

Människan har ett behov av naturen för att skapa struktur i sitt liv. Grahn har utvecklat en teori där han talar om betydelsespelrummet.

Den handlar, enkelt uttryckt, om att människors behov av grönområden ser olika ut beroende på deras psykiska förmåga och belägenhet. Uttrycket betydelsespelrum anger att det finns ett spelrum där både natur och människor kan ändra betydelse för den enskilde, bland annat beroende på dennes psykiska och fysiska resurser för tillfället (Grahn & Ottosson 2010, s.162).

I detta spelrum antas vissa element vara mer trygga, bestående och stabila. Särskilt stor betydelse i spelrummet anses naturmiljöerna ha, då Grahn menar att människan har ett omedvetet behov av naturen. Detta behov varierar med den sinnesstämning individen befinner sig i (Grahn 2012, s. 62). Utifrån detta har Grahn skapat en Behovspyramid som beskriver vilka olika karaktärer av natur som efterfrågas vid olika sinnesstämningar. I toppen av pyramiden befinner sig de som mår bäst och i basen de som mår sämst. Förenklat kan man säga att ju sämre någon mår desto större behov finns av miljöer med en känsla av lugn och ro. Genom att vistas i sådana miljöer kan psykisk ohälsa både förebyggas och rehabiliteras (Grahn & Ottosson 2010, ss.63-64). Kopplat till Behovspyramiden har Grahn gjort en uppdelning av olika naturkaraktärer som han benämner som "Åtta upplevda dimensioner" (Grahn 2010, s.65). Forskningsresultat visar att olika naturtyper ger vissa dimensioner till den som vistas där. De dimensioner som Grahn hittade och namngav är rofylld, natur, artrik, rymd, öppning, skydd, social och kultur (Grahn 2010, s.65).

Syfte och avgränsning

Syfte

Arbetets syfte är att precentera ett gestaltungsförslag för stadsmiljö som kan bidra till ökat psykiskt välmående för människor som bor och vistas där.

Frågeställning

Hur kan man, utifrån Grahns teorier om betydelsespelrummet, skapa en gestaltning som ökar möjligheterna till förbättrad psykisk hälsa i staden Uppsala?

Avgränsning

Fokus på detta arbete har varit att med hjälp av landskapsarkitektur skapa förutsättningar att främja människors psykiska hälsa. Som avgränsning har en teori med detta fokus valts ut och utifrån den har en gestaltning tagits fram.

Avgränsningen har gjorts av tidsskäl, då detta endast är ett kandidatarbete. Jag är väl medveten om att vid ett val av andra teorier, och fler gestaltungsförslag, skulle resultatet ha kunnat bli annorlunda.

Utgångspunkten har varit Grahns (2010, s.62-68) teori om Betydelsespelrummet. Att välja just denna teori kändes rätt då den dels fokuserar på att skapa miljöer för att förbättra människors mående men också är en väletablerad teori med befordrad evidens.

I Grahns teori om Betydelsespelrummet har hans Behovspyramid använts (Grahn & Ottosson 2010, s. 63). Som avgränsning där har fokus legat på basen i pyramiden.

I gestaltningen har “Åtta upplevda dimensioner” (Grahn 2010, s. 65) använts som utgångspunkt för mitt gestaltningsförslag. Jag har där valt att använda mig av fem och är sedan ihopkopplade dimensionerna som kopplas ihop med basen i pyramiden för att skapa en bättre psykisk hälsa för de som befinner sig där. Urvalet är gjort utifrån valet att arbeta med de behov som är störst vid psykisk ohälsa och är sedan ihopkopplade med miljöer där dessa behov tillgodoses. För mer detaljerad beskrivning se kapitel: Metod.

Som geografisk avgränsning valdes en plats i centrala Uppsala (Smedsgränd 13-15). För närmare beskrivning av val av plats se kapitel: Resultat, Val av plats. Grahn (2010) talar om behovet av att skapa lugna naturliga miljöer både i förebyggande och rehabiliterande syfte. I den urbana staden är det ofta en avsaknad av den typen av miljöer. Uppsala valdes då det är en stad med snabbt växande befolkning och därav ett ökat tryck i stadskärnan. I centrum vistas, och rör, sig mycket människor. I närområdet finns det handel och flera stora arbetsplatser, både privata och offentliga. I ett område där det vistas mycket människor visar forskning att det ur ett hälsoperspektiv finns ett stort behov av lugna vilsamma miljöer för vila och återhämtning (Grahn & Stigsdotter 2003). I detta område saknas sådana platser. Som plats har jag valt Smedsgränd 13-15, för att skapa en mindre parkmiljö.

Metod

Som metod i detta arbete används EBLA - evidence-based landscape architecture som grund. Landskapsarkitekturen har kritiserats för att i sitt utövande utgå ifrån antaganden istället för evidensbaserad kunskap (Brown, Robert, Corry & Robert 2011). Milbourn (2011) menar att landskapsarkitektur är så mycket mer än enbart design. Med utgångspunkt från det har Milbourn utvecklat EBLA för att användas inom landskapsarkitektur.

I utvecklandet av min metod valde jag att använda mig av EBLA som inspirationskälla. Särskilt stor relevans har EBLA då jag valt att göra ett arbete med syfte att förbättra människors psykiska hälsa. För att få fram ett trovärdigt resultat är det då viktigt att utgå från evidens från detta område.

I EBLA används följande process:

- » Formulera ett tydligt mål eller problemformulering.
- » Söka efter relevant vetenskaplig litteratur.
- » Kritiskt utvärdera validitet och användbarhet.
- » Tillämpa resultatet på det aktuella problemet (Brown, Robert, Corry & Robert 2011, s.328).

I denna undersökning har EBLAs process tolkats och modifierats för att bättre passa in i ett gestaltande arbete. EBLAs tankar kombinerades med Grahns teorier ett eget analysverktyg togs fram. Processen startade med formulering av syfte och därefter gjordes en problemformulering. Litteratur söktes i olika databaser. Utifrån sökningar hittades litteratur som studerades och utvärderades gällande validitet och

användbarhet. Exempel på kriterier som låg till grund för val av litteratur var relevans till undersökningen, betrodda källor och vetenskaplig forskning. Då litteratur valts ut genomfördes en litteraturstudie som teoretisk grund för arbetet.

Vid genomgången av litteratur och forskning ansågs Grahns (Grahns 2012; Grahns & Ottosson 2010; Grahns & Stigsdotter 2003) forskning särskilt relevant för detta arbete. Grahns (2010) teorier beskriver hur naturelement kan användas för att främja människors hälsa. En fördjupning gjordes därför i hans forskning med särskilt fokus på teorin om Betydelsespelrummet.

