

## Stadens **gröna** pauser

– Rekreativsmöjligheter i Pocket parks

Isabelle Lundblad

Fakulteten för landskapsplanering, trädgårds- och  
jordbruksvetenskap, SLU Alnarp

Landskapsarkitekturprogrammet

2010-04-09



**SLU, Sveriges lantbruksuniversitet**  
**Fakulteten för Landskapsplanering, trädgårds - och**  
**jordbruksvetenskap**

**Program/utbildning:** Landskapsarkitektprogrammet

**Examen:** kandidatexamen

**Titel (sve):** Stadens gröna pauser – rekreativsmöjligheter i Pocket parks

**Titel (eng):** Green pauses in the city – recreational possibilities in Pocket parks.

**Ämne:** Landskapsarkitektur

**Nyckelord:** Rekreation, pocket parks, urbana parker, hållbarhet, förtätning, hälsa.

**Författare:** Isabelle Lundblad

**Handledare:** Anna-Maria Pálsdóttir, Område Arbetsvetenskap ekonomi- och miljöpsykologi, SLU Alnarp

**Examinator:** Mark Huisman, Område Landskapsutveckling, SLU Alnarp

**Kurskod:** EX0379

**Kurstitel:** Skriva om landskap

**Omfattning:** 15 hp

**Nivå och fördjupning:** Grund C

**Ort, månad, år:** Alnarp, april, 2010

**Serie:**  
Självständigt arbete vid LTJ - fakulteten

1. Fotot på framsidan föreställer ett blommande träd. (Foto: Isabelle Lundblad, april 2007).

## Sammandrag

Förtätningen i våra städer bidrar ibland till att olika överblivna ytor eller grönytor tas i anspråk för ny bebyggelse. Den hållbara staden ger många fördelar men också konsekvenser som man måste ta ställning till. Vad innebär den hållbara staden för oss människor? Ofta anses de ytor som man väljer att bygga på som ytor som inte har någon speciell funktion och som inte har något speciellt värde. Men de här små ”restytorna” kan i många fall utvecklas till pocket parks som i sin tur kan generera många värden till staden. För att pocket parks ska kunna ge så stora värden som möjligt har jag undersökt möjligheten till att höja deras rekreativvärde. Det skulle vara ett sätt att även förtäta grönstrukturen på genom att koncentrera rekreativvärden till många små platser. Jag utgår ifrån en litteraturstudie där jag anammar litteraturen i ett eget utformat förslag till hur man praktiskt ska kunna planera utefter dessa rekreativteorier. Jag frågar mig vad rekreation är och vad som krävs för att en plats ska ge rekreation. Kan man skapa dessa rekreativvärden på en liten yta och i så fall på vilket sätt? Vad är det som gör att rekreation är viktigt för oss människor och vilka är de hälsofrämjande effekterna? Finns det några riktlinjer och rekommendationer för grönområden i stadsmiljö? Pocket parks har visat sig kunna innehålla komponenter som ökar sannolikheten för rekreation och man skulle på så sätt kunna erbjuda fler människor rekreation som ligger närmre t.ex. bostaden eller arbetsplatsen. De positiva effekterna för hälsan är många och pocket parks skulle kunna ge ökade ekologiska, sociala och ekonomiska värden. De ekologiska värdena som pocket parks kan bidra till är bättre luft och klimat samt rikare flora och fauna. De kan ge fler små lättåtkomliga lugna mötesplatser åt det sociala livet och ge stora ekonomiska vinster som följd av en friskare och mer nöjd befolkning.

## Abstract

Condensation in our cities contributes to new buildings and settlements on leftover spaces. The sustainable city has many benefits but can also create a lot of consequences for demanding standpoints. What does the sustainable city imply for us human beings? Often, the selected piece of land which we have chosen to build on, doesn't have a special function or value. But these small pieces of land can generate many new values in the shape of a pocket park. I have explored the opportunities to improve recreational values as a part of the profit concerning pocket parks. That would be one way to condense the green structure by concentrating values of recreation. I will start out from a literature study as a basis for my model of planning for recreational values. I ask myself what is recreation and what do a recreational place require to be recreational? Why is recreation important to us and how does it improve our health? Are there any outlines or guidelines for green areas in urban environments? Pocket parks have proven to have the ability to contain components that promote the likelihood for recreation. It is therefore possible to offer a more direct recreation to your home or workplace. There are many positive effects for your health and pocket parks could also generate more ecological, social and economic values. The ecological benefits of pocket parks are cleaner air and a better climate and also a rich flora and fauna. Pocket parks can give many small easy accessible quiet meeting places for the social life and it can bring big economical profits as a result of a healthier and further satisfied population.

## Innehållsförteckning

Sammandrag.....	- 3 -
Abstract .....	- 3 -
Innehållsförteckning.....	- 4 -
Inledning.....	- 5 -
Bakgrund .....	- 5 -
Mål och Syfte .....	- 6 -
Avgränsning .....	- 6 -
Material och Metod .....	- 6 -
Rekreativa faktorer .....	- 7 -
Rekreation - Förklaring av begreppet.....	- 7 -
Teorier om rekreation.....	- 7 -
Rekreationens hälsofrämjande effekter .....	- 12 -
Rekreativskvaliteter i en hållbar stadsmiljö .....	- 14 -
Pocket parks .....	- 15 -
Pocket parks – Förklaring av begreppet.....	- 15 -
Kvaliteter med pocket parks.....	- 15 -
Dagens rekommendationer och riktlinjer för grönområden .	- 17 -
Dagens rekommendationer och riktlinjer för grönområden .	- 17 -
Förslagsdel utifrån teorierna.....	- 18 -
Plats – Helhet – Rum.....	- 19 -
Natur & Naturelement .....	- 19 -
Natur & Naturelement .....	- 20 -
Kultur & Kulturelement .....	- 22 -
Sociala sammanhang .....	- 23 -
Social status – Trygghet .....	- 24 -
Diskussion .....	- 25 -
Slutsats .....	- 26 -
Referenser.....	- 27 -
Tryckta källor .....	- 27 -
Elektroniska källor .....	- 28 -

# Inledning

## Bakgrund

Vår värld som vi lever i är idag utsatt för ett klimathot. Hotet är globalt och är riktat mot existensen av livet på jorden. Det påverkar oss alla och vi måste gemensamt samla krafter till en förändring av den mänskliga inverkan på de fysiska förändringarna i vårt klimat. Vi har satt upp regler för utsläppsminskningar och försökt ändra på människors levnadsvanor. Är du beredd att förändra dig?

Vad krävs det för uppoffringar egentligen?

I vårt moderna samhälle är förtätning av städerna ett aktuellt ämne inom hållbarhet. Städerna ska effektiviseras inom en viss yta istället för att bre ut sig över landskapet. Det finns många fördelar med detta både ekologiska, sociala och ekonomiska.

Men det är framförallt en överlevnadsstrategi. En strategi som teoretiskt sett ger oss klimatanpassade lösningar. Frågan är om förtätning i praktiken är en ”hållbar” lösning.

Vi vet att det krävs en förändring. Vi vill behålla vår gröna och blå planet och låta nästkommande generationer få uppleva allt från de stora djupa skogarna med bergsknallar och lavar, till de små känsliga biotoperna med majnycklar. Vi vill bevara de miljöerna som vi uppskattar som mest, de som står för livet självt.

Dragningskraften till vår natur är påtaglig och för en stadsbo, som lever i en mänskligt hård och tillrättalagd struktur, kan den bli än starkare. För att hållbara städer med förtätning som följd ska bli hållbara krävs att den också är hållbar för mänskligheten.

Vi har ett psykologiskt behov av att få sinnlig återhämtning som rekreation i naturmiljöer med säkerhet kan bidra till.

Det miljöpsykologiska perspektivet med vackra naturområden som rehabilitering är dock inget nytt påfund. Historiskt sett så användes naturen för detta ändamål redan på 1800-talet, oftast i anslutning till sjukhus. Vattnet användes vid olika badorter för att bidra till ett hälsosammare liv. Det fanns vissa läkare som på den tiden ordinerade utomhusvistelse i natur som en läkande föreskrift (Grahn, 2005, sid. 245-248).

Under 1900-talets början så inträffade det ett genombrott inom den medicinska forskningen som medförde att vi mer och mer förlitade oss på mediciner istället för inverkan av naturmiljön.

Det var först på senare delen av 1900-talet som det åter fanns några förespråkare för naturens helande kraft.

