



Med havet i huvudrollen

Fem narrativ om blå miljöers betydelse för hälsa och välbefinnande i utveckling av städer

Karin Axelsson

Examensarbete/Självständigt arbete i miljöpsykologi • 30 hp
Sveriges lantbruksuniversitet, SLU
Institutionen för människa och samhälle
Outdoor Environment for Health and Wellbeing
Alnarp 2022



Med havet i huvudrollen. Om blå miljöers betydelse för hälsa och välbefinnande i utveckling av städer

The sea in focus - the importance of blue spaces for health and well-being in urban development

Karin Axelsson

Handledare:	Helena Mellqvist, SLU, Institutionen för landskapsarkitektur, planering och förvaltning
Examinator:	Caroline Hägerhäll, SLU, Institutionen för människa och samhälle
Biträdande examinator:	Anna Bengtsson, SLU, Institutionen för människa och samhälle
Omfattning:	30 hp
Nivå och fördjupning:	A2E
Kurstitel:	Självständigt arbete i miljöpsykologi
Kurskod:	EX1000
Program/utbildning:	Outdoor Environment for Health and Well-being
Kursansvarig inst.:	Institutionen för människa och samhälle
Utgivningsort:	Alnarp
Utgivningsår:	2022
Omslagsbild:	Emelie Dahlström Ravn

Nyckelord: blå miljö, kustlandskap, kustområden, hälsa, översiktsplanering, förtätning, hållbar stadsutveckling, evidensbaserad stadsutveckling

Sveriges lantbruksuniversitet

Fakulteten för landskapsarkitektur, trädgårds- och växtproduktionsvetenskap (LTV)

Institutionen för människa och samhälle

Avdelning Miljöpsykologi

Sammanfattning

Såväl akademisk forskning som offentlig förvaltning av utemiljöer tenderar att domineras av ett intresse för gröna miljöer, där begrepp som grönstruktur, grönytor och grönområden är vanligt förekommande. Den här studien riktar strålkastarljuset mot blå miljöer och undersöker hur miljöer där vatten har en dominerande roll kan bidra till hälsa och välbefinnande för människor som bor i städer. Genomförda intervjuer visar att urbana havs- och kustmiljöer kan spela en stor roll i människors liv och att tillbringa tid vid havet främjar fysisk aktivitet, reflektion och balans i livet, aspekter som visat sig vara viktiga delar i en god hälsa.

Studien syftar till att utforska hur en god och hälsosam utveckling av städer kan främjas genom att sätta användarna i första rummet och lutar sig mot en modell för evidensbaserad stadsutveckling. Modellens fyra evidens typer diskuteras och ligger till grund för uppsatsens fallstudie där kuststaden Helsingborg står i centrum. Kommunen tjänar som ett exempel på en av alla de svenska städer som för närvarande växer snabbt och där förtätning har kommit att bli den främsta utvecklingsstrategin. Uppsatsen resultat visar att svenska kommuner i tider av förtätning skulle vinna på att bredda sin syn på grönplanering och i större utsträckning uppmärksamma och inkludera de blå miljöerna i sin utveckling av utemiljöer.

Nyckelord: blå miljöer, kustmiljö, kustlandskap, förtätning, hållbar stadsutveckling, evidensbaserad stadsutveckling

Abstract

Both academic research and planning & management of public outdoor spaces tend to focus on green spaces as concept. This study highlights blue spaces and examines how environments dominated by water may contribute to health and well-being for people residing in cities. Performed interviews show that urban sea and coastal environments do have an impact on people's lives and that spending time by the sea promote physical activity, reflection and life balance, all important aspects for good health.

The study aims exploring how a good and healthy development of cities can be advanced by putting the user in the first room, and leans on a model of evidence-based urban development. The model's four types of evidence are discussed and serve as a base for the thesis' case study, in which the city of Helsingborg is the target. Helsingborg is an example of a Swedish city presently undergoing a rapid growth and where densification has become the main strategy of development. The results shows that Swedish cities would gain from widen their view of urban green space planning and to a bigger extent include blue spaces in there planning processes.

Keywords: blue environment, blue spaces, coastal landscape, densification, sustainable urban development, evidence-based urban development

Förord

Uppvuxen i norra Småland bland granar, tallar och små steniga åkerlappar känner jag mig mer hemma i skogen än vid havet. Ändå har det här examensarbetet på masterprogrammet Outdoor Environment for Health and Well-being på Sveriges lantbruksuniversitet kommit att handla om havet. Hur blev det så? Våren 2021 blev jag på olika vägar uppmärksam på den stadsomvandling som pågår i Helsingborgs stad, där man förvandlar den gamla Oceanhamnen till bostadsområde. Mitt i den nya stadsdelen planeras också för ett Havotek, en publik mötesplats för marina frågor. Samtidigt har strandskyddet, havsbaserad vindkraft och stigande havsnivåer seglat upp som heta politiska frågor, ämnen som också påverkar människors upplevelse av sin omgivning i hög grad. Min nyfikenhet på den för mig okända relationen mellan människa och hav väcktes och idén om att fördjupa mig i ämnet började ta form. Denna första trevande tanke har nu kommit att bli huvudfokus för mitt examensarbete i miljöpsykologi.

I ett större perspektiv handlar arbetet om hållbara städer och vilken plats människan har och får i tider av förtätning, när konkurrens om ytor ökar. Jag hoppas att den här pusselbiten ska bidra med kunskap till hur stadsplanerare, strateger, arkitekter och landskapsarkitekter kan arbeta för att främja möten mellan människa och naturliga miljöer.

Många ska ha stort tack. Först och främst de helsingborgare som så generöst ställde upp och delade med sig av sina tankar och erfarenheter om havets betydelse. Tack också till de tjänstemän på Helsingborg stad som bidrog med värdefull inblick i den kommunala organisationen. Min handledare Helena Mellqvist har guidat mig genom processen - tack för givande och inspirerande samtal och att du gjort att mina frågor aldrig känts dumma att ställa. Sist men absolut inte minst, tack till kurskamraterna på programmet Outdoor Environment for Health and Well-being som bidragit med så mycket skratt och klokskap - ingen nämnd ingen glömd!

Stockholm, maj 2022

Innehållsförteckning

Figurförteckning	7
Förkortningar	8
1. Inledning	9
1.1 Bakgrund	9
1.2 Problemformulering	10
1.3 Syfte och mål	11
1.4 Frågeställningar	11
2. Metod	12
2.1 Kvalitativ metod	13
2.2 Litteraturstudier	13
2.2.1 Evidensbaserad design och stadsutveckling	13
2.2.2 Blå miljöer och hälsa	14
2.2.3 Exemplet Helsingborg	14
2.3 Intervjustudien	15
2.3.1 Intervjuer och samtal med tjänstepersoner	15
2.3.2 Intervjuer med kommuninvånare	15
2.3.3 Narrativ analysmetod	16
2.3.4 Tillvägagångssätt narrativ analys	17
2.4 Metodreflektion	18
2.5 Etiska överväganden	19
2.6 Avgränsningar och begreppsförklaringar	20
3. Att utveckla städer hållbart	22
3.1 Evidensbaserad stadsutveckling - människan i centrum	22
3.2 Vad räknas som evidens?	24
3.3 För och nackdelar med att arbeta evidensbaserat	26
4. Blå miljöer i planering och förvaltning	28
4.1 En ny nationell havsplanering	28
4.2 Vegetation och vatten - grönt versus blått	29
4.3 Uppföljning av utemiljöer	29
5. Blå miljöer och hälsa i forskningen	31
5.1 Inledning	31

5.2	Hälsa och välbefinnande - definitioner och mätmetoder	32
5.3	Blå miljöer och hälsa - ett spretigt fält	34
5.4	Människans dragning till vatten.....	36
5.5	En hög känslighet för vad som händer i blå miljöer	37
5.6	Är människor som bor vid kusten lyckligare?	38
5.7	Hydrophilia - kärleken till vatten	39
5.8	Att vara i och på vatten	40
5.9	Att vara vid vatten	41
5.10	Att vara bortanför vatten	42
5.11	Sammanfattning av forskningsöversikten	44
6.	Exemplet Helsingborg - havsnära stadsutveckling.....	46
6.1	Helsingborgs topografi och landskapskaraktär.....	47
6.2	Helsingborgs strategier för utemiljöer	48
6.3	Tjänstepersonernas syn på utemiljöer	50
6.4	Kommuninvånarnas perspektiv.....	52
6.4.1	Lars kallbadar varje dag, året om	52
6.4.2	Camilla och kite-surfsingen	54
6.4.3	Julia, en flanör längs med havet.....	56
6.4.4	Sven-Olof, hemma i Oceanhamnen	57
6.4.5	Lena bor <i>nära</i> , men inte <i>vid</i> kusten	59
6.5	Narrativa teman om relationen till havet	61
6.5.1	Känslan av frihet	61
6.5.2	Det föränderliga havet	61
6.5.3	Rikedom och lyx	62
6.5.4	Ett värnande om miljön	63
6.5.5	Öresundskusten unika karaktär	64
7.	Diskussion	65
8.	Slutsatser.....	72
	Referenser.....	73
	Bilaga 1.....	79

Figurförteckning

Figur 1. Uppsatsens struktur	12
Figur 2. Modellen evidensbaserad stadsutveckling, efter Forsemalm et al., 2019	24
Figur 3. Exempel på bohuslänskt landskap med låg andel grönyta.	30
Figur 4. Oceanhamnen under utveckling	46
Figur 5. Helsingborgs läge	46
Figur 6. Helsingborgs fem kilometer långa anlagda strandpromenad	48
Figur 7. Landborgspromenaden med vyer över Danmark	48

Förkortningar

ART	Attention Restoration Theory
HaV	Hav- och Vattenmyndigheten
PBL	Plan- och Bygglagen
SLU	Sveriges Lantbruksuniversitet
SCB	Statistiska Centralbyrån
ÖP	Översiktsplan

1. Inledning

1.1 Bakgrund

Runt om i världen pågår en accelererande urbanisering och idag bor drygt hälften av världens befolkning i städer (United Nations. Department of Economic and Social Affairs, 2019). 2050 beräknar FN att denna siffra globalt kommer uppgå till närmare 70 % (ibid). I Sverige går utvecklingen snabbt och såväl medelstora som stora städer upplever en hög befolkningsökning (SCB, 2020). I exempelvis Stockholm har staden som mål att fram till 2030 bygga 140 000 nya bostäder (Stockholms stad, u.å.) och Helsingborg beräknas växa med 40 000 personer fram till 2035 (Helsingborgs stad, 2021). I vissa kommuner skyndas utvecklingen på av etableringar av stora, internationella företag. Tätorter som tidigare har lidit av stor utflyttning upplever nu en helt annan situation. Exempelvis behöver orter som Boden och Skellefteå etablera bostäder och samhällsservice till anställda vid stora industriföretag som förlägger sin produktion till Västerbotten och Norrbotten (Petersson, 2021). När allt fler människor ska rymmas och tjänster och aktiviteter finnas tillgängliga nära invånarna blir mark hårdvaluta (Haupt et al., 2020) och som ett svar på urbaniseringens ökade efterfrågan på bostäder och olika samhällstjänster har förtätning av städer kommit att bli den dominerande utvecklingsstrategin för svenska kommuner (Sveriges Kommuner och Regioner, 2015; Boverket, 2016).

I utveckling av städer där det råder hård konkurrens om mark har koncentrerings av existerande miljöer, och att bygga städer inåt, motiveras som det mest hållbara alternativet (Samuelsson et al., 2018). Att exploatera städer utåt och ta omliggande jordbruksmark eller stadsnära naturmiljöer i anspråk hotar värdefull livsmedelsproduktion och biologisk mångfald (ibid). Förtätning har visat sig vara en fördelaktig strategi när det kommer till att minska koldioxidutsläpp, exempelvis genom en mer effektiv och hållbar infrastruktur och att stadsinvånarna därmed inte blir lika bilberoende samt att invånarna får närmare till olika serviceinstanser (Haupt et al., 2020). I motsats till dessa fördelar visar forskning att täta urbana miljöer är mindre gynnsamma när det kommer till individers hälsa och välmående. Kompakta städer innebär ofta byggande på höjden, vilket minskar möjligheterna för utblickar och för solljus att nå marknivå (Boverket, 2016). Det är också en

utmaning att främja en god ljudmiljö i tätbebyggda områden (ibid). Men den kanske största invändningen mot förtätning är att konkurrensen om mark bidrar till att urban och stadsnära natur minskar och att invånarnas möjlighet till kontakt med naturliga miljöer försämras (Haaland & van den Bosch, 2015) vilket blir ett problem då interaktion med naturliga miljöer är viktiga för både mental och fysisk hälsa (Hartig et al., 2014). Gröna och blå miljöer bidrar till god luftkvalitet (Andersen et al., 2021), temperaturreglering (Grilo et al., 2020) och den positiva kopplingen mellan biologisk mångfald och hälsa har också kunnat bevisats (Marselle et al., 2021). Utöver detta har det även kunnat fastställas att naturliga miljöer främjar fysisk aktivitet och socialt umgänge, vilka båda är viktiga faktorer för hälsa och välbefinnande (Hartig et al., 2014).

Samtidigt har det kunnat konstaterats att det finns luckor i forskningen om effekterna av förtätning (Berghauser Pont et al., 2020). Fler studier om förtätning har ägnat sig åt transportfrågor än åt hälsa, sociala frågor och ekologiska system (ibid) vilket gör att vi idag vet mer om de positiva konsekvenserna än de som visat sig vara negativa. Trots dessa oklarheter kring förtätningens effekter på människor har många kommuner anslutit sig till förtätningsparadigmet och presenterar det som en positiv och hållbar strategi framåt (Haupt et al., 2020). En genomgång av 59 svenska översiktsplaner mellan 2000 och 2019 visar att svenska kommuner presenterar en större bredd av positiva effekter av förtätning än vad forskningen kan påvisa (ibid). Argumentet att täta städer genererar mer effektiva transporter är i stort sett det enda som har stöd i forskningen och evidensen som berör sociala och ekologiska faktorer berörs betydligt mer sällan (ibid). Sammantaget betyder detta att den kommunala stadsplaneringen tenderar att ge en mer positiv bild av förtätning än vad forskningen har kunnat bevisa.

1.2 Problemformulering

Att den akademiska forskningen har lagt mer fokus på de infrastrukturella effekterna av förtätning än på de sociala och ekologiska innebär en snedvridning som är värd att uppmärksamma. Det finns ett behov av mer detaljerad kunskap om naturliga miljöers kvaliteter och påverkan på människor för att säkerställa en god livsmiljö för invånare i tätbebyggda städer.

I så väl akademi som offentlig förvaltning omtalas naturliga miljöer som ”gröna” och begrepp som grönområden, grönstruktur och grönytor är vanligt förekommande. I vissa sammanhang är det tydligt och uttalat att grönytor och grönområden innefattar olika typer av vattenmiljöer då vatten är en förutsättning för växtlighet men blå miljöers upplevelsevärden står sällan i fokus.

Vad skulle hända om man skiftar perspektiv och riktar blicken mot det blå i stället för det gröna? Finns det en outnyttjad potential i blå miljöer för människors upplevelser som svenska kommuner skulle tjäna på att uppmärksamma i tider av förtätning? Vatten i olika former har alltid varit viktiga för människor och i stort sett alla städer har etablerats vid någon form av vattenkälla. I den här studien står kuststaden Helsingborg som exempel, en kommun som beskrivs ha en stark identitet till havet och som för närvarande exploateras kraftigt. Uppsatsen lutar sig mot en modell för evidensbaserad stadsutveckling, i syfte att anta ett användarperspektiv och sätta kommuninvånarnas egna upplevelser i första rummet.

1.3 Syfte och mål

Syfte: Att undersöka hur blå miljöer kan fungera som en resurs för hälsa och välbefinnande i en utveckling av städer. Ett kompletterande syfte är att utforska hur ett evidensbaserat förhållningssätt kan fungera som stöd i en hållbar stadsutveckling.

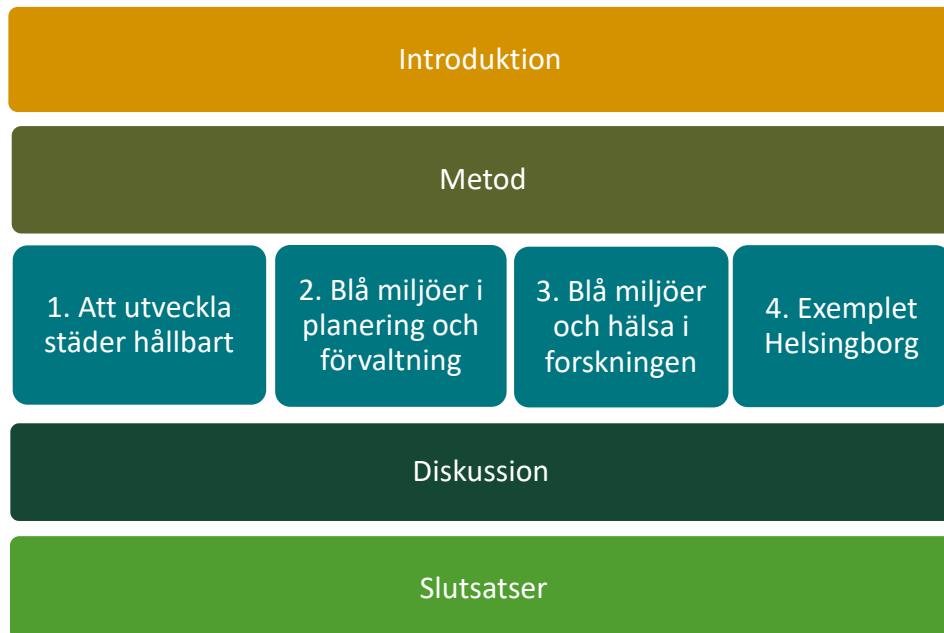
Mål: Att bidra med ett kunskapsunderlag till yrkesgrupper som dagligen arbetar med stadsrummets praktik, till exempel kommunala uppdragsgivare, planerare, strateger, arkitekter och landskapsarkitekter, inför kommande havsnära stadsutvecklingsprocesser. Kunskapsunderlaget ska resultera i rekommendationer och förslag för framtida utveckling av urbana blå miljöer.

1.4 Frågeställningar

- På vilket sätt kan blå miljöer bidra till ökat välbefinnande och god hälsa i en urban kontext?
- Vilken relation till havs- och kustmiljön har invånare i en kustkommun?
- På vilket sätt syns blå miljöer i strategisk planering och förvaltning av utemiljöer på kommunal och nationell nivå?
- Vilka fördelar finns det med att arbeta evidensbaserat i stadsutvecklingsprojekt?

2. Metod

Studien är uppdelad i fyra delar som redovisas i var sitt kapitel (se figur 1). Den första delen är en orientering av litteratur inom evidensbaserad design och stadsutveckling. Den andra består av olika nedslag i offentlig förvaltning som rör utemiljöer, exempelvis handledningar och utvärderingar, med fokus på miljöer dominerade av vatten. Det tredje kapitlet är en genomgång av befintlig forskning i ämnet blå miljöer och hälsa och tjänar som ett teoretiskt ramverk inför fallstudien, som redovisas i det avslutande fjärde kapitlet. Där riktas blicken mot Helsingborg, som fungerar som exempel på en svensk stad som för närvarande genomgår en stor stadsomvandling. Fallstudien består av en granskning av ett urval av lokala policydokument samt intervjuer med kommunala tjänstepersoner och fem kommuninvånare.



Figur 1. Uppsatsens struktur

Nedan beskrivs de metoder som använts under arbetets gång och hur studien har designats, men först en kort redogörelse om det kvalitativa angreppssätt som uppsatsen tar som utgångspunkt.

2.1 Kvalitativ metod

Den här uppsatsen använder sig genomgående av kvalitativ metod. Kvalitativ forskning brukar sägas anta ett induktivt förhållningssätt, där man från sina resultat genererar teori, till skillnad från deduktion där man utgår från en teori och utifrån den antar en hypotes som antingen bekräftas eller förkastas efter analys av data (Bryman, 2018). Såväl Bryman (2018) som DePoy och Gitlin (2016) beskriver dock att det inte alltid är så enkelt att särskilja induktiv och deduktiv metod och att forskning också kan ha en abduktiv ansats. Bryman (2018) menar att abduktion till mycket och mycket liknar det induktiva förhållningssättet, men att det abduktiva sättet att anamma sitt material kännetecknas av att forskaren i mycket stor utsträckning förlitar sig på deltagarnas världsbild och perspektiv. DePoy och Gitlin (2016) hävdar att abduktion handlar om att det insamlade materialet ska analyseras på sina egna premisser vilket resulterar i att det i vissa fall relaterar till erkänd teori, i vissa fall inte. Processen som sådan benämns iterativ (ibid), och det kännetecknar i hög grad arbetet med den här uppsatsen. Arbetet har varit allt annat än linjärt och jag har tillåtit mig ett växelspel mellan insamling av data och analys.

Kvalitativa studier kan inte hävda generalisering, det vill säga resultaten kan inte sägas vara representativa för en population (Bryman, 2018). I stället har den kvalitativa forskningen fördelar när det kommer till att förstå ett fenomen och människor på djupet. Ett visst mått av generalisering går dock att göra även i kvalitativ forskning, på så vis att resultat från studier genomförda på samma sätt kan jämföras med varandra (ibid). Riessman (2008) jämför med läkarvetenskapen, där inget enskilt medicinskt fall kan skapa en diagnos men när fall läggs till fall kan till slut ett mönster skönjas och en ny diagnos formuleras.

2.2 Litteraturstudier

2.2.1 Evidensbaserad design och stadsutveckling

Intresset för den här uppsatsen har varit att sätta erfarenheter och upplevelser av människor i centrum och som ett sätt att närma mig användarens perspektiv har jag studerat litteratur om evidensbaserad design och stadsutveckling. Inom forskning om arkitektur och landskapsarkitektur finns vetenskapligt granskade artiklar som behandlar evidensbaserad design och dessa har legat till grund för förståelse om vad en evidensbaserad praktik betyder. Inom det breda fältet stadsutveckling är det

förhållandevis nytt att arbeta evidensbaserat och litteraturen är därmed begränsad. Jag har främst använt mig av boken *Evidensbaserad stadsutveckling - bortom urbana anekdoter* (Forsemalm et al., 2019).

2.2.2 Blå miljöer och hälsa

Ungefär samtidigt som arbetet med uppsatsen inleddes publicerades resultaten från det avslutade forskningsprojektet *Blue Health* och resultaten har sammanställts i antologin *Urban Blue Spaces; Planning and Design for Water, Health and Well-Being* (Bell et al., 2021) vilken har några kapitel som tjänat som ingång till ämnet. Boken, tillsammans med enskilda vetenskapliga artiklar som söktes fram i SLU:s databas Primo samt Google Scholar med sökord som health och/eller well-being i kombination med blue space, blue environment, blue och water ligger till grund för forskningsöversikten. Resultaten efter denna initiala del blev till största del kvantitativa studier men en artikel stod ut och har fungerat som inspiration för min egen studie. Det är Bell et als studie *Seeking everyday wellbeing: the coast as therapeutic landscape* (Bell et al., 2015a) som med kvalitativ metod har studerat relationen till kustlandskapet hos invånarna i två brittiska städer. Den, tillsammans med antologierna *Living With the Sea: Knowledge, Awareness and Action* (Brown & Peters, 2019), *Blue Space, Health and Wellbeing: Hydrophilia Unbounded* (Foley et al., 2019a) och Anna Ryans *Where Land Meets Sea. Coastal Explorations of Landscape, Representation and Spatial Experience* (Ryan, 2012) har varit viktiga pusselbitar i att skapa förståelse för kustlandskapets komplexitet och föränderlighet samt hur människor relaterar till hav. Sammantaget bidrog litteraturstudien till en nyfikenhet på hur havet kan erfaras på olika sätt vilket ledde mig till att planera de kommande intervjuerna utifrån tre olika perspektiv, eller dimensioner: att vara i och på vatten, att vara bredvid vatten och att vara bortanför vatten.

Det bör tilläggas att urvalet i litteraturstudien uteslutande består av forskning som ägt rum i västvärlden. Det går att anta att erfarenheter från blå miljöer i andra delar av världen skiljer sig åt och att resultatet hade blivit annorlunda om sökningen hade inriktat sig mot andra delar av världen.

2.2.3 Exemplet Helsingborg

Jag har valt att genomföra studien i enlighet med fallstudiemetodiken (Johansson, 2000), i syfte att bidra med kunskap till likvärdiga akademiska sammanhang där blå miljöer står i centrum. Mitt fall är Helsingborgs kommun och det stora stadsutvecklingsprojekt som staden just nu genomför. Det tjänar som exempel på en av flera kommuner som förtäts i allt högre grad och där attraktiva vattennära områden förvandlas till bostadsytor. I fallet med Helsingborg blir hav- och kustlandskapet den miljö som studeras och kommuninvånarna användarna. Då jag

inte hade några särskilda förkunskaper krävdes inläsning om stadens geografi och stadsutveckling. Detta genomfördes på Helsingborgs stadsbibliotek via befintlig litteratur på plats.

2.3 Intervjustudien

Den empiriska undersökningen genomfördes genom att intervjua fem kommuninvånare och två kommundienstämänner, i samtliga fall i form av semi-strukturerade intervjuer (Kvale & Brinkmann, 2014). Därtill har två informella samtal med en anställd på Miljöförvaltningen i Helsingborgs stad varit viktiga för kunskapsinhämtningen.