Utifrån Grahns (2010) teori om Betydelsespelrummet konstruerades ett eget analysverktyg. Speciellt tillämpliga ansågs då Grahns (2010) behovspyramid och "Åtta dimensioner av natur" vara då de förklarar behovet vid olika sinnesstämningar och hur grönområden kan utformas för att tillfredsställa dessa. Då arbetet fokuserar på psykisk ohälsa valdes de delar från Grahns teori som särskilt fokuserar på människor som mår sämst, det vill säga basen i Grahns Behovspyramid (Grahns & Ottosson 2010). Detta för att skapa en miljö som kan användas både förebyggande och rehabiliterande för psykisk ohälsa. Utifrån en egen tolkning av de Åtta dimensionerna (Grahns & Ottosson 2010, s. 65) valdes fem av de som ansågs svara bäst mot behoven i basen av Grahns pyramid ut. Då man befinner sig vid basen i behovspyramiden är behovet störst av inriktat engagemang. Min tolkning är då att behovet av inriktat engagemang blir tillfredsställt bäst genom rofylldhet, natur, aratrik, rymd och skydd (Grahns & Ottosson 2010, s. 65). Vid min inventering/analys undersökte jag hur platsen svarade mot dessa behov och hur de skulle kunna skapas. Utifrån dessa gjordes sedan en gestaltning.

En analys och inventering genomfördes, med hjälp av metoder och kunskap från studierna vid Landskapsarkitekturprogrammet tillsammans med analysverktyget, där kartor studerades och platsobservationer genomfördes. En plats i Uppsala valdes ut efter undersökning via Uppsala kommuns sociotopkartor och platsbesök. Under platsbesöken observerades platsen och dess närhet kvalitativt där utgångspunkten var att hitta andra värden som kanske inte nås genom en kvantitativ undersökning. Observationerna skedde under tre dagar vid tre olika tidpunkter, klockan 8.00, 13.00 och 17.00. Varje pass var 30 minuter långa. Veckodagarna var en tisdag 16/4-19, en torsdag 18/4-19, och lördag 20/4-19. Vid observationerna studerades flödet av människor, bilar och rörelsemönstret genom Smedsegränd, Dragarbrunnsgatan och omkringliggande gator. Även hur människorna brukade platsen, pausplatser, var människorna kom ifrån och var de var på väg studerades. Platsen studerades även utifrån analysverktygets kriterier utformat efter Grahns teorier om betydelsespelrummet.

För att kunna använda alla sinnen vid observationen låg fokus helt på att observera under 30 minuter. Direkt efter observationen skissades flöden och rörelsemönstren ner och reflektioner antecknades för att senare användas till analys och inventeringsplan.

De teoretiska studierna, analys/inventering kopplades sedan samman till en grund för en gestaltning. Processen för den slutliga gestaltningen bestod av skiss på skisspapper och inspiration av bilder. Slutligen bearbetades, materialet med hjälp av Indesign, Illustrator och Photoshop och en illustationsplan och en vybild skapades. Slutligen tillämpades resultatet i ett gestaltungsförslag av en park på Smedsgränd 13-15.

Teoretisk bakgrund

Nedan redovisas de resultat som erhållits fram i den litterära förstudien. I kapitel beskrivs hur hälsa, och då speciellt psykisk hälsa, påverkas av naturområden och gröna rum.

I mitt arbete har jag framförallt använt mig av betydelsespelrummets teori och behovspyramiden som Patrik Grahn, professor vid Alnarp, har tagit fram för rehabiliteringsträdgårdar. Denna beskrivs i kapitlets sista del.

Psykisk ohälsa

Forskningsrådet för arbetsliv och socialvetenskap (2002) visar i en rapport hur psykisk ohälsa är något som funnits i alla tider. De menar att synen på psykisk ohälsa skiljer sig i olika kulturer och är något som förändrats genom historien. Vidare skriver de att tillstånd som idag uppfattas som psykisk ohälsa sågs på 1800-talet mer som en tillfällig svacka, och en del av livet. Synen förändras utifrån olika normer och förväntningar i samhället (Forskningsrådet för arbetsliv och socialvetenskap 2002, ss.7-10). Från 1950-talet har psykisk ohälsa utvecklats mot att bli allt mindre tabubelagd (Forskningsrådet för arbetsliv och socialvetenskap 2002, s.17). Samtidigt som man talar mer öppet om det uppfattar också allt fler att de mår psykiskt dåligt (Forskningsrådet för arbetsliv och socialvetenskap 2002, s.17).

Redan för 100 år sedan, under industrialismen, finns beskrivningar om utmattning och trötthet som en följd av det nya arbets sättet och urbaniseringen (Forskningsrådet för arbetsliv och socialvetenskap 2002, s.8). Idag finns fortfarande problemen med utmattning och trötthetssymptom kvar (Forskningsrådet för arbetsliv och socialvetenskap 2002, s.8). En orsak till detta anses vara stressen i dagens arbetsliv (Forskningsrådet för arbetsliv och socialvetenskap 2002, s.8).

Forskningsrådet för arbetsliv och socialvetenskap visar på ett tydligt samband som finns där många utbrända också är deprimerade. De anser också att det finns ett samband mellan ångest och depression. Människor med en diagnostiserad depression har också ofta ångest, och finns en ångestproblematik ökar även risken för depression (Forskningsrådet för arbetsliv och socialvetenskap 2002, ss.29-30). World Health Organisation (2012) menar att år 2020 kommer depression vara en av de största sjukdomsorsakerna (World Health Organisation 2012, s.14). Många depressioner är utmattningsdepressioner som är ett resultat av ett stressat och pressat arbetsklimat (Forskningsrådet för arbetsliv och socialvetenskap 2002, s.31-32). Grahn och Ottosson (2010, s32) beskriver hur människan av biologiska orsaker stressar till följd av en överlevnadsinstinkt. De menar att idag stressar många konstant och inte tar sig tid för återhämtning. Detta kan leda till utmattningssymptom och psykisk ohälsa (Grahn & Ottosson 2010, s.32).

Forskningsrådet för arbetsliv och socialvetenskap (2002, s.34-36) anser att en ökande psykiska ohälsa kommer att kräva ökade resurserna i vårt framtida samhälle. De menar att redan idag får många, som lider av psykiska besvär, inte den hjälp de behöver. En snabb återhämtning vid en depression minskar risken för återfall (Forskningsrådet för arbetsliv och socialvetenskap 2002, ss.34-36). Vid en

långvarig behandling är däremot återfallsfrekvensen högre och det är därför viktigt att man får den hjälp man behöver i tid (Forskningsrådet för arbetsliv och socialvetenskap 2002, ss.34-36).

Grönskan i staden

Maas et al. (2009b) visar i en rapport att urbaniseringen gör att dagens människor lever i en miljö med färre grönytor än tidigare. Maas menar att grönska i människors vardagsmiljö stärker den psykiska och fysiska hälsan (Maas et al. 2009b). En ökad grönska i närhet till boende skapar en känsla av bättre fysiskt och psykiskt välmående (Maas, Van Dillen, VanVerheij & Groenewegen et al. 2009a). I regel är människor lyckligare i gröna, naturlika områden, jämfört med urbana platser (MacKerron & Mourato. 2013). En sammanslagning av många andra studier visar multifunktionella hälsofördelar med att vistas i grönområden, däribland ett förbättrat psykiskt mående och minskad sömnproblematik (Jones & Twohig 2018). Förbättrat humör, bättre uppmärksamhet, minskad nivå av stress och ångest är några andra hälsofördelar av att vistas i gröna miljöer (Thompson et al. 2012). Studier av Bowler, Buyung-Ali, Knight, & Pullin (2010) visar att man känner lugn, samtidigt som känslor av vrede, ledsamhet, oro minskar, när man vistas i en naturlig miljö. Jämfört med en urban byggd miljö minskar inte dessa känslor, och lugn infinner sig inte i samma utsträckning (Bowler, Buyung-Ali, Knight, & Pullin 2010).

