were at the site during my visit and why that could be. If teenagers occupied the site I studied what they were doing. I also studied the size of the sites, their location in the city, what activities the site offered and its' overall design. During the study trip I also kept my eyes open for teenagers between site visits to see if I could obtain any information from these observations.



Israels Plads above and Superkilen below, two of the sites studied on the study trip that were visited by many teenagers



The teenagers in Mariehamn were studied partly through an inventory of Österhamn but also with an inventory regarding where teenagers usually are around Österhamn. The existing physical activities in and around Österhamn were studied as well. The city of Mariehamn have performed a dialogue process with some local teenagers which was also studied and ended with a discussion regarding how the teenagers' comments affected Österhamn. This was followed by an analysis of Österhamn where teenagers were taken into consideration.

In the design part I used the aspects gained by the previous methods to make a design proposal on Österhamn in Mariehamn with a focus on teenager's physical activity. Using the aspects from the previous methods program points were formulated. Lastly the program, a concept and sketching resulted in the design proposal.

Literature review

In the literature review I learnt that teenagers use the public space in two ways, either as an interaction space or as a retreat space. An interaction space is a space with a lot of people where the teenager can choose to show off for, or hide in, the mass of people. A retreat space is a space away from grown-ups, preferably a secluded space.

The literature review also included many different angles on teenagers' physical activity, among others that teenagers tend to visit places where other teenagers are. Teenagers also like to perform activities that are "fun", meaning they can perform them in the company of their friends and that the activity is neither too easy or too hard to perform. Something that I found interesting during the review was the fact that teenage girls and boys use activity parks in very different ways, the girls tend to socialize more and the boys do more sports. This has to do with girls being less experienced in using the public space compared to boys. Paths are also more important for girls' physical

activity than for boys' physical activity.

The aspects I got from the literature review were:

- » Gender differences, since teenage girls and teenage boys are physically active in different ways and also use areas for physical activity in different ways.
- » Variety in activities as well as difficulty has a positive effect on teenagers' physical activity.
- » Meeting places works as supportive environments for teenagers' physical activity.

Study trip

During the study trip I saw less teenagers than I expected. Three of the places I studied were visited by many teenagers, four other places were visited by few teenager and the rest of the five places I studied weren't visited by teenagers at all. Despite this the study trip helped me in finding out more about teenagers' physical activity. I could confirm the literature reviews finding that teenage girls and boys activate themselves in different ways, the girls mostly walked together with a friend, photographed themselves or their friends or sat down watching people while the boys instead were skating and climbing for example. I also found that sites situated in a good location had a higher amount of teenagers compared to sites in a less good location.

The aspects I got from the study trip were:

- » Gender differences, boys did more sports than girls, who mostly seemed to be hanging out with each other.
- » Location, places located near nodes and main paths were visited by more teenagers.
- » Surroundings, with other places that teenagers use in the surroundings, the new space will be more attractive to teenagers.

- » Details, interesting details and structures are attractive to teenagers.
- » Variety, places where it is possible to perform physical activities but also have the possibility to sit down and relax are attractive for teenagers.

The teenagers in Mariehamn

I made an inventory over the places where teenagers hang out around Österhamn. I also made an inventory of Österhamn with the focus of physical activity in and around the area.

I took part of a dialogue process the city of Mariehamn had done with some local teenagers regarding how they would like the city centre to develop.

I analyzed the site using Cullen as an inspiration but altered the analysis making me do it with the eyes of a teenager. In order to manage this I used the aspects from my previous studies and the opinions of the local teenagers.

The aspects I got from the study regarding the teenagers of Mariehamn were:

- » Safety, the experience of safety in the outdoor environment is important to make teenagers able to and interested in using the area.
- » Seasonal change, teenagers want something to do all year round.
- » Neatness, teenagers appreciate neat and well-managed environments.

Design proposal

In the design part I used my findings and the aspects from the previous methods to formulate a program for the design.



The program points

In Österhamn:

- » the function of the area as a path is kept.
- » there are different activities to cater for different interests.
- » there are meeting places in connection to the path.
- » the area is visually screened of from the road Österleden.
- » the area is attractive during all seasons and during the whole day and night.

Using the program, a concept and sketching I came up with the design proposal where the winding path helps creating rooms along the path filled with different activities. I use vegetation to create a visual barrier between Österhamn and Österleden. An emphasis is put on creating areas that promote spontaneous physical activity.

Discussion

Looking back on the study trip I realize that not every site visit was as informative as I would have hoped and that I probably should have been prioritizing sites in a different way. I still feel like the study trip as a whole gave me a lot of important information. Even if I didn't see as many teenagers as I believed I would the sites that the most teenagers visited is probably possessing high qualities. A site visit that my study trip needs is one with a focus on teenage girls and their requests.

Something my design method lacks is the opinions and thoughts of teenagers on this particular site. The dialogue with the teenagers regarding the city centre of Mariehamn helped me in my design process but I would probably have gotten a lot more information had I heard teenagers myself.

INNEHÅLL

Del 1 Introduktion	8
Gestaltning för tonåringars fysiska aktivitet	9
Syfte	9
Frågeställning	9
Avgränsning	9
Österhamn	10
Tidiga skisser	11
Översikt över arbetet	11
Del 2 Metod	12
Litteraturstudie	13
Studieresa	13
Köpenhamn	13
Malmö	13
Simrishamn	13
Tonåringarna i Mariehamn	13
Mariehamns barnkonsekvensanalys	13
En tonårings upplevelse av Österhamn	14
Gestaltningförslag	14
Program	14
Gestaltningprocess	14
Del 3 Litteraturstudie	15
Hur använder tonåringar det offentliga rummet?	16

Hur uppmuntrar man tonåringar till fysisk aktivitet?	16
Reflektioner kring litteraturstudien	16
Aspekter som litteraturstudien bidragit med	17

Del 4 Studieresa

18

Platser med många tonåringar	19
Israels Plads	19
Superkilen	20
Stapelbäddsparken	20
Platser med få tonåringar	21
Amager Strandpark	21
Charlotte Ammundsens Plads	21
BaNanna Park	22
Varvsparken	22
Platser utan tonåringar	23
Kalvebod Bølge	23
Havneparken Islands Brygge	23
Prags Boulevard	24
Guldbergs Plads	24
Tullhusstranden	25
Reflektioner kring studieresan	25
Tjejer och killar	26
Platser med många tonåringar	26
Platser med få tonåringar	26
Platser utan tonåringar	26
Aspekter som studieresan bidragit med	26

Del 5 Tonåringarna i Mariehamn

27

Inventering av Österhamn	28
--------------------------------	----

Tonåringar i och omkring Österhamn	28
Fysiska aktiviteter i och omkring Österhamn idag	29
Mariehamns stads barnkonsekvensanalys	29
En tonårings upplevelse av Österhamn	30
Sammanfattning av analysen	32
Reflektioner kring tonåringarna i Mariehamn	32
Aspekter som tonåringarna i Mariehamn bidragit med	32
Del 6 Gestaltungsförslag	33
Aspekterna så här långt	34
Program	34
Koncept	34
Skissande	34
Beskrivning av gestaltungsförslaget	36
Gestaltungsförslaget utifrån programpunkterna	36
Närbilder	37
Belysningen	38
Reflektioner kring gestaltungsförslaget utifrån aspekterna	39
Del 7 Diskussion	40
Litteraturstudie	41
Studieresa	41
Tonåringarna i Mariehamn	41
Gestaltungsförslag	41

Vidare frågeställningar	42
Referenser	43

Del 1

Introduktion

Jag var inte en aktiv tonåring. Jag hatade skolgymnastiken. Utan koordinationsförmåga och bollkänsla (men med bollrädsla!) var den en pina som jag enbart pliktskyldigt närvarade vid och gjorde, väl på plats, inte en ansträngning mer än det absolut nödvändigaste. Jag höll egentligen aldrig på med några sporter heller, (ett halvårs halvhjärtad fotbollsträning räknas knappt) förutom ridning som jag under den här tiden inte ens kopplade ihop med fysisk aktivitet och min fritid spenderade jag till stor del inomhus.

Jag är inte ensam om detta, stillasittandet har ökat hos barn och ungdomar, något som påverkar både deras hälsa och deras kontakt med stad och natur (Faskunger 2007).

Det jag frågar mig i den här uppsatsen är hur vår yrkesgrupp kan få tonåringar, lika den jag var, att finna någon glädje i att röra på sig, eller i alla fall öka deras fysiska aktivitet.

Utformningen av den byggda miljön är något som har möjlighet att påverka hur fysiskt aktiva människor är (Boverket 2013). Människors fysiska aktivitet påverkas av närhet och tillgänglighet till, bland annat, service, parker, promenadstråk och mötesplatser (Faskunger 2007). Våra livsstilsval påverkas av vår omgivning och dagens utformning av utomhusmiljöer uppmuntrar inte alltid människor till tillräcklig fysisk aktivitet och rörelse för att uppnå hälsofördelarna av fysisk aktivitet (Faskunger 2007).

Definitionen av fysisk aktivitet är enligt Folkhälsomyndigheten (u.å.c) ”all kroppsrorelse som är en följd av skelettmuskulaturens sammandragning och som resulterar i ökad energiförbrukning.” Som exempel på fysisk aktivitet anges till exempel vardagsaktiviteter, lek, aktiv transport, friluftsliv eller motion. Vuxna människor bör enligt Folkhälsomyndigheten (u.å.b) vara fysiskt aktiva minst 75-150 minuter per vecka. För barn och unga ser rekommendationerna

annorlunda ut, för denna grupp är rekommendationen att vara fysiskt aktiv minst 60 minuter per dag. Den fysiska aktiviteten kan delas upp i kortare intervaller under dagen och bör vara utav både måttlig och hög intensitet.

Fysisk aktivitet har en rad hälsofördelar såsom minskad risk för hjärt- och kärlsjukdomar, benskörhet och vissa typer av cancer (Livsmedelsverket u.å.). Det har även effekter på den psykiska hälsan, motion kan minska en rad psykiska problem och obehag såsom oro, nedstämdhet, ångest, sömnbesvär, depression och stress (Kallenberg u.å). Folhälsan (u.å.c) pekar på de specifika hälsofördelar som barn och ungdomar får av fysisk aktivitet, dessa är bland annat ökad koncentrationsförmåga samt ökad självkänsla och självbild. Trots alla dessa hälsofördelar verkar den fysiska aktivitetsnivån minska i Norden (Folkhälsomyndigheten u.å.a). Det är endast ungefär hälften av Sveriges vuxna befolkning som når upp till den rekommenderade fysiska aktivitetsnivån (Folkhälsomyndigheten u.å.a). Detta är problematiskt eftersom att de största folkhälso-problemen är kopplade till att vi rör på oss för lite (Boverket 2013). Den fysiska aktiviteten hos människor minskar i takt med ökande ålder (Faskunger 2007, s. 77) och det syns en tydlig minskning av den fysiska aktiviteten mellan åldrarna 12 och 18 år (Epstein et al. 2001 se Faskunger 2007, s. 77). I kombination med en onyttig kosthållning bidrar detta till övervikt och fetma, något som ökar bland svenska barn och ungdomar (Faskunger 2007, s. 77).

Forskning visar på att fysisk aktivitet hos barn och ungdomar resulterar i en bättre fysisk och psykisk hälsa i vuxen ålder (Folkhälsan u.å.a) Förutom de direkta positiva hälsofördelarna som en fysiskt aktiv livsstil bidrar till, finns det även forskning som tyder på att färdigheter och vanor knutna till fysisk aktivitet inlärd från barndomen och tonåren är en del av flera faktorer som påverkar den vuxna individens fysiska aktivitet (Kuh & Cooper 1992, Dishman, Sallis & Orenstein 1985). Det finns även forskning (Thompson et al. 2003) som tyder på att

det är i tonåren som grunden läggs för huruvida en person blir fysiskt aktiv eller inaktiv under sitt liv. De personer som har en positiv bild av fysisk aktivitet från deras tonårstid har en större chans att förbli fysisk aktiva när de blir vuxna (Thompson et al. 2003). Tonårstidens vanor och beteenden kan alltså få livslånga effekter på individers fortsatta hälsa (Jones & Bradley 2007).

Gestaltning för tonåringars fysiska aktivitet

Österhamn i Mariehamn är en del av Mariehamns stads centrum där man i skrivande stund arbetar med en ny delgeneralplan. Stadsarkitektkansliet i Mariehamn har i och med detta identifierat ett behov av att utveckla denna del av Mariehamns centrum för att göra det mer attraktivt att befinna sig på platsen Jag känner Österhamn väl då jag vuxit upp på Åland och bott i Mariehamn i flera år. Jag ser ofta människor som promenerar längs med området som är en del av en längre sammanhållen promenad, till största del längs med viken Slemmern. Längs med promenadstråket finns ett flertal intressanta och vackra delar, dock är Österhamn inte en av dessa. I nuläget upplevs området som underutnyttjat och tråkigt, detta trots ett bra läge i Mariehamns stad.

Tonåringarna i Mariehamn har idag inget självklart ställe att uppehålla sig på i Mariehamns centrum, och än mindre att aktivera sig fysiskt på. En gestaltning med fokus på deras fysiska aktivitet i Österhamn skulle alltså kunna göra stor skillnad för nästa generations mariehamnare.

Syfte

Syftet med arbetet är att undersöka hur tonåringars fysiska aktivitet kan ökas med hjälp av utformningen av utomhusmiljön.

Frågeställning

Hur kan aspekter vilka ökar tonåringars fysiska aktivitet kombineras med Österhamns platsförutsättningar för att åstadkomma ett uppskattat och väl använt stråk?

Underfrågeställningar

Vilka aspekter av utomhusmiljöns utformning är det viktigt att ha i åtanke vid gestaltning för att öka tonåringars lust till fysisk aktivitet?

Vilka lärdomar om tonåringars fysiska aktivitet finns att dra från existerande platser?

Vilka skillnader finns det mellan tonårstjegers och tonårskillars fysiska aktivitet och hur bör detta påverka utformningen av utomhusmiljön?

Avgränsning

Jag är i första hand intresserad av tonåringars fysiska aktivitet på grund av den nedgång i fysisk aktivitet som uppstår hos denna grupp. Därmed studerar jag människor i åldrarna 13-19 år. I litteraturen händer det att denna ålderskategori likställs med barn och även inkluderar barn under 13 år. Då detta uppstår används informationen utifrån att denna stämmer även för min ålderskategori. Detsamma gäller i litteratur som studerar engelskans ”adolescents”, detta är ett relativt vitt begrepp men jag har utgått ifrån att forskningsresultat kring ”adolescents” även stämmer för tonåringar.

Fysisk aktivitet innefattar all slags rörelse. Detta arbete fokuserar på vardagsmotion samt spontan fysisk aktivitet och vilka aspekter som ökar sannolikheten för dessa på en plats. Då fysisk aktivitet nämns är det alltså vardagsmotion och spontan fysisk aktivitet som jag syftar på.

Vardagsmotion definieras som den fysiska aktivitet som

genomförs i människors vardagsliv. Exempel på vardagsmotion kan vara att städa, gå i trappor, promenera och cykla till skolan (Folkhälsan u.å.b).

Nationalencyklopedins definition av spontan är något "som sker av en plötslig impuls". (Nationalencyklopedin u.å.) Med spontan aktivitet menar jag oorganiserade aktiviteter, hit hör aktiviteter såsom lek och annan fysisk aktivitet som man utför för att man har lust.

Arbetet är geografiskt avgränsat till Österhamn i Mariehamn. Området avgränsas i norr mot Sjökvarteret, i söder mot Mariehamns seglarförening (MSF), i väster mot bilvägen Österleden samt i öster mot viken Slemmern.

Österhamn

Mariehamn är Ålands huvudstad med runt 11 200 invånare (Mariehamns stad u.å.) Tätorten är en sjöfartsstad (Mariehamns stad u.å.) men också en turiststad där färjetrafiken ledde till ett inreseantal på drygt 2 miljoner personer 2016 (ÅSUB 2017a). En stor del av dessa består av kryssningsfärjeresenärer som aldrig kliver av färjorna de färdas med men ändå hade Åland över 200 000 övernattande gäster under år 2016 (ÅSUB 2017b) där en stor andel troligtvis övernattade i Mariehamn där den största andelen hotell finns. Norr om Ålands största marina, MSF, ligger Österhamn, uppdelad i två delar där den södra delen enbart består av en gång- och cykelväg mellan Österleden och Slemmern och den norra delen främst består av en parkeringsplats. Utöver parkeringsplatsen finns här också två restaurangbåtar samt en båtramp. Norr om Österhamn finns Sjökvarteret, där det förutom båtbyggen och hamn finns hantverksbutiker, museum och restaurang (Sjökvarteret u.å.).



skala 1:40 000



Mariehamns centrum

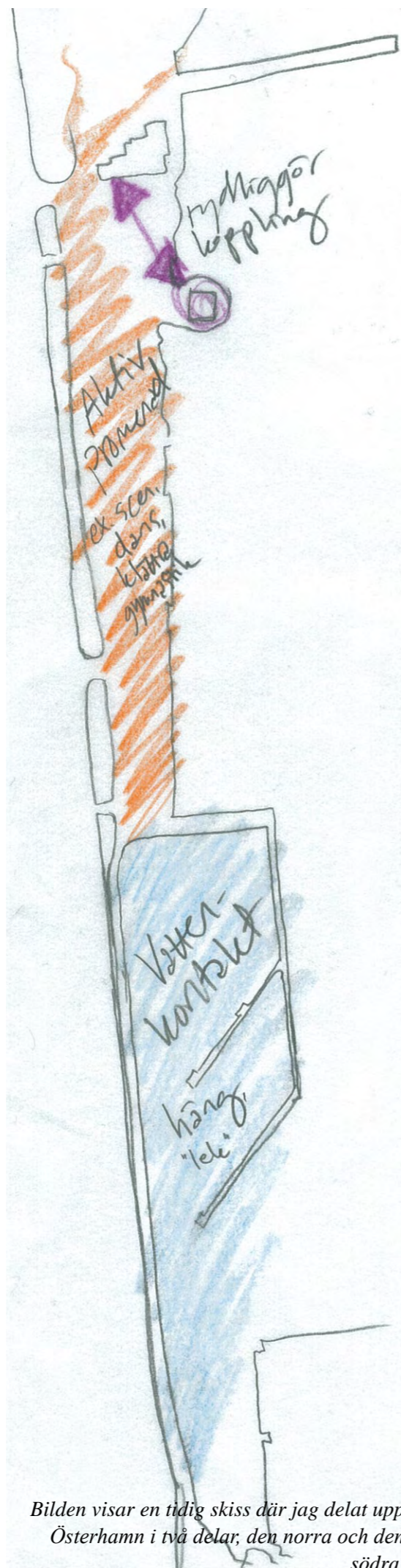
0 200m
skala 1:7000 N

Båda kartor är konstruerade utifrån min egen inventering samt kartmaterial från Mariehamns stad. Med tillstånd från kommunen.