Första forskningen inom det här området påbörjades på 1970-talet och då framkom att så kallade rekreativa upplevelser uppkom i samband med naturupplevelser och att dessa kunde generera återhämtning av utmattningssymptom. Den senaste forskningen i Sverige påbörjades i slutet av 1990-talet och i början av 2000-talet utav bl.a. Terry Hartig, Patrik Grahn, m.fl. (ibid).

Min tanke är att utröna om det går att göra en förtätning utav rekreativskvaliteter, d.v.s. att få in fler rekreativa värden på en liten yta, på samma sätt som vi förtätar staden med bebyggelse och invånare. Bebyggelsen utökar antalet människor per ytenhet och det leder till ett större behov av rekreation och gröna utemiljöer. Idag ligger fokus på de större parkerna och på det privata eller halvprivata bostadsgårdarna. Men för att ta tillvara de små ytorna skulle pocket parks kunna komplettera stadens grönstruktur och höja de rekreativa värdena i stadsmiljön som ett svar på den ökade efterfrågan.

## **Mål och Syfte**

Målet är att ta reda på hur man enligt dagens forskning kan skapa förutsättningar för rekreationskvaliteter på små platser i offentliga stadsmiljöer, så kallade pocket parks.

Syftet är att presentera vilka element som kan ingå i en så kallad pocket park för att höja rekreationsvärdet.

## **Avgränsning**

Jag har valt att enbart göra en litteraturundersökning som inriktat sig på rekreation och pocket parks. Eftersom rekreation är ett brett ämne inom forskningen, har jag fått välja ut delar inom området.

## **Material och Metod**

Jag har valt att presentera de mest välkända teorierna inom miljöpsykologi som en grund att basera mina antaganden om en möjlig utformning på. Den utformningen utgår ifrån olika teorier inom rekreation, som jag applicerar i så kallade pocket parks. Jag undersöker vilka rekreativa värden som pocket parks kan innehålla. Teorierna ger en förståelse för både psykologi samt rekreation i naturmiljöer. Det är av betydelse för att vidare förstå forskning som ofta utgår ifrån någon eller några utav dessa. Jag har valt boken *Svensk miljöpsykologi* som en grund till arbetet. Boken ger en god helhetsbild i ämnet och tar upp många ämnesområden där alla handlar om kopplingen mellan den omgivande miljön och människans psykologi. I uppsatsen har jag enbart refererat till tre kapitel men de kapitlen utöver dessa tre har gett mig en god kunskap om ämnet och dess bredd. Det har gett mig större förståelse för den forskningen som jag senare har fördjupat mig i. Rekreation är ett aktuellt ämne som många forskare väljer att undersöka. Det finns en bredd som medför att det idag finns

forskning med många olika infallsvinklar. Jag har valt ut några olika perspektiv som belyser rekreationens betydelse. De olika infallsvinklarna inom rekreation visar jag i mitt upplägg av mina rubriker som är ”Teorier om rekreation”, ”Rekreationens hälsofrämjande effekter” och ”Rekreativskvaliteter i en hållbar stadsmiljö”.

# Rekreativa faktorer

## Rekreation - Förklaring av begreppet

För att förstå innebörden av den här uppsatsen är det väsentligt att ta del av vad begreppet rekreation betyder. I Nationalencyklopedin står förklaringen:

”**Rekreation**, återhämtande av krafter (genom vistelse i avkopplande miljö); (utvidgat) avkopplande aktivitet som främjar återhämtande av krafter.” (NE, [online]).

Det betyder att rekreation är starkt sammankopplat med återhämtning av krafter och att det finns olika sätt att få återhämtning på.

Ordet kommer ifrån det latinska ordet *recreatio* som betyder återfödelse eller nyskapelse (Svenska Akademiens ordbok, [online]) och i det här sammanhanget är det en återfödelse eller nyskapande av energi till kropp och själ.

I Svenska Akademiens ordbok finns förklaringen:

”Förhållandet att rekreera sig; återhämtning av krafterna (efter en ansträngning l. sjukdom o. d.), stärkande ombyte (i sysselsättning l. miljö o. d.) l. vila, vederkvickelse, uppfriskning; stundom övergående i bet.: förstroelse, tidsfördriv, (upplivande) nöje; ofta konkretare.” (Svenska Akademiens ordbok, [online]).

Rekreation behöver inte nödvändigtvis enbart upplevas av utemiljöns natur och gröna element, utan är ett begrepp som innefattar all omgivande miljö som kan ge återhämtning av krafter.

Det har dock via forskning visat sig att en rekreativ utemiljö ofta innehåller naturliga element såsom växtlighet (Hartig, 2005, sid. 271-272; Jarle Sorte, 2005, sid. 227).

Ordets betydelse i den här uppsatsen är begränsad till återhämtning av krafter i utemiljöer. Precis som Svenska Akademiens förklaring så upplevs rekreation som en följd av ansträngning och som ett alternativ som kan ge ny energi. Rekreationen kan uppkomma i en viss typ utav miljö och av de aktiviteter som vi väljer att utföra där. Miljön innehåller komponenter som påverkar vår upplevelse av platsen i positiv riktning och aktiviteterna kan t.ex. vara vila, sociala möten eller fysisk aktivitet av olika slag.

## Teorier om rekreation

De teorier som har kommit fram under årens lopp bygger på undersökningar som enligt Terry Hartig (2005, sid. 264-266) alltid behöver innehålla tre punkter - föregående tillstånd, återhämtningsprocessen och miljösammanhang. Det betyder att det krävs ett tillstånd som personen återhämtar sig ifrån, en beskrivning av den energin som återhämtas och tillsist vilka miljöer som främjar den här återhämtningen. En del av teorierna som jag har valt att presentera visar enbart ett miljösammanhang som kan gynna återhämtningsprocessen (Grahns, Ottossons och Sortes teorier). Dessa kan bli till stor hjälp vid ett utformningsarbete.

Vidare gör Terry Hartig (2005, sid. 268-269) en beskrivning av två teorier som ligger till grund för dagens forskning inom miljöpsykologi och miljöer som ger rekreation.

### Återhämtning av koncentrationsförmågan

Den ena teorin handlar om återhämtning av koncentrationsförmågan som är gjord av Stephen och Rachel Kaplan. I deras studie består det föregående tillståndet av att ett uttömt energiförråd och att den bakomliggande orsaken till att energin har dämpats eller tagit slut beror på att personen har fått utstå mycket hög informationsstimuli. Det har som följd att mycket energi går åt att undertrycka information för att hålla kvar koncentrationen på en sak.

Återhämtningen består av att rikta sin koncentration mot någonting som inger en känsla av fascination. Det ska i sin tur ge återhämtning som medför att man åter igen kan rikta sin uppmärksamhet och att ha krafter till att sortera bort oviktig information för sammanhanget. Fascinationen i sin tur uppstår i ett samspel med den omgivande miljön men det kräver också att platsen i sig kan ge en känsla av att vara borta från den påfrestande miljön som man kom ifrån, att få ett begrepp om platsens omfattning och tillsist att ge understöd för personens intressen (kompatibilitet) (Hartig, 2005, sid. 269-271).

Den här teorin är en av grundstenarna inom miljöpsykologin. Den används ofta i dagens forskning och har många gånger visat sig stämma överens med praktiken. Därmed är det av stor betydelse att ta hänsyn till den här teorin vid utformning av rekreativa miljöer.

### Psykofysiologisk stressåterhämtning

Den andra teorin är ett miljöperspektiv på psykofysiologisk stressåterhämtning av Roger Ulrich.

Det föregående tillståndet är en utlöst stressreaktion som uppkommit i en situation där kroppen behövt samla kraft för en överlevnadsstrategi t.ex. fly eller fäkta. I situationen upplevs ett hot som kroppen ger en känslomässig respons till.

Återhämtningen tros också vara en känslomässig reaktion på en situation, som i sin tur alstrar ett måttligt intresse, välbehag och lugn. På så sätt så kan man återhämta sina krafter.

Roger Ulrich uttrycker att dessa återhämtande miljöer snabbt kan frambringa ett positivt känslomässigt gensvar som utgår från tidigare erfarenheter. Miljöerna bidrar till en instinktiv känslomässig reaktion av en rekreativ miljö (Hartig, 2005, sid. 272-275).

Även den här teorin är väl känd och den har också testats många gånger. Olika psykofysiologiska reaktioner påverkar vår kropp och vårt sinne, och medför att vi drar lärdom av våra upplevelser. Vi kan, genom att skapa platser som bidrar till måttligt intresse, välbehag och lugn, lära stadsmänniskor att kunna koppla av även i den hetsiga stadsmiljön.

