



Sveriges lantbruksuniversitet
Swedish university of Agricultural Sciences

Fakulteten för landskapsarkitektur, trädgårds-
och växtproduktionsvetenskap

Restorativa miljöer i en urban kontext *- en fallstudie i Malmö.*

Restorative environments within an urban context
- a case study in Malmö.

Nora Dakic
Självständigt arbete • 30 hp
Landskapsarkitektprogrammet
2020

Sveriges lantbruksuniversitet, fakulteten för landskapsarkitektur, trädgårds- och växtproduktionsvetenskap (LTV), Institutionen för landskapsarkitektur, planering och förvaltning, Alnarp
Kursansvarig inst: Institutionen för landskapsarkitektur, planering och förvaltning

Titel på Svenska: Restorativ design i en urban kontext – en fallstudie i Malmö
Titel på Engelska: Restorative design within an urban context – a case study in Malmö

© Nora Dakic 2020

Handledare: Mats Gyllin, SLU, institutionen för arbetsvetenskap, ekonomi och miljöpsykologi

Examinator: Märit Jansson, Institutionen för landskapsarkitektur, planering och förvaltning

Biträdande examinator: Matilda Alfengard, SLU, Institutionen för landskapsarkitektur, planering och förvaltning

Omfattning: 30 hp

Nivå och fördjupning: A2E

Kurstitel: Independent Project in Landscape Architecture

Kurskod: EX0846

Program: Landskapsarkitektprogrammet

Utgivningsort: Alnarp

Utgivningsår: 2020

Foton och bilder: Nora Dakic

Originalformat: Liggande A3

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

Nyckelord: Restorativa miljöer, Restorativa värden, stress, återhämtning, miljöpsykologi, restorativ design

Abstract

The urban lifestyle is leading to an increase in stress related diseases. The ability to cope with everyday stressors are impaired due to the lack of restoration. Restorative environments are places that naturally recover us from stress and recharge our energy. This master thesis in landscape architecture is a design that explore and advocate restorative environments in an urban context that further results in a design over Raoul Wallenbergs Park in Malmö. This design illustrates how to increase the restorative effects of a site through design in an urban context. The purpose of this thesis has been to acquire more knowledge within the field of restorative environments as well as define restorative characters as a framework for restorative design within an urban context.

The study is divided into seven parts, where the first part is an introduction to the framework of the study with an summary of the background, purpose, the questions at issue, clarification of concepts used in the study and delimitations. Part two consist of an pre-study which analyses the existing research on restorative environments. Part three describes the methodology of the study.

Part four introduces the models used for site analyses and summarizes restorative themes obtained from the semi-structured interviews as well as the site-analyses where restorative references in Malmö are studied.

In part five the designprocess is described, thus the process from theory to the final design. Here an initial analysis of Raoul Wallenbergs Park is presented where the current situation is outlined as well as existing restorative values and deficiencies followed by the sketch process. In part six the final design of Raoul Wallenbergs Park is presented and accompanied by an in depth explanation of the implemented strategies to increase the restorative character on site. Part seven is a closing of the study where the results and method are discussed and reflected upon and finishes of with an summary of the study, where it's constated that more restorative places are needed in urban context and that landscape architects have a leading role in designing restorative environments in urban contexts. With greater knowledge on restorative environmentss, such as restorative characters, we have greater success when designing restorative environments.

Sammanfattning

Den urbana livsstilen har lett till att allt fler människor insjuknar i stressrelaterade sjukdomar. Bristande återhämtning gör att vi saknar de resurser som behövs för att hantera vardagens krav. Restorativa miljöer är platser som naturligt återhämtar oss från stress och fyller på våra krafter. Detta examensarbete i landskapsarkitektur är ett gestaltungsarbete som undersöker restorativa miljöer i en urban kontext som resulterar i ett gestaltungsförslag av Raoul Wallenbergs Park i Malmö, ett förslag som ska illustrera hur en restorativ park kan gestaltas i en urban kontext. Syftet med arbetet har varit att få en större förståelse över restorativa miljöer samt utforska hur dessa kan gestaltas i relation till en urban kontext, där restorativa karaktärer identifieras som ramverk att förhålla sig till vid gestaltandet av en restorativ miljö.

Studien delas upp i sju delar, första delen är en inledning över studiens ramverk med sammanfattande bakgrund, syfte och frågeställningar, precisering av begrepp samt avgränsningar. Del två består av en förstudie som analyserar dagens kunskapsöversikt över befintlig forskning i relation till restorativa miljöer. I del tre beskrivs arbetets tillvägagångsätt och metodiken som anammats. Del fyra presenterar de analysmodeller som använts under platsanalyserna, restorativa teman som identifierats genom semistrukturerade intervjuer samt själva platsanalyserna av restorativa referensplatser i Malmö, vilket allt legat som underlag till gestaltningen.

Del fem beskriver designprocessen, alltså hur studien gick från teori till gestaltning där platsanalyser och skissprocessen skildras. Avsnittet inleds med en analys och presentation över Raoul Wallenbergs Park där nuläget beskrivs i relation till identifierade restorativa värden och brister och avslutas med skissprocessen. Del sex redogör resultatet av studien där gestaltungsförslaget presenteras och vilka åtgärder som gjorts för att öka den restorativa karaktären på platsen. Del sju består av avslutande diskussioner över resultatet, metoden samt slutord. Först förs diskussioner och reflektioner över för och nackdelar med metodiken som anammats under arbetet. Därefter diskuteras resultatet i studien och huruvida restorativa karaktärer kan vara ett hjälpmedel vid gestaltandet av restorativa miljöer i en urban kontext. Del sju avslutas med en sammanfattning där det konstateras att fler restorativa miljöer behövs i städer och att landskapsarkitekter kan spela en avgörande roll för att gestalta restorativa miljöer. Med bättre kunskap om restorativa miljöer, såsom restorativa karaktärer, så kan vi med större framgång designa restorativa miljöer.

Förord

Framför dig har du mitt examensarbete i landskapsarkitektur på Sveriges Lantbruksuniversitet Alnarp, SLU. Studien har lett till utvecklande möten med kunskap, människor och platser, vilka har berikat mig på flera plan och fört mig vidare i min utforskan.

Jag vill tacka min kärlek Mike Martinsson som varit en klippa under processen, mina föräldrar och mina vänner för stöd och uppmuntran. Utan er hade det varit mindre kul att vakna upp.

Tack

Jag vill även ge ett tack till min handledare Mats Gyllin som väglett mig under resans gång.

Jag hoppas detta arbete kommer till nytta för liknande framtida projekt och inspirerar till fler restaurativa miljöer i en urban kontext.

Ett stort tack

Nora Dakic, Malmö 12 juli 2020.

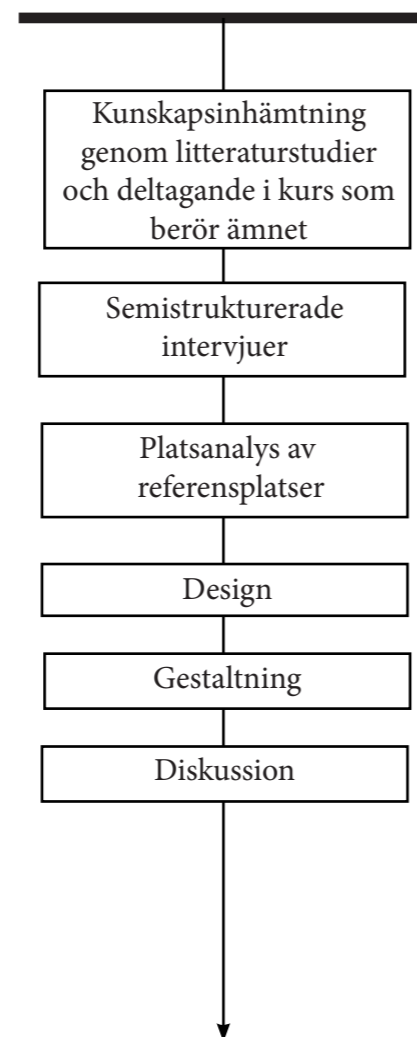
Innehållsförteckning

Inledning	0
Bakgrund.....	1
Syfte.....	1
Frågeställning.....	1
Begreppsprecisering.....	1
Avgränsningar.....	1
Förstudie del 1 - Kunskapsöversikt	2
Introduktion.....	3
Hälsa, natur och människa.....	3
Stress och Människa.....	3
Stress, Människa och Miljö.....	3
Design och Hälsa.....	3
Restorativa miljöer.....	3
Teorier inom restorativa miljöer.....	4
Stress recovery theory (SRT).....	4
Attention restoration Theory (ART).....	4
Betydelsespelrummet & Behovspyramiden.....	4
Metod	5
Tillvägagångsätt.....	6
Litteraturundersökning.....	6
Semistrukturerad intervju med Enkät.....	6
Urval.....	6
Etiska överväganden.....	6
Platsanalys över restorativa referensplatser.....	7
Designprocess- Raoul Wallenbergs park.....	7
Gestaltningförslag.....	7
Diskussion.....	7
Dataanalys	8
Semistrukturerad intervju.....	8
Enkät.....	8
Platsanalys - nyckelplatser.....	8
Platsanalys - Rauol Wallenbergs Park.....	8
Designprocess- Raoul Wallenbergs Park.....	8
Förarbete - Analysmodeller, semistrukturerade intervjuer och Restorativa referensplatser	9
De åtta platskaraktärerna.....	10
Visuell landskapsanalys (VisuLAND).....	11
Human Environment Interaction model (HEI model).....	12
Sammanfattande reflektioner över analysmodellerna.....	13
Semistrukturerad intervju.....	13
Återhämtande aktivitet.....	13
Frihet från Störningar.....	13
Rymd och Grönska.....	13
Vatten.....	13
Återhämtande effekt.....	13
Läge och Tillgänglighet - Mikro och Makroplatser.....	13
Semistrukturerad intervju -Enkät.....	13
Karaktärsbeskrivande adjektiv.....	13
Restorativa referensplatser i Malmö stad.....	14
Sammanfattning över platsanalyserna av de restorativa referensplatserna.....	15
Inspirationsbilder från de restorativa referensplatserna.....	17
Design - Platsen	18
Raoul Wallenbergs Park - Malmö stad.....	19
Identifierade restorativa värden.....	20
Identifierade restorativa brister.....	21
Skissprocessen.....	22
Resultat - Gestaltningförslag	23
Raoul Wallenbergs Park - en restorativ park i Malmö.....	24
Åtgärder för ökad Restorativ karaktär.....	25
Diskussion	27
Metoddiskussion.....	28
Kunskapsinhämtning.....	28
Semistrukturerade intervjuer med enkät.....	28
Platsanalys av restorativa referensplatser.....	28
Design och Gestaltningförslag.....	28
Resultatdiskussion.....	29
Restorativ design i en urban kontext.....	29
Platsen.....	29
Resultat och tidigare forskning.....	30
Slutord - Sammanfattning och Framtida forskning.....	30
Referenslista.....	31
Bilagor.....	33

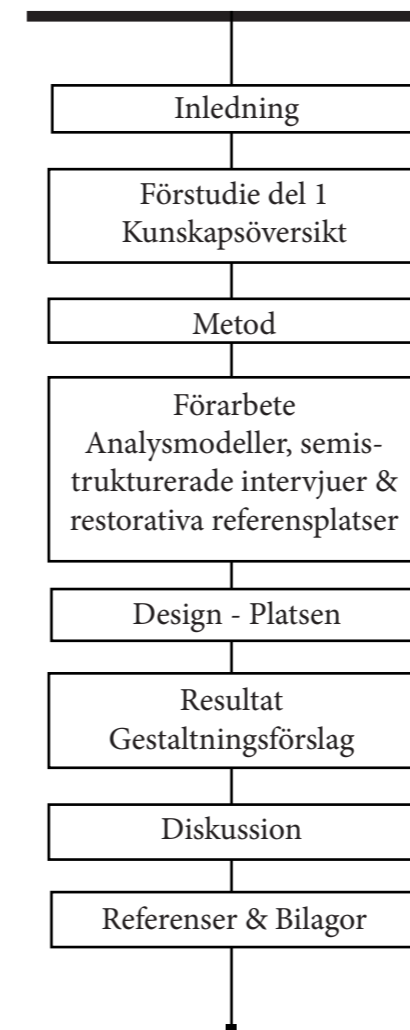
Inledning

I detta avsnitt presenteras arbetets ramverk där bakgrund, syfte, frågeställningar, begreppsprecisering samt avgränsningar beskrivs. Nedanför illustreras själva arbetsprocessen samt arbetets struktur för att du som läsare lättare ska följa logiken i arbetet.

ARBETSPROCESS



ARBETETS STRUKTUR



BAKGRUND

Stora förändringar har skett i människans livsstil och landskap de senaste hundra åren. Industrialismen med dess följande urbanisering, bilens intåg och det ofta stillasittande arbetet framför skärmen med hög arbetsbelastning, är trender som förändrat livet på många olika sätt som inte alltid är positivt. Vi ser att allt fler insjuknar i stressrelaterade sjukdomar vilket inte bara är en sorg för den utsatte utan även innebär stora kostnader för samhället (Steg, van den Berg & de Groot 2013). Trots detta väljer allt fler att bo i städer, både i Sverige och i resten av världen. Detta leder ytterligare till en högre förtätningstrend och minskad urban grönska (Haaland & van den Bosch, 2015). Samtidigt visar forskningen att bara korta stunder av vistelse i natur ger en betydande återhämtning från stress vilket innebär att restaurativa miljöer, som är miljöer som naturligt återhämtar oss från stress, är ett viktigt inslag i städer för ökad folkhälsa (Grahn, Stigsdotter & Berggren-Bärring 2005).

Hur en restaurativ miljö egentligen ser ut, har det forskats på länge och idag vet man att det är en komplex dynamik mellan individen och platsens utformning som ger upphov till den restaurativa upplevelsen (Steg, et al. 2013). Idag pekar även forskningen på att det finns universellt restaurativa miljöer vilket innebär att människor verkar ha biologiskt ärvda preferenser för vilka landskapselement en restaurativ miljö ska innefatta, såsom exempelvis stilla vattenytor samt öppna gräsytor med enstaka större träd på. Dessa miljöer kräver dock ofta att befintliga landskapselement redan finns på plats, större ekonomiska insatser och/eller väldigt lång tid att etablera, vilket isåfall i många fall blir svårt att gestalta i ramen för urbana miljöer (ibid).

För att illustrera exemplet kring diskussionen kring en ökad urbaniseringstrend med följande ökad ohälsa hos befolkningen och hur restaurativa miljöer kan få ta mer plats i städer för att sänka stressnivån, kommer Malmö stad stå som exempel. Malmö är en expanderande kuststad med ett mognande universitet och ett fördelaktigt läge i den växande öresundsregionen med nya stadsdelar som växer fram (Malmö stadsutveckling 2020). För att denna urbaniseringstrend ska vara hållbar för individers hälsa krävs också en utveckling av restaurativa miljöer i Malmö, var fler människor naturligt vistas under vardagen, för att ge andrum och återhämtning från vardagens krav samt stressfyllda miljöer.

SYFTE

Arbetets huvudsakliga syfte är att få en större förståelse över restaurativa miljöer samt utforska hur dessa kan gestaltas i relation till en urban kontext. Syftet är också att identifiera restaurativa karaktärer och vidare diskutera hur och om dessa kan agera som ramverk för oss landskapsarkitekter att förhålla oss till när vi gestaltar restaurativa miljöer.

Målet med arbetet är att arbeta fram ett förslag på hur en restaurativ miljö kan gestaltas i en urban kontext. Förslaget utformas för att förtydliga hur de restaurativa karaktärerna kan implementeras i praktiken samt vilka utmaningar och möjligheter som kommer med gestaltandet av restaurativa miljöer i en urban kontext.

FRÅGESTÄLLNING

-Hur kan en restaurativ miljö utformas i en urban kontext?

- Hur kan restaurativa karaktärer vara en hjälp till landskapsarkitekten att öka en plats restaurativa effekt?

- Hur kan restaurativa miljöer vara ett medel för att motverka den ökning av stressrelaterade sjukdomar som sker i samhället idag?

BEGREPPSPRECISERING

Stress

Begreppet stress syftar till den totala dynamiken av stimuli-respons mellan människan och miljön (Küller, R 1991). I denna studie används begreppet stress som en negativ reaktion hos individen pga en ohanterbar situation.

Restaurativa miljöer

Refererar till specifika miljöer som ger upphov till en psykisk och/eller fysisk återhämtningsprocess från stress genom dess form och karaktär.

Design

Design används både som ett begrepp som beskriver ett fenomenets konstruktion, utseende eller den skapandeprocessen som använts från idéstadium till färdigprodukt (Stiftelsen Svensk Industridesign 2013). I detta arbete används ordet design för att beskriva skapandeprocessen.

AVGRÄNSNINGAR

Arbetet utgår ifrån Malmö stad och specifikt förhållanden kring Raoul Wallenbergs Park. Även om enklare mindre kostsamma val för åtgärder tas för att uppmuntra till liknande faktiska projekt så har i detta arbete inga ekonomiska beräkningar gjorts för att kalkylera förslaget. Likaså går arbetet inte in på djupet på tekniska lösningar.

Förstudie del 1

Kunskapsöversikt

I kommande avsnitt presenteras befintlig forskning i relation till restaurativa miljöer. Begreppet restaurativa miljöer diskuteras i en bredare bemärkelse där tre teorier lyfts som grund för förståelsen över relationen mellan människa, hälsa och miljö vilket är väsentligt för att förstå restaurativa miljöer.

All kunskap som inhämtats under förstudien låg som grund för det kommande arbetet med de semistrukturerade intervjuerna, platsanalyserna, designprocessen samt det slutliga gestaltungs-förslaget.