Thomson et al (2012) visar på starka bevis för hur den psykiska hälsan påverkas positivt genom att vistas i grön miljö. Resultaten av hans studier visar att "gröna områden" förbättrar hälsan på tre plan.

- » Fysiska aktiviteter: Människor utför ofta fysiska aktiviteter i gröna områden. Det bidrar till en förbättrad fysisk och psykisk hälsa.
- » Sociala kontakter: Genom att vistas i grönområden ökar sannolikheten för både planerade och spontana möten med människor. Social kontakt är en bidragande faktor till ett förbättrat humör och en minskad stressnivån i kroppen.
- » Återhämtning: Då människor känner sig psykiskt instabila eller stressade väljer de att vistas i lugna och estetisk tilltalande platser. Där de har en möjlighet för att finna lugn och återhämtning (Thompson et al. 2012).

Resultat i Finland (Tyrväinen et al. 2014) visar också att det kan räcka med korta besök i naturmiljö för att minska uppbyggd stress. Psykologiska och fysiologiska effekten av att vistas i olika områden undersöktes. De människor som vistades i gröna områden visade sig ha lägre kortisolhalt i kroppen efter sin vistelse, vilket påvisar minskad stress. Till motsats från naturmiljö så visar resultaten att urban miljö istället förhöjer stressnivån (Tyrväinen et al. 2014).

Samtidigt visar studier av Velarde, Fry & Tveit (2007) att bostadsområden i urban miljö försvårar återhämtning från stress. De visade dock att det räcker med vyn från en naturlig miljö för att förbättrad psykisk hälsa. I samma studie undersöktes om hälsan påverkas om vyn där du vistas är från urban eller naturlig miljö. Resultatet visade att vyn från naturlika miljöer minskade stress och förbättrade det mentala måendet jämfört med den urbana vyn (Velarde, Fry & Tveit 2007). Velarde, Fry & Tveit (2007) har i sina undersökningar fått resultat som visar att utsikt med naturvyer fungerar både förebyggande och rehabiliterande

mot stress och mental utmattning. Forskning visar att det är evolutionärt och ligger i människans biologiska natur att vistas och vara i naturen, och detta är en av anledningarna varför människan mår bättre av att vistas i en naturlig miljö (Velarde, Fry & Tveit 2007). Dock menar Maas et al. (2009b) att relationen mellan grönområden och ökad psykisk hälsa kan vara ett resultat av olika faktorer. Faktorer som ålder, kön, utbildning och arbetsförhållanden kan ha en påverkan på hälsa och socioekonomisk status. Människor med en socioekonomisk högre status har generellt en bättre hälsa (Maas et al. 2009b).

Grahns teorier om betydelsespelrummet

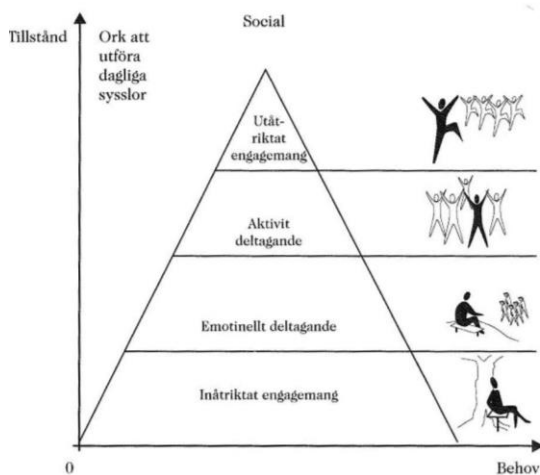
Grahn och Stigsdotters (2003) menar att tillgången och avståndet av grönskan från där man lever och verkar har stor betydelse på om människan tar sig ut och vistas i de gröna miljöerna. Samtidigt menar Grahn och Stigsdotter att människor som mer frekvent besöker de urbana gröna ytorna lider av mindre stressrelaterade sjukdomar. Ett ökat antal tillgängliga områden i staden som bidrar med minskad känsla av stress, skulle göra stor skillnad på stadsbors hälsa i Sverige.

Grahn har genom sin forskning kommit fram till en egen teori om människors olika behov av grönområden (Grahn 2012; Grahn & Ottosson 2010; Grahn & Stigsdotter 2003). Forskningen som teorin grundar sig på är studier som har genomförts på grönområden i olika städer i Sverige (Grahn & Stigsdotter 2003). Han menar att behovet beror på vilka psykiska och fysiska möjligheter till utnyttjande som finns. Grahn använder sig av begreppet Betydelsespelrum, där han menar att det sker kommunikation med omvärlden på olika nivåer parallellt. Vi tolkar och kommunicerar samtidigt från olika delar av hjärnan både intellektuellt och känslomässigt samtidigt, menar Grahn. Dock är detta samspel mycket känsligt och kan lätt sättas ur spel vid t ex stress. Det innebär att spelrummet som finns mellan människa och natur kan ändra betydelse för individen, beroende på dess psykiska och fysiska förutsättningar (Grahn & Stigsdotter 2003).

Grahns (Grahn 2012; Grahn & Ottosson 2010; Grahn & Stigsdotter 2003) teori bygger på att människor har ett behov av naturen för att skapa struktur i sina liv. Människan söker sig till olika sorters natur beroende på vilken sinnesstämning de befinner sig i. Ju mer psykisk ohälsa en person befinner sig i desto mer naturlig och rofylld miljö finns det behov av (Grahn 2012).

Naturmiljöernas betydelse för att förbättra måendet antas vara störst när vi är som mest sårbara, och kvaliteterna i naturen måste då främst kommunicera trygghet och kravlöshet. Kommunikationen antas ske via hela kroppen och alla sinnen, där den känslomässiga kommunikationen är mer framträdande hos dem som mår sämst. Denna ordlösa, emotionellt präglade kommunikation kan växla till att bli mer symbolisk och kognitiv (Grahn 2012, s.213).

Undersökningar (Grahn & Stigsdotter 2003) visar att olika människor med samma sinnesstämning söker sig till identiska platser och naturkvaliteter. Utifrån dessa skapade Grahn Åtta olika dimensioner av natur som han kopplade ihop med olika sinnestillstånd. Samspelet mellan människors mående och behov skildrade han genom en behovspyramid, Figur 1. Åtta dimensioner av natur och Behovspyramiden är viktiga delar i Grahns teori om Betydelsespelrummet (Grahn & Ottosson 2010; Grahn & Stigsdotter 2003).



Figur 1: Grahns behovspyramid (Grahns & Ottosson 2010, s.63).