### Behovspyramiden och naturens betydelse

En utav teorierna som Patrik Grahn (2005, sid. 249-251) har utvecklat är den så kallade behovspyramiden. Den grundar sig på en undersökning som visade att testpersonerna inte orkade annat än kravlösa naturområden när de var stressade och inte hade så mycket krafter kvar. Den teoretiska pyramiden visar på ett förhållande mellan de psykiska krafterna och känsligheten inför omvärlden. När den psykiska energin är låg är personen mer känslig för sin omgivning och tvärtom.



De fyra delarna i pyramiden är inåtriktat engagemang (1), emotionellt deltagande (2), aktivt deltagande (3) och utåtriktat engagemang (4) där den förstnämnda är placerad längst ner och sistnämnda högst upp i pyramiden.

1. Det inåtriktade engagemanget står för ett psykiskt tillstånd som gör att personen vill vara för sig själv. Omgivningen får inte vara för kravfylld och den ska vara så enkel och positiv som möjligt eftersom personen är som mest sårbar i det här psykiska tillståndet.

2. Det emotionella deltagandet är nästa steg i pyramiden och det betyder att den psykiska energin är något högre. Det genererar en högre nyfikenhet och att man aktivt kan se på eller följa en social aktivitet.

3. Efter det presenteras det aktiva deltagandet där personen med sin psykiska energi orkar delta i ett socialt sammanhang men inte planera det på egen hand. Fortfarande är personen beroende av att kraven inte blir för höga eller för många.

4. Högst upp i pyramiden återfinns det utåtriktade engagemanget som betyder att personen har så pass mycket energi att den kan klara av att planera och leda en aktivitet i ett socialt sammanhang. Det här tillståndet är det som ofta eftersträvas (ibid).

En vidareutveckling av behovspyramiden har gjorts av Johan Ottosson (2007, sid. 32, 54) som själv har genomgått rehabilitering efter en hjärnskada. Ifrån egna erfarenheter upplevde han att relationen till olika objekt, omgivningar och levande individer var olika påfrestande. För att en person med låg mental energi ska kunna utveckla positiva tankegångar krävs det en omgivning som kan inge lugn. Ofta är det så att människor som har mycket låg mental energi känner sig hotade av sin omgivning eftersom den kräver mer energi av individen än vad hon eller han har tillgång till. Då uppstår en situation där personen hamnar i en så kallat ”slås eller fly”-reaktion. För att en person ska utvecklas i en positiv riktning behöver alltså

omgivningen vara på samma krav-nivå som individen. Johan Ottosson uppfattade att när han själv hade som lägst energinivå klarade han av miljöer med stenar och vatten. Efter stenarna och vattnet kan man gå vidare med att uppleva livskraften i växter på olika grönområden. Från de spirande växterna är steget till de levande djuren det som ligger närmst till hands och tillsist, kunde man utveckla sociala relationer med människor. Alla stegen i den här utvecklingen är delar av behovspyramidens nedersta block, det inåtriktade engagemanget (Ottosson, 2007, sid. 32, 54).

Den här teorin beskriver hur vi människor fungerar beroende på hur stor psykisk kraft vi har. Det har relevans för den här uppsatsen eftersom återhämtning är en del av de rekreativa behållningarna. För att människor med olika psykiska energinivåer ska kunna må bra i stadsmiljö och t.o.m. få en återhämtning av krafter, krävs dels att det finns olika typer av rekreativa miljöer (Grahn, 2005, sid. 249-251; Ottosson, 2007, sid. 32, 54) och som dels ligger på så nära avstånd ifrån bostaden som möjligt (Skärbäck m.fl., 2009, sid. 81-82).

#### De åtta karaktärerna

Den andra teorin som Patrik Grahn presenterar (2005, sid. 251-252) innehåller åtta karaktärer av naturmiljöer. Dessa åtta karaktärer kallas för rofylldhet, vildhet, artrikedom, rymd, vidd/allmänning, refug/viste, samvaro/möte och tillsist kultur. Områden som är variationsfyllda och innehåller flera av karaktärerna upplevs som mer trivsamma och det har visat sig i studier att barn får ökad koncentrationsförmåga och hälsa av att tillbringa tid i dessa miljöer. De fyra förstnämnda av karaktärerna klarar människor med låg psykisk energi av medan de fyra sistnämnda karaktärerna kräver lite högre psykisk kraft. Social samvaro är den karaktär som kräver högst psykisk energi.

Den här teorin är användbar för att karaktärerna är en beskrivning av olika miljöer som kan skapas med olika komponenter. Den här teorin är tillämpbar som en hjälp vid utformningsarbeten.

#### Åtta kvaliteter hos den ideala parken

Gunnar Jarle Sorte (2005, sid. 228) har med hjälp av en semantisk metod av de åtta faktorerna, som från början togs fram av Richard Küller, utvecklat och fördjupat sig i några utav dessa.

Utgångspunkten är att göra en beskrivning av vad parker kan ge för kvaliteter till staden och att låta forskare inom miljöpsykologi avgöra vikten av de olika faktorerna (Sorte, 2005, sid. 228, 239).

#### **Faktor 1: Trivsamt** – det hedoniska värdet

Trivsamt innefattar en miljö som vi trivs och mår bra i. Den påverkas av vegetation och naturelement såsom stenar och vatten. Dessa behöver i sin tur ordnas på ett sätt som ger en god rumslighet och kan inte ge en känsla av bearbetning. Med bearbetning menas dels den naturliga bearbetningen ifrån t.ex. regn, vind och sol, och dels den mänskliga bearbetningen genom skötseln. Platsen ska ge en känsla av lust och meningsfullhet (Sorte, 2005, sid. 228-229)

#### **Faktor 2: Komplexitet** – den nyanserade variationen

Människan söker efter skillnader, kontraster och olikheter i sin omgivning. Det gör att vi ser och kan urskilja olika saker i vår omgivning. Historiskt sätt söker vi oss till art- och variationsrika miljöer för att vi behövde dem för att överleva. Det är en nedärvd drift som gör att vi får en tillfredsställelse i att vistas i nyanserade miljöer som uppmuntrar ett nyfiket sökande (Sorte, 2005, sid. 230-231).

#### **Faktor 3: Helhet** – samspel och sammanhang

En god helhet består av flera delar som alla understöder helheten. Delarna kan inte bli för spretigt material för att en känsla av helhet

ska finnas. På samma sätt som det krävs en röd tråd genom en bok så krävs det ett sammanhang mellan de olika delarna i en park för att ge en helhet. Det medför en känsla av ordning och lugn. Ett sätt att skapa ett intressant sammanhang är att kombinera kulturella och naturliga inslag (Sorte, 2005, sid. 231-232).

#### **Faktor 4: Rumslighet** – öppenhet och slutenhet

En park innehåller olika rumsligheter och det innebär att parken oftast är indelad i olika delar. De olika delarna kan stå för olika kvaliteter och en kombination mellan slutna och öppna platser ger en dynamisk helhet. Helst vill människan se men inte synas och det kan en variation mellan slutna och öppna ytor ofta erbjuda. Det ger i sin tur en känsla av kontroll över situationen som är viktigt för oss. Olika rumsligheter ger oss också olika valmöjligheter som likaså bidrar till att man kan kontrollera sig själv och sin omgivning. De olika rumsligheterna kan även vara mötesplatser och platser för sociala sammanhang (Sorte, 2005, sid. 232-233).

#### **Faktor 5: Kraftfullhet** – ett uttryck för genus?

Det finns en skillnad mellan det kraftfulla maskulina uttrycket och det skira, omvårdande feminina uttrycket. Parken ses ofta som en oas i en annars hård stadsutformning. Samtidigt så fascinerar vi ofta av kraftfulla utformningar. Den goda parken behöver ge utrymme både till kraftfulla former samtidigt som det behöver ges plats åt det ömtåliga och organiska formerna (Sorte, 2005, sid. 234).

#### **Faktor 6: Social status** – bearbetning och omvårdnad

Den sociala statusen har större betydelse för människan än vad man kan tro. Vi läser av vår omgivning och påverkas mycket av platsens skötselnivå. Det beror på att en plats som är vårdad på ett bra sätt känns mer trygg att vistas på och får på så sätt ett högre värde för oss. Det omvända betyder att platsen istället känns ovårdad och otrygg (Sorte, 2005, sid. 234-235).

**Faktor 7: Affektion** – igenkänning av det ursprungliga

Upplevelsevärde av en park förstärks av att människan får en långtgående tidsfaktor att förhålla sig till. Det kan vara ett historiskt monument från forna dagar eller ett gammalt träd, för att vi ska få upplevelsen av att tiden har gått och att livet fortsätter framåt i tiden. Det kan också vara en dynamisk tidsaspekt såsom små växter som växer sig stora eller att sommarens grönska övergår till sprakande höstfärger. Vi får en känsla av att vara en del utav något större (Sorte, 2005, sid. 236-237).

