

Att sakta ner i en värld i full fart

– Vistelse i stadens naturliga miljöer för psykiskt
välmående och medveten närvaro

Alexandra Astafourova



Kandidatarbete 15 hp
Landskapsarkitektprogrammet - Uppsala
Institutionen för stad och land
Uppsala 2021

Titel: Att sakta ner i en värld i full fart - Vistelse i stadens naturliga miljöer för psykiskt välmående och medveten närvaro

Engelsk titel: To slow down in a quick-paced world: Mental wellbeing and mindfulness through recreation in the city

© Alexandra Astafourova

Handledare: Antoinette Wärnbäck, SLU, institutionen för stad och land

Examinator: Vera Vicenzotti, SLU, institutionen för stad och land

SLU, Sveriges lantbruksuniversitet, fakulteten för naturresurser och jordbruksvetenskap

Institutionen för stad och land, avdelningen för landskapsarkitektur

Omfattning: 15 hp

Nivå: Grundnivå G2E

Kurs: EX0861, Självständigt arbete i landskapsarkitektur

Kursansvarig institution: institutionen för stad och land

Program: Landskapsarkitektprogrammet - Uppsala

Nyckelord: landskapsarkitektur, miljöpsykologi, mindfulness, återhämtning

Omslagsbild: Mental och själslig återhämtning under en skogspromenad.

© Alexandra Astafourova

Alla bilder i arbetet används med erforderliga tillstånd.

Publiceringsår: 2021

Publiceringsort: Uppsala

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

Publicering och arkivering

Godkända självständiga arbeten (examensarbeten) vid SLU publiceras elektroniskt. Som student äger du upphovsrätten till ditt arbete och behöver godkänna publiceringen. Om du kryssar i **JA**, så kommer fulltexten (pdf-filen) och metadata bli synliga och sökbara på internet. Om du kryssar i **NEJ**, kommer endast metadata och sammanfattning bli synliga och sökbara. Fulltexten kommer dock i samband med att dokumentet laddas upp arkiveras digitalt.

Om ni är fler än en person som skrivit arbetet så gäller krysset för alla författare, ni behöver alltså vara överens. Läs om SLU:s publiceringsavtal här: <https://www.slu.se/site/bibliotek/publicera-och-analysera/registrera-och-publicera/avtal-for-publicering/>.

JA, jag/vi ger härmed min/vår tillåtelse till att föreliggande arbete publiceras enligt SLU:s avtal om överlåtelse av rätt att publicera verk.

NEJ, jag/vi ger inte min/vår tillåtelse att publicera fulltexten av föreliggande arbete. Arbetet laddas dock upp för arkivering och metadata och sammanfattning blir synliga och sökbara.

Sammandrag

Den psykiska ohälsan ökar i samhället, samtidigt som vi förlorar kontakten med oss själva och naturen, i synnerhet i städerna där det hårdgjorda dominerar. Medveten närvaro är ett verktyg inom meditation som ska kunna ge oss denna koppling åter, samt hjälpa oss med mental återhämtning. Två andra faktorer som kan verka positivt på det psykiska välmåendet är naturliga miljöer och rörelse. Arbetets syfte är att undersöka vad som kan generera medveten närvaro längs ett stadsnära grönstråk, där både möjligheten till rekreation och rörelse finns. Metoden för arbetet har bestått av genomgång av teoretiskt underlag, platsbesök av befintliga stråk med efterföljande analys, och slutligen en sammanfattande gestaltning. Tre viktiga aspekter för en mental återhämtning har visat sig vara upplevelser, utrymme och avskärmning. I diskussionen tas olika faktorer relevans upp för att generera medveten närvaro. Slutsatsen dras att det i första hand handlar om att tillgängliggöra naturliga miljöer, därefter förstärka dess egenskaper.

Abstract

Declining mental health as well as the loss of contact with oneself and nature are increasing societal problems. The latter applies especially to cities, where impermeable surfaces dominate. Mindfulness is a practice in meditation, which has the potential to give us back this connection, while also improving our mental wellbeing. Other factors including natural environments and exercise can increase this effect. Therefore, this thesis focuses on how to generate mindfulness in the process of designing green paths in the city's periphery. The methods used in this study consist of a theoretical investigation, visits of existing paths with a succeeding analysis, and a final design that summarizes the work. Three aspects of special importance for mentally restorative environments are identified: experiences, space and screening. In the concluding part of the thesis the importance of factors generating mindfulness are discussed. The conclusion made is that it is most crucial to preserve and restore natural environments in the cities, and only after that enhancing its qualities.

Innehåll

Introduktion	5
Syfte.....	6
Frågeställning	6
Avgränsning.....	6
Metod	7
Designaspekter	7
Platsanalys.....	7
SWOT-analys	8
Gestaltning.....	8
Teori.....	9
ART och RET	9
Naturlig återhämtning	9
Samarbete mellan kropp och sinne	10
Resultat.....	11
Designspekter	11
Platsanalys.....	12
SWOT-Analys	14
Gestaltning.....	15
Diskussion.....	17
Resultatdiskussion	17
Metoddiskussion	17
Vidare studier.....	18
Slutsats	18
Referenser	19

Introduktion

Den psykiska ohälsan ökar i hög takt världen över och antas bli det största hotet mot människors hälsa i framtiden (Hjärnfonden 2017). Stressrelaterad psykisk ohälsa har ökat globalt sedan 90-talet, där arbetsrelaterad stress är en av de vanligaste typerna av stress (Hjärnfonden 2017). Utmattnings, som ofta är en konsekvens av långvarig stress, har kommit att bli den vanligaste diagnosen för sjukskrivning i Sverige (Mangell 2016).