Behovspyramiden, Figur 1, visar på en gradient av människors sinnestillstånd och hur det är sammankopplat med deras behov. Grahns (Grahns & Ottosson 2010, ss.63-64) beskriver hur de som befinner sig på basen av pyramiden mår som sämst och då behöver lugna, omslutna, naturliga miljöer för att finna återhämtning och rehabilitering. Vid ett bättre mående, högre upp i pyramiden, finns ett större behov av sociala och mer exponerade platser menar Grahns (Grahns & Ottosson 2010, ss.63-64). Behovspyramiden är skapad för att bidra till en förståelse av vilken omgivning och behov en människa behöver för välmående i olika sinnestillstånd (Grahns & Ottosson 2010, ss.63-64).

Grahns (Grahns & Ottosson 2010, s.65) Åtta dimensioner av natur är:

- » Rofyllighet – Lugn, tystnad och tecken på omsorg. Ljud av vind, vatten, fåglar och insekter. Inget skräp, inget ogräs, inga störande människor [...]
- » Natur – Fascination av vild natur. Växter ser ut att vara självsådda [...] Området är inte skapat av människor utan av något större och mäktigare.
- » Artrikedom – Här kan man uppleva en rikedom av olika arter av såväl djur som växter.
- » Rymd – Platsen erbjuder en vilsam känsla av att man kommer in i en annan värld; ett samband, en uttalad helhet [...]
- » Öppning – En kvalité som både erbjuder utblickar och plats för spontana aktiviteter. Ett grönt, öppet fält som inbjuder till att slå sig ner.
- » Skydd – En trevlig ombonad plats, en tillflykt. En liten hemlig oas där man kan slappna av och vara sig själv, och även ha möjlighet att experimentera och leka.
- » Social – En social arena, en mötesplats för trevlig samvaro, fest och nöje.
- » Kultur – En plats som erbjuder fascination över människors värderingar, uppoffringar, slit och möda. Det bör helst innehålla en

aspekt av tid, en tillbakablick genom historien. (Grahn & Ottosson 2010, s.65).

Resultat

Här nedan presenteras resultatet av att undersöka hur man via gestaltning, utifrån Grahns teorier om Betydelsepelrummets, kan främja psykisk hälsa i staden.

Resultatet är baserat på en litteraturoversikt i kombination med inventering och analys av Smedsgränd 13-15 i Uppsala. Grahns nedre delen av Behovspyramiden och de Åtta dimensioner av natur låg till grund för analys- och gestaltning. De Åtta dimensionerna skalades ner till Fem dimensioner vilka blev rofylldhet, natur, arkitektur, rymd och skydd. Då arbetets fokus ligger på människor som befinner sig i Grahns nedre delar av Behovspyramiden lämpade sig dessa dimensioner bäst i en gestaltning som ska förebygga och förbättra människors psykiska hälsa. Litteraturen kombinerad men inventering/analys blev sedan ett gestaltungsförslag som presenteras i slutet av resultatet.

Val av plats

Enligt Grahn och Stigsdotter skulle stadsbors hälsa förbättras om tillgången till områden som bidrar med minskad känsla av stress ökar i Sverige. De poängterar särskilt betydelsen av tillgång och närhet till naturlika områden (Grahn & Stigsdotter 2003). Gröna platser har en läkande och lugnande effekt på den psykiska hälsan (Grahn & Ottosson 2010). Detta har legat som grund för valet av plats.

Vid val av plats söktes ett område i Uppsala där det vistas mycket människor, samtidigt som det saknas tillgång till naturlika områden dit människor kan komma för återhämtning och avkoppling.

Uppsala kommuns sociotopkarta, se figur 2 och 3, visar att de centrala delarna nordost om Fyrisån har brist på grönområden och platser för människan att finna ro, vilket enligt Grahn och Ottosson (2010) är viktiga tillgångar för att finna återhämtning och erhålla en god psykisk hälsa. I Uppsalas centrum rör sig mycket människor och efter egna platsobservationer konstaterades det att många människor vistas i just detta område. En anlagt park i de centrala delarna, nordost om Fyrisån, kan komma att påverka många människor i dess vardag och bidra till återhämtning. Platsen som valdes ut blev Smedsgränd 13-15.

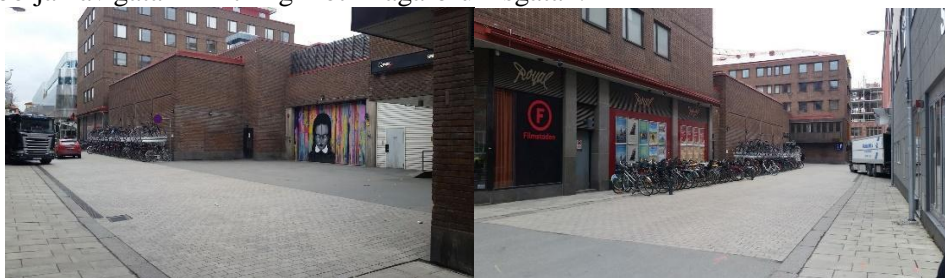


Figur 2 Sociotopskartan- Ro, Figur 3 Sociotopskartan- Grönska (Uppsala kommun 2010, s.36).

Figur 2 och 3 visar på befintliga värden av Ro och Grönska i centrala Uppsala. Röd markering visar på värden av Ro, i den första kartan, och Grönska i den andra kartan. Sociotopskartorna är baserade på en undersökning där en kartering av tjugo olika sociotopsvärden framtofs för Uppsala av Uppsala kommun. Kriterierna är framtagna efter brukare och experters åsikter om behov för att skapa ro och grönska. Platser som visar grönska fyller kriterierna av exempelvis befintliga träd och växtlighet som skapar rumskänsla. Hundra meter från en större väg och känslan av avkoppling och återkoppling är några av kriterierna för en plats med ro (Uppsala kommun 2010,s.12).