2.3.1 Intervjuer och samtal med tjänstepersoner

Intervjuerna och samtalen med tjänstepersonerna på Helsingborgs stad syftade till att få inblick i hur kommunal planering och förvaltning av utemiljöer fungerar i praktiken. Samtliga informanter arbetar dagligdags med det offentliga rummet och har olika ansvarsområden. Frågorna kretsade kring hur arbetet med utemiljöer i staden är organiserat, om förutsättningarna man har och vilka utmaningar som arbetet medför. Ett spår handlade också om dialogprocesser och i vilken utsträckning man involverar användarna i utvecklandet av utemiljöer. Som avslutning på varje intervju ställdes frågor om hur personen i fråga såg på gröna respektive blå miljöer och hur man definierade begreppen. Intervjuerna genomfördes digitalt och ingen inspelning förekom. Det första informella samtalet skedde vid ett fysiskt möte och det andra digitalt, inte heller dessa spelades in. Intervjuerna och samtalen sammanfattades i anteckningar direkt efter genomförandet och de redovisas i uppsatsen i punktform där de mest betydelsefulla insikterna som varit viktiga för kunskapsinhämtningen tas upp.

2.3.2 Intervjuer med kommuninvånare

Vad gäller upplevelser av blå miljöer går det att studera utifrån olika perspektiv men enligt Doughty (2019) är ett kvalitativt angreppssätt det mest lämpliga för att fånga de förkroppsligade och sensoriska upplevelserna som kommer av att vara i, på och vid vatten. Först när vi på djupet frågar människor om deras känslor och upplevelser kan vi få förståelse för vad miljöerna betyder för dem och vad det är i dem som bidrar till välmående och upplevd hälsa (ibid).

Avsikten med intervjuerna med kommuninvånarna var att få djupare kunskap om hur människor relaterar till blå miljöer i en urban kontext och hur de nyttjar dem för rekreation. I den här studien representeras blå miljöer av ett havs- och kustlandskap och för detta avseende valde jag att kategorisera miljön i tre olika

dimensioner: att vara i/på havet, att vara vid havet och erfarenheter av att vara bortanför havet. Den första dimensionen kategoriseras av erfarenheter som till exempel bad, surfing, kajakpaddling, dykning och liknande. Den andra dimensionen definieras av upplevelsen av att vara vid havet och betrakta det, till exempel genom promenader eller att bo med havsutsikt. Den tredje dimensionen, att vara bortanför vatten, syftar till att undersöka om havet går att förnimmas och upplevas utan att se eller vara direkt vid det. Genom kontakter samt ett inlägg i en grupp på Facebook rekryterades fem personer som på olika sätt representerar dimensionerna; en kallbadare, en kite-surfare, en boende i det nya området Oceanhamnen, en person som nyttjar stadens strandpromenad samt en person som är bosatt i kommunens inland, cirka 15 kilometer från havet. Urvalet var på så vis målstyrt (Bryman, 2018). Av respondenterna var tre kvinnor och två män, i åldersspannet cirka 40-75 år.

Intervjuerna genomfördes i fyra av fem fall i den miljödimension som respondenten representerade, exempelvis vid platsen för kallbad eller hemma hos personen i fråga. Den femte intervjun, den med personen som var boende i inlandet, genomfördes av praktiska och tidsmässiga skäl digitalt. Intervjuerna var semi-strukturerade till sin karaktär, det vill säga de följde inte på förhand en strikt mall utan utgick istället från ett antal teman (Kvale & Brinkmann, 2014), som sammanställts i en intervjuguide som användes som stöd under intervjuerna (se Bilaga 1). Då respondenterna representerade olika dimensioner och därmed olika upplevelser av en miljö var intervjuguiderna inte identiska utan något modifierade utefter person och dimension. Alla intervjuer spelades in med ljud och transkriberades efteråt.

2.3.3 Narrativ analysmetod

Materialet från intervjuerna med kommuninvånare har jag valt att analysera utifrån en narrativ analysmetod. Utgångspunkten för den narrativa traditionen är att människor ständigt skapar och förmedlar berättelser fyllda med mening, som förmedlas till en publik (Riessman, 2008). Genom att systematiskt och metodiskt analysera och tolka människors historier, och på vilket sätt de förmedlar dem, kan vi få djupare kunskap om berättarens sociala liv, hur de uppfattar sin omgivning och hur mening skapas (Johansson, 2005). Utifrån studiens syfte att undersöka hur blå miljöer kan bidra till hälsa och välmående har ambitionen med den narrativa metoden varit att fånga människors röster om hur de relaterar till den närmsta blå miljö de har i sin vardag och som de nyttjar för olika rekreativa syften. Med den narrativa metodens fokus på berättelser och meningsskapande har den bedömts vara lämplig för studien. Valet motiveras också av att den möjliggör ett förmedlande av kunskap på ett sätt som jag anser vara användartillvänt och som kan bidra till att resultaten tillgängliggörs utanför den akademiska kontexten.

Narrativ metod är inte ett enskilt verktyg utan snarare en samling tekniker för att systematisera och analysera ett material, oftast skriftligt sådant. Riessman (2008) beskriver tre olika riktningar inom den narrativa traditionen där fokus läggs på antingen innehåll, berättelsens struktur eller interpersonella relationer. Samtidigt förespråkar hon att man förenar de tre och undersöker materialet utifrån samtliga perspektiv, det vill säga att analysera *vad* som sägs, *hur* det sägs och vilka *relationer* som förekommer i berättelsen. Johansson (2005) menar att det inte går att separera de tre, att det i det analytiska sammanhanget inte är möjligt att bortse från hur saker sägs, även om man koncentrerar sig på innehållet. Man kan dock välja att fokusera på någon av delarna och i den här analysen är fokus på *vad* som sägs, men med ett visst intresse för hur budskapet förmedlas.

Bryman (2018) beskriver att det finns två vägar att gå i narrativ metod. Antingen antar forskaren det narrativa perspektivet redan i intervjusituationen och konstruerar frågor som uppmuntrar till berättelser av olika slag. Eller så genomförs intervjuer på ett mer traditionellt sätt och det narrativa kommer först in i analysen av materialet. I mitt fall fanns det narrativa perspektivet i bakhuvudet under intervjufasen men jag genomförde inte intervjuerna med någon särskild intention att locka fram specifika berättelser. Det var först i analysfasen som det narrativa kom att bli en metod.

2.3.4 Tillvägagångssätt narrativ analys

Det finns inte ett givet sätt att genomföra en narrativ analys på (Johansson, 2005) men en av grundstenarna är att forskaren utgår från helheten och behåller sitt material relativt intakt, till skillnad från exempelvis tematisk analys där det i analysen bryts ner i mindre enheter (Riessman, 2008). Enligt Riessman (ibid) kan man dock låna drag av tematisk analys till den narrativa och analysera narrativen tematiskt och det angreppssättet har anammats i den här studien.

Olika forskare gör på olika sätt och Johansson beskriver att en del väljer att se hela materialet som en enda berättelse medan andra letar efter mindre episoder i form av sekvenser i helheten. Under intervjuerna blev det tydligt att människor inte förmedlar sin historia i tidsordning, och som ett sätt att skapa struktur och förståelse för det som respondenten ville förmedla började jag med att söka och konstruera en kronologisk ordning i det transkriberade materialet. Det resulterade i korta biografiska stycken som låg till grund för nästa steg. I denna fas kodades materialet efter kategorierna episoder, aktörer och scener. Det är en något förenklad version av de kategorier som Johansson föreslår (2005) men var de som bedömdes mest relevanta för den aktuella studien. Kategorin episoder handlar om delberättelser, små historier i historien som berättaren av en eller annan anledning väljer att ta upp. Ofta är de mycket koncentrerade och har en tydlig början, mitt och slut. Aktörer är

personer och relationer i berättelsen och scener de miljöer eller specifika platser där historier utspelar sig. Efter kodningen gick jag tillbaka till transkriberingen för att se vad av materialet som inte hade kommit med men som ändå bedömdes intressant. Det visade sig vara en hel del och detta material användes till att brodera ut kategorierna aktörer, scener och episoder. När detta var klart gick jag tillbaka till de korta kronologiska biografierna som skapats i början, och gjorde dem mer utförliga, som ett sätt att göra materialet rättvisa och konstruera en löpande berättelse. Efter att varje intervju analyserats för sig och biografierna skrivits klart gjordes en jämförande tematisk analys. Vissa utmärkande drag och återkommande berättelser noteras och dessa markerades vilket resulterade i fem teman. Dessa redovisas under punkt 6.5.

2.4 Metodreflektion

Studien hade kunnat genomföras på en mängd alternativa sätt och efter genomförandet är det värt att reflektera över de olika val som gjorts längs med vägen. Det är också av vikt att diskutera de etiska avväganden som gjorts under studiens gång, detta görs i nästa avsnitt.

Vad gäller intervjuerna med kommuninvånarna upplevde jag att det skulle varit bra med uppföljande frågor ett tag efter genomförandet. Jag märkte att för flera av respondenterna var det nytt att uttrycka sina känslor och erfarenheter av havet och som en av dem konstaterade ” Man tänker inte igenom sånt här alltid själv. Vad betyder havet egentligen?”. Jag förstod att intervjun satte i gång tankar hos flera av dem och det hade varit givande att följa upp detta, men av tidsskäl var det inte möjligt. Genom att respondenterna fick läsa de biografiska berättelserna om dem själva, och att deras feedback var att de tyckte att texten fångade det som de sagt väl, lutar jag mig mot att de ändå har kunnat förmedla sitt budskap på ett tillfredsställande sätt.

Mitt val att dela upp upplevelsen av havet i tre olika dimensioner har varit på gott och ont. Erfarenheter av att vara i/på och bredvid vatten har inte orsakat några större frågetecken men den tredje dimensionen, att erfara havet utan att vara i kontakt med det, har varit utmanande, både praktiskt och teoretiskt. Det var svårt att hitta en person att intervjua och det var också komplicerat att formulera teorierna kring detta perspektiv då det inte är något som självklart finns etablerat i forskningen. I efterhand hade det varit värdefullt med ytterligare en informant som bodde i inlandet men nära kusten, men då det var svårt med rekryteringen var detta inte möjligt att få till inom tidsramen. Trots komplikationer har konstruktionen av denna tredje dimension kanske varit den viktigaste av dem alla, då den bidrar till att tankar dras till sin spets och utmanar förgivettagna gränsdragningar.

Den narrativa metoden var inget jag använt mig av tidigare. Trots detta kändes den bekväm och rimlig att tillämpa även om jag också stundtals har ifrågasatt mitt val. En fråga längs med vägen har varit om det varit värt att ta ”den narrativa omvägen” till resultatet. Hade det inte varit enklare att genomföra en renodlad tematisk analys av intervjuerna med kommuninvånarna, och hoppa över steget att analysera dem med de narrativa glasögonen? Det finns naturligtvis inget givet svar på den frågan men jag tycker att det narrativa perspektivet har bidragit till att jag noterat och sett andra saker i materialet än om jag hållit mig till en tematisk analys. Jag anser att metoden varit värdefull i arbetet med att ge en mänsklig röst till stadsutvecklingsfrågor och jag vill gärna tro att biografierna och de narrativa temana kan upplevas lättillgängliga och användarvänliga i förmedlandet av vetenskapliga evidens till en bredare publik.

Från början var ambitionen att låta professionella som arbetar med stadsutveckling ta del av en sammanfattning av forskningsöversikten och resultaten från intervjuerna med kommuninvånarna. Tanken var att anordna en workshop i syfte att testa materialet från teorin på praktiker och få till en diskussion om dess användningsområde. Jag var nyfiken på vilka delar arkitekter, planerare och strateger skulle finna relevanta och hur man skulle kunna arbeta vidare för att forskning från miljöpsykologin skulle kunna användas i praktiken. Ett sådant moment skulle vara ett sätt att närma sig de organisatoriska och professionella delarna av modellen för evidensbaserad stadsutveckling som presenteras i kapitel 3. Men då tiden inte räckte till var denna idé tvungen att strykas. Uppsatsens resultat kommer att förmedlas till relevanta tjänstemän inom Helsingborgs stad i efterhand och i möjligaste mån till utomstående arkitekter och landskapsarkitekter.

2.5 Etiska överväganden

Under arbetet med intervjuerna har ett antal etiska överväganden behövts göras. Vad gäller intervjuerna fick samtliga respondenter förhandsinformation om syftet med intervjun, hur den skulle gå till och vilka frågor den skulle beröra. Alla respondenter informerades om att de hade rätt att avbryta sin medverkan när som helst och att deras identitet skulle komma att anonymiseras, något som är mycket viktigt i en studies trovärdighet (Kvale & Brinkmann, 2014). Samtliga namn på de intervjuade kommuninvånarna har bytts ut. En fråga som dök upp under arbetets gång var den om plats och anonymitet. Då intervjuerna med kommuninvånarna i stor utsträckning handlade om specifika platser som personen i fråga hade bott eller för närvarande bodde på så skulle vissa omnämnanden kunna vara känsliga. Jag har i möjligaste mån gjort Ortsnamn och platser så generella som möjligt men i vissa fall har det varit oundvikligt att benämna dem. Som ett sätt att säkerställa att

anonymiteten var tillräcklig fick respondenterna ta del av de biografier som skapades och återkomma om graden av anonymitet inte kändes tillräcklig. Ingen av respondenterna hade några synpunkter på konfidentialiteten.

En annan etisk fråga uppstod vid analysen av intervjuerna. I tolkningen av materialet har informanten inte längre någon kontroll över sin berättelse utan det är jag som forskare som ansvarar för budskapet. Som nämnts ovan så valde jag att presentera de intervjuades berättelser genom att skriva en biografi över var och en, som ett koncentrat av deras relation till havet (Punkt 6.4.1-6.4.5). Idén till denna typ av text kom efter intervjuerna och var därför inget som hade kommunicerats. När biografierna hade färdigställts ifrågasatte jag vilken rätt jag hade att formulera informationen på det sättet utan respondenternas samtycke. Med stöd av Riessman (2008) och Johansson (2005) som föreslår att man låter informanterna läsa forskarens produkt som en metod för att öka studiens validitet, lät jag som tidigare nämnts informanterna läsa den biografi jag skrivit över dem. Ingen av informanterna hade något att invända mot detaljerna utan tyckte tvärtom att biografierna fångade det som de ämnat förmedla. Detta moment var viktigt för studien etiska trovärdighet.

2.6 Avgränsningar och begreppsförklaringar

I uppsatsen förekommer ett antal begrepp som här beskrivs.

- Blå miljö refererar till utomhusmiljöer där vatten har en framträdande roll, såväl genom limniska (sötvatten) som marina (hav) ekosystem. I uppsatsen fokuseras det främst på blå miljöer i en urban kontext vilka exempelvis kan representeras av kajpromenader, stränder, ett älvlandskap eller utsiktsplatser. För mer detaljerade definitioner av blå miljöer rekommenderas Appendix 1 i *Urban Blue Spaces: Planning and Design for Water, Health and Well-being* (Bell et al., 2021).
- Uppsatsens fokus ligger genom sin fallstudie av Helsingborg på havs- och kustmiljöer. Boverket (2006) menar att kustområden är svåra att definiera och att det heller inte är önskvärt att avgränsa ett sådan miljö för hårt då förutsättningar skiljer sig åt mellan olika landsdelar och att en definition helt beror på vilken fråga man relaterar till. I vissa fall verkar dock fem kilometer räknas som kustnära land, vilket exempelvis Lomma kommun använder som avgränsning i sitt strategiska kustzonsprogram (Lomma kommun, u.å.). I den här uppsatsen används ofta hav och kust i kombination, som ett sätt att inkludera havet närmast land men också områden bredvid själva strandlinjen.

- Grön miljö refererar till det terrestra ekosystemet och utomhusmiljöer som domineras av vegetation.
- Rekreation är ett begrepp vanligt förekommande i policydokument och forskning men definieras sällan. I uppsatsen tolkas och definieras rekreation som såväl fysiskt som psykiskt återhämtande aktiviteter.

3. Att utveckla städer hållbart

Att hantera den ökande urbaniseringen och att utveckla städer på ett hållbart sätt är en komplex utmaning som kräver särskilda metoder och verktyg. Man kan också beskriva det som ett *wicked problem*, en utmaning som inte har en tydlig problemformulering eller där det på förhand går att säga vilken kompetens eller vilka strategier som krävs för att lösa problemet (Forsemalm et al., 2019). Exempel på sådana samhällsutmaningar är segregation och klimatkrisen - de låter sig inte självklart definieras och har heller inte ett givet slutmål. Vem avgör när problemen med segregation är löst? Går det att säga när klimatkrisen är över? Och i det myller av människor som befolkar en stad - för vem är stadsutveckling god och hållbar? I ett komplext tillstånd är allt föränderligt och oförutsägbart vilket gör det omöjligt att anta en utmaning genom att enbart luta sig tillbaka mot tidigare erfarenheter och hur man löste problemet förra gången det uppstod. För att ändå hantera stora samhälleliga frågor som exempelvis utveckling av städer bör ambitionen och utgångspunkten vara att inkludera en bredd av kunskap och grunda beslut baserade på beprövad fakta istället för godtyckliga antaganden (Forsemalm et al., 2019).

3.1 Evidensbaserad stadsutveckling - människan i centrum

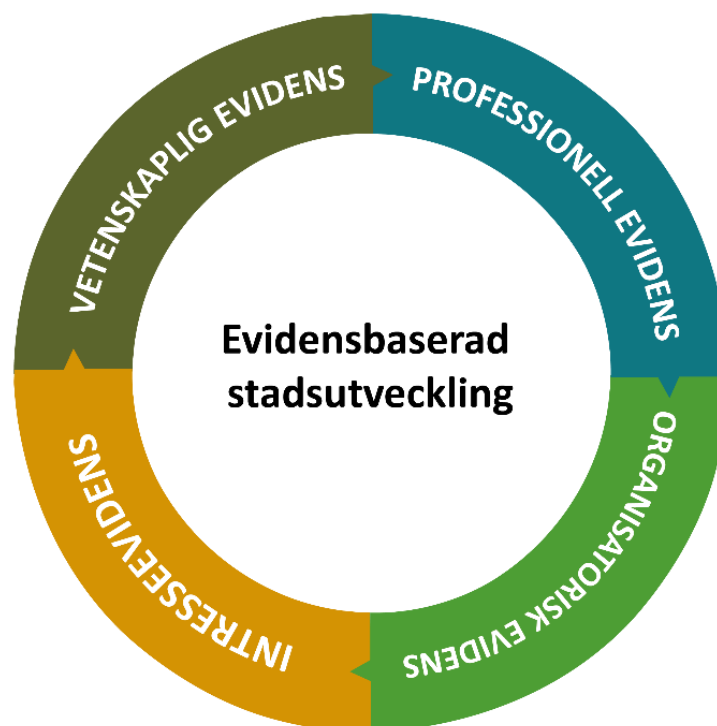
Ett sätt att närma sig den komplexitet det innebär att utveckla städer på ett hållbart sätt kan vara att anamma modellen evidensbaserad stadsutveckling (Forsemalm et al., 2019). Idag används ett evidensbaserat förhållningssätt inom flera sektorer, där vård och omsorg är det fält som främst kommit att förknippas med metodiken (Stichler & Hamilton, 2008). Det var inom läkarvetenskapen som man under 70-talet började tala om att tillämpa ett evidensbaserat förhållningssätt då det observerades att läkare ställde diagnoser utifrån hävd och tradition snarare än aktuella vetenskapliga fakta (ibid). Detta anekdotiska och slumpartade arbetssätt uppmärksammades som direkt farligt och ett nytt synsätt utvecklades, där uppdaterade vetenskapliga bevis i kombination med patientens egna erfarenheter i stället kom att prägla diagnoser och vårdplanering. Inom vård och omsorg talar man idag om en evidensbaserad *praktik* medan man inom arkitektur och landskapsarkitektur använder begreppet evidensbaserad *design*, vilket återspeglar

de olika disciplinernas diskurser (ibid). Inom arkitektur och landskapsarkitektur används evidensbaserad design främst som grund för utformning av vårdinstitutioner och vårdmiljöer och idag är hälsofrämjande vårdmiljöer en etablerad del av fältet (Bengtsson & Grahn, 2014; Arkitektur, 2021).

Överfört till ett bredare perspektiv förespråkas från vissa håll numera en evidensbaserad metodik även i stadsutvecklingsprocesser. I boken *Evidensbaserad stadsutveckling – bortom urbana anekdoter* (Forsemalm et al., 2019) argumenteras för att olika sorters evidens måste användas i den komplexa utmaning som utvecklingen av urbana miljöer utgör. Författarna menar att en gränsöverskridande arbetsmetodik som rymmer såväl teoretisk som praktisk kunskap bidrar till mer hälsosamma och hållbara stadsmiljöer. Att arbeta evidensbaserat i stadsutveckling handlar inte enbart om vetenskapligt granskade resultat från akademien, utan att inkludera en bredd av kunskapskällor. Ett evidensbaserat förhållningssätt bör snarare ses som ett skal som kan fyllas med olika sorters kunnande och Forsemalm et al. (2019) presenterar en modell där evidens från fyra olika områden inkluderas: vetenskaplig, professionell, organisatorisk samt det som de kallar intressevidens (se figur 2). Ingen typ står över den andra utan de värderas lika och ska alla beaktas i en process. Centralt för modellen är dock, liksom i andra branscher och sammanhang där man arbetar evidensbaserat, att man sätter användaren i fokus. Ett sådant användarcentrerat förhållningssätt kan spåras till perceptionspsykologen James Gibsons teori om *affordances* (Gibson, 1986). Teorin utgår från att en individs upplevelse av objekt och en miljö grundar sig i dennes behov, erfarenheter och förmågor och att upplevelsen styrs av vad omgivningen erbjuder, eller bjuder in till. Det är först när omgivningen kan möta individens förväntningar som en god användarupplevelse kan uppstå. Inom datavetenskap och informationsteknik har man under decennier utvecklat kunskap om människors beteenden och behov i relation till produkter och tjänster (Stoltz, 2019). Dagens UX-designers (*user experience*) utgår från att en tjänst eller vara behöver designas så att den stämmer överens med användarens syfte och behov, för att komma till sin fulla rätt och nå framgång. Som ett sätt att driva innovation och förändring har metodiken *design thinking* implementerats i en rad sektorer, både offentlig och privat, där man med utgångspunkt i användarens perspektiv utformar prototyper och testbäddar för att pröva sig fram till den mest användarvänliga produkten eller tjänsten (Holmlid & Wetter-Edman, 2021). Evidensbaserad stadsutveckling kan sägas stå på denna grund men antar samtidigt ett bredare angreppssätt för att hantera den komplexa utmaning som planering och utveckling av städer utgör.

3.2 Vad räknas som evidens?

Evidensbaserade principer kan vara formulerade på olika vis men har det gemensamt att metodik/systematik och uttrycklighet/transparens ska genomsyra kunskapsprocessen (Forsemalm et al., 2019). Känslobaserade beslut, eller beslut byggda på ”så här har vi alltid gjort”, är typiska exempel på anekdotiska och ett icke-evidensbaserat förhållningssätt som inte främjar hållbarhet. Men det betyder inte att personliga erfarenheter, känslor eller upplevelser inte har en plats i en evidensbaserad stadsutveckling. De, liksom professionell erfarenhet, eller så kallad *know-how*, kan mycket väl vara grund för beslut, men inte som enskilda eller omedvetna handlingar. Ytterligare ett tema som genomsyrar litteraturen är att det handlar om ”kunskap så som den är bäst tillgänglig för tillfället” (Forsemalm et al., 2019:20). Med det sagt skapas en medvetenhet om att kunskap är föränderlig och hela tiden måste omvärderas och omformuleras. Förespråkare av ett evidensbaserat förhållningssätt poängterar att både lekmän och professionella kan vara producenter av kunskap (ibid). Likaså är betoningen på en mångfald av discipliner en förutsättning för en lyckad process något som förenar. Nedan följer en genomgång av vad olika typer av evidens innefattar.



Figur 2. Modellen evidensbaserad stadsutveckling, efter Forsemalm et al., 2019

Intressevidens – användaren i centrum

Till intressenter i det här fallet räknas de som på ett eller annat sätt berörs av ett beslut eller en förändring. Det är i den här kategorin som man hittar användarperspektivet i en evidensbaserad process och i ett stadsutvecklingsprojekt ingår här kunskap hämtad från boende, föreningsrepresentanter, kommersiella aktörer etc. Det handlar om insamling av värderingar, åsikter och erfarenheter från de som i sin vardag kommer att möta konsekvenserna av fattade beslut. I en evidensbaserad process är intressenterna en del av besluten i och med att deras perspektiv tas tillvara som en del av beslutsunderlaget, i ett tidigt skede.

Vetenskapliga evidens – systematik och dokumentation

Till vetenskaplig evidens räknas helt enkelt den kunskap som är producerad i en akademisk kontext och därmed systematiskt granskad och publicerad. Till skillnad från de övriga evidensområdena är den mycket väl dokumenterad och har skapats i en ackumulerad kedja, det vill säga genom att nya resultat metodiskt adderas till befintliga. Inom stadsutveckling kan vetenskaplig evidens komma från en rad olika discipliner. Problemet med den vetenskapliga evidensen är att den sällan är tillgänglig för personer utanför den akademiska världen vilket gör det till en utmaning för de som vill nyttja den men som inte har tillgång till forskningsartiklar, vetenskapliga konferenser och liknande sammanhang.