Tidiga skisser

Då jag började skissa på platsen tänkte jag mycket på Österhamn som uppdelad i två delar, det norra parkeringsområdet och den södra promenadvägen längs med vattnet. I mitt skissande behandlade jag dessa områden som separata delar, något som hjälpte mig till en början. Det var dock något som försvårade för mig då jag skulle börja gestalta "på riktigt", alltså bestämma hur området faktiskt skulle se ut. Frågor jag ställde mig själv var: Hur ser egentligen en aktiv strandpromenad ut? och Hur förhindrar jag att området blir alltför storskaligt och otydligt? Hur skulle jag ta mig an att ändra karaktär och användningsområde på den här platsen på ett sätt så att den lockade tonåringar? och även Hur får jag dessa helt olika delar att bilda en helhet?

För att svara på dessa frågor behövde jag en metod vilken skulle ge mig riktlinjer och inspiration och som skulle hjälpa mig att se på min omgivning med en tonårings ögon.



Bilden visar en tidig skiss där jag delat upp Österhamn i två delar, den norra och den södra.

Översikt över arbetet

Arbetet är indelat i sju delar där den första delen innefattar introduktion, syfte, frågeställning, avgränsning och en kort introduktion till Österhamn och mitt tidiga skissande.

Del två avhandlar metoden som i sin tur är uppdelad i fyra delar, litteraturstudie, studieresa, studie över tonåringarna i Mariehamn och gestaltungsförslaget. De tre första metoderna leder fram till de aspekter som ökar tonåringars fysiska aktivitet.

Del tre handlar om litteraturstudien där jag studerar tonåringars användning av stadsrummet samt hur man uppmuntrar tonåringar till ökad fysisk aktivitet med hjälp av gestaltningen av utomhusmiljön. Delen avslutas med en reflektion över studien och till sist redovisas de aspekter som litteraturstudien bidragit med.

I del fyra går jag igenom mina iakttagelser från studieresan, mina reflektioner över de olika platserna och till sist de aspekter som jag fått ut av studieresan.

Del fem är en studie om tonåringarna i Mariehamn och här görs en inventering av Österhamn. Jag inventerar även var tonåringar brukar vistas i närheten av Österhamn samt vilka befintliga aktiviteter som finns i och omkring Österhamn. En barnkonsekvensanalys framtagen av Mariehamns stad studeras också. Detta följs av en analys över Österhamn där tonåringar tas i beaktande. Delen avslutas med mina reflektioner över studien samt de aspekter som studien bidragit med.

Del sex avhandlar gestaltungsförslaget för Österhamn. Här tar jag fram ett program och koncept och skissar sedan fram gestaltungsförslaget för området.

I del sju diskuterar jag arbetet och resultatet utifrån de olika metoderna.

Del 2

Metod

De olika metoderna jag använt mig av utfördes mer eller mindre parallellt och därmed influerade de varandra under arbetets gång.

Litteraturstudie

Syftet med litteraturstudien var att med hjälp av litteraturen hitta teoretiska svar på mina frågeställningar. Jag studerade här Mats Liebergs teori om hur tonåringar använder stadsrummet för att få en förståelse för vilken slags platser som är viktiga för tonåringar. Jag undersökte sedan hur man uppmuntrar tonåringar till fysisk aktivitet med hjälp av landskapsarkitektur. Johan Faskungers sammanställning *Den byggda miljöns påverkan på fysisk aktivitet – en kunskapssammanställning för regeringsuppdraget ”Byggd miljö och fysisk aktivitet”* är en textkälla vars referenslista hjälpte mig att hitta ett antal vetenskapliga artiklar inom ämnet.

Jag letade även upp andra vetenskapliga texter som berör utomhusmiljöer och fysisk aktivitet samt ungdomars fysiska aktivitet och sambanden mellan dessa. Dessa källor hittade jag med hjälp av söktjänsten Primo, Google Scholar och Google där jag sökt på begrepp som ”youth”, ”teenagers”, ”adolescents”, ”physical activity” och “landscape architecture”.

Studieresa

Syftet med studieresan var att utföra en studie av olika platser som jag antog uppmuntrar till fysisk aktivitet, antingen genom att de har en tydlig inriktning på fysisk aktivitet i form av utrustning på platsen eller är en del av en promenad, samt intresserar tonåringar. Detta för att kunna iaktta användningen av redan existerande projekt men även för att få inspiration till min kommande gestaltning. Jag valde platserna till stor del utifrån platser som jag visste om sedan tidigare, antingen genom att jag hört talas om dem eller besökt dem. Utöver det använde

jag mig även av söktjänster på internet för att hitta fler relevanta platser för min studieresa.

Vid platsbesöken har jag studerat om platserna används under mitt besök och i så fall av vem. Då jag såg personer som jag uppfattade som tonåringar studerade jag vad de gjorde på platsen. I de fall som få eller inga tonåringar befann sig på platsen funderade jag kring vad det kunde bero på. Utöver detta noterade jag även platsernas placering i städerna, deras storlek, vad som fanns i deras närmaste omgivning, vilka aktiviteter de erbjöd och en övergripande studie av platsernas gestaltning, i första hand deras struktur och zonindelning. Platsbesökens längd varierade beroende på storleken på platsen samt hur många människor som befann sig där men i genomsnitt stannade jag omkring 40 minuter på varje plats. Under den tiden fotograferade jag platsen och antecknade mina tankar. Under studieresan gjordes även observationer av tonåringar på de olika orterna där jag studerade var tonåringarna befann sig och vad de gjorde.

Jag sammanfattade sedan min resa och avslutade med mina samlade reflektioner vilka resulterade i ytterligare svar på min frågeställning.

Orterna jag besökte under min studieresa är Köpenhamn, Malmö och Simrishamn. Jag valde att besöka Köpenhamn eftersom att det fanns ett stort urval av platser att studera här. Västra hamnen, som jag besökte i Malmö, erbjöd flera relativt nya projekt i en och samma stadsdel. Eftersom att jag hade begränsat med tid passade det därför bra att studera dessa. Resan till Simrishamn berodde till stor del på att jag hade hört mycket om platsen jag besökte där. Slutligen låg alla tre orter förhållandevis nära varandra vilket var praktiskt både vad gäller transport mellan orterna samt tidsåtgång. De olika platserna jag besökte följer nedan med en kort förklarande text angående varför jag valt att studera just dessa platser.

Köpenhamn

Kalvebod Bølge - Platsen är belägen längs med vattnet, något

som är en av förutsättningarna i Österhamn. Kalvebod Bølge har även både utegym och kajakuthyrning.

Havneparken Islands Brygge - Även denna plats är belägen vid vatten, den erbjuder ett flertal aktiviteter, såsom bad-, skejt- och lekplatser.

Charlotte Ammundsens Plads - Platsen designades med utgångspunkt att bli en mötesplats med aktiviteter som passar för många olika människor (1tilllandskab, u.å.a).

Israels Plads - Platsen är utformad med utgångspunkt att uppmuntra Köpenhamns befolkning till att aktivera sig i staden (Landezine 2015).

Amager Strandpark - Platsen är ett av de största projekten i Köpenhamn som fokuserar på rekreation (Landezine 2013).

Prags Boulevard - Prags Boulevard är ett stråk längs med flera aktivitetsytor.

Superkilen - Superkilen är ett stort område som inhyser en mängd fysiska aktiviteter.

BaNanna Park - Platsen utformades delvis med tanke på aktiviteter för barn och ungdomar, här finns bland annat en stor klättervägg, plats för idrott och lek samt möjlighet att skejta (DAC 2014).

Guldbergs Plads - På platsen finns 200 blåa stänger utplacerade i olika formationer för att uppmuntra till fysisk aktivitet och spontan användning av platsen (1tilllandskab, u.å.b).

Malmö

Stapelbäddsparken - Platsen är en stor yta för skateboardåkning med ambitionen att vara en av världens främsta skateboardparker (Bryggeriet u.å.).

Varvsparken - Platsen är gestaltad med tanken att fungera som en mötesplats med stora, öppna ytor för aktiviteter (Malmö Stad u.å.).

Simrishamn

Tullhusstranden - Platsen är belägen vid vatten och är en del av en längre strandpromenad.

Jag utförde studieresan mellan fredagen den 3/3-17 fram till och med onsdagen den 8/3-17. För att öka chanserna att se ungdomar studerade jag platserna i Köpenhamn under fredagen och lördagen då väderleksrapporten lovat regn under söndagen. I Malmö utförde jag mina undersökningar under en vardag och samma sak i Simrishamn.

Tonåringarna i Mariehamn

Jag inventerade Österhamn för att ta reda på vad platsens fysiska förutsättningar för att öka tonåringars fysiska aktivitet är idag samt för att få en utgångspunkt för arbetet. På platsen inventerades infrastruktur, byggnader, markmaterial och vegetation. Jag besökte platsen under flera tider på dygnet för att även kunna inventera belysningen av stråket efter mörkrets inbrott. Utöver detta studerade jag även var tonåringar i Mariehamn brukar hålla till i närheten av Österhamn samt de fysiska aktiviteter som finns i och omkring området idag. Flera av mina inventeringstillfällen har ägt rum på vardagar, något som kan påverka antalet tonåringar som rör sig i och omkring området.

Mariehamns stads barnkonsekvensanalys

Jag har även tagit del av kommunens barnkonsekvensanalys som delvis berör Österhamn. Detta för att få in åsikter från några av de lokala tonåringar som skulle vara brukare av platsen. Mariehamns stad har under hösten 2015 och våren 2016 sammanställt en barnkonsekvensanalys där man utfört en stadsvandring och workshop tillsammans med sammanlagt 35 barn från 3 grundskolor i Mariehamn samt även med en gymnasieklass i Mariehamn (Mariehamns stad 2016). För att få veta vad tonåringar i Mariehamn tycker om centrum har jag i första hand studerat högstadieelevernas samt gymnasieelevernas kommentarer. De delar jag studerat närmare rör elever i åldrarna 13-15 år från Övernäs skolas högstadieråd (7 flickor och 6 pojkar) samt elever i åldrarna 16-17 år från gymnasieskolan Ålands lyceum (ej specificerat hur många flickor eller pojkar).

Jag gjorde en sammanställning av tonåringarnas kommentarer angående Österhamn samt åsikter om Mariehamns centrum som har betydelse för Österhamn. Jag avslutade med att diskutera hur tonåringarnas kommentarer berör Österhamn och hur de skulle kunna komma att påverka gestaltningen av området.

En tonårings upplevelse av Österhamn

Jag har använt mig av en Cullen-inspirerad analys som tar fasta på upplevelsen man får i och med rörelsen genom stadsrummet (Cullen 1971). Cullen (1971) presenterar *serial vision* i sin bok *The Concise Townscape*, han menar att då man rör sig genom en stad upplever man ett antal sekvenser, dessa belyser han med hjälp av illustrationer som visar hur stadsrummet förändras i och med rörelsen genom detta.

Cullen (1971) menar att seendet, platsen och innehållet är viktigt för människans upplevelse av platser. Med seendet menar Cullen att man upplever omgivningen i bilder där man rör sig från bild till bild, eller intryck till intryck. Han menar att man minns den bild som man lämnar bakom sig då man rör sig in i nästa bild och miljö. Då Cullen pratar om platsen diskuterar han påverkan på människan som omgivningen har, han menar att man går in i eller ut från en plats samt att man kan befinna sig inne i eller utanför en plats. Innehållet Cullen diskuterar är innehållet i bilderna man ser då man rör sig genom omgivning- en. Han menar att människor reagerar på kontraster och ogillar monotona miljöer.

Eftersom mitt arbete inriktar sig på fysisk aktivitet är en viktig aspekt hur rörelsen genom området upplevs. För att analysen ska ha relevans för mitt fokus på tonåringar har jag, då jag utfört analysen, försökt föreställa mig hur en tonåring skulle uppleva promenaden genom området. Som hjälp för att föreställa mig hur en tonåring skulle uppleva platsen hade jag litteraturstudiens och studieresans aspekter men även barnkonsekvensanalysen. Barnkonsekvensanalysen gav mig möjlighet att tänka mig in i hur de lokala tonåringarna troligen känner

angående det här området. Utöver detta spelade mina egna erfarenheter från min tonårstid in i hur jag upplevde området.

Jag har utfört analysen genom att promenera genom området och fotografera mina intryck för att på så sätt illustrera upplevelsen av promenaden. Jag har sedan valt ut bilder som jag skrivit en beskrivande text till med utgångspunkt i en tonårings upplevelse. Analysen har hjälpt mig att identifiera brister och kvaliteter på platsen som jag sedan har kunnat arbeta vidare med i mitt fortsatta gestaltningsarbete.

Gestaltningsförslag

Under gestaltningsarbetet över Österhamn använde jag mig av informationen jag tagit fram under litteraturstudien och studieresan samt informationen från inventeringen, barnkonsekvensanalysen samt analysen.

Program

Som grund för gestaltningsarbetet tog jag fram ett program. Här listade jag de viktigaste förändringarna som behövde utföras på platsen för att göra den mer attraktiv för tonåringar samt öka deras fysiska aktivitet.

Gestaltningsprocess

För att skapa en sammanhållen gestaltning tog jag fram ett koncept för att hjälpa mig vid utformningen av Österhamn. Konceptet hjälpte mig att utveckla det övergripande formspråket i området samt att placera ut aktiviteter.

Gestaltningen har främst utförts med hjälp av skissande i olika former, både för hand i form av planer och sektioner samt detaljskisser men också med digitala hjälpmedel såsom AutoCad, Photoshop, Illustrator och Sketchup.

Gestaltningsprodukterna jag tagit fram är en illustrationsplan, en belysningsplan, fyra sektioner och andra detaljer för att åskådliggöra gestaltningsförslaget.

Jag har under arbetets gång fört en gestaltningsdagbok för att kunna följa min egen process.

Del 3

Litteraturstudie

Hur använder tonåringar det offentliga rummet?

Stadslivet är en viktig del i tonåringens socialisationsprocess och det är med hjälp av detta som tonåringen stegvis integreras med vuxenvärlden (Lieberg 1994, s. 202). I staden konfronterar tonåringen med både vuxna och andra ungdomar, detta ger tonåringen möjlighet till gemenskap och samvaro och det bidrar med en kompetensutveckling och därmed en möjlighet att, som Lieberg uttrycker det, ”kvalificera sig för vuxenlivet” (Lieberg 1994, s. 219).

Ungdomar använder rum i stadsmiljöer antingen som en reträttplats eller en interaktionsplats (Lieberg 2009, s. 49). En reträttplats är ett ställe där tonåringen har möjlighet att komma bort från vuxna, gärna på en avskild plats. En interaktionsplats är en plats där många människor befinner sig och tonåringen antingen kan vara anonym i massan eller visa upp sig för människorna på platsen. Ett exempel på denna typ av rum är ett torg. Det är viktigt för tonåringarna att det finns möjlighet att röra sig mellan dessa två olika typer av rum.

Hur uppmuntrar man tonåringar till fysisk aktivitet?

Några aspekter som är viktiga för tonåringars fysiska aktivitet är närhet till fritidsanläggningar men också estetik, den sociala miljön och närhet till affärer (Mota et al. 2005). Estetiken på platsen är av särskilt hög vikt och är direkt associerad till ökad fysisk aktivitet hos tonåringar (Mota et al. 2005). Det är även viktigt att det finns en variation i resurserna i parker, de bör stödja både aktiva och passiva rekreativitet och även strukturerade och ostrukturerade aktiviteter, såsom sport och lek (McCormack et al. 2010). För att ytterligare locka till fysisk aktivitet är det positivt om man utformar platser där människor har möjlighet att utöva ett stort antal aktiviteter. Dessa

bör vara anpassade för att passa många olika utövare (Giles-Corti 2005). Aktiviteterna som presenteras för tonåringarna på aktivitetsplatserna måste också vara roliga för att tonåringarna ska vilja använda dem (Humbert et al. 2006). För att tonåringar ska uppleva något som roligt krävs det främst två saker: att kunna utföra aktiviteterna tillsammans med sina vänner, alternativt träffa nya vänner, samt att aktiviteterna varken får ha en för hög eller låg svårighetsgrad. Tonåringarna bör få möjlighet att utvecklas inom den aktivitet som erbjuds för att öka deras självförtroende och därmed deras deltagande i aktiviteten (Humbert et al. 2006).

Själva närvaron av tonåringar på en plats kan i sig leda till att fler tonåringar söker sig till platsen: ”En ökad benägenhet till utevistelse bland barn och ungdomar skulle kunna leda till en positiv spiral som främjar ökad utevistelse enligt konceptet ’a crowd forms a crowd’” (Faskunger 2007, s. 90). Mötesplatser, där man kan träffa andra tonåringar, fungerar också som stödjande miljöer för tonåringars gående i städer (Bergh Lund et al. 2011, s. 42). Om en plats är välanvänd kommer den att upplevas som tryggare vilket i sin tur lockar fler människor till att använda platsen (Giles-Corti 2005). En annan viktig aspekt för att uppmuntra till fysisk aktivitet är möjligheten till att ofta se andra motionera. Forskningen tyder på att då man ser personer motionera i, exempelvis en park, kan detta motivera individer till att göra detsamma och fysiskt aktiva människor fungerar på så vis som förebilder för andra (Brownson et al. 2001).