**Faktor 8: Originalitet** – att inte känna igen sig

En plats som upplevs som annorlunda i jämförelse med stadens byggda struktur eller de miljöer som man brukar vistas i till vardags kan inge en känsla av distans till sitt vardagsliv och problem. Det kan vara viktigt att ibland bryta sitt vanliga tankemönster för att hitta nya lösningar och ett sätt att göra det på är att få känslan av att komma bort och uppleva något speciellt och säreget (Sorte, 2005, sid. 237-238).

Gunnar Jarle Sorte (2005, sid. 239-240) har låtit flera forskare inom miljöpsykologin bedöma hur de här åtta faktorerna förhåller sig till varandra. Resultatet visade att en balans mellan relativt hög komplexitet och en sammanhållande helhet är en förutsättning för en positiv upplevelse. Rumsligheter med olika karaktär samt kraftfullhet, innefattande både stora träd och skir grönska, har en central roll för att skapa den ideala parken. Det krävs också en relativt hög social status för att människor ska uppskatta platsen. Affektionen, alltså återkoppling i tid, kan ha stor betydelse men är inte en av de tyngsta faktorerna. Originalitet ger en extra krydda till platsen men har på samma sätt som affektion, inte lika framträdande roll. Den faktor som anses minst viktig i sammanhanget är trivsamheten. Det kan tyckas märkligt men enligt författaren så uppkommer trivsamheten om de andra faktorerna införlivas (ibid).

Den här teorin kan ge mycket hjälp vid en eventuell utformning. Den ger konkreta tips om hur platsen kan se ut och vilka komponenter som ska ingå.

## Rekreationens hälsofrämjande effekter

Sahlgrenska sjukhuset har gjort en bred undersökning om rekreation och hur den påverkar vår hälsa. I rapporten utgår man ifrån att rekreation är de psykiska, fysiska och medicinska effekterna som uppstår när vi sysslar med fritidsaktiviteter (Norling, 2001, sid. 4). Inom vissa ramar kan man i pocket parks utföra olika fritidsaktiviteter. Om det finns ett antal grönområden eller pocket parks i sin närhet till bostaden så skulle det kunna medföra bättre och trevligare promenad- och motionsslingor som också skulle möjliggöra innehav av djur främst hundar. Pocket parks skulle mycket väl på vissa platser kunna innehålla olika bollplaner i mindre skala, och erbjuda ett socialt umgänge med andra människor.

I vårt samhälle idag finns det många människor som lider av psykisk ohälsa såsom stress och depression. För samhällets del låg de totala kostnaderna år 1992 på ca 50 miljarder kronor för sjukvård, socialtjänst, förtidspensioneringar, sjukförsäkringar, arbetsmarknadsåtgärder och produktionsbortfall (Norling, 2001, sid. 6). Troligtvis har inte den summan blivit lägre sen dess. Tyvärr är det också så att människor som lider av psykisk ohälsa indirekt påverkar många människor i sin omgivning. Det har visat sig att rekreation har en stärkande effekt på hälsan både fysiskt och psykiskt (ibid).

Den mest utbredda behandlingen av dessa besvär består av egenvård eftersom det är långt ifrån alla som söker vård för psykisk ohälsa. En amerikans expert inom området hävdar att det troligtvis är enbart 10 % av de drabbade som får professionell behandling. Det är därför av största vikt att undersöka egenvårdens och rekreationens kvaliteter som hjälpmedel vid behandling (Norling, 2001, sid. 7).

En modell har tagits fram av US Surgeon General och WHO som visar att 50 % av faktorerna som påverkar den psykiska ohälsan beror

på livsstilsfaktorer såsom fritidssysselsättning, matvanor, m.m. Livsstilsfaktorerna går i stor utsträckning att påverka och det är än så länge inte särskilt vanligt att den traditionella vården utnyttjar rekreation som behandlingsmetod. Inom samma undersökning bestod 20 % av miljöfaktorer inom arbete, boende, fritid – rekreation vilket visar att den omgivande miljön har stor betydelse för vårt välbefinnande (Norling, 2001, sid. 8-9).

Analysen som tagits fram genom den här rapporten visar att människor med passiv livsstil, inkluderar aktiviteter såsom tv, spel och nöjen, har ett sämre hälsoläge än de med en aktiv livsstil som inkluderar friluftsliv, trädgård, motion, umgänge, m.m. I en annan undersökning frågades människor om vilka faktorer som medförde en känsla av nöjdhet över livet. De tre översta faktorerna var i turordning rekreation/fritid, umgänge och hälsa (Norling, 2001, sid. 10).

En mycket intressant koppling som gjorts är att en positiv förändring i sinnesstämning åtföljs av positiv förändring av immunförsvaret och att rekreation är ett effektivt medel att ändra sin sinnesstämning i positiv riktning. Rekreation har en stor påverkan på känslorna självbestämmande, frihet, egenkontroll och inre motivation och kompetens, som i sin tur har stor betydelse för fysiologiska processer som bidrar till ett bättre psykiskt hälsoläge (Norling, 2001, sid. 16-17).

Den sociala interaktionen mellan människor har också stor betydelse för det psykiska välmåendet och offentliga parker eller grönområden ger möjligheter till det. Det finns samband mellan avståndet till grönområden och hur ofta de används. Parker på nära avstånd ifrån skola/arbete/hem används mer flitigt än de som ligger längre bort. Det här är av extra stor betydelse för barn och deras lekmiljöer eftersom barn inte transporterar sig längre sträckor.

Avståndet som de flesta människor kan tänka sig att gå för att ta sig till en park är ca 300 meter. Människor som bor nära grönområden mår statistiskt sätt bättre än människor som har lång sträcka till närmsta naturområde (Johansson m.fl., 2009, sid. 13).

Dragningskraften till naturen är något som kan ha följt med oss evolutionärt men forskning har klargjort att människor som under uppväxten har varit mycket i naturen också fortsättningsvis har en stark dragningskraft till den (Johansson m.fl., 2009, sid. 16).

Olika grupper av människor kan ha lite olika behov och olika vinning av grönområden. Barn har ett stort behov utav lek och fysisk aktivitet som främjar sociala relationer och motoriken. Det innebär att platsen gärna får vara omväxlande med klättermöjligheter, gömställen, öppna springtor och innehålla komponenter som stimulerar fantasin. Lek i vatten är också av positivt värde (Johansson m.fl., 2007, sid. 22).

Äldre människor har andra typer av behov och till skillnad ifrån barnen så ägnar sig äldre människor främst åt promenader, trädgårdsarbete, sociala möten och att uppleva vackra och vilsamma miljöer. Det betyder att det för den här gruppen människor är viktigast med trygga och säkra gångstråk, sitt- och mötesplatser och en varierad natur med utsiktsplatser. Ofta trivs äldre människor i miljöer som de känner igen sig i vilket t.ex. kan innebära en växtlighet som de upplevt tidigare (Johansson m.fl., 2009, sid. 28).

Funktionshindrade i sin tur har behov av att avståndet inte är för långt till grönområden och att dessa är tillgänglighetsanpassade. Den sociala kontakten som möten i parkerna kan generera, är viktiga för de funktionshindrade (Johansson m.fl., 2009, sid. 34).

En grupp som man inte alltid tänker på är de människor som genomsnittligt använder grönområdena i mindre utsträckning. De är ofta socioekonomiskt svaga och i vissa fall av utländsk härkomst. Den här gruppen har på samma sätt som andra människor ett behov av att komma ut i naturen men kommer av olika anledningar inte lika ofta i kontakt med den. I det här avseendet kan det vara viktigt att

avståndet till platser som erbjuder rekreation inte är för stort och att det finns tydliga målpunkter på vägen. Det kan t.ex. vara badplatser, grillplatser, utsiktsplatser eller kulturella och historiska föremål. Det kan vara avgörande med tydlig information och skyltning för att den här gruppen människor ska ta sig ut till olika grönområden (Johansson m.fl., 2009, sid. 38).

## Rekreativskvaliteter i en hållbar stadsmiljö

Det är en stor utmaning att skapa rekreativa platser i staden idag och den urbana utvecklingen mot den hållbara och förtätade staden ger än mer krav på att de naturmiljöer som finns ska hålla hög kvalitet. Idag bor ungefär 75% av befolkningen av de utvecklade länderna i stadsområden (Hartig m.fl., 2007, sid. 79).

Vad innebär då den hållbara staden?