Professionell evidens – olika former av know-how

I en så komplex orienterad process som stadsutveckling ingår en mängd olika roller och professioner, med såväl rationell och teknisk kompetens som humanistisk och samhällsorienterad. Sammantaget handlar den professionella evidensen om samlade lärdomar som byggts upp av praktisk erfarenhet, som ibland benämns *know-how*. Holmlid och Wetter-Edman (2021) beskriver, med hänvisning till pedagogen John Dewey, att en sådan typ av kunskap kommer av ett handlande (*learning by doing*) och är erfarenheter som införlivas i våra kroppar - vi helt enkelt bara vet något. Denna typ av kunskap kan vara svår att få fatt i och den är inte systematiserad eller dokumenterad i samma utsträckning som den vetenskapliga evidensen. För att den professionella delen av evidensmodellen ska bli användbar krävs det, enligt Forsemalm et al. (2019), att den uttalas och görs synlig. De menar vidare att det är viktigt att uppmärksamma att den professionella erfarenheten inte är konstant, utan den behöver ständigt utvärderas för att vara aktuell och relevant. Nya projekt kommer med nya förutsättningar och det inte lyckosamt att kopiera en professionell evidens rakt av in i ett nytt sammanhang.

Organisatorisk evidens - ett nätverk av kunskap

Den mest abstrakta och svårfångade evidenstypen i modellen är den som handlar om organisatorisk kunskap. Den inkluderar frågor om styrning, makt och lärande

och i stora drag handlar det om vilken förmåga och kapacitet en organisation har för att lösa en uppgift (Holmlid & Wetter-Edman, 2021). Ett stadsutvecklingsprojekt består av ett nätverk av organisationer där var och en besitter specifik evidens som är av vikt för att ett projekt ska bli lyckat. Organisatorisk evidens ligger nära den professionella och i båda fallen behöver den samlade kunskapen bli uttalad och tydlig för att den ska kunna nyttjas. Ett reflexivt förhållningssätt är därmed av vikt i de organisationer som arbetar med stadsutveckling – om man inte utvärderar och diskuterar om man har rätt kompetens för uppgiften riskerar evidensen att bli anekdotisk och bygga på en inställning kännetecknad av tillfälligheter och godtycklighet.

3.3 För och nackdelar med att arbeta evidensbaserat

Modellen för evidensbaserad stadsutveckling som beskrivits ovan flyttar fokus från evidensbaserad design till ett bredare perspektiv och utveckling av hela städer. Enligt Bengtsson (2015) och Benedikt (2020) finns det på vissa håll inom landskapsarkitektur och arkitektur och en kritik mot en design baserad på evidens där en del landskapsarkitekter och arkitekter menar att en sådan princip riskerar att hämma kreativiteten. Då dessa professioner är en viktig del av stadsutvecklingsprocesser skulle en sådan aversion kunna skapa problem. Fördelen med den presenterade modellen för evidensbaserad stadsutveckling är att den erbjuder en bredd av vad som räknas som evidens. I tillägg till vetenskapligt granskade resultat inkluderar modellen know-how och tidigare erfarenheter som relevant kunskap så länge det görs medvetet och transparent. Givet detta inkluderas arkitekter och landskapsarkitekters kompetens och erfarenheter, vilket skulle kunna motivera dem till att utgå från evidens i gestaltungsprocessen. Brown och Corry (2011) menar att landskapsarkitekter på många sätt dagligen arbetar med evidens som grund men att det begränsas till de mer fysiska och ekologiska delarna av yrkesprofessionen. Sociala, kulturella och estetiska aspekter av design behöver också sin bevisföring för att miljöer ska utformas så socialt hållbart som möjligt.

Modellen ligger till grund för uppsatsens intresse om att undersöka urbana utemiljöers betydelse för människors hälsa och välbefinnande och bedöms vara av värde då den är användarcentrerad och argumenterar för en stadsutveckling som baseras på medvetna, systematiska och evidensbaserade beslut. Den här studien gör inte anspråk på att täcka alla fyra sektorer i den evidensbaserade modellen (figur 2) utan fokuserar på de som handlar om vetenskaplig evidens och användarnas upplevelser, så kallad intresseevidens. De organisatoriska och professionella evidens typerna kommer till viss del till uttryck via intervjuerna och samtalen med de kommunala tjänstemännen samt i det kapitel som följer, en granskning av var

och hur blå miljöer hanteras i några av de policydokument som vägleder och reglerar svensk fysisk planering.

4. Blå miljöer i planering och förvaltning

Då utgångspunkten för den här uppsatsen är blå miljöer och stadsutveckling i en kuststad är det av intresse att uppmärksamma hur blå miljöer, och särskilt havs- och kustmiljöer, behandlas i offentlig planering och förvaltning. Vilka begrepp används och i vilken diskurs återfinns blå miljöer? Hur följs planeringen av utemiljöer upp? Nedanstående stycken är redogörelse från några nedslag i kommunal och nationell förvaltning.

4.1 En ny nationell havsplanering

2014 beslutade Sveriges riksdag, i enlighet med EU:s ramdirektiv för havsplanering, att införa nationella havsplaner (HaV, 2016) och i början av 2022 fastslogs havsplanerna för Bottniska viken, Östersjön och Västerhavet (HaV, 2022). Deras syfte är att erbjuda vägledning i planering och beslut så att utveckling av havsmiljöerna sker på ett hållbart sätt utifrån näringspolitiska, miljömässiga och sociala mål. De tretton användningsområden som anges handlar bland annat om fiske, energiutvinning och sjöfart men även natur och rekreation ingår. Havsplanerna koncentrerar sig på förutsättningar i och på havet och mindre på själva kustremsan men det konstateras samtidigt att kustlandskapet påverkas av havsplaneringen, särskilt när det kommer till rekreation och friluftsliv. Vad gäller social hållbarhet och hälsoaspekterna kopplade till havsmiljöer statueras det att tillgänglighet till havet i form av rekreation och friluftaktiviteter är viktiga för god hälsa och välbefinnande men att de sociala värdena av havsmiljön behöver belysas ytterligare i den fortsatta havsplaneringen. I relation till att Sverige har en av Europas längsta kuststräckor (HaV, 2022) och mot bakgrund att 66 % av Sveriges befolkning bor närmare än 10 kilometer från kusten (Wiberg et al., 2018), är uppmaningen om att fokusera mer på de blå miljöernas betydelse för människor som anges i de nationella havsplanernas angelägen att beakta.

I de nationella havsplanerna anges att samverkan är avgörande för att nå målen, såväl på nationell och regional nivå som mellan kommuner. I exemplet för den här studien, Helsingborg, har ett lokalt samarbete kring havsplanering inletts med Landskrona kommun, vilket beskrivs närmare i punkt 6.2.

4.2 Vegetation och vatten - grönt versus blått

Plan- och Bygglagen (PBL) reglerar att varje kommun måste ta fram och arbeta efter en översiktsplan, ett politiskt beslutat dokument som i stor utsträckning styr kommuners planering av hur mark och vatten ska användas och utvecklas (Boverket, u.å. a). PBL säger att i varje kommun ska planering ske med hänsyn till kultur- och naturvärden och att den ska främja en ändamålsenlig struktur och en ”estetiskt tilltalande utformning av bebyggelse, grönområden och kommunikationsleder” (Riksdagen, u.å.). Urbana utemiljöer, naturområden och invånarnas möjligheter till utomhusrekreation behandlas ofta i gröstrukturplaner eller liknande men till skillnad från översiktsplanerna är de inte obligatoriska utan det är upp till varje kommun att besluta om att upprätta ett sådant strategiskt dokument. I början av 2022 gav Boverket och Naturvårdsverket ut en ny vägledning om gröstrukturplanering med syfte att stötta kommuners arbete (Naturvårdsverket & Boverket, 2022). I vägledningen används gröstruktur och gröna miljöer som ett samlingsbegrepp men man anger att de ofta inbegriper även blå miljöer, som sjöar, vattendrag och strandområden (ibid). Vägledningen föregicks av en handlingsplan där Kristianstads kommun tjänade som ett exempel på hur man kan arbeta för att ta fram en gröstrukturplan (Kristianstad kommun & SLU, 2020). Där konstateras att det finns en stor bredd i vilka ord kommuner använder som namn på sina strategier (t ex gröstrategi, grönbåstrukturplan, skötselplan, trädprogram) men att gröplanering är det som har kommit att bli det vanligaste för olika värden kopplade till vegetation och vatten. Handledningen ägnar mycket utrymme åt begrepp och definitioner och hävdar vidare att det är viktigt att vara noga med vilka ord och begrepp som används då de är laddade med olika värde. Samtidigt ger handledningen ingen speciell uppmärksamhet till blå miljöer utan menar att vattenmiljöer också kan benämnas gröstruktur då olika typer av vatten även består av vegetation. Man konstaterar att ”Epitetet blå är egentligen bara himlen som reflekteras i vattenytan för oss som befinner oss ovan ytan. För de som befinner sig under ytan är grönt ett nog så bra epitet” (ibid, 2020:21).

4.3 Uppföljning av utemiljöer

Boverket är den myndighet som guidar och följer upp svenska kommuners arbete med fysisk planering och vart tredje (ibland vart fjärde) år skickas en enkät ut till landets kommuner som ett sätt att följa upp det politiska miljömålet God bebyggd miljö (Boverket, u.å. b). Avsnittet om planering av naturområden och utemiljöer kallas ”Planeringsunderlag och kompetens - gröna och vattenområden samt utemiljö” (ibid) och den första frågan kommunerna ombeds svara på är: ”Har kommunen aktuella dokument som fyller funktionen av ett gröna- och vattenstrukturprogram?”. På en följdfråga om vilken typ av dokument som

strategier och förhållningssätt redovisas i år svarsalternativen: "Översiktsplan, Grönplan/grönstrukturprogram, Naturvårdsprogram, Annat politiskt förankrat dokument, ange vilket/vilka, Övrigt kunskapsunderlag, ej politiskt förankrat, ange vilket/vilka". I fritextfälten blir det tydligt att Boverket missar att fråga efter någon form av "blått" dokument då flera kommuner anger att de har dokument som hanterar blå miljöer. Några av de svar som kommunerna anger är blåplan, vattenplan, kustprogram, kust- och strandplan, marint naturmiljöprogram och havsplan. En genomgång av några av dokumenten visar en stor bredd i vilken typ av blå miljö som kommunerna avser, från renodlade VA-planer till strategiska översiktsplaner med fokus på blå miljöer. Fritextsvaren gör det tydligt att vissa kommuner har behov av strategiska blå dokument i sitt arbete och att de är viktiga för planering och förvaltning.

En annan nationell undersökning som behandlar utemiljöer är Statistiska Centralbyråns (SCB) *Grönytor och grönområden i tätorter 2015* som publicerades 2019 (SCB, 2015). Där mäts samtliga svenska tätorters grönytor och större sammanhängande grönområden mot bakgrund av de sociala och ekologiska värden som dessa miljöer har i urbana sammanhang. SCB gör det tydligt att det handlar om såväl privata som allmänna ytor och att begreppen grönyta och grönområde enbart innefattar vegetation. Undersökningen redovisar bland annat tätorternas gröna ytor i procent och invånarnas närhet till grönområden men i undersökningsrapporten konstateras det samtidigt att det är problematiskt att mäta enbart vegetationsytor då även exempelvis obebodda klippor i havsnära miljöer kan ha en stor betydelse, såväl för rekreation som biologisk mångfald.

SCB tar tätorten Klädesholmen i Tjörns kommun som exempel och konstaterar att trots att invånarna inte har tillgång till några sammanhängande grönområden så bör det kunna antas att den karga miljön med närhet till havet har ett stort rekreativt värde för boende och besökare. Ett sådant exempel illustrerar vikten av att inkludera de blå miljöernas värde för människor i uppföljning av utemiljöer.



Figur 3. Exempel på bohuslänskt landskap med låg andel grönyta.

5. Blå miljöer och hälsa i forskningen

5.1 Inledning

Detta kapitel syftar till att ge den empiriska undersökningen ett teoretiskt ramverk och bidra med inblick i vad existerande forskning har kommit fram till om blå miljöer och hälsa, där det med blå miljöer menas platser där vatten har en framträdande roll. Det primära intresset för den här uppsatsen är kustområden och i de fall där resultat handlar specifikt om kustmiljöer kommer detta att uppmärksammas, i övrigt är det blå miljöer i dess bredare definition som redovisas. Den största delen av de redovisade resultaten kommer från miljöpsykologi men även forskning från den angränsande disciplinen kulturgeografi kommer att användas.

Intresset för blå miljöer kopplat till hälsa och välbefinnande är relativt nytt (Foley et al., 2019b; Bell et al., 2021) och forskare kämpar fortfarande med att syntetisera definitioner, metoder och resultat. Det nyligen avslutade internationella forskningsprojektet *Blue Health* (<https://bluehealth2020.eu/>) har bidragit till att sätta forskningsfältet på kartan. Som ett resultat av projektet publicerades hösten 2021 antologin *Urban Blue Spaces - Planning and Design for Water, Health and Wellbeing* (Bell et al., 2021) som utöver aktuell forskning också presenterar ett flertal goda exempel och verktyg för stadsplanerare och praktiker som vill utveckla sitt arbete med blå miljöer.

Det kommande kapitlet inleds med en definition av hälsa och välbefinnande, följt av några nyckelbegrepp och aktuella forskningsmetoder. I efterföljande stycken presenteras resultat från preferensstudier och mestadels kvantitativa studier. Mot slutet av forskningsgenomgången breddas perspektivet och studier som använt sig av kvalitativa metoder behandlas. Kapitlet summeras avslutningsvis i stycke 5.11.

5.2 Hälsa och välbefinnande - definitioner och mätmetoder

Världshälsoorganisationen WHO definierar hälsa som en syntes av fysiskt, psykiskt och socialt välmående, och menar därmed att hälsa är ett holistiskt fenomen och inte enbart ett tillstånd av avsaknad av sjukdom eller besvär (WHO, u.å. a). Miljöpsykologin som disciplin fokuserar oftast på de psykologiska och sociala aspekterna av hälsobegreppet och undersöker hur människors erfarenheter och upplevelser påverkas av den omgivande miljön. På samma sätt som det generella hälsobegreppet så handlar de psykiska och sociala delarna inte bara om oförmågor eller frånvaro av psykiska sjukdomar utan kategoriseras i stället som ett tillstånd av välbefinnande där individen har insikt om sin kapacitet och besitter en förmåga att hantera stress. Det handlar också om att kunna vara aktiv, interagera med andra i sin omgivning och att bidra i samhället (WHO, u.å. b). Synen på hälsa har med åren gått från ett patogent förhållningssätt, med fokus på det sjuka, till ett salutogent perspektiv, där individens förmågor och kapacitet står i centrum (Becker et al., 2010). Genom att anta en salutogen utgångspunkt fokuserar man således på friskfaktorer och det som proaktivt bidrar till en god hälsa (Antonovsky, 1996).

Två av människans grundläggande psykologiska system är utforskande och återhämtning (Küller, 1991). I utforskande situationer är intag och tolkning av stimuli stort och det krävs återhämtning och vila för att orka fortsätta att utforska. Ett alltför stort utnyttjande av det utforskande systemet riskerar att leda till stress, såväl stark och akut som lågintensiv och långvarig. Återhämtning pågår ständigt och lyckas vi inte få tillräckligt med respit mellan toppar av stress riskerar vi att hamna i ett utmattningsstillstånd vilket kan leda till ohälsa (Hartig, 2007). Samtidigt är ett konstant tillstånd av inaktivitet och vila heller inte hälsosamt - vi behöver stimulans för att inte bli uttråkade eller passiva (Küller, 1991). Det utforskande och det återhämtande systemet växlarverkar ständigt och i ett hälsosamt tillstånd är de i balans.

De två systemen beskrivna ovan ligger till grund för Kaplan och Kaplans *Attention Restoration Theory* (Kaplan & Kaplan, 1989), som har kommit att få stor betydelse för den miljöpsykologiska forskningen. Kaplan och Kaplan visade att vissa miljöer erbjuder särskilt goda möjligheter för återhämtning och definierade dessa egenskaper som *being away*, *fascination*, *extent* och *compatibility*. *Being away* betonar vikten av att koppla bort sig från vardagen och rikta fokus mot något annat än det man är van vid. Eftersom den miljö många människor lever i idag är bortkopplad från naturen erbjuder just naturliga miljöer ett avbrott från vardagen. Men *being away* behöver inte enbart betyda fysiskt avstånd utan kan även handla om att man gör en annorlunda aktivitet från det man vanligtvis ägnar sig åt.

Fascination är ett begrepp som innebär att dras in i något som håller vår uppmärksamhet men som samtidigt inte kräver en större uppmärksamhet. Jämfört med *flow*, som är en starkare upplevelse som bygger på att slukas upp av något man behärskar (Bell et al., 2015a), så är *fascination* en mildare form av upplevelse och kan exempelvis uppstå genom att betrakta och lyssna på vågor som slår mot en strand eller att låta blicken vila på en brasa där lågorna flammor. *Extent* handlar om en känsla av att man som människa är en del av något större, både på en konkret och en abstrakt nivå. Fysiska miljöer som är stora nog att erbjuda en överblick och där delarna är tydliga nog att bilda en helhet hjälper oss att skapa en känsla av helhet. På en mer övergripande nivå kan det handla om att man genom en kontakt med naturen och dess element förnimmer att det finns något mer än det uppenbart synliga, en mer existentiell upplevelse. Kort sagt handlar *extent* om kontext och en känsla av sammanhang, något som visat sig vara särskilt viktigt för upplevd hälsa. Den fjärde komponenten, *compatibility*, behandlar människans evolutionära koppling till naturen och Kaplan & Kaplan (1989) menar att vi har utvecklat starka band till naturliga miljöer. De pekar på att många verkar erfara naturen som kravlös och att den svarar på vårt latenta behov av att vila från uppmärksamhet och att det där är möjligt att släppa kontrollen. *Compatibility* är den komponent som Kaplan och Kaplan har svårast att definiera och man ser i litteraturen flera olika tolkningar av begreppet.

Två begrepp som är värda att uppmärksamma i den miljöpsykologiska forskningen om stress är *restoration* och *instoration*. Från engelskan kan *restoration* bäst översättas med återhämnning, och handlar om den individuella processen att återfå sina uttömda fysiologiska, psykologiska och sociala resurser efter att de blivit uttömda eller försvagade (Hartig, 2007). *Instoration* finns det inte någon bra svensk översättning till men begreppet handlar om den kapacitet och de förmågor en individ har för att bygga motståndskraft mot stress och förebygga sjukdom. De psykologiska processer som stimulerar detta kan exempelvis handla om självreglering (Beute & de Kort, 2014) och att genom fysisk aktivitet förebygga ohälsa (Markevych et al., 2017). Gränserna mellan de olika begreppen är inte glasklara men i grova drag handlar *instoration* om att uppmärksamma friskfaktorer och mota ohälsa medan återhämtning handlar om att återställa redan skadade eller uttömda resurser. Det finns idag en samlad kunskap om att naturliga miljöer har särskilt goda möjligheter att bidra till människors hälsa och välmående, oavsett om man utgår från ett restaurativt eller instorativt perspektiv (Hartig et al., 2014).

Det finns en mängd olika sätt att mäta hälsa och välmående i förhållande till hur den påverkas av omgivningen. Inom miljöpsykologin har man i kvantitativa studier exempelvis använt fysiologiska parametrar som blodtryck, puls, EKG och EEG som metoder för att förstå människors direkta och omedvetna reaktioner på en miljö

(Ulrich et al., 1991; Hägerhäll et al., 2018). En annan metod, som ibland används i kombination med fysiologiska data, är att låta människor värdera sitt eget mående med hjälp av olika självskattningstester och på så vis få information om den upplevda hälsan. I miljöpsykologiska preferensstudier, det vill säga när man låter människor jämföra bilder eller filmer av olika miljöer med varandra och svara på vilken man föredrar, skapas förståelse för vilka kvaliteter i en miljö som kan bidra till återhämtning (Hartig & Staats, 2007; Ward Thompson, 2020).

Kvalitativa metoder där man exempelvis använder sig av intervjuer ger forskare en djupare bild av hur människor relaterar till sin omgivning, som till exempel i Bengtsson och Carlssons studie om hur äldre upplever äldreboendens utemiljöer (2013). Vissa forskare väljer att kombinera kvantitativa och kvalitativa metoder. Ett exempel på det är Bell et al. (2015b) som använde PPGIS (*Public Participatory Geographical Information System*) i kombination med djupintervjuer. Genom att mäta deltagarnas rörelsemönster med GPS-teknik fick forskarna kunskap om hur människor rör sig i sin vardagliga miljö och i de efterföljande intervjuerna fick deltagarna ge en mer ingående bild om sitt rörelsemönster och vilka platser de föredrog för olika syften, och vilka de av olika anledningar undvek.

Vägarna till att förstå samspelet mellan människa och miljö är många och ovan nämnda metoder är bara ett urval. Forskningsområdet natur och hälsa kommer med särskilda metodologiska utmaningar och Hartig et al. (2014) listar ett antal av dem. Det är önskvärt att genomföra fler studier på populationsnivå men detta är problematiskt då en storskalig miljö inte låter sig manipuleras så enkelt att det går att mäta effekter före och efter en förändring. När forskare vill studera reaktioner och beteenden blir man i stället hänvisad till redan planerade omvandlingsprojekt. Vidare är behovet av studier som sträcker sig över tid angelägna, då långsiktiga studier ger utförligare svar på hur effekter av en miljö påverkar människor på sikt och i olika skeden av livet. Samtidigt är det viktigt att finkalibrera forskningsdesignen och se till vilka mer exakta miljökvaliteter som spelar roll, till exempel hur årstidsväxlingar och väderlek påverkar människors upplevelse av sin omgivning.

5.3 Blå miljöer och hälsa - ett spretigt fält

Evolutionärt har tillgång till vatten varit helt avgörande för överlevnad (Coss, 2010) och detta självklara faktum verkar ha stått i vägen för en fördjupad kunskap om vilka effekter upplevelser i miljöer dominerade av vatten har på människor. White et al. (2010) menar att vattnets uppenbara betydelse för mänsklig överlevnad kan ha bidragit till att forskare inte ansett det värt att fördjupa sig i detaljerna om hur människor upplever blå miljöer. Istället har den största delen av forskningen om

hur naturliga miljöer påverkar människor länge kommit att domineras av gröna miljöer vilket har resulterat i att natur och naturliga miljöer i allmänhet har beskrivits som ”gröna miljöer”, när man i själva verket oftast menar grön-blå miljöer, eller natur i en bredare bemärkelse (White et al., 2020). Det är sällan ett landskap låter sig delas upp i helt och hållet blått eller grönt, eller för den delen urbant eller ruralt, men det finns ändå en poäng i att vara tydlig med vad man avser när man studerar olika miljöer. Som White et al. (2010) visar på så kan det uppstå problem med genomförda studier där forskare velat mäta preferens av blå och gröna miljöer. I sin studie granskade de resultat där man inte har kunnat fastställa någon effekt av miljöer dominerade av vatten framför miljöer med grönska, men när bild- och videomaterialet från studierna undersöktes närmare visade det sig att de blå miljöerna representerades enbart av relativt småskaliga scener, till exempel en smal å eller kanal med mörkbrunt vatten. Det har också kunnat konstateras att i genomförda studier där man jämfört naturliga miljöer med urbana har vatten funnits representerat i högre grad i bilderna med naturmiljöer än de urbana vilket lett till att det är svårt att säga något om vad det är i miljöerna som faktiskt spelar roll (White et al., 2020). På senare år har dock forskare mer medvetet riktat intresset mot blå miljöer och hälsa och designat studier som undersöker denna typ av miljö specifikt. Fältet är dock fortfarande spretigt och en genomförd metastudie från 2021 åskådliggör stora skillnader i val av begrepp, metoder och studieobjekt. I sin systematiska granskning av 50 forskningsartiklar om *urban blue spaces* och hälsa fann Georgiou et al. (2021) att endast 16 % använde sig av avgränsade och tydliga definitioner av vilken typ av blå miljö som studerades. Vidare fann man 17 olika sätt att ange exponering för blå miljöer samt 23 olika indikatorer för att mäta restaurativa värden kopplat till blå miljöer.

Förutom oklarheterna om vad som räknas till en blå och grön miljö och vilka metoder man använt för att studera blå miljöer så finns det en annan lucka i forskningen som är värd att uppmärksamma. Forskare inom fältet som ägnar sig åt att förstå blå miljöers påverkan på människor påpekar att negativa erfarenheter främst har kopplats till ekologiska och biologiska konsekvenser, som till exempel översvämningar, föroreningar och spridning av sjukdomar via vatten (Georgiou et al., 2021). Däremot har negativa psykologiska och sociala effekter sällan uppmärksammats (ibid). Det är dock rimligt att anta att personliga erfarenheter av vatten kan påverka människors psykiska hälsa negativt. I dag finns det en del av den svenska befolkningen som har traumatiska erfarenheter av att fly över ett hav vilket sannolikt sätter djupa spår. Simkunnighet är ett annat fenomen som kan tänkas ha betydelse för hur man interagerar med hav och sjö.

Som Georgiou et al. (2021) påpekar så göms information om blå miljöer i kunskapen om grönska vilket bidrar till att forskare troligen har förbisett den

inverkan som vatten har på människors upplevelse av sin omgivning, och de stora skillnaderna i forskningsdesign och val av metoder gör det svårt att dra generella slutsatser om interaktionen mellan människa och blå miljöer. I kommande avsnitt presenteras några av de resultat som ändå kunnat bekräftas. Vilka är kopplingarna mellan miljöer dominerade av vatten och hälsa/välbefinnande? Finns det unika egenskaper för blå miljöer ur ett hälsoperspektiv? Och mer specifikt – vad går att säga om kustlandskap och människors upplevelser av dessa?