Introduktion

Hälsa, natur och människa

Studierna om samspelet mellan natur, hälsa och människa har utforskats under flera århundranden (Küller 1991). Begreppet miljöpsykologi har utvecklats som en forskningsdisciplin och en övergripande definition över dessa studier, vilka har blivit erkända som forskningsfält runt 1960-talet. Definitionen av miljöpsykologi är ”studier var man undersöker samspelet mellan individer och deras byggda samt naturliga miljö” (Steg, van den Berg, & de Groot 2013). Det vill säga att man undersöker en dynamisk interaktion mellan både hur miljön formar individens beteende, välmående och upplevelse genom dess form samt hur människan kontextualiserar och upplever miljön utifrån kulturella, personliga och/eller evolutionärt inlärdas landskaps preferenser (Bell et al. 2001).

Stress och Människa

Den miljöpsykologiska disciplinen utgår i allmänhet utifrån att stress är en generaliserad respons på miljön som påverkar vårt tillstånd och en indikator på hur och om relationen mellan miljön och människan är i harmoni eller oharmoni (Küller 1991).

Men vad är egentligen stress?

Stress har varit på allas läppar det senaste årtiondet. Sjukskrivningar på grund av stress har ökat med 359% under åren 2010-2017 och de totala årliga samhällskostnaderna för stressrelaterade sjukdomar är 70 miljarder kronor (SCB 2019). Det finns idag ingen officiellt enad definition av stress men det är allmänt känt att stress försämrar immunförsvaret, ökar inflammationer i kroppen, ökar risk för hjärt- och kärlsjukdomar samt ger upphov till psykologiska besvär (Steg et al. 2013), (Andersen & Brinkman 2013). Vanliga anledningar till stress är höga krav på arbetet, kravfullt privatliv, försämrade kosthållning & motion samt den urbana levnadsmiljön (Andersen & Brinkmann 2013; Aspinall, Bell & Thompson 2010; Campbell & Wiesen 2009).

Inom forskningen finns olika metoder för att få förståelse för och för att försöka definiera begreppet stress. För att mäta stress brukar man inom forskningen undersöka fysiologiska reaktioner genom observation av variationer i hjärtrytmen samt halten av kortisol i blodet eller saliven (Andersen & Brinkmann 2013). Andra forskare försöker mäta stress genom frågescheman vilket även är den mest spridda metoden. Denna metod kan vara något fluktuerande då karaktären av frågorna samt definitionen av stress skiljer sig (ibid). Inom miljöpsykologi så är det vanligt att undersöka både affektiva, kognitiva samt fysiska effekter av stress och miljö då man anser att vår fysiska kropp och psykiska tillstånd inte ska särskiljas (Bell et al. 2001; Steg et al. 2013).

Stress, Människa och Miljö

Ett av de större teoretiska perspektiven inom miljöpsykologi kallas för Environment Stress Model. Termerna stress, stressor och stressrespons används för att beskriva modellen. Detta teoretiska perspektiv menar att människan är i en ständig process av att försöka anpassa sig till sin yttre miljö både fysiskt och psykiskt. När omständigheter i det yttre blir mer än vad människan klarar av att hantera så uppstår negativ stress (ibid). Det vill säga att när miljön runtomkring upplevs hotfull eller svårhanterbar så förändras kroppens fysiologi i form av förhöjt hjärtslag och kortisolhalt i blodet, vilket i det långa loppet kan ge negativa konsekvenser på människans mentala och emotionella tillstånd. Likaså kan våra mentala och emotionella inställningar till miljön ge upphov till fysiologiska förändringar (Küller 1991).

Begreppet stress syftar till den totala dynamiken av stimuli-respons relationen mellan människan och miljön. Stressor är den faktor människan reagerar på och begreppet stressrespons refererar till den reaktion hos människan som orsakas av stressorn. Coping (Hanterbarhet) refererar till vår förmåga att hantera stressorn och denna förmåga skiljer sig från individ till individ. Beroende på individens coping förmåga kan samma stressor ge upphov till olika stressresponser hos individer (Lazarus 1975 i Küller 1991 s. 119). Exempelvis kan två människor reagera vitt skilt på en löst springande hund beroende på deras tidigare erfarenheter och relation till hundar. Faktiskt eller föreställd kontroll över en stressor leder oftare till mindre negativ påverkan hos individen än de stressorer som är ohanterliga. Det är främst stressorer som vi inte har förmågan till att hantera som har negativ effekt på hälsan. Det betyder alltså individens relation till och förmågan till att hantera miljön är essentiellt för individens interaktion med miljön och upplevelse (ibid). Inom urbana landskap finns det fem mer undersökta och erkända stressorer. Dessa är oljud, trängsel, låg standard på bostaden, låg standard inom stadsdelarna och trafikstockning. Dessa stressorer ger upphov till både fysisk och mental stress (Steg et al. 2013; Manzo & Lynne 2018).

Design och Hälsa

I flera decennier har människan försökt förstå kopplingen mellan miljön och hälsa för att vidare kunna skapa en adekvat design av miljön. I Sverige så bedrivs sedan 1980-talet forskning på Sveriges Lantbruksuniversitet (SLU, Alnarp) om hur natur och parker påverkar människans livskvalitet och hälsa. Resultaten visar att vistelser i naturen kan vara ett verksamt botemedel vid stressåkomor och att kroppen omedvetet slappnar av i miljöer med specifika karaktärsdrag där blodtryck normaliseras, pulsen jämnas ut och

musklerna slappnar av (Grahn 2001). Det är svårt att sätta fingret på exakt vilka miljöer som gör att vi slappnar av och återhämtar oss då varje människa kommer med en egen individuella erfarenhet. Det är denna erfarenhet som till viss del påverkar vilken miljö som just den individen uppskattar. Däremot så finns det forskning som visar att vissa miljöer verkar ha universellt uppskattade egenskaper som exempelvis lugna vattenytor samt öppna ytor med några få större träd som bryter den öppna karaktären. Detta anser forskningen beror på evolutionärt inlärdas instinktiva preferenser (Steg et al. 2013).

Restorativa miljöer

Hartig (2005) beskriver att den befintliga forskningen inom restorativ design har uppstått ur tidigare funderingar över vardagliga påfrestningar och hur miljön kan bidra till att människan bättre kan återhämta sig från dessa påfrestningar, för att vidare kunna möta dem. Begreppet restorativa miljöer refererar till specifika miljöer som ger upphov till en psykisk och/eller fysisk återhämtningsprocess från stress genom dess form och karaktär. Den urbana miljön och livsstilen tillåter längre inte den naturliga återhämtningsprocessen att ske vilket ger oss en försämrade förmåga att hantera stressorn oavsett vad den beror på (Hartig 2005). Återhämtning är en naturlig och väsentlig del av vårt biologiska system för att bibehålla hälsan där sömnen är ett tydligt exempel på att vi alla behöver återhämtning efter aktivitet. Återhämtning sker dock inte enbart genom sömn utan även i vaket tillstånd. Det skiljer sig både inom och mellan kulturer i hur denna återhämtning ser ut (ibid).

Hartig anser att en miljö som ska betraktas som restorativ inom teorin behöver kunna precisera tre koncept. Dels tillståndet personen återhämtar sig från (tidigare tillstånd), på vilket sätt personen återhämtar sig (återhämtningsprocesser), samt miljön som specifikt *främjar* och inte bara tillåter återhämtningen (miljösammanhang)(Hartig 2005). Idag är studier inom restorativa miljöer främst baserad på två teoretiska perspektiv grundade av Paret Stephen & Rachel Kaplan samt Roger S. Ulrich (ibid). Nästkommande avsnitt behandlar de två teorierna utifrån Hartigs tre koncept samt teorin om Betydelsespeglrummet och Behovspyramiden som spinner vidare på Ulrichs & paret Kaplan idéer, vilken utvecklades av Patrik Grahn som forskar på Sveriges Lantbruksuniversitet (Grahn & Ottosson 2010).

Teorier inom Restorativa miljöer

Stress Recovery Theory (SRT)

Ulrich (1983) utvecklade en teori där han utgår ifrån den återhämtning från stress som sker efter individen är konfronterad med en situation som upplevs som hotfull, krävande och stressfylld (tidigare tillstånd). Ulrichs perspektiv är känslö- och fysiologiskt grundat och menar att människor upplever känslor och emotioner (affekt) av behag eller obehag kombinerat med en fysiologisk reaktion beroende på om miljön runtomkring utför ett hot mot välbefinnandet eller inte (Ulrich 1983). Ulrich anser vidare att återhämtningen är en känslörespons var negativa känslor succesivt byts ut mot positiva genom en förändring av visuella stimuli (Hartig 2005). Själva återhämtningen anses vara styrd av snabbare känslösa processer (återhämtningsprocessen) (Steg et al. 2013). Ulrich har identifierat specifika karaktärer i miljön via visuell interaktion som aktiverar de restorativa reaktionerna (Ulrich 1983). Enligt Ulrichs studier är alltså ett måttligt komplext landskap med tydlig struktur och ett blickfång med inslag av lugnt vatten och grönskande vegetation det optimala restorativa landskapet (Miljösammanhang) (ibid).

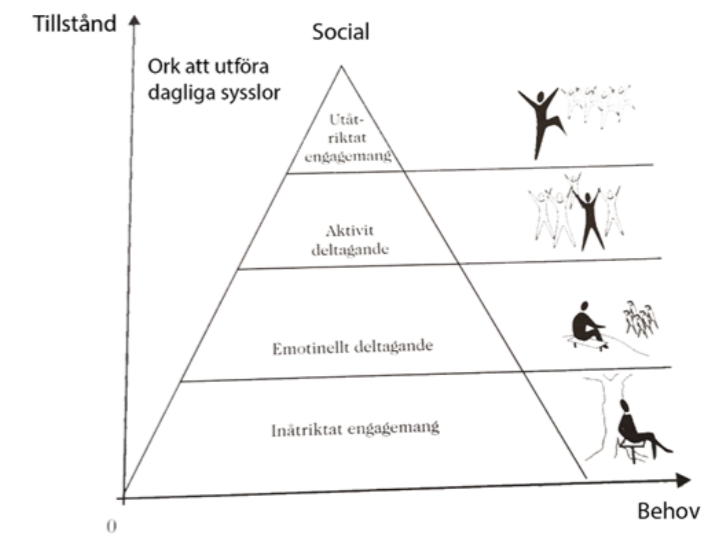
Attention Restoration Theory (ART)

Teorin utvecklades av paret Kaplan & Kaplan (1989) och grundar sig i att information från miljön mottas genom vår uppmärksamhet. Enligt paret Kaplan finns två sorter av uppmärksamhet - riktad uppmärksamhet och fascination. Om vi utsätts för en längre tids aktivitet i uppgifter som kräver mycket av vår riktade uppmärksamhet så leder det till slut till mental trötthet. För att återställa vår förmåga att hålla en riktad uppmärksamhet behöver vi vara i miljöer som stimulerar vår fascination, alltså en uppmärksamhet som är fri och skapar positiva känslor (Kaplan & Kaplan 1989). Teorin utgår alltså ifrån förändringen som sker av uppmärksamheten efter en längre tids mental påfrestning (tidigare tillstånd) (Hartig 2005). Återhämtningsprocessen sker genom att individen upplever fascination vilket är en kravlös och obegränsad form av uppmärksamhet. Teorin betonar att återhämtningen sker genom långsammare kognitiva återhämtningsprocesser (återhämtningsprocessen) (Steg et al. 2013). Paret Kaplan hävdar att upplevelsen av fascination sker i relation till miljön var paret argumenterar att naturmiljöer snarare än andra miljöer tillåter detta tillstånd. Andra faktorer i miljön som påverkar återhämtningen är upplevelsen av att vara borta från de kända kraven i vardagen, att miljön är sammanhängande, och att miljön är förenlig med vad en individ vill och kan göra i den givna miljön (Miljösammanhang) (Hartig 2015).

Betydelsespelrummet & Behovspyramiden

Teorin handlar kortfattat om hur individers psykiska och fysiska förmåga styr deras behov inom de miljöer de vistas. Teorin utgår ifrån att människan är i dynamisk kommunikation med omvärlden. Denna dialog sker på flera plan samtidigt; sinnligt, emotionellt och kognitivt. Denna kommunikation eller detta samspel med omvärlden är mycket känsligt och påverkas lätt (Grahn & Ottosson 2010). När individen har en obalans i kommunikationen, så som sker efter exempelvis långvarig stress så behöver individen återhämta sig i en trygg miljö var sinnena stimuleras för att tillåta rehabiliteringen. Grahn menar att människan söker sig till den miljön som svarar till hens rådande förmåga och sinnes-tillstånd. Denna teori har illustrerats genom en pyramid (Figur 1) (ibid).

På botten av pyramiden är individens mentala förmåga låg och personen söker sig till miljöer som är fria från störningar var de kan ägna sig åt privata aktiviteter såsom promenader och plocka bär. På nästa våning av pyramiden är individens förmåga något stabilare och måendet bättre. Dessa individer visar större intresse i sociala sammanhang genom att observera andra och emotionellt delta utan ett större aktivt engagemang. Näst högst upp på pyramiden så är individer mentalt starka och kan engagera sig i gruppssammanhang och hanterar processen av att ge och få. De kan hjälpa till att organisera evenemang tillsammans med andra. Höst upp på pyramiden är individen väldigt stark mentalt och kan leda en grupp av människor. Individen är självgående och klarar av att själva slutföra sina egna initiativ (Stigsdotter & Grahn 2002). Grahn menar att individer som mår psykiskt sämre söker sig till skyddade platser med vild natur medans människor som mår något bättre söker sig till mer öppna miljöer med möjlighet till sociala möten (Grahn & Ottosson 2010). Teorin om betydelsespelrummet och behovspyramiden är vidare kopplade till teorin om de åtta platskaraktärerna som beskrivs i kommande avsnitt "Analysmodeller" (s.10).



Figur 1. Behovspyramiden. Ursprungsmodell av Patrik Grahn (Grahn och Ottosson 2010, s. 63).

Metod

I följande avsnitt redogörs de steg som tagits under arbetets gång från början till slut. Inledningsvis presenteras de metoder som lett till en ökad tillförsel av kunskap där litteraturstudier, intervjuer samt platsanalyser beskrivs.

Därefter skildras designprocessen och hur den fortgått följt av gestaltungsförslaget som visar hur resultatet konkretiseras samt hur diskussioner kring resultatet utfördes. Metod avsnittet avslutas med en beskrivning över hur informationen från de semistrukturerade intervjuerna och platsanalyserna har analyserats.

Tillvägagångsätt

Litteraturundersökning

För att få en grundförståelse över konceptet restaurativa miljöer i urbana sammanhang påbörjades arbetet med en analys över dagens kunskapsläge genom digitala och analoga informationskällor såsom websidor, tidskrifter, uppsatser och böcker. De böcker som använts mest i studien är "Alnarpsmetoden Trädgårdsterapi att ta hjälp av naturen vid stress och utmattning" av Patrik Grahn & Åsa Ottosson (2010), *Environmental Psychology: An Introduction*. av Steg, van den Berg & de Groot (2013) och *Teorier om restaurativa miljöer – förr, nu och i framtiden* av Hartig (2005). Ytterligare information och perspektiv på kunskapsläget ansamlades genom deltagande på en kurs i Sveriges Lantbruksuniversitet (LK0238 *Environmental Perception and Experience* SLU, Alnarp, ht 2019). Deltagandet i kursen gav praktisk förankring av teorin då faktiska övningar gjordes för att förstå samspelet mellan människa, natur och miljö. Det teoretiska ramverket användes som glasögon inför framtida arbete samt avslutande diskussion. För att få tydligare förankring och information gällande restaurativa miljöer i specifikt en urban kontext, vilket i teorin inte var så väl diskuterat, så utfördes undersökande intervjuer och platsanalyser av restaurativa referensplatser som ytterligare informations- och inspirationskällor. Därför studerades även under litteraturstudien tre analysmodeller som vetenskaplig grund inför platsanalyserna av de restaurativa referensplatserna samt inför den semistrukturerade intervjun & enkäten.

Semistrukturerad intervju med enkät

De semistrukturerade intervjuerna och enkäten var ämnade att delvis belysa malmöiternas perspektiv på restaurativa miljöer i relation till en urban kontext men även en personligare dialog kring stress och återhämtning i relation till miljön. Ytterligare var intervjuerna ämnade att identifiera restaurativa referensplatser samt restaurativa karaktärer. För att inhämta ett urval av malmöbornas syn på restaurativa miljöer så genomfördes trettio semistrukturerade intervjuer (Kvale & Brinkmann 2015), då denna intervjutyp passar särskilt bra i sammanhanget. Intervjuerna var essentiella i studien eftersom restaurativa miljöer till stor del präglas av den individuella uppfattningen.

Inför intervjuerna skapades en intervjuguide och enkät (se bilaga 1 & 2). Intervjuguiden innefattade förutbestämda teman som utgångspunkter för samtalet. Detta leder till enligt Bryman (2016) högre struktur till samtalet samtidigt som det lämnar frihet till den intervjuade att svara fritt. Själva intervjuguiden användes mer som ett hjälpmedel än fasthållande struktur,

varför omkringliggande följdfrågor ställdes i relation till vad informanten respondera. Detta är enligt Steinar Kvale & Svend Brinkman (2015) en strategi för att få organiska svar. Likaså anser Kvale & Brinkman att riktade frågor bör undvikas då det kan manipulera den intervjuades svar åt en specifik riktning (ibid), vilket också togs i beaktan.