Argument för hållbarhet ligger till grund för att öka stadsmiljöers täthet. Enligt teorierna ska det ge ekologiska, ekonomiska och sociala fördelar. De ekologiska förbättringarna består av minskad bilanvändning och därmed ger mindre avgasutsläpp, resurseffektivitet, ökad tillgänglighet, mer energieffektiva, m.m. De ekonomiska förbättringarna är t.ex. att det krävs mindre energi till gatubelysning och andra kostnader.

De sociala förbättringarna ska ge större möjligheter till ett socialt sammanhang med högre social tillgänglighet (Hartig m.fl., 2007, sid. 80-81).

I verkligheten kan de här förbättringarna utebli eftersom förändringarna av staden ger nya konsekvenser. Det har visat sig att bilanvändandet inte minskar och det gör att stadsmiljön inte blir lika ren och miljövänlig som den i teorin skulle kunna vara. Olika undersökningar har visat olika resultat på den täta stadens hållbara faktorer. Det som dock är tydligt är att det inte är självklart att den täta staden ger en ökad hållbarhet. Det har också visat sig att befolkningen i den täta staden har en större längtan efter stora öppna, tysta och gröna ytor. Den förtätade staden kan alltså vara ohållbar ur psykologiskt perspektiv och öka transporterna ut ur staden till de eftersträvaransvärda naturområdena. En av de negativa faktorerna som inte så ofta nämns är de psykologiska faktorerna av en förtätning av staden. Den urbana miljön genererar trafikbuller, trängsel och en rädsla för brott. Studier har visat att stadsmiljöer, i jämförelse med

miljöer i kontakt med naturen, ofta innebär ökad stress som inte reduceras i lika hög grad som den kan göra i naturmiljöer (ibid). Så vad är det som driver vår längtan efter naturliga miljöer?

En teori är att det är en del av vårt kulturella arv som bidrar. Den ursprungliga människan behövde hitta positiva miljöer som gav skydd, mat och andra nödenheter. De använde naturen som vägledning och den var viktig för deras överlevnad. Kanske har naturens betydelse gått i arv till dagens stadsmänniska (Hartig m.fl., 2007, sid. 82).

En holländsk undersökning visar att 95% av deltagarna hade en tilltro till att naturen kunde bistå med en reduktion och motkraft till stress. Även svenska uppgifter pekar åt samma håll, bl.a. i ett frågeformulär där deltagarna var ombudade att lista de bästa råden de skulle ge till en stressad och orolig vän. Överst på listan hamnade rådet att ta en promenad i skogen. Motiven till att vara i naturen brukar vara att lugna sig ifrån stress, tömma huvudet på tankar, komma bort ifrån civilisationen och fundera på viktiga problem och frågor. Det är det här vi brukar kalla för rekreation.

En förklaring till att de flesta människor upplever naturen på det här sättet är enligt Stephen och Rachel Kaplan att naturen inte kräver någon uppmärksamhet som tar energi ifrån oss (se teorin om återhämtning av koncentrationsförmågan) (Hartig m.fl., 2007, sid. 83).

Det har visat sig att det finns ett större behov av rekreation för människor som har låg mental energi och att den individuella energinivån är det som styr vilken miljö som kan ge rekreation (se teorin om behovspyramiden) (Stigsdotter mfl., 2002, sid. 67).

# Pocket parks

## Pocket parks – Förklaring av begreppet

Den svenska översättningen av ordet "pocket park" skulle bli "fickpark". Det är dock så att det engelska begreppet är mer allmänt känt än den svenska översättningen. Det medför att ordet fickpark inte tillkommit i något svenskt uppslagsverk och därmed använder jag mig av den engelska termen pocket park.

Ordet pocket park är ett nytt begrepp som anger en liten offentlig park som är anlagd på en ofta överbliven yta. Ibland kallas de även för "vest-pocket parks".

I Oxford Reference online premium står förklaringen till ordet:

**"vest-pocket park.** Tiny urban park. Application of International Modernism 's rigid imagery often meant that street frontages and curved street corners were ignored, so that SLOAP resulted. Attempts were made to reclaim such waste space as vest-pocket parks by means of hard and soft landscaping, notably in the USA." (Oxford Reference online premium, [online]).

Begreppet pocket park i den här uppsatsen står för en liten urban park som inte är större än 3000 kvm och som är öppen för alla.

## Kvaliteter med pocket parks

Nuförtiden är det fler människor än någonsin tidigare som bor i städerna och ofta tas grönområden i anspråk för att kunna göra städerna tätare. Det uppstår då en konflikt mellan den forskning som finns om att människor har ett behov av naturliga platser för att må bra. Det innebär i praktiken att det blir längre sträckor för stadsborna

till en park eller ett grönområde av något slag. Pocket parks skulle kunna bli en del utav lösningen för att människor ska få tillgång till naturliga miljöer närmre sitt hem (Nordh m.fl., 2009, sid. 225).

Avståndet till parken har avgörande betydelse för hur ofta den besöks och det har visat sig att korta små stunder i en park eller att bara se eller passera växtlighet kan ge små micropauser av vår koncentrationsförmåga som kan ge återhämtning. De här små pauserna kan också uppkomma om man tittar ut genom ett fönster med gröna miljöer och att man vid sin arbetsplats har tillgång till ett arbetsrum med utsikt över parkmiljöer hade avgörande betydelse för deras trivsel på arbetsplatsen (Nordh m.fl., 2009, sid. 226; Kaplan, 2001, sid. 511; Kaplan, 1993, sid. 197).

Små pocket parks, stadsträd och takträdgårdar kommer att få större betydelse i den framtida staden (Nordh m.fl., 2009, sid. 226). Den undersökning som Helena Nordh m.fl. (2009, sid. 229) utförde förevisade att sammanlagt 96 % av de tillfrågade deltagarna besökte små platser av den här karaktären ofta eller ibland. Det var mycket få deltagare, 1,9 % som sa att de aldrig besökte små platser som pocket parks.

Forskningen om rekreationskvaliteter på små urbana platser åskådliggjorde en del av kopplingarna mellan rekreation och platsens design. Metoden som valdes utgick ifrån Kaplan och Kaplans teori om återhämtning utav koncentrationsförmågan och de fyra faktorerna "att vara borta", fascination, omfattning och kompatibilitet (se teorin återhämtning av koncentrationsförmågan).

Faktor ett innebär den psykologiska känslan av att komma bort ifrån sin verklighet för en stund. Fascinationen är kopplad till en nyfikenhet och upplevelsen av flora och fauna. Platsens omfattning innefattar känslan av ordning och trygghet i att ta till sig platsen. Kompatibiliteten som handlar om att platsen ska motsvara vad personen individuellt känner för och har möjligheter till (Nordh m.fl., 2009, sid. 226).

Studien som Helena Nordh m.fl. har gjort baserades på naturmiljöfaktorerna hårdgjorda ytor, gräs, låg markvegetation, blommande växter, buskar, träd, vatten och storleken på ytan. Resultatet är att gräs, buskar, träd och storleken på ytan är de faktorer som mest tydligt påverkar känslan av att vara borta. För att få en viss distans till sin omgivning kan delvis bero på att buskar och träd kan skapa ”väggar” och ”tak” som omsluter platsen till att bli ett eget rum. Även elementet vatten hade inflytande på känslan av att vara borta och därmed innebär det att dessa komponenter bidrar till en större sannolikhet till rekreation och återhämtning utav krafter (Nordh m.fl., 2009, sid. 233-234).

Fascination i sin tur upplevs främst av storleken på platsen och av vatten. Storleken på ytan har haft betydelse för att större parker kan innehålla fler komponenter och har därmed större sannolikhet att skapa rekreation men det har också visat sig att det är komponenterna i sig själva som bidrar till sannolikheten till rekreation och inte den faktiska ytan. Det innebär att en liten yta med fler komponenter ger större sannolikhet till återhämtning än en stor yta med få komponenter. Det betyder inte att stora parker inte behövs eftersom det är de stora parkerna som kan innehålla flest komponenter och alltså större sannolikhet till att finna återhämtning för olika individers olika behov (ibid).



## Dagens rekommendationer och riktlinjer för grönområden

Enligt Anna-Karin Johansson m.fl. (2009, sid. 11) är det viktigt att den fysiska planeringen utgår ifrån forskningen som har bevisat att det finns en koppling mellan natur och hälsa. Politik är en stor faktor för hur vårt samhälle formas och så också för våra grönområden. De viktigaste punkterna som idag står på agendan är att ge ökad tillgång till grönområden för alla olika folkgrupper och att det ska finnas möjligheter till fysisk aktivitet och rekreation som en bidragande faktor till livskvaliteten. Det innefattar många olika perspektiv såsom social samvaro, trygghets- och säkerhetsaspekter, bra luft- och ljudkvalitet samt naturmiljöer som bidrar till rekreation och aktivitet. Folkhälsopolitikens målsättning är: ”att skapa samhälleliga förutsättningar för en god hälsa på lika villkor för hela befolkningen”. (Johansson m.fl., 2009, sid. 12).