Inventering

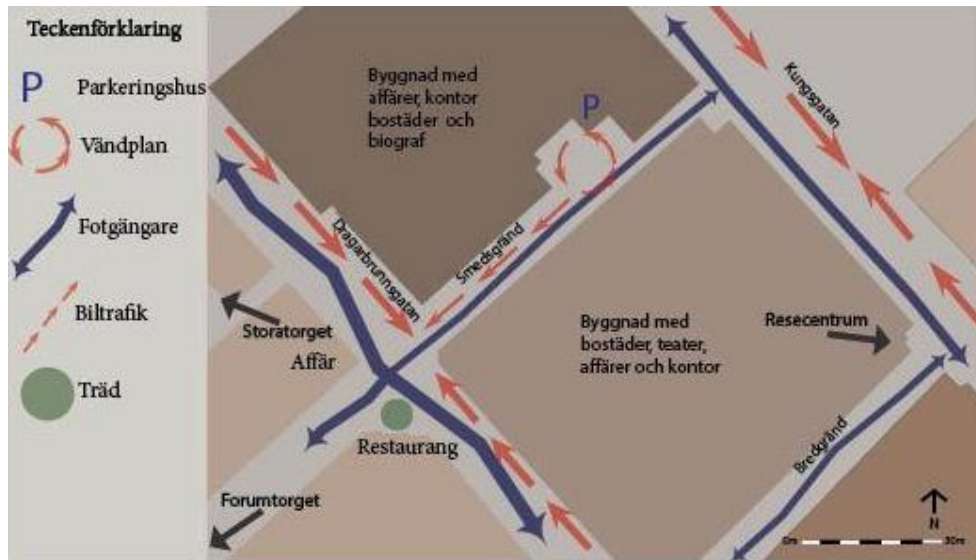
Smedsgränd 13-15 är en centralt belägen bakgata i Uppsala. Idag används gatan som en genväg mellan Kungsgatan och Dragarbrunnsgatan av fotgängare. Resultatet av observationen visar att platsen inte är ett ställe man stannar upp eller väljer att vistas en längre tid på. Bilister kör på Smedsgränd till parkeringshuset och/eller använder vändplanen som är belägen på gatan. Platsen har en helt hårdgjord yta med betongsten/plattor och asfalt. Ingen befintlig grönska finns. Fasaderna skiftar i höjd och vissa är gjorda av färgad puts och andra av tegel. Ett graffitikonstverk finns idag målat på en av väggarna och cykelparkeringar finns i början av gatan i riktning mot Dragarbrunnsgatan.



Figur 4 och 5: Smedsgränd (Klara Enekvist 05-05-2019). Visar hur Smedsgränd 13-15 ser ut idag.

Analys/ Inventeringsplan

Analysplanen visar en del av centrala Uppsala där Dragarbrunnsgatan och Smedsgränd möts. Omgivande noder i centrala Uppsala och bebyggelsens funktion visas i planen. Även rörelsemönster av fotgängare och bilister visas. Kombinationen av information skapar en förståelse av platsens användning och funktion i sin helhet.



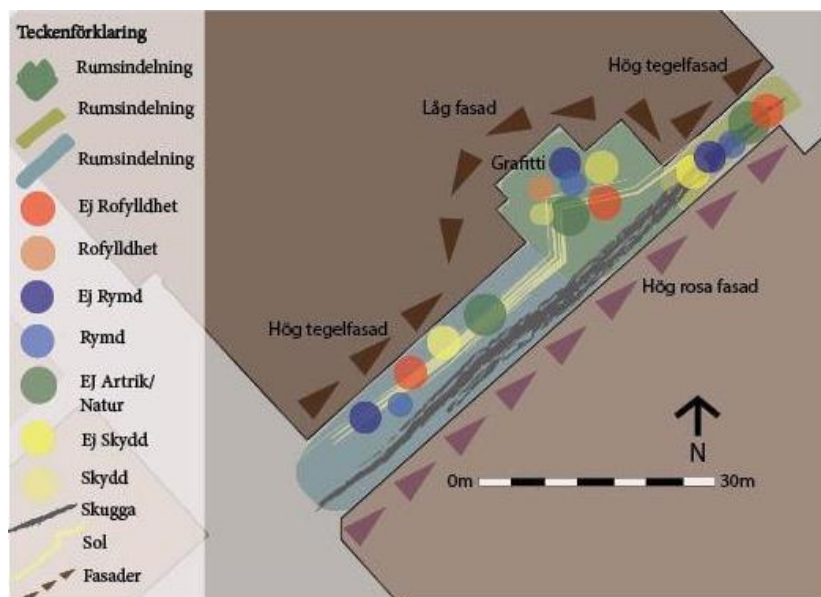
Figur 6: Analysplan med fokus på platsens omgivning och användning idag

Analysplanen, figur 6, visar Smedsgränd, närområde och användning av området. Detta skapar en förståelse av platsens läge i staden och dess omgivning. Rörelsemönster av människan och trafiken har markerats för att visa hur platsen används och hur människor rör sig idag. Platsen är centralt belägen och via kvalitativ observation konstateras det vara ett konstant flöde av människor som befinner sig och färdas i och genom området, både i riktningen mot centrala gågatan och resecentrum. Dragarbrunnsgatan är mest trafikerad och har ett starkt flöde, både av fotgängare och bilister. Smedsgränd har vid observationen visat ett svagt flöde med människor. I närområdet finns bland annat flera större arbetsplatser, resecentrum, restauranger och affärsstråk. Byggnaderna och dess användning har skrivits ut för att visa vilka brukare som finns i området. Många som vistas här arbetar, utnyttjar handel/nöjen, eller färdas igenom området.

I detta arbete ligger Grahns (Grahn 2012; Grahn & Ottosson 2010; Grahn & Stigsdotter 2003) teorier som grund, där han beskriver betydelsen av närhet och vardagliga besök i natur för en god hälsa. Analysen visar att det finns en brist av grönska och natur i undersökningsområdet. Även platser för Grahns (2010) teorier om Betydelsespelrummet finns det svaga värden av. För människor som befinner sig i toppen av Grahns Behovspyramid, och därför trivs i sociala kontexter, har denna plats vissa värden då det finns ett flöde med människor som färdas där. Det finns dock inga naturliga platser för möten och gemenskap. Platser för vila och återhämtning, basen i Grahns Behovspyramid, är näst intill obefintliga på platsen.

Analys/ Inventeringsplan

Analys – inventeringsplanen visar en mer inzoomad bild av Smedsgränd jämfört med föregående analys. Rumsligheter och värden är applicerade och värdesatta utifrån Grahns teorier. Andra faktorer som påverkar en gestaltning har analyserats, exempelvis analys om sol och skugglägen.



Figur 7: Analysen visar på platsens rumslighet och kvalitét

Denna inzoomade analys, figur 7, visar platsen där parken skall anläggas. Fokus ligger på att analysera befintliga värden av utifrån Grahns teorier om Betydelsepelrummets Åtta dimensioner av natur (Grahn & Ottosson 2010). Då parkens fokus är en plats för människor som befinner sig i Grahns nedre del av Behovspyramiden och skapa förutsättningar att förebygga och förbättra hälsan för dessa, används mitt analysverktyg baserat på fem av de åtta dimensionerna. Dimensionerna är rofyllighet, natur, artrik, rymd och skydd (Grahn & Ottosson 2010).

Analysen, figur 7, visar på att platsen idag helt saknar grönska samt platser att stanna upp och vila på, vilket behövs för att täcka behovet i basen av Grahns (2010) behovspyramid. Tre rumsindelningar gjordes på platsen för att se hur rummen är idag. Dessa indelningar har en påverkan på hur rum kan skapas i en ny gestaltning. I figur 7 beskriver de färgade cirklarna områdets värden av Grahns utvalda 5 dimensioner av natur. Analysen visar att platsen till viss del har rymd, skydd och rofyllighet. Detta uppfylls då Smedsgränd är en bakgata i de centrala delarna, antalet fotgängare och fordon som rör sig här är därför låga i jämförelse med sin omgivning. Analysresultaten visar samtidigt att värdena är låga men har en utvecklingspotential när det gäller att skapa en miljö som främjar psykisk hälsa. Platsen har vid undersökningen mycket låga värden gällande Grahns dimensioner för rofyllighet, natur, artrik, rymd och skydd. Grönska, platser att vara i fred och återhämta sig på saknas även de på platsen. De befintliga värdena är så låga att de ej kan bidra till ett ökat psykisk mående. Analysen visar snarare att dessa värden

har förutsättningarna att förstärkas och skapas än att de finns där idag. Ett befintligt grafittikonstverk är markerat. Enligt Grans (2010) teori tillhör detta dimensionen Kultur och kan vara en värdefull detalj att bevara.