De restaurativa referensplatserna framkom genom att informanterna ombads att specificera en plats hen besöker i Malmö stad för att få återhämtning och vidare beskriva den platsen som valdes samt dens relation till platsen. Ett urval av dessa platser, mer specifikt fyra restaurativa referensplatser framkom och låg sedan som grund för framtida platsanalyser. De restaurativa referensplatserna fastställdes genom att minst fyra av informanterna specificerade platsen som återhämtande. Under den semistrukturerade intervjun undveks medvetet frågor som var av för detaljerad karaktär såsom exempelvis "Är det en specifik blomma du gillar på platsen" då det skulle styra informantens beskrivning av platsen för mycket. Om det var en viktig detalj som informanten lagt märke till så framkom det oftast ändå. Därför togs beslutet att snarare låta egna platsanalyser identifiera diverse detaljer då utbildningen till landskapsarkitekt har utvecklat ett tränat öga för dessa aspekter som kanske gemene man inte uppfattar eller skildrar, utifrån landskapsarkitektens språk.

Enkäten följde kronologiskt efter den semistrukturerade intervjun för att undvika att framhäva specifika ord inför informanten och på så vis prägla informantens språk. Enkäten bestod av 10 karaktärsbeskrivande adjektiv som framkom genom en analys och sammanslagning utifrån de åtta platskaraktärerna (Stigsdotter & Grahn 2002), *Human Environment Interaction* modell (HEI, Küller 1991) och *Visuell Landskapsanalys* (VisuLAND, Sang 2019). Sammanslagningen var ämnat att smälta av information utan att förlora värde och samtidigt undvika svårkommunicerade teoretiska begrepp. Under analysen över de tre analysmodellerna så begrundades vilka av koncepten som var lika varandra och isåfall kunde sammanslås samt vilka koncept som inte passade in i sammanhanget som förstått av författaren utifrån litteraturundersökning. När denna begrundan gjorts fastställdes de slutliga 10 adjektiven. Till enkäten ombads informanten ringa in de karaktärsbeskrivande adjektiven som passade för platsen informanten valt. I enkäten specificerades det inte hur många av de totalt 10 karaktärsbeskrivande adjektiven som skulle ringas in.

Informanterna kontaktades enligt ett obundet slumpmässigt urval (Aczel 1991), och förfrågan om deltagande gjordes i Malmös

innerstad på platser såsom bibliotek, torg och gator. En intervju pågick mellan 20 minuter till en timme där noggranna anteckningar fördes över det som sades. För att undvika snedvridna tolkningar av informantens svar utifrån den tidigare bakgrundsinformation valde författaren att högt sammanfatta och repetera vad informanten sagt innan några anteckningar fördes, vilket validerade förståelsen mellan informanten och författaren.

Urval

Kriterium för att delta i studien var att vara boende i Malmö. Informanternas ålder var mellan 24-73 år.

Etiska överväganden

För att undvika känsliga reaktioner valdes ej stressrelaterad sjukdom som ett urvalskriterium då ett bredare perspektiv på konceptet stress har anammats. Frågorna ställdes utifrån en medvetenhet om att begreppet stress är ett samhällsproblem och en av de främsta anledningarna till sjukskrivningar idag.

Tillvägagångsätt



Platsanalys över restaurativa referensplatser

För att inhämta mer information och inspirationsmaterial till gestaltungsförslaget gjordes platsanalyser av restaurativa referensplatser. Av de 30 intervjuer som utfördes framkom fyra restaurativa referensplatser för vidare platsanalys. Dessa var Sundspromenaden, Slottsparken, Kungsparken samt Gamla Kyrkogården i Malmö. Samtliga referensplatser specificerades utav minst fyra av informanterna under den semistrukturerade intervjun. Analyserna utfördes utifrån en kombination av Visuell Landskapsanalys (VisuLAND, Sang 2019), de Åtta platskaraktärerna (Stigsdotter & Grahn2002) och Human Environment Interaction modell (HEI, Küller 1991) genom skisser, foton och anteckningar. De tre analysmodellerna var stöd för att undersöka helheten på platsen, som en solid och bred palett att jobba med som komplement till informationen från intervjuerna. Dessa analysmodeller kompletterade varandra och påvisade allomfattande perspektiv på kärnan kring restaurativa miljöer och den komplexa relationen mellan människa, miljö och hälsa. Även en bedömning och mätning av platsernas ljudlandskap gjordes för att veta inom vilket ramverk en restaurativ miljöes ljudlandskap ligger på. Bedömningen gjordes delvis utifrån författarens egna tolkning kring vad för karaktär ljuden hade, det vill säga om ljuden var bullriga och hårda alternativt mjuka och susande. Mätningen gjordes med hjälp av appen "Ljudmätare" som mätte decibelnivåerna på platsen. Bedömning och mätning av ljudlandskapet antecknades skriftligt.

Designprocess - Raoul Wallenbergs park

För att undersöka hur en restaurativ miljö kan gestaltas i en urban kontext gjordes en omgestaltning av en befintlig park i Malmö. Beslutet att göra en omgestaltning av befintlig park istället för en hårdgjord miljö togs för att visa på enklare åtgärder samt för att undvika längre tidsprocesser innan restaurativ effekt ges till platsen. Platsen för omgestaltning framkom under intervjuerna genom att fyra informanter nämnde platsen som första alternativ när informanten ombads specificera en återhämtande plats, för att sedan ångra sig och välja en annan. Likaså bidrog författarens egna kunskap om Malmö stad och tidigare litteraturstudier till att fastställa platsen som skulle omgestaltas. Raoul Wallenbergs Park, som blev den slutliga platsen för omgestaltning, anknöt även till de restaurativa referensplatserna samtidigt som den besatt liknande restaurativa landskapselement som framkommit under teoriensamlingen samt platsanalyserna över de restaurativa nyckelplatserna.

För att få bättre förståelse över platsen gjordes analyser över Raoul Wallenbergs park som delvis bestod av flertalet platsbesök där spontana intryck baserat på tidigare kunskap som inhämtats under studien stod som grund, analys över kartmaterial samt kontextuella undersökningar såsom analys av kringliggande landskap samt digitala undersökningar. Platsanalyserna utfördes genomgående under designprocessen vilka åtföljdes av skissprocesser. På så vis ansamlades djupare förståelse över platsens utformning, säsongsvariationer och användning där specifikt restaurativa resurser samt brister identifierades. Kartmaterial insamlades från Malmö kommun där

både den historiska utvecklingen samt den nutida utformningen med fokus på växtlighet och markmaterial studerades. Bilder togs på plats för vidare bearbetning till gestaltungsförslaget. Designprocessen var ämnad att pröva den kunskap som ansamlats hittills i studien genom att gå från teori till praktik. Likaså undersöktes huruvida restaurativa karaktärer kan vara ramverk att förhålla sig till för att öka en plats restaurativa effekt. Under designprocessen var skissen och återkommande platsanalyser redskap som anammades.

Gestaltungsförslag

I det slutliga gestaltungsförslaget av Raoul Wallenbergs Park konkretiserades de skisser och tankar som skapats under arbetets gång och framställdes genom en illustrationsplan i A3 format samt text och illustrationer. I framställningen av det slutliga förslaget användes digitala verktyg främst från Adobes program men även genom en egen handritad illustration. I förslaget valdes en skala som kunde fånga in en viss detaljrikedom men även helheten, vilka båda två är viktiga komponenter för att skildra den restaurativa miljön och de åtgärder som gjordes för att ge svar på syfte och frågeställningar. Planen var ett medel att skildra just den övergripande aspekten medan text och illustrationer är tänkta vara kompletteringar till de mer detaljerade aspekterna.

Diskussion

Diskussioner kring metod och resultat skedde genom att kritiskt titta på arbetet och skriftligt beskriva tankarna som följde.

Dataanalys

Semistrukturerad intervju

Till studien valdes en empiristyrd tematisk analysmetod för att analysera de semistrukturerade intervjuerna vilket är en metod som ofta används inom kvalitativa metoder (Bryman 2016). I metoden identifieras meningsbärande information genom noggrann läsning där materialet struktureras under teman varefter resultatet sammanfattas genom en process av kodning samt koncentring av data i relation till studiens syfte med hjälp av citat. Detta för att smälta av en stor mängd information till ett mer fokuserat material utan att sålla bort nödvändig information. De teman som framkom efter analysen blir resultatet av den kvalitativa datan (ibid). Det vill säga att författaren flertalet gånger läst igenom det insamlade materialet från de semistrukturerade intervjuerna och vidare strykt under ord och citat som slutligen kristalliserade i de åtta identifierade teman som skildrar malmöiternas beskrivningar av restaurativa miljöer i Malmö. Till varje tema har författaren sammanfattat malmöiternas beskrivningar med egna ord. De teman som framkommit benämns i arbetet som restaurativa teman.

Enkät

De tio karaktärsbeskrivande adjektiven analyserades genom att räkna ut hur många av adjektiven som valdes respektive inte valdes och sammanfattades sedan i en tabell (se Tabell 1 s. 13).

Platsanalys - Restaurativa referensplatser

Skisser, bilder och anteckningar som gjordes under platsanalyserna sammanfattades och bearbetades med ord och illustrationer för att framhäva betydande restaurativa karaktärer, dimensioner & landskapskvalitéer.

Designprocess - Raoul Wallenbergs Park

Bilder, anteckningar och skisser ansamlades och bearbetades digitalt och analogt för att vidare framhäva dessa genom bild, ord, illustrationer och plan till arbetet. Kartor analyserades genom att undersöka den historiska utvecklingen & dagens utformning med fokus på markplan och växtlighet. Dessa låg som mall till planen som skildrar nuläget samt illustrationsplanen.

Förarbete

Analysmodeller, semistrukturerade intervjuer & Restorativa referensplatser

Nästa avsnitt består av tre delar som bidragit med mer underlag och inspiration till gestaltungsförslaget. Först introduceras de tre analysmodeller vilka använts som bedömningsverktyg under platsanalyserna samt som underlag till intervjuguiden och enkäten som skapades inför intervjun. Modellerna i sig besitter information som ger en bredare förståelse över dimensioner, karaktärer och kvalitéer som en plats besitter i relation till sig självt men även i relation till individen.

Därefter sammanfattas information som framkommit under de semistrukturerade intervjuerna. Intervjuerna är ämnade att delvis spegla den individuella relationen som malmöiter har till restorativa miljöer i Malmö, då just den individuella uppfattningen har betonats vid studier av restorativa miljöer. Informationen som sammanfattats består delvis av åtta restorativa teman som ska skildra relationen mellan malmöiterna och restorativa miljöer i Malmö utifrån malmöiternas muntliga beskrivningar, och ytterligare sammanställs Malmöiternas syn på vilka karaktärer, baserade på de tre analysmodellerna, bäst definierar en restorativ miljö.

Slutligen presenteras en sammanfattning av de platsanalyser som gjordes på fyra restorativa referensplatser i Malmö, vilket gav ytterligare kontur och form angående konceptet restorativa miljöer. Dessa referensplatser framkom under den semistrukturerade intervjun genom att informanten ombads specificera en återhämtande miljö i Malmö.

De åtta platskaraktärerna

Sedan 50-talet har ett stort antal analyser gjorts för att undersöka vilka kvaliteter som människor söker i parker och grönområden. Dessa analyser har bland annat gjorts för att kunna designa en park eller ett grönområde att passa vissa aktiviteter. Patrik Grahn och Ann Margreth Berggren-Bärring har gjort en jämförande studie för att undersöka hur människor utnyttjar parkutbytet i tre svenska städer (2002). De hittade i sin forskning åtta karaktärer som kan användas för att beskriva en park. Dessa är: Det vilda, det artrika, det rymliga, det rofyllda, det lekfulla, det gröna torget, det festliga och det kulturella (Stigsdotter & Grahn 2002). Grahn fann i sina studier att karaktärerna Rofyllt, Artrik och till viss del Kultur uppskattades allra mest. Dessa karaktärer är även de karaktärer som uppskattas mest av individer som är sjuka, stresskänsliga, sårbara och i behov av att balansera sig själva (Grahn, Stigsdotter & Berggren-Bärring 2005). Studien visade även på att människor kan besöka samma plats men uppmärksamma olika karaktärer beroende på deras egna behov och tillstånd eller intresse.

De visades även att organisationer som riktar in sig på stöd och hjälp till gamla, sjuka och handikappade i störst mängd angav karaktären rymd som mest tilltalande följt av vild och rofylld (Stigsdotter & Grahn, P. 2002). Studierna visar att individer som är på botten av behovspyramiden främst är i behov av karaktären ”Rofyllt” där buller och krav från andra människor byts ut mot naturens stillhet och ljud (Grahn & van den Bosch 2013).

Det vilda behandlar fascinationen över en vild natur. Karaktären fångar upp vild växlighet, djur och stigar som ser ut att vara sen urminnes tider. Platsen ser snarare skapt ut av naturen än av människan (Grahn 2001). Variabler med inriktning mot artrikedom, avskildhet, ensamhet och naturprägel präglar den vilda platsen (Stigsdotter & Grahn 2002).

Den artrika karaktären behandlar en variation i växter, insekter och djur vilket ofta får människan att gå en längre väg för att utforska mer (Grahn 2001). Platsen har en stark naturprägel och skapar ofta en känsla av fascination hos besökaren (Stigsdotter & Grahn 2002).

Det rymliga beskriver platsen som ger oss upplevelsen av att vara i en annan värld, en plats där man kan andas ut och släppa taget

om bekymmer. Den rymliga platsen är gränslös och samtidigt en sammanhållen helhet (Grahn 2001). Denna plats kan exempelvis vara en skog utan stora skiftningar i karaktären med flera bra promenad- och/eller joggingstigar (Stigsdotter & Grahn 2002).

Den rofyllda platsen ska helst vara tyst, lugn, ren, naturpräglad och städad. Man ska känna sig trygg att kunna vara där med gruppen och det ska finnas avskilda platser för en längre paus. Det är lätt att färdas i området och området känns stort och fritt (Grahn 2001). Buller, skräp och andra störningsmoment påverkar platsen starkt då upplevelsen av ren natur och park bryts (ibid).

Den lekfulla karaktären omfamnar kuperande landskap med gräsbevuxna slänter att leka i och bra lekredskap. I området finns gärna djur som barn och vuxna kan interagera med. Området kan beskrivas som ett barnlandskap, ett revir för barnen (Stigsdotter & Grahn 2002).

Den festliga karaktären beskriver de platser var människor kommer för att mötas. Det kan vara nöjesparker men även mer centrala områden såsom restauranger eller torg där man kan känna sammanhang med andra människor. Begreppet folkliv är centralt för att beskriva karaktären med mycket människor och rörelse. I området finns gärna utflyktsmål såsom kiosk (Stigsdotter & Grahn 2002).

Det kulturella fångar det historiska arvet var gamla träd, monument och historiska platser med gamla byggnader. Kyrkogårdar, gamla kvarter i städer eller platser invid statyer är områden som fångar upp den kulturella karaktären (Grahn 2001). Det är alltså platsens historiska budskap som skapar meningen och karaktären. (Stigsdotter & Grahn 2002).

Det gröna torget eller allmänningen beskriver en grön, öppen, centralt belägen plats helst på gräs. Platsen behöver inte ha ett specifikt användningsområde men bollplaner på gräs får gärna finnas. Förutom rymliga gräs områden ska platsen inte ha naturprägel (ibid).

Visuell landskapsanalys (visuLAND)

VisuLAND är en kvantitativ analysmetod var elementen i landskapen analyseras utifrån dess rumsliga disponering och beskrivs därefter. Bakom metoden ligger en grundläggande tes att landskapets visuella dimensioner och mönster påverkar våra upplevelser av landskapet. Metoden försöker beskriva de visuella elementen och karaktären av miljön oberoende av dess normativa värde (Sang 2019). Metoden försöker få svar på frågor som; vad i landskapet är karaktärsbildande? Vad för element i landskapet är preferensskapande? Och i vilken utsträckning kan dessa egenskaper kvantifieras? Nio olika visuella koncept har identifierats som valida kvalitéer att analysera i landskapet för att besvara frågorna.

Förvaltarskap (eng. Stewardship): Upplevelsen av ordning och skötsel. Hur landskapet förhåller sig till ett ideal var människohandens närvaro reflekteras i aktiv och omsorgsfull skötsel.

Sammanhållning (eng. Coherence): Upplevelsen av enhet där återkommande mönster och färger korresponderar mellan hur marken används och naturliga tillstånd.

Störningar (eng. Disturbance): Upplevelsen av buller, störande moment, brist på sammanhållning och sammanhang.

Historicitet (eng. Historicity): Upplevelsen av olika lager av tid och historisk kontinuitet, historisk rikedom och varietet av kulturella element.

Visuell rymd (eng. Visual scale): Upplevelsen av landskapets rymd och de inneboende elementens storlek, form, diversitet och graden av öppenhet.

Inbillning (eng. Imageability): Upplevelsen av hur olika minnesvärde kvalitéer i landskapet genom dess naturliga och kulturella element skapar starka mentala koncept och bilder. Exempelvis diverse landmärken och andra speciella kvalitéer.

Komplexitet (eng. Complexity): Diversitet och rikedom av olika landskapselement och särdrag samt dess spridning.

Naturlighet (eng. Naturalness): Likhet och närhet till ett förutfattat naturligt tillstånd.

Föränderlighet (eng. Ephemera): Förändring genom väder och säsong.

I teorin återstår frågan om dess universalitet. Det vill säga i vilket mån de olika koncepten kan överföras på olika landskap (ibid.)

Human Environment Interaction model (HEI model)

En av de senaste och mest holistiska modellerna för att beskriva dynamiken mellan människa och miljö gjordes av Rikard Küller (1991). Modellen Human Environment Interaction utvecklades för att beskriva hur en individ känner och beter sig i relation till den sociala och fysiska miljön utifrån individuella reaktionsmönster (Küller 1991). Modellen utgår ifrån kunskap från den neuropsykologiska disciplinen samt den miljöpsykologiska skolan där den emotionella processen ligger i fokus. Modellen har visats sig vara ett hjälpsamt verktyg i designprocesser relaterade till miljö. Den har använts inom flertalet studiefält och miljöer som till exempel teater, arbetsplatser och bostäder för äldre (ibid). Kortfattat menar Küller att vår upplevelse av miljön bottnar i ett dynamiskt samspel mellan vårt emotionella tillstånd i relation till våra rekreativa aktiviteter, sysselsättning, hemmiljö, sociala relationer och individuella resurser (ibid). Küller har genom sina studier sammanfattat åtta dimensioner som beskriver relationen mellan vår emotionella process och den yttre miljön. Genom dessa dimensioner kan vi kommunicera vår upplevelse av miljön (Laike 2019). Nedan följer en sammanfattning av de åtta dimensionerna:

Trivsamt: Graden av trivsel, skönhet och trygghet som upplevs i miljön. Ord som Harmoni, rytm, komplexitet och mysticism fångar upp karaktären (Küller 1991).