Naturliga miljöer och människans välmående har visat sig ha ett starkt positivt samband, enligt flera studier som redovisas i en artikel av Shuling et al. (2018). En annan känd positiv faktor för välmåendet som nämns i artikeln är fysisk aktivitet. Studierna visar även att den positiva effekten av fysisk aktivitet i naturliga miljöer är större än fysisk aktivitet i urbana miljöer (Shuling et al. 2018). En promenad genom en grönyta, såsom en park eller ett skogsbryn, främjar alltså hälsan mer än en promenad genom hårdgjord stadsmiljö.

Psykisk ohälsa, liksom fysisk ohälsa, medför stora problem och kostnader för samhället, både i ekonomiska och sociala resurser, och går givetvis aldrig helt att undvika. Det går däremot att jobba preventivt genom att satsa på samhälleliga resurser som kan öka fysiskt och psykiskt välmående. Det är därmed av största vikt att bevara de grönytor som finns kvar i städerna, eftersom dessa har stor potential till att öka det psykiska välmåendet. Även utformandet av dessa grönytor och hur folk rör sig inom dessa skulle kunna ha stor betydelse för hur stor effekten på välmåendet blir.

I takt med urbanisering och förtätning försvinner allt fler grönytor från städerna för att lämna plats åt bebyggelse och infrastruktur. De grönytor som finns är ofta fragmenterade och noggrant planerade av människan, och den ursprungliga naturen som fanns på platsen är försvunnen sedan länge.

I och med urbaniseringen vistas även allt färre i naturliga miljöer, och nyligen myntades begreppet *växtblindhet*, vilket innebär en "avsaknad av förståelse för växters betydelse för livet på jorden" (Svensson 2020, s.1). Konsekvensen av att inte lägga märke till naturen blir att man tappar sin relation till den. Då förloras insikten av hur det biologiska kretsloppet fungerar och hur människan påverkar miljön (Svensson 2020). Vi passerar förbi den lilla grönska som finns i städerna, ofta utan att reflektera över och knyta an till den, vilket skulle kunna leda till en del av den positiva effekt som den naturliga miljön ger avtar.

En studie av Lev et al. (2020) undersöker hur positivt upplevda egenskaper av en miljö och dess grad av naturlighet korrelerar, genom att sammanställa 320 besökares upplevelser av Discovery Park, Seattles största offentliga park. Resultatet av studien visar på att deltagarnas meningsfulla interaktioner med naturen i parken var beroende av parkens relativa "vildhet" (Lev et al. 2020). Den amerikanska studiens diskussionsdel lägger fokus på hur mänsklig interaktion med stora och relativt vilda urbana parker bör ta mer plats i stadsplanering. Detta ska omvända den trend som just nu pågår, nämligen att vår tids människor tappar kontakt med naturen och har en världsbild som innebär en dominering av den naturliga världen (Lev et al. 2020).

Ett sätt att knyta an till sig själv, nuet och sin omgivning är genom så kallad *mindfulness*, eller *medveten närvaro*. Praktiken härstammar från buddhismen och beskrivs som "en medvetenhet som uppstår när vi är uppmärksamma avsiktligt, i

nuet, och utan dömande på saker och ting som de är.” (Segal et al. 2014) Det är en metod inom meditation som handlar om att bli närvarande och märka av vad som händer inuti och utanför kroppen. Metoden kan användas för att hantera stress och oro, och används ibland inom sjukvården (Vårdguiden 2019). Positiva effekter som ges av medveten närvaro tycks gå i en positiv spiral som gynnar välmåendet, ett fenomen som har blivit allt mer studerat och involverat i behandlingar mot psykiatriska och somatiska tillstånd (Shuling et al. 2018).

Det finns, som presenterat ovan, många belägg för att ha gott om naturliga miljöer i staden. Miljöerna har potential att öka människors välmående, men även gynna relationen mellan människa och natur. I staden är dock den mesta grönyta gestaltad eller skött på ett eller annat sätt, för att passa stadens krav.

Hur de naturliga miljöerna ska se ut för att behålla och kanske till och med öka sina rekreativa kvalitéer, såsom att skapa medveten närvaro, är ett ännu utforskat område.

Syfte

Syftet med detta arbete är att visa på hur det går att öka psykiskt välmående för människor i staden. Detta genom att utforma gröna stråk på ett sätt som stärker människors medvetna närvaro och relation till omgivningen.

Frågeställning

- » Hur kan medveten närvaro genereras i gestaltningen av ett stadsnära grönt promenadstråk?

Avgränsning

Landskapsarkitekturen består vanligen av de tre pelarna planering, gestaltning och förvaltning. Arbetets avgränsning omfattas av det som rör gestaltningen. Arbetets relevans kan breddas och utvecklas ytterligare för att gälla för såväl storskalig stadsplanering av gröna miljöer som småskalig gestaltning i stadsmiljöer.

Forskning och egna undersökningar är en viktig del i utförandet och lärandet av konst och design (Frayling 1993). Undersökningen i detta arbete har utgått från designteorin *Research into design*. Teorin innebär att designen skapas genom att undersöka en aspekt av designen; den historiska, estetiska, ekologiska eller upplevelseaspekten (Jansson et al. 2019). Undersökningen mynnar därefter ut i en gestaltning. I detta arbetets fall gäller det den upplevda aspekten. Denna avgränsning har gjorts då det är den aspekt som bäst resonerar med arbetets huvudtema, medveten närvaro, som är ett tillstånd som upplevs på individnivå. Fördelen med *research into design* är att det finns många olika metoder och stora arkiv att hämta kunskap ifrån (Frayling 1993).

Den del av arbetet som innehåller platsanalyser, avgränsas geografiskt till Uppsala kommun och till stadsnära natur (inom gångavstånd, i detta fall 1 km, från tätbebyggelse. Uppsala är landets fjärde största stad och har dessutom gott om grönområden, vilket passar bra som underlag till en undersökning av naturliga miljöer i anslutning till stadsmiljön.