5.4 Människans dragning till vatten

Preferensstudier som forskningsmetodik avser att synliggöra människor medvetna och omedvetna val (Aspinall, 2010). När människor ställs inför att välja ett alternativ framför ett annat lär vi oss något om vilka psykologiska processer som motiverar dessa val och den kontext som prioriteringar görs i (ibid). I studier där man jämför preferenser för olika miljöer har det konstaterats att människor tenderar att föredra naturliga miljöer framför byggda/urbana för återhämtande syften, en kunskap som forskare är överens håller över tid och kulturella kontexter (Hartig & Staats, 2007). I preferensstudier som specifikt har utforskat blå miljöer, eller i studier där det tydligt går att utläsa vilken typ av vatten som ingår i materialet, visar det sig gång på gång att människor väljer de med olika former av blå miljöer (White et al., 2010, 2014). Det gäller både när man jämför blå och gröna miljöer med varandra och jämförelser mellan blå, gröna och urbana miljöer (White et al., 2010). Vidare kan man se att ju mer vatten i en miljö, desto högre skattas den. Herzogs klassiska studie *A cognitive analysis of preference for waterscapes* (1985) som studerade olika typer av blå miljöer visade att träskliknande vatten var minst attraktiva medan scener med mycket vatten och rymd, till exempel stora sjöar, var de miljöer som människor främst föredrog. Det kan tyckas som en självklarhet men vad ett sådant konstaterande säger är att *mängd* vatten kan spela roll för upplevelsen. Herzog föreslår att öppenhet och rymd i kombination med att dessa miljöer uppvisar relativt enkla ytor och har en ordnad karaktär (till skillnad från en våtmark eller forsande älv som erbjuder mer komplexitet) skapar särskilt goda förutsättningar för reflektion och vila. White et al. (2010) utvecklar Herzogs resonemang och föreslår att resultatet kan tolkas som att det är karaktären på vattnet och den omgivande miljön som bidrar. Ett vatten där ljuset från solen tillåts reflektera ytan, som det gör i porlande vatten eller landskap med stora ytor av vatten som till exempel en större sjö eller ett hav (till skillnad från våtmarker med mycket vegetation) kan vara det som gör att vi föredrar öppna vattenmiljöer framför andra. Detta visar att det inte enbart är vattnet i sig som är av betydelse, utan även omgivande faktorer som solljus, rymd och rörelse. Denna kunskap ger oss nycklar till att förstå mer om *vad* det är i miljöerna som är viktiga.

Preferensen för blå miljöer härleds ofta till den mänskliga evolutionen och att tillgång till vatten genom människans historia varit avgörande för överlevnad. Hav, floder, sjöar och våtmarker har varit en källa till föda och vi ska genom den här kopplingen ha kodats till att uppskatta och föredra närhet till vatten (White et al., 2010). Men i vilken utsträckning det går att förklara människans generella förkärlek för naturliga miljöer framför byggda är omtvistat, delvis för att de är svåra att leda i bevis (Joye & van den Berg, 2011). En mer komplex förklaringsmodell skulle kunna vara att preferens för vissa miljöer istället handlar om var man känner sig hemma, och att denna känsla är kopplat till uppväxtmiljö (Adevi & Grahn, 2012). Människor tenderar att knyta an till den plats de har växt upp på vilket i förlängningen kan skapa en identitet kopplat vilken typ av landskap som karaktäriserade platsen, till exempel att man identifierar sig som en havsperson eller anser sig vara en skogsmänniska och att dessa identiteter kan kopplas till att man föredrar olika miljömässiga karaktärsdrag (ibid). Givet detta kan preferens för miljö sägas handla om en slags ekologisk platsanknytning som i större utsträckning handlar om en kulturell inläring än en evolutionär. Olika forskare lägger idag olika vikt vid respektive förklaringsmodell (Ward Thompson, 2020) och till dessa kan man också koppla personlighet och att en individs personliga egenskaper spelar roll för vilken miljö man föredrar (Bourassa, 1990).

5.5 En hög känslighet för vad som händer i blå miljöer

Människors preferens för miljöer som innehåller vatten är således relativt befast. De senaste årens mer finkalibrerade studier söker svar på detaljerna kring vår relation till vatten. Vissa resultat tyder på att det finns en hög känslighet i hur människor uppfattar blå miljöer, kanske till och med större än vad som är fallet i miljöer dominerade av grönska (Bell et al., 2021). Denna känslighet tar sig olika uttryck och ett exempel är hur väderförhållanden och årstider påverkar upplevelsen i olika miljöer (White et al., 2014). Generellt har skillnader i erfarenheter beroende på väderlek eller årstider inte studerats särskilt frekvent inom miljöpsykologin. Som White, et al. påpekar så innehåller det mesta bildmaterialet i laboratoriestudier miljöer ”at their best” (ibid, s 345), det vill säga i soligt och som de flesta upplever som behagligt väder. I syfte att undersöka hur andra väderförhållanden påverkar människors upplevelse genomfördes därför en studie där bilder från blå, gröna och urbana miljöer i olika väderlek jämfördes (ibid). Det visade sig att deltagarnas preferens för de blå och gröna miljöerna sjönk vid sämre väder men var oförändrad för de urbana miljöerna. Vidare pekade resultaten att deltagarna påverkades mer av sämre väderlek i de blå miljöerna än i de gröna. Detta kan förklaras med att det kan finnas en större upplevd utsatthet i miljöer dominerade av vatten vid dåligt väder och att detta bidrar till att vi är mer mottagliga och påverkade av förändringar i blå miljöer än i gröna. Ett annat uttryck för att vi påverkas mer av faktorer i blå miljöer

är att människor rapporterar att de störs mer av nedskräpning och föroreningar i vatten än i vegetation, vilket kan kopplas till att förorenat vatten är ett direkt hot mot hälsa och överlevnad (White et al., 2018). Att vi i så stor utsträckning påverkas av omständigheter och förhållanden i blå miljöer skulle kunna vara ett exempel på den evolutionära förklaringsmodellen som diskuterades ovan - vi vet instinktivt att dåligt vatten är ett hot mot vår överlevnad, och detta har kommit att påverka vår estetiska upplevelse av en miljö.

5.6 Är människor som bor vid kusten lyckligare?

Liksom i forskningen om gröna miljöer eller naturmiljöer i en mer allmän kontext (Grahn & Stigsdotter, 2003; Hartig et al., 2014; White et al., 2019) så har man i studier om blå miljöer också börjat undersöka vilken betydelse som exponering för dessa miljöer har, det vill säga faktorer som avstånd, tillbringad tid och ”mängd” vatten (White et al., 2021). Herzogs (1985) studie visade att hav och forsande vatten föredras i större omfattning än våtmarker vilket är ett exempel som pekar på att omfånget av vatten spelar roll. En fråga forskare har ställt sig är om hälsa och mentalt välbefinnande är högre hos de som bor nära kusten än de som bor i inlandet. Med data samlad från en stor nationell brittisk enkät som löpte mellan åren 1991 och 2008 undersöktes 15 471 individers hälsa i relation till hur nära eller långt från kusten de bodde (White et al., 2013). Resultatet visade att de som bodde 5 kilometer eller närmare kusten skattade sin generella hälsa bättre än de som bodde 5-50 kilometer från kusten. Resultatet stod sig även efter att det tagits hänsyn till socio-ekonomiska variabler så som utbildningsnivå, inkomst, civilstånd, bostadssituation etc. För att se hur gröna inslag i miljön påverkade resultatet undersökte man även detta, och resultatet stod sig även då. Flera andra studier bekräftar att boende i kustlandskap skattar sin upplevda hälsa bättre än inlandsboende (Wheeler et al., 2012; Hooyberg et al., 2020). Hur kan det komma sig att människor som bor närmare kusten mår bättre än de som bor i inlandet? Studier från parkmiljöer bekräftar att avstånd till naturmiljöer är avgörande för hur mycket tid man tillbringar i dem – ju närmare man har till en grön miljö desto högre sannolikhet att man tar sig dit (Grahn & Stigsdotter, 2003). I fallet med närhet till kust skulle det gå att anta att fem kilometers avstånd är en tröskel för graden av angelägenhet att nyttja miljön. En orsak som kan förklara sambandet mellan närhet till kust och upplevd hälsa är att kustlandskap uppmuntrar till social aktivitet och motion, vilket har visat sig fungera som en länk till välbefinnande i studier som studerar gröna eller naturliga miljöer i allmänhet (Hartig et al., 2014). Senare studier har försökt fastställa om mekanismer som just fysisk aktivitet, social interaktion samt om bra luftkvalitet och/eller minskning av stressnivåer är det som kan förklara varför människor som bor närmare kusten rapporterar bättre hälsa (Hooyberg et al., 2020) men sådana samband har inte kunnat fastställas och mer forskning behövs för att

kunna dra generella slutsatser. Ett exempel på vad som är angeläget att fördjupa sig i är hur effekten skiljer sig åt mellan olika socioekonomiska grupper. De få studier som har skärskådat skillnader i resultat på gruppnivå (t ex Wheeler et al., 2012; Garrett et al., 2019) visar att den effekt som närhet till kustmiljöer har på hälsa och välbefinnande är större för personer med sämre socioekonomiska förutsättningar. Resultatet visar att tillgång till platser är en jämlikhetsfråga och att tillgänglighet till just kustmiljöer kan ha betydelse för folkhälsan.

Ett sätt att förstå mer om vad det är i kustmiljöerna som bidrar till hälsa och välbefinnande är att vända sig till de kvalitativa studier som genom kvalitativa intervjuer och etnografiska metoder söker svar. I följande avsnitt tas några av dessa studier upp.

5.7 Hydrophilia - kärleken till vatten

Inom kulturgeografin har forskare studerat människans relation till hav och kustlandskap med utgångspunkt i platsen. Med referens till Edward O Wilsons begrepp *biophilia*, som hävdar att människan har en nedärvd kärlek till naturen och en medfödd dragning för allt levande (Wilson & Kellert, 1993) introduceras i boken *Blue Space, Health and Wellbeing. Hydrophilia Unbounded* (Foley et al., 2019a) det mer avgränsande *hydrophilia*, i syfte att uppmärksamma människans känslomässiga och förkroppsligade erfarenheter av platser som definieras som blå. I en annan antologi, även den från kulturgeografin, myntar landskapsarkitekterna Bowring et al. (2019) begreppet *coasting* som ett sätt att sätta fokus på det faktum att gränsen mellan vatten och land är mer obestämd än vad som oftast beskrivs. Genom att anta kusten som ett dynamiskt, föränderligt och inbjudande landskap, i stället för en fixerad gräns mellan flytande och fast materia, menar de att ett mer relationellt förhållningssätt mellan människa och miljö kan etableras. Med begrepp som *hydrophilia* och *coasting* erbjuds en möjlighet att studera multisensoriska och relationella upplevelser av vatten som kompletterar och fördjupar de mer deskriptiva och kvantitativa resultaten som beskrivits ovan. I följande stycken kommer tre olika dimensioner av interaktion med hav att beskrivas; (1) en total omslutande upplevelse av att vara i eller på vatten, (2) en erfarenhet av att vara bredvid och betrakta ett kustlandskap samt 3) att förnimma havet utan att vara i direktkontakt med det. Det är ett sätt att försöka fånga komplexiteten som kommer med relationen till hav och uppdelningen är inspirerad av Bell et als. studie (2015a) om hälsosamma upplevelser från en kustmiljö. De tre dimensionerna kommer att återkomma som ett tema i det efterföljande fallstudien.

5.8 Att vara i och på vatten

I flertalet av de studier som använt kvalitativa metoder för att studera relationen till hav framträder berättelser där havet bidrar till välmående genom den viktlösa och samtidigt omslutande känsla som uppstår av att vara i vatten (Atkinson, 2019; Doughty, 2019). I aktiviteter som simning, bad, surfing och dykning skapas en taktillupplevelse som Atkinson (2019) beskriver som djupt sensorisk och inåtriktad. En sådan psykologisk process uppstår omedvetet och styrs av impulser (Küller, 1991). Samtidigt tycks vi i vatten bli uppmärksamma på kroppen och dess konturer, rörelser och position på ett sätt som vi inte behöver reflektera över när vi rör oss på land, vilket kan antas bidra till en förhöjd medvetenhet om kroppens förhållande till omgivningen (Doughty, 2019). Ett sådant medvetet förhållningssätt till kropp och omgivning sägs främja hälsa (Creswell, 2016). I Foleys (2015) studie av irländska utomhussimmare noterades det att deltagarna hade svårt att sätta ord på upplevelsen som uppstod mellan de affektiva, direkta förnimmelserna och de kognitiva känslorna av upplevelsen av vara i havet – trots att de utövade simning regelbundet och som en del av vardagen. Ett annat exempel på motstridiga erfarenheter i studien var att deltagare uttryckte respekt för strömmar och djup och erkände riskerna med simningen, samtidigt som de uppskattade känslan av att släppa på kontrollen och bara flyta i vattnet. En sådan dubbelhet som Foley beskriver illustrerar komplexiteten av upplevelsen av att vara i vatten och ger uppmärksamhet åt att denna typ av upplevelse inte alltid lätt att uttrycka verbalt.

Studier av surfares erfarenheter ger ytterligare en infallsvinkel på informationen av att vara i och på vatten. Det finns flera exempel på forskare som utövar surfing och som studerar sin egen praktik genom autoetnografisk metod (t ex Britton, 2019; Humberstone, 2019; Hunter, 2019). Easkey Britton beskriver hur den förkroppsligade erfarenheten av att vara fullständigt ett med sin omgivning som ett tillstånd av *flow*, där mötet mellan två olika former av vatten (människokroppen och vågen) upplöser gränsen mellan objekt och subjekt (Britton, 2019). Liksom Foleys informanter ovan så medger Britton att det är svårt att verbalisera den sensoriska upplevelsen av att ”uppgå” i omgivningen men gör genom sina fältanteckningar ett försök:

I can no longer see the wave so much as feel it. The texture and surface of the water changes as the wave of energy begins to shape the skin of the sea from beneath the surface until it connects with the rocky reef under the sea and then it is fully able to form, breaking free. It comes fully to life, towering over me. [...] Again, I only know this when I sense a shift in speed, an acceleration and sudden steepening of the wave face. Most of all, it is the sound. through my hooded wetsuit I can hear a deep rumbling intensify into a roar like all the world has become sound. (Britton, 2019, s. 105)

Humberstone (2019) beskriver samma typ av erfarenhet som ett tredje rum (*a third space*), ett tillstånd där kroppen upplevs som upplöst och helt i förening med

omgivningen och där tiden tycks stå stilla. Oavsett vilket begrepp man använder för att beskriva erfarenheterna är det tydligt att den sensoriska upplevelsen bidrar till tillstånd av välbefinnande. Leather (2019) försöker förklara kopplingen mellan erfarenheten av att vara i havet och upplevd hälsa med ett tillfälligt avvarande av kontroll. Genom att erkänna att vi inte kan kontrollera naturens element inser vi att alternativet är att arbeta tillsammans med dem. Ett sådant tillstånd kräver att vi släpper tron på att vi kan styra vår kropp och istället hantera situationen genom att anta ett lyssnande förhållningssätt – inåt kroppen och utåt mot vattnet. Denna medvetenhet menar Leather, med hänvisning till Shusterman (ibid), berikar upplevelsen i stunden samtidigt som den bidrar till ett förkroppsligat minne av känslan. På så vis är skapar dessa temporära interaktioner med havsmiljöer möjligheter till välmående över tid (Bell et al., 2015a).

5.9 Att vara vid vatten

Ett annat perspektiv för forskare att anta är att undersöka hur människor upplever att vara *vid* vatten. Det kan handla om att betrakta en havsutsikt eller exempelvis promenera längs med en strandpromenad. Medan de omslutande upplevelserna av vatten får räknas som mer tillfälliga och i viss mån exklusiva kan upplevelser av vatten ”vid sidan av” vara av mer vardaglig karaktär, åtminstone för de som bor i miljöer dominerade av vatten. Även denna dimension karaktäriseras av en multisensorisk aktivitet, som med Ingolds ord beskrivs som *mingling* (Ingold, 2011 se Leather, 2019). Ingold menar att vi måste ge upp vår uppfattning om världen som uppdelad mellan himmel och land, och i stället anamma en syn på omgivningen där väder, vindar, temperatur, materialitet, dofter och ljud är element som alla bidrar till en holistisk och sammansatt omvärld som vi umgås i, och med. Detta synsätt är en direkt förlängning av James Gibsons *affordance theory*, vars ursprung handlar om hur vi uppfattar och navigerar i vår omgivning genom intryck av ytor, linjer och former (Gibson, 1986). Gibson menade att fysikernas beskrivning av världen inte helt och hållet fångar den mänskliga upplevelsen och ansåg i stället att vår omgivning tolkas utefter vad den har att erbjuda, eller med andra ord vad den bjuder in till. Med hjälp av våra sensoriska upplevelser, tidigare erfarenheter och individuella behov ser vi olika erbjudanden i vår miljö. Till exempel kan en brygga i vatten för vissa bjuda in till bad, men för andra, som inte är simkunniga eller som har varit med om trauma kopplat till vatten, utlovar bryggan troligen inte en positiv upplevelse utan kan snarare framkalla känslor av obehag.

Trots att varje upplevelse av en miljö är unik och individuell finns det vissa miljöer som många upplever som positiva och som man söker sig till för återhämtning. En sådan är platser där vågor bryts mot land (Ryan, 2012; Bell et al., 2015a). Ryan skildrar hur upplevelser i kustlandskap ofta verkar sätta tidsuppfattningen ur spel

på ett positivt sätt. Kombinationen av upprepning (exempelvis tidvattenscykler, solens gång och årstidernas rytm), och oförutsägbara förändringar (som i våg- och molninformationer och skiftande väderlek) bidrar till en känsla av lugn (Ryan, 2012). En av Bell et al. (2015a) informanter i en brittisk studie om upplevelser av kustlandskap sätter ord på hur det är att sitta vid sin strand i den stad hon bor och blicka ut över havet:

It's forever moving, it's beautiful [...] It's the movement, the unsolicited movement – it happens by itself without anybody doing anything to it, absolutely natural. ((Bell et al., 2015a, p. 61)

Ett mer konkret exempel som visar på hur tidsuppfattningen i kustlandskap kan påverka känslor och beteenden är Elliott et al. studie (2015) som undersökte olika miljöers betydelse för hur, och hur länge, man utövar fysisk aktivitet. Resultatet visade att människor tenderar att utöva mer lågintensiv fysisk aktivitet men under längre tid i kustlandskap jämfört med landsbygdsmiljöer eller urbana miljöer. En kompletterande studie i laboratoriemiljö med fokus på kvinnor och motion visade att blå miljöer föredrogs som kontext för fysisk aktivitet (White et al., 2015). Deltagarna upplevde att motionspasset som kortare när de tog del av bilder på ett strandlandskap jämfört med bilder på gröna eller urbana miljöer och angav också att de var mer villiga att upprepa motionstillfället i miljön med havsutsikt. Forskarna reflekterar över om resultaten kan ha att göra med att blå miljöer möjliggör förundran och fascination, upplevelser som påstås bidra till en känsla av att vara i nuet vilket påverkar den subjektiva tidsuppfattningen positivt.

Gibson (1986), Ingold (2015) och Ryans (2012) teorier bidrar till kunskap om den dragning som ett kustlandskap har på många människor och vad en sådan miljö erbjuder. I nästa avsnitt ställs frågan om det går att få erfarenheter av blå miljöer utan att vara i direkt kontakt med dem.

5.10 Att vara bortanför vatten

Kan man förnimma havet på avstånd? Och var går i så fall gränsen för att ha en upplevelse av havet? Med hjälp av Ingolds (Ingold, 2007, 2015) och Ryans (2012) beskrivning av miljöer som *mingling* och kustlandskapet som något flytande så bör dessa frågor gå att närma sig. Som noterades ovan så kan de kraftfulla och omslutande erfarenheterna av att vara i havet lagras i våra kroppar och upplevas trots att man inte just i den stunden är på plats, då vår mentala föreställningsförmåga låter oss minnas hur en sådan upplevelse känns (Ryan, 2012; Bell et al., 2015a). Likaså hjälper en atmosfär, det vill säga olika väder, vindar, temperatur, dofter med mera oss att förnimma känslan av vatten även om det inte är synligt eller ens särskilt nära (Ingold, 2015). På frågan om avstånd och hur långt en sensorisk upplevelse

kan sträcka sig finns naturligtvis inget givet svar men att reflektera över att det går att uppleva havet på en viss fysisk distans är ändå av betydelse. I planering av miljöer och platser kan det vara värt att tänka på att havet påverkar människor även på land och att det går att se på den traditionella uppdelningen mellan land och hav på nya sätt. Kan det vara så att man ”har nytta” av havet fastän man inte bor vid det eller ens besöker det?

För att söka vidare svar på dessa frågor kan platsanknytning som begrepp komma till användning. Människors starka band till platser är något som både geografer och miljöpsykologer intresserar sig för (Giuliani, 2016) och ur ett psykologiskt perspektiv har platsanknytning visat sig vara en viktig aspekt för hälsa och välbefinnande (Scannell & Gifford, 2017). Utgångspunkten är den mänskliga anknytningsteorin och att människor knyter an till platser på liknande sätt som barn tidigt skapar känslomässiga relationer till sin vårdnadshavare (Giuliani, 2016). Forskningsområdet är efter fyrtio år fortfarande spretigt och inbegriper en stor mångfald av begrepp och inriktningar (ibid). Scannell och Gifford (2010) har formulerat en tredelad modell som ett försök att kategorisera och åskådliggöra de olika inriktningarna. I modellen delar de in platsanknytning i tre dimensioner: individens användning av platsen, platsens fysiska karaktär och geografiska skala samt de psykologiska processer som inbegriper känslor och kognitiva erfarenheter kopplat till plats. I ett senare arbete (Scannell & Gifford, 2017) har de fokuserat på att sammanställa de hälsobringande aspekter som kan sägas komma ur en positiv platsanknytning och hur dessa kan kopplas till rumslighet och geografisk skala. I studien fick respondenterna ange en plats de kände starkt inför och de ombads vidare att beskriva den så noga som möjlig samt vad de kände inför den. Studien visar att minnen ofta är en länk till en stark platsanknytning, oavsett om det är ett hem eller en geografisk miljö i större skala. Minnen skapas genom erfarenheter och i denna process är sensoriska upplevelser avgörande. Särskilt luktsinnet har visats vara nära länkat till minne och dofter skapar starkare minnen och starkare känslor än andra sinnen (Herz, 2016). Givet detta bör det gå att anta att det är möjligt att uppleva havet utan att vara direkt vid det genom att sensoriska upplevelser som kan återkalla minnet av en plats utan att vara där.

I Adevi och Grahns studie om uppväxtmiljö och platsanknytning (Adevi & Grahns, 2012) kunde det påvisas att människor uppvuxna vid kusten hade särskilt starka identitetskänslor kopplat till sin barndomsmiljö. Det som studiens deltagare sa sig uppskatta med kustlandskapet var de öppna vyerna, förändringarna och variationen i miljön och det sparsmakade intrycket. Som nämndes ovan så menar Adevi och Grahns att anknytningen består av såväl inlärd som nedärvda processer och att dessa bidrar till en slags ekologisk anknytning. Vidare föreslår de att landskapet är med och formar en individs identitet och blir därmed en viktig pusselbit i

utvecklingen av det existentiella jaget. Dessa teorier, tillsammans med förståelse för hur förkroppsligade sensoriska upplevelser fungerar, kan agera stöd i utforskandet om havet går att upplevas bortom den visuella upplevelsen.

5.11 Sammanfattning av forskningsöversikten

Forskningen om blå miljöer och hälsa har i den här genomgången presenterats med såväl kvantitativa som kvalitativa resultat. Det är ett försöka att koppla samman upplevelser och miljö för att åskådliggöra att relationen till en miljö kan uppstå på flera sätt och utifrån olika perspektiv. Kvalitativa studier där människors erfarenheter och berättelser står i centrum bidrar med en djupare förståelse för vad relationen till vatten representerar och betyder.

Gränserna mellan de tre dimensionerna av att vara i/på, bredvid eller bortanför vatten är inte på något sätt absoluta och förklaringarna till de olika erfarenheter kan skifta. Till exempel är definitionerna av *flow* och *fascination* inte helt tydliga och det finns inget som säger att *fascination* inte kan upplevas vid dykning till exempel, eller att stunder av *flow* kommer genom att utöva fysisk aktivitet i strandmiljöer. Miljöer som uppvisar alla de komponenter som beskrivs i ART (Kaplan & Kaplan, 1989) kan upplevas ute till havs likaväl som vid en strandkant, och en och samma person kan självklart uppleva de tre olika dimensionerna under mer eller mindre samma tillfälle. Men att människor tenderar att föredra miljöer med vatten (White et al., 2010, 2014), att det finns en stor känslighet för vad som händer i blå miljöer (White et al., 2014, 2018; Bell et al., 2021) och att djupa band uppstår mellan människa och hav, som till exempel i fallet med surfarna (Britton, 2019; Humberstone, 2019), är några slutsatser från forskningen som tillåter ett påstående om att människans relation till miljöer dominerade av vatten uppvisar starka kvaliteter som främjar hälsa och välbefinnande. Mycket återstår att forska på, inte minst hur de socio-ekonomiska faktorer påverkar olika målgruppers uppfattning av blå miljöer, och hur negativa erfarenheter påverkar upplevelsen av dem.