Komplexitet och Helhet: En högre ordning som upplevs eller saknas i miljön när de två variablerna står i relation till varandra. För komplexa rum kan upplevas som kaotiska och för enhetliga rum kan upplevas som tråkiga. Denna dimension omfattar även känslan av en harmoni mellan elementen i rummet, hur väl de olika delarna i miljön passar ihop (Küller 1991).

Rumslighet: Graden av rumskänsla, slutenhet och avgränsning. Begreppet relaterar även delvis till den ovan nämnda teorin om Crowding, där miljön både kan och inte kan tillgodose upplevelsen av egen yta genom dess form (Küller 1991).

Kraftfullhet: Miljöns uttryck av kraftfullhet. Såsom kyrkor, stora byggnader, monument (Laike 2019). Om miljön har för hög nivå av kraftfullhet kan individen uppleva brist på kontroll (Küller 1991).

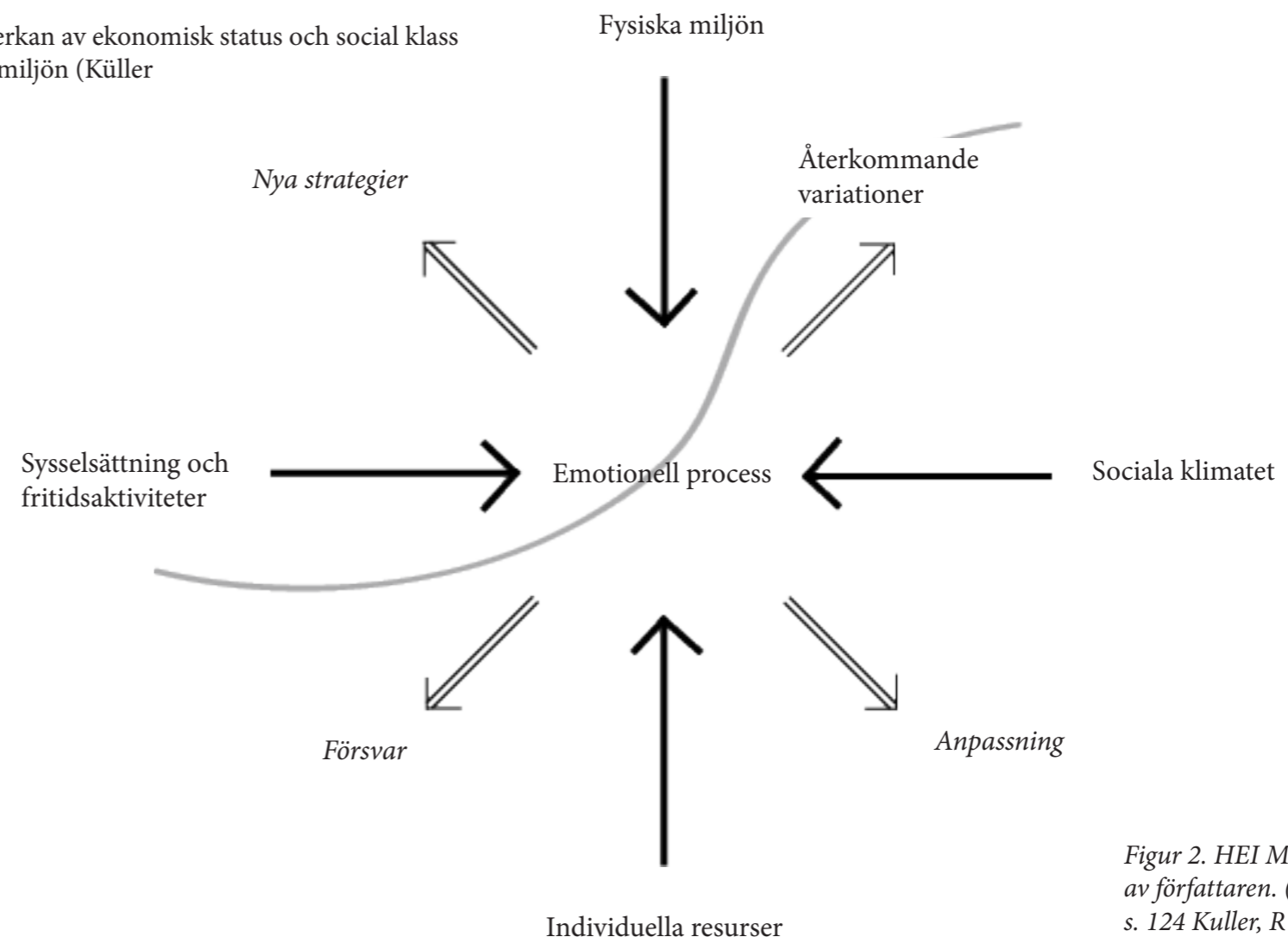
Affektion: Affektion beskriver reaktionen av igenkänning, inte nödvändigtvis på grund av att man varit på platsen innan utan kan även vara biologiskt och kulturellt ärvda preferenser (Küller 1991).

Originalitet: Betyder initial, egenhet, nyskapande & urbild. Egenskapen är något av en motvikt till affektion men behöver ej nödvändigtvis vara dess motsats. Nivån av dimensionen orientering är hög vid första mötet av något originellt som med tiden avtar på grund av habituella processer (Küller 1991).

Social status: Inverkan av ekonomisk status och social klass på relationen till miljön (Küller 1991).

Sammanfattande reflektioner över Analysmodellerna

Analysmodellerna var ämnade att tillföra vetenskapliga utgångspunkter och stöd inför platsanalyserna. Dessa analysmodellerna omfattar i vissa fall tydliga kopplingar till ämnet restaurativa miljöer och i andra fall inte. I de fall där tydligare återspeglings gentemot konceptet restaurativa miljöer saknas är det ändå av intresse att undersöka samt belysa som kontrast. Det finns ett värde att vara medveten om motpoler liksom riktlinjer för att få större förståelse över konceptet restaurativa miljöer.



Figur 2. HEI Modellen illustrerad av författaren. (Ursprungsmodell s. 124 Küller, R 1991)

Semistrukturerad intervju

Ur den semistrukturerade intervjun framkom åtta restaurativa teman som skildrar malmöiternas beskrivningar av restaurativa miljöer i Malmö. Nedan följer en sammanfattning av dessa.

Återhämtande aktivitet

I studien framkom att platsen bör tillgodose behovet av att utföra återhämtande aktiviteter såsom lugnare eller mer raska promenader beroende på individens dagsform. Sittplatser för paus och vila var essentiellt. Det var viktigt att kunna cykla igenom platsen som en skön start på dagen alternativt som en lugnande hemfärd, i brist på tid att besöka platsen under dagen.

”Jag gillar att gå dit och ta en promenad, om jag hinner så sätter jag mig ner en stund och låter blicken vila på något annat än det som snurrar runt i mitt huvud”.
Kvinna 28

Frihet från Störningar

Visuell avskärmning kombinerat med faktisk distans från störningar såsom buller, trafik, avgaser, oljud samt för mycket människor var viktigt för miljön. Att omringas av naturliga fenomen kombinerat med ett dämpat flöde av människor med opersonlig kontakt var centralt för att miljön skulle upplevas som fri från störningar.

Rymd och Grönska

En återkommande uppskattad beskrivning av växtligheten var att den var grön och naturlig. Inslag av blomsterrabbater som slog ut tidig vår och sommar uppskattades av 24 personer. Miljön beskrevs som luftig, både genom att visuellt kunna inge upplevelsen av fri yta men även rent bokstavligt att den ingav frisk luft. Samtidigt uppskattades en omfamnande upplevelse på platserna, som att få stiga in i ett större eller mindre rum bortom vardagens brus.

”Grönt är skönt säger man ju. Husen är gråa, vädret är grått, jag är grå. Det gråa gör mig ännu mer trött och jag behöver bryta av det med grönska.” Man 29

Vatten

Vatten var påtagligt betydelsefullt för platsen och nämndes som en viktig komponent för 28 av de 30 intervjuade. Vattnet som beskrevs var kanaler, dammar & hav och ingav en lugnande känsla på platsen.

”... jag går dit för att omfamnas av havets storhet och andas ut”. Kvinna 42

Återhämtande effekt

Det framkom att miljön minskar skrärade tankar genom en ökad närvaro tack vare större kontakt med de sensoriska intrycken, vilket platsen framhävde. Känslor som stress, oro, frustration, energilöshet, utmattning och nedstämdhet befann sig innan besöket på platsen. Tankarna var distra och spridda med svårighet till att fokusera. Efter platsbesöket upplevde informanterna större fokus, harmoni, lugn och avslappning.

Läge och Tillgänglighet -

Mikro och Makroplatser

Om platsen var centralt belägen eller på vägen till och på vägen från vardaglig sysselsättning så besöktes platsen oftare. I genomsnitt besöktes dessa centrala platser 25 minuter 6,5 gånger i månaden (mikro-plats). Ju längre bort platsen var och desto svårare det var att ta sig det genom antingen bil, cykel eller kollektivtrafik desto mer sällan besöktes platsen. Platser längre bort än 5 km besöktes i genomsnitt 2,1 timme med ett intervall av 2 gånger i månaden (makroplatser). Att platsen var central men åtskild var en uppskattad egenskap.

”Jag har inte tid att ta mig någonstans speciellt, ibland händer det att jag tar mig någonstans under helgen... just därför är det så skönt att ha slottsparken nära, lite som en grön oas i stan”.

Man 35

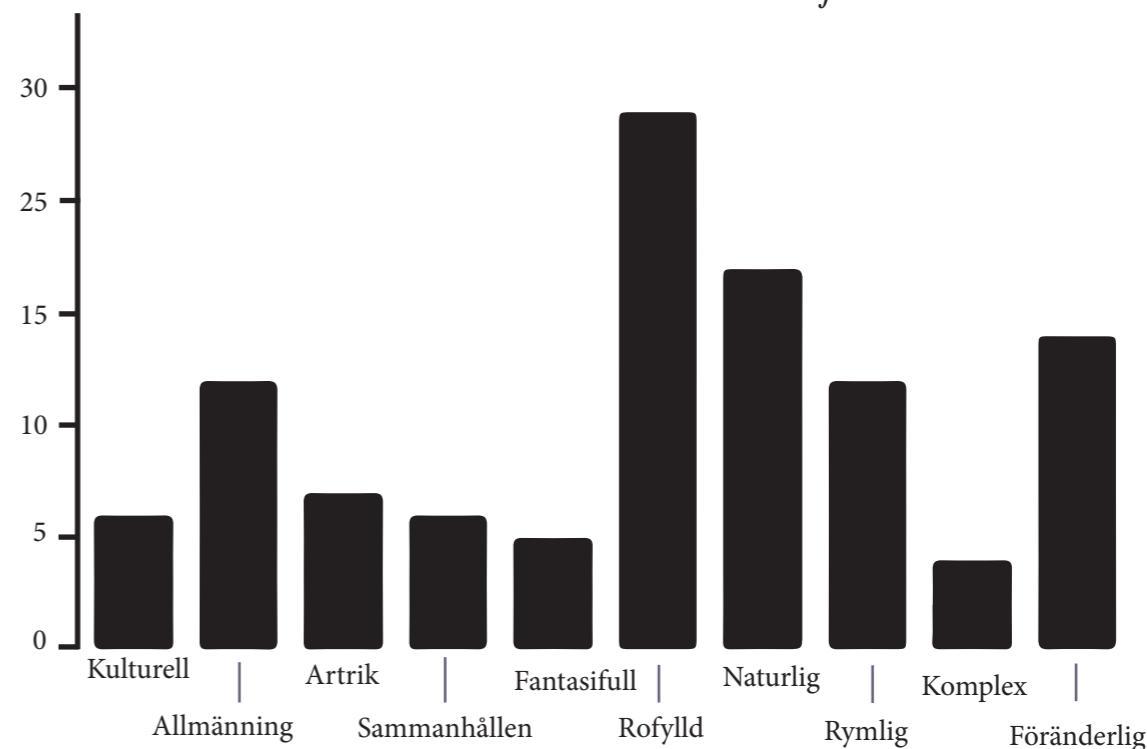
Semistrukturerad intervju - Enkät

De karaktärsbeskrivande adjektiven är baserade på de tre analysmodellerna. Nedan skildras malmöiternas uppfattning kring vilka karaktärer som bäst beskrev restaurativa miljöer.

Karaktärsbeskrivande adjektiv

Av de karaktärsbeskrivande adjektiven framkom att karaktärerna Rofylld, Rymlig, Föränderlig, Naturlig & Allmänning var de karaktärer som valdes oftast av informanterna för att beskriva den återhämtande platsen de valt under intervjun. Resterande adjektiv valdes men inte lika frekvent. Detta visar på vilken typ av karaktär som beskriver en restaurativ plats allra mest.

Tabell 1- Karaktärsbeskrivande adjektiv



Tabell 1. Sammanfattning över de valda karaktärsbeskrivande adjektiven.

Restorativa referensplatser i Malmö stad

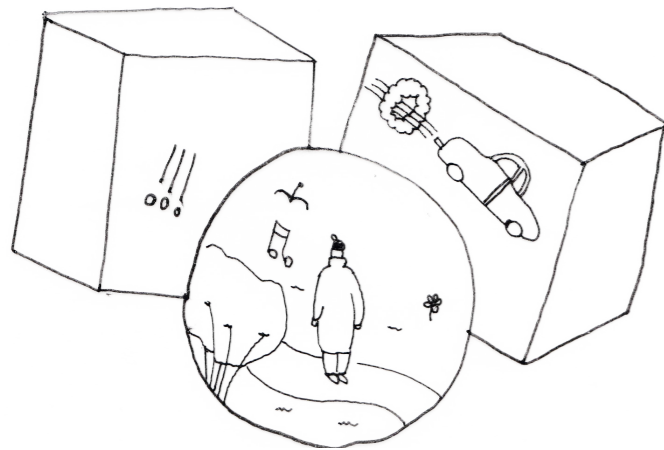
De fyra restorativa referensplatserna gav ytterligare samt kompletterande information gällande dimensioner, karaktärer och landskapselement en restorativ plats besitter.

Främst av allt är dessa referensplatser ämnade att agera som inspirationskällor till gestaltningsförslaget. Platserna är Sundspromenaden, Kungsparken, Slottsparken & Gamla Kyrkogården i Malmö. Informationen har sammanfattats genom text, skisser och bilder.



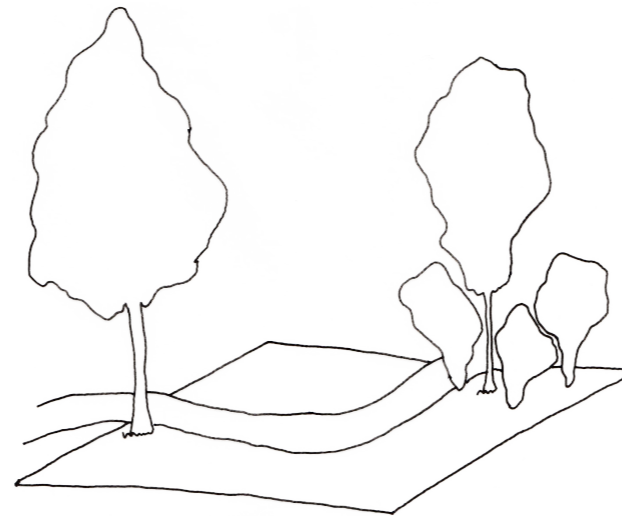
De fyra inspirationskällorna i Malmö stad där platsanalyserna utfördes.

Sammanfattning över platsanalyserna av de restaurativa referensplatserna

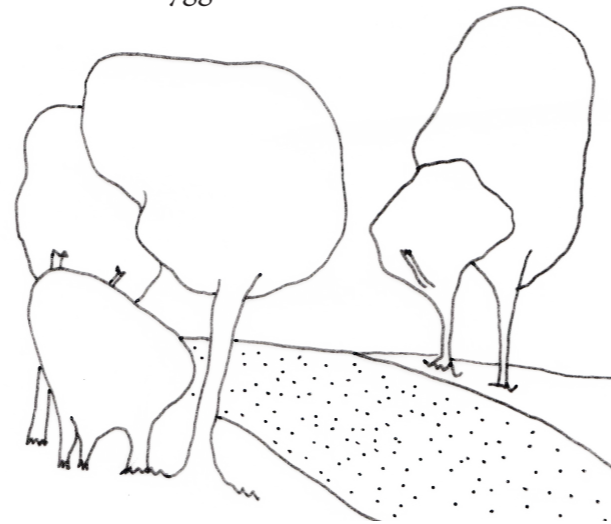


Genomgående för platserna var upplevelsen av att stiga in i ett definierat naturligt rum bortom det urbana landskapet. Platserna var lättillgängliga och framkomliga med genomgående belysning. Generellt hade platserna en stark sammanhållning som delvis skapades genom en övergripande karaktär med harmoniskt återkommande mönster, växter och material. Denna övergripande karaktär vävde ihop mindre karaktärskiften inom platserna om sådana existerade. Utöver detta var också den höga kontrasten till omkringliggande miljöer en tydlig faktor för att stärka sammanhållningen.