I en studie av L’Aouset och Griffet (2001) där man undersöker en välbesökt skatepark i Marseille har man identifierat behovet av sittplatser runt ramperna. Även om att sitta inte är en fysisk aktivitet identifierade man ett behov hos skejtarna att få möjligheten att skejta inför en publik. Ungdomarna förklarade att det kändes bra att få utföra en liten show för de som satt runtomkring (åskådarna). På den undersökta platsen var också utsikten en viktig del av dess popularitet (L’Aouset & Griffet 2001).

Ett problem som har lett till att tonåringar har en allt mer stillasittande vardag kan vara att spontanidrotten har minskat kraftigt (Faskunger 2007, s. 78). Spontanidrott kan definieras som idrott och motion som sker oberoende av föreningar eller andra organisatörer. Exempel på spontanidrott är lekar, tävlingar och motion (Karlstads kommun 2013). Spontanidrottsplatser bör helst finnas nära bostäder eller på andra platser där människor ofta befinner sig, såsom i centrum (Boverket 2013, s. 52). Dessa bör även vara öppna för alla människor året runt och de bör inte heller kosta något att använda eller vara bokningsbara för enskild användning (Boverket 2013, s. 52).

Ett problem med spontanidrottsplatser är att forskning visar att den största andelen brukare av dessa är män (Boverket 2010, s. 52). Majoriteten av aktiviteterna som utförs på offentliga platser utförs av pojkar och män trots att kvinnor och män vistas lika mycket i offentliga rum (Boverket 2013, s. 53). Boverket (2013, s.53) menar att ”kvinnor och flickor är mer ovana att aktivera sig i det offentliga rummet och för dem är den sociala kontexten viktigare. För pojkar och män står själva aktiviteten och utövandet i fokus.”

I Malmö har man arbetat med en aktivitetsyta för unga tjejer med namnet Rosens Röda Matta (Björnson 2013). Tillsammans med unga tjejer har man planerat platsen utifrån deras önskemål och slutresultatet innefattade fysisk aktivitet med en kulturell inriktning, såsom dans och en scen, snarare än sportaktiviteter som vanligtvis fyller aktivitetsparker.

Tjejer och killar använder även vanliga parker på olika vis, pojkar utför oftast sportaktiviteter samt cyklar och skejtar medan tjejer först och främst promenerar eller umgås i parker (Mäkinen & Tyrväinen 2008). Studier har visat att stigar och promenadvägar i parker är viktigare för tonårstjejer än för tonårskillar (McCormack et al. 2010).

Reflektioner kring litteraturstudien

Litteraturstudien har visat att tonårstjejer- och killar inte använder aktivitetsplatser lika mycket. Tonårskillar brukar nämligen aktivitetsplatserna en majoritet av tiden. Litteraturstudien visade att tonårstjejer värdesätter den sociala kontexten framför fysisk aktivitet och visar också att promenadvägar och stigar används av tjejer i högre grad än av killar.

Att tjejer inte tar stadens offentliga rum i anspråk är ett problem som enligt mig är större än endast deras behov av fysisk aktivitet och förtjänar i sig ett eget arbete. Detta arbete fokuserar dock på fysisk aktivitet och hur man kan öka den hos tonåringar, killar såväl som tjejer. Forskningen jag studerat har inte diskuterat vilka aktiviteter som skulle kunna locka tjejer annat än promenader och här har jag därför varit tvungen att studera verkliga exempel. Rosens Röda Matta i Malmö har jag stött på en hel del under utbildningen och därför blev det naturligt att studera just detta projekt. Här har man fokuserat mer på kulturell fysisk aktivitet för att locka tjejer till att använda ytan. Man arbetade här i en grupp tillsammans med ett antal tjejer och slutsatserna man kommit fram till i detta projekt är självklart inte direkt överförbara till alla tjejer och deras intressen men det kan väcka idéer för hur man kan öka chansen till fysisk aktivitet i en aktivitetspark för den här gruppen.

En annan tanke som jag fått under litteraturstudien är hur man skapar ett område som har något som lockar både tjejer och killar utan att en av grupperna tar över platsen. För det måste väl ändå vara det som är ”målet”? Att man ska kunna samexistera trots könsskillnader, att tonårstjejer ska ta lika mycket plats som tonårskillar och att stadens offentliga rum ska vara jämställda.

Aspekter som litteraturstudien bidragit med

- » Genusskillnader - Tonårstjejer- och killar både aktiverar sig på olika vis och använder områden för fysisk aktivitet på olika vis.
- » Variation - Variation i aktiviteter såväl som svårighetsgrad leder till att tonåringar tycker att det är kul att röra på sig.
- » Mötesplats - Mötesplatser fungerar som stödjande miljöer för tonåringars fysiska aktivitet.

Del 4

Studieresa

Under min studieresa besökte jag platser med ett varierande antal tonåringar och jag har här delat in platserna i tre kategorier; platser med många tonåringar (fler än 10 tonåringar), platser med få tonåringar (färre än 10 tonåringar) och platser utan tonåringar.

Platser med många tonåringar

Israels Plads

Fredag den 3/3, eftermiddag, mulet väder som övergick till duggregn.

Israels Plads ligger i Köpenhamns Indre By i nära anslutning till Nørreport som är en kollektivtrafiknod i Köpenhamn. Sydväst om platsen ligger en park, Ørstedsparken och nordöst om platsen ligger Torvehallerne som är två populära saluhallar. Övriga sidor omgärdas av byggnader som innehåller bland annat butiker, caféer och skola.

Israels Plads är förhållandevis stor, ungefär 140x90m. På torget finns en inhägnad idrottsplats och det finns även ett område att skejta i här, båda i en elliptisk form. Dessa delar är tydligt avgränsade från det övriga torget som i övrigt är öppet med enstaka träd med bänkar runt omkring. I två av torgets hörn finns upphöjningar i form av trappor som också kan användas som sekundära sittplatser.



Fysiskt aktiva tonåringar på den inhägnade idrottsplatsen. Rundeln där man kan skejta syns i förgrunden.

Trots sin storlek upplevs inte platsen som alltför storskalig eller ogreppbar, kanske beror detta på att aktivitetsytorna tar upp så pass mycket plats och är så omsorgsfullt gestaltade. De två upphöjda trapporna bidrar också med rumslighet i området och man lockas att kliva högst upp på dessa för att få översikt över torget. Torget har Torvehallerne i ena änden och Ørstedsparken i den andra, gränserna mellan dessa upplevs som flytande vilket leder till att Israels Plads upplevs som en del av ett längre stråk som sträcker sig mellan Torvehallerne och Ørstedsparken.

Israels Plads var under platsbesöket välbesökt, både vuxna och barn rörde sig över, samt uppehöll sig på torget. På den inhägnade idrottsplatsen spelade ett flertal ungdomar fotboll. Både tjejer och killar spelade tillsammans. Dessa upplevdes vara i lägre tonåren.



Gränsen mellan Israels Plads och Ørstedsparken är omsorgsfullt gestaltad, något som leder till att de två platserna hänger ihop på ett naturligt sätt.

Superkilen

Lördag den 4/3, eftermiddag, mulet väder.

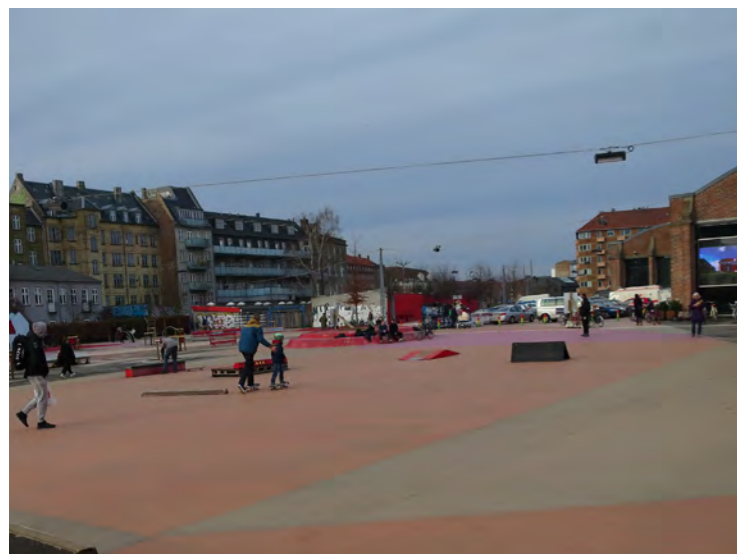
Superkilen ligger centralt i Nørrebro i Köpenhamn. I anslutning till platsen ligger Nørrebrohallen där det bland annat finns en klätterklubb och ett café. Övriga byggnader runt Superkilen var i första hand bostadshus, förutom byggnaderna längs med Nørrebrogade, en av huvudgatorna i Nørrebro, där det finns flera caféer och butiker.

Superkilen är en stor park uppdelad i tre delar, den röda delen, den svarta delen och den gröna delen. Den röda delen ligger närmast Nørrebrogade och Nørrebrohallen och här finns möjlighet att skejta, sitta och umgås och leka. Här finns även en boxningsring. I den svarta delen finns en stor lekskulptur, flera schackbord och grillar. Det finns också ett flertal sittplatser och en fontän. Den gröna delen är mer parklik och här finns gymnastikredskap som exempelvis romerska ringar, och även gungor och en basketplan. Genom hela området löper en cykel-

väg.

Superkilen har ett speciellt uttryck med många olika färger och intressanta detaljer, något som gör platsen full av intryck. Uppdelningen i de olika delarna gör att platsen inte uppfattas som enorm, istället kan man uppleva en av delarna i taget. Cykelvägen i området fungerar som en vägledning genom Superkilen men det är möjligt att röra sig fritt i de tre delarna.

Under platsbesöket var platsen välbesökt av människor i olika åldrar som antingen utförde olika aktiviteter, rörde sig över, eller uppehöll sig på platsen. I den röda delen såg jag flera tonåringar. Jag såg ett flertal tonårsskallar som skejtade i området och några tjejer som satt i en av de stora hammockarna, umgicks och tittade på människorna som uppehöll sig på platsen. Överlag pågick många aktiviteter längs med Superkilen, människor som cyklade, umgicks och lekte med sina barn till exempel.



Den röda delen av Superkilen användes av personer i olika åldrar under platsbesöket.



I området finns flera intresseväckande detaljer, här syns en lekskulptur i form av en bläckfisk och en grupp palmer i den svarta delen.

Stapelbäddsparken

Tisdag den 7/3, eftermiddag, halvklart väder men blåsigt.

Stapelbäddsparken ligger centralt i stadsdelen Västra hamnen i Malmö. Runt området finns ett flertal ganska anonyma byggnader, byggarbetsplatser samt en skola.

Området är väldigt inriktat på skejtare då den allra största delen av platsen var vikt för denna grupp. Här fanns även andra aktiviteter som bouldering, basketplan och utegym, dessa användes dock inte under mitt besök. I området finns en gångväg som man kan promenera på medan övriga delar av Stapelbäddsparken är till för att utföra fysiska aktiviteter. Det finns även en entréplats med skulpturer och sittplatser.

Under platsbesöket befann sig ett flertal ungdomar i yngre tonåren på platsen. De flesta var killar, jag såg enbart två tjejer. Alla använde områdets skejtanläggning antingen med skateboard eller liknande tillbehör. Även ett fåtal vuxna personer befann sig här, dessa verkade dock ha koppling till ungdomar-



Skateparken och omgivningarna i Västra hamnen.

na.

Stapelbäddsparken är det område jag besökt som har den tydligaste inriktningen på fysisk aktivitet. Detta visade sig genom att alla som uppehöll sig här var involverade i en fysisk aktivitet. På alla andra platser jag besökt har en stor del av besökarna varit inaktiva eller bara rört sig över platserna.



I området finns också en boulderingpark.

Platser med få tonåringar

Amager Strandpark

Lördag den 4/3, sen förmiddag, mulet väder.

Amager Strandpark ligger i Amager Øst i Köpenhamn. I närheten runt området finns i första hand villakvarter.

Strandparken är väldigt stor, det går inte att få en översikt över hela området från en och samma plats. Här finns bland annat möjlighet att bada, spela basket, spela frisbeegolf och kitesurfa.

Området är utformat som en ö som skapar en liten vik på den västra sidan, mellan parken och fastlandet. Ön är förbunden med fastlandet med flera broar. Den största delen av området består av strand med sanddyner bevuxna med gräs som ramar in gångstråket som går igenom området. Stråket består av betong och har en organisk form som slingrar sig fram mellan dynerna. På flera ställen längs med stråket finns strandbyggnader som fungerar som målpunkter och utkikspunkter. Den södra delen av området är gräsbevuxen och har inte samma naturlika



Överblick över del av parken där man ser den slingrande formen på gångvägen genom parken.

karaktär som det övriga området.

Under platsbesöket var Amager Strandpark välbesökt av, i huvudsak vuxna personer med barn eller vuxna motionärer. Ett par tjejer i övre tonåren befann sig också på platsen, de promenerade och pratade med varandra. Amager Strandpark var ett aktivt område där människor promenerade, rastade hundar, joggade, cyklade, vinterbadade och höll på med kite-surfing.



I den lilla viken kan man bland annat kitesurfa. I förgrunden syns frisbeegolfmål.

Charlotte Ammundsens Plads

Fredag den 3/3, eftermiddag, mulet väder.

Charlotte Ammundsens Plads ligger i Köpenhamns Indre By inte långt från Israels Plads. I anslutning till platsen finns Kulturhuset Indre By och i den närmaste omgivningen finns både caféer och små butiker i bottenvåningarna på bostadshus.

Charlotte Ammundsens Plads är inte så stor, cirka 45x25m. På platsen finns en boulebana, en nedsänkt basketplan, klätterväggar, utegym och skulpturer tänkta att skejta på. Karaktären på platsen var urban med mycket graffiti. Trots sitt centrala läge upplevs platsen som lite avskides och det befann sig få människor här. Platsen var lite spretig i sitt uttryck med många olika sorters aktiviteter på en liten yta. Detta ledde till att det inte var helt självklart hur man skulle ta sig fram över platsen, något som inte var ett problem under platsbesöket eftersom att det var så få människor här då men som skulle kunna bli problematiskt om fler människor ska samsas om samma yta.



Tonårskillar som använder klätterväggen.

Under platsbesöket befann sig två pojkar i yngre tonåren på Charlotte Ammundsens Plads där de klättrade på en av klätterväggarna, i övrigt befann sig och rörde sig ett fåtal vuxna personer på och genom platsen. De skatevänliga skulpturerna såg ut att vara väl använda av skejtare då de blivit nötta.

BaNanna Park

Lördag den 4/3, eftermiddag, mulet väder.

BaNanna Park ligger i Nørrebro i Köpenhamn. Runt omkring parken finns mestadels bostadshus.

Parken är av medelstorlek, ca 40x100m. I parken finns en större gräsyta med fotbollsmål som är omgärdad av asfalt. I gräset finns en stor gulfärgad jordbank med formen av en banan. Entrén till parken är iögonfallande och består av en enorm port som även fungerar som en klättervägg. Vid besöket var dock plank uppsatta vid botten av väggen för att undvika att någon klättrade på den. Det finns även en basketkorg, pingisbord, lekplats och en inhägnad idrottsplats i parken.

Även BaNanna Park har en urban karaktär med mycket graffiti. Den upplevdes också som en bostadsgård eftersom att flera av de omgivande husen vette mot parken, något som gav platsen en halvoffentlig karaktär. Detta gjorde också att parken upplevdes som avsidet då den låg mitt i ett bostadskvarter. Jag



Basketplan, skejtskulpturer, utegym och entrén till kulturhuset samsas på en liten yta.



Porten som fungerar som entré till parken och planken som bidrog till den skräpiga känslan.

upplevde parken som något skräpig, till stor del beroende på planken runt entréporten samt det faktum att den gulfärgade "bananen" börjat få en grågrön ton, troligtvis på grund av ålder.

Under mitt platsbesök befann det sig mestadels vuxna personer på platsen som var där med sina små barn eller rastade hundar. Det befann sig även två pojkar i yngre tonåren på den inhägnade fotbollsplatsen som spelade fotboll.



Den missfärgade "bananen" i gräset och de bostadshus som vetter in mot parken.

Varvsparken

Tisdag den 7/3, eftermiddag, halvklart väder men blåsigt.

Varvsparken ligger centralt i Västra hamnen i Malmö. Runt omkring parken finns mestadels bostadshus där vissa hade verksamheter i bottenvåningarna. Det finns även en skola i anslutning till parken.

Varvsparken är stor, cirka 200x200m. Parken är indelad i tydliga rum med olika funktioner, exempelvis hundrastgård, lekplatser, mötesplatser och större gräsytor. Ett nät av gångstråk löper genom parken.

Under platsbesöket befann sig mestadels föräldrar med sina små barn på lekplatsen samt vuxna personer som rastade hundar i hundrastgården. Övriga delar av parken var i stort sett tomma. Jag såg även tre tjejer i övre tonåren som promenerade genom parken.



Tom mötesplats.

Platser utan tonåringar

Kalvebod Bølge

Fredag den 3/3, eftermiddag, mulet väder.

Kalvebod Bølge ligger vid Köpenhamns hamn. Längs med platsen, vid kajkanten, finns en kontorsbyggnad, ett hotell och en parkeringsplats. Bakom dessa ligger en trafikerad väg. Området är ett utpräglat affärsområde.