Analysen, figur 7, beskriver även solläge, skugga och de omgivande fasadernas karaktär, vilket har en påverkan på kommande gestaltning. På denna kompakta smala yta med höga fasader är det viktigt att analysera var ljuset kommer ifrån och fasadernas karaktär. Detta är viktigt både för de estetiska värdena och för att skapa platser där människor kan sitta både i sol eller skuggläge.

Gestaltningförslag

För att minska den ökande psykiska ohälsan krävs ökade resurser från samhället (Forskningsrådet för arbetsliv och socialvetenskap 2002, s.34-36). Forskning visar att människor som vistas i gröna områden mår psykiskt bättre än de som inte gör det (Maas et al 2009b; Maas Van Dillen, Van Verheij & Groenewegen et al 2009a; Jones & Twohig 2018). Urbaniseringen har dock inneburit att tillgången på grönytor har minskat för många människor (Maas et al 2009b). För att öka denna tillgång har jag i mitt gestaltningförslag skapat en mindre park med värden som ska fungera både förebyggande och rehabiliterande för psykisk ohälsa.

Parken är gestaltad utifrån Grahns teorier för att främja den psykiska hälsan. Rumslighet, växter, element och materialval har valts ut och sammankopplats för att skapa dimensionerna Rofyllighet, Artrik och Natur, Rymd och skydd. Med utformning och anpassning utifrån dessa dimensioner blir parken en plats där människor kan finna lugn och återhämtning. Parken bidrar då till en förbättrad psykisk hälsa.



Figur 8: Illustrationsplan av gestaltningförslaget på parken i Smedsgränd

Hur främjar detta gestaltungs-förslag psykisk hälsa i staden? Det faktum att gestaltningen är utformad utifrån, och uppfyller kriterierna för, Grahn's (2010) fem dimensioner pekar på att den psykiska ohälsan bör förbättras genom att vistas i parken. Stadsbors hälsa skulle förbättras om tillgången till områden som bidrar till minskad känsla av stress ökar i Sverige (Gran & Stigsdotter 2003). Parken har därför placerats på Smedsgränd då mina observationer visar att detta område har låga kvaliteter av grönska och ro samtidigt som många människor rör sig i området. Placeringen skapar tillgänglighet för människor att vistas på en plats som både förebygger och rehabiliterar stress/psykisk ohälsa.

Parken på Smedsgränd är tänkt att bidra till ett lugnt inslag för återhämtning i den annars hektiska staden. Här kan man komma under sin arbetsdag, färdas igenom, eller bara se vyn till denna gröna plats från sitt fönster. Inslaget av denna park kan på så vis bidra till ett ökat psykiskt välmående. Grahn's (2010) dimensioner av natur tolkades till en urban kontext och gestaltas utifrån dessa. Genom att skapa dessa dimensioner ges förutsättningar till att tillfredsställa behovet av indirekt engagemang (Grahn & Ottosson 2010, s. 63), vilket finns ett starkt behov av för att förebygga psykisk ohälsa. Nedan presenteras de fem dimensionerna, följt av hur jag har valt att använda mig av dessa i min gestaltungs-sidé samt hur de använts för att skapa lugn, återhämtning och förebygga psykisk ohälsa.

» Rofyllighet

Parken är skapad för att öka grönskan i den urbana miljön och därmed bidra till rofyllighet. För att skapa rofyllighet har små olika rum, som man kan dra sig undan i, utformats. Dessa rum är omslutna av grönska och har sittplatser som jag valt utforma i naturmaterialet trä. Städsegröna klättrväxter växer upp längst många av fasader för att minska den hårda urbana känslan och istället bidra med ett naturligt intryck. Vatten som tillför lugn och ett rofyllt ljud finns på platsen.

» Artrik och natur

Som tidigare nämnts är parken en urban belägen park med omgivande hårdgjorda ytor. Parken ökar därför området artrikedom och natur. Olika träd, perenner, lökar, buskar och städsegröna växter finns på platsen. Dessa växter har olika karaktärer under de olika årstiderna. Detta för att bidra till att platsen är estetiskt tilltalande och används året runt. Planteringarna är gestaltade i en organisk slingrande form för att skapa en mer naturlig upplevelse. Samtidigt är planteringarnas växtval och placering gjorda för att tillföra ett vildvuxet intryck på ett planerat sätt som inte uppfattas som stökigt. Detta ger ett intryck av natur samtidigt som det känns välvärdat vilket Grahn menar är viktigt för trivselen på platsen.

» Rymd och skydd

När man går in i den gröna parken från stadens hårda miljö uppkommer en känsla av att kliva in i en annan värld. Som nämnt är parken indelad i olika rumsligheter där växter formar väggar. Dock finns en tydlig öppning och ingång till rummen för att tillföra en känsla av trygghet. De små rummen skapar ytor att antingen vara ifred i, eller för vistelse i mindre sällskap. Markmaterialet i de små rummen består av stenmjöl, vilket skiljer sig från gångens plattor. Stenmjölet ger en ny känsla under fötterna och skapar

också ett annat ljud. Detta bidrar till upplevelsen till att gå in i en annan värld. Bänkarna är placerade med fasaden i ryggen. Den omslutande växtligheten, den fria sikten och öppningen mot vägen bidrar med en trygg känsla. Dock är en bänk placerad med ryggen mot vägen för den som vill sitta mer avskärmat i rummet.

Diskussion

Arbetets syfte var att presentera ett gestaltungsförslag för stadsmiljö som kan bidra till förbättrat psykiskt mående för människor som vistas där. Som resultat var mitt mål att ta fram ett gestaltungsförslag på en centralt belägen plats i Uppsala, med avsaknad av inslag som främjar psykisk hälsa.

Diskussion gestaltningen

Min frågeställning ” Hur kan man, utifrån Grahns teorier om betydelsespelet, skapa en gestaltning som ökar möjligheterna till förbättrad psykisk hälsa i staden Uppsala?” resulterade i ett gestaltungsförslag på Smedsgränd 13-15 i Uppsala.