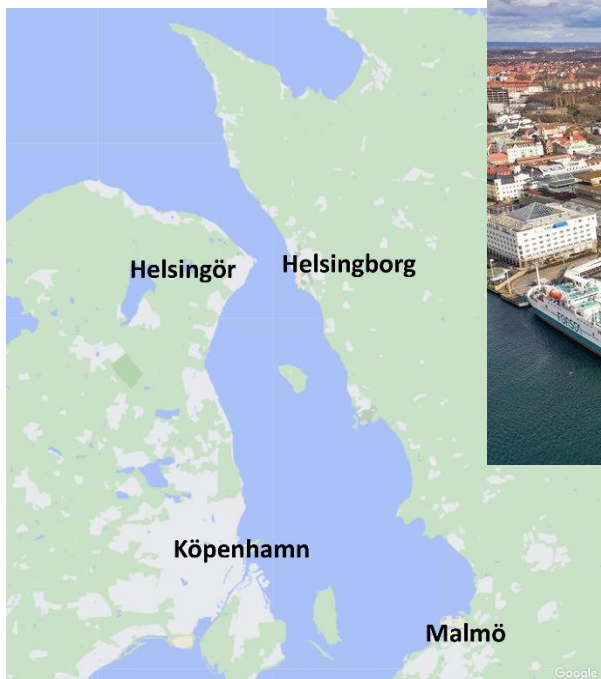
Samtidigt är det viktigt att komma ihåg att det knappast är en tävling mellan blå och gröna miljöer där det ena är bättre än det andra. Som White et al. (2020) påpekar så är det mycket ofta till och med svårt att dela upp ett landskap eller en plats genom att skilja på vatten och vegetation. Vidare menar forskarna att det för att få en djupare kunskap om hur olika naturliga landskapselement påverkar människor och för att kunna skapa hälsosamma utemiljöer som de vill vistas i är det viktigt att granska detaljer. Den rådande koncentrationen på gröna miljöer kan många gånger stå i vägen för kunskap om de hälsofördelar som blå miljöer erbjuder, vilket riskerar att goda chanser till en förbättrad folkhälsa går förlorade. I många städer finns den

vilda naturen ofta närmare som blå än grön, en resurs som bör tas tillvara i den strategiska utvecklingen av städer med människors hälsa och välbefinnande i fokus.

I den efterföljande fallstudien står kuststaden Helsingborg i centrum. Genom sin speciella geografiska karaktär erbjuder kommunen goda möjligheter att uppleva de tre olika dimensionerna av en blå miljö. Exempelvis finns det en direkt tillgänglighet till havet som har skapat en stark kultur av kallbadande och surfing och flera anlagda stråk längs med havet erbjuder goda möjligheter till rekreation, till exempel strandpromenaden och den högt belägna Landborgspromenaden. Kommuninvånare har som mest två mil till kusten vilket gör att havet aldrig är särskilt långt borta. I fallstudien ligger dimensionerna av att vara i/på, bredvid och bortanför vatten till grund för intervjuer med några av kommunens invånare. Hur ser deras relation till havet ut? Finns kunskapen och berättelserna från forskningen att hitta i helsingborgares relation till havet? Och hur uttrycker de sin känsla för kustmiljöerna?

6. Exemplet Helsingborg - havsnära stadsutveckling

Helsingborg är en av de svenska städer som för närvarande genomgår en snabb utveckling med förtätning som följd. Fram till 2035 förväntas staden växa med 40 000 invånare och som ett led i att förbereda för detta har utvecklingsprojektet H+ initierats (Helsingborgs stad, 2021). Byggandet av nya bostäder, arbetsplatser och serviceinstanser sker till stora delar i det gamla hamnområdet och där växer den nya stadsdelen Oceanhamnen fram (Helsingborgs stad, u.å. a), se figur 4. Helsingborgs geografiska läge vid det smalaste delen av Öresund (figur 5) har under lång tid nyttjats för handel. Genom historien har en intensiv och viktig hamninfrastruktur utvecklats och under andra hälften av 1800-talet etablerades inte mindre än tre industrihamnar (Helsingborgs stadslexikon, u.å.). De bidrog till att staden runt förra sekelskiftet expanderade kraftigt, mellan 1870 och 1930 växte den med 52 000 invånare och flera stora entreprenörer etablerade sig på platsen (Thufvesson, 2007).



Figur 5. Helsingborgs läge



Figur 4. Oceanhamnen under utveckling

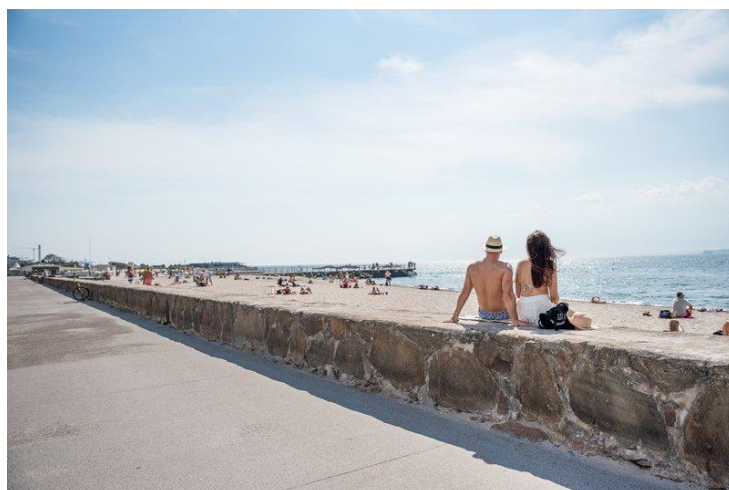
Globalt har förändrade handelsmönster och modernisering av hamnområden med tiden gjort att stadsnära hamnar som de i Helsingborg kommit att bli föremål för funktionsomvandling - från industri till bostäder och serviceinstanser. Sedan 1970-talet har så kallade *waterfront regenerations* varit ett internationellt fenomen (Thufvesson, 2013), där Baltimore brukar räknas som den stad som gick i bräsch (Bergman & Bylund, 2012). Närheten till vatten har gjort hamnområden attraktiva för investerare och planerare då man sett möjligheter att skapa bostäder och lokaler för en köpstark målgrupp (Thufvesson, 2013). Helsingborgs förnyelse av hamnområdet inleddes under 1990-talet då Norra hamnens rensades på silos, magasin och kranar och byggdes om till bostadsområde (ibid). Projektet utmynnade i den stora bomässan H99 som syftade till att visa upp arkitekturen och stadsomvandlingsprocessen för allmänheten och professionella. Den nya Oceanhamnen beräknas stå färdigt under 2022 och utöver bostäder, restauranger och service finns det planer på att etablera en publik mötesplats för frågor kopplade till havet (kallat Havoteket), som ett sätt att stärka närheten till den marina miljön (Helsingborgs stad, 2022). För framtida exploatering utreder nu kommunen att flytta den sydligaste delen av hamnområdet som fortfarande aktivt används för industriverksamhet i syfte att kunna använda marken i den fortsatta expansionen av staden (Helsingborgs stad, 2021).

6.1 Helsingborgs topografi och landskapskaraktär

Utöver hamnarna bidrar Helsingborgs havsnära läge och topografi till en särskild landskapskaraktär. Genom kommunen sträcker sig längs med kusten en hög plåtå, den så kallade Landborgen, som är 20 till 40 meter hög och har sina brantaste delar inne i staden. Längs ryggen på branten löper det omtäckta stråket Landborgspromenaden, som på många ställen erbjuder vackra vyer över Öresund (se figur 7). Thufvesson (2007) beskriver Landborgen, Öresund och solen som centrala faktorer i upplevelsen av Helsingborgs naturliga kvaliteter. Landborgens höjd erbjuder goda möjligheter att uppleva havet genom vyerna - i söder skymtas Ven, rakt västerut Danmark och i norr en öppen horisont. Förutom möjligheten till god havsutsikt från höjd har staden samtidigt en närhet till havet som möjliggjort en strandpromenad genom staden och som erbjuder invånare och besökare att komma nära havet (figur 6). Läget mot väster och det faktum att solen når såväl Landborgspromenaden som strandpromenaden under stora delar av dagen bidrar till miljöer som är attraktiva för många att nyttja för rekreation. Den direkta tillgången till havet har bidragit till att Helsingborg utvecklat en stark kallbadskultur. Kommunen driver tre allmänna kallbadhus samt flera bryggor längs med strandpromenaden som nyttjas året runt.



Figur 7. Landborgspromenaden med vy över Danmark



Figur 6. Helsingborgs fem kilometer långa anlagda strandpromenad

6.2 Helsingborgs strategier för utemiljöer

I Helsingborgs översiktsplan (ÖP) som antogs av kommunfullmäktige i slutet av 2021 anger man inriktningen för hur staden ska utvecklas fram till 2050 (Helsingborgs stad, 2021). I kapitlet som behandlar natur och friluftsliv statuerar man att gröna och blå miljöer är en förutsättning för livskvalitet och att närhet till natur gör att folkhälsan kan förbättras. Dokumentet hänvisar relativt konsekvent till ”natur” eller ”grön- och blåstrukturer” och definierar specifikt blåstruktur som ”både rinnande och stillastående sötvatten, öppna diken och bäckar” (ibid:30) och att våtmarker, kärr och fuktig skog samt blöta strandzoner i anslutning till dessa typer av miljöer också räknas som blåstruktur. Däremot är det tydligt att själva havs- eller kustmiljön inte ingår i den blå strukturen då de inte nämns. De avhandlas i stället under en särskild rubrik, Helsingborgs hav och kustområde. Där beskrivs att Helsingborgs identitet är starkt kopplat till Öresund och att havet utgör 20 % av kommunens yta, något som anges som särskilt viktigt då staden har begränsat med mark som omfattas av allemansrätten. De möjligheter till rekreation och friluftsliv som kusten erbjuder (till exempel surfing, bad, vandring, fiske och fågelskådning) kopplas till turism och man får uppfattningen att upplevelsevärdena kopplade till havet och kusten enbart är till för turistnäringen, och inte i första hand kommuninvånarna. I övrigt tar avsnittet om hav och kust främst upp dessa miljöer utifrån ett ekologiskt perspektiv. Som ett avslutande stycke poängteras vikten av att

skydda naturvärdena för att säkerställa att kommuninvånarna ska kunna ta del av havets rekreativa och hälsofrämjande värden. Delar av havs- och kustmiljön beskrivs i översiktsplanens kapitel som behandlar kulturmiljö. Där tas siktlinjerna mot havet upp, som en landskapskaraktär viktig att värna och det poängteras att kopplingen till havet är betydelsefull ur ett historiskt perspektiv då det skapar en förståelse för kommunens särart och historia.

Helsingborgs grönstrukturprogram är från 2014 (Helsingborgs stad, 2014) och har en tillhörande handlingsplan som sträcker sig fram till 2026, kallad *Ett grönare Helsingborg - handlingsplan för grönstrukturen* (Helsingborgs stad, 2019). Programmet pekar på utmaningen med att bevara och utveckla naturliga miljöer i förtätningsprocesser. Liksom i översiktsplanen uppmärksammas det att närheten till havet är något som karaktäriserar Helsingborgs kommun och att havet är en viktig del av stadens identitet. Men till skillnad från översiktsplanen används inte blåstruktur som begrepp utan det är grönstruktur, grönområden och grönska som får representera naturliga miljöer i stort. Grönstruktur definieras som både informella (till exempel privata trädgårdar och kolonilotter) och formella ytor (som parker och naturreservat). De enda miljöerna av blå karaktär som nämns är bäckar och våtmarker. På ett fåtal ställen nämns blå stråk och strandpromenaden beskrivs som betydelsefull. Kustmiljöerna tas upp i ett kort beskrivande stycke, i övrigt domineras programmet av park- och naturområden (som inte definieras) och man nämner även att Helsingborg brukar ha epitetet ”den gröna staden”. Genomgången visar att havs- och kustmiljöerna är relativt osynliga i stadens grönstrukturprogram.

Sedan 2016 har Helsingborgs stad ett Livskvalitetprogram (Helsingborgs stad, u.å. b), ett styrdokument som gäller till 2024. Programmet tar avstamp i de globala målen och formulerar fyra så kallade viljeinriktningar: ett livslångt ansvarstagande, allas delaktighet, livslång aktivitet och ett jämlikt Helsingborg. I relation till utemiljöer och dess betydelse för livskvalitet tas rekreation och friluftsliv upp som viktiga för fysisk aktivitet och i viss mån också som något som främjar psykiskt välbefinnande. I programmet uppmärksammas, med hänvisning till Grönstrukturprogrammet, att staden har relativt liten mängd grönyta och naturområden som är tillgängliga för allmänheten. Vidare utpekas det som en risk att skillnader i tillgång till rekreation i grönområden bidrar till en ojämlik hälsa. Även om programmet är förhållandevis allmänt hållet pekas vissa insatser som staden kan göra ut, till exempel att länka ihop naturområden bättre med varandra och att göra havet och kusten tillgängliga för fler.

Den statliga havsplaneringen som infördes i början av 2022 (HaV, 2022) är något som många kommuner kommer att behöva förhålla sig till. Helsingborgs stad har inlett ett samarbete med Landskrona kommun om en gemensam lokal

havsplanering (Helsingborgs stad, Landskrona stad, u.å.). I kunskapsunderlaget som tagits fram hanteras främst ekologiska värden som till exempel erosion, naturvärden och klimatanpassning i förhållande till höjda havsnivåer. Sociala värden finns representerade i form av ett kapitel om kultur som hanterar kulturmiljö, landskapskaraktär och havsutsikt samt under kapitlet Strand där olika rekreativa aktiviteter kopplat till hav beskrivs. I underlaget nämns att rekreationsvärdena eller de geografiska platserna kopplade till dessa inte har utvärderats eller undersökts närmare men man rekommenderar att detta görs inför kommande planering. Vidare poängterar man att fysiska barriärer kan ha betydelse för tillgång till havet men att någon analys av sådana inte har gjorts. Dokumentet är inte helt och hållet uppdaterat, till exempel hänvisar man till Helsingborgs gamla översiktsplan från 2010 i stället för den som antogs i slutet av 2021.

6.3 Tjänstepersonernas syn på utemiljöer

Intervjuerna och de mer informellt inriktade samtalen med tjänstemän i Helsingborgs stad redovisas här i punktform, med de mest betydelsefulla insikterna relaterade till uppsatsens ämne.

- Översiktsplan, detaljplaner, livskvalitetprogrammet, grönstrukturprogrammet och stadsmiljöprogrammet är de strategiska dokument som nämns som viktiga att förhålla sig till.
- Arbetet med de offentliga utemiljöerna sköts främst av stadens stadsbyggnadsavdelning men kräver samarbete över förvaltningsgränser. Vad gäller uppdelning och ansvar för olika ekosystem så arbetar ekologer som hanterar terrestra (land-) och limniska (sötvatten-) frågor på stadsbyggnadsavdelningen och biologer som ansvarar för de marina frågorna på miljöförvaltningen.
- Stadens grönstrukturprogram är på gång att revideras då förutsättningar ändrats och att trygghetsfrågan seglat upp som en stor prioriterad fråga.
- Utmaningarna i arbetet med utemiljöer handlar bland annat om att värna naturliga miljöer när staden förtätas. I det nya området Oceanhamnen, som är mycket tätbebyggt, är det svårt att skapa tillräckligt stora allmänna vistelsezoner för allmänheten. Det är dessutom mycket trångt i marken och därmed komplicerat att tillföra och plantera ny växtlighet.
- I utvecklingen av Oceanhamnen har man börjat arbeta med att skapa band mellan invånarna och havsmiljön genom att paketera budskap och

aktiviteter inom parollen ”Havet är din granne”. Bland annat skapar man konstgjorda rev på kajkanterna för att stimulera marint djurliv och låta människor upptäcka livet under ytan. I området finns det också planer på att bygga Havoteket, en publik mötesplats för marina frågor. Under den stora innovationsmässan H22 sommaren 2022 kommer en prototyp att etableras men det är inte fastställt om Havoteket kommer bli en permanent verksamhet.

- Genom åren har det funnits planer på att etablera ett blågrönt stråk i staden, som ett sätt att binda ihop stadsdelar med varandra och de havsnära områdena. Av ekonomiska och infrastrukturella skäl har ett sådant inte blivit av men i ett omtag av detaljplanen för stadsutvecklingsområdet H+ finns det en intention om att återaktivera planen om ett blågrönt stråk.
- I planerna för Oceanhamnen fanns det tidigt en idé om att bygga ett flytande havsbad för allmänheten men ett politiskt beslut gjorde att inriktningen ändrades till att istället handla om ett kommersiellt inomhusbadhus, med ett havsbad som en mindre del (se Helsingborgs stad, u.å. c Inbjudan till projekttävling om Oceanbadet).
- Staden har under åren ansökt om flera stora utmärkelser och priser inom miljö- och klimatfrågor. Ett sådant var *Green Capital Award* som man inte fick, bland annat med hänvisning till att man saknade ”en masterplan för det blå”. En av tjänstemännen menar att den här typen av utmärkelser kan bidra till att sätta frågor på kartan men kan också uppfattas som en form av *green washing*, då priserna i sig inte säger så mycket om det egentliga resultatet av arbetet med frågorna
- För en av tjänstemännen är det en självklarhet att blåstruktur är en del av den gröna miljön, men att detta inte innefattar havsmiljön utan sötvatten. För en annan är det inte en riktigt lika självklar uppdelning och denne menar att hur man ser på blått respektive grönt beror på vem man frågar. En tredje anser att det är tydligt att havsmiljön är något avskilt det gröna, på gott och ont. En åsikt som framkommer i en av intervjuerna är att det kan vara viktigt att vara noga med definitioner och detaljer när man planerar, till exempel då det kan få betydelse för hur ekonomiska resurser fördelas. Samtidigt menar samma person att det finns en risk med att vara för petig med definitioner då det kan göra att man hamnar i stuprörsorganisation.

6.4 Kommuninvånarnas perspektiv

Nedan följer resultatet från de fem intervjuerna med kommuninvånare som på ett eller annat sätt interagerar med havet. Deltagarna delger sina perspektiv utifrån dimensionerna att vara i/på havet, vid havet eller bortanför havet. De är intervjuade i rollen som representant för en utvald dimension men ofta är gränserna inte klara utan personerna erfar havet utifrån flera dimensioner. Till exempel så är Julia utvald att medverka i rollen som flanör längs med havet, men även Sven-Olof som deltar i studien som boende vid havet använder strandpromenaderna regelbundet, likaså Lars. Lars är intervjuad i rollen som kallbadare, men visade sig liksom Sven-Olof bo vid havet och har utsikt över Öresund.

- Lars - badar i havet året runt.
- Camilla - kite-surfar regelbundet vid Öresundskusten
- Julia - flanör längs med havet. Promenerar i stort sett dagligen längs med Strandpromenaden eller Landborgspromenaden i Helsingborg.
- Sven-Olof - boende i det nybyggda området Oceanhamnen. Bor med havsutsikt.
- Lena - bor i en by en bit in i landet och har cirka en och en halv mil till kusten.

Resultatet av intervjuerna inleds med en biografi över varje deltagare. De är koncentrerade till att handla om varje persons bakgrund och deras relation till havet. Efter biografierna följer en summering i form av fem olika narrativa teman som utkristalliserade sig i analysfasen.

6.4.1 Lars kallbadar varje dag, året om

Lars bor i Helsingborg, den stad som han också är född och uppvuxen i. Som barn bodde han i ett område nära havet och han var ofta på stranden på somrarna för bad och aktiviteter. Som ung lämnade han Helsingborg och bodde under en tid på andra orter i Skåne, till exempel i Lund och Malmö men även under en period i Danmark, för att sedan återvända till Helsingborg i 35-årsåldern. Havet har mer eller mindre alltid varit närvarande i Lars liv och avgörande i val av bostadsort. De gånger han bott i inlandet har han saknat närhet till vattnet. ”Bo i Lund var ju trevligt men där var ju inget hav. Så där kunde man inte bo.” säger han och skrattar. Sedan femton år tillbaka bor han med sin sambo i en lägenhet i Norra hamnen. Där, från sjätte våningen, har de utsikt över Öresund och bara ett stenkast bort har de tillgång till bryggor, kallbadhus och promenadstråk.

Idag är Lars pensionär men som yrkesverksam arbetade han i anläggningsbranschen. Han beskriver att han alltid har jobbat mycket och att

övergången till livet som pensionär har handlat om att satsa mer på sig själv. Promenader och kallbad samt golf och yoga har kommit att bli självklara delar av den nya tillvaron. I sitt jobb var tidiga mornar en del av Lars vardag och det är en vana som sitter i kroppen. Varje morgon går han upp tidigt, klär utan att reflektera på sig och tar en rask promenad längs med stranden och avslutar med ett bad från någon av bryggorna. Året om.

Själva doppet går mycket fort, särskilt vintertid när det är kallt i luften och vattnet. Lars beskriver den sensoriska upplevelsen som skiftande men generellt tycker han att det känns som att det sticker i benen och att kroppen vaknar till liv. Den optimala badupplevelsen är att ta ett dubbeldopp, alltså att gå i två gånger på varandra. När han kommer upp känner han inte av kylan utan säger att han kan stå på bryggan utan vidare och ta på sig kläderna i lugn och ro. Sammanfattningsvis är det en ”våldigt skön känsla” och det ska mycket till för att han ska avstå sin dagliga rutin med bad. Det är egentligen bara om det blåser alltför mycket eller om han skulle vara sjuk som han låter bli. När badet är avslutat går han i rask takt hem och tar de sex trapporna upp och väl uppe i lägenheten är han rätt slut men efter en stadig frukost återvänder energin. Lars har hört att kallbad kan ha flera hälsofördelar, till exempel bidra till bra blodtrycksnivåer men han menar att han helt enkelt *känner* att han mår bra av det. Kroppen kommer i gång och med baden kommer ett välbefinnande.

Lars menar att hans relation till havet kan liknas vid ett beroende, att han ”måste nästan se havet varje dag”. Han illustrerar detta genom att berätta att han och hans sambo har en kolonistuga en bit bort, inåt staden. Tomten är rätt stor och stugan har alla bekvämligheter man kan tänka sig men ändå ratar Lars sin sambos förslag om att emellanåt sova över där. Då skulle han missa den direkta kontakt med havet han får på morgonen och hans promenad- och badrutin skulle brytas. ”När jag kommer upp på morgonen, när det är lite mer ljus ute och jag tittar ut så är det som en ny tavla varje dag”. Han menar att det handlar om kontrasterna, att havet skiftar karaktär och att ingen dag är den andra lik. Han hänvisar också till båttrafiken i Öresund som något positivt och som bidrar till känslan av förändring och att det alltid händer något i miljön utanför fönstret. Lars beskriver att han får en känsla av frihet i kontakten med havet och att havet som landskap inte har några gränser.

Lars sambo är inte mycket för bad från bryggan under vintern men tillsammans nyttjar de kallbadhuset i staden, där det finns bastu, duschar och en större social gemenskap. Ofta görs besöken på kallbadhuset inför ett restaurangbesök och blir en del av en större upplevelse. Sommartid skiljer sig åt från vintertid, då blir det ofta flera bad om dagen och även besök på andra platser längs med kusten. Under pandemin har utlandsresor inte varit möjliga men annars är den en viktig del av

livet och även då lockar hav och stränder. Portugal och Danmark har seglat upp som favoritresmål på grund av tillgång till stränder och öppet, saltare hav, ”lite friskare” som Lars uttrycker det. Hemma vid Öresund har han under åren noterat att kvaliteten i vattnet har blivit bättre och han hoppas att kommunen ska lägga än mer resurser på att värna havsmiljön. Utsläpp från både den svenska och danska sidan om sundet oroar honom och trots att han upplever att vattenkvaliteten i Öresund har blivit bättre så ser han en risk att tillståndet i havet kan försämrats och badmöjligheterna skulle hotas. ”Vad vore detta om vi inte kan bada? Det är ju hemskt att tänka sig, att det skulle bli så dåligt så att man inte kan bada.”

6.4.2 Camilla och kite-surfingen

”Jag började med kite-surfing för att det blåste för mycket för att kunna hoppa fallskärm. Jaa, så var det. Och så tänkte jag nånting måste jag- jag kan inte bara gå och vänta en hel sommar på att det ska sluta blåsa. Så då hoppade jag på kite-surf.” Såväl vinden som havet har helt klart spelat en roll i Camillas liv. Avsaknad av vind gjorde att hon gick från fallskärmshoppning till att börja surfa med lina och drake och i stället nyttja den. En bakomliggande anledning till byte av fritidsaktivitet var också att fallskärmshoppningen inte kändes försvarbar ur ett klimatperspektiv. ”Med fallskärmshoppning är det ju så, du lyfter ett stort plan, eller ett litet, tjugo gånger på en dag av ingen egentlig anledning mer än att det är fantastiskt att vara där uppe.” Ambitionen att inte lämna några spår är återkommande i Camillas berättelse. Det är viktigt för henne att inte påverka djur, natur eller andra människor på ett negativt sätt med sin surfing.

Känslan av viktlöshet går igen från fallskärmshoppningen till kite-surfingen. Kite-surfare kan ha olika fokus, en del gillar att surfa långa sträckor medan andra, som Camilla, siktar på att med drakens hjälp utföra höga hopp. Med vågornas hjälp kommer hon högt upp i luften och där uppstår ett tillstånd av att vara helt i nuet, en känsla där tidsuppfattningen upplöses. ”Ja hur beskriver man det? Du är ju helt där och då. Det finns ju ingenting annat. [...] det är alldeles tyst och det känns ju som att du är där uppe i tre minuter men du hinner gå igenom halva livet.” Camilla berättar hur hon erfar flera olika saker med havet, både rofylldhet och energi. I de öppna vidderna uppstår ett lugn medan kontakten med vågorna genererar kraft och energi. Hon menar att upplevelserna som kommer med surfingen är viktiga i hennes återhämtning från stress och ett medel för att uppnå balans i livet. Camilla beskriver sig som en person med mycket energi och att det händer mycket runt omkring henne och att havet hjälper henne att landa och bara vara här och nu. När livet bråkar och bjuder motstånd fyller surfingen en större funktion än när allt flyter på. På så vis har havet och surfingen en större effekt för hälsan och välbefinnandet vid tyngre skeden i livet än när allt är i balans - ”då är det bara trevligt, en härlig känsla”.