Kalvebod Bølge består av en stor brygga som skjuter ut från kajkanten i två trianglar och bildar ett slags gångstråk. Bryggan delar sig på flera ställen i plana partier och partier som lutar brant. Detta ger besökaren möjlighet att välja en lättare eller svårare väg och erbjuder även utsikt över vattnet. På några ställen längs med bryggan finns sittplatser. På bryggan finns ett utegym som verkade vara ett mer estetiskt tillägg än ett funktionellt då det inte var särskilt användarvänligt. Det finns även möjlighet att hyra kajaker under sommarsäsongen.

Bryggan är öppen, något som bidrar till en tydlig utsikt över vattnet men som även leder till att platsen är utsatt för



Händselösa bottenvåningar och parkeringsplatser längs med Kalvebod Bølge. I förgrunden syns utegymmet.

väder och vind.

Under platsbesöket såg jag inga tonåringar på Kalvebod Bølge utan enbart ett fåtal vuxna människor som antingen promenerade eller motionerade på platsen eller promenerade förbi den.

Jag kan tänka mig att det här är en härlig plats att vara vid under sommaren då det är varmt men under mitt besök var platsen kall och blåsig.



Bryggans böljande form och de olika nivåerna man kan välja att promenera på.

Havneparken Islands Brygge

Fredag den 3/3, eftermiddag, mulet väder.

Havneparken Islands Brygge ligger också vid Köpenhamns hamn, mitt emot Kalvebod Bølge. På den här sidan av vattnet ser dock omgivningarna helt annorlunda ut. Här finns bostadshus där vissa har verksamheter i bottenvåningarna, både butiker och caféer.

Havneparken löper längs med vattnet i drygt 800 meter och är alltså väldigt stor. En promenad löper längs med vattnet och längs med denna finns olika rum med olika funktioner, bland annat vinterbad, skatepark, lekplats och platser att sitta och umgås på.

Den långa promenaden bjuder på många konstruktioner och detaljer från tiden då området användes som hamn, något som gör parken intressant att promenera i. Då även den här platsen är relativt öppen och utsatt för väder och vind kan man tänka sig att den är mer välbesökt under sommarhalvåret, pre-



De vitt skilda omgivningarna, Islands Brygge till vänster och Kalvebod Bølge till höger.

cis som Kalvebod Bølge.

Under platsbesöket såg jag inte heller här några tonåringar utan enbart vuxna människor, dessa var dock många fler än på Kalvebod Bølge som ligger mittemot Islands Brygge. Samtliga promenerade längs med vattnet utom en person som vinterbadade.

Prags Boulevard

Lördag den 4/3, tidig eftermiddag, mulet väder.

Prags Boulevard ligger i Amager Øst i Köpenhamn. I omgivningen runt omkring platsen finns mestadels bostadshus men även lagerlokaler.

Prags Boulevard består av ett stråk som är cirka 700 meter långt. Längs med stråket finns flera aktivitetsytor av olika karaktär, bland annat inhägnade idrottsplaner, odlingsytor och en skateplats. Längs med hela stråket finns också karaktäristiska gula stolpar.

Jag upplevde att stråket befann sig på baksidan av de närliggande husen och att det fanns få intressanta saker i området. Området upplevdes också som lite eftersatt och skräpigt. Under platsbesöket var inte många av aktivitetsytorna använda av någon och jag reflekterade då över att de instängslade ytorna upplevs som väldigt öde då de står oanvända.

Jag såg inga tonåringar längs med Prags Boulevard, istället



Skateparken i förgrunden och bostadshus med lokaler i bottenvåningen i bakgrunden.



De gula stolparna som är karaktäristiska för Prags Boulevard. Man ser också en del av omgivningen runt stråket.

såg jag flera barn och vuxna personer som antingen använde någon av aktivitetsplatserna längs med vägen eller som promenerade längs med stråket.



Oanvänt aktivitetsområde längs med stråket.

Guldbergs Plads

Lördag den 4/3, eftermiddag, mulet väder.

Guldbergs Plads ligger i Nørrebro i Köpenhamn. Runt omkring platsen finns mestadels bostadshus.

Platsen är inte så stor, cirka 60x60m i en oregelbunden form. På platsen finns många blå stolpar på upphöjda gräskullar som dels fungerar som dekorativa element men som man även kan klättra på och utföra gymnastik på. Det finns även möjlighet att fästa egna saker på stolparna i de öglor som flera av dem har inbyggda. En del av stolparna fungerar även som gungor i en del av Guldbergs Plads. Här finns även en inhägnad idrottsplan och en lekplats. Längs med de organiska gångvägarna finns flera bänkar utplacerade.

Utformningen med de blå stolparna över hela området ger ett mervärde till platsen och gör den intressant trots att det under platsbesöket var så få människor på platsen. Eftersom att stolparna uppfattades till viss del som skulpturala element



Guldbergs Plads var inte välbesökt men upplevdes inte lika oanvänt som exempelvis Prags Boulevard.

upplevdes inte Guldbergs Plads heller som oanvänd trots att ingen nyttjade stolparna.

Under platsbesöket befann sig enbart ett fåtal vuxna och barn här. Dessa lekte eller rastade hundar.



Gräset har blivit bortnött på flera av kullarna, något som drar ner helhetsintrycket något.

Tullhusstranden

Onsdag den 8/3, eftermiddag och kväll, mulet väder som övergår till regn.

Tullhusstranden ligger i anslutning till småbåtshamnen i Simrishamn. Runt omkring platsen finns även två hotell, restaurang och turistcenter. Cirka 250 meter sydväst om platsen finns Stortorget i Simrishamn där även Simrishamns centrum ligger.

Tullhusstranden består av en strandpromenad i betong längs med vattnet. Här finns bänkar och möjlighet att ta sig ner till vattnet och strandkanten. Ute på en liten udde har en struktur byggts upp som fungerar som ett landmärke på platsen. Tullhusstranden separeras från den intilliggande vägen med en låg mur byggd i trä och med detaljer av cortenstål. Området upplevs som väldigt sammanhållet då de använda materialen, trä och cortenstål syns genom hela stråket.

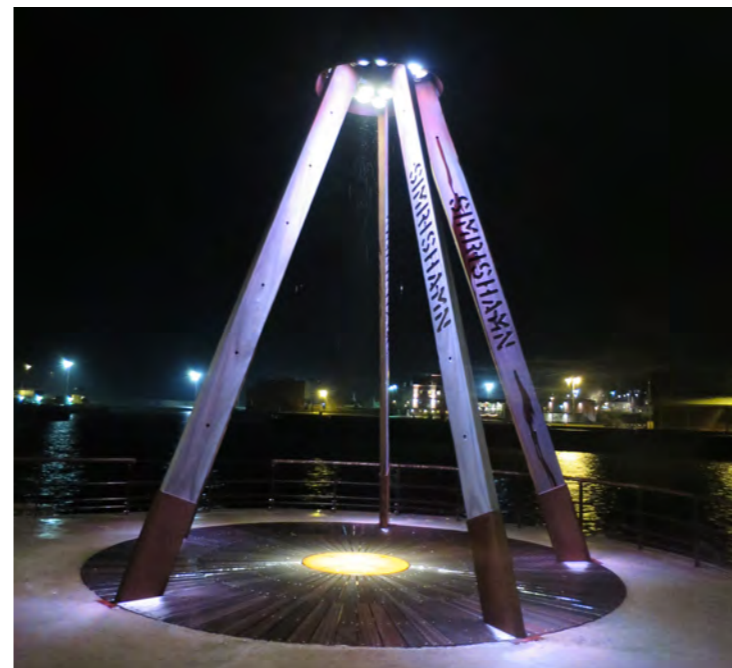
Jag besökte även platsen efter att det blivit mörkt, då hade



Materialen som finns längs med promenaden är trä, cortenstål och betong.

det även börjat regna. Området lysas upp av belysningsstolpar och strukturen på udden har även en egen, effektiv belysning.

Under platsbesöket befann sig enbart ett fåtal personer på platsen, dessa var alla vuxna. De promenerade eller satt på bänkar på platsen. När jag var där efter att det blivit mörkt befann sig ingen på platsen.



Den byggda strukturens belysning är effektiv.

Reflektioner kring studieresan

Jag såg mycket färre tonåringar på orterna jag besökte än vad jag trodde att jag skulle göra. En orsak till detta kan vara det kalla, blåsiga och, tidvis, regniga vädret. Mina iakttagelser av de tonåringar jag noterade utanför platsbesöken under studieresans gång kan delas in i tre kategorier: tonåringar i större grupper som verkade gå mot ett tydligt mål, tonåringar på caféer eller street food anläggningar som åt och diskuterade, alltså "hängde", samt tonåringar (i första hand tonårstjejer) som fotograferade sig själva eller varandra för vad man kan gissa var sociala medier. Nedan är en bild på några skulpturer på Papirøen i Köpenhamn som jag såg flera tonårstjejer fotografera sig själva och sina vänner vid eller på.



Spännande skulpturer att klättra på eller fotografera vid.

Tjejer och killar

Jag upplevde under studieresan en tydlig skillnad mellan hur tonårstjejer- och killar använde platserna jag besökte. Killarna höll oftare på med aktiviteter såsom att klättra, skejta och spela fotboll medan tjejerna oftare promenerade eller satt och umgicks samtidigt som de studerade människorna runt omkring sig. Det fanns även tillfällen då också tjejerna skejtade och spelade fotboll men de tillfällena var i klar minoritet. Då jag såg tjejer hålla på med fysiska aktiviteter var de också alltid i sällskap av killar och aldrig ensamma eller tillsammans med enbart andra tjejer. Jag upplevde också att tjejer i högre utsträckning än killar uppehöll sig där det fanns mycket människor medan jag flera gånger sprang på tonårskillar som uppehöll sig på platser där mycket få människor eller inga andra än de själva och deras kompisar befann sig. Dessa killar utförde ofta fysiska aktiviteter, till exempel killarna som klättrade på klätterväggen på Charlotte Ammundsens Plads och killarna som spelade fotboll i BaNanna Park.

Platser med många tonåringar

De platser där det fanns många tonåringar var Israels Plads, Superkilen och Stapelbäddsparken. Gemensamt för Israels Plads och Superkilen var att de båda var centralt lokaliserade, Israels Plads ligger väldigt nära både Nørreport och Torvehallerne och Superkilen i sin tur ligger i hjärtat av Nørrebro. Båda platser har även en tydlig ”aktivitetskaraktär” med plats för att utföra fysisk aktivitet, men det fanns även möjlighet att enbart passera platsen eller sätta sig ner och ta det lugnt. Här befann sig även människor i många olika åldrar och inte enbart tonåringar.

Även Stapelbäddsparken var välbesökt och även den ligger centralt i stadsdelen Västra Hamnen i Malmö. Jag upplevde dock inte området som lika centralt som Israels Plads och Superkilen, det var inte mycket folkliv runt omkring parken och inte heller många butiker eller annat som brukar karaktärisera en central plats. Stapelbäddsparken ligger dock precis

bredvid en skola, något som kan påverka hur många tonåringar som tar sig dit.

Jag besökte ett flertal platser vilka även de var centralt belägna men där det knappt var några människor överhuvudtaget. Platser som Superkilen och Israels plads, som ligger nära huvudstråk och trafiknoder blir kanske besökta även då väderförhållandena är sämre och kan då kanske uppmuntra till en viss fysisk aktivitet på grund av detta?

Platser med få tonåringar

Jag upplevde att de platser som var besökta av få tonåringar var av två varianter. Den första varianten innefattar Charlotte Ammundsens Plads och BaNanna Park. Dessa platser upplevdes som något avsidet och hit verkade tonåringar komma med intentionen att utföra en fysisk aktivitet på platsen.

Den andra varianten, som innefattar Amager Strandpark och Varvsparken är stora platser med många människor. Hit kommer tonåringarna för att promenera i eller igenom området samtidigt som de umgås, de här platserna har alltså en mer social prägel.

På Charlotte Ammundsens Plads befann sig två tonårskillar som utförde en fysisk aktivitet, de klättrade nämligen på en av klätterväggarna. Platsen upplevdes dock som ganska avsidet, möjligtvis lider den av att varken ha en central karaktär men inte heller vara avskild nog. Detta gör att den varken är en interaktionsplats eller en reträttplats något som kanske spelar in i tonåringarnas användning av platsen.

Samma sak stämde för BaNanna Park som upplevdes som avsidet. Här spelade två tonårskillar fotboll på den inhägnade sportplanen. När klätterväggen, som fungerar som en port in i området, är i bruk kan denna kanske locka fler tonåringar till platsen som har ett intresse för klättring.

Amager Strandpark var väldigt välbesökt men här såg jag enbart ett fåtal tonåringar, två tjejer som promenerade och umgicks med varandra. Att platsen inte var besökt av fler tonåringar kan bero på att den ligger så pass långt ifrån centrum och

även att de aktiviteter man kan utföra där, såsom att simma, är bäst lämpade sommartid.

Varvsparkens huvudsakliga besökare var föräldrar med småbarn men jag såg även några tonårstjejer som promenerade genom parken.

Platser utan tonåringar

De platser i Köpenhamn där inga tonåringar befann sig hade flera olika karaktärer, både stora och små och tydligt inriktade på fysisk aktivitet och inte lika tydligt inriktade. Det alla platser hade gemensamt upplevde jag vara att inte mycket hände runtomkring dem. De flesta låg antingen lite avsidet eller så låg det mest bostadshus och kontorsbyggnader i närheten av dem. Ingen av platserna hade heller någon tydlig koppling till en trafiknod eller ett huvudstråk. Giles-Corti (2005) pekar även på att platser vilka upplevs som oanvända och öde kan upplevas som otrygga vilket i sin tur leder till att färre personer besöker dessa.

Jag besökte Malmö och Simrishamn på en vardag, något som kan ha påverkat antalet tonåringar som jag såg på dessa orter. I Simrishamn såg jag dock många tonåringar inne i caféer i centrum, inte långt från Tullhusstranden.

Då flera platser jag besökte under min studieresa var mer eller mindre öde tänkte jag på hur viktigt det är att gestalta platser som är intressanta även då det är ett fåtal eller inga människor på platsen. De inhägnade sportplanerna längs med Prags Boulevard är ett exempel på områden som upplevs som tråkiga och ointressanta när de inte används. De blå stolparna på Guldbergs Plads är exempel på strukturer som uppmuntrar till fysisk aktivitet samtidigt som de inte upplevs som oanvända när de inte är tagna i bruk.

Aspekter som studieresan bidragit med

- » Genusskillnader - Studieresan visade på en skillnad mellan tonårstjejer- och killar där killar ”sportar” mer medan tjejer promenerar och umgås mer.
- » Läge - Platser lokaliserade centralt nära trafiknoder och huvudstråk var besökta av flest tonåringar.
- » Omgivning - Finns andra platser som tonåringar använder i närheten blir den nya platsen mer attraktiv.
- » Detaljer - Intresseväckande detaljer och strukturer är attraktiva för tonåringar.
- » Variation - Platser där man kan utföra fysiska aktiviteter men även har möjlighet att sitta ner och ta det lugnt är attraktiva för tonåringar.

Del 5

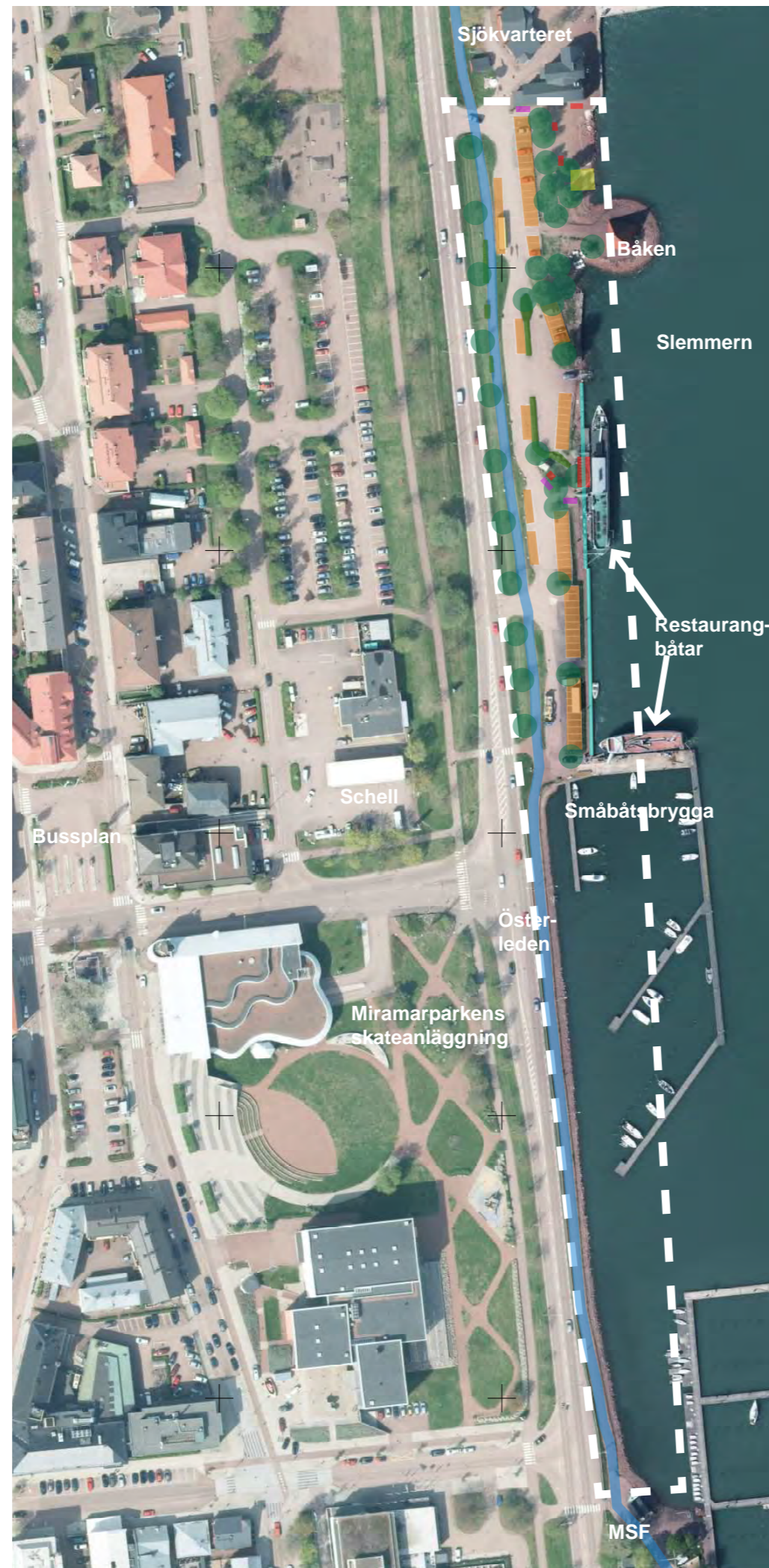
Tonåringarna i Mariehamn

Inventering av Österhamn

Österhamn består idag av två delar, den norra och den södra. Den södra delen består enbart av gång- och cykelvägen som löper längs med Österleden. Den norra delen fungerar idag till största del som parkeringsplats för Sjökvarteret samt de två restaurangbåtar som ligger vid kajen. I områdets norra del finns Båken, en kopia av en historisk båk som innehåller en båtutställning. Norr om Båken, på ett område med en båtramp samt med ett flertal björkar finns tre bänkar utplacerade. Även vid entrén till den norra restaurangbåten "Floating Molly's" finns några sittplatser med bord och bänkar.