I mitt gestaltungsförslag utgick jag från Grahns teori om betydelsespelet. Jag valde ut de delar av teorin, som utifrån min tolkning kunde appliceras bäst på mitt arbete för att förbättra psykisk hälsa. Jag valde basen på Grahns Behovspyramid och fem av Grahns Åtta dimensioner av natur. Som gestaltungsplats valdes en mindre gränd i en urban miljö, när Grahns teori i själva verket är skapad för ett större naturområde eller en park. Detta har troligtvis påverkat mitt resultat och om tiden hade räckt till skulle ytterligare gestaltungsförslag ha tillfört undersökningen en bredd. Jag anser dock att mina valda delar från Grahns teori fungerade bra som metod att arbeta med i mitt gestaltungsarbete. Resultatet genererade ett område med flera små platser för lugn och återhämtning. Jag kan dock inte utesluta att jag har dragit fel slutsatser och att Grahns teori inte är applicerbar på en mindre park.

Thomson et al (2012) menar att grönska förbättrar hälsan på tre olika plan Fysiska aktiviteter, sociala kontakter och återhämtning. Dessa olika plan tror jag är relevanta delar för en god hälsa. Om fokus på mitt arbete hade varit bredare, och behandlat hälsa i allmänhet, hade hans indelning av hälsa kunnat användas som en alternativ utgångspunkt. Detta hade troligtvis även skapat en helt annan gestaltning. En gestaltning av Thomson hade nog skapat platser för mer sociala möten och snabbare aktiviteter. Dock hade nog inte det medfört rehabilitering och återhämtning för människor med ett sämre mående, på samma sätt som Grahns teorier. Jag anser en urban miljö som tenderar att vara livlig, högljudd och med många intryck upplevs som dålig för den psykiska hälsan. Fortsättningsvis anser jag att svaret om de gröna och urbana miljöerna inte är svart eller vitt. Det finns nyanser för vad som är bra och dåligt. Samtidigt visar forskning att gröna områden bidrar till multifunktionella hälsofördelar (Jones & Twohig 2018).

Om det fanns fler tillgängliga områden i staden som bidrar med minskad känsla av stress, skulle det göra skillnad på stadsborns hälsa i Sverige (Grahns & Stigsdotter 2003). Utifrån det vill jag tro att en gestaltning på Smedsgränd skulle bidra till detta. Speciellt då inventering och analys visade brist på grönska, både på platsen och i dess omgivning. Med hjälp av gestaltningen skulle grönskan öka i området och människor skulle vistas, se och uppleva naturliga miljöer mer i vardagen. Slutsatsen jag drar av detta arbete är att Grahns teorier om Betydelsespeglummet på detta sätt kan användas via gestaltning för att främja psykisk hälsa i staden. Frågan är dock om gestaltningsområdet kommer att attrahera människor att vistas där. Det är först om gestaltningen realiserats i verkligheten som man kan se hur utfallet blir. Fram till dess förblir det gissningar.

Att få denna park anlagd idag, kan vara svårt att få igenom. Smedsgränd fungerar som en vändplan och ingång till ett parkeringshus. Jag som blivande landskapsarkitekt står för ett hållbart samhälle. Därför anser jag att bilar, som förorenar med koldioxid och stoft från bildäck, i innerstaden är något som skall tas bort i framtiden. Att då istället skapa en park som både bidrar till förbättrat klimat och social hållbarhet anser jag står över argumenten om att denna plats idag fungerar som en vändplan och uppfart till parkeringshus.

Diskussion kopplat till teoretisk bakgrund

För att nå mitt syfte i arbetet startade jag med att läsa in mig på litteratur för att få en teoretisk bakgrund. Fokus låg på psykisk ohälsa och hur grönska och natur påverkar människans psykiska mående. Redan för 100 år sedan fanns beskrivningar om att utmattning och trötthet var ett problem i samhälle, vilket det fortfarande är idag (Forskningsrådet för arbetsliv och socialvetenskap 2002). Det nämns även i rapporten att den ökande psykiska ohälsan kommer att bli mycket resurskrävande för samhället i framtiden (Forskningsrådet för arbetsliv och socialvetenskap 2002). Det här menar jag gör att relevansen för mitt arbete är stort både nu och en lång tid framöver. Även om inte resultatet visar sig vara generellt så kan det ändå, förhoppningsvis, användas som en inspirationskälla och som grund för ytterligare diskussion om hur vi inom landskapsarkitekturen kan påverka människors mående i staden.

Studier av bland annat Bowler, Buyung-Ali, Knight, & Pullin (2010) visade minskad stress och ångest efter att ha vistats i en grön miljö. Samtidigt som att vistas i en urban miljö visade motsatsen (Tyrväinen et al. 2014). Detta ser jag som viktiga argument för att skapa lugna gröna miljöer för människan. Maas et al. (2009b) beskriver hur urbaniseringen gör att människor lever i en miljö med färre grönområden samtidigt som grönska bidrar till hälso fördelar för det psykiska måendet. Jag anser detta viktigt att tänka på i utformningen av framtidens städer. Dock kan det finnas en poäng i att tänka på att det kan finnas andra inslag än gröna miljöer som kan främja hälsa i staden. Eftersom mitt fokus legat på gröna miljöer är detta något som inte berörs i den teoretiska bakgrunden. Vissa urbana miljöer upplever jag bidragande till återhämtning, precis som gröna miljöer i en park gör. Ett torg med olika sociala möten och med andra estetiska värden än grönska kan vara exempel på detta.

I det här arbetet beskrivs hur en konsekvens av urbaniseringen är att människor omger sig med mindre grönska. Som jag tolkat det kan en effekt av detta bli att den psykiska ohälsan ökar. I min undersökning går jag inte djupare in på de olika parametrarna som kan ligga till grund för den ökade psykiska ohälsan i dagens samhälle. Jag väljer ut en, av många, faktorer som kan främja psykisk hälsa, gröna miljöer. Och i min tolkning bortser jag från andra faktorer vilket kan ha påverka mitt resultat. Det kan vara farligt att plocka ut en orsak, och undersöka det som ett ensamt fenomen, då det kan finnas orsakssammanhang som då försvinner. Forskning visar att grönska kan bidra till rehabilitering och god psykisk hälsa (Grahns & Ottosson 2010). Dock anser jag att för en god psykisk hälsa är det andra mer väsentliga saker, än närvaro av grönska, som spelar roll i första hand.

Maas et al. (2009b) beskriver hur bland annat socioekonomiska faktorer har en påverkan på människans hälsa. Han beskriver kopplingen med att människor med högre socioekonomisk status är benägna att bo och vistas i fler grönområden samtidigt som deras hälsa tenderar att vara bättre (Maas et al. 2009b). Det är svårt att veta vad som kommer först, är det hönan eller ägget. Kommer den förbättrade hälsan från goda socioekonomiska förhållanden eller från närvaron av grönskan? En utgångspunkt i detta arbete var att arbeta tvärvetenskapligt och utgå ifrån evidens i mitt gestaltungsförslag. Samhällets olika delar har ett ansvar för människans välmående. Landskapsarkitektur har nog inte den högsta prioriteten i denna frågan men med rätt fokusering tror jag professionen har mycket att tillföra. Jag tror självklart inte att gestaltning och grönska är svaret på alla människors välmående. Dock anser jag, som ett resultat av mitt arbete, att landskapsarkitektur kan bidra till en förbättring. I framtiden tror jag på att arbeta i ett system genom att bygga en gemensam plattform för diskussioner mellan landskapsarkitekter och andra professioner för att tillsammans skapa en bättre stad. Genom att arbeta med helheten tillsammans tror jag man når exponentiellt mycket längre än om man arbetar isolerat med olika företeelser för sig.