Då även fysisk aktivitet har visat sig gynna psykiskt välmående, avgränsas platsstudierna till Uppsala kommuns befintliga uppmärkta vandringleder och stigar, där människor har god möjlighet till rörelse och motion. Stråkens ändar ska ligga i direkt anslutning till den urbana miljön, då arbetet utgår från stadens förutsättningar och behov. Platsanalyserna begränsas till två etablerade, tillgängliga och välbesökta gröna gångstråk med varierande egenskaper och grad av naturlighet gentemot urbant, "Ändes ån" och "Gottsundavandringen".

Vidare utgår gestaltningen från ett fiktivt urbant stråk, där gröna värden inte ges lika mycket utrymme som i de grönstråk som platsstudierna är förankrade i. Denna kontrast ska på ett tydligt sätt visa hur medveten närvaro kan upplevas och förstärkas i den urbana miljön, där behovet också tycks vara som störst. Ett fiktivt urbant stråk underlättar den kreativa processen genom att ta bort plats specifika begränsningar. Det gör gestaltungsprinciperna mer universella och applicerbara på olika sorters platser och skalor.

Metod

Arbetet fokuserar på hur gestaltningen av stråken kan utformas och förstärkas för att främja medveten närvaro hos människor. Gestaltningen svarar på konflikten i att staden får allt färre grönytor, samtidigt som människan får sämre psykiskt mående och tappar kontakten till naturen. Metoden ska kunna agera underlag för framtida gestaltning inom landskapsarkitektur och stadsplanering med motsvarande syfte.

Arbetet har fokuserat på att titta på upplevelseaspekterna enligt teorin om *Research into design*, både vid litterärt förarbete, platsbesök och gestaltungsarbete. Den befintliga designteorin är tänkt att vägleda arbetet i rätt riktning och ge en tydlig förankring. Två teorier med ursprung ur psykologin har använts: *Attention restoration theory*, ART, och *Restorative environment theory*, RET.

Designaspekter

Då arbetet ska ta fram ett förslag för hur gröna stråk kan stärka människors medvetna närvaro och relation till omgivningen, behövdes i tidigt skede avgöra vilka aspekter som är relevanta för detta syfte. Utifrån den teoretiska bakgrunden identifierades aspekter som är relevanta för mental återhämtning, eftersom detta är nära kopplat till medveten närvaro.

Platsanalys

Efter identifiering av upplevelseaspekter kopplade till återhämtande miljöer har platsanalyser utförts på befintliga gröna stråk i staden, "Gottsundavandringen" och "Ändes ån". "Gottsundavandringen" är en av åtta linnéstigar i Uppsala, totalt 6 kilometer lång och sträcker sig mellan stadsskogen och Lurbo bro. Leden har delvis krävande terräng. "Ändes ån" heter den 5 kilometer långa promenad som sträcker sig längs Fyrisåns båda stränder från Haglunds bro till Bärbyleden och

tillbaka. Promenaden är hårdgjord hela vägen och därmed tillgänglighetsanpassad. (Uppsala kommun 2020)

En genomgång av stråken i sin helhet gjordes, med utgångspunkt i den ände som är närmast stadens centrum. Observationer under promenaden gjordes, i form av sinnesintryck och upplevelser, som kopplar an till upplevelseaspekten enligt ”Research into design”.

Platserna dokumenterades i text och bild. Besöken begränsades till två av kommunens uppmärkta vandringsleder, en som rör sig i ett naturreservat och ett mer urbant stråk. Dessa stråk representerar en variation i miljö, ytstorlek, tillgänglighet och olika grader av naturligt gentemot urbant. Faktorer som kan komma att påverka upplevelsen noteras, såsom väderförhållanden och mänsklig aktivitet.

SWOT-analys

Efter platsanalysen identifierades stråkens SWOT-aspekter (styrkor-svagheter-möjligheter-hot). Metoden är ett sätt att strukturera sin analys, och kan på ett snabbt och enkelt sätt hjälpa till med utvärderingar, nulägesanalyser, och dra upp riktlinjer för framtiden (Metodbanken 2018).

Analysen gjordes utifrån hur dessa platser svarar på upplevelseaspekterna som hör samman med medveten närvaro, vilka i föregående skede identifierats och sammanfattats i tre designaspekterna A, B och C. Genom att titta på befintlig gestaltning gavs inspiration och något att utgå ifrån, med både goda och mindre goda exempel. Aspekterna tillsammans med inspirationen och analysen från besöken har fört gestaltungsarbetet vidare.

Gestaltning

Efter platsbesök och genomförd SWOT-analys syntetiserades designaspekterna samman med de olika parametrarna från analysen till ett gestaltungsförslag. De element från platsbesöken som svarade positivt på aspekter viktiga för medveten närvaro togs tillvara. Det som fungerade mindre bra med hänsyn till dessa aspekter gjordes försök till att förbättra.

Förslaget är ett imaginärt grönstråk i anslutning till tätbebyggelse i en imaginär större stad i Sverige, som ska ge en helhetsbild och sammanfattning över de idéer som grott fram under arbetets gång.

Teori

Då psykisk ohälsa är ett stort samhällsligt bekymmer, finns mycket pågående forskning inom just detta område. Vikten av återhämtning belyses ofta som en lösning, men dagens hektiska tempo ger allt mindre utrymme åt detta. Nedan följer ett par psykologiska teorier som behandlar återhämtning.

ART och RET

Attention restoration theory (ART) bygger på vikten av att ha tillräckligt stor återhämtning av mentala resurser för att upprätthålla förmågan att fokusera och behålla den mentala funktionen och hälsan (Von Lindern et al. 2017). Många vardagliga miljöer har höga krav på fokus och även fokus på många saker samtidigt vilket leder till en dränering av de mentala resurserna, och att den mentala förmågan minskar då resurserna inte räcker till när ytterligare krav tillkommer (Von Lindern et al. 2017).