Det är kommunerna som ställer upp riktlinjer och rekommendationer för hur olika grönområden ska förvaltas och utvecklas. Olika kommuner kan ha olika inriktningar beroende på de förutsättningar som finns. Naturen och terrängen kan variera, städernas utformningar kan se olika ut och ha olika utveckling och det kulturella utbudet kan ha olika innehåll (Johansson m.fl., 2009, sid. 46-49).

Det finns olika hjälpmedel för kommunerna när de ska inventera och analysera kommunens grönområden för att kunna utveckla en grönplan, och några utav dem är folkhälsoinstitutets rapport ”Grönområden för fler” och boverkets rapporter ”Hållbara städer och tätorter” och ”Landskapets upplevelsevärden”.

Idag finns det som sagt ingen så kallad övergripande stadspolitik för Sverige och det medför att det inte finns några speciella strategier eller dokument som behandlar det här området. Istället har olika politiska instanser satt upp mål och insatser för Sveriges befolkning och stadsutveckling.

Boverket skriver i sin rapport ”Hållbara städer och tätorter”:  
”Möjligheter till ett aktivt liv innefattar också möjligheter till utevistelse som är så viktigt för vår folkhälsa. För alla tätortsbor utan egen trädgård är stadens gröna rum och den tätortsnära naturen den gemensamma trädgården. Särskilt omsorgen om de små vardagliga stadsrummen utanför centrala torg och stadsparkar är viktig eftersom de ger de många och nära möjligheterna till variation i vardagen.”  
(*Hållbara städer och tätorter*, sid. 137).

Det är uppenbart att det politiska styret värdesätter grönområden men det är inte lika självklart hur kommunerna ska fatta konkreta beslut utefter en så här vag riktlinje.

I rapporten ”Landskapets upplevelsevärden” får man mer konkreta tips på hur man kan göra en utvärdering av grönområden och vilka kvaliteter som kan utgöra en grund för framtida planer. De har sorterat in de upplevda upplevelsevärdena i fyra kategorier – ostördhet i en variationsrik miljö, naturpräglad miljö, möjlighet till återhämtning samt trygghet i en välskött miljö. De konkreta utgångspunkterna som de klassificerat utefter dessa upplevelsevärden är välbefinnande, närhet, besök och skolans närnatur. Deras undersökning ger ett underlag för vad människor trivs med och vad man ska ta tillvara på vid befintliga och nya grönområden (*Landskapets upplevelser*, sid 42, 49-51).

Det finns inte några regler för hur man ska göra en park. Däremot kan kommunen ha önskemål om var parken ska ligga, hur stor den ska vara och vad den ska innehålla eller vilka behov den ska tillfredsställa.

## Förslagsdel utifrån teorierna

Jag har sorterat informationen under fem rubriker. De fem delarna har jag valt för att man på ett lättförståeligt sätt ska kunna applicera flera teorier till en praktisk helhet. Jag gjorde en egen indelning som för mig kändes naturlig. Eftersom många av teorierna tar upp beskrivningen av plats och miljö som genererar återhämtning, så kändes det som en utav de givna rubrikerna. Den handlar främst om inramning och den rumsliga uppfattningen.

Sen fortsätter jag med olika komponenter som kan fylla rummet eller platsen. De naturliga elementen innehållande stenar, vatten och växtlighet känns som en självklarhet inom rekreation eftersom den bidrar till vår fascination för platsen. Under den här rubriken får man tips och inspiration till på vilka sätt vi kan använda oss av de naturliga inslagen.

De kulturella elementen i sin tur är av en annan karaktär än de naturliga och med den skillnaden att de kulturella elementen är skapade av människan. Det är också därför det är en faktor som är viktig för oss eftersom vi tillhör ett mänskligt sammanhang.

Den tredje kategorin som man kan välja att inkludera i platsen är den sociala interaktionen mellan människor. Den här delen kommer ofta spontant till en trevlig uppehållsplats men det går att skapa förutsättningar för ett bra socialt klimat om man tar hänsyn till det redan på planeringsstadiet. Man kan också välja vilken typ av socialt sammanhang man vill skapa och i vilken omfattning.

Den sista punkten är hur platsen förvaltas och sköts om. Den här punkten ger inga konkreta tips om hur platsens utformning ska vara för att den på bästa sätt kan bli en välskött plats, men det tar upp att

det är en viktig punkt för att en plats ute i verkligheten ska få de upplevelsevärdena som utformningen har skapat.

Delarna som jag har valt är alltså:

Plats – Helhet – Rum

Natur & Naturelement

Kultur & Kulturelement

Sociala sammanhang

Social status – Trygghet

## Plats – Helhet – Rum

Platsen i sig ska helst inge en känsla av att vara i en annan värld. Den ska ge en viss fysisk och psykisk distans till omgivningen utanför. Den ska helst vara omgärdad med ”väggar” och ”tak”. På så sätt så kan man skapa en inre plats som känns städd, lugn och skyddad. Det ska kännas rymligt och enkelt att röra sig på platsen, samtidigt som helheten gärna får vara indelad i olika öppna och slutna rumsligheter. På så sätt kan man få in olika kvaliteter i de olika rummen. De olika kvaliteterna kommer jag att gå in på mer under nästkommande rubriker.

Dessa faktorer är de som finns med i den här delen:

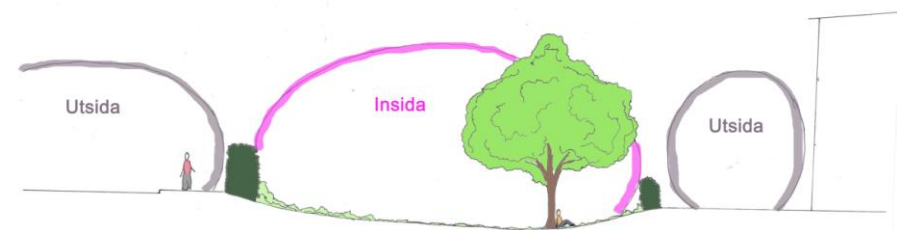
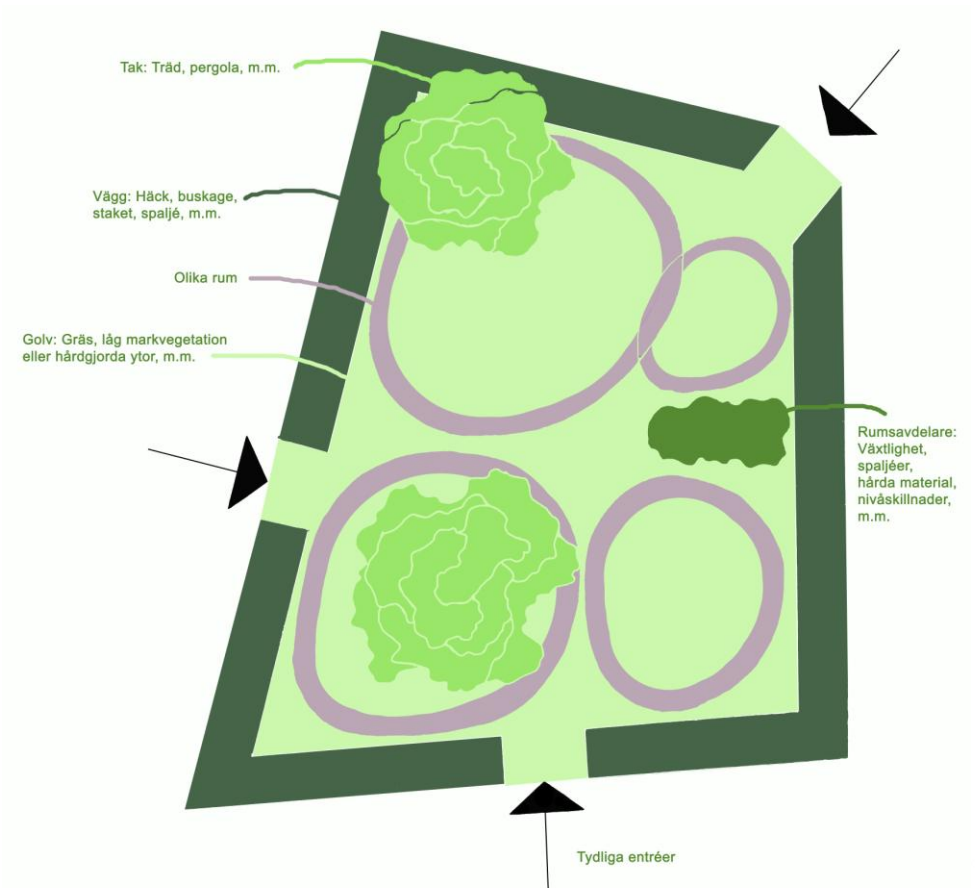
Kaplan & Kaplans teori = ”Att vara borta”

Sortes teori =  
Helhet  
Rumslighet  
Originalitet

Grahns teori =  
Rymd  
Rofylldhet

### Vad som skulle kunna fungera/ inte fungera i en Pocket park?

En pocket park är inte så stor till ytan och det kan på det sättet vara lättare att lyckas med helheten. Men tanken med den här uppsatsen är att fler rekreationsfaktorer helst ska få plats inom den lilla ytan som en pocket park har. Det kräver att man gör en prioritering av vad som är möjligt att få plats med för att platsen inte ska upplevas allt för rörig.