Camilla beskriver upplevelsen av surfingen som ett slags uppvaknande, både fysiskt och mentalt. I kontakt med luft och vatten väcks kroppen till liv och fylls med energi. Men det är också ett uppvaknande i den mening att kontakten med havet bidrar till insikter om vad som är viktigt i livet. Hon uttrycker det som att hon vid havet påminns om ”hur fantastiskt kul det är att få finnas till” och hon hänvisar till socialt överenskomna samhällsstrukturer och fenomen och att dessa inte existerar ”här ute”. Havet som plats representerar frihet, vilket Camilla säger sig vara en känsla som hon skattar högt.

Camilla har gjort resor och surfat på andra platser i världen, men kommit fram till att de bästa förutsättningarna finns vid Öresundskusten. Hon uttrycker det till och med som att den platsen är bättre än många andra surfställen utomlands då den skånska kusten erbjuder många olika platser att rigga utrustningen på och det öppna havet gör att man surfa långt och i olika riktningar, vilket många kite-surfare uppskattar. Det skånska landskapet är Camillas uppväxtmiljö, barndomsåren tillbringade hon på landet utanför Lund, där landskapet domineras av jordbruksmark och slätter. Under senare delen av tonåren flyttade hon till Helsingborg där hon bor även idag, i en lägenhet med sina två barn, som hon har varannan vecka, och sin nya kärlek. Hon har ett sommarställe som ligger inåt landet i Skåne som hon ofta är i tillsammans med familjen. Det är vinden som bestämmer vilken plats de väljer att vara på - blåser det stannar de vid kusten och surfar, är det lugnare åker de till stugan. Fördelen med kite-surfingen är att det är säsong året om. Antalet utövare är dock färre på vintern. ”Det är lite kallt i- det kan ju vara allt från att du känner du känner dig genomtränad liksom, och lugn, till att man fryser så att du gråter. Det är jättekallt ibland!”

Camilla beskriver surfare som en grupp människor utan stora åthävor men att just kite-surfingen kräver en större yta på land på grund av att utrustningen tar en del plats och måste riggas innan man tar sig ut i vattnet. Det ställer stora krav på hänsyn och Camilla menar att surfare också förvaltar ett förtroende - bryts det blir kan det bli konflikter, mellan badare, båtfolk och andra besökare på stranden. Hon refererar till andra platser längs med kusten där man delat in stranden i zoner utefter aktivitet och menar att det skulle kunna vara en idé att utveckla på stränderna runt Helsingborg. Hon efterlyser också ökat samarbete mellan kommungränserna för att utveckla förutsättningarna för surfingen. För Camilla ser kite-surfingen som en aktivitet som har mycket att erbjuda och som passar alla åldrar. Trots att sporten kan upplevas som krävande, ”det regnar och det blåser och det är två grader varmt och vågorna bara slår dig i ryggen och man kan trilla handlöst” så kan man också ta det lugnare. Själv ser hon sig hålla på tills hon blir gammal. ”Ja men jag tänker där kan jag glida runt på min bräda när jag sjuttiofem, det kommer vara hur bra som helst.”

6.4.3 Julia, en flanör längs med havet

”Ja det är ganska lustigt för jag skulle inte kunna flytta från havet” säger Julia och pekar på det faktum att hon inte är född vid havet men med tiden har kommit att uppskatta det så mycket att hon ser det som omöjligt att lämna. Hon är född och uppvuxen i Uppland, i en liten ort som ligger cirka två mil från kusten. I tjugoårsåldern flyttade hon till Malmö för att läsa på universitetet. Tanken var att stanna där endast ett tag men så träffade hon den man som hon nu är gift med och blev kvar i Skåne. 2001 bosatte de sig i Helsingborg och idag bor de i ett radhus tillsammans med sina två tonårspojkar. Hemmet ligger ett stenkast från ett skogsområde och på en kvart till fots når hon Strandpromenaden och Landborgspromenaden. ”Man tar sig ner via en slingring liten väg [...] och sen när man kommit ner där så öppnar sig hela havet! [...] Det är en fantastisk känsla! [...] Och just när man kommer ner där så ser man inga hus. Utan då är det bara havet.”

I stort sett varje dag tar Julia promenader längs med Strandpromenaden och hon föredrar att komma nära vattnet. Den mer skyddade Landborgspromenaden blir framför allt ett alternativ om det blåser för mycket nere vid strandkanten. Hon upplever att hon har många olika sträckor att välja på, och tid och humör styr vilken det blir. Ibland promenerar hon norrut, ibland söderut, vissa dagar går hon nere i sanden andra uppe på den asfalterade promenaden. Hon tycker också om att springa så vissa dagar blir det en löptur längs med havet. Julia reflekterar över att sanden erbjuder ett motstånd som gör att man slår av på takten och känslan blir mer avslappnad. ”Det är liksom lite lugnare och då sänker man ofta naturligt tempot för det blir ju jobbigare”. På den anlagda strandpromenaden dras farten automatiskt upp. ”På asfalten blir det att det ska gå fortare på nåt sätt, lite mer tempo”.

Julia uppskattar alltså att komma nära strandkanten. Hon beskriver att i kontakt med havet och den öppna vyn kommer en känsla av frid. Visst kan havet vara stormigt och upproriskt men oftast upplever hon miljön som lugn och meditativ. Vid stressiga tillfällen i livet, och under pandemin, har tillgången till havet betytt extra mycket. Då blir promenaderna ett sätt att återhämta sig och samla ny kraft. Hon spekulerar i att de goda möjligheterna till återhämtning i kustmiljön kan bero på avsaknad av starka intryck, till skillnad från exempelvis stadskvarteren som hon upplever som röriga. Vid havet är färg och form mer homogena och det är inte mycket som sticker ut. Hon tror också att ljudmiljön bidrar till den meditativa upplevelsen. De öppna vyerna bidrar också till en stark frihetskänsla.

Samtidigt som havet upplevs som fritt, fridfullt och lugnt är vinden något som Julia ofta måste förhålla sig till. ”Till slut kan man faktiskt börja gilla vinden” säger hon och menar att den är en del av vardagen vid den skånska kusten och att hon efter ett visst motstånd och tillvänjning har kommit att acceptera, och till och med uppskatta

den. Blåsiga dagar beskriver hon som häftiga. ”Det är jätteroligt när det är en stormig blåsig kväll, regn - då är vi inte många” säger hon och pekar på det ”vi” som uppstår bland de tappra själar som tar sig ut vid mer utmanande väder. Förändringarna i väder och årstidsväxlingar är något som Julia uppskattar mycket. Hon noterar att i jämförelse med skogen så är havets cykel över året mildare och inte lika ombytlig. Träden skiftar i färg och massa men havet är mer eller mindre konstant under året, åtminstone i den trakt där hon bor och där vattnet inte fryser till is. Så samtidigt som Julia beskriver en förändring i landskapet som något positivt på ett övergripande plan, så uppskattar hon stillheten och avsaknad av intryck i de miljöer hon nyttjar i vardagen.

Kustmiljöerna är också en plats för socialt umgänge. På sommarhalvåret tar familjen ofta med sig picknick och åker och badar, men undviker timmarna mitt på dagen. Julias man gillar att fiska och det händer att hon följer med honom som sällskap, men ligger och läser en bok. Före pandemin brukade de ta båten över till Helsingör för att besöka det akvarium som ligger där, som visar upp alla arter som finns i Öresund. De gör också utflykter längs med kusten, till exempel ner mot Skanör-Falsterbo. Julia har alltid haft ett starkt miljöengagemang vilket har lett till att hon har ägnat sin karriär åt miljöfrågor och hållbarhetsarbete. Kunskapen och intresset för miljön har bidragit till en oro för framtiden och vad klimatförändringar och människors beteende kan göra med havet. Hon har också uppmärksammat den senaste tidens politiska diskussioner om strandskyddet och ser det som något som måste värnas.

I jämförelse med sin barndoms skärgårdsmiljö på ostkusten uppskattar Julia Öresundskusten för dess tillgänglighet och att alla har fri möjlighet att nyttja den. I skärgården menar hon att kustlandskapet ofta är bebyggt och att man behöver en egen båt för att hitta en plats på någon av öarna. Hon tycker det är lyxigt att få bo så nära havet som hon gör och att kunna besöka det varje dag, året runt. ”Jag skulle *inte* vilja flytta härifrån, Jag känner mig rik som får bo så här och ha det så nära.”

6.4.4 Sven-Olof, hemma i Oceanhamnen

Sven-Olof är född och uppvuxen i Västergötland. De första åren bodde han i en liten by på landet och senare flyttade familjen till en stad några mil bort där han sedan har bott större delen av sitt liv. Som vuxen med fru och barn har livet tillbringats i en villa med trädgård, belägen i en backe med utsikt över en sjö. Under semestrarna har familjen sökt sig till kusten, både i Sverige och Danmark. Sven-Olof beskriver hur dragningen till vatten alltid har funnits där, om än latent, och längtan till havet ledde till slut att Sven-Olof och hans fru köpte en liten sommarstuga i Halland. Den byttes senare mot en större och vinterbonad

fritidsbostad några mil söderut, för att komma närmare dottern med familj som då flyttat till Helsingborg.

För ungefär åtta år sedan började Sven-Olof och hans fru att känna sig färdiga med den stad de bodde i. De hade varit engagerade i olika projekt som avslutats och med den förestående pensioneringen kom en frihet och möjligheter till nya livsval. Den första tanken var att sälja huset och flytta till en lägenhet, det fanns flera nybyggda alternativ att välja på i staden där de bodde. Men inget av dessa kändes rätt och idén om att flytta permanent till kusten började slå rot. Valet föll på Helsingborg. Huset i Västergötland såldes och i väntan på att rätt lägenhetsobjekt skulle dyka upp bosatte sig Sven-Olof och hans fru i fritidshuset i Halland. Det blev ett och ett halvt år där innan flytten till det nybyggda området Oceanhamnen realiserades. Olika tillfälligheter gjorde att en hörnlägenhet med havsutsikt blev möjlig att köpa. ”Hade du frågat oss för några år sedan om vi skulle bo havsnära i Helsingborg så hade vi, *no way*” [...] det fanns inte på kartan” säger Sven-Olof med eftertryck och refererar till att trots att längtan till havet var stor så var ett permanent havsnära boende, till och med havsutsikt, en dröm man inte trodde sig ha råd med. Tack vare en förtjänst vid försäljningen av huset blev det dock möjligt. Uttalandet kan också tolkas som att han inte identifierade sig som kustbo. Det var framför allt den direkta kontakten med havet som var avgörande i val av område men utöver det var närheten till kontinenten och det miljövänliga kretsloppssystem som fastigheterna i Oceanhamnen erbjuder också bidragande orsaker.

”Det händer alltid nånting med havet också, det är aldrig sig likt”. Under en dag i sin lägenhet och i området Oceanhamnen kan Sven-Olof och hans fru uppleva havet på flera olika sätt. Genom fönstret erfar de havets skiftningar men kan också studera båttrafiken och Danmark på andra sidan sundet. I lägenheten står en kikare på stativ, riktad ut mot havet och Sven-Olof har laddat ner en app där han får information om de fartyg som passerar ute i Öresund. Det är aldrig en tråkig stund vid havet, Sven-Olof behöver bara sträcka på sig och titta ut för att se vågorna, människor i havet och båtar. I stort sett dagligen tar paret promenader längs med vattnet, oftast norrut mot Norra Hamnen men ibland även söderut i området runt Råå och Rydebäck. Blåser det för mycket söker de sig inåt land, mot grönområden som till exempel Pålsjö skog eller Jordbrodalen. Han säger att de blev varnade för vinden innan de flyttade hit, och den har kommit att bli ett element som de anpassar sina rutiner efter. Det gäller att hitta lä. Stormarna upplevs som fascinerade men när det blåser för mycket håller sig Sven-Olof inne och betraktar havet från insidan i stället. ”du skulle sett hur fönsterna såg ut efter stormen här, för två veckor sedan. Det gick ju knappt att se ut. Då längtar man lite nån annanstans men (.) det är ju övergående.”

På frågan om vad det är som lockar med havet svarar Sven-Olof att det ger en speciell känsla och att det uppstår en viss atmosfär vid havet men att det kan vara svårt att beskriva vad upplevelsen egentligen handlar om. "[...] är det ju svårt att förklara, det är så mycket som på ett sätt är självklart. Man tänker inte igenom sånt här alltid själv. Vad betyder havet egentligen?" Överlag tror han dock att känslan handlar om att havet ger stillhet och ro. Det är något att vila ögonen på. Ljudet är också något som han lyfter fram och är nyfiken på vad det gör för upplevelsen. Samtidigt är kustlandskapet högst föränderligt, väder och vind gör att havet kan upplevas i ett brett spektrum - från spelblankt till storm med vita gäss och vattenkaskader mot piren.

Oceanhamnen är under början av 2022 fortfarande en byggarbetsplats och Sven-Olof tycker det är spännande att följa utvecklingen. Han ser fram emot att det ska bli mer liv i området och möjlighet att umgås utomhus och ta del av solnedgången från bryggor och parkbänkar i området. Tanken på att byta den nuvarande lägenheten mot en som kommer byggas på piren längre ut i området har funnits, som ett sätt att komma *ännu* närmare havet, men det stannar förmodligen bara vid en tanke. "Vi sagt hur många gånger som helst, det är ju ett år vi har bott här nu, att vi ångrar inte det en *sekund* att vi hamnade här."

6.4.5 Lena bor *nära*, men inte *vid* kusten

Med en mamma från Bohuslän och en pappa från södra Skåne har Lena i princip fått havet med modersmjölken. "Det har alltid funnits en slags berättelse i min familj om att havet är viktigt" säger hon och syftar på den syn föräldrarna hade på kustlandskapet som det ideala. De identifierade sig starkt som kustbor och föreställningen om att bo inne i skogen var otänkbar. "Man kan inte sätta sig inne i en skog för det blir klaustrofobiskt" brukade Lenas pappa säga och med det hävda sin förkärlek för de vida landskapen och den frihet han förknippade med öppna horisonter. Men Lena har utmanat sina föräldrars syn och menar att hon absolut kan trivas i skogen och att hon gillar den omslutande känslan som finns där. Hon har lekfullt trotsat sin pappa och bemött hans skönmålande av kusten med "att jag känner mig inte ett dugg instängd har jag sagt till min pappa, jag är inte ett dugg instängd". Under sin barndom och uppväxt bodde familjen på några olika platser runt om i Skåne, alltid med närhet till havet. Somrarna tillbringades i Bohuslän med klippor och salta bad och än i dag föredrar Lena klippor framför sandstrand. Idag bor hon i en by drygt en och halv mil från havet inåt land i Helsingborgs kommun, omgiven av slätt- och jordbrukslandskap, tillsammans med sin man och två hemmavarande döttrar.

Lena tycker att platsen där hon bor ligger lite för långt bort för att hon ska kunna känna av havet i sin hemmiljö. Samtidigt säger hon att det finns vissa element som

påminner om att havets existens, till exempel trutarna och måsarnas skri som kommer när bönderna på åkrarna runt byn plöjer. En annan sak är temperaturen, det alltid är lite kyligare i inlandet än inne i Helsingborg där hon har sin arbetsplats. Annars är förändringarna i landskapet och de sensoriska intrycken av havet något hon kan förnimma längs de cykelutflykter som hon brukar ta sommartid, från hemmet till kusten. Turen är cirka en och en halv mil och tar en timme och bara det faktum att det går att nå kusten med cykel göra att hon upplever att hon har nära till havet. Ungefär en halvmil från hemmet börjar hon förnimma hur känslan av havet smyger sig på. Det är först och främst luftfuktigheten och doften som vinden för med sig som hon lägger märke till. Hon frågar sig själv när upplevelsen av fukten egentligen kommer: "När jag tänker efter så vet jag inte, när känner man den? Hur långt kommer man? Och det beror väl på vindar och så eller att man bara vet eller tror att det finns där. Att man känner in det liksom." Ytterligare en liten bit närmare erfar hon en öppenhet som tydligt signalerar att havet är nära. Det behöver inte nödvändigtvis vara så att man ser själva havet, men rymden signalerar att man är nära havet. Till slut kommer ljudet av vågorna, som det sista märkbara elementet. På cykelvägen till havet måste hon via en bro korsa den stora motorvägen för att komma vidare vilket blir en slags barriär och Lena funderar på om upplevelsen av kustlandskapet skulle bli starkare om det var mer "flöde" och man hade en mer direkt tillgänglighet till havet.

På frågan om Lena definierar Helsingborg som en kustkommun så svarar hon aningen tvekan att hon gör det men lägger samtidigt till att hon själv inte bor *vid* kusten, men *nära* kusten. Att hon tänker på Helsingborg som en kustkommun har att göra med att hon främst ser staden som kärnan i kommunen, och den ligger vid havet. Det är inget direkt aktivt val att *inte* bo vid havet men hon och hennes man har inte tyckt att det har varit värt att lägga de pengar som skulle krävas för att få en havsnära bostad. I stället är det andra saker som har styrt, som att ha ett trevligt hus med gammal karaktär och att bo i en by med den gemenskap som kommer med det. Lena säger att hon förmodligen inte skulle ha något emot att bo ännu längre in i landet, så länge hon har tillgång till någon form av vatten. När hon utvecklar vad tillgängligheten till vatten betyder så menar hon att det handlar om de vidder och rymd som kommer med en större vattenyta, men att denna rymd lika gärna går att få i en bergsmiljö eller i en skog. Nästan lite förläget erkänner Lena att hon tycker att havsutsikt kan vara överskattat. Från sitt flickrum i föräldrahemmet hade hon utsikt över hav, och kanske har det gjort att hon blivit så van och nästan blind för det och inte tycker att det är lika märkvärdigt som många andra gör. Trots detta något avståndstagande så menar Lena att det är vid havet som hon känner sig mest hemma och att ha det lättillgängligt är viktigt för henne. "Så jag tror att jag är faktiskt kanske är präglad av mina föräldrar, det här med horisonten och blicka ut ändå."

6.5 Narrativa teman om relationen till havet

Ur de fem berättelserna där invånare i Helsingborgs kommun beskriver hur de interagerar och relaterar till havet har fem olika narrativa teman formats. Några av dem finns som genomgående drag i samtliga berättelser, andra inte är lika frekventa men har ändå bedömts vara så utmärkande att de har formulerats som ett tema.

6.5.1 Känslan av frihet

Samtliga deltagare associerar havet med miljökvaliteter som öppenhet och rymd och för flera av dem genererar dessa kvaliteter en känsla av frihet. Lars refererar till havet som gränslöst och att han förknippar havet med en frihetskänsla. Frihet kan sägas vara synonymt med oberoende, självständighet och en otvungenhet och är per definition ett positivt laddat begrepp. Vilken typ man avser när man beskriver frihet varierar. För Julia är frihetskänslan förknippad med ett lugn och den avkoppling som kommer av att vara fri från vardagliga uppgifter och stress. Detta gäller även för Camilla som berättar att hon vid havet, och med hjälp av kite-surfingen, kan koppla bort sig från press och få utrymme att fylla på med ny energi. Men hon menar också att friheten handlar om ett oberoende från samhällsstrukturer och socialt överenskomna normer över vad som förväntas vara viktigt i samhället. Vilket *mått* av frihet en individ har behov av kan variera. På frågan vilken betydelse som havet har i hennes liv svarar Camilla ”Det är ju frihet [...] och frihet är väl en av de saker som jag skattar väldigt högt” och gör det tydligt att havet bidrar till att spegla detta behov.

I Lenas familj har det öppna landskapet alltid förknippats med frihet och hennes föräldrar har fört vidare idén om att man ska bo nära havet vidare till sina barn. ”Ja det är idealen som har förmedlats i min familj, det är hav och öppna landskap och öppna horisonter och allting sånt där, frihet och allt det här.” Trots familjens starka band till havet säger sig Lena inte ha något särskilt stort behov av att bo direkt vid havet, och hon valt att bosätta sig en bit inåt land men säger sig ändå vara präglad av sina föräldrar på så vis att det är viktigt för henne med vidder och rymd, vilket hon har där hon bor idag. Hennes berättelse visar att ett landskaps karaktär kan generera starka upplevelser och känslor, i det här fallet känslan av frihet, och som i sin tur formar en identitet som förmedlas mellan generationer.

6.5.2 Det föränderliga havet

I berättelserna om relationen till havet återfinns upplevelser som kan placeras på ett spektrum som gestaltar det som Sven-Olof beskriver som ”Det händer alltid nånting med havet också, det är aldrig sig likt”. Lars har en liknande tanke: ”det blåser väldigt mycket men det är kontrasterna också som är grejen. Att den ena dagen blir inte den andra lik” och han jämför den föränderliga utsikten över havet med en tavla

som byter motiv varje dag. I ena änden av spektrumet återfinns havet som stillsamt och rofyllt och i den andra änden som något kraftfullt och dramatiskt. Julia landar i ordet "frid" när hon ska beskriva vad hon känner för miljön de tillfällen då havet ligger lugnt och stilla. De riktigt blåsiga dagarna däremot tycker hon att det kan kännas som att gå in i en vägg. Sven-Olof menar att det lugna havet är "nått att vila ögonen på" samtidigt som stormarna är fascinerande men inte något man riktig vill vara i, då är han hellre inne i lägenheten och betraktar dramatiken när vågorna slår över piren och det går vita gäss på sjön. Camilla beskriver spektrat/dubbelheten som " [...] du har ju både lugnet, det lugna stora vidsträckta som inte tar slut. Och sen är det en sådan *kraft* i varje våg liksom."

Upplevelsen av det föränderliga havet handlar lika mycket om elementet vind som om själva vattnet. Vid kusten blåser det ofta och det är många gånger vinden som orsakar skiftningarna i landskapet, vilket Lena gestaltar när hon berättar om cykelturen från hemmet i inlandet ut mot havet. Hos Sven-Olof och Julia som inte är uppvuxna vid havet märker man att det har behövts en tillvänjning till de blåsiga förhållandena. Sven-Olof blev "varnad för vinden" innan han flyttade till kusten och säger lite skämtsamt att de dagar då det regnar vertikalt är då han längtar bort, men att den känslan är snabbt övergående. Julia nämner att hon uppskattar förändringarna i årstider och väder och hon med tiden har kommit att tycka om vinden och hon skyr inte längre blåsten för sina promenader. För Camilla är vinden ett redskap och en förutsättning för att hon ska kunna utöva sin kite-surfing. Hon behöver minimum åtta sekundmeter för att kunna ha en bra dag vid havet och de lediga dagar då det inte blåser tillräckligt mycket väljer hon i stället att åka till stugan i inlandet. Lars badar i alla väder men gränsen för när det blir direkt farligt att gå i från bryggan går vid cirka 15 sekundmeter. På olika sätt förhåller sig studiens deltagare till vinden och anpassar sin vardag efter den.

För vissa av deltagarna kan förändringar i livet sägas speglas av förändringar i miljön. Camilla uttrycker tydligt att hon vid stora livsval har sökt sig till havet och att det har hjälpt henne att få perspektiv på vad som är viktigt i livet. För Lars och Sven-Olof har havet spelat en roll i övergången till pensionstillvaron, om än på ett lite mer outtalat vis.

6.5.3 Rikedom och lyx

I intervjuerna förekommer ord och begrepp som på olika sätt berör kapital och värde, såväl monetärt som emotionellt. För vissa är den absoluta närheten till havet och att få bo med havsutsikt så viktig att man har satsat ekonomiskt för att möjliggöra det, som för Lars och Sven-Olof. Lena har, trots att hon har fått idealet om att man bör bo vid havet med modersmjölken, inte prioriterat det utan i stället prioriterat att hitta ett hus hon tycker om, med goda kommunikationer till

Helsingborg. ”Vi hade liksom inte behov av att bo vid havet som sådant” säger hon och refererar till när hon och hennes man på 90-talet skulle hitta ett gemensamt boende. ”Då kunde vi känna att det var inte riktigt prisvärt, eller värt att hitta ett hus längs kusten för priserna där var betydligt betydligt mycket högre än nån annanstans.” Det tolkas som att de faktiskt skulle ha haft råd men att de prioriterade att lägga pengarna på rätt hus i stället, ett gammalt hus med mysig atmosfär.

Julia, Lena och Camilla som inte bor direkt vid havet poängterar att de skattar närheten till både skog och hav högt och att de använder båda typerna av miljöer när de vill komma ut i naturen för rekreation. Samtidigt säger de att havet på något sätt är mer hemma. Julia uttrycker det som att hon har svårt att tänka sig att flytta från havet, vilket man kan tolka som att det är starka band till miljön. Känslan av rikedom är återkommande i hennes berättelse. Hon säger att hon känner sig rik som får bo där hon gör och att det är lyxigt att ha havet så nära. Även Camilla säger att upplevelserna av att vara i nuet som kommer i och med kite-surfingen är en lyx. För Sven-Olof ger det som kommer med havsutsikten, båttrafiken och vädterskiftningarna, ett mervärde.