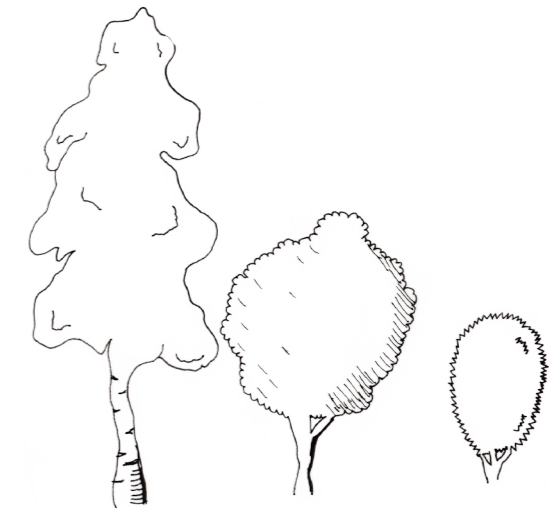
Själva avgränsningen mellan platsen och omkringliggande miljöer var mångsidig. Avgränsningen kunde vara visuell såsom exempelvis staket, växtlighet och ett generellt karaktärskifte eller audiell genom ett minskat buller alternativt en mindre exploaterad kringliggande miljö. Platsernas omfång eller yta och distansen till omkringliggande störningsmoment var en viktig faktor för att bibehålla sammanhållningen. Störningsmoment såsom överflöd av människor (Crowding), trafikbuller och skräp är till större del frånvarande på platserna med ett decibel mellan mellan 40-75 beroende på avståndet till närliggande bilväg. Varje plats hade ett fik eller allmänning i närheten men fortfarande en bit bort från själva miljön.



På alla platser var gångbarheten hög och platserna upplevdes genomgående luftiga i sin atmosfär med inslag av mer tätbevuxna områden på tre av fyra platser. På dessa platser var det vanligt att solitärträd sammanvävdes med kluster av tätare växtlighet skilda av öppna gräsytor med ca 5-15 m avstånd imellan. Dessa kluster av växtlighet var placerade och klippta så att sikten aldrig skymdes helt, samtidigt som dessa omfamnade gångstigarna och gav upphov till lusten att utforska "Vad finns bakom krönet?". Översikten som denna klippning gav upphov till angav känslan av trygghet.



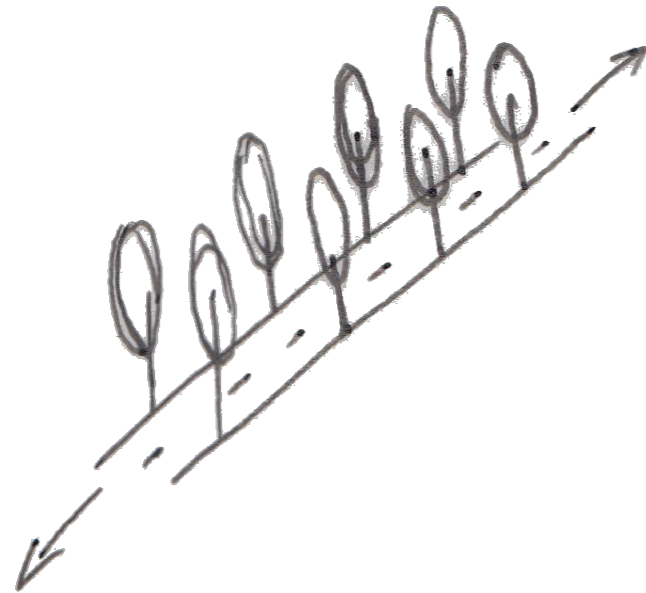
Stråken var främst grusade förutom vid tydligare genomfartsvägar som asfalterades. Gräset runtom var välvårdat.



Tre av fyra platsers växtlighet hade hög variation i både skikt, höjd, form, färg, planteringsavstånd, bredd och struktur. Upplevelsen av växtligheten var medelkomplex trots en hög variation. Denna balans i komplexitet uppstod genom en välkött karaktär till följd av högt förvaltarskap utan att komprimera den naturliga känslan, samt på grund av öppnare inslag av gräsfält. Perenner användes oftare än blommor vilket ökar känslan av oberörd natur. Denna variation i växtlighet ger en naturlig upplevelse av föränderlighet där lökar, blommor, perenner, buskar och träd tillsammans skildrar säsongsvariationerna. Vintergrönt kombinerades med lövfällande växtlighet. Flerstamig men genomsiktig karaktär på buskar var vanligt.

Återkommande växter:
Murgröna, Idegran, Bok (häck och träd), Hassel, Pil, Ek, Lagerhägg, Måbär, Lönn, Platan, Buxbom.

Sammanfattning över platsanalyserna av de restaurativa referensplatserna



På tre av fyra platser påträffades flertalet historiska element som angav pondus och kraftfullhet. Detta var främst i form av skulpturer men även historisk växtdesign. Exempelvis förekom statyer, minnesmärken, stenmonument, gravar, alléer, gamla träd, klippt buxbomshäck, bokhäckar, träd och minnesplats. Vattnets tidlöshet blev tydlig i relation till de historiska elementen. Utöver det historiska värdet angav alléerna och de klippta häckarna ett strukturellt värde, utan att dominera, i en annars lummig karaktär på tre av fyra platser. Specifikt alléerna skapade tydliga raka siktlinjer och gångvägar som dirigerade flödet av förbipasserande människor. Även geometriska former skapades genom klippning av häckar, blomster- och lökrabatter, där cirkeln och kvadraten var återkommande.



På samtliga platser fanns vatten i form av hav, dammar, vattenfontän eller kanal. Dessa miljöer tillkallar ett rikare djurliv. Sittplatser riktades ofta mot vattenytan där ryggen många gånger skyddades av exempelvis växtlighet eller sten. Sten omringade även vattenytan, vilket tillåter en närmare kontakt till vattnet.

Inspirationsbilder från referensplatserna de restorativa referensplatserna



Inspirationsbild 1: Pilträäd på andra sidan kanalen som tillåter sikt mot vattnet men samtidigt skärmar av mot omgivande urbant landskap. Flertalet av dessa träd planteras för större avskärnings effekt.



Inspirationsbild 2: Oval bokhäck som skyddar ryggen för besökare som sitter. Känsla av omfamning samt sikt mot vatten.



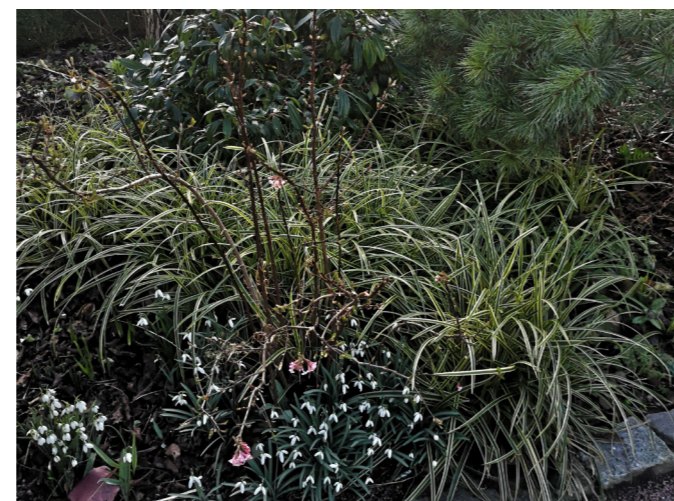
Inspirationsbild 3: Cirkulär lök -och blomsterrabbatt som betonar föränderlighet på platsen. Naturlighet möter geografiska former och framhäver varandra.



Inspirationsbild 4: Flerstammiga buskar med genomsikt.



Inspirationsbild 5: Varierade perennplanteringar med vintergröna inslag.



Inspirationsbild 5a: Varierade Perennplanteringar med vintergröna inslag.



Inspirationsbild 6: En allé för att öka grönskan samt dirigera flödet.



Inspirationsbild 6: Nedsänkta ytor med större kontakt till vattnet med sittplatser.

Design

Platsen

I detta avsnitt presenteras själva projektområdet Raoul Wallenbergs park som identifierades efter intervjuerna som slutlig plats för gestaltningsförslaget. Författarens egna kunskap om Malmö i relation till kunskapsinhämtningen av restaurativa miljöer är också grund till varför just denna plats valdes.

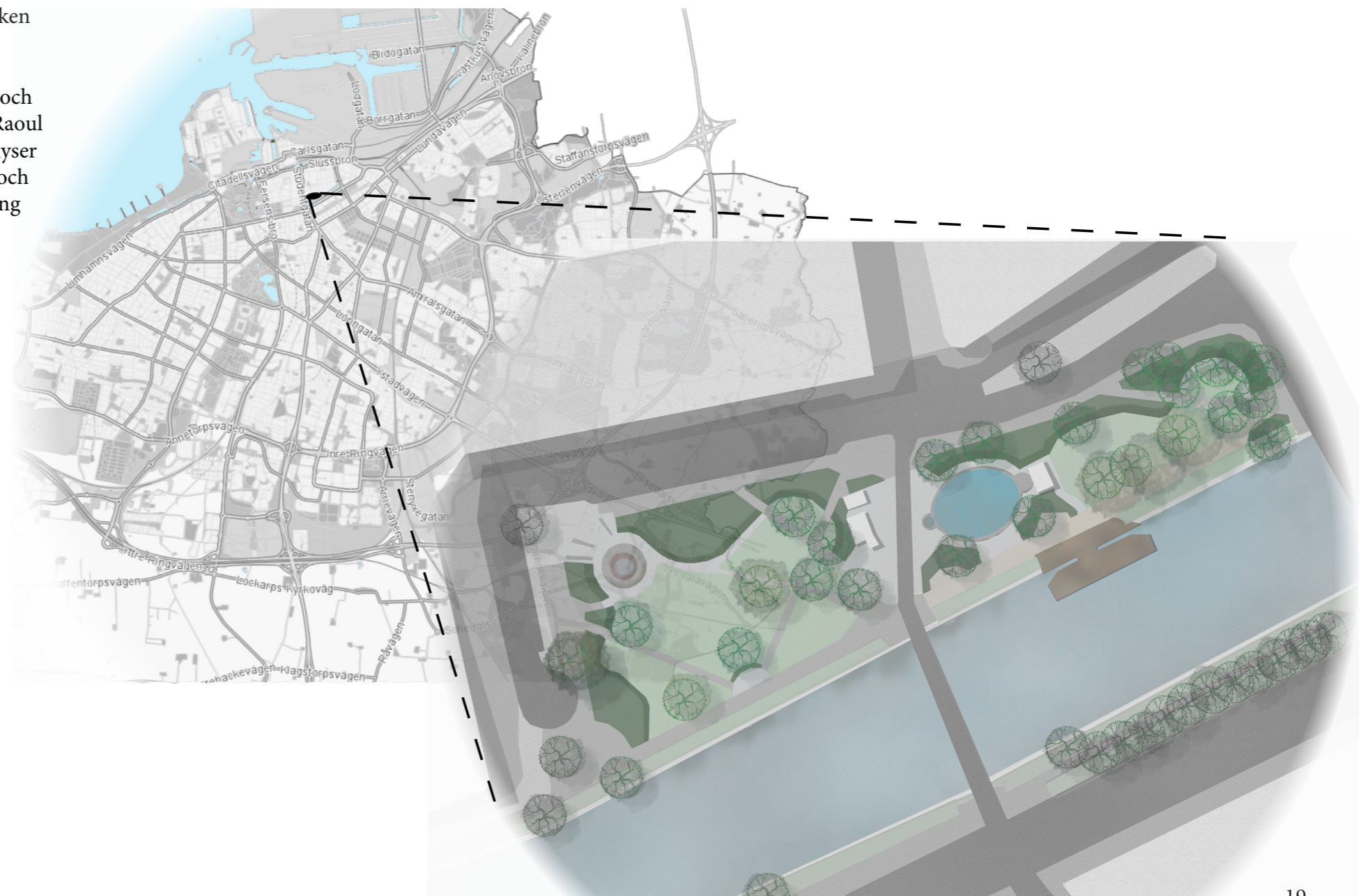
Därefter skildras de restaurativa brister och resurser platsen besatt vilka framkom under platsanalysen av Raoul Wallenbergs park. Platsanalyserna utfördes kontinuerligt under designprocessen, tätt följda av skissprocesser som stöd under designprocessen.

Slutligen visas ett utklipp av skisser som lett till det slutliga gestaltningsförslaget. Genom skissandet testades och undersöktes olika idéer, där just de restaurativa bristerna och resurserna blev tydliga utgångspunkter för utvecklingen av platsen i kombination med den kunskap som inhämtats genom litteraturstudier, referensplatser samt semistrukturerade intervjuer.

RAOUL WALLENBERGS PARK MALMÖ STAD

Raoul Wallenbergs park är en smal, grönskande mindre park som ligger i centrala Malmö mellan Lilla Nygatan och kanalen. Parken är lättillgänglig och nyttjas av en varierad skala människor, som uppmärksammat under platsanalyser utförda av författaren. Omkringliggande miljö är starkt präglad av det urbana landskapet med en större gata till öster och söder om kanalen. Beroende på var i parken man vistas, speciellt beroende på närhet till vägar, ligger decibel intervallet mellan 30 (viskan) och 65 (hög konversation). I nära anslutning finns flera företagskomplex och shoppinggator. Vid en övergripande analys märks kopplingen till de restaurativa referensplatserna där idag Gustav Adolfs torg som ligger väster om utgör en slags charmig brytpunkt. I parken finns tydliga siktlinjer men likaså små rum som avskiljer och omfamnar.

Parken är döpt efter ett konstverk vid namn "Pienza" som invigdes 1992 och skapades av konstnären Staffan Nihlén. Konstverket är ämnat att hedra Raoul Wallenbergs insatser för tusentals judar under andra världskriget och belyser det hopp han väckte hos dem. Själva konstverket är en Marmorskulptur och ska symbolisera hoppets låga (Malmö forsknings- och planeringsförening 2020).



Identifierade restorativa resurser



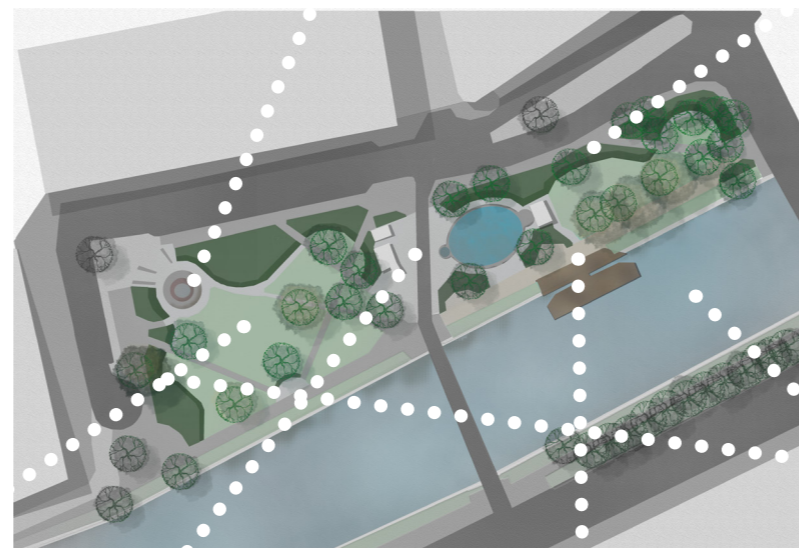
Öppna gräsfält med större äldre träd



Minnesmärke med cirkulär rabatt-och vattenyta runtom



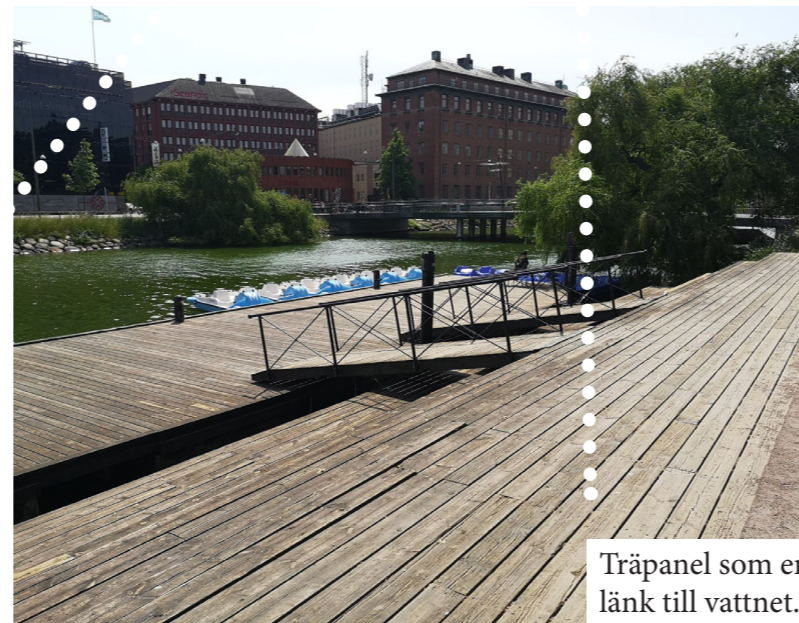
Omfamnande & avskärmande bokhäck



Större äldre träd



Fik & Allmänning i anslutning till parken.