Det finns å andra sidan miljöer som ställer färre eller inga krav alls på individens mentala funktion och istället uppmuntrar en kravlös tillvaro. Denna typ av miljö formuleras i *restorative environment theory*, RET (Von Lindern et al. 2017), en utveckling av ART. Här skapas rum för återhämtning från vardagliga bestyr, en plats att bara vara på. Här finns inga krav på förutbestämd prestation eller fokus, utan individen avgör själv var fokus och uppmärksamhet ska hamna efter vad den finner intressant (Von Lindern et al. 2017).

Sammanfattningsvis redovisas i RET att den återhämtande miljön (1) innehåller intressanta element, (2) uppfattas som sammanhängande ordnad och av betydande omfattning, och (3) är förenlig med vad individen vill göra (Von Lindern et al. 2017). Dessutom ska miljön (4) vara bortkopplad från vardagens krav och förväntningar, något som möjliggör kravlösa upplevelser på individens egna villkor (Von Lindern se Kaplan & Kaplan 1989). Naturen kan i många fall erbjuda just detta, varför naturliga miljöer har kopplats samman med RET (Von Lindern et al. 2017).

Att vistas i återhämtande miljöer är mycket likt utövandet av medveten närvaro, som också handlar om mental återhämtning och att bara vara i nuet. Nästa steg, menar forskare Shuling et al. (2018), är att kombinera vandring i natur med utövandet av medveten närvaro, vilket skulle kunna förstärka de fördelaktiga effekterna men även bidra till att de behålls i längden. Försök har gjorts att kombinera återhämtande miljöer med medveten närvaro- och självacceptansbaserad psykoterapi, för att öka individens mentala flexibilitet att hantera stress och psykiska ohälsa (Von Lindern et al. 2017).

Naturlig återhämtning

Genom att engagera både kroppen och sinnet vid vistelse i naturliga miljöer skulle det gå att knyta an till omgivningen men även till jaget och få ökad medveten närvaro. Detta skulle i längden också kunna leda till att vi mår bättre i oss själva, samt stärka vår koppling till naturen, som i sin tur ger oss ett bättre psykiskt mående. Shuling et al. (2018) argumenterar även för att ju mer kontinuitet av

vandring i naturen sker, desto större positiva effekter och ökad medveten närvaro. Mötet mellan människa och omgivning, menar forskaren Adrian Harris, börjar i att vara närvarande i sig själv (Harris 2013).

Det har visat sig att meditativa utövanden i naturliga miljöer kan fördjupa det meditativa tillståndet genom att främja kravlös uppmärksamhet (Kaplan 2001). Dessutom kan meditationen förstärka fascinationen för miljöns egenskaper och känslan av att vara bortkopplad, genom att reducera stressfaktorer som annars förhindrar återhämtning (Von Lindern et al. 2017). Genom att upptäcka omgivningen i sitt eget tempo kan på så vis en stärkt relation mellan människa och natur genom medveten närvaro skapas.

Att fokusera i naturen är ett utövande inom ekopsykologi, som alltmer blivit en del i personcentrerad och upplevelsebaserad terapi (Harris 2013), en praktik som ligger nära anslutet till medveten närvaro. Även genom denna metod stärks relationen till omgivningen signifikant.

En utmaning med meditation, medveten närvaro och liknande praktiker kan vara att många människor inte har nog med kunskaper om hur det utövas i vardagen. I många fall sker dock detta automatiskt utan att vi är medvetna om det. Människor kan uppleva tillstånd av medveten närvaro ändå då de vistas i trivsamma, naturliga miljöer, utan att behöva någon förkunskap eller ansträngning (Von Lindern et al. 2017 se Lymeus 2008). I och med detta kan antas att det ofta skapas en sorts medveten närvaro, bara genom att vistas i denna typ av miljö. Miljön omkring oss påverkar oss, även om vi själva kan vara mer eller mindre mottagliga.

Samarbete mellan kropp och sinne

Att promenera innebär att gå i lugnt takt, inte ha bråttom, och att stanna upp, både fysiskt och mentalt.. Kontinuerliga och långa promenader möjliggör för en person att hamna i en viss rytm, vilket ger en djupare kontakt med den egna kroppen (Shuling et al. 2018). Promenader kan således fungera som ett verktyg för att uppnå tillstånd av medveten närvaro. Rörelse har också visat sig vara bra för den mentala förmågan i övrigt (Engström 2020). Att skapa en god promenadmiljö innebär att promenadkulturen gynnas och att fler kan tänkas vilja promenera.

Uppsala är en utpräglad cykel- och promenadstad. Tack vare stora sammanhängande stadsnära grönområden finns möjlighet för längre promenader i naturlig miljö. Under en promenad är omgivningen ofta i stort fokus.

Resultat

Nedan följer de designaspekter som är viktiga att ta hänsyn till för att skapa en återhämtande miljö, och som identifierats tidigare i teorikapitlet. En omformulering och utveckling av aspekterna har därefter gjorts för att göra dem överblickbara och underlätta tillämpningen på landskapsarkitektur.

Designspekter

Fyra aspekter som tidigare listats i bakgrundskapitlet har identifierats som viktiga för återhämtning utifrån RET (Von Lindern et al. 2017). Dessa bedöms vara likvärdigt relevanta för att skapa medveten närvaro, eftersom flera aspekter som karaktäriseras av RET går i linje med medveten närvaro, och kan utgöra en god grund till att skapa miljöer som gynnar dess utövande.