6.5.4 Ett värnande om miljön

En narrativ tråd genom material är att havet upplevs som något utsatt och som behöver värnas och skyddas. Det finns en medvetenhet och oro hos flera av deltagarna om att tillståndet i havet är kritiskt och högst sårbart. Som yrkesverksam inom miljöfrågor har Julia viss kunskap om hur situationen för havet är och hon menar att människan tar havet för givet och att vi därmed har svårt att bry oss om det. Både hon och Camilla reflekterar över att vi som människor har psykologiska försvarsmekanismer som trycker undan och motar bort jobbiga känslor inför klimatfrågan för att vi helt enkelt inte orkar ta in, men att mer radikala politiska beslut borde tas för att skydda havet. Både Julia och Lars uttrycker en oro över vad som skulle hända om tillståndet i havet blev så dåligt att det inte skulle gå att bada i det. Det är som att det skulle vara det yttersta beviset på att det har gått för långt. Julia värnar strandskyddet högt och ser det som viktigt att tillgängligheten till havet bevaras så att alla invånare ska kunna nyttja det.

Flera av studiens deltagare gör det tydligt att man som individ är nog med att inte göra några avtryck på omgivningen. Detta tar sig olika uttryck, Camilla har lämnat fallskärmshoppningen för gott på grund av att hon inte kan motivera utsläppen som kommer med att flyga så mycket i samband med aktiviteten. Kite-surfingen däremot gör det möjligt för henne att använda de naturliga elementen utan att skada miljön och i framtiden vill hon gärna testa andra sporter där man inte heller lämnar några mänskliga spår. För Sven-Olof var en viktig bidragande faktor i valet av bostad att området var miljöcertifierat och att det är ett lokalt kretslopp i huset, med

exempelvis avfallskvarnar och vakuumtoaletter. Bostaden ligger bokstavligt talat precis vid kajkanten och Sven-Olof är medveten om att det kan vara en risk att bo precis vid havet med tanke på stigande havsnivåer men han litar på att kommunen och byggherrarna har gjort sin research.

6.5.5 Öresundskusten unika karaktär

De intervjuer som har handlat om att vara i/på eller bredvid havet har genomförts i Helsingborg och i stadens utkanter. Där ser man över till Danmark och i vattnet passerar ständigt färjor, fraktfartyg och fritidsbåtar (Öresund är enligt Lars ett av världens mest trafikerade sund). Norrut, mot Kattegatt, kan man från Helsingborg skymta fri horisont men ingen av deltagarna lyfter detta faktum som något speciellt eller attraktivt. Snarare är det så att flera i stället uppskattar närheten till Danmark och båttrafiken i sundet. Båda delarna bidrar till variation och att det alltid händer något i vyn. Lars jämför med Malmö och konstaterar att ”där ser du ju bara vatten” och menar att det inte händer något för ögat där, till skillnad mot kusten vid Helsingborg. När intervjun med Julia genomförs är dimma på väg in över sundet och hon kommenterar att ”snart kommer båtarna att börja tuta”. Ljudet från båtarna fungerar som ett navigeringsverktyg i vardagen och en del av ett uppluckrande mellan hav och land.

Kusten är vidsträckt och för aktiviteter och rekreation finns det många olika platser och stråk att välja på. För Camilla har Öresundskusten unika egenskaper som hon som kite-surfare inte har hittat någon annanstans och Julia har en mängd olika områden att välja på utefter behov. Samtliga deltagare tar upp att kusten runt Helsingborg är väldigt tillgänglig och att den enkelt går att nå, vilket naturligtvis är en förutsättning för att man använder den. En del av deltagarna jämför med andra städer som ligger vid havet men där man inte har samma direkta och enkla tillgänglighet till havet. Julias jämförelse med skärgården på östkusten där det krävs en egen båt för att på riktigt kunna ta del av kustmiljön bidrar till en förståelse för att havet runt Helsingborg är tillgänglig för alla, och att man inte behöver särskild utrustning för att ta sig ut - ”Här är det bara fritt fram” som hon uttrycker det och fortsätter att det också är något som hon önskar ska fortsätta ”det ska vara tillgängligt för *alla*. För *alla* liksom. Jämt”

Samtidigt pekar några av deltagarna på olika former av barriärer som gör det svårt att nå vissa havsnära platser, i form av vägar eller byggda konstruktioner. Lars pekar ut Knutpunkten inne i Helsingborg som ett hinder som avskärmar det nya området Oceanhamnen från övriga staden. Lena menar att den stora motorvägen som skär genom landskapet skärmar av öst från väst och utan den menar hon att upplevelsen av kust hade kunnat sträcka sig längre in i landet och känslan av hav skulle kunna ha utökats.

7. Diskussion

Mot bakgrund av utmaningen att behålla och utveckla naturliga miljöer i förtätning av städer har den här uppsatsen första syfte varit att undersöka hur blå miljöer kan fungera som en resurs för hälsa och välbefinnande. Ett andra syfte var kopplat till ett planering- och förvaltingsperspektiv och avsåg att utforska hur ett evidensbaserat förhållningssätt kan vara till nytta i ett hållbart utvecklande av städer. Följande diskussion reflekterar över dessa syften och svarar på de fyra frågeställningarna.

Blå miljöers betydelse för hälsa och välbefinnande i en urban kontext

Uppsatsen första frågeställning handlade om blå miljöers potential att bidra till ökat välbefinnande och god hälsa i en urban kontext. Med stöd av de tre formulerade dimensionerna att vara i/på, bredvid och bortanför havet visar såväl forskningsöversikten som intervjuerna med de fem kommuninvånarna att havet går att uppleva och förnimma på flera olika sätt. Det gäller både för aspekter som beskrivits både som restorativa och intstorativa (Hartig, 2007; Beute & de Kort, 2014; Markevych et al., 2017). Närhet till havet främjar fysisk aktivitet som till exempelvis bad, surfing och strandpromenader, vilket knappast är någon överraskning. Men det faktum att blå miljöer verkar föredras framför gröna och urbana när det kommer till hur länge man vill utöva sin aktivitet (Elliott et al., 2015) är värt att uppmärksamma. Vetskapen om detta kan hjälpa professionella inom folkhälsa och utemiljöplanering i planering och det kan öka graden av angelägenhet att värna och utforma miljöer nära vatten på ett sätt som främjar fysisk aktivitet.

Människans psykologiska behov av såväl utforskande som återhämtning (Küller, 1991) verkar hav- och kustmiljön ha särskilt goda förutsättningar att tillfredsställa. Som framkom i intervjuerna med kommuninvånarna erbjuder havet upplevelser som främjar både reflektion och mer explorativa upplevelser. Respondenternas berättelser bekräftar på flera sätt Kaplan och Kaplans *Attention Restoration Theory* (Kaplan & Kaplan, 1989). Den känsla av frihet som flera vittnar om kan sägas vara kopplade till *being away*, att komma ifrån och känna sig obunden från såväl förpliktelser och stress som samhällets normer. *Fascination* uppstår på flera plan, både som en mild variant genom ett betraktande av ett stilla eller stormande hav, och som mer intensiv upplevelse, som i Camillas kite-surfande. *Extent*, det vill säga

att miljön i fråga hänger ihop och skapar en känsla av förståelse och sammanhang, illustreras exempelvis genom Julias beskrivning av hur landskapet vid havet både är föränderligt och återupprepande på samma gång. Årstider kommer och går, väderlek förändras men det är ändå alltid något beständigt över havet som element. Även om inte Anna Ryan (2012) i sina teoretiska resonemang om kustlandskap nämner ART eller *extent* så kan hennes beskrivningar av miljön som volatil och samtidigt repetitiv förstärka förståelsen för att havsmiljön bidrar till en känsla av sammanhang. Den sista komponenten i ART, *compatibility*, handlar om människans förenlighet med naturen och att vi tenderar att känna oss hemma i naturliga miljöer och att de bjuder in till att släppa på kontrollen. Foleys informanter i den irländska studien om utomhussimmare rapporterade om positiva erfarenheter av frånvaro av kontroll i havet, trots att simningen innebar vissa risker (Foley, 2015). Camilla som kite-surfar beskriver sig också som utelämnad till naturens krafter men menar samtidigt att det tillståndet ger perspektiv på tillvaron. Vid havet hämtar respondenterna energi, reflekterar över tillvaron och på så vis får de möjlighet att bygga upp en buffert för framtida utmaningar (Hartig, 2007; Beute & de Kort, 2014; Markevych et al., 2017). Att tillbringa tid vid havet verkar kunna bidra till att reglera affektiva och emotionella nivåer och återfå så väl fysisk som psykisk balans, något som visat sig vara en viktig del av hälsa (Küller, 1991; Antonovsky, 1996).

Kustbors relation till hav och kust

Den andra frågeställningen handlade om vilken relation invånare i en kustnära kommun har till hav och kustlandskapet. Det går inte att generalisera utifrån fem respondenter men dessa fem personer ger åtminstone en relativt samstämmig skildring av relationen till havet. Resultatet visar att deltagarna har starka band till havet, oavsett om man är född eller (ny)inflyttad, man känner sig hemma vid havet och de fyra som bor havsnära och som nyttjar det som miljö för rekreation i sin vardag uttrycker särskilt att man är mån om den marina miljön. Havet är en viktig del av vardagen men också den personliga utvecklingen. För Lars, Sven-Olof och Camilla har havet spelat en stor roll vid omställningar i livet. I Lars fall i övergången från rollen som yrkesverksam till pensionär, för Sven-Olof i processen att lämna sin hembygd till förmån för en helt ny stad och för Camilla i livsavgörande beslut. Givet detta kan den havets föränderliga karaktär sägas spegla livsval och personliga förändringar i livet vilket kan vara en bidragande orsak till de starka band som personerna har till havet.

En något spekulativ fråga till materialet är om miljön vid Öresund är speciell, eller om respondenterna skulle ha samma starka och positiva känslor för vilken havsmiljö som helst. I intervjuerna resonerar och jämför de intervjuade med andra blå miljöer; Julia med sin hembygds ostkust, Lars med favoritplatser i Portugal och

Danmark, Lena med Västsveriges övriga kust, Camilla med surfresmål världen över och Sven-Olof med den sjö de tidigare bodde vid. Den enda som inte har så uttalat starka band till just Öresundskusten är Lena, som beskriver att hon föredrar de bohuslänska klipporna mer än sandstranden. Samtliga respondenter lyfter tillgängligheten till vattnet vid Öresundskusten som något unikt och viktigt - det är enkelt att komma nära havet vid Öresund. Närhet till natur har visat sig vara en viktig faktor för att man faktiskt ska nyttja den (Grahn & Stigsdotter, 2003) men samtidigt är det inte enbart antal meter som spelar roll utan även vilken kvalitet som miljön i fråga har. Det kan också finnas barriärer som gör att det trots närhet är svårt att nå exempelvis en park eller ett vattendrag. Lena ger som exempel den motorväg som skär av den närmaste kusten med resten av landskapet. Barriärer är dock inte alltid enbart fysiska utan kan även vara sociala och kulturella, som framkom i studien av Haeffner et al. (2017). Trots att människor med sämre socioekonomiska förutsättningar hade närmare till en blå miljö nyttjade de den mer sällan än den grupp av höginkomsttagare som bodde längre bort. Som (White et al., 2021) antyder så kan effekterna av att ha god tillgång till natur vara större för grupper med sämre förutsättningar än för de som har det gott ställt och kunskap om ojämlikheter i hälsa och miljö är viktig för stadsplanerare och strateger att beakta. De känslor av rikedom och lyx som intervjuens respondenter rapporterar som ett resultat av att vara vid havet är kanske särskilt angelägna att uppmärksamma ur ett tillgänglighetsperspektiv. Kustnära områdens attraktivitet bidrar till bostadspriser som långt ifrån alla har råd med. I sådana områden blir det extra viktigt att tillgängliggöra utemiljöerna, oavsett ekonomiska förutsättningar, så att havets förmåga att erbjuda emotionell rikedom inte begränsas till de som redan har det gott ställt. En sådan tillgänglighet handlar långt ifrån om enbart fysisk tillgänglighet utan minst lika mycket om att sänka kulturella och sociala trösklar så att miljön upplevs som inbjudande för alla.

Att dela in upplevelserna av havet i tre dimensioner var ett sätt att försöka skildra olika typer av erfarenheter och att undersöka hur långt en sensorisk upplevelse kan sträcka sig. Den tredje dimensionen visade sig vara svårfångad och det skulle behövts mer information för att kunna dra övertygande slutsatser. Men den var ändå intressant att utforska och intervjun med Lena i kombination med Ingolds teorier om atmosfär och *mingling* (Ingold, 2007, 2015) samt Bells beskrivning av de upplevelser som kan komma genom taktila erfarenheter kopplade till vatten (Bell et al., 2015a) ger ändå ledtrådar om att förkroppsligade minnen förlänger upplevelserna. Lena bodde kanske lite för långt bort för att kunna känna av havet på allvar men samtidigt fick vi genom hennes berättelse en inblick i hur bakgrund och uppväxt kan spela roll och att dessa erfarenheter har betydelse för livsval och upplevelser. Genom beskrivningen av sin cykeltur till havet gav hon trots allt en bild av hur havet erfars på avstånd och hur långt/kort intryck färdas.

Blå miljöer i strategisk offentlig planering och förvaltning av utemiljöer

Landskapsarkitekterna Bowring, Vance och Abbott (2019) menar att havet länge framställts som ”den andre” och åsyftar med det att kusten traditionellt betraktas som det som delar upp hav och land, och där havet i en sådan uppdelning har kommit att ses som det som är annorlunda i jämförelse med land. Den här studien visar att detta synsätt även genomsyrar tillämpad planering och förvaltning av utemiljöer (t ex Helsingborgs stad, 2014; SCB, 2015; Naturvårdsverket & Boverket, 2022). I strategiskt arbete och i offentliga policydokument används begrepp som grönstruktur, grönyta och grönområden, där det ibland är tydligt med vad som avses och ibland inte. Blå miljöer och struktur nämns oftast som ett tillägg eller något vid sidan av det gröna. I granskningen av Boverkets enkät om hur kommuner arbetar med utemiljöer (Boverket, u.å. b) framkom det att det är självklart för myndigheten att efterfråga information om gröna strategidokument men att det blå perspektivet saknas i frågorna som ställs till kommunerna. När Helsingborgs stads handlingsprogram för grönstruktur döps till *Ett grönare Helsingborg* (Helsingborgs stad, 2019) är det svårt att leda tankarna än till något annat än terrestra miljöer. Och när SCB i sin undersökning om tätorter och grönområden (SCB, 2015) själva påpekar det trubbiga i att låsa sig vid grönområden och grönytor blir det tydligt att den snedfördelning mellan grönt och blått som påvisades i översikten av befintlig forskning (White et al., 2010, 2020) går igen i strategisk planering och förvaltning av utemiljöer.

Vad får en sådan grön diskurs för konsekvenser? Räcker det inte med att ”prata grönt” och förutsätta att vi också menar blått? En av de kommunala tjänstemännen poängterar, något som också lyfts i forskningen (Gascon et al., 2017; White et al., 2020), är att detaljer och definitioner kan vara viktiga när det kommer till vad som anses vara värt att satsa på. När nationell vägledning och uppföljning inte är konsekvent eller inte ger uppmärksamhet åt blå miljöer riskerar upplevelsevärdena kopplade till dessa att falla bort. Mot bakgrund av de betydande hälsofördelar som blå miljöer kan ha, och de starka band som visats sig kunna uppstå mellan människa och hav, så bör det blå perspektivet uppmärksammas mer i den kommunala och offentliga förvaltningen. Med tanke på den konkurrens om mark och naturliga ytor som råder i förtätningsprocesser, och där en stad som Helsingborg uppvisar liten andel allmänna grönytor, skulle mycket vinnas på att rikta blicken mot havet och nyttja kust- och havsmiljön på ett mer effektivt och innovativt sätt.

Fördelarna med att arbeta evidensbaserat i stadsutvecklingsprojekt

I uppsatsen har frågan om en modell för evidensbaserad stadsutveckling kan vara till hjälp i arbetet med att utveckla hållbara städer lyfts. Det evidensbaserade förhållningssättet som tar avstamp i användarens perspektiv kännetecknas av transparens, systematik och en medvetenhet om vilka brännande frågor som

behöver ställas (Forsemalm et al., 2019). Ett sådant förhållningssätt handlar i stor utsträckning om ledarskap och att den organisation som arbetar med stadsutveckling, må det vara en politisk förvaltning, en stadsbyggnadsavdelning eller ett arkitektkontor, måste ha en organisatorisk mognad och vilja att arbeta evidensbaserat. Det förutsätter ett ledarskap som uppmuntrar till att lyssna och att lägga örat mot marken och för så väl chefer som medarbetare att våga gå emot invanda mönster och det som kulturellt och erfarenhetsmässigt sitter i väggarna. Det här kan naturligtvis vara utmanande för många organisationer och det kan te sig oöverskådligt att ständigt hålla sig uppdaterad och medveten om användarens behov och förutsättningar. En nyckelfaktor kan vara att skaffa sig en förståelse för skillnaden mellan kapacitet och förmåga (Holmlid & Wetter-Edman, 2021). En organisation behöver inte ha den fulla kapaciteten att rakt igenom arbeta med användaren i fokus, men med en förmåga att ställa rätt frågor och att ta in en bredd av kunskap i sin organisation eller sitt projekt kan man komma en bit på vägen. Alternativet att *inte* anamma ett evidensbaserat förhållningssätt gör att städer riskerar att bli oattraktiva och ohälsosamma för stora grupper av människor.

Hav- och kustmiljöerna är komplexa områden där många intressen överlappar och där gränsdragningar är svåra att göra. I ett sådant sammanhang är det extra viktigt att arbeta evidensbaserat och lyfta blicken. I fallet med Helsingborg riskerar det att bli en obalans då de tjänstemän med kunskap om de gröna värdena (ekologerna) sitter på samma avdelning som de som gestaltar utemiljöerna medan marinbiologerna arbetar på Miljöförvaltningen. I relation till hur stadsmiljön utformas och i synnerhet vilken plats blå miljöer kan ha i stadsutveckling skulle användaren, i det här fallet invånare i städer, tjäna på att ansvariga för stadsutveckling lyfter blicken och strävar efter en mer gränsöverskridande syn på olika typer av miljöer, samtidigt som det är angeläget att vara noga med begrepp och definitioner. Det kan tyckas som en paradox, men en sådan uppmaning går i linje med det medvetna förhållningssättet som kännetecknar att arbeta evidensbaserat. Genom att se förbi gränsen mellan hav och land skulle den för invånarna värdefulla relationen till havet kunna stärkas ytterligare. I ett sådant arbete har personer utbildade i det tvärvetenskapliga fältet miljöpsykologi värdefull kunskap att bidra med.

Nedan formuleras några förslag och rekommendationer till åtgärder som kan vara till användning i det fortsatta arbetet med att främja relationen mellan människa och hav i Helsingborg, efterföljt av några förslag till vidare forskning.

- Inför den kommande revideringen av grönstrukturprogrammet rekommenderas det starkt att föra in de blå upplevelsevärdena i arbetet, och särskilt de kopplade till havet. Ett sådant arbete bör föregås av en förvaltningsövergripande

diskussion där begrepp och definitioner klargörs, så att tjänstemän har en gemensam grund att stå på inför framtida arbete och satsningar.

- Det kommande arbetet med att utveckla lokala havsplaner skulle tjäna på att inkludera de sociala värden som kommer när människor interagerar med en havs- och kustmiljö. Sådana sociala interaktioner är något som den nationella havsplaneringen hävdar behöver undersökas mer utförligt och denna studie skulle kunna fungera som ett kunskapsunderlag i ett sådant strategiskt arbete.
- Satsningen på ”Havet är din granne” som Helsingborgs stad har initierat är angelägen och bidrar till att knyta invånarna närmare den marina miljön. Förslagsvis kan ett sådant initiativ förstärkas med en design som främjar kontakt med vatten. Det har inte varit den här studiens syfte att komma med förslag till gestaltning, men för inspiration rekommenderas kapitel 11-16 i *Urban Blue Spaces. Planning and Design for Water, Health and Well-being* (Bell et al., 2021).

Förslag till vidare forskning

- Förståelsen för hur socio-ekonomiska faktorer påverkar relationen till havet kräver mer forskning för att kunna omsättas till praktiska insatser som främjar en jämlik hälsa och jämlika miljöer. Vilka kulturella och sociala barriärer spelar roll för tillgänglighet till blå miljöer och vad kan göras för att bryta dessa? I anslutning till sådana forskningsfrågor är det också angeläget att undersöka och synliggöra de negativa erfarenheter som finns av kontakt med vatten, för att på allvar förstå vad som spelar roll för människors upplevelser.
- I den planerade utbyggnaden av havsbaserad vindkraft skulle det vara värdefullt att få mer evidens kring hur olika målgrupper upplever naturliga vyer i en havsmiljö. Många intressen krockar och till exempel oroar sig turistnäringen för att havsutsikterna ska påverkas (se t ex Skoog, 2022). Deltagarna i den här studien värderar öppenhet och rymd väldigt högt och kopplar det till en känsla av frihet. Samtidigt har de i sin närmiljö inte fri horisont i särskilt stor utsträckning (Danmark ligger ”i vägen” och båttrafiken i Öresund är intensiv) och det är inte något de heller traktar särskilt efter. Kanske finns det en rad förutfattade meningar om hur människor skulle uppleva vindkraft till havs? Kan vindkraftverk vara nya tidens fyrar? Denna typ av frågor vore relevant att söka mer kunskap om inför kommande satsningar på förnybara energikällor.

- Inledningsvis var ambitionen för den här uppsatsen att på ett djupare plan undersöka vilken plats miljöpsykologisk kunskap av den typ som producerats i den här studien kan ha i planering av städer. En idé var att ta materialet från intervjustudien till praktiker, som till exempel strateger, planerare, arkitekter och testa resultaten på dem. Hur skulle de se på den här typen av evidens? Skulle den vara värdefull och användbar, eller ses om alltför oprecis och ogreppbar? På grund av begränsad tidsåtgång var detta inte möjligt men resultaten kommer förmedlas till de tjänstemän som har involverats i studien. Att följa upp och utvärdera hur evidens i stadsutveckling kan användas är angeläget då tillämpning bygger på att de som dagligen arbetar i och med stadsrummets praktik får de verktyg de behöver för att utveckla städer hållbart, såväl socialt som ekologiskt och ekonomiskt.

8. Slutsatser

Såväl akademisk forskning som offentlig förvaltning av utemiljöer domineras idag av ett grönt perspektiv där upplevelsevärden kopplade till vatten kommer i skymundan. Studien visar att blå miljöer har en stor potential att främja hälsa och välmående och att svenska kommuner i tider av förtätning skulle tjäna på att lyfta in blå aspekter i planering och förvaltning av stadsrummet. Genom att anamma en evidensbaserad metodik, där användarens upplevelse står i centrum och beslut fattas medvetet och systematiskt, skulle perspektiv på den traditionella uppdelningen mellan blått och grönt kunna nyanseras och miljöer utvecklas på ett mer konstruktivt och hälsofrämjande sätt.