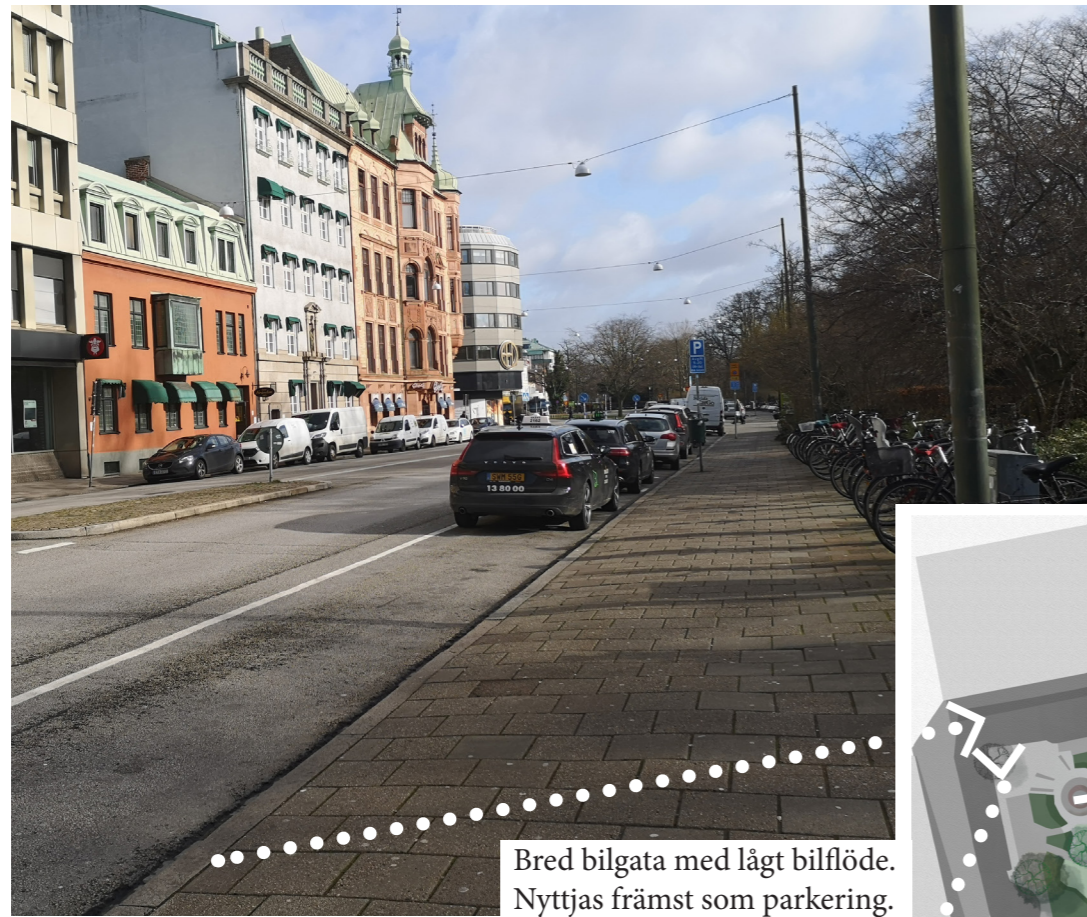


Träpanel som en länk till vattnet.



Vatten i form av en stilla kanal

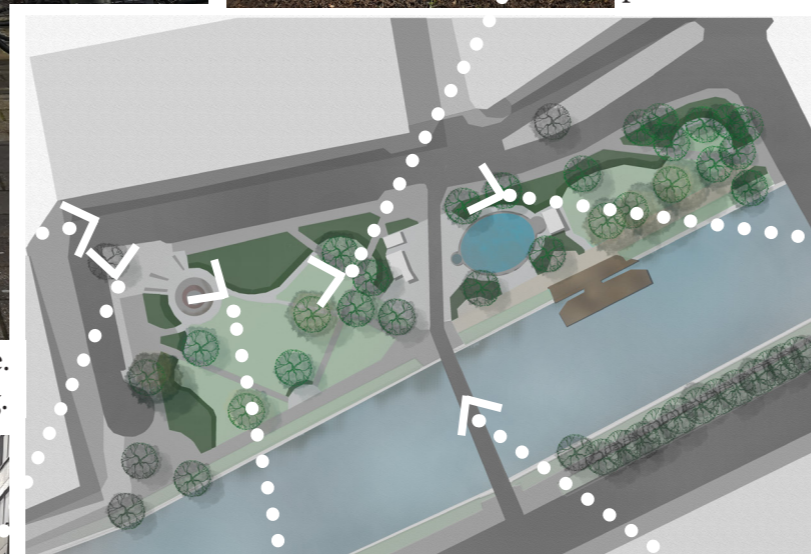
Identifierade restorativa brister



Bred bilgata med lågt bilflöde. Nyttjas främst som parkering.



Genomgående ovårdat gräs i parken. Klotter.



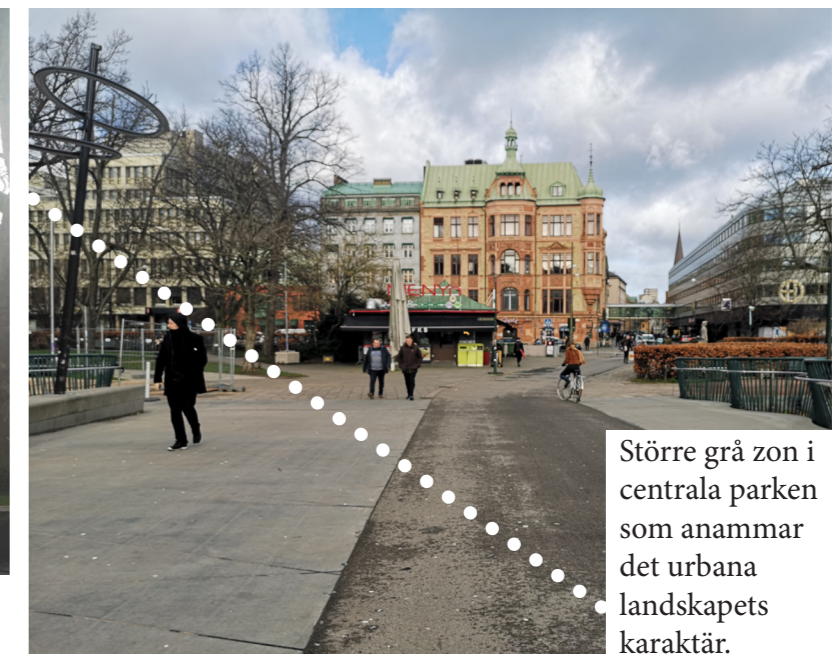
Lågt förvaltnarskap och genomsikt vid buskar med monotona perennplanteringar runtom parken.



Oansenlig parkering och återvändplats upptar yta vid en av huvudentréerna.



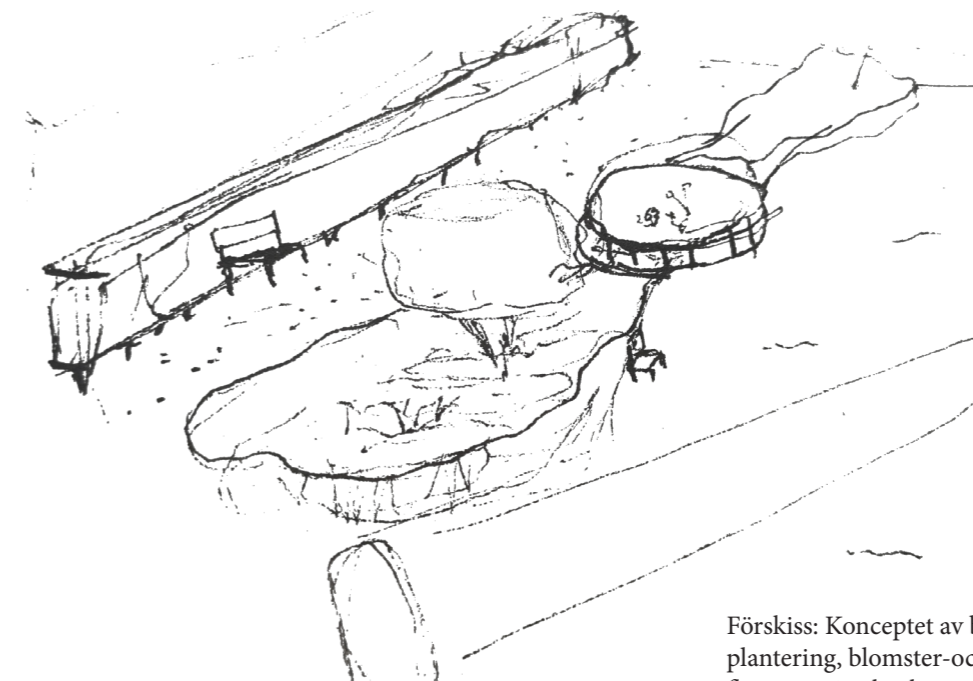
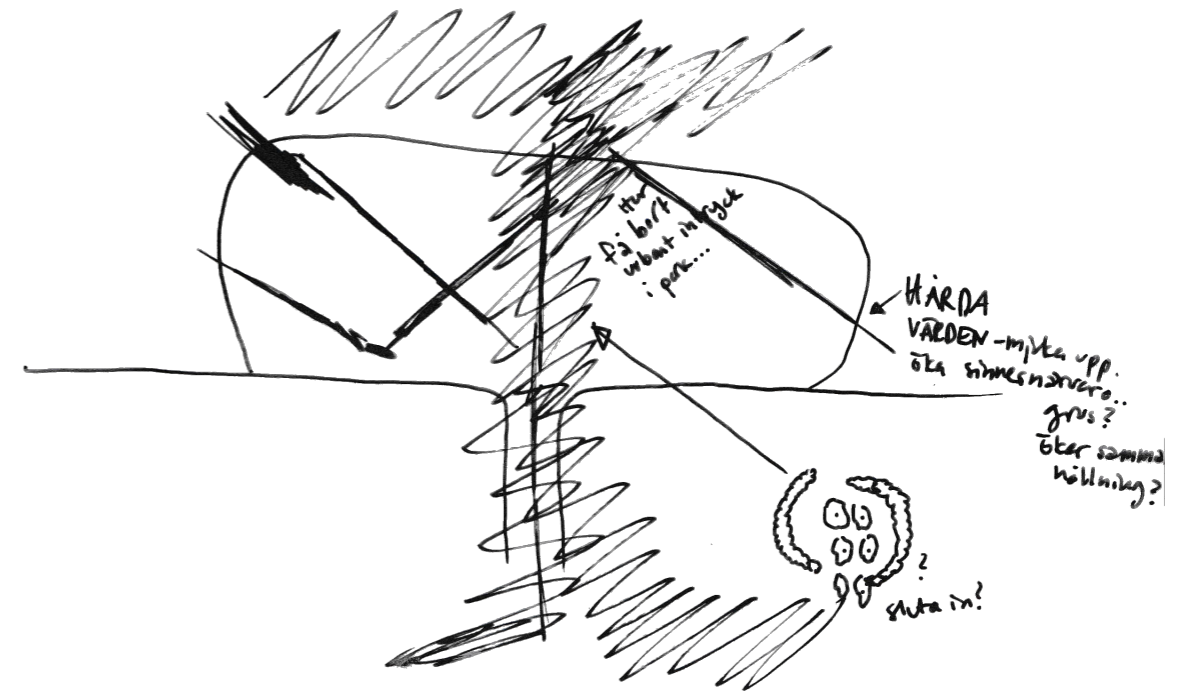
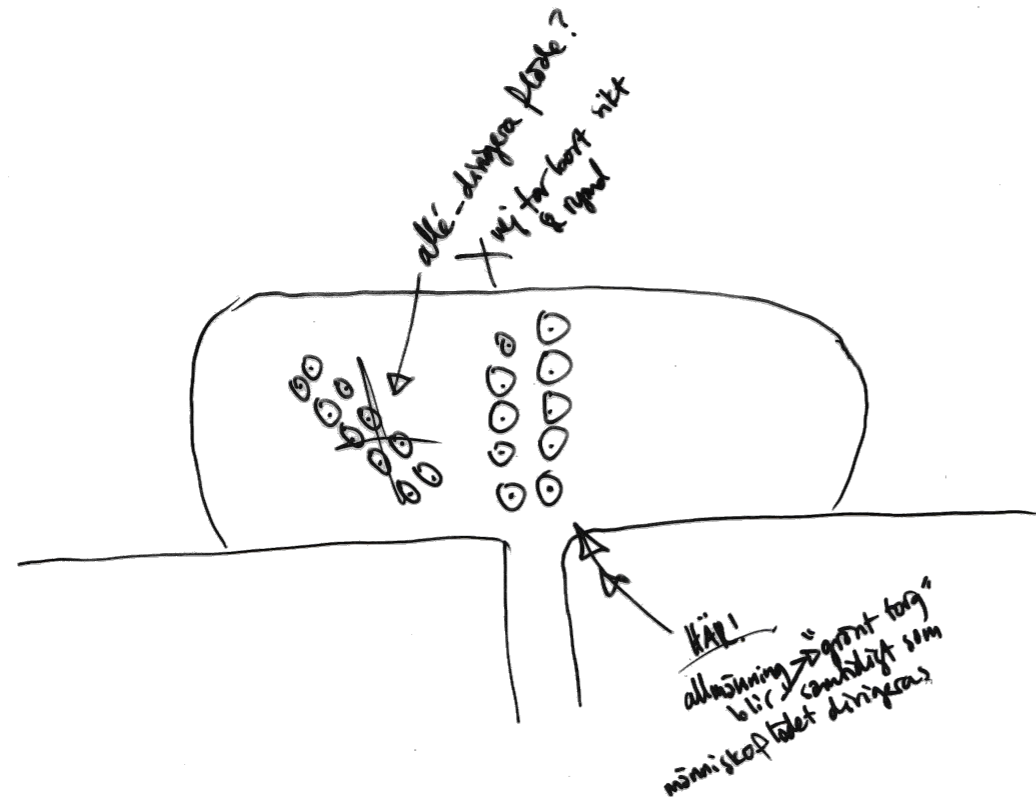
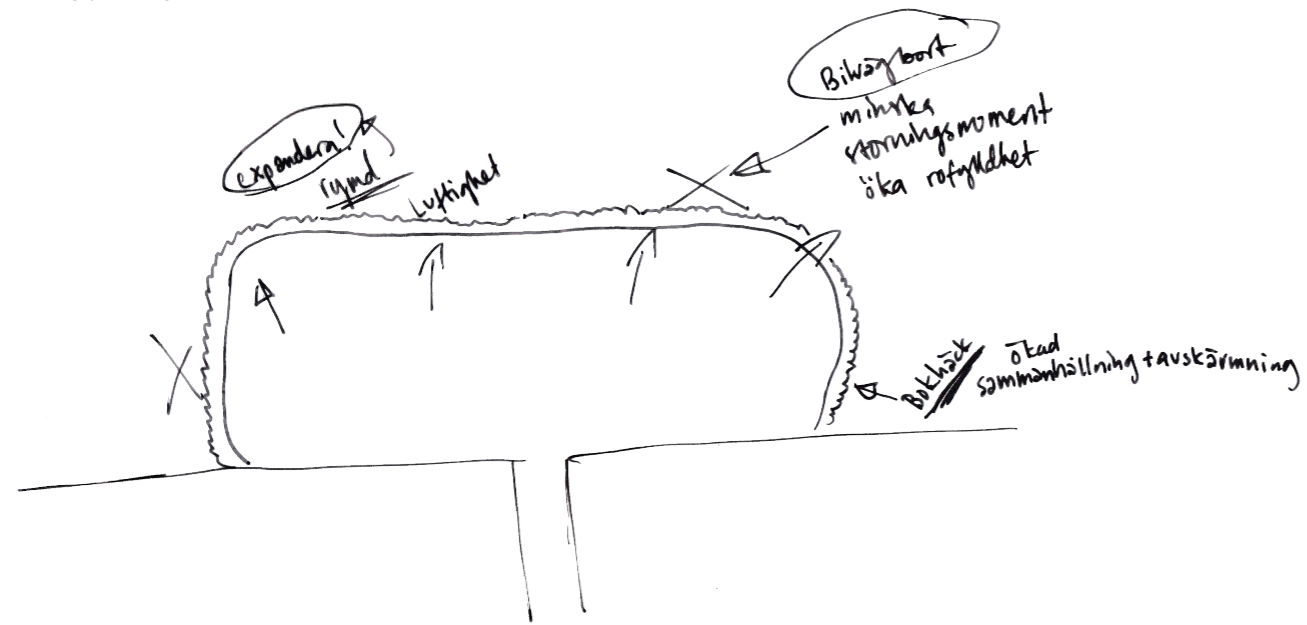
Odefinierat rum var det omkringliggande urbana landskapet blir synligt.



Större grå zon i centrala parken som anammar det urbana landskapets karaktär.

Skissprocessen

Många skisser har slängts i papperskorgen för att ge plats åt bättre idéer. Nedan skildras några av flertalet skisser som lett till det slutliga gestaltungsförslaget.



Förskiss: Konceptet av böljande perennplantering, blomster- och lökrabatter med flerstammiga buskar växer fram.

Resultat

Gestaltningförslag

I kommande avsnitt presenteras först det slutliga gestaltningförslaget där Raoul Wallenbergs park står som exempel på hur de restaurativa karaktärerna, samt den inspiration och kunskap som arbetet lett fram till, kan gestaltas i praktiken.

I gestaltningförslaget har därför åtgärderna fokuserat på att lyfta de restaurativa karaktärerna Rofylld, Rymlig, Föränderlig, Naturlig & Allmänning som framkommit under studien. Ytterligare restaurativa landskapselement som hämtats från de restaurativa referensplatserna nyanserar åtgärderna som utförs.

Därefter följer ett förtydligande kring åtgärderna som vidtagits och avslutas med en illustration gjord av författaren som ska försöka spegla karaktären av några av de åtgärder som gjorts.

Raoul Wallenbergs Park

- en restorativ park i centrala Malmö



1. Böljande perennplanteringar med vintergrönt inslag vilket ökar den **Naturliga** karaktären på platsen.
2. Cirkulära blomster- och lökplanteringar i perennplanteringar tillför mer av den **Föränderliga** karaktären och säsongsvariation i parken samt för in den geometriska formen.

3a. Tydligt åtskilda nedsänkta sittplatser för ökad **Rofyll** karaktär och närmare kontakt med vattnet.
3b. Tydligt åtskilda sittplatser omringade av en halvcirkulär bokhäck som skyddar ryggen.
3c. Genomgående i parken placeras sittplatser vända mot vattnet.