- » Intressanta element
- » Sammanhängande ordnat och av betydande omfattning
- » Förenligt med vad individen vill göra
- » Bortkopplat från vardagens krav och förväntningar

Aspekterna identifierade från teorikapitlet omformuleras i detta arbete om till tre designaspekter, för att lättare kunna appliceras på kommande gestaltungsprinciper. Dessa tre aspekter blir till riktlinjer för vad som i en gestaltning kan vara viktigt att ta hänsyn till för att generera en återhämtande miljö och därmed också medveten närvaro (se figurer 1-3).



© Alexandra Astafourova (2020)

Fig. 1: Aspekt A. - **Upplevelser**

Möjlighet till kravlösa upplevelser, sinnesupplevelser, taktila upplevelser, mentala upplevelser, i enlighet med vad individen kan och vill göra, interaktion, variation.

Fig. 2: Aspekt B. - **Utrymme**
Plats för en kravlös tillvaro, möjlighet till rörelse och interaktion, fysiskt och mentalt utrymme, yta som är sammanhängande och av betydande omfattning.



© Alexandra Astafourova (2020)



© Alexandra Astafourova (2020)

Fig. 3: Aspekt C. - **Avskärmning**

Fysisk eller mental avskärmning, få bort tankarna från vardagliga krav och yttre distraktioner, omdirigera fokus.

Platsanalys

Efter att ha vidareutvecklat de tre designaspekterna A, B och C genomfördes studier ute i fält i form av platsanalyser av två olika gröna stråk i Uppsala. Aspekterna som tidigare identifierats och omformulerats togs med som stöd och utgjorde en grund för analysen. Nedan följer en notering av upplevda intryck som gjordes i samband med de fysiska besöken, för att fånga upplevelsen och underlätta för den kommande analysen. Texten är direkt tagen ur en anteckningsbok och är ej redigerad. I kartorna syns omfattningen av de stråk som analyserades (figurer 3 och 6). Till dessa hör även fotografier tagna på plats (figurer 4-5 och 7-8) som återger upplevelsen.

Gottsundavandringen - Datum: 23/2-20 Väder: Klart, frisk vind. Mänsklig aktivitet: Måttlig.

En historisk vandring i Linnés fotspår som börjar där stadsmiljön upphör och stadsskogen tar vid. Skogen omsluter och filtrerar bort stadens brus, och ersätter det med fågelsång och trädskronors sus. Efter en promenad längs med backiga stigar genom den uppväxta skogen når man det öppna odlingslandskapet och följer hågaån genom dalen. Ett antal informationsskyltar påträffas längs vägen som informerar om vandringens historia. Vandringen avslutas vid Lurbo bro men gick ibland under Linnés exkursioner ända ner till Flottsund och Ekoln.

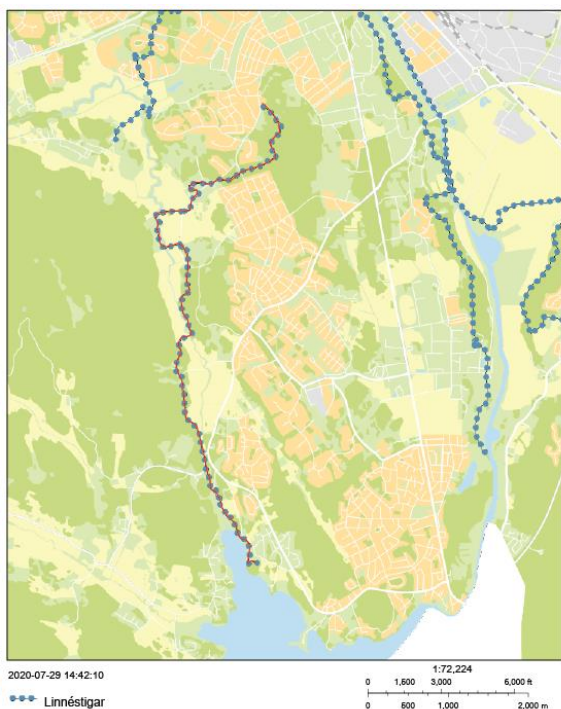


Fig. 3: Gottsundavandringen (tillagd markering i rött), med omgivande linnéstigar. I utsnittet syns syd-östra

Uppsala med tillhörande grönområden. Kartutsnitt, Kommunkarta (Uppsala kommun u.å).



Fig. 4-5: Överst: Odlingslandskapet i Hågadalen ger långa utblickar och fridfulla landskapsvyer. Nederst: Den mänskliga aktiviteten är inte särskilt intensiv, men gör sig ändå synlig i stadsskogen i form av fågelholk, grillplats och koja. Här har människan interagerat med naturen. © (Alexandra Astafourova 2020)

Ändes ån - Datum: 9/3-20 Väder: Växlande molnighet, vindstill. Mänsklig aktivitet: Hög

Promenaden längs fyrisån börjar intill Uppsalas stadskärna vid Haglunds bro och går till en början parallellt med en bilväg. Stadsljuden är ständigt närvarande, människor passerar förbi i rask takt, samtidigt som vattnet i ån skapar blickfång och lugn. Flertalet tunnlar och broar passeras, alla med varsitt uttryck. Väglaget och omgivningen består till största del av hårdgjort material, några enstaka träd står och nickar intill ån, som kantas med en enklare gräsyta. Ibland dyker en plattform upp som kopplar samman stråket med ån, och gör att man kan slå sig till ro och komma närmare vattnet. Stadens närvaro gör sig påmind i alla riktningar längs med hela promenaden. Promenaden vänder vid Bärbyleden och återvänder till startpunkten igen.