2. & 3. Egna ritade bilder, april 2010.

## Natur & Naturelement

Jag har delat in naturelementen i två delar för att de upplevs olika krävande i psykologiska aspekter. Den första delen är stenar och vatten och den andra delen är växtlighet.

### Stenar & Vatten

Stenar är ett så kallat ”dött” material som inte kräver någonting av besökaren eller omgivningen. Den behöver inte skötas om för att finnas och den inger en känsla av ålder och genuinitet. Ett naturelement som ofta upplevs som fascinerande är vatten. Vatten behöver vi för att allt liv ska leva men det kan också finnas i oändligt många former. Vatten kan vara stilla och rofyllt eller i rörelse. Det väcker uppmärksamhet som gör att vi får en distans till vår vanliga omgivning eller tankar. Vissa platser med stenar och vatten får gärna utformas till små enskilda platser. Lugn och välbehag är kärnan för dessa platser.

Faktorer som finns med i den här delen är:

Kaplan & Kaplans teori = Fascination

”Att vara borta”

Sortes teori = Trivsamt

Affektion

Grahn & Ottossons teori = Stenar & Vatten – Inåtriktad engagemang

### Växtlighet

Växtligheten har stor betydelse för att vi ska trivas och finna ett intresse för platsen. Växtligheten får gärna stå för en rumslig ordning men också ge kontraster och variation. Artrikedom lockar vår uppmärksamhet och tillåter oss att koppla bort verkligheten. Växter kräver mer av sin omgivning för att växa och må bra än vad vatten och stenar gör, men inte alls i samma omfattning som t.ex. sociala relationer. Platsen kan vara av olika karaktär – antingen som en mindre enskild plats eller i större sammanhang och vid mötesplatser. Utformningen med växter får gärna vara av både ett mer kraftfullt maskulint inslag och ett mera skirt, ömtåligt feminint inslag.

Kontrasterna väcker vår fantasi och lust.

Växtlighetens livskraft och förändringar under året innebär en förändring över tid. Det är viktigt eftersom vi som människor känner att naturen har sin egen gång och att vi är del utav något större. I vissa fall kan man låta växtligheten bli till något originellt och speciellt för platsen.

Ibland kan förutsättningarna på en plats tillåta att växtligheten får ingå i ett vilt tema som ger en känsla av orörd natur.

Faktorer som finns med i den här delen är:

Kaplan & Kaplans teori = Fascination

”Att vara borta”

Omfattning / ordning

Sortes teori =

Komplexitet

Kraftfullhet

Affektion

Originalitet

Grahn & Ottossons teori = Växtlighet – Inåtriktat engagemang

Grahns teori =

Artrikedom

Vildhet

### Vad som skulle kunna fungera/ inte fungera i en Pocket park?

Det är fullt möjligt att få rum för både vatten, sten och växtlighet men ibland kan det också vara viktigt att göra platser med färre element. Jag tror att den teoretiska faktorn ”vildhet” är svårt att få rum med inom ramarna för en pocket park. Dels för att natur med en orörd känsla är svår att hitta eller/och skapa i stadsmiljö och dels för att det är mycket svårt att bland så många invånare få en egen avskild stund med naturen.

## **Kultur & Kulturelement**

Vi människor är präglade av den kultur som vi byggt upp och skapat under tidens lopp. Vi trivs i miljöer som vi själva skapat eller som har en historia. Det ger ett djup till upplevelsen. Kulturella företeelser skulle t.ex. kunna vara planteringar, tuktade träd, fontäner, skulpturer och monument. Olika kulturer har således olika kulturella ting i deras omgivning och det är bra att ha i åtanke att kultur har olika betydelse för olika människor.

Faktorer som skulle kunna ingå här är:

Kaplan & Kaplans teori = Fascination

Sortes teori = Affektion

Originalitet

Grahns teori = Kultur

Vad som skulle kunna fungera/ inte fungera i en Pocket park?

Kulturella inslag kan rymmas i en pocket park om de inte är alltför stora i sitt omfång. Jag skulle tro att det är ytterst troligt att många pocket parks kommer att innehålla tydligt skapade element.

## Sociala sammanhang

Offentliga platser kan på många sätt tjäna som sociala mötesplatser. På samma sätt kan parker ge tillfällen att träffa människor, både nya och gamla bekantskaper. Så vad är en mötesplats egentligen? Förutsättningarna för mötesplatser är många men jag tar upp de som inom det här arbetet är mest väsentliga. En social plats kan vara så litet och enkelt som en gångvägskorsning eller en ensam bänk på en trevlig plats. Sittplatserna ska gärna placeras vid intressanta blickfång och utblickar, och platsen ska kännas lugn och trygg. Det kan också finnas sittplatser invid olika aktivitetsplaner eller evenemangplatser för människor som nyfiket vill följa folklivet. I den större skalan så kan en scen eller ett café bli till en social mötesplats samt platser där vi själva kan delta i någon aktivitet. En stor gräsyta kan tjäna många syften som t.ex. lek, spel, motion och picknickplats. Lekmiljöer antingen som anordnade lekplatser eller en miljö som ger möjligheter till kojbyggen, gömställen, springytor och klättring. Alla ger möjligheter till olika typer utav sociala sammanhang.

Faktorer som ingår under den här rubriken är:

Grahn & Ottossons teori = Emotionellt deltagande

Aktivt deltagande

Utåtriktat deltagande

Grahns teori =

Vidd / Allmänning

Refug / Viste

Samvaro / Möte

Vad som skulle kunna fungera/ inte fungera i en Pocket park?

Mindre mötes- och sittplatser kan rymmas och möjlighet till en picknick är inte omöjligt. En pocketpark kan ligga i anslutning till olika aktivitetsplaner och kan på så sett ge möjligheter till att vara åskådare. Vissa aktiviteter är fullt möjliga i en pocket park t.ex. bouleplaner, kubbspel, en mindre asfalterad plan för bandy/inlines/basket, små lekplatser eller gräsplaner, m.m. Det handlar mest om att välja en eller ett par funktioner till en pocket park. Allt kan inte inrymmas i en och samma liten park. Evenemang och scener får inte rum men kanske ett café som har sin uteservering i en pocket park. Spel och motion som kräver stora ytor kan inte inrymmas samt stora ytor för lek.

## **Social status – Trygghet**

Den sociala statusen är en individuell bedömning av hur omvårdad en plats är. En plats som upplevs som städad och vårdad ger en känsla av att någon tar ett ansvar för parken. En ansvarsfullt omhändertagen park upplevs trygg att vistas i och vi trivs bättre. Skötselnivån och bearbetningen av parkmiljön har alltså stor betydelse för våra känslor och reaktioner.

Faktorer som går under den här rubriken är:

Sortes teori =                  Trivsamt  
   Social status

### Vad som skulle kunna fungera/ inte fungera i en Pocket park?

Skötselnivån är en fråga om stadens prioritering och ekonomi. Pocket parks skulle kunna leda till längre transporter eftersom de ligger mer utspridda än vad en större park gör. Men det är också en betydligt mindre skötsel som inte kräver så mycket tid. Det är fullt möjligt med en god skötsel även för pocket parks.