Vidare funderingar och frågor

- » Utvidgat fokus. I den här gestaltningen låg fokus mest på Smedsgränd. Man skulle kunna ta in fler aspekter från närområdet. Hur skulle det förändra resultatet?
- » Fokusera på en större målgrupp och då arbeta med alla delarna i Grahns Behovspyramid och Åtta dimensioner av natur.
- » Välja ett annat gestaltungsområde som är mindre Urbant och/eller ett större område.
- » Vidare perspektiv: Använda fler sinnen - ljud, ljus, doft, känsel mer. Lägga in fler platsspecifika detaljer.
- » Undersöka hur mitt gestaltungsförslag i realiteten bidrar till förbättrad psykisk hälsa.
- » Hur kan Grahns teorier appliceras i olika kontexter

Referenser

Artiklar

- Bowler, E. D., Buyung-Ali, M. L., Knight, M. T. & Pullin, S. A. (2010). A systematic review of evidence for the added benefits to health of exposure to natural environments. *BMC Public Health*, 456(10), doi: 10.1186/1471-2458-10-456
- Brown., Robert, D., Corry. & Robert, C. (2011). Evidence-based landscape architecture: The maturing of a profession. *Landscape and Urban planning*, 100(4), ss. 327-329. doi: 10.1016/S0169-2046(02)00204-9
- Grahn, P. (2012). Natur och hälsa i en alltmer urban miljö. *Socialmedicinsk tidskrift*, 89(3), ss. 207-215.
<http://socialmedicinsktidskrift.se/index.php/smt/article/view/917/727>
[2019-03- 30]
- Grahn, P. & Stigsdotter, U. A. (2003). Landscape planning and stress. *Urban & Urban Greening*, 2(1), ss. 1-18. doi: 10.1078/1618-8667-00019
- Jones, A. & Twohig-Bennett, C. (2018). The health benefits of the great outdoors: A systematic review and meta-analysis of greenspace exposure and health outcomes. *Environmental Research*, 166, ss. 628-637. doi: 10.1016/j.envres.2018.06.030
- Maas, J., Van Dillen, S. M. E., VanVerheij, R. A. & Groenewegen, P. P. (2009a). Social contacts as a possible mechanism behind the relation between green space and health. *Health & Place*, 15(2), ss. 586-595. doi: 10.1016/j.healthplace.2008.09.006
- Maas, J., Verheij, R. A., De Vries, S., Spreeuwenberg, P., Schellevis, F. G. & Groenewegen, P. P. (2009b). Morbidity is related to a green living environment. *Journal of Epidemiology & Community Health*, 63(12), ss. 967-973. doi: 10.1136/jech.2008.079038
- MacKerron, G. & Mourato, S. (2013). Happiness is greater in natural environments. *Global Environmental Change*, 23(5), ss. 992-1000. doi: 10.1016/j.gloenvcha.2013.03.010
- Thompson Ward, C., Roe, J., Aspinall, P., Mitchell, R., Clow, A. & Miller, D. (2012). More green space is linked to less stress in deprived communities: Evidence from salivary cortisol patterns. *Landscape and Urban planning*, 105(3), ss. 221-229. doi: 10.1016/j.landurbplan.2011.12.015
- Tyrväinen, L., Ojala, A., Korpela, K., Lanki, T., Tsunetsuga, Y. & Kagawa, T. (2014). The influence of urban green environments on stress relief measures: A field experiment. *Journal of Environmental Psychology*, 38, ss. 1-9. doi: 10.1016/j.jenvp.2013.12.005
- Velarde, M. D., Fry, G. & Tveit, M. (2007). Health effects of viewing landscapes – Landscape types in environmental psychology. *Urban Forestry & Urban Greening*, 6(4), ss. 199-212. doi: 10.1016/j.ufug.2007.07.001

Böcker

- Bryman, A. (2008). *Samhällsvetenskapliga metoder*. 2:2. uppl., Malmö: Liber AB.
- Cserhalmi, N. (1997). *Fårad Mark*. Stockholm: Bygg och natur.
- Grahn, P. & Ottosson, Å. (2010). *Alnarpsmetoden, Trädgårdsterapi*. Livonia Print: Bonnier existens.
- Steiner, F. (2002). *Human ecology follow natures lead*. Island press. Washington: Island press.

Rapporter

- Forskningsrådet för arbetsliv och socialvetenskap (FAS) (2002). *I skuggan av sig själv. Psykisk ohälsa i förändring*. Solna: Forskningsrådet för arbetsliv och socialvetenskap (FAS)
https://forte.se/app/uploads/2005/11/i_skuggan.pdf?fbclid=IwAR3Rf4DpdLdnGWqOFWEM6bDo5kUWIolyYo6uuM_sV6Z9aAowC_1112sFk60
- Rosén, M. (red.) (2006). *Folkhälsa, Lägesrapport 2005*. Socialstyrelsen.
https://www.socialstyrelsen.se/Lists/Artikelkatalog/Attachments/9751/2006-131-7_20061317.pdf
- Uppsala kommun (2010). *Underlagsrapport till översiktesplan för Uppsala kommun*. Uppsala: Uppsalabornas sociotopskarta.

Webbsidor

- Folkhälsomyndigheterna (2019). *Statistik över vuxnas psykiska hälsa*.
<https://www.folkhalsomyndigheten.se/livsvillkor-levnadsvanor/psykisk-halsa-och-suicidprevention/psykisk-halsa/begrepp-psykisk-halsa/?fbclid=IwAR0n3vOWBofCDMVxnGLO-huuV4IJVjITpASSDdvlhNzMA5hSrwrKR8USxo> [2019-03-30]
- Försäkringskassan (2017). *Psykisk ohälsa bakom nästan hälften av alla pågående sjukskrivningar*.
https://www.forsakringskassan.se/!ut/p/z0/LcixCoAgEIDhZ21wjFMagjbfQlziyKMkPY8Ue_0cmn6-Hzw48Iw9nthiYUzD7j3yJtguZRar9FG4EbdK-0NVctfYSWkZqH8yhUAJORCPk2ezGm00yG2nD7-QCkQ!/ [2019-03-30]
- SCB (2019). *87% av befolkningen bor i tätorter*. <https://www.scb.se/hitta-statistik/statistik-efter-amne/miljo/markanvandning/tatorter/pong/statistiknyhet/befolkning-i-tatorter-2018-preliminar-statistik/> [2019-04-03]
- World Health Organisation (WHO) (2012). *Depression: A global crises*.
www.who.int/mental_health/management/depression/wfmh_paper_depression_wmhd_2012.pdf. [2019-05-18]
- World Health Organisation (WHO) (2016). *European healthy cities network*.
www.euro.who.int/en/health-topics/environment-and-health/urban-health/activities/healthy-cities/who-european-healthy-cities-network/what-is-a-healthy-city [2019-03-31]