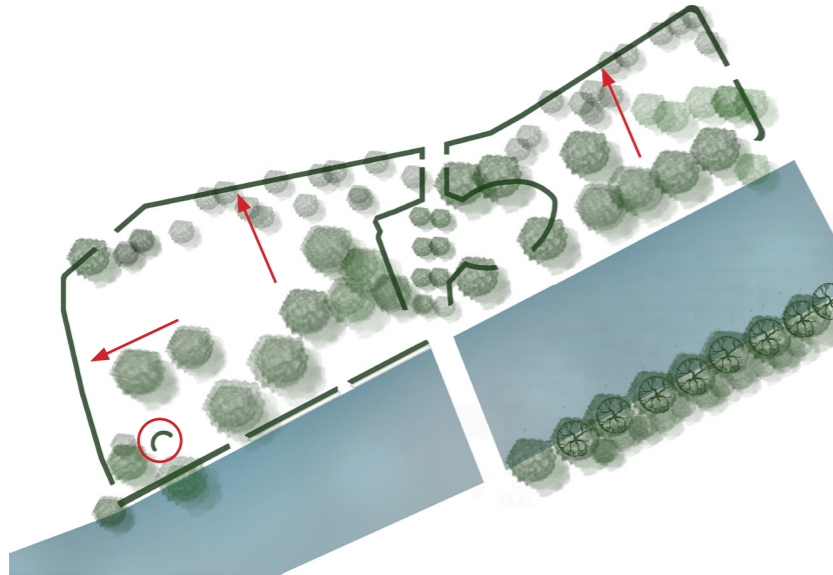
4. Allé planteras i Allmänningen för ökad **Naturlig** karaktär samt dirigera människoflöder. Ytterligare en omringande bokhäck planteras för att definiera **Allmänningen**.
5. Ökat antal flerstammiga buskar längs med parken. Anammar "Vad finns bakom hörnet effekten?"

6. Genomgående grusade gånger i parken för ökad **sammanhållning**.
7. Pilträdd planteras söder om kanalen som avskärmar det urbana landskapet men samtidigt ger utsikt över vattnet från parken.

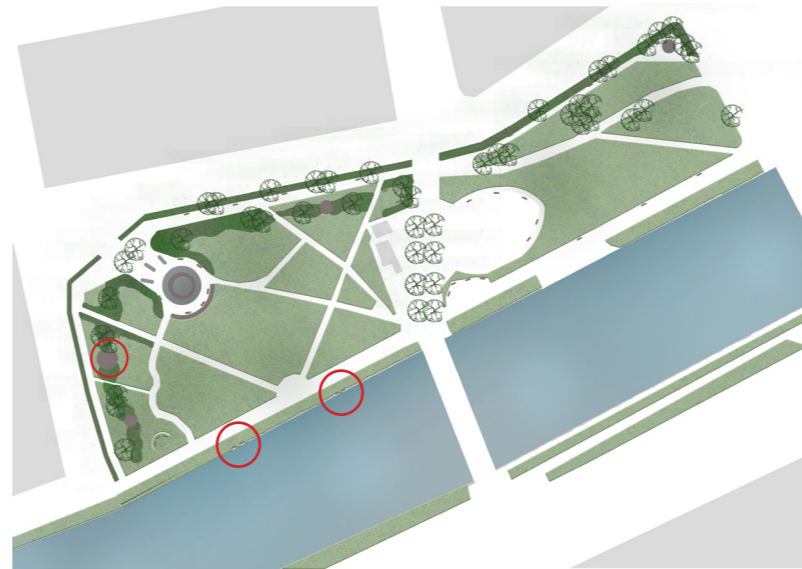
8a. Bilvägen norr om parken tas bort och blir en enkelriktad gångfartsgata, vilket ökar parkens **rymlighet** och minskar störningar från trafikbuller.
8b. Återvändsgata med oansenlig parkering tas bort för ökad **Rymd** och minskar störningar från trafikbuller.

Åtgärder för ökad restorativ karaktär

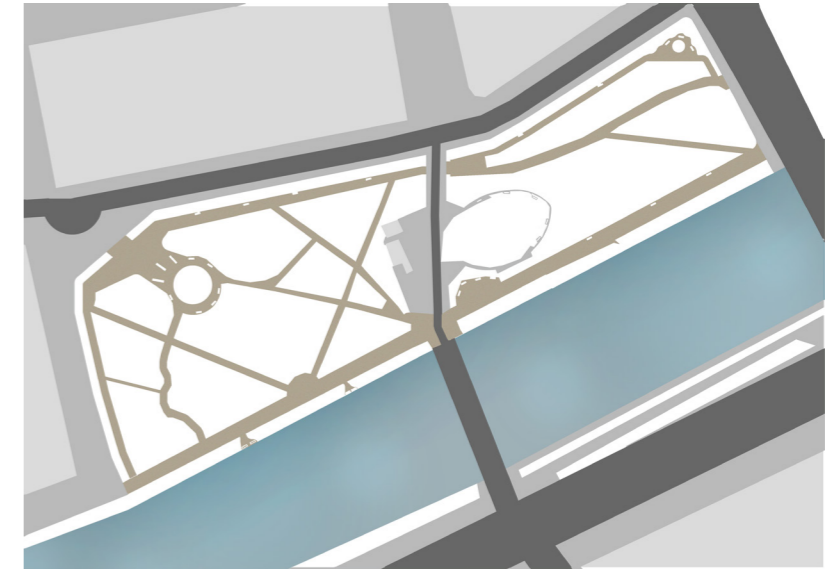
Flera åtgärder har lyfts för att utveckla Raoul Wallenbergs Park till en mer restorativ plats genom att utgå ifrån den information som inhämtats under studien gång. Nedan ges en fördjupad beskrivning över dessa, vilket kompletterar legenden på föregående sida. Beskrivningarna och illustrationerna visar hur dessa åtgärder anammar och ger form till kunskapen som inhämtats under studien, utöver de värden som parken redan besitter.



För att främja den rymliga karaktären så kommer parkens yta att utökas. Befintlig bokhäck omplanteras och kompletteras med ny för att skapa en genomgående omslutande bokhäck runt parken, delvis för att avskärma och bryta störningar från det urbana landskapet men även för att definiera, rama in och sammansluta parken vilket ökar dess rumslighet. Vid den östra delen av parkens möte med kanalen prioriteras sikten samt mötet mot vattnet varför det istället för bokhäck planteras Pilträdd på andra sidan kanalen (se insp. bild 1, s.17). Av bokhäcken skapas även en halv oval "rygg" med sittplatser inuti med viss sikt mot vattnet (se insp. bild 2, s.17). Detta gör att kontakten med andra människor minskar och tillåter egen rofylld tid. Genom häcken blir även allmänningen naturligt mer definierad men ändå frånskiljd.

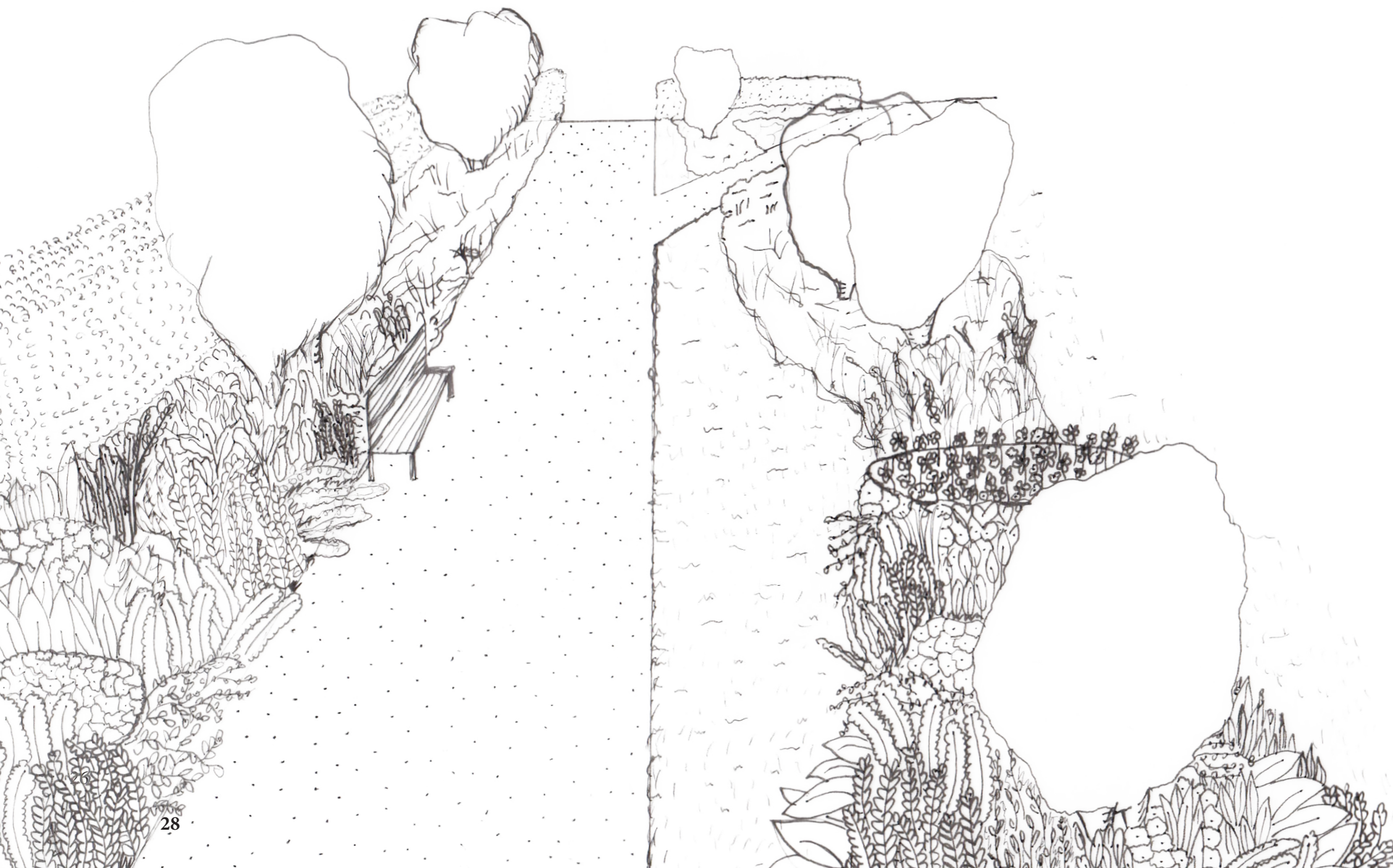


Parkens växtlighet förbättras och skötseln prioriteras. I parken skapas en böljande, varierad och partiellt vintergrön perennplantering som följer bokhäcken. I den finns flerstammiga buskar som återkommer var 5-15 meter klippta så att det finns genomsikt (insp. bilder 3-5a, s.17 och illustration s. 26). På så vis skapas balansen mellan sikt och känslan av att vara omringad. Perennplanteringarnas böljande karaktär är en viktig kontrast till de rakare gångstigarna för att öka värdet av naturlighet i parken. Perennplanteringarna har alltså en hög karaktär av orörd natur och kompletteras med cirkulära blomster- och lökrabatter vilka ökar upplevelsen av föränderlighet (insp. bild 3, s.17). Dessa rabatter integreras i perennplanteringen och återkommer fyra gånger i parken. Den geometriska formen som rabatten besitter ingiver den mänskliga närvaron och sinnligt stimuli. Där gräset vanvårdas sås nytt vilket ger ett vårdat intryck i parken. En allé planteras i allmänningen för att dirigera förbipasserande och det högre tempot men även tillföra ett naturligt inslag, därav blir allmänningen mer av karaktären "det gröna torget" (insp. bild 6, s.17). På så vis uppstår inte ett avbrott av det gröna pga en grå zon i centrala parken. Nya sittplatser ställs och riktas mot vattnet vilket tillgängliggör för återhämtande aktivitet utöver de gångstråk som finns. Utöver dessa så skapas två sittplatser med större avskildhet och närhet till vattnet vilket i större grad ger upphov till det rofyllda värdet och även här minskad kontakt med andra människor (insp. bild 7, s.13 '7).



För att öka sammanhållning på platsen så grusas gångstigarna. Detta leder ofta även till att personen intar ett långsammare tempo och upplever högre sensoriska intryck, vilket ökar närvaron och därav den återhämtande effekten. De rakare gångstigarna ökar platsens tillgänglighet för både individer med funktionsvariation men även förbipasserande. Bilvägen norr om parken tas bort liksom återvändsgatan i väster vilket minskar störningsmoment såsom synliga intryck och buller från trafik. Gatan som kvarstår blir en enriktad gångfartsgata för leverans och andra enbart nödvändiga ärenden.

Nedan förtydligas ett påtagligt bidrag till gestaltningsförslaget med konceptet av en böljande perennplantering med vintergrönt inslag i kombination med blomster- och lökrabatter samt flerstammiga buskar. Denna åtgärd omfattar både karaktären Föränderlig och Naturlig.



Diskussion

Följande kommer avslutande diskussioner och reflektioner kring metod och resultat, samt slutord med förslag på framtida forskning.

Metoddiskussion

Innan studien påbörjades hade en viss struktur kring metodiken redan förutbestämts för att få ett så pålitligt resultat som möjligt. Likaså var författarens behov av att finna ett meningsfullt och givande tillvägagångsätt, där mötet med människan och platsen var av stor betydelse. Metoden fastställdes efter kunskapsinhämtningen, eftersom förståelsen över vilka teorier och metoder som lämpade sig för att kunna ge svar på frågeställningarna och syftet klargjordes. Nedan följer diskussioner och reflektioner kring metodiken i arbetet.

I metoden har egentligen två processer legat som grund, en process med större fokus på kunskapsinsamling genom litteraturstudier, semistrukturerade intervjuer och platsanalyser och en annan som syftar mer till att undersöka och utforska idéerna och teorierna som ansamlats genom skiss och gestaltning. Den valda metoden, där mötet mellan teori och gestaltning genom design har anammats har varit en utmaning, där svårigheterna främst legat i att förankra processen till akademiska sammanhang.

Kunskapsinhämtning

En ovana i att gå från teori till gestaltning ledde till att mycket tid gick åt till litteraturstudierna. Detta kan vara en anledning till att tre olika modeller och teorier nämnts i arbetet och testats även om det kanske hade räckt och varit lättare att följa med bara en metod. Samtidigt har det varit berikande att få en bredare förståelse och pensel att utforska ifrån. Likaså gjorde en optimistisk tidsuppfattning i början sig påmind senare i arbetet då bristande erfarenhet angående intervjuprocesser och den tid det tar gjorde att andra delar i arbetet inte fått den uppmärksamhet som önskats. Kopplingen mellan teori och gestaltning är inte vid varje tillfälle glasklar, men den har i arbetet funnits med som en grundförståelse. Att inkludera medborgare genom de semistrukturerade intervjuerna och kombinerat med utförandet av platsanalyser upplevdes som en mycket organisk process med tydlig förankring till verkligheten, där teorierna fick testas i praktiken, vilket i sig utmanade förståelsen kring restaurativa miljöer som inhämtats under studien till det yttersta. Detta anses ha varit mycket bra metoder för att kritiskt undersöka huruvida dessa teorier och modeller var valida.

Semistrukturerade intervjuer med enkät

Intervjuerna var absolut något av det mest givande och svåraste under processen. Mötet mellan författarens vägledning och tolk-

ning kombinerat med informantens erfarenheter samt förmåga att kommunicera är faktorer som påverkar resultatet. Varför det var viktigt att sammanfatta vad informanten sagt högt innan några anteckningar fördes. Genom denna teknik så skapades en större förståelse, jämfört med att anförtro en diktafon och transkribering av ljudinspelningen. Att förankra samtalet i de restaurativa teorierna som studerats var också en svårighet då intervjuguiden som konstruerades var i lägre grad strukturerad. Detta framkom dock i efterhand som något författaren insåg var till arbetets fördel.

Genom att ha en lägre grad strukturerad intervjuguide tilläts informanterna svara i större omfattning, vilket enligt Kvale & Brinkmann (2015) är en teknik för att leda svaren till mer eller mindre strukturerade former som gjorde att även aspekter som författaren inte tänkt igenom belystes av informanterna. Däremot var de restaurativa teorierna delvis en hjälp för att tolka informationen som framkom under intervjuerna vidare till resultatdiskussionen men även som glasögon under designprocessen.

Platsanalys av restaurativa referensplatser

Under platsanalyserna användes de tre analysmodellerna som verktyg som i vissa fall överlappade varandra men från olika perspektiv vilket författaren anser gav teorierna större trovärdighet. Att använda skissen, anteckningar och bilder för att inhämta information i relation till analysmodellerna var i vissa fall lättare än andra, men i det hela en allomfattande teknik som författaren ansåg tydliggöra och framhäva restaurativa karaktärer och restaurativa landskapselement. Huruvida författaren kunde kopiera in de koncept som analysmodellerna lyfter under platsanalyserna går att ifrågasätta. Detta eftersom författaren har bristande erfarenhet kring att jobba med analysmodeller i relation till design- och gestaltungsprocesser.

Design och Gestaltungsförslag

Att växla mellan skiss och platsanalyser anses i efterhand varit en bra metod för att utveckla och fastställa åtgärder förankrade i teorin, då tankar och förståelser blev visuellt prövade genom skissen i relation till den verkliga platsen. Att gestalta resultatet i plan, illustrationer och text ansågs som tekniker som kommunicerade arbetets kärna. För att ytterligare presentera arbetets kärna kunde sektioner och modeller varit intressanta tekniker att lyfta, som dock fick falla undan på grund av examensarbetets tidsram.