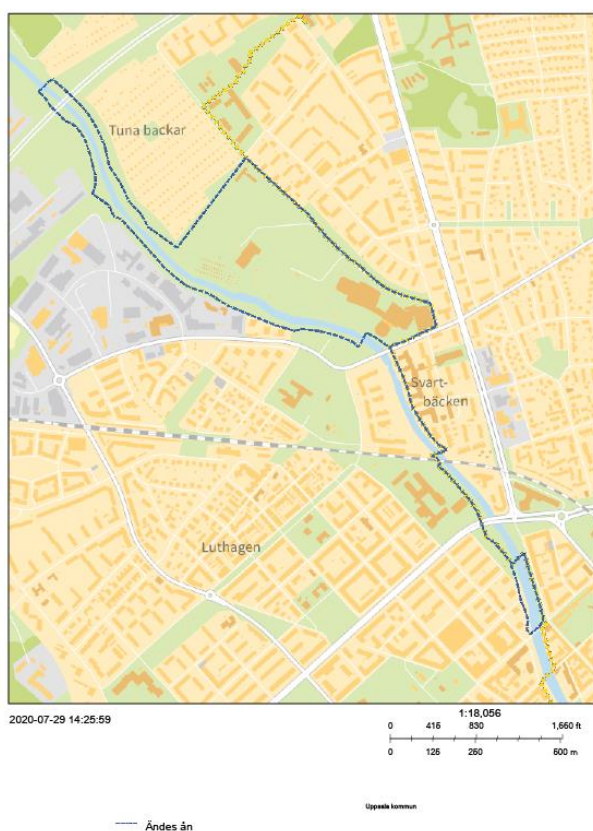


Fig 6: Ändes ån – ledmarkering i blått. I utsnittet syns nord-östra Uppsala med stadsdelarna Luthagen, Svartbäcken och Tuna backar. Kartutsnitt, Kommunkarta (Uppsala kommun u.å).



Fig .7-8: Överst - Haglunds bro sträcker sig över fyrisån, där promenaden startar. Blicken vandrar då och då tillbaka mot stadssiluetten, som blir mindre ju längre promenaden går. I bakgrunden syns domkyrkans torn. Nederst - Strandpromenaden består av hårdgjord väg kantad med gräs innan ån tar vid. Här och var finns platser som tar en närmare vattnet. © (Alexandra Astafourova 2020)

SWOT-Analys

I detta avsnitt följer noterade upplevelseaspekter under platsanalysen, och som går i enlighet med designaspekterna A, B och C. Aspekterna struktureras nedan i form av en SWOT-analys (se tabell 1).

Tabell .1: SWOT-analys av Gottsundavandringen och Ändes ån där faktorerna styrka, svaghet, möjlighet och hot identifierats.

Aspekt	Gottsundavandringen	Ändes ån
S (styrka)	Stark platsidentitet – historisk koppling till Linné, gott om utrymme och omslutning, tydligt uppmärkt med stolpar, varierande omgivningar, gott om sittplatser, hög avskärmning och lite kontakt med det urbana, informationsskyltar längs vägen, skyddat naturreservat säkerställer kontinuitet i landskapet, välbesökt (kan även vara en nackdel), ansluter till strövområden med många alternativa vägar.	Stadsnära, Fyrisån en stark symbol för Uppsala och ett landmärke, lätt att passera igenom på väg till jobb eller studier, meditationsplats och tydliga platser att stanna upp på och sätta sig ned, tillgängligt underlag, upplyst på kvällen, cirkulärt stråk.
W (svaghet)	Endast en väg att följa om man ska följa ledmarkeringarna, dålig cirkulation - börjar och slutar på helt olika platser vilket gör att man hamnar långt ifrån där man startade, en bit utanför centrum, bara delvis ett "passera-igenom"-stråk, utsatt för vind i dalen.	Till stor del hårdgjord yta - relativt lite grönska, öppet och utsatt läge, buller, område begränsat till en liten yta precis intill åkanten, upplevs bitvis nedgången och kallt, bebyggelse nära inpå.
O (möjlighet)	Finns möjlighet att öka tillgänglighet med exempelvis stenmjöl eller trädäck, skapa vindskydd, göra det lättare att gå en "runda".	Skapa en mer omslutande känsla med mer vegetation eller en mur, reducera buller, en gång som går intill ån skulle göra att man kom ännu närmare vattnet, fler informationsskyltar som kopplar till flora och fauna längs med ån, strandväxter istället för gräs.
T (hot)	Svårt att göra för stora ingrepp på grund av reservatsskydd, högt besöksstryck kan leda till att landskapet blir påverkat i större grad och att det inte upplevs lika "bortkopplat".	Svårt att få bort buller helt, mindre utrymme som ställer högre krav på design, utmanande för vegetation att klara sig i stadsmiljö.

Gestaltning

Med platsanalysen av Gottsundavandringen och Ändes ån följde mycket inspiration och idéer, och fokuset övergick därmed ganska direkt till ritbordet, för att formulera och utveckla egna gestaltungsprinciper. Genom att titta på vad som fungerar och inte på dessa två platser, ville jag utforska vad som var möjligt att göra på egen hand. Första steget bestod av att skissa upp mina idéer i en enklare form av mindmap (se figur 9).

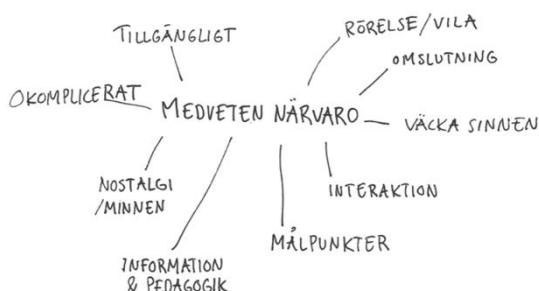


Fig. 9: Mindmap över de allra första gestaltungsidéerna som uppstod efter platsanalysen, kopplade till de 3 designaspekterna.

Med hjälp av datorprogrammet illustratör illustrerades därefter ett förslag som visar på vad designaspekterna A, B och C kan innebära i en konkret gestaltning (se figur 10). I förslaget syns exempel, både i text och symbolik, på hur de tre designaspekterna kan appliceras på en plats.