Markmaterialet består till största del av asfalt, men gång- och cykelvägen är belagd med grus. Det är även området kring båtrampen. Utöver detta finns även gräs längs med Österleden och gång- och cykelvägen. Längs med kajens södra del, mellan de två restaurangbåtarna, finns en smal träbrygga som är cirka 90 cm bred.

Vegetationen i området består av en lindallé längs med Österleden. Enstaka askar finns också utplacerade i området. Längst norrut finns klungor med träd, i första hand björkar. Dessa har en naturlig karaktär och under vissa av träden växer en undervegetation vilken är naturlig för strandkanter. Kring entrén till Floating Molly's finns en handfull Prunus ssp. utplacerade samt en Sorbus ssp, här finns även flera buskar planterade. Över områdets norra del finns diverse buskar som fungerar som en inramning av parkeringsplatser samt som dekoration längs med gång- och cykelvägen.



- gång- och cykelväg
- träd
- buskar
- parkeringsplatser
- cykelparkeringplatser
- bänkar
- båtramp
- träbrygga

Kartan är konstruerad utifrån min egen inventering samt kartmaterial från Mariehamns stad. Med tillstånd från kommunen.

0 ——— 60m
skala 1:2000 N ↑



Bilden visar Österhamn sett söderifrån mellan de två restaurangbåtarna.

Tonåringar i och omkring Österhamn idag

Under mina inventeringar av området har jag inte stött på en enda tonåring trots att detta är en del av Mariehamns centrum.

Väster om området ligger bensinmacken Schell där tonåringar ofta sitter på bänkar utanför och umgås. Bussplanen som är landsortsbussarnas start- och ändstation är också ett område där en del tonåringar vistas, det är dock oftast under en begränsad tid då de väntar på bussen. Vid Miramarparkens skateanläggning har jag sett ett flertal tonåringar, både sådana som använder skateanläggningen och sådana som tittar på. Dessa började dock röra sig kring skateanläggningen först i maj månad då vädret blivit mildare och mer vårligt.

Fysiska aktiviteter i och omkring Österhamn

De gula fälten visar platser där det finns fysisk aktivitet idag.

Fysiska aktiviteter i Österhamn består enbart av möjligheten att promenera eller cykla längs med promenadvägen. Under mina platsbesök såg jag att människor ofta promenerade längs med gång- och cykelvägen här. Dessa var till största del vuxna personer.

Strax väster om området finns Miramarparken där en skateanläggning och lekplats är lokaliserad. Här finns även möjlighet till spontan fysisk aktivitet på gräsmattan i parken. Utöver det finns möjlighet att, exempelvis, simma och vindsurfa i viken Slemmern samt att åka skridskor under vinterhalvåret.

I omgivningarna runt området finns idag badhuset Mariebad, norr om Österhamn med badstrand och beachvolleybollplan. Söderut finns den lilla ön Lilla Holmen med badstrand, beachvolleybollplan och lekplats. Det finns även en minigolfanläggning söder Österhamn.



Kartan är konstruerad utifrån min egen inventering samt kartmaterial från Mariehamns stad. Med tillstånd från kommunen.

0 200m
skala 1:7000
N ↑

Mariehamns stads barnkonsekvensanalys

Ungdomarna från Övernäs skolas högstadiet framhåller biltrafiken som ett problem i Mariehamn, de tycker att man borde satsa mer på kollektivtrafik samt gång- och cykelnätet. Vissa av tonåringarna cyklar hellre på de mindre vägarna i Mariehamn för att undvika biltrafiken. Man önskar sig fler aktiviteter i centrum och föreslår saker som att föra in idrotten mer i staden. Man efterfrågar även spontanidrott och aktivitetsparker. Flera elever berättar att de undviker vissa vägar då det blivit mörkt på grund av att de inte känns trygga. Man anmärker även på att flera delar av staden behöver rustas upp och de tycker att man ska göra det finare. Något man anmärker på är att Mariehamn är trist under vintern, men att det är roligt på sommaren på grund av att det finns mer människor ”på stan” då. I övrigt trivs ungdomarna bra med att staden är så pass liten då det gör att de kan gå till de flesta ställen (Mariehamns stad 2016).

Även gymnasieungdomarna pekar på att det finns flera platser i Mariehamn som de upplever som öde, slitna och outnyttjade. Man vill istället att staden ska upplevas som hel, ren, prydlig och välskött. De ser på Mariehamn till stor del som en mötesplats och önskar sig mer liv och rörelse. De vill gärna att det ska vara snyggt, grönskande och trivsamt i centrum. Även dessa ungdomar tycker att bilarna ska ha mindre plats i centrum, istället ska det skapas plats för gång- och cykelvägar samt umgänge. Österleden, vägen som löper längs med Österhamn, tas fram som ett exempel på en väg som är otrevlig, bullrig, förfulande och otrygg (Mariehamns stad 2016).

Angående belysningen i staden önskar gymnasieungdomarna att den ska anpassas mer för fotgängare och cyklister och tycker att den idag främst verkar vara till för biltrafiken. Istället menar man att belysningen bör bidra med stämning, trygghet och effekt (Mariehamns stad 2016).

Utgående från tonåringarnas kommentarer drar jag slutsatsen att ett intresse finns för att utöva fysisk aktivitet inne i

Mariehamn, tonåringarna kommer dock inte med några önskemål kring vilken slags fysiska aktiviteter som bör finnas i centrum, men det verkar viktigt för tonåringarna att det även ska finnas någonting att göra under vintern. Trygghetsaspekten kommer fram som ett viktigt fokus för tonåringarnas upplevelse av Mariehamn, både vad gäller belysnings- och trafikfrågor. Österleden är idag ett störande element på platsen, något som tonåringarna även tar upp. Utöver detta har belysningen i området ett tydligt fokus på biltrafiken istället för fotgängare och cyklister, något som leder till att området är mörkt och skumt (se bild). Utöver detta är det viktigt för tonåringarna att Mariehamn är ”fint”. Ett exempel på något som kunde öka den estetiska upplevelsen i Österhamn kunde vara grönska, något som tonåringarna efterfrågar.



Under de mörka timmarna lysas området knappt upp. Bilden visar prydnadsbelysningen på en av restaurangbåtarna.

En tonårings upplevelse av Österhamn

Min tonåring är en 15-årig tjej bosatt i Mariehamn. Hon baseras på informationen jag fått fram i och med litteraturstudien och studieresan samt tonåringarna i Mariehamns kommentarer från barnkonsekvensanalysen. Utöver det är hon även baserad på mig personligen som 15-åring. Jag kommer här att referera till henne som "Jag".

I kartan finns hakar med siffror som syftar till siffrorna i fotografierna. De tillhörande texterna förklarar vad "Jag" upplever vid respektive del av promenaden.



Kartan är konstruerad utifrån min egen analys samt kartmaterial från Mariehamns stad. Med tillstånd från kommunen.

0 100m N
skala 1:4000

Jag upplever den stora parkeringsytan som monoton och tråkig och känner mig inte särskilt intresserad av området. Österleden i väster upplever jag som bullrig och störande.

Båken på områdets östra sida har en form som kontrasterar mot sin omgivning och drar därför min uppmärksamhet till sig.

På områdets östra sidan, i närheten av Båken, finns det flera träd och annan vegetation som jag tycker att är fin och ger platsen en trevligare stämning samt ramar in utblickar mot Slemmern på ett sätt som jag uppskattar.



Ett exempel på hur vegetationen ramar in utblickar av Slemmern i området kring Båken.

Jag ser här restaurangbåtarna som ligger vid kajen längre fram. Jag upplever dem som nedgångna och de bidrar tyvärr inte till att göra promenaden mer intressant. Området är överlag fortsatt monotont och jag upplever det som öde då det inte ens står bilar på parkeringsplatserna. Trafiken längs med Österleden är bullrig och stör upplevelsen av Slemmern på områdets östra sida. Området uppmuntrar inte till att dröja sig kvar på och jag skulle inte besöka den här platsen med mina vänner.

Här finns en del växtlighet i form av planterade buskar som ramar in parkeringen, jag upplever dock inte att de gör platsen nämnvärt mer intressant. Under sommarhalvåret när buskarna inte är helt kala finns dock en möjlighet att de skulle kunna bidra med en kontrast i den i övrigt hårdgjorda miljön. Som det ser ut idag upplever jag dock inte det här området som trivsamt utan istället som en outnyttjad yta.



Flera av parkeringsplatserna i Österhamn ramar in av buskar.



Kartan är konstruerad utifrån min egen analys samt kartmaterial från Mariefhamns stad. Med tillstånd från kommunen.

0 100m N
skala 1:4000

Stora stenar är utplacerade som dekorativa element längs med kanten av parkeringen i anslutning till Floating Molly's entré. I kombination med de planterade buskarna och träden börjar jag nu uppleva att platsen är mer omhändertagen och prydlig. Det leder till att promenaden känns lite mer trivsamt. Det ser ut som om att någon har försökt göra det fint här. Upplevelsen är dock fortfarande att jag går längs med en parkeringsyta och detta tycker jag är ointressant. Bristen på variation gör området tråkigt.



Entrén till Floating Molly's är pyntad med både buskar, träd och stora stenar.

Här ser jag att jag snart kommer att kliva in i ett nytt rum och lämna parkeringsområdet. Promenaden leder vidare på en smal väg mellan Slemmern och Österleden. I öster ligger den andra restaurangbåten. Här verkar det inte som om att någon har försökt pynta som framför Floating Molly's och båten ser nedgången ut. Jag tycker att det ser lite deprimerande ut.



Rumsbytet mellan den norra delen av Österhamn och den södra.

Längs med denna del av promenaden upplever jag att jag kommer nära vattnet och får en visuell kontakt med detta, något som är en trevlig kontrast mot den tidigare delen av promenaden. Tyvärr ligger också Österleden här närmare promenaden, något som leder till att jag känner mig något utsatt och påtittad av biltrafiken som kör förbi i en strid ström. Höjdskillnaden mellan promenadvägen och Österleden hjälper dock till med att separera fotgängare och bilister. Eftersom att det enda som finns här är själva promenaden upplever jag det till största del som en transportsträcka.



Den södra delen av området består enbart av gång- och cykelvägen som löper mellan Österleden och Slemmern.

Sammanfattning av analysen

Det finns två saker som jag upplever som de största problemen längs med promenaden, nämligen att den upplevs som monoton samt att Österleden stör med sitt buller.

Parkeringsområdet i det norra delen av området är den faktor som bidrar till att promenaden känns monoton. Jag upplever inte att det finns mycket som är riktat mot en fotgängare i det här området utan det mesta är riktat mot bilisternas möjlighet att parkera. Under analystillfället upplevs platsen som öde. De grupper av träd som finns på platsen ramar dock in utblickar mot Slemmern, något som jag tycker är fint och bör bevaras.

Längs med den södra delen av stråket, där Österleden befinner sig som närmast promenaden, upplever jag mig som lite utsatt då många bilar kör förbi. Bilarna drar ner helhetsintrycket av promenaden som annars skulle kunna upplevas som riktigt trevlig här med tanke på den vattenkontakt som också upplevs.

Det finns inte särskilt många intressanta detaljer längs med stråket. Båken i början av området är dock en unik detalj som bidrar till att förhöja upplevelsen längs med promenaden något för mig.

Allmänna tankar om promenaden är att jag, trots närheten till Slemmern, egentligen bara känner av en tydlig vattenkontakt längs med den södra delen av promenaden då man kommer riktigt nära vattnet. Detta kan bero på att Österleden stjäl uppmärksamheten med sitt buller när man befinner sig längre bort från vattnet. Där utblickar över Slemmern och vattenkontakt upplevs förhöjs upplevelsen av promenaden avsevärt. Utöver detta upplevs promenaden som en transportsträcka som inte inbjuder till att stanna upp och hänga kvar i området.

Området är varken en plats att besöka för att vara bland andra människor eller en plats man besöker för att få vara ifred då Österledens trafik inkräktar även om inga människor befinner sig på platsen.

Reflektioner kring tonåringarna i Mariefhamn

Tonåringarnas åsikter och kommentarer går i linje med vad jag kommit fram till under litteraturstudien och studieresan, bland annat att estetik är viktigt för att tonåringarna ska använda en plats. Barnkonsekvensanalysen gav mig även nya aspekter att ta i beaktande. En sådan sak är att belysningen av en plats har en stor inverkan på huruvida tonåringarna vill vistas där eller inte efter att det blivit mörkt. Även biltrafiken i Mariefhamn tas upp som ett problem och speciellt Österleden. Utöver detta tas även årstidsaspekten upp då tonåringarna menar att det inte finns något för dem att göra i staden under vintern.

Analysen visade också på att Österleden är ett problem för området, bland annat upplever man sig alltid som ”sedd” av trafikanterna när man rör sig längs med stråket vilket gör det svårt att vara helt avslappnad på platsen.

Aspekter som tonåringarna i Mariefhamn bidragit med

- » Trygghet - Upplevd trygghet i utomhusmiljön är viktig för att tonåringarna ska kunna och vilja använda området.
- » Årstidsvariation - Tonåringarna vill ha något att göra året runt.
- » Prydlighet - Tonåringarna uppskattar prydliga och välskötta miljöer.

Del 6

Gestaltungsforlag

Österhamn är idag inte en plats som är attraktiv för oss tonåringar. Det finns inget att göra här och bilvägen förstör området ännu mer. Jag är aldrig där.

Vi tonåringar vill ha en central plats där vi kan umgås och som har roliga aktiviteter som passar både tjejer och killar. Den måste vara prydlig och välskött! Det får gärna finnas lite häftiga detaljer också. Och vi vill kunna vara på platsen på kvällarna utan att det är mörkt och skumt överallt. På vintern har vi inget att göra i Mariehamn så det skulle vara bra om platsen kan erbjuda någon slags vinteraktivitet också.

Min tonåring, tjej, 15 år

Aspekterna så här långt

Nedan följer de aspekter som jag hittills har tagit fram med hjälp av litteraturstudien, studieresan och tonåringarna i Mariehamn. Dessa har lett fram till de programpunkter för gestaltungsförslaget som följer.

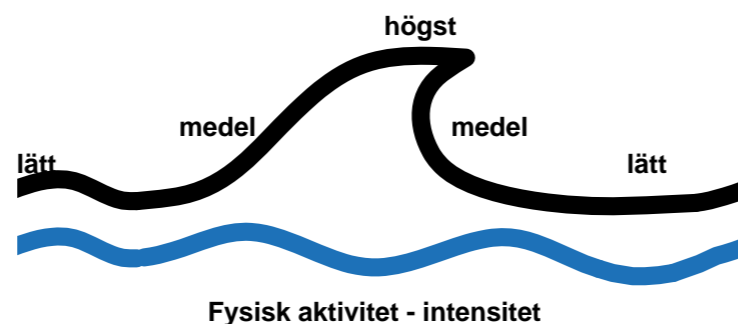
- » Genusskillnader
- » Variation
- » Mötesplats
- » Läge
- » Omgivning
- » Detaljer
- » Aktiviteter
- » Trygghet
- » Årstidsvariation
- » Prydlighet

Program - i Österhamn ska:

- » platsens funktion som gångstråk bevaras.
- » det finnas olika aktiviteter som tillgodoser olika intressen.
- » det finnas mötesplatser i anknäytning till det passerande stråket.
- » området vara visuellt avskrämat från Österleden.
- » området vara attraktivt under alla årstider och även under hela dygnet.