Resultatdiskussion

Både kunskapsinhämtning, semistrukturerade intervjuer, platsanalyser och designprocessen har varit behövliga steg som kommit med sina egna informativa skörder och vidare grund till resultatet men själva slutprodukten av arbetet är det slutliga gestaltungsförslaget. Studien är utförd i Malmö stad varför resultatet därför till större del grundas i de förhållanden som råder i Malmö och speciellt i relation till Raoul Wallenbergs park. Att dra universella slutsatser utifrån denna studie var aldrig ett uttalat syfte utan snarare ett försök till att utforska konceptet restaurativa miljöer i en urban kontext. För att vidare kunna diskutera arbetes resultat görs först en återkoppling till syfte och frågeställningar följt av reflektioner och diskussioner kring resultatet.

Arbetets huvudsakliga syfte är att få en större förståelse över restaurativa miljöer och utforska hur dessa kan gestaltas i relation till en urban kontext samt belysa de utmaningar och möjligheter som finns i gestaltningen av restaurativa miljöer i en urban kontext. Syftet är också att identifiera restaurativa karaktärer och vidare diskutera hur och om dessa kan agera som ramverk för oss landskapsarkitekter att förhålla oss till när vi gestaltar restaurativa miljöer i en urban kontext.

-Hur kan en restaurativ miljö utformas i en urban kontext?

- Hur kan restaurativa karaktärer vara en hjälp till landskapsarkitekten att öka en plats restaurativa effekt?

- Hur kan restaurativa miljöer vara ett medel för att motverka den ökning av stressrelaterade sjukdomar som sker i samhället idag?

Restorativ design i en urban kontext

Att det finns ett behov av flera restaurativa miljöer i städer blev tidigt tydligt genom litteraturundersökningen. Alltför många människor blir sjuka av stressrelaterade orsaker. Den urbana miljön är enligt forskningen, iallafall till viss del, en plats som innehåller många stressmoment såsom oljud, trängsel, låg standard på bostaden, låg standard inom stadsdelarna, buller och trafikstockning. I kombination med den ökade pressen och det ökade stillasittandet inom både privat- och arbetsliv med bristande restaurativa miljöer och sammanhang, så uppstår risken att individer utvecklar stressrelaterade sjukdomar. Därför är det gynnsamt att på så många sätt som möjligt bjuda in restaurativa miljöer och sammanhang i den urbana

miljön där människor bor och spenderar sin tid på. Gestaltningen är ett bejakande svar på frågan om restaurativa miljöer kan vara ett medel för att motverka den ökning av stressrelaterade sjukdomar som uppstått det senaste decenniet då dessa miljöer naturligt återhämtar oss från stress. Det finns därav ett behov av flera restaurativa miljöer i relation till den rådande expansion och förtätning som sker i städer idag.

Men hur gestaltar man en restaurativ miljö?

Att utforska restaurativa karaktärer som verktyg för att öka en plats restaurativa effekt har varit ett försök till att skildra hur vi som landskapsarkitekter kan tänka och designa vid gestaltandet av restaurativa miljöer i en urban kontext. Att bruka de restaurativa karaktärerna Rofyll, Rymlig, Föränderlig, Naturlig & Allmänning som framkom som restaurativa karaktärer i arbetet under själva designprocessen, har varit användbart och samtidigt överensstämmande med de restaurativa referensplatsernas karaktär, de restaurativa teman som framkommit under de semistrukturerade intervjuerna samt inledande teoriavsnitt kring restaurativa miljöer. Genom att använda dessa karaktärer som utgångspunkter i designprocessen så fanns ett ramverk grundat på systematiserad kunskap att förhålla sig till för att uppnå en restaurativ effekt av gestaltningen. Under studien har även en bredare förståelse över restaurativa miljöer anammats genom litteraturstudier, restaurativa teman från den semistrukturerade intervjun och inspiration från restaurativa referensplatser, vilka absolut varit lika viktiga utgångspunkter och ramverk till designprocessen samt legat som grund till det slutliga gestaltungsförslaget.

Att det finns en tolkningsprocess i relation mellan de restaurativa karaktärerna och gestaltaren kan från ett perspektiv ses som utmanande, då fastare ramar kan önskas för att med säkerhet veta dessa karaktärs reliabilitet, varför författaren även undersökte ytterligare underlag samt inspiration genom referenser och semistrukturerade intervjuer. Ett annat perspektiv är att denna tolkningsprocess tillåter en öppnare och mer kreativ process att ske där varje plats, oavsett dess fasta förutsättningar, kan utforskas som potentiell plats för att skapa en restaurativ miljö. Däremot tror författaren att enbart restaurativa karaktärer som ramverk inte hade gett samma resultat och validitet då mycket information hade fallit undan som annars framkommit genom de restaurativa referenserna och de semistrukturerade intervjuerna.

Platsen

Medvetenheten kring de restaurativa karaktärerna samt inspiration och kunskap från resterande förstudie ledde till att författaren lättare kunde identifiera platsen för gestaltning samt vilka åtgärder som ska appliceras för att optimera platsens restaurativa effekt, men även vilka åtgärder som överhuvudtaget är möjliga att genomföra utifrån platsens förutsättningar. Att Raoul Wallenbergs Park blev den slutliga platsen för gestaltningen grundades på dess centrala och lättillgängliga läge samtidigt som den besitter flera av de identifierade restaurativa landskapselement och karaktärer från studien såsom vatten, stora gamla träd med öppnare gräsytor, allmänning, minnesmärken, perennplanteringar, lämplig decibel nivå & fasta geometriska former. Genom att vara medveten om platsens befintliga restaurativa förutsättningar så underlättade det för författaren även i designprocessen.

Att välja en plats som redan besitter restaurativa värden var en användbar strategi för att i tidigt skede av utvecklingen ha en restaurativ effekt på platsen och undvika längre tidsramar tills exempelvis äldre träd etableras. Även den ekonomiska aspekten, av att inte behöva göra en stor insats togs i beaktning för att uppmuntra till liknande projekt. Att fenomenet som undersökts är väldigt situationellt går ej att undvika, varje plats har sina egna förutsättningar, där exempelvis en hårdgjord miljö hade varit en intressant utmaning att gestalta utifrån de referensramar som diskuterats i studien och i allra högsta grad gett ett annat utfall.

Ytterligare ansluter platsen till de restaurativa referensplatserna vilket i sig kan skapa ett större restaurativt sammanhang i Malmö. Detta i sig kan vara en intressant aspekt att betänka men ifall detta är en nödvändig förutsättning för den restaurativa miljön har ej framkommit under studien liksom hur det sammanhangets förhållanden isåfall behöver se ut och vilka faktorer som spelar in. Ur intervjuerna framkom det att det var lika viktigt med inslag av restaurativa miljöer på mikro- och makro nivå och Raoul Wallenbergs Park är vad författaren kallar en mikroplats. Alltså behöver den urbana människan delvis makroplatser att återhämta sig en längre stund, som gärna får vara en bit bort men även mikroplatser i närheten för att ta kortare återhämtning. Dessa mikroplatser blir en del av vardagslivet, en plats i närheten den urbana människan vistas vid under rasten eller passerar på vägen hem. Denna insikt har varit en behjälplig tanke för att inte skapa skog där den inte passar in, även om det i sig är en naturlig karaktär.

Resultatdiskussion

Resultat och Tidigare forskning

Arbetet går i många fall i linje med tidigare forskning där de identifierade karaktärsbeskrivande adjektiven Rofylld, Rymlig, Föränderlig och Naturlig specifikt resonerar med Patriks Grahns studier om vilka miljöer som uppskattas när man är i behov av återhämtning. Även paret Kaplans diskuterar den naturliga miljön i relation till återhämtning. Allmänning var ett annat karaktärsbeskrivande adjektiv som värderades högt men inte riktigt återfanns som en beskrivning av en restaurativ miljö i forskningen. Detta går fortfarande i linje med Patriks Grahn teori om behovspyramiden där människan söker sig till den miljön som svarar till hens rådande förmåga och sinnestillstånd och att individer som mår lite bättre gärna rör sig i sociala sammanhang och miljöer, med slutsatsen att informanternas hälsa i denna studie troligtvis befunnit sig högre upp i behovspyramiden varför de ansåg allmänningen, med opersonlig kontakt, som restaurativ. Under platsanalyserna identifierades ytterligare restaurativa landskapselement som gick i linje med Ulrichs forskning. Han definierade ett måttligt komplext landskap, med struktur och blickfång och inslag av lugnt vatten samt grönskande vegetation som det optimala restaurativa landskapet vilket i studien kan tolkas i sammanfattningen av de restaurativa referensplatserna genom exempelvis sittplatser mot vattenytan & variation i vegetation men med ordnad naturlig karaktär. Det restaurativa temat "Återhämtande effekt" skildrar även hur en återhämtningsprocess sker i den restaurativa miljöer som är kompatibel med både Ulrichs studier där det känslö-fysiologiska tillståndet hos inviden ändras från oro till lugn men även paret Kaplans studier då de sensoriska intrycken som platsen angav ledde till större fokus i efterhand.

Slutord och Framtida forskning

Att det behövs fler restaurativa miljöer i städerna är ett faktum. Vi landskapsarkitekter kan spela en avgörande roll i att gestalta miljöer för människor att vistas i för en ökad återhämtning och därav minskad stress. Därför är all form av kunskap viktig för att ge oss vassare verktyg att designa restaurativa miljöer med. Genom denna studie har mer kunskap tillförts om hur en restaurativ miljö skulle kunna designas i en urban kontext, genom ett medvetande-görande av restaurativa värden men även restaurativa teman samt inspirationsmaterial från restaurativa referensplatser.

Till framtida studier finns ett behov att undersöka till vilken grad dessa karaktärer behöver förekomma för att de ska ge en restaurativ effekt. Likaså finns ett behov av att skapa en systematisering kring de restaurativa teman och restaurativa karaktärer som framkommit, hur kan dessa valideras och mätas i både designprocess men även den slutliga gestaltningen? Likaså uppstod ett nytt frågetecken gällande det restaurativa sammanhanget för en restaurativ miljö under studiens gång, hur viktigt är detta och vilka faktorer behövs begrundas?

För en hälsosammare stadsmiljö med minskad stress hos populationen, kan det ytterligare vara av värde att titta på mer detaljerade aspekter av den restaurativa miljön men även bredare koncept såsom exempelvis lugnande växtkomposition i urbana miljöer, åtgärder för att minska buller, och förbättrad kollektivtrafik till rekreationsområden i stadens perifera områden.

Referenslista

- Aczel AD (1991). Sampling methods. Complete business statistics fourth edition. Boston: Irwin/McGraw-Hill.
- Andersen, F, M. & Brinkmann, S. (red.) (2013). Nya perspektiv på stress. Klim, Århus.
- Aspinall, P. Bell, S. Thompson, C. W. (2010). Innovative Approaches to Researching Landscape and Health Open space People space 2. Routledge, London & New York.
- Bell, A. P. Baum, A. Greene, C. T. Fusher, D. J. (2001). Environmental Psychology. 5ed. Harcourt College Publishers, Forth Worth, TX 76102.
- Berggren-Bärring, A.-M., & Grahn, P. (1995). Grönstrukturens betydelse för användningen [The importance of green structure for its use] (Licentiate dissertation for Berggren-Bärring in Swedish). Rapport. Alnarp: Institutionen för landskapsplanering, Rapport 95:3.
- Bryman, A. (2016). Samhällsvetenskapliga metoder. Upplaga 3. Liber AB, Stockholm.
- Campbell, L. & Wiesen, A. (2009) (eds.), Restorative commons: creating health and well-being through urban landscapes. U.S. Department of Agriculture, Forest Service, Northern Research Station. Newtown Square, PA.
- Gifford, R (2016). Research Methods for Environmental Psychology.(Editor Gifford, R). 2016 John Wiley & Sons, Ltd. Blackwell.
- Grahn, P. (2001). Naturens och trädgårdens betydelse för personer med utmattningsyndrom. Svensk rehabilitering, 3/2001, doc, Statens Lantbruksuniversitet, SLU, Alnarp.
- Grahn, P., Stigsdotter, U. A., & Berggren-Bärring, A.-M. (2005). A planning tool for designing sustainable and healthy cities. The importance of experienced characteristics in urban green open spaces for people's health and well-being. In Quality and significance of green urban spaces. Conference proceedings, April 14-15, 2005 (ss. 29-38). Velp, The Netherlands: Van Hall Larenstein.
- Grahn, P. Stigsdotter, U., & (2002). What makes a Garden a Healing Garden? Journal of Therapeutic Horticulture, 13, ss 60-69.
- Grahn, P. & Ottosson, Å. (2010). Alnarpsmetoden Trädgårdsterapi att ta hjälp av naturen vid stress och utmattning. Bonnier Existens.
- Grahn, P & Van Den Bosch, M. (2013) The impact of sound in Health Promoting Environments. In: Patrik Grahn; Johannes van der Berg; Kerstin Persson Waye; Thöres Theorell; Per Thorgaard and Maria Quinn (eds) Care for sound: Sound environment, Healing & Health-care. Lund: Ljudmiljöcentrum vid Lunds Universitet, ss 43-49.
- Haaland, C. & van den Bosch, C.K. (2015). Challenges and strategies for urban green-space planning in cities undergoing densification: A review. Urban forestry & Urban greening, vol. 14(4), Elsevier, GmbH, ss. 760-771.
- Hartig, T. (2005). Teorier om restaurativa miljöer – förr, nu och i framtiden. I Johansson, M. & Hägerhäll, C. (2019/10/08). Landscape perception theories. [internt material]. Institutionen för arbetsvetenskap, ekonomi och miljöpsykologi Alnarp, SLU. Sveriges Lantbruksuniversitet.
- Heerwagen, J. (2009). Biophilia, health and well-being. I : Campbell, L. & Wiesen, A. (2009) (eds.), Restorative commons: creating health and well-being through urban landscapes. U.S. Department of Agriculture, Forest Service, Northern Research Station. Newtown Square, PA. ss. 39-55. Kaplan, R. & Kaplan, S. (1989). The experience of nature: a psychological perspective. Stephen Cambridge University Press Melbourne
- Küller, R. (1991). Environment Assessment from a Neuropsychological Perspective. Evans, W. G & Gärling, T. (1991) (eds.), Environment, cognition and action: An integrated approach. New York, Oxford, Oxford University press, Inc. ss. 111-147
- Kuller, M. (red.) Svensk Miljöpsykologi. Studentlitteratur. Lund: Btj, ss. 263-279.
- Kvale, S. & Brinkmann, S. (2015). Den kvalitativa forskningsintervjun. Studentlitteratur AB, Lund.
- Laike, T. (2019/10/09) environmental psychology perception and experience. [internt material]. Alnarp, SLU Sveriges Lantbruksuniversitet.
- Malmö förskönings-och planteringsprojekt. (2020). [hämtad: 2010-06-05]. <https://planteringsforeningen.se/projekt/pienza/>
- Malmö stad. (2019). Stadsutveckling Malmö. [hämtad: 2020-04-17]. <https://malmo.se/Sa-arbetar-vi-med.../Hallbar-utveckling/Stadsutveckling.html>
- Manzo, C. Lynne. (2018). City Life and Well-Being. In: Devlin, S, A. (ed) (2018). Environmental psychology and human well-being Effects of Built and Natural Settings. ss. 107-133. Department of Psychology, Connecticut College, New London, CT, United States. Elsevier Inc.
- Marcheschi, E. (2019/09/03). Environmental perception and experience; Human-Environment interactions and how it works. [internt material]. Institutionen för arbetsvetenskap, ekonomi och miljöpsykologi. Alnarp, SLU. Sveriges Lantbruksuniversitet.
- Rosenberg, B & Navarro, M. (2018). Semantic Differential Scaling. In: Frey, B, B. (Ed) (2018). The SAGE Encyclopedia of Educational Research, Measurement, and Evaluation. SAGE publications Inc, Thousand Oaks ss. 1504-1507. Doi: <http://dx.doi.org/10.4135/9781506326139.n624>

Referenslista

Sang, O, Å. (2019/10/09). Analysing the experience of landscape – The VisuLands framework. [internt material]. Institutionen för landskapsarkitektur, planering och förvaltning. Alnarp, SLU. Sveriges Lantbruksuniversitet.

SCB. (2019). Vägra Väggen. [hämtad: 2019-09-20].
<http://vagravaggen.se/sv/for-forskare/kostnader-och-statistik/>

Steg, L, van den Berg, AE & de Groot, JIM (2013), Environmental Psychology: An Introduction. BPS Textbooks in Psychology, Wiley-Blackwell, Chichester, U. K.

Stiftelsen Svensk Industridesign (2013). "Vad är design?". [hämtad: 2020-04-10].
<https://svid.se/vad-ar-design/var-definition-av-design/>

Ulrich, R.S. (1983). Aesthetic and affective response to natural environment. I : Altman, I., Wohlwill, J.F. (Eds.), Human Behavior and Environment, vol. 6. Plenum Press, New York, ss. 85–125.

Ulrich, R.S. (1993). Biophilia, Biophobia and natural landscapes. Chalmers University of Technology. Hämtas: https://www.researchgate.net/publication/284655696_Biophilia_biophobia_and_natural_landscapes31.53

Bilagor

Bilaga 1

INTERVJU FRÅGOR

Kvinna

Man

Ålder _____

1. Beskriv en plats du går till när du behöver återhämtning
(Var? specifik karaktär, form, unika egenskaper,)

2. Beskriv din relation till platsen

3. Hur mår du innan och efter besöket?

4. Vad tror du gör att du upplever återhämtning just där?

4. Hur länge och ofta är du där?
(säsong, väder)

5. Hur långt borta är platsen från hemmet?

Bilaga 2

1. Ringa in den karaktär (en eller fler) som du anser beskriver platsen bäst.

KULTURELL

FANTASIFULL

RYMLIG

ALLMÄNNING

ROFYLLD

KOMPLEX

ARTRIK

NATURLIG

FÖRÄNDERLIG

SAMMANHÅLLEN