Förslaget namn, "Stadens lungor", representerar den roll grönområdet har i staden. Både genom att förbättra och syresätta luften, och genom att ge oss utrymme att själva andas lite djupare. I denna fiktiva stad finns få andra grönområden, och denna gröna oas spelar därför en desto större roll för invånarna. Stråkens dragning följer formen av en mänsklig lunga för att förstärka konceptet och ha en form att utgå ifrån.

“Stadens lungor”



Fig. 10: Gestaltungsrichtlinien für wie Strassen, die das Bewusstsein für die Umgebung erhöhen, aussehen können. Die Illustration enthält die drei Designaspekte, die als wichtig für die Erholung identifiziert wurden. Der Ort ist fiktiv und soll eine zusammenfassende, schematische Darstellung einer Gestaltung sein. © Alexandra Astafourova (2020)

Diskussion

Resultatdiskussion

Medveten närvaro kan uppnås på många olika sätt, och tankarna blev därför många kring vad som ska finnas med i gestaltningen. Den fiktiva platsen gjorde allt möjligt, vilket var både en frihet och svårighet. I detta exempel har gestaltningens funktion att skapa medveten närvaro maximerats för att uppnå största möjliga ”effekt”. Exemplet kan därför fungera som ett första steg i utforskandet av ämnet.

Att underlätta motion och promenader är en viktig faktor i att skapa medveten närvaro, eftersom rörelse även aktiverar sinnet då det ger oss upplevelser, intryck och väcker tankar. Det handlar då egentligen inte om någon specifik design som det handlar om att ge utrymme för tolkning hos individen, som själv ”skapar” utrymmet genom interaktion.

För att skapa kontinuitet för vistelserna, vilket Shuling et al. (2018) påpekar var en viktig faktor för att upprätthålla och förstärka de positiva effekterna för både välmående och medveten närvaro, behövs en god tillgänglighet till dessa miljöer och att de är attraktiva att vistas i. Det underlättar även om de har en specifik målpunkt, antingen under eller i slutet av stråket, då det underlättar motivationen och att få in en rutin i vardagen.

Precis som studien av Lev et al. (2020) visar så hör graden av naturlighet samman med de meningsfulla interaktioner som uppstår då människor vistas i naturliga miljöer. Att använda sig av medveten närvaro inom landskapsarkitektur skulle kunna vara att skapa miljöer där människor manas till att stanna upp och reflektera. Det är också viktigt att skapa en god tillgänglighet till dessa miljöer, så att människor vill och kan besöka just dessa miljöer från första början, och kanske väljer att passera igenom på väg någonstans. Det ska vara lockande att passera igenom, och samtidigt locka till att dröja kvar.

Många promenadstråk har den goda egenskapen att den bidrar med både rörelse och naturupplevelser. I promenaden har vi tid och möjlighet att stanna upp och reflektera. Målet kan vara att ta sig från punkt A till punkt B, men det är vägen dit som ger promenaden dess kvalitet. Annars kan vi lika gärna ta cykeln, bussen eller bilen, eftersom det går fortare. Men genom att uppleva saker längs vägen, och kanske få tankarna på annat har promenaden ett särskilt värde som andra färd sätt inte ger i lika hög grad.

Promenaden gör att vi inte har några barriärer mellan oss och omgivningen, såsom i en bil exempelvis. Vi kan lättare känna luften, höra träden susa, och träffas direkt av solens strålar. En cykeltur går relativt fort och det faller sig inte lika naturligt att man stannar upp och kliver av för att känna på trädens bark eller lukta på en blomma, därför finns risk att man missar många upplevelser längs vägen.

Metoddiskussion

En reflektion som uppkom i samband med arbetet var huruvida ett grönområde bör gestaltas från början över huvud taget. Kan svaret på frågeställningen om hur medveten närvaro genereras längs med gröna stråk i staden vara: genom så liten påverkan som möjligt? För att skapa medveten närvaro skulle det räcka med att ha

trivsamma, naturliga miljöer tillgängliga att vistas i. Naturen ger oss redan allt vi behöver för återhämtning: upplevelser, utrymme och avskärmning.

Att naturliga miljöer finns till i stadens närmiljö från början är en grundförutsättning, det vill säga att det beaktas redan i planeringsskedet. I staden tillkommer givetvis också krav på tillgänglighet, sociala värden och att ytor används på ett effektivt sätt. Därför kan ändå gestaltningen spela en viktig roll, då den kan vara ett verktyg för att förstärka vissa kvalitéer, samt ge ett stråk eller ett område fler kvalitéer som inte finns från början. Detta kan i sin tur ge större skydd åt den i staden redan utsatta naturliga miljön.

Vidare studier

Ämnet som rörts vid i detta arbete är fortfarande i ett mycket utforskat skede.. Efter att ha sökt svaret på en fråga har andra uppkommit längs vägen. *Behöver miljöerna vara naturliga eller bara verka naturliga för att få positiva effekter på människors psykiska hälsa och närvaro? Går det att återskapa miljöer specifikt för detta ändamål? Hur kan man göra så att naturen inte endast blir till en kuliss i staden, utan får behålla sitt egenvärde? Vad finns det för problematik med att se på naturen ur ett antropocentriskt synsätt?*

Även frågor kring tillgänglighet dök ständigt upp, då fokuset låg på stråkens utformning. *För vem görs stråken? Vad har platsen för betydelse och inverkan på psykisk hälsa om den inte går att besöka från första början för vissa? Skulle det gå att jobba mer med olika sinnesintryck, text på flera språk, och annan sorts tillgänglighet som kanske inte berörs lika ofta? Rörelsetillgänglighet handlar ofta om plant underlag, tar detta bort känslan av "naturlighet"? Har alla möjlighet och kapacitet att utöva medveten närvaro?*

Arbetets omfattning och angivna tidsram räckte givetvis inte till för att undersöka alla dessa frågor. Detta är däremot något som skulle gå att titta närmare på i framtiden med en mer omfattande teoretisk genomgång samt empiriska undersökningar för ett mer statistiskt resultat, såsom i några utav undersökningarna som arbetet vilar sin teoretiska basis på.