Koncept

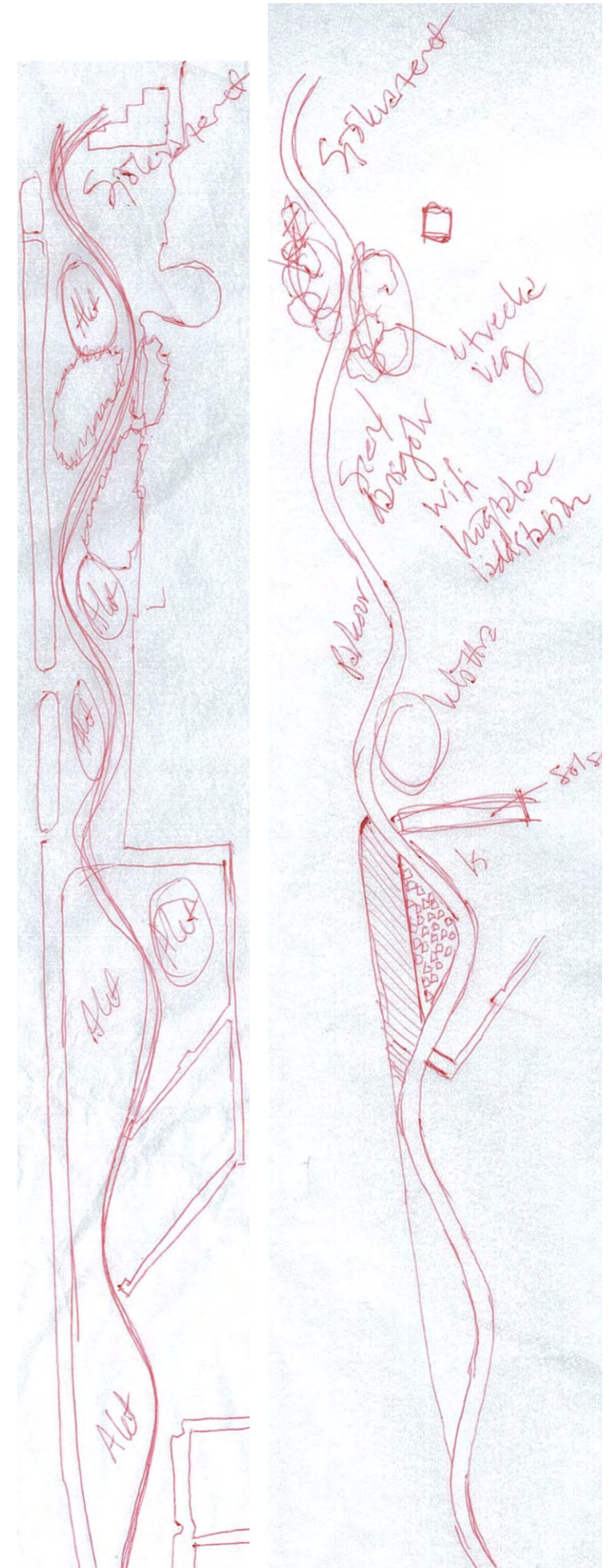
Mitt koncept är inspirerat av vågor vilket både är basen för dragningen av gångvägen som slingrar sig genom området, samt rumsavgränsningen för de olika aktivitetsområden som finns längs med stråket. Med hjälp av tanken på vågor som går upp och ned och är högre och lägre har jag sedan placerat ut de olika aktiviteterna i området. Detta syns i förslaget genom att aktiviteterna har en lättare intensitet i början och slutet av stråket och en kulmen eller vågtopp i mitten av stråket. Vågen hjälper mig även att få en närhet till vattnet längs med stråket och ger besökaren möjlighet att känna närhet till och uppskatta Slemmerna i högre grad än vad platsen inbjuder till idag.



Skissande

Den organiska formen på stråket hjälpte mig med rumsindelningen i området och gav mig också möjlighet till att skapa ett dynamiskt stråk där skalnan har möjlighet att förändras under promenaden genom området.

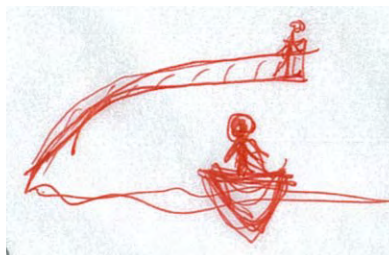
Efter att ha hittat den översiktliga formen fortsatte jag med ett mer målmedvetet skissande för hand. Jag testade då mestadels skalor och rumsligheter med hjälp av enkla skisser och snitt samt funderade på vilka aktiviteter som borde finnas i de olika rummen. Jag valde aktiviteter utifrån litteraturstudiens definition av vad tonåringar tycker är "kul", de skulle alltså vara lätta att anpassa svårighetsgraden på och något man kan göra med sina vänner. Utöver detta ville jag att de flesta aktiviteterna skulle kunna utföras utan någon speciell utrustning för att de skulle kunna testas spontant av tonåringarna. Jag ville inte heller att aktiviteterna skulle ta upp ett alltför stort område då jag ville placera in många aktiviteter för att öka variationen på platsen. Aktiviteter som redan fanns i närheten av Österhamn valdes bort, däribland simning och skejtande.



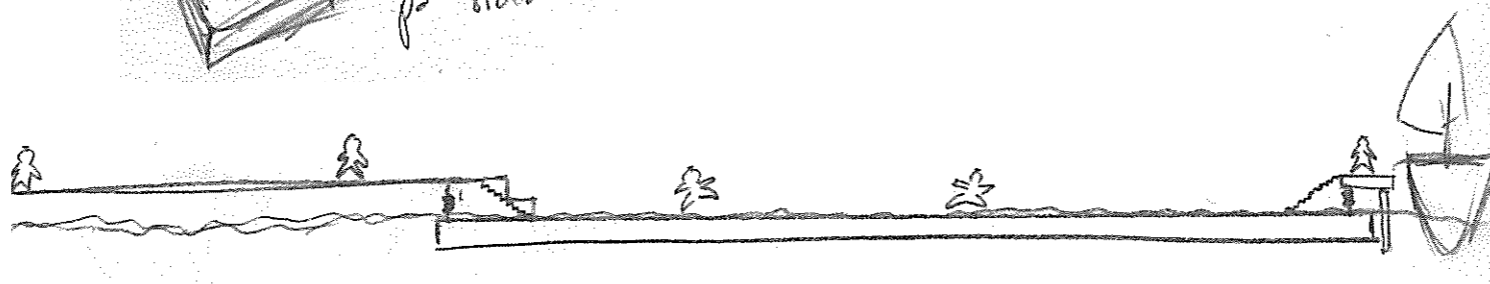
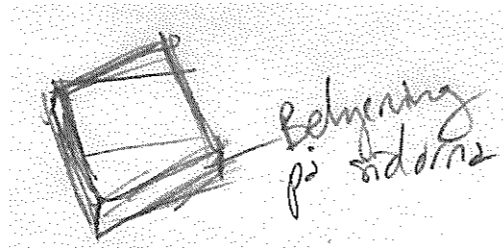
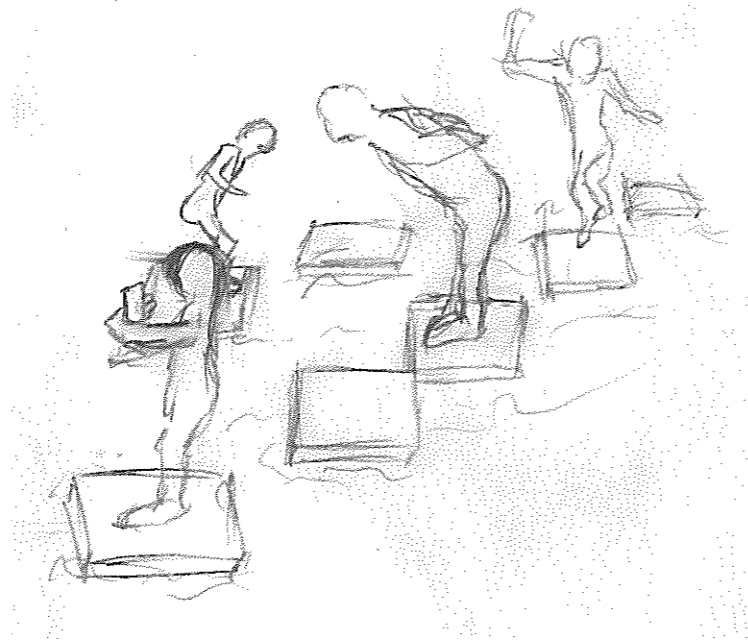
En tidig skiss där jag funderade på rumsindelningen av området.

Bilden visar en skiss från det skede då jag valde ut vilka aktiviteter som borde finnas på platsen.

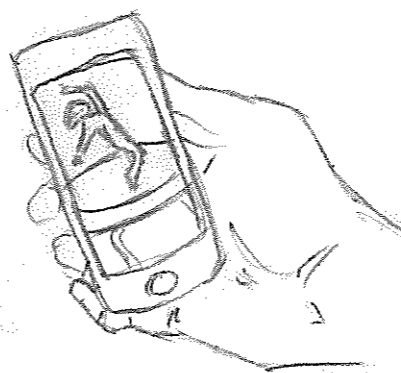
Något jag funderade lite extra över var hur man kunde skapa ett område som både uppmuntrade till spontan fysisk aktivitet och samtidigt erbjöd besökarna vattenkontakt. I den södra delen av området skissade jag på flera saker som kunde göra detta. Bland annat funderade jag på att bygga upp en utsiktsplats från vattnet dit man skulle ta sig uppför en brant backe, detta var inspirerat av Kalvebod Bølge. Jag gjorde också flera skisser där jag funderade på hur man kunde avskärma området från Österleden som jag upplevde som det största störningsmomentet i området (se röda skisser).



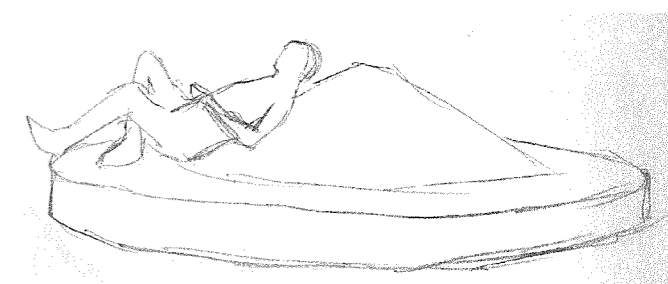
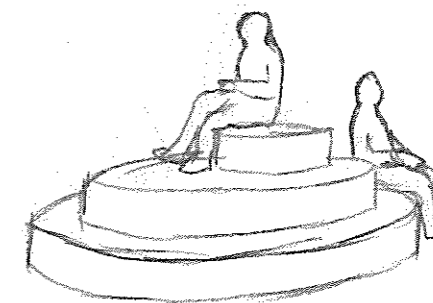
Den lösning jag fastnade för var dock att skapa en mindre bassäng med en tunn vattenhinna i där jag placerade ut *stepping stones* vilka man kan promenera runt i vattnet på. Min förhoppning var att detta skulle locka tonåringar till att promenera runt lite extra och kanske till och med leka lite i det grunda vattnet (se handskisser nedan).



Under studieresan såg jag ett flertal gånger tonårstjejer som fotograferade varandra. Jag antog att dessa bilder togs för sociala medier och funderade på om detta var något jag borde ta i beaktande i min gestaltning, det hade ju egentligen ingenting med fysisk aktivitet att göra. Jag kom till slut fram till att området kanske skulle bli mer populärt och därmed användas i högre grad av tonåringar om det fanns förutsättningar för dem att använda sina mobiltelefoner här. Därför valde jag att inkludera en laddstation för mobiltelefoner på platsen samt wifi på området. Dessa funktioner är främst relaterade till Kulturplatsen (se beskrivning av gestaltningsförslag) där man även kan ansluta sin mobiltelefon till högtalarsystemet för att exempelvis spela musik då man vill använda scenen.



Då L' Aoustet och Griffet (2001) framhöll vikten av sittplatser funderade jag även en del över detta under mitt skissande. Något som jag under studieresan fann vara problematiskt var platser som såg väldigt öde ut när de var tomma. Det här gjorde att jag kände mig orolig över att sittplatserna i Österhamn skulle bidra till att området skulle upplevas som öde. Det var också svårt att veta var möblerna borde placeras. Är det vid parkourområdet som flest tonåringar vill sitta eller är det någon annanstans? Möblerna kan ju också vara i vägen om tonåringarna vill utnyttja någon av de större friytorna. För att lösa detta gestaltade jag några olika sorters möbler vilka är flyttbara så att tonåringarna kan placera dem där de passar bäst för stunden (se handskisser nedan).



Beskrivning av gestaltungsforlaget

Förslaget tar fasta på att det är en del av en längre promenad längs med Slemmern. Den slingrande gång- och cykelvägen genom området tillsammans med vegetationen skapar en tydlig rumsindelning vilket bidrar med varierade rum. Promenaden består av betong och fungerar som ett sammanhållande element för hela gestaltungsforlaget. Vegetationen fyller en viktig funktion i forslaget då den skymmer Österleden och skapar en visuell barriär mellan tonåringen och biltrafiken.

För enkelhetens skull diskuterar jag de olika rummen i turordning, från norr till söder.

1. Parkeringsplatsen

Området används som en kombinerad p-plats för besökare till båda områden där det finns möjlighet att parkera cykel, moped och bilar, detta för att öka platsens tillgänglighet. Området längs vattnet fungerar som en kombinerad entré till Sjökvarteret och Österhamn med möjlighet att sitta vid strandkanten i skuggan av de bevarade björkarna.

2. Parkpromenaden

Här utvecklas vegetationen som finns på platsen idag. Promenaden har här en parklik känsla där vegetationen även fungerar som en avgränsare mot Sjökvarteret och parkeringen samt Österleden. De befintliga träden bevaras och även nya träd planteras här.

3. Kulturplatsen

Följande rum innehåller en scen och högtalare som tonåringarna kan koppla sina mobiltelefoner till, här finns även en laddstation för mobiler samt fritt wifi. I det här rummet finns möjlighet till dans och andra uppträdanden och med den relativt stora friytan finns också möjlighet för spontana aktiviteter att uppstå. Golvet i detta rum består av målad asfalt som i mitt förslag har den böljande formen hos vågor. Färgen nöts med tiden bort vilket ger möjlighet för tonåringar i Mariehamn att

inverka på hur den bör se ut vid en ommålning. En våg av vegetation planteras för att bidra med rumslighet.

4. Gymnastik och bouldering

Här finns bouldering och stolpar som man både kan utföra gymnastik samt klättra på. Markmaterialet består här av sand för att fungera som fallskydd. För att skapa distans till Österleden placerade jag in växtlighet i rummet. Förutom att skymma Österleden ger vegetationen även möjlighet att vara mer eller mindre synlig från bilvägen.

5. Parkour och skrinstation

I detta rum placerade jag parkourutrustning. Golvet består av gummiastfalt för att inte vara så hårt att falla på men ändå ge möjlighet till att ta avstamp från en hård yta vid utövandet. Här finns även en "skrinstation" som består av en större trappa vilken leder ner till vattenytan. Här kan man under vintern ta sig ner till isen för att åka skridskor på Slemmern. En större del av isen hålls snöröjd under den tid på året då den är tjock nog att skrinna på.

6. Spontana bryggan

Detta rum är placerat på en brygga och för att skapa spontan aktivitet finns här en trappa i bryggan vilken leder ner tonåringen till en betongbassäng med en vattenyta på några centimeters djup. Här finns stepping stones vilka leder över bassängen eller till mindre plattor mitt i bassängen. På bryggan finns möjlighet för spontana aktiviteter

7. Bryggpromenaden

Rummet längst söderut är öppet och här ligger fokus på en tydlig vattenkontakt mellan tonåringen och Slemmern. Även här finns möjlighet att utöva spontana aktiviteter.

Gestaltungsforlaget utifrån program-punkterna

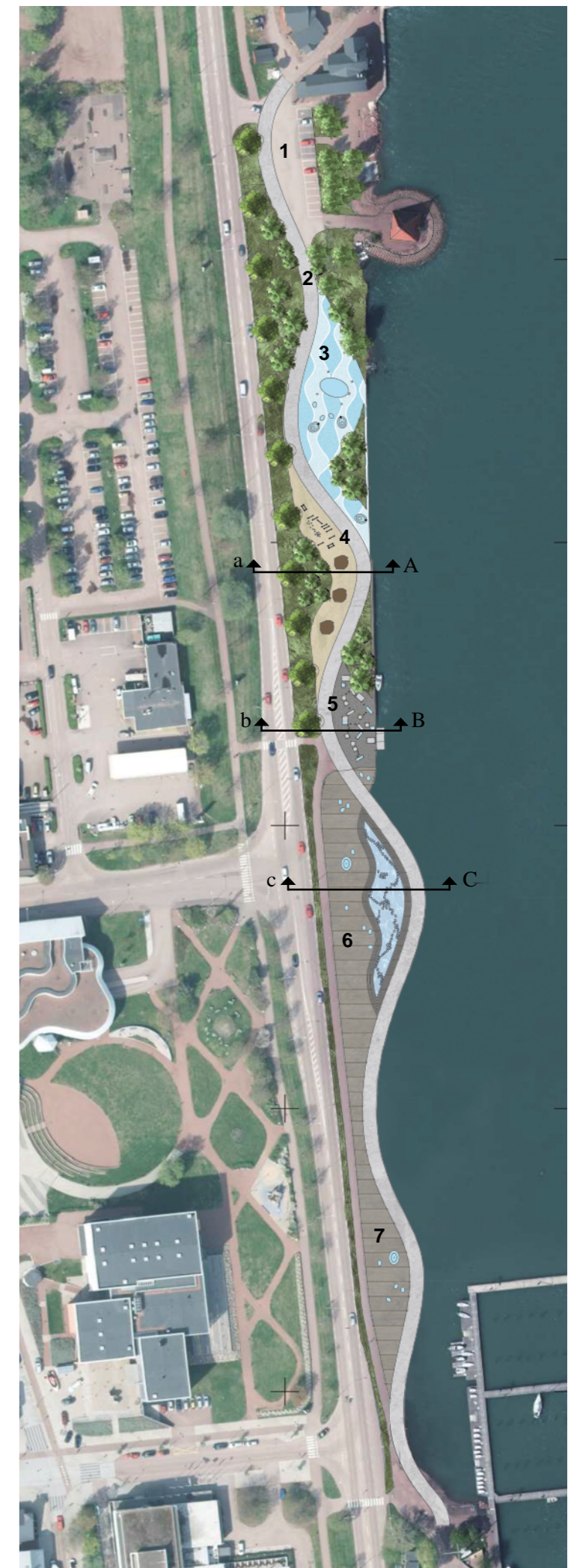
Förslaget innehåller flera olika aktiviteter för olika intressen. Ett särskilt fokus läggs på gångvänligheten genom området då denna är viktig för tonårstjevers fysiska aktivitet. Det finns även gott om platser där man kan utöva spontana fysiska aktiviteter, både styrda som i betongbassängen, och fria som på bryggan eller på Kulturplatsen.