Referenser

- Adevi, A. A. and Grahn, P. (2012) 'Preferences for Landscapes: A Matter of Cultural Determinants or Innate Reflexes that Point to Our Evolutionary Background?', *Landscape Research*, 37(1), pp. 27–49. doi: 10.1080/01426397.2011.576884.
- Andersen, L., Corazon, S. S. and Stigsdotter, U. K. (2021) 'Nature exposure and its effects on immune system functioning: A systematic review', *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 18(4), pp. 1–42. doi: 10.3390/ijerph18041416.
- Antonovsky, A. (1996) 'The salutogenic model as a theory to guide health promotion', *Health Promotion International*, 11(1), pp. 11–18. Available at: <https://academic.oup.com/heapro/article/11/1/11/582748>.
- Arkitektur (2021) 'Vårdens vägval', *Arkitektur*.
- Aspinall, P. (2010) 'On environmental preference: applying conjoint analysis to visiting parks and buying houses', in Ward Thompson, C., Aspinall, P., and Bell, S. (eds) *Innovative Approaches to Researching Landscape and Health. Open Space: People Space 2*. Routledge, pp. 179–208.
- Atkinson, S. (2019) 'Wellbeing and the wild, blue 21st-century citizen', in Foley, R. et al. (eds) *Blue space, health and wellbeing. Hydrophilia unbounded*. New York: Routledge, pp. 190–204.
- Becker, C. M., Glascoff, M. A. and Felts, W. M. (2010) 'Salutogenesis 30 Years Later : Where do we go from here ? Origins of Salutogenesis', *International Electronic Journal of Health Education*, 13(13), pp. 25–32. Available at: <http://files.eric.ed.gov/fulltext/EJ895721.pdf>.
- Bell, S. et al. (2021) *Urban Blue Spaces; Planning and Design for Water, Health and Well-Being*. Routledge.
- Bell, S., Grellier, J. and Fleming, L. E. (2021) 'Introduction', in Bell, S. et al. (eds) *Urban Blue Spaces; Planning and Design for Water, Health and Well-Being*. Routledge, pp. 1–11.
- Bell, S. L. et al. (2015a) 'Seeking everyday wellbeing: The coast as a therapeutic landscape', *Social Science & Medicine*, 142, pp. 56–67. doi: 10.1016/J.SOCSCIMED.2015.08.011.
- Bell, S. L. et al. (2015b) 'Using GPS and geo-narratives: A methodological approach for understanding and situating everyday green space encounters', *Area*, 47(1), pp. 88–96. doi: 10.1111/area.12152.
- Benedikt, M. (2020) *Architecture Beyond Experience*. 1st edn. ORO Editions.
- Bengtsson, A. (2015) *From experiences of the outdoors to the design of healthcare environments: a phenomenological case study at nursing homes*. Department of Work Science, Business Economics and Environmental Psychology, Swedish University of Agricultural Sciences.
- Bengtsson, A. and Carlsson, G. (2013) 'Outdoor environments at three nursing homes-qualitative interviews with residents and next of kin', *Urban Forestry and Urban Greening*, 12(3), pp. 393–400. doi: 10.1016/j.ufug.2013.03.008.
- Bengtsson, A. and Grahn, P. (2014) 'Outdoor environments in healthcare settings: A quality evaluation tool for use in designing healthcare gardens', *Urban Forestry and Urban Greening*, 13(4), pp. 878–891. doi: 10.1016/j.ufug.2014.09.007.
- Berghauser Pont, M. Y. et al. (2020) 'A systematic review of the scientifically demonstrated effects of densification', in *IOP Conference Series: Earth and*

- Environmental Science*. IOP Publishing Ltd. doi: 10.1088/1755-1315/588/5/052031.
- Bergman, M. and Bylund, J. (2012) 'Komplexitet, kreativitet och konflikt i planeringspraktiken för hållbar utveckling: Hamnomvandlingar i tre svenska städer', in Tonell, L. (ed.) *Hållbar utveckling. Samhällsplanering, lokala villkor och globala beroenden*. 132nd edn. Svenska sällskapet för antropologi och geografi, pp. 215–239.
- Beute, F. and de Kort, Y. A. W. (2014) 'Natural resistance: Exposure to nature and self-regulation, mood, and physiology after ego-depletion', *Journal of Environmental Psychology*, 40, pp. 167–178. doi: 10.1016/j.jenvp.2014.06.004.
- Bourassa, S. C. (1990) 'A paradigm for landscape aesthetics', *Environment and Behavior*, 22(6), pp. 787–812.
- Boverket (2006) *Vad händer med kusten? Erfarenheter från kommunal och regional planering samt EU-projekt i Sveriges kustområden*. Boverket.
- Boverket (2016) *Rätt tätt - en idéskrift om förtätning av städer och orter*.
- Boverket (2021) 'Resultat miljömålsenkäten 2021. Del 4 Planeringsunderlag och kompetens. Grön- och vattenområden samt utemiljö'. Boverket.
- Boverket (no date) *Rätt tätt - en idéskrift om förtätning av städer och orter*.
- Bowring, J., Vance, N. and Abbott, M. (2019) 'Architecture and design. Between seascape and landscape: experiencing the liminal zone of the coast', in Brown, M. and Peters, K. (eds) *Living with the sea. Knowledge, awareness and action*. New York: Routledge, pp. 15–35.
- Britton, E. (2019) 'Dúchas. Being and belonging on the borderlands of surfing, senses and self', in Foley, R. et al. (eds) *Blue space, health and wellbeing. Hydrophilia unbounded*. New York: Routledge, pp. 95–116.
- Brown, M. and Peters, K. (eds) (2019) *Living with the sea. Knowledge, awareness and action*. Oxon: Routledge.
- Bryman, A. (2018) *Samhällsvetenskapliga metoder*. 3rd edn. Stockholm: Liber.
- Coss, R. G. (2010) 'Ecological Psychology All that Glistens: Water Connotations in Surface Finishes'. doi: 10.1207/s15326969eco0204_3.
- Creswell, J. D. (2016) 'Mindfulness Interventions Mindfulness: a process of openly attending, with awareness, to one's experience in the present moment'. doi: 10.1146/annurev-psych-042716-051139.
- DePoy, E. and Gitlin, L. N. (2016) *Introduction to research. Understanding and applying multiple strategies*. 5th edn. St Louis: Elsevier Mosby.
- Doughty, K. (2019) 'From water as curative agent to enabling waterscapes. Diverse experiences of "the therapeutic blue"', in Foley, R. et al. (eds) *Blue space, health and wellbeing. Hydrophilia unbounded*. New York: Routledge, pp. 79–94.
- Elliott, L. R. et al. (2015) 'Energy expenditure on recreational visits to different natural environments', *Social Science and Medicine*, 139, pp. 53–60. doi: 10.1016/j.socscimed.2015.06.038.
- Foley, R. (2015) 'Swimming in Ireland: Immersions in therapeutic blue space', *Health and Place*, 35, pp. 218–225. doi: 10.1016/j.healthplace.2014.09.015.
- Foley, R. et al. (eds) (2019a) *Blue Space, Health and Wellbeing. Hydrophilia Unbounded*. Oxon: Routledge.
- Foley, R. et al. (2019b) 'Introduction', in Foley, R. et al. (eds) *Blue space, health and wellbeing. Hydrophilia unbounded*. New York: Routledge, pp. 1–18.
- Forsemalm, J., Johansson, M. and Göransson, P. (2019) *Evidensbaserad stadsutveckling - bortom urbana anekdoter*. Årsta: Dokument Press.
- Garrett, J. K. et al. (2019) 'Coastal proximity and mental health among urban adults in England: The moderating effect of household income', *Health and Place*, 59. doi: 10.1016/j.healthplace.2019.102200.
- Gascon, M. et al. (2017) 'Outdoor blue spaces, human health and well-being: A systematic review of quantitative studies', *International Journal of Hygiene and Environmental Health*. Elsevier GmbH, pp. 1207–1221. doi: 10.1016/j.ijheh.2017.08.004.
- Georgiou, M. et al. (2021) 'Mechanisms of Impact of Blue Spaces on Human Health: A Systematic Literature Review and Meta-Analysis', *Int. J. Environ. Res. Public Health*.

doi: 10.3390/ijerph18052486.

Gibson, J. (1986) *The ecological approach to visual perception*. New York and London: Psychology Press.

Giuliani, M. V. (2016) 'Theory of Attachment and Place Attachment', in Bonnes, M. and Lee, T. (eds) *Psychological Theories for Environmental Issues*. London: Routledge, pp. 137–170. Available at: <http://ebookcentral.proquest.com/lib/slub-ebooks/detail.action?docID=4817398>.

Grahn, P. and Stigsdotter, U. A. (2003) 'Landscape planning and stress', *Urban Forestry and Urban Greening*, 2(1), pp. 1–18. doi: 10.1078/1618-8667-00019.

Grilo, F. et al. (2020) 'Using green to cool the grey: Modelling the cooling effect of green spaces with a high spatial resolution', *Science of the Total Environment*, 724. doi: 10.1016/j.scitotenv.2020.138182.

Haaland, C. and van den Bosch, C. K. (2015) 'Challenges and strategies for urban green-space planning in cities undergoing densification: A review', *Urban Forestry and Urban Greening*. Elsevier GmbH, pp. 760–771. doi: 10.1016/j.ufug.2015.07.009.

Haefner, M. et al. (2017) "'Blue" space accessibility and interactions: Socio-economic status, race, and urban waterways in Northern Utah', *Landscape and Urban Planning*, 167, pp. 136–146. doi: 10.1016/j.landurbplan.2017.06.008.

Hägerhäll, C. et al. (2018) 'CHAPTER 2.5 Biological mechanisms and neurophysiological responses to sensory impact from nature Searching for the mechanisms', in van den Bosch, M. and Bird, W. (eds) *Oxford Textbook of Nature and Public Health: The role of nature in improving the health of a population*. Oxford University Press, pp. 79–88. Available at: <http://ebookcentral.proquest.com/lib/slub-ebooks/detail.action?docID=5205550>.

Hartig, T. (2007) 'Three steps to understanding restorative environments as health resources', in Catharine Ward Thompson Penny Travlou (ed.) *Open Space: People Space*. 1st edn.

Hartig, T. et al. (2014) 'Nature and health', in *Annual Review of Public Health*. Annual Reviews Inc., pp. 207–228. doi: 10.1146/annurev-publhealth-032013-182443.

Hartig, T. and Staats, H. (2007) 'Linking preference for environments with their restorative quality', in *From landscape research to landscape planning*. Springer Netherlands, pp. 279–292. doi: 10.1007/978-1-4020-5363-4_19.

Haupt, P. A. et al. (2020) 'A systematic review of motives for densification in Swedish planning practice', in *IOP Conference Series: Earth and Environmental Science*. IOP Publishing Ltd. doi: 10.1088/1755-1315/588/5/052030.

Havs- och vattenmyndigheten (2022) *Havsplaner för Sverige - Bottniska viken, Östersjön, Västerhavet. Statlig planering i territorialhav och ekonomisk zon*.

Havs- och vattenmyndigheten (2016) *Färdplan havsplanering. Havs- och vattenmyndighetens rapport 2016:21*. Available at: www.havochvatten.se.

Helsingborgs stad (2014) *Grönstrukturprogram för Helsingborg*.

Helsingborgs stad (2019) *Ett grönare Helsingborg*.

Helsingborgs stad (2021) *ÖP 2021 Översiktsplan för Helsingborgs stad*.

Helsingborgs stad (no date a) *Inbjudan till projekttävling om Oceanbadet*.

Helsingborgs stad (no date b) *Livskvalitetsprogram 2016-2024*.

Herz, R. S. (2016) 'The Role of Odor-Evoked Memory in Psychological and Physiological Health', *Brain sciences*, 6(3), pp. 1–13. doi: 10.3390/brainsci6030022.

Herzog, T. R. (1985) 'A cognitive analysis of preferences for waterscapes', *Journal of Environmental Psychology*, (5), pp. 225–241.

Holmlid, S. and Wetter-Edman, K. (2021) *Tjänstedesign. Principer och praktiker*. Lund: Studentlitteratur.

Hooyberg, A. et al. (2020) 'General health and residential proximity to the coast in Belgium: Results from a cross-sectional health survey', *Environmental Research*, 184. doi: 10.1016/j.envres.2020.109225.

Humberstone, B. (2019) 'Bodies and technologies: Becoming a "mermaid": myths, reality, embodiment, cyborgs, windsurfing and the sea', in Brown, M. and Peters, K. (eds)

Living with the sea. Knowledge, awareness and action. New York: Routledge, pp. 183–195.

Hunter, L. (2019) ‘Sensory autoethnography: Surfing approaches for understanding and communicating “seaspacetimes”’, in Brown, M. and Peters, K. (eds) *Living with the sea. Knowledge, awareness and action*. New York: Routledge, pp. 100–113.

Ingold, T. (2007) ‘Earth, sky, wind, and weather’, *Journal of the Royal Anthropological Institute (N.S.)*, pp. 19–38.

Ingold, T. (2015) *The life of lines*. Abingdon, Oxon: Routledge.

Johansson, A. (2005) *Narrativ teori och metod*. Lund: Studentlitteratur.

Johansson, R. (2000) ‘Ett bra fall är ett steg framåt. Om fallstudier, historiska studier och historiska fallstudier’, *Nordisk Arkitekturforskning*, 1–2, pp. 65–71.

Joye, Y. and van den Berg, A. (2011) ‘Is love for green in our genes? A critical analysis of evolutionary assumptions in restorative environments research’, *Urban Forestry and Urban Greening*, 10(4), pp. 261–268. doi: 10.1016/j.ufug.2011.07.004.

Kaplan, R. and Kaplan, S. (1989) *The Experience of Nature. A psychological perspective*. Cambridge, UK: University of Cambridge.

Kristianstad kommun and Sveriges Lantbruksuniversitet (2020) *Grönplanering - en handledning*.

Küller, R. (1991) ‘Environmental Assessment from a Neuropsychological Perspective’, in Gärling, T. and Evans, G. W. (eds) *Environment, Cognition and Action. An Integrated Approach*. New York: Oxford University Press, pp. 111–147.

Kvale, S. and Brinkmann, S. (2014) *Den kvalitativa forskningsintervjun*. 3rd edn. Lund: Studentlitteratur.

Leather, M. (2019) ‘Past and present. Making connection with the sea: a matter of a personal and professional Heimat’, in Brown, M. and Peters, K. (eds) *Living with the sea. Knowledge, awareness and action*. New York: Routledge, pp. 197–212.

Lomma kommun (no date) *Kustzonsprogram för Lomma kommun 2019-2030. Del B, kunskapsdel*. Available at: [https://lomma.se/download/18.78dbe02f16b8901caaf346fa/1561625235313/Kustzonsprogrammet Del B - Kunskapsdel.pdf](https://lomma.se/download/18.78dbe02f16b8901caaf346fa/1561625235313/Kustzonsprogrammet+Del+B+-Kunskapsdel.pdf) (Accessed: 30 March 2022).

Markevych, I. et al. (2017) ‘Exploring pathways linking greenspace to health: Theoretical and methodological guidance’. doi: 10.1016/j.envres.2017.06.028.

Marselle, M. R. et al. (2021) ‘Pathways linking biodiversity to human health: A conceptual framework’, *Environment International*. Elsevier Ltd. doi: 10.1016/j.envint.2021.106420.

Naturvårdsverket och Boverket (2022) *Grönplanera!*

Riessman, C. K. (2008) *Narrative Methods for the Human Sciences*. London: Sage.

Ryan, A. (2012) *Where Land Meets Sea. Coastal Explorations of Landscape, Representation and Spatial Experience*. New York: Ashgate Publishing.

Samuelsson, K. et al. (2018) ‘Impact of environment on people’s everyday experiences in Stockholm’, *Landscape and Urban Planning*, 171, pp. 7–17. doi: 10.1016/j.landurbplan.2017.11.009.

Scannell, L. and Gifford, R. (2010) ‘Defining place attachment: A tripartite organizing framework’, *Journal of Environmental Psychology*, 30(1), pp. 1–10. doi: 10.1016/j.jenvp.2009.09.006.

Scannell, L. and Gifford, R. (2017) ‘The experienced psychological benefits of place attachment’, *Journal of Environmental Psychology*, 51, pp. 256–269. doi: 10.1016/j.jenvp.2017.04.001.

Statistiska Centralbyrån (2015) *Grönytor och grönområden i tätorter 2015*. Available at: www.scb.se.

Stichler, J. F. and Hamilton, D. K. (2008) ‘Thoughts on the Subject Evidence-Based Design : What Is It ?’, *Health Environments Research & Design Journal*, 1(2), pp. 3–5.

Stockholms stad (no date) *Översiktsplan för Stockholms stad*.

Stoltz, J. (2019) *Perceived Sensory Dimensions A Human-Centred Approach to Environmental Planning and Design, Perceived Sensory Dimensions Dissertations in*

Physical Geography. Stockholms universitet. Available at: <http://urn.kb.se/resolve?urn=urn:nbn:se:su:diva-175525>.

Sveriges Kommuner och Regioner (2015) *Förtätning av städer*.

Thufvesson, O. (2007) 'Här börjar kontinenten', in Donelius, A. (ed.) *Helsingborg. Här börjar kontinenten*. Helsingborg: Helsingborgs stad/Liljedahl Blå, pp. 13–25.

Thufvesson, O. (2013) 'När godshamn ska bli attraktiv stadsdel. Ansvariga inom besöksnäringen ger sin syn på hamnomvandlingen i Helsingborg', in Fredriksson, C. and Larson, M. (eds) *Framtidskuster. Hållbar utveckling i kustsamhällen*. Göteborg: Makadam Förlag.

Ulrich, R. S. et al. (1991) 'Stress recovery during exposure to natural and urban environments', *Journal of Environmental Psychology*, 11, pp. 201–230.

United Nations. Department of Economic and Social Affairs (2019) *World Urbanization Prospects*.

Ward Thompson, C. (2020) 'Landscape perception and environmental psychology', in Howard, P. et al. (eds) *The Routledge Companion of Landscape Studies*. London: Routledge, pp. 19–38.

Wheeler, B. W. et al. (2012) 'Does living by the coast improve health and wellbeing', *Health and Place*, 18(5), pp. 1198–1201. doi: 10.1016/j.healthplace.2012.06.015.

White, M. et al. (2010) 'Blue space: The importance of water for preference, affect, and restorativeness ratings of natural and built scenes', *Journal of Environmental Psychology*, 30(4), pp. 482–493. doi: 10.1016/J.JENVP.2010.04.004.

White, M. P. et al. (2013) 'Coastal proximity, health and well-being: Results from a longitudinal panel survey'. doi: 10.1016/j.healthplace.2013.05.006.

White, M. P. et al. (2014) 'Do preferences for waterscapes persist in inclement weather and extend to sub-aquatic scenes?', *Landscape Research*, 39(4), pp. 339–358. doi: 10.1080/01426397.2012.759919.

White, M. P. et al. (2015) 'The Effects of Exercising in Different Natural Environments on Psycho-Physiological Outcomes in Post-Menopausal Women: A Simulation Study', *Int. J. Environ. Res. Public Health*, 12, pp. 11929–11953. doi: 10.3390/ijerph120911929.

White, M. P. et al. (2018) 'Blue landscapes and public health', in Bosch van den, M. and Bird, W. (eds) *Oxford Textbook of Nature and Public Health: The Role of Nature in Improving the Health of a Population*. Oxford University Press, pp. 2021–2031.

White, M. P. et al. (2019) 'Spending at least 120 minutes a week in nature is associated with good health and wellbeing', *Scientific Reports*, 9(1). doi: 10.1038/s41598-019-44097-3.

White, M. P. et al. (2020) 'Blue space, health and well-being: A narrative overview and synthesis of potential benefits', *Environmental Research*, 191, p. 110169. doi: 10.1016/J.ENVRES.2020.110169.

White, P. M. et al. (2021) 'Potential benefits of blue space for human health and well-being', in Bell, S. et al. (eds) *Urban Blue Spaces; Planning and Design for Water, Health and Well-Being*, pp. 38–58.

Wiberg, P. et al. (2018) *Geodata för kust-och strandzon*. Available at: www.sjofartsverket.se.

Wilson, E. O. and Kellert, S. R. (1993) *The Biophilia Hypothesis*. Washington DC: Island Press.

Bildkällor

Figur 3. Unsplash

Foto: Drahomír Postebý-Mach

<https://unsplash.com/photos/akB5GvkMTgE>

Figur 4. Visit Helsingborg

Foto: Petra Marriot

https://www.skyfish.com/p/hbgstad/1750672/49880025?predicate=camera_created&direction=desc

Figur 5. Google Maps. Sökord Helsingborg

<https://www.google.se/maps/place/Helsingborg/@56.0347161,12.59256,11z/data=!3m1!4b1!4m5!3m4!1s0x46522d7a50a22925:0x4019078290e7a90!8m2!3d56.0464674!4d12.6945121?hl=sv>. (Hämtad 2022-05-09)

Figur 6. Visit Helsingborg

Foto: Lotta Wittinger

https://www.skyfish.com/p/hbgstad/1750672/47205962?predicate=camera_created&direction=desc

Figur 7. Visit Helsingborg

Foto: Martin Sörbo

https://www.skyfish.com/p/hbgstad/1750672/47795190?predicate=camera_created&direction=desc

Bilaga 1

INTERVJUGUIDE LARS

Bakgrund och ursprungsmiljö

Jag är nyfiken på var du är född och uppvuxen, kan du berätta om det?

Vad var det för slags miljö som du växte upp i?

Vilka platser har du bott på? Hur länge har du bott i Helsingborg?

Var bor du nu?

Hur började du bada kallbad?

Badet

Kan du ta med mig på ett bad fast vi inte gör det i verkligheten? Hur går det till?

Vad är det som gör att man doppar sig i kallt vatten dagligen?

Vad händer i kroppen?

Hur påverkas sinnet?

Vad tror du att det gör för din hälsa? Vilka effekter får det?

Finns det tillfällen när du inte badar?

Hur påverkar årstiderna och väder din upplevelse?

Finns det tillfällen i livet då kallbad betyder extra mycket för dig?

Har du de förutsättningar du behöver för att bada?

Hur tänker du kring livet under ytan (djur och växter) när du badar? Är det närvarande för dig?

Förutom kallbadandet, hur interagerar du med havet i övrigt?

Framtid

Vilka sätt finns det enligt dig att främja kontakten mellan havet och invånarna?

INTERVJUGUIDE SVEN-OLOF

Bakgrund och ursprungsmiljö

Jag är nyfiken på var du är född och uppvuxen, kan du berätta om det?

Vilken slags miljö var det som du växte upp i?

Vilka platser har du bott på? Hur länge har du bott i Helsingborg?

Om valet att bosätta sig i det nya området Oceanhamnen

Hur kom det sig att du valde att flytta hit till Oceanhamnen? Vad var viktigt i val av bostadsområde och bostad?

Fanns det alternativ?

Trivs du här? Varför/varför inte?

Vad tänker du om platsens historia?

Om livet i kvarteret

Hur skulle du beskriva Oceanhamnen för någon som aldrig har varit här, så rikt som möjligt?

Kan du berätta om en vanlig dag här i ditt kvarter?

Vad är det som är speciellt med att bo här?

Hur använder du området?

Hur ser umgänget ut här i Oceanhamnen?

Skulle du säga att det finns något gemensamt bland alla er som valt att bo här?

Vilka nackdelar finns det med att bo här? Saknar du något? Vad är mindre bra?

Om närheten till havet

Hur påverkar årstiderna och väder din upplevelse av havet?

Finns det tillfällen när du längtar bort från kusten?

Finns det tillfällen i livet då havet betyder extra mycket för dig?

Har du något särskilt minne kopplat till havet?

Har du någon negativ upplevelse av att vara vid eller i havet?

Hur tänker du kring livet under ytan (djur och växter) när du badar? Är det på något sätt närvarande för dig?

Skulle du kunna tänka dig att bo på en plats i inlandet?

Framtiden

Vilka sätt finns det enligt dig att främja kontakten mellan havet och invånarna?

INTERVJUGUIDE JULIA

Bakgrund och ursprungsmiljö

Jag är nyfiken på var du är född och uppvuxen, kan du berätta om det?

Vad var det för slags miljö som du växte upp i?

Vilka platser har du bott på? Hur länge har du bott i Helsingborg?

Var bor du nu?

Om flanerandet

Varför valde du just den här platsen att ses på?

Föreställ dig att du träffar en person som aldrig varit här - hur skulle du beskriva den här platsen för den personen, så rikt som möjligt?

Har du nyttjat promenaden så länge som du bott i Helsingborg? Eller finns det något specifikt tillfälle då du ”upptäckte” den här miljön?

Kan du ta mig med på en av dina promenader, fast vi inte går den rent praktiskt?

Vad det är som gör att du söker dig till den här platsen, det här stråket?

Går du alltid samma sträcka?

Vilka andra platser längs med promenaden är speciella?

Hur påverkar väder och årstidsväxlingar upplevelsen av platsen?

Vilken roll spelar havet i dina promenader?

Hur skulle du beskriva din relation till havet?

Finns det tillfällen i livet då kallbad betyder extra mycket för dig?

Kommer du så pass nära vattnet du vill? Vad vill du ha för slags kontakt med vattnet?

Hur tänker du kring livet under ytan (djur och växter) när du promenerar längs med vattnet? Är det närvarande för dig?

Förutom dina promenader, på vilka sätt interagerar du med havet i övrigt?

Framtid

Vilka sätt finns det enligt dig att främja kontakten mellan havet och invånarna?

INTERVJUGUIDE CAMILLA

Bakgrund och ursprungsmiljö

Jag är nyfiken på var du är född och uppvuxen, kan du berätta om det?

Vilken slags miljö var det som du växte upp i?

Vilka platser har du bott på?

Var bor du nu?

Hur började du med surfing?

Fanns det andra aktiviteter som hade kunnat vara ett alternativ?

Platserna

Kan du berätta om var du surfar?

Vad gör en plats bra för surfing enligt dig?

Har du de förutsättningar du behöver för att surfa? Finns det något som du saknar?

Kan du ta med mig på en dag då du surfar fast vi inte gör det i verkligheten? Från det att du kommer till stranden tills att du är uppe igen?

Vad händer i kroppen?

Hur påverkas sinnet?

Jag har läst om att många personer upplever flow när de surfar. Känner du igen den känslan?

Finns det tillfällen när du avstår att surfa?

Hur påverkar årstiderna och väder din upplevelse?

Finns det tillfällen i livet då surfingen betyder extra mycket för dig?

Vilken betydelse har havet i ditt liv skulle du säga?

Vad är den största utmaningen när du surfar?

Vad tror du att gör för din hälsa att tillbringa tid i vattnet? Vilka effekter får det?

Hur tänker du kring livet under ytan (djur och växter) när du badar?

Har du något speciellt surfminne?

Något särskilt som du vill uppnå?

Förutom surfandet, hur interagerar du med havet i övrigt?

Framtid

Vilka sätt finns det enligt dig att främja kontakten mellan havet och invånarna?

INTERVJUGUIDE LENA

Bakgrund och ursprungsmiljö

Jag är nyfiken på var du är född och uppvuxen, kan du berätta om det?

Vilken slags miljö var det som du växte upp i?

Vilka platser har du bott på?

Om byn och trakten däromkring

Hur skulle du beskriva den plats du bor på för mig som aldrig har varit där?

Hur ser landskapet runt omkring ut?

Vad var viktigt i val av bostadsområde och bostad när du valde att flytta dit?

Fanns det alternativ?

Trivs du där du bor? Varför/varför inte?

Har du någon favorittid på året kopplat till där du bor?

Ser du att du kommer att bo kvar där i framtiden?

Om kontakten till havet

Skulle du säga att havet är närvarande i ditt liv?

Skulle du säga att du har en relation till havet? I så fall, hur skulle du, så rikt som möjligt, beskriva den?

Finns det något i atmosfären som gör att du kan känna av havet där du bor? Kan du få en känsla av havet där?

Kan du jämföra med någon annan plats du bott på? (Är det skillnad i luft, atmosfär, dofter etc).

Hur långt inåt landet tror du man behöver ta sig för att känslan av hav/kust ska vara omöjlig att uppnå?

När slutar känslan av hav, inåt landet tror/tycker du?

Skulle du kategorisera Helsingborg som en kustkommun? Anser du att du bor i ett kustlandskap?

Skulle du vilja bo närmare havet?

Framtid

Vilka sätt finns det enligt dig att främja kontakten mellan havet och invånarna?

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. Även om du inte publicerar fulltexten kommer den arkiveras digitalt. Om fler än en person har skrivit arbetet gäller krysset för samtliga författare. 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.