Slutsats

Naturliga miljöer behövs i staden mer än någon annanstans. Genom att tappa kopplingen till naturen tappas även en del av kopplingen till sig själv, eftersom vi alla är en del i det naturliga systemet. En förlorad koppling skulle kunna leda till att vi slutar att se värdet i att bevara en symbios med naturen, även i staden. Vi tar ofta upp de ekologiska värdena för sig, men glömmer lätt bort att de genomsyrar all existens på jorden, även oss och samhället. Det finns en anledning till att naturen bidrar med så många positiva effekter för vårt psykiska välbefinnande; liv är beroende av annat liv, och utan en levande planet skulle vi människor inte kunna finnas till.

Vi kan inte förvänta oss av naturen att vara oss till nytta om vi inte är villiga att också ge tillbaka. Detta gör vi genom att stärka relationen till naturen men också ge den livsutrymme och ro att sköta sig själv.

Referenser

- Engström, Louise (2020) *Rörelse är livsviktigt. Vårdguiden*.
Tillgänglig: <https://www.1177.se/liv--halsa/traning-och-fysisk-halsa/rorelse-ar-livsviktigt/> [2020-08-16]
- Frayling, C. (1993). Research in Art and Design. *Royal College of Art Research Papers*, 1(1), 1-5.
- Harris, Adrian. (2013). Gendlin and ecopsychology: focusing in nature. *Person-Centered & Experiential Psychotherapies*. Volym 12, 330-343. DOI: <https://doi.org/10.1080/14779757.2013.855135>
- Hjärnfonden. (2017). *Stressrelaterad ohälsa ett växande problem*.
Tillgänglig: <https://www.hjarnfonden.se/2017/12/stressrelaterad-ohalsa-ett-vaxande-problem/> [2020-02-19]
- Kaplan, S. (2001). Meditation, restoration, and the management of mental fatigue. *Environment and Behavior*. 33(4), 480–506.
- Kaplan, R., & Kaplan, S. (1989). *The experience of nature: A psychological perspective*. New York: Cambridge University Press.
- Lev, Elizabeth, Kahn, Peter H., Chen, Hanzi, Esperum, Garrett. (2020). Relatively Wild Urban Parks Can Promote Human Resilience and Flourishing: A Case Study of Discovery Park. *Frontiers in Sustainable Cities*. 2020; 2. DOI: [10.3389/frsc.2020.00002](https://doi.org/10.3389/frsc.2020.00002)
- Mangell, Lena (2016) *Utmattningsyndrom är en allvarlig sjukdom*. Motivation.
Tillgänglig: <https://www.motivation.se/innehall/utmattningsyndrom-ar-en-allvarlig-sjukdom/> [2020-02-07]
- Metodbanken (2018) *SWOT-analys*
Tillgänglig: <https://www.metodbanken.se/post/swot-analys> [2020-08-16]
- Nilsson, Kjell, Sangster, Marcus, Gallis, Christos, Hartig, Terry, De Vries, Sjerp. (2014). *Forests, trees and human health*. Berlin: Springer.
- Schuling, Rhoda, van Herpen, Nina, de Nooij, Reinier, de Groot, Wouter T., Speckens, Anne. (2018). Silent into Nature: Factors Enabling Improvement in a Mindful Walking Retreat in Nature of People with Psychological Symptoms. *Ecopsychology*. 10(2), 77-86. DOI: [10.1089/eco.2017.0045](https://doi.org/10.1089/eco.2017.0045)
- Segal, Zindel, Teasdale, John, Williams, Mark. (2014). *Mindfulnessbaserad kognitiv terapi vid depression*. Upplaga 1, New York: The Guilford Press.
- Svensson, Anders (2020) *Veckans ord: växtblindhet*. Språktidningen. Tillgänglig: https://spraktidningen.se/blogg/veckans-nyord-vaxtblindhet?fbclid=IwAR1VVSOvxjMV1Ddtb8BExMaPajF6VKb9RHBVZQPWDDAjRs_k48ekzctU85w [2020-02-07]
- Uppsala kommun (2020) *Vandringsleder och stigar*
Tillgänglig: <https://www.uppsala.se/kultur-och-fritid/natur-parker-och-friluftsliv/friluftsomraden-naturreservat-och-leder/vandringsleder-och-stigar#strandpromenaden-i-vardsatra> [2020-08-17]
- Uppsala Kommun. (u. å.). *Linnéstigarna i Uppsala*.
Tillgänglig: <https://www.linnestigarna.se/> [2020-02-21]
- Uppsala Kommun (u. å.) Kommunkarta
Tillgänglig: <https://uppsalakommun.maps.arcgis.com/apps/webappviewer/index.html?id=68e0fdb848854bddbecb54eccb98c8d9>
[2020-08-17]
- Von Lindern, Eike, Lymeus, Freddie, Hartig, Terry. (2017). The Restorative Environment: A Complementary Concept for Salutogenesis Studies. *The Handbook of Salutogenesis*. 2016 Sep 3, Chapter 19. DOI: [10.1007/978-3-319-04600-6_19](https://doi.org/10.1007/978-3-319-04600-6_19)

Vårdguiden (2019) *Mindfulness i vardagen*.

Tillgänglig: <https://www.1177.se/liv--halsa/stresshantering-och-somn/mindfulness-i-vardagen---ovningar/> [2020-03-05]