## Diskussion

Vi vet att det idag bor fler människor än någonsin i världens städer och det betyder att det ställs högre krav på en fungerande och hälsosam livsmiljö för invånarna som bor där. Förtätningen medför att det ökande antalet människor får en mindre fri yta per person och det blir svårare att komma undan och vara för sig själv. Människan har ett behov av att ibland få samla sina tankar och komma bort ifrån den hårda informationsrika stadsmiljön. Den förtätade staden kan bidra till en ökad informationsmängd eftersom det rör sig fler människor inom en mindre yta och det kan utvecklas fler företag och mer marknadsföring mer koncentrerat. Enligt Kaplan & Kaplans teori kan man finna återhämtning i naturmiljöer som inger en känsla av fascination och att komma bort ifrån sin vanliga vardag i t.ex. hemmet eller på kontoret. Men det kräver att den platsen som vi uppsöker innehåller en del komponenter för att den ska ge oss en avkopplande miljö. En större park har således en större chans att ge oss rekreation eftersom den till ytan kan få plats med fler komponenter som gynnar chanserna till återhämtning. Men det betyder inte att det inte går att skapa rekreation på en liten yta. Det är fullt möjligt att skapa rekreativa små platser i stadsmiljö men det kräver mer eftertanke i utformningsarbetet. Många analyser har visat att vi använder de närmsta grönområdena mest och att vi statistiskt sett mår bättre om vi lever i närheten av ett grönområde (Johansson mfl., 2009, sid. 13). Här tjänar pocket parks verkligen sitt syfte! Pocket parks kan bidra till att boende i staden har tillgång till en rekreativ plats i sin närmaste omgivning. De kräver inte stor yta vilket medför att det finns många små ”restytor” som kan bidra till att det i den förtätade staden även får rum till att ”förtäta” rekreativskvaliteter. För vad händer om vi inte tillför fler rekreativskvaliteter till den förtätade staden?

Vi sätter den mänskliga hälsan på prov på ett sätt som kan bidra till att den hållbara staden inte är särskilt hållbar för människorna som bor där.

Naturen har sedan urminnes tider använts i läkande syfte och människors tilltro till naturens helande kraft är stor. Det har visat sig att naturens hälsofrämjande effekter är många och av olika slag. Den fysiska aktivitet som naturen bidrar till ger oss bättre kondition, ork och ett skydd mot sjukdomar. Eftersom naturen runt omkring oss bidrar till fysisk aktivitet så behöver vi ha naturen så nära oss som möjligt. En pocket park i vår närmsta omgivning kan få oss att komma ut och ge oss en första målpunkt. Fortsättningsvis är det troligt att vi söker oss vidare till närmaste större park eller går en välkänd promenad med ett antal pocket parks längs vägen.

De psykologiska effekterna av naturen är sammantaget av positiv karaktär men olika människor med olika psykisk energi har olika behov på omgivningen för att den ska ge vila och rekreation. Olika människogrunder i olika livssituationer och olika åldersgrupper har lite olika intressen som också ska tas i beaktning. Ett pärlband av pocket parks där alla har lite olika innehåll och utformning utifrån olika människors behov utgör bra förutsättningar för att många olika stadsbor får sina behov tillfredsställda. Det kan bli som ett bra komplement till den större parken som kanske inte uppsöks dagligen. Man skulle kunna utveckla olika teman för olika pocket parks och ha en tydlig skyltning över dessa för att tillgodose de människor som inte rör sig ute i naturen så ofta. Det skulle möjligen ge en enklare ingång till utökade motionsvanor kopplade till naturen, för människor som idag har en passiv livsstil.

Pocket parks kan också tjäna som sociala mötesplatser, en liten samlingsyta för olika samtal eller aktiviteter. Det är lättare att hålla en

konversation på en plats som är avgränsad mot trafik, mot folkvimlet och all information som finns i den normala stadsmiljön.

Samlingsplatser nära hemmet kan öka det sociala nätverket eftersom det ger fler möjligheter till trevliga interaktioner mellan människor.

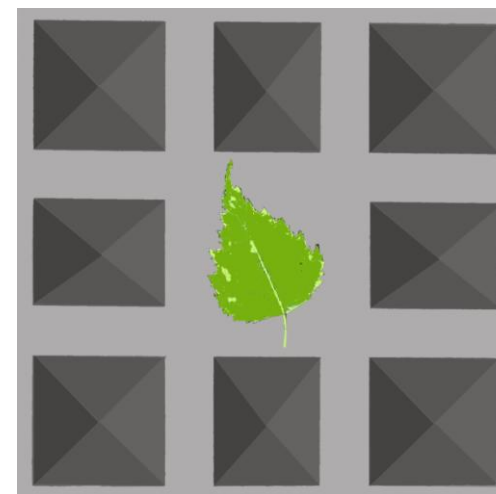
Utöver alla de här positiva faktorerna så är en utav de mest värdefulla att naturen oftare än andra miljöer leder till en positiv sinnesstämning som i sin tur leder till en bättre psykisk hälsa. I vårt samhälle är en av de vanligaste åkommorna psykisk ohälsa och det är en större majoritet som väljer egenvård framför uppsökandet av läkarvård. Rekreation som en del av vården, oavsett om den är ordinerad av läkare eller inte, har visat sig ge mycket goda resultat.

Parker i stadsmiljö ser olika ut och har inga specifika riktlinjer.

Pocket parks kan följa de uppsatta politiska målen och på sätt bli en del utav grönstrukturen i staden.

### ***Slutsats***

Slutligen så vill jag säga att jag tror att den hållbara förtätade staden tjänar på att integrera parker och pocket parks som en del av hållbarhetsstrukturen. Pocket parks kan bidra till de ekologiska fördelarna genom att ge bättre luft och klimat och rikare flora och fauna. De kan ge fler små lättåtkomliga lugna mötesplatser åt det sociala livet och ge stora ekonomiska vinster som följd av en friskare och mer nöjd befolkning.



4. Egen ritad bild, april 2010.

# Referenser

## Tryckta källor

Chiesura, Anna, 2004, The role of urban parks for the sustainable city, *Landscape and Urban Planning*, vol 68, sid. 129-138.

Grahn, Patrik (2005), Om trädgårdsterapi och terapeutiska trädgårdar, Johansson, Maria, Kuller, Marianne (2005), *Svensk miljöpsykologi*, Lund, Studentlitteratur, sid. 245-262.

Hartig, Terry (2005), Teorier om restorativa miljöer – förr, nu och i framtiden, Johansson, Maria, Kuller, Marianne (2005), *Svensk miljöpsykologi*, Lund, Studentlitteratur, sid. 263-281.

Hartig, Terry, Staats, Henk & Van den Berg, Agnes, 2007, Preference for Nature in Urbanized Societies: Stress, Restoration, and the Pursuit of Sustainability, *Journal of Social Issues*, vol 63, sid. 79-96.

*Hållbara städer och tätorter*, 2004, Karlskrona, Boverket.

Johansson, A-K, Kollberg, S & Bergström, K, 2009, *Grönområden för fler – en vägledning för bedömning av närhet och attraktivitet för bättre hälsa*, R 2009:02, Östersund, Statens folkhälsoinstitut.

Kaplan, Rachel, 2001, The nature of the view from home – psychological benefits, *Environment and Behavior*, vol 33, sid. 507-542.

Kaplan, Rachel, 1993, The role of nature in the context of the workplace, *Landscape and Urban Planning*, vol 26, sid. 193-201.

*Landskapets upplevelsevärden – var är de och var finns de?*, 2007, Karlskrona, Boverket.

Nordh, H., Hartig, T., Hagerhall, C.M. & Fry, G., 2009, Components of small urban parks that predict the possibility for restoration, *Urban Forestry & Urban Greening*, vol 8, sid. 225-235.

Norling, Ingmar, 2001, *Rekreation & Psykisk hälsa*, Göteborg: Sahlgrenska universitetssjukhuset, sektionen för vårdforskning.

Ottosson, Johan, 2007, *The importance of Nature in Coping*, diss, 2007:115, Alnarp: SLU

Skärbäck, Erik, Wadbro, John & Grahn, Patrik, 2009, GIS-analys på regional nivå av rekreationsresurser, *Svensk Geografisk Årsbok*, vol 85, sid. 67-96.

Sorte, Gunnar Jarle (2005), Parken för Homo Urbanis – stadsmänniskan, Johansson, Maria, Kuller, Marianne (2005), *Svensk miljöpsykologi*, Lund, Studentlitteratur, sid. 227-244

Stigsdotter, Ulrika & Grahn, Patrik, 2002, What makes a garden a healing garden?, *Journal of Therapeutic Horticulture*, vol 13, sid. 60-69.

## **Elektroniska källor**

Nationalencyklopedin, Hemsida, [online] 2010-04-09.

Svenska akademins ordbok, Hemsida, [online] 2010-04-09.