De flyttbara möblerna i området ger möjlighet för tonåringarna att skapa sina egna mötesplatser på platser som passar dem. Trappan ner till bassängen kan också fungera som en sekundär sittplats och rumsligheten som denna också skapar ökar också möjligheterna för denna att fungera som en mötesplats.

Vegetationen skärmar av Österleden visuellt och minskar känslan av att vara sedd av trafiken då man rör sig i området.

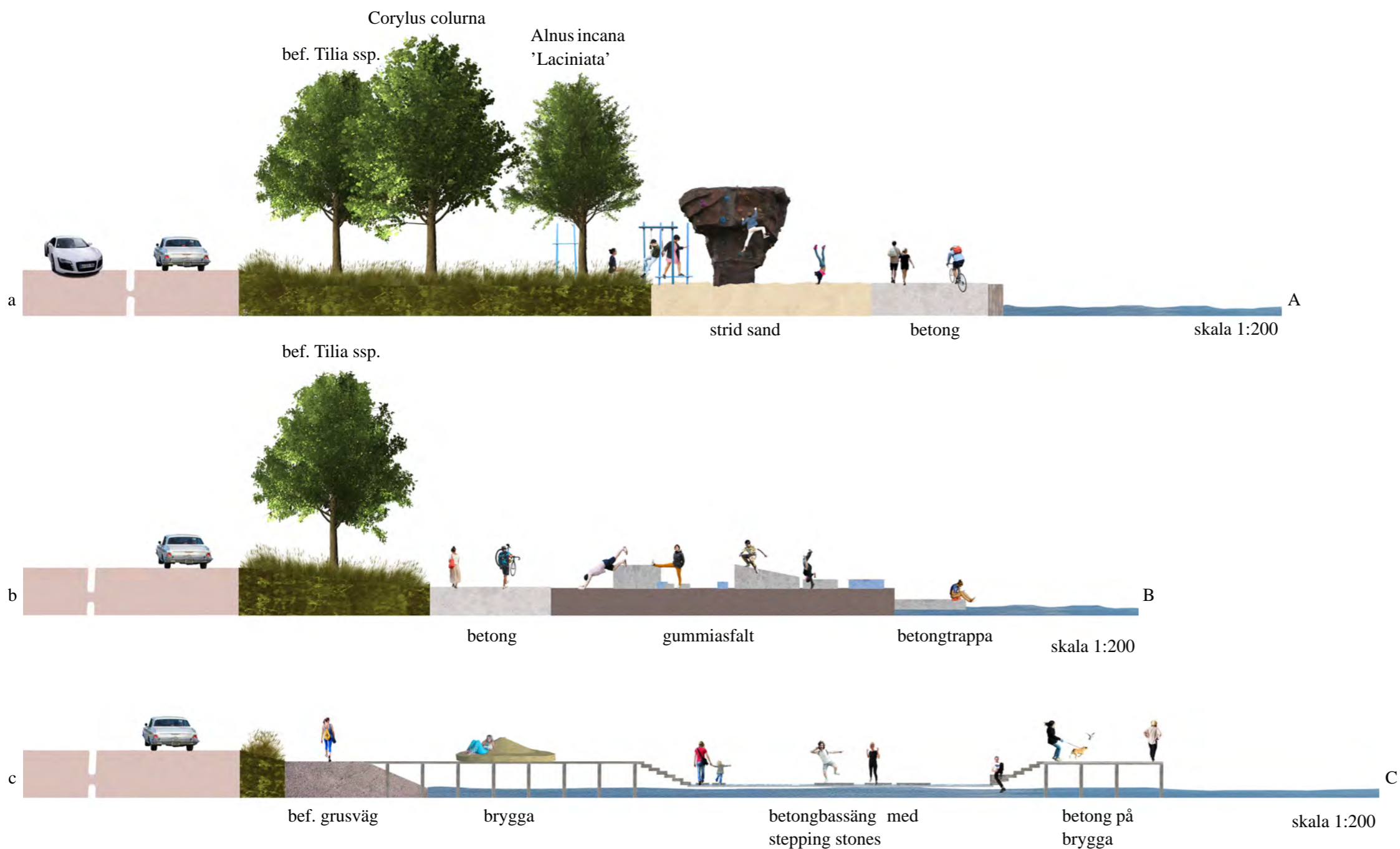
Flera av aktiviteterna kan utföras under hela året och under vintern finns också möjlighet att skrinna på Slemmern med utgångspunkt från skrinstationen. En belysningsplan finns för området som bidrar till att platsen är attraktiv att vistas på även under de mörka timmarna.

Kartan är konstruerad utifrån min egen gestaltning samt kartmaterial från Mariehamns stad. Med tillstånd från kommunen.



0 60m Illustrationsplan skala 1:2000





Närbilder

Snitten visar några av de olika fysiska aktiviteter som uppmuntras på olika platser längs med stråket. De visar även hur vegetationen hjälper till att bryta den visuella kontakten med och skapa avstånd till Österleden på flera ställen.

Vegetationen som läggs till på platsen är neutral och fungerar som rumsskapande och avskrämande element, dock med genomsiktighet för ökad upplevd trygghet.



De flyttbara möblerna finns i flera utformningar för att öka flexibiliteten i området och för att erbjuda sittmöjligheter för olika behov.



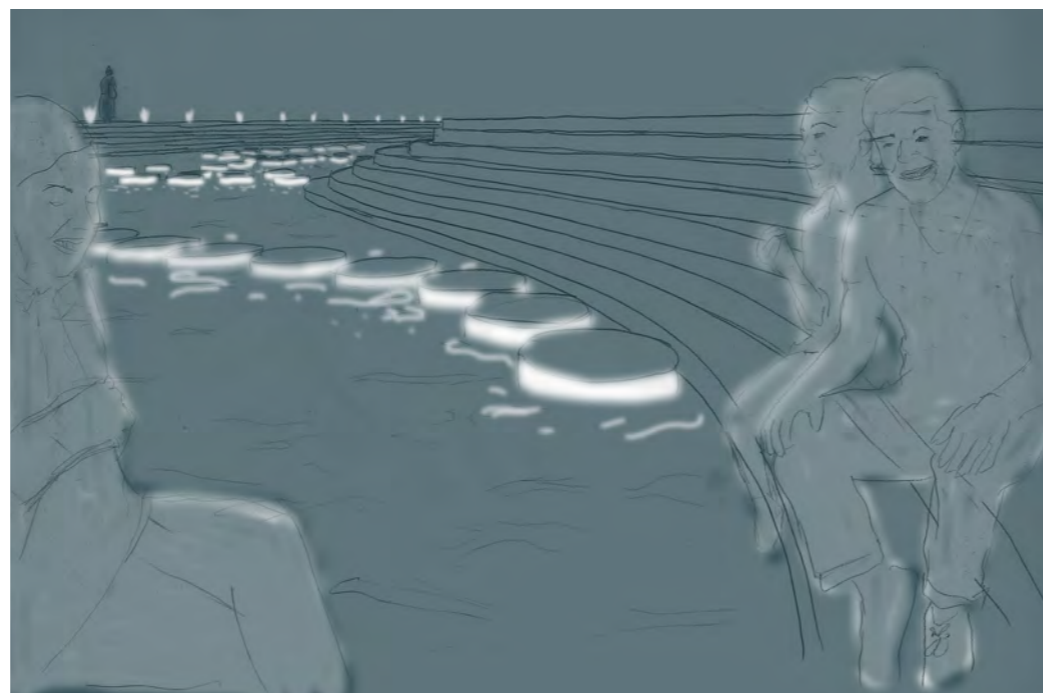
Belysningen

Mariehamns stads barnkonsekvensanalys visade att tonåringarna tyckte att belysningen i Mariehamn var viktig för såväl deras upplevda trygghet som för hur de uppfattar en plats. Därför har jag utarbetat en belysningsplan för Österhamn. Denna består av belysning i en låg skala som fungerar som ett sammanhållande element för platsen under dygnets mörka timmar. Nedsänkt belysning löper längs med gång- och cykelvägen och fungerar som en vägvisare. I kanten av planteringarna finns också en mild belysning som i kombination med belysning av enskilda träd i planteringarna ger en överblick över området.

Båken belyses nattetid för att fungera som ett landmärke. I den spontana bryggans betongbassäng fungerar kanterna på de *stepping stones* som finns här som belysning. Dessa skapar en annan karaktär i rummet nattetid och förhoppningen är att detta ska kunna fungera som ett rum där tonåringar umgås med varandra under kvällstid. På så sätt erbjuds de ett rum där de kan uppleva att de är "ifred" på ett annat sätt än området erbjuder under dagtid.



Sektion som visar ljussättningens låga skala. Skala 1:200



Skiss som visar rumsligheten och belysningen vid betongbassängen i spontana bryggan.



Kartan är konstruerad utifrån min egen gestaltning samt kartmaterial från Mariehamns stad. Med tillstånd från kommunen.

Reflektioner kring gestaltningsförslaget utifrån aspekterna

Genusskillnader har tagits i beaktande i gestaltningsförslaget. Det här visar sig främst i Kulturplatsen och bevarandet och utvecklandet av gångstråket. Kulturplatsen är inspirerad av Rosens Röda Matta i Malmö där kulturella aktiviteter i form av scen och högtalare finns. Eftersom att tjejer promenerar mer än killar är det viktigt att området fortsätter att fungera som ett gångstråk och är gångvänligt. Promenadstråket i sin helhet tas i beaktande och kopplingen mellan Österhamn och Sjökvarteret i norr samt MSF i söder är noga utformat för att promenaden längs med Slemmern ska vara en trevlig helhetsupplevelse.

De olika rummen i området bidrar med olika sorters fysisk aktivitet. De fysiska aktiviteter som finns i området ger möjlighet för tonåringen att anpassa svårighetsgraden utifrån sina egna önskemål. I de flesta rummen är det tydligt vilken slags aktivitet som bör utföras här men i flera av rummen kan man också välja att utföra någon annan slags aktivitet. Att området under vintern får en ny aktivitet då man kan åka skridskor gör också området mer attraktivt under hela året.

De flyttbara möblerna i området ökar platsens attraktivitet som mötesplats då tonåringarna med hjälp av dessa kan skapa mötesplatser som passar deras behov. Utöver detta fungerar också bryggans betongbassäng som en mötesplats.

Österhamns läge är centralt och i dess omgivning finns flera platser som tonåringar befinner sig på idag. Något som kan påverka läget är Österleden som kan fungera som en barriär mellan Österhamn och resten av Mariehamns centrum.

Intresseväckande detaljer syns i första hand i Österhamn under kvällstid. Förutom den sammanhängande belysningen, som bidrar med en upplevd trygghet i området, punktbelyses även ett antal träd samt Båken. Den mest uppseendeväckande detaljen är de *steppings stones* som finns i vattnet i betongbassängen och under de mörka timmarna även lyser upp det rum

som bildas här.

I och med den tillförda vegetationen och flytten av gångstråket skapas en distans mot Österleden. Detta leder till att området kommer att upplevas som tryggare även ur trafik-säkerhetssynpunkt.

Uppdelningen i separata rum med en tydlig rumskänsla samt ändamålsenliga markmaterial leder till att området upplevs som prydligt. Belysningen under de mörka timmarna leder också till att området får en välkött karaktär och ökar känslan av att det är omhändertaget.

Del 7

Diskussion

Syftet med arbetet var att undersöka hur man kan öka tonåringars benägenhet till fysisk aktivitet med hjälp av utformningen av utomhusmiljön. Min huvudfrågeställning är: Hur kan aspekter vilka ökar tonåringars fysiska aktivitet kombineras med Österhamns platsförutsättningar för att åstadkomma ett uppskattat och väl använt stråk? Mina tre underfrågeställningar är: Vilka aspekter av utomhusmiljöns utformning är det viktigt att ha i åtanke vid gestaltning för att öka tonåringars lust till fysisk aktivitet? och Vilka lärdomar om tonåringars fysiska aktivitet finns att dra från existerande platser? samt Vilka skillnader finns det mellan tonårstjejeers och tonårskillars fysiska aktivitet och hur bör detta påverka utformningen av utomhusmiljön? Syftet med arbetet är uppfyllt i och med att jag genom hela arbetet undersökt hur man kan öka tonåringars benägenhet till fysisk aktivitet med hjälp av utomhusmiljön. Jag har även tagit fram ett flertal relevanta aspekter för att öka tonåringars fysiska aktivitet utifrån mina olika metoder och sedan applicerat dessa på Österhamn i Mariehamn. Slutresultatet var ett gestaltungsförslag för området. Mina tre underfrågeställningar har blivit besvarade med hjälp av mina metoder. Varje metod ledde till aspekter av utomhusmiljöns utformning som det är viktigt att ha i åtanke vid gestaltning för att öka tonåringars lust till fysisk aktivitet. I och med studieresan och de platsbesök jag gjorde under denna fick jag flera lärdomar vilka jag omvandlade till aspekter viktiga för tonåringars fysiska aktivitet. Skillnaden mellan tonårstjejeers- och killars fysiska aktivitet visade sig i både litteraturstudien och studieresan och var sedan något som jag tog med mig in i gestaltungsförslaget för Österhamn.

Litteraturstudie

Litteraturstudien var en viktig del av arbetet där jag kom fram till flera av de viktiga aspekterna.

Jag har studerat flertalet forskningsrapporter vilka har gett

mig information i ämnet. Litteratursökningen var dock svår, en stor del av litteraturen jag hittade handlade om fördelarna med fysisk aktivitet och hur viktigt det är att man skapar förutsättningar för denna men inte lika tydligt hur detta ska gå till. Troligtvis borde jag ha använt andra eller ytterligare sökord i mina litteratursökningar. Detta leder till att det kan finnas en mängd källor vilka hade varit relevanta för mitt arbete som jag inte har stött på under litteratursökningen.

Något jag gärna hade studerat vidare är spontan aktivitet i städer och hur man kan relatera denna till fysisk aktivitet. Troligtvis finns det forskning inom ämnet spontan aktivitet vilken jag kunnat dra nytta av i mitt arbete med fysisk aktivitet.

Studieresa

Under min studieresa besökte jag ett stort antal platser vilket jag är nöjd med eftersom att det gav mig möjlighet att studera olika typer av platser, både små och stora, samt platser väldigt inriktade och mindre inriktade på fysisk aktivitet. Jag anser att det gjorde de följande aspekterna mer trovärdiga. Jag tror också att det var bra att jag höll ögonen öppna efter tonåringar även mellan mina platsbesök då detta gav mig chansen att studera den valda gruppen lite extra.

Studieresan utfördes under en tid på året då vädret ofta uppfattas som dåligt, det är fortfarande kallt och kan vara regnigt. Detta leder till att det kanske inte är den bästa tiden på året för att studera tonåringar utomhus då människor ofta håller sig inomhus vid dåligt väder. Jag hade troligtvis sett fler tonåringar utomhus om jag hade valt att utföra studieresan närmare sommaren men på grund av tidsaspekten involverad i ett examensarbete hade jag inte möjlighet till det. Detta kan tyckas problematiskt men jag har valt att fokusera på att de platser som var välbesökta under mina besök trots ett mindre behagligt väder troligtvis innehar höga kvaliteter som lockar tonåringar till fysisk aktivitet.

Att vissa av platserna studerades på vardagar och vissa på helgdagar ledde till att det var svårt att jämföra platsernas popularitet hos tonåringar då tonåringar befinner sig i skolan under vardagar. Under de tillfällen då jag inte gjorde specifika platsbesök rörde jag mig utomhus på de olika orterna och noterade var jag såg tonåringar och vad de gjorde.

I efterhand ser jag att alla platser jag besökte inte gav mig så mycket information som jag hade hoppats på. Att se platser som inte var välbesökta var i sig inget problem eftersom att även detta gav mig information. Jag upplever dock att jag gjorde en felprioritering då jag besökte Malmö utan att besöka Rosens röda matta. Att besöka Rosens röda matta hade gett mig ett perspektiv på platser utformade av och för tonårstjejeer, något jag nu gick miste om. Hade jag hoppat över en eller flera andra platsbesök hade jag hunnit med detta. Jag studerade till exempel många platser belägna vid vatten på grund av platsvalet för min gestaltning. De flesta av dessa platser var besökta av få eller inga tonåringar och jag hade troligtvis inte behövt besöka dem alla.

Något som hade varit intressant att studera vidare hade varit hur årstidsaspekten påverkar den spontana fysiska aktiviteten i staden. Under sommaren är troligtvis flera av de platser som var öde under mitt besök välanvända och kanske kan man då utläsa aspekter som spelar en viktig roll för tonåringars fysiska aktivitet som jag har missat?

Tonåringarna i Mariehamn

Denna metoddel hjälpte mig att närma mig Österhamn på ett relevant sätt för arbetet. Genom att försöka se platsen utifrån en tonårings perspektiv ökade min förståelse för på vilka sätt platsen behövde förändras och vad som borde bevaras på platsen. Barnkonsekvensanalysen var en viktig del i denna metod och att kunna koppla tonåringarnas kommentarer till Österhamn var väldigt värdefullt.

Jag valde att arbeta med en Cullen-analys eftersom att jag var intresserad av upplevelsen man fick av området då man rörde sig genom det. Eftersom att mitt arbete handlade om fysisk aktivitet tyckte jag att det kändes passande. I efterhand kan jag dock känna att analysmetoden hade sina begränsningar och att jag kanske hade haft mer hjälp av en annan analysmetod. Jag anpassade Cullen-analysen mycket efter mina behov, till exempel gjorde jag den med utgångspunkt i en tonårings upplevelse och förutom Cullens begrepp gällande att befinna sig på olika ställen i ett rum så vävde jag även in mina egna aspekter och barnkonsekvensanalysen i min analys. En analysmetod som troligtvis hade hjälpt mig mer är *experiential landscape analysis* där en av utgångspunkterna är att analysera en plats utifrån olika personers synvinklar, exempelvis en pensionärs, ett barns eller en tonårings.

Gestaltungsförslag

Platsen jag valde att göra ett gestaltungsförslag för utgick från Mariehamns stads förslag att göra en gestaltning längs med Österhamn. Hade jag valt en annan plats hade gestaltningen helt säkert sett annorlunda ut. Jag anser att den valda platsen uppfyller många av de kvaliteter som jag uppfattat som viktiga aspekter under arbetets gång, först och främst det centrala läget och storleken som gjort det lättare att skapa variation på platsen. Möjligheten att kunna inkludera en barnkonsekvensanalys i arbetet har också gjort gestaltningen mer relevant för mitt arbete. Slutligen har det faktum att jag arbetat med en plats som jag enkelt kunnat besöka också underlättat arbetet med inventering, analys och gestaltning.

Början av min gestaltungsprocess bestod till stor del av ett ”sökande” skissande där jag skissade platsen som den såg ut idag och använde färgfält för att dela in platsen i olika områden med olika egenskaper. Detta hjälpte mig att lära känna platsen på ett annat sätt än under inventeringen och analysen och också

att ”processa” informationen jag tagit del av under inventeringen och analysen för att sedan kunna använda mig av denna i gestaltningsförslaget.

Då jag började jobba med gestaltningsförslaget hade jag en tydlig bild av att vilja skapa en plats där tonåringar skulle lockas till att utföra olika fysiska aktiviteter, både av typen vardagsmotion och av en mer spontan karaktär. För att åstadkomma detta hade jag mina aspekter från tidigare delar av arbetet att luta mig mot. Jag hade bilden av att kanalisera dessa genom en tänkt tonårings synpunkt och skapa en plats som skulle uppfylla alla dennes krav. Då jag kommit igång med arbetet kände jag dock att det inte var så lätt. Jag började därför gå tillbaka till mina tidigare studier för att försöka hitta hjälp där och då jag läste min litteraturstudie ännu en gång insåg jag att en del av lösningen fanns där. Lieberg för en diskussion om interaktionsplatser och reträttplatser som viktiga delar i tonåringens brukande av stadsrummet. Jag insåg då att jag hade försökt skapa en reträttplats av ett område som lämpade sig bättre som en interaktionsplats. Under min studieresa hade merparten av de välanvända platserna jag besökte en variation, inte bara när det gäller utbudet av aktiviteter men även när det gällde variation hos åldern på besökarna. Trots detta hade jag haft en vision där jag gestaltade en renodlad plats för tonåringar som skulle vara deras ”egna” plats. Detta trots det faktum att Österledens placering i anslutning till Österhamn skulle göra det väldigt svårt, om inte omöjligt, att skapa en verklig avskildhet från biltrafiken och därmed också den vuxna blicken.

Med denna insikt ändrade jag nu fokus till att arbeta med att skapa en plats som hade utgångspunkten att vara riktad till tonåringar och deras fysiska aktivitet men även välkomnade människor i andra åldrar, något som jag tror att skulle vara en styrka hos platsen om den skulle förverkligas. Det här gav mig möjligheten att vara friare i min gestaltning samtidigt som jag lade ett fortsatt stort fokus på de aspekter jag tagit fram i mitt tidigare arbete.

Med detta menar jag att det är viktigt att i förväg göra klart för sig vilken slags plats man har tänkt utforma för tonåringar och fysisk aktivitet. Vill man skapa en interaktionsplats eller en reträttplats? Jag tror att det är möjligt att skapa förutsättningar för fysisk aktivitet även i en reträttplats men då krävs att man arbetar med ett område som har förutsättningar för att vara en reträttplats där tonåringar har möjlighet att komma bort från vuxen övervakning.

Jag inser nu att jag hade kunnat försöka kombinera dessa båda platser för att på så vis gestalta en plats som skulle fylla fler av tonåringarnas behov. Jag har dock funderat på hur Österhamn i gestaltningsförslaget ändrar karaktär under de mörka timmarna. Jag tror att det skulle kunna finnas potential till en reträttplats vid den spontana bryggans bassäng där man blir lite undandömd från Österleden då det blir mörkt och man på det viset får vara ifred på ett annat sätt. Ljussättningen hjälper alltså till att skapa en tydlig rumslighet här. Detta påverkas dock mycket av hur pass använd platsen skulle bli av vuxna under de mörka timmarna.

Något annat som påverkade gestaltningen var formen på platsen. Österhamn är idag i första hand ett stråk med en långsmal form, något som jag hade nytta av i frågan om gångvänlighet men som var svårare att arbeta med när jag fokuserade på aspekten mötesplats. Detta berodde på att jag upplevde det som svårt att skapa platser i området där man omedvetet skulle vilja stanna upp och hänga kvar. Efter att jag, med hjälp av mitt koncept, hittat formen på gång- och cykelvägen genom området och med hjälp av denna kunde skapa väl avgränsade rum upplevde jag att chansen för att området skulle komma att användas som en mötesplats ökade.

Vad gäller de olika aspekterna som jag använde mig av under gestaltningsarbetet var aspekten mötesplats en av de svåraste att arbeta med. Detta hade dels med formen på platsen att göra men jag funderade även på en annan svårighet med platsen, nämligen Österleden som en barriär mellan Österhamn

och övriga centrum. Om Österleden upplevs som en för stor barriär kan denna nämligen leda till att tonåringarna helt enkelt inte besöker platsen i den utsträckning de skulle göra om vägen inte fanns där eller var utformad på det vis som den är idag. Detta är något som jag inte löst då det kräver en grundlig utredning över Österleden och hur man kan minska den barriäreffekt denna har, något jag inte haft tid med under arbetet. Österleden som en barriär är även något som påverkar aspekten angående läge.

Vikten av detaljer var en av aspekterna som jag tog fram i och med studieresan. I gestaltningsförslaget återfinns dessa i belyningsplanen där vissa träd och betongbassängens *stepping stones* är upplysta. Intresseväckande detaljer som kan upplevas under dagtid kan också placeras in i området, dessa detaljer borde man i så fall ta fram i samråd med tonåringarna i Mariehamn.

Mitt fokus med det här arbetet har hela tiden legat på tonåringar och deras fysiska aktivitet. Jag har insett att det är omöjligt för mig att säga med säkerhet att min gestaltning uppfyller deras önskemål och vill därför uppmana till att ta hjälp av gruppen man gestaltar för. Barnkonsekvensanalysen jag fick ta del av berörde Mariehamns centrum som helhet och det hade troligtvis hjälpt mig mycket om jag hade kunnat höra tonåringars specifika åsikter, både om Österhamn som den ser ut idag men även om hur de vill att den ska utvecklas för att den ska passa dem bäst. Min förhoppning är att jag med min gestaltning kommit nära en plats som skulle öka tonåringars fysiska aktivitet. För att förankra gestaltningen på platsen och öka chansen för att den skulle tas väl emot av de lokala tonåringarna krävs högst troligen ett arbete där dessa får komma till tals och vara en del av processen. Detta gäller inte minst tonårstjejer då jag hittat såpass lite information om vad denna grupp kan tänkas vilja utföra för fysiska aktiviteter bortsett från att promenera med sina vänner.

Något jag hade tyckt att det var intressant att fortsätta stu-

dera är alltså hur man skulle kunna arbeta med tonåringar i Mariehamn för att utveckla den här platsen. Det skulle också vara intressant att låta tonåringar reagera på min gestaltning och höra vad de tycker att det finns för för- och nackdelar med denna. Utöver detta skulle jag också tycka att det var spännande att utforma en gestaltning med samma fokus på tonåringars fysiska aktivitet men utföra den som en reträttplats och diskutera utgången av det.

Vidare frågeställningar

Jag har tagit upp flera perspektiv som det hade varit intressant att studera vidare och frågeställningar till dessa perspektiv skulle kunna vara: *Vilka lärdomar om spontan aktivitet i städer kan man använda för att främja spontan fysisk aktivitet i städer? På vilket sätt skiljer sig tonåringars användning av offentliga platser över året? Hur väl överensstämmer en landskapsarkitekts gestaltning av en plats för tonåringar med vad tonåringar faktiskt önskar hos en plats? Hur påverkar tonåringars medborgardeltagande i en process gestaltningsresultatet? Kan man gestalta en reträttplats som ökar tonåringars fysiska aktivitet och hur skulle denna i så fall se ut? Vilka är skillnaderna mellan en reträttplats och en interaktionsplats som ökar tonåringars fysiska aktivitet?*

Referenser

- 1:1 landskab (u.å.a). *Charlotte Ammundsens Plads*. <http://1til1landskab.dk/charlotte-ammundsens-plads/> [hämtad 15/2-17]
- 1:1 landskab (u.å.b). *Guldbergs Plads*. <http://1til1landskab.dk/guldbergs-plads/> [hämtad 15/2-17]
- Berglund, U, Eriksson, M, Ullberg, M (2011). *Här går man: gångtrafikanter erfarenheter av gåendemiljön i tre städer*. (Rapport 3/2011) Institutionen för stad och land. http://pub.epsilon.slu.se/11073/7/berglund_u_et_al_140320.pdf
- Björnson, M. (2013). *Rosens röda matta. Stadsplanering på tjezers villkor*. Plan, (5-6), ss. 10-15.
- Boverket (2013). *Planera för rörelse! – en vägledning om byggd miljö som stimulerar till fysisk aktivitet i vardagen* [publikation]. 1. Uppl. <http://www.boverket.se/globalassets/publikationer/dokument/2013/planera-for-rorelse.pdf>
- Boverket (2010). *Plats för trygghet. Inspiration för stadsutveckling*. [publikation] 1. Uppl. http://www.boverket.se/globalassets/publikationer/dokument/2010/plats_for_trygghet.pdf
- Brownson, R, C, Baker, E, A, Housemann, R, A, Brennan, L, K, Bacak, S, J. (2001). *Environmental and policy determinants of physical activity in the United States*. American Journal of Public Health, 91 (12), ss. 1995-2003.
- Bryggeriet (u.å.). *Stapelbäddsparken*. <http://www.bryggeriet.org/skate-malmo/stapelbaddsparken/> [hämtad 15/2-17]
- Cullen, G. (1971). *The Concise Townscape*. 1. paperback ed., [rev.] London: Architectural Press.
- DAC (2014). *BaNanna Park*. <http://www.dac.dk/en/dac-life/copenhagen-x-galleri/cases/bananna-park/> [hämtad 15/2-17]
- Dishman, R, K, Sallis, J, F and Orenstein, D, R. (1985). *The Determinants of Physical Activity and Exercise*. Public Health Reports, 100 (2), ss. 158-171.
- Faskunger, J. (2007). *Den byggda miljöns påverkan på fysisk aktivitet. En kunskapssammanställning för regeringsuppdraget "Byggd miljö och fysisk aktivitet"*. Stockholm: Statens folkhälsoinstitut. https://www.folkhalsomyndigheten.se/pagefiles/21525/R200703_Byggd_miljo_web.pdf
- Folkhälsan (u.å.a). *Motion för barn*. <http://www.folkhalsan.fi/startside/Var-verksamhet/Ma-bra/Motion--rorelse/Motion-for-barn/> [hämtad 28/2-17]
- Folkhälsan (u.å.b). *Rekommendationer & definitioner*: <http://www.folkhalsan.fi/startside/Var-verksamhet/Ma-bra/Motion--rorelse/Begrepp--definitioner/> [hämtat 14/3-17]
- Folkhälsan (u.å.c). *Varför är det viktigt med fysisk aktivitet?* <http://www.folkhalsan.fi/startside/Var-verksamhet/Ung-och-skola/Skolbarn-och-fysisk-aktivitet/Varfor-ar-det-viktigt-med-fysisk-aktivitet/> [hämtad 25/2-17]
- Folkhälsomyndigheten (u.å.a). *Aktivitetsnivå i befolkningen*. <https://www.folkhalsomyndigheten.se/far/rekommendationer/aktivitetsniva-i-befolkningen/> [hämtat 25/2-17]
- Folkhälsomyndigheten (u.å.b). *Rekommendationer*: <https://www.folkhalsomyndigheten.se/far/rekommendationer/> [hämtat 25/2-17]
- Folkhälsomyndigheten (u.å.c). *Vad är fysisk aktivitet?* <https://www.folkhalsomyndigheten.se/far/inledning/vad-ar-fysisk-aktivitet/> [hämtat 25/2-17]
- Giles-Corti, B, Broomhall, M, H, Knuiman, M, Collins, C, Douglas, K, Ng, K, Lange, A, Donovan, R, J. (2005). *Increasing walking. How important is distance to, attractiveness, and size of public open space?* American Journal of Preventive Medicine, 28 (2S2), ss. 169-176. DOI: 10.1016/j.amepre.2004.10.018
- Humbert, L, M, Chad, K, E, Spink, K, S, Muhajarine, N, Anderson, K, D, Bruner, M, W, Girolami, T, M, Odnokon, P, Gryba, C, R. (2006). *Factors that influence physical activity participation among high- and low-SES youth*. Qualitative Health Research, 16 (4), ss. 467-483. DOI: 10.1177/1049732305286051
- Jones, R. & Bradley, E. (2007). *Health issues for adolescents*. Pediatrics and Child Health, 17 (11), 433-438
- Landezine (2013). *Amager Beach*. <http://www.landezine.com/index.php/2013/01/amager-beach-by-haslov-and-kjaersgaard/> [hämtad 15/2-17]
- Landezine (2015). *Israel square*. <http://www.landezine.com/index.php/2015/05/sport-square-israels-plads/> [hämtad 15/2-17]
- Kallenberg, J. (u.å.). *Motion som medicin mot psykiska ohälsa*. <http://www.1177.se/Vastra-Gotaland/Fakta-och-rad/Mer-om/Motion-som-medicin-mot-psykisk-ohalsa/> [hämtad 25/2] artikel skriven för 1177 Vårdguiden
- Karlstads kommun (2013). *Riktlinjer för stöd till spontandrott*. <http://karlstad.se/globalassets/filer/uppleva/idrott/version-3---riktlinjer-for-stod-till-spontanidrott.pdf> [hämtad 15/2]
- Kuh, D. J. L & Cooper, C. (1992). *Physical activity at 36 years: Patterns and childhood predictors in a longitudinal study*. Journal of Epidemiology and Community Health, 46 (2), ss. 114-119.
- L'Aouset, O & Griffet, J. (2001). *The experience of teenagers at Marseilles' skate park*. Cities, 18 (6), ss. 413-418.
- Lieberg, M. (1994). *Ungdomarna, staden och det offentliga rummet*. I Fornäs, J, Boethius, U & Reimer, B. (red.) *Ungdomar i skilda sfärer*. Stockholm: Brutus Östlings Bokförlag Symposion AB, ss. 187-234.
- Lieberg, M. (2009). *Unga och rummet*. I Lindgren, S. (red.) *Ungdomskulturer*. Malmö: Gleerups, ss. 43-55.
- Livsmedelsverket (u.å.). *Fysisk aktivitet*. <https://www.livsmedelsverket.se/matvanor-halsa--miljo/kostrad-och-matvanor/fysisk-aktivitet/> [hämtad 25/2-17]
- Malmö Stad (u.å.). *Varvsparken*. <http://malmo.se/Stadsplanering--trafik/Stadsplanering--visioner/Utbyggnadsomraden/Vastra-Hammen-/Utemiljoer--parker/Parker-i-Vastra-Hammen/Varvsparken.html> [hämtad 15/2-17]
- Mariehamns stad (2016). *Barnkonsekvensanalys*. Underlag till delgeneralplan för Mariehamns centrum. http://www.mariehamn.ax/contentassets/089fbfe48ba541a1ad-3a30310c90783e/bil-e_bka-barnkonsekvensanalys_delgenpl-for-centrum.pdf [hämtad 12/2-17]
- Mariehamns stad (u.å.). *Turism*. http://www.mariehamn.ax/organisation-arbete/Information_och_media/om-mariehamn/turism/ [hämtad 26/6-17]
- McCormack, G. R, Rock, M, Toohey, A. M, Hignell, D. (2010). *Characteristics of urban parks associated with park use and physical activity: A review of qualitative research*. Health & Place, 16, ss. 712-726. DOI: 10.1016/j.healthplace.2010.03.003
- Mota, J, Almeida, M, Santos, P, Carlos Ribeiro, J. (2005). *Percieved neighborhood environments and physical activity in adolescents*. Preventive Medicine, 41, ss. 834-836. DOI: 10.1016/j.ypmed.2005.07.012
- Mäkinen, K & Tyrväinen, L. (2008). *Teenage experiences of public green spaces in suburban Helsinki*. Urban Forestry & Urban Greening, 7, ss. 277-289. DOI: 10.1016/j.ufug.2008.07.003
- Nationalencyklopedin (u.å.). *Spontan*. <http://www.ne.se/uppslagsverk/ordbok/svensk/spontan> [hämtad 2/5-17]
- Sjökvarteret (u.å.). *Välkommen till Sjökvarteret i Mariehamn*.

<http://home.aland.net/www.sjokvarteret.ax/svenska.html>
[hämtad 26/6-17]

Thompson, A. M, Humbert, M. L & Mirwald, R.L. (2003).
*A Longitudinal Study of the Impact of Childhood
and Adolescent Physical Activity Experiences on
Adult Physical Activity Perceptions and Behaviors.*
Qualitative Health Research, 13 (3), ss. 358-377. DOI:
10.1177/1049732302250332

ÅSUB (2017a). *Inresande till Åland 2016*. <http://www.asub.ax/sv/statistik/inresande-aland-2016> [hämtad 26/6-17]

ÅSUB (2017b). *Turiststatistik 2016*. <http://www.asub.ax/sv/statistik/turiststatistik-2016> [hämtad 26/6-17]

Bildkällor

Samtliga fotografier och illustrationer av Johanna Hagström
I snitten och detaljbilderna används skalpersoner från saj-
terna www.skalgubbar.se och www.mrcutout.com.