



Förtätning på bekostnad av mental återhämtning

En platsanalys av Södra Rosendals
bostadsgårdar och dess återhämtande kvaliteter

Klara Lindqvist & Louise Emilson

Självständigt arbete • 15 hp
Sveriges lantbruksuniversitet, SLU
Fakulteten för naturresurser och jordbruksvetenskap
Institutionen för stad och land
Landskapsarkitektprogrammet - Uppsala
Uppsala 2022



Förtätning på bekostnad av mental återhämtning. En platsanalys av Södra Rosendals bostadsgårdar och dess återhämtande kvaliteter

Densification at the expense of mental recovery. A case study on residential gardens in southern Rosendal and the restorative qualities found there

Klara Lindqvist & Louise Emilson

Handledare: Anna Lundvall, SLU, Institutionen för stad och land
Examinator: Viveka Hoff, SLU, Institutionen för stad och land

Omfattning: 15 hp
Nivå och fördjupning: Grundnivå, G2E
Kurstitel: Självständigt arbete i Landskapsarkitektur
Kurskod: EX0861
Program/utbildning: Landskapsarkitektprogrammet - Uppsala
Kursansvarig inst.: Institutionen för stad och land
Utgivningsort: Uppsala
Utgivningsår: 2022
Upphovsrätt: Alla bilder används med upphovspersonens tillstånd.
Elektronisk Publicering: <https://stud.epsilon.slu.se>

Nyckelord: landskapsarkitektur, stress, miljöpsykologi, upplevelsevärden, vegetation, hållbarhet, restaurativa värden.

Sveriges lantbruksuniversitet

Fakultet för naturresurser och jordbruksvetenskap
Institutionen för stad och land
Avdelning för landskapsarkitektur

Sammanfattning

Under de senaste årtiondena har stress och stressrelaterade sjukdomar ökat markant världen över och är idag en av de främsta orsakerna till psykisk ohälsa. Inom landskapsplanering syns samband mellan det försämrade måendet och minskandet av gröna ytor när städer förtätas. Inom miljöpsykologin belyser Rachel Kaplan och Steven Kaplan, Patrik Grahn, Ulrica Stigsdotter och Jonathan Stoltz samt Roger Ulrich korrelationen mellan naturens och den kringliggande miljöns inverkan på nivån och upplevelserna av stress. I det här arbetet har Södra Rosendal (etapp ett) kritiskt granskas utifrån de nämnda teoretikernas perspektiv med avseende att förstå hur återhämtning kan erbjudas i bostadsnära gårdsmiljöer. Platsbesök som genomförts analyserades utifrån Grahn och Stigsdotters *åtta upplevelsevärden* som verkat som underlag för att skapa kvalitetssäkra gestaltningar. I det här arbetet har värdena sammanfattats och översatts till följande grundläggande karaktärer: *lugn, vild, artdiversitet, utrymme, det allmänna, lustträdgården, festligt* och *kultur*, för att sedan undersöka hur många värden bostadsgårdarna uppfyller. Målsättningen har varit att få förståelse för naturens, framför allt vegetationens, betydelse för mänskligt mående eftersom det som landskapsarkitekt är det viktigt att ha vetskap om detta vid argumentation för planering och gestaltning av hälsobringande miljöer. Vegetationens utformning lyfts som en viktig komponent i att skapa restaurativa värden. Arbetet bidrar med kunskap om naturens effekter på människans hälsa och hur landskapsarkitekter kan jobba för att bidra till återhämtning.

Nyckelord: landskapsarkitektur, stress, miljöpsykologi, upplevelsevärden, vegetation, hållbarhet, restaurativa värden

Abstract

Densification of cities is today considered a trend in urban planning. Simultaneously, mental illness and stress-related illnesses are increasing in our modern society. Within landscape planning and environmental psychology there are reasons to believe that there is a connection between the deteriorating mental health and the reduction of green areas in cities. The aim of this thesis is to investigate, analyze, compare, and discuss the restorative qualities that greenery has for people's mental health. In the field of environmental psychology Rachel and Steven Kaplan, Roger Ulrich, Patrik Grahn, Ulrica Stigsdotter and Jonathan Stoltz have presented theories for how vegetation and natural environments have an impact on mental exhaustion, but also recovery. The result of this treatise is to give the reader an increased understanding of the importance of well-thought-out designs from a landscape architectural perspective and the beneficial gains that comes along with. The thesis's work is specified on residential gardens in a selected district in Uppsala, Sweden. The focus has been to study what recovering values can be found based on the selected theories and what conclusions can be drawn. We are to believe that this thesis will give us a broader knowledge and new perspectives on the importance of greenery in the planning and densification of cities that will be important for us as future active landscape architects to be aware of.

Keywords: landscape architecture, stress, environmental psychology, experience values, vegetation, sustainability

Figurförteckning

Figur 1: Lantmäteriet (2022) <i>Uppsala. SWREF 99 TM, RH 2000</i> . På bilden visas de bostadsgårdar som Södra Rosendal består av. Flygfoto [Kartografiskt material] https://minkarta.lantmateriet.se/ [05-03-2022].....	20
Figur 2: Foto visar en av "de mindre gårdarna" med mycket smal form och låg vegetation Av: Louise Emilson [20-03-2022]	21
Figur 3: Foto visar gården med snö och hur den upplevs i ett vinterlandskap. Av: Klara Lindqvist [23-02-2022]	21
Figur 4: Visar en av "de mindre gårdarna" och hur solen fallen på platsen. Av: Louise Emilson [20-03-2022]	22
Figur 5: Visar en pergola som bidrar med avskildhet till den annars öppna gården Av: Klara Lindqvist [23-02-2022]	22
<i>Figur 6 Visar en av de mindre gårdarna och den lilla del vegetation som finns på platsen.</i> Av: Louise Emilson [20-03-2022]. <i>Visar samma gård fast snötäckt.</i> Av: Klara Lindqvist [23-02-2022]	23
Figur 7: Visar innergården av "Inspirationen Rosendal". Av: Klara Lindqvist [23-02-2022]	24
Figur 8: Visar hur innergården är hårt gestaltad med kantiga former och vegetation i form av gräsmatta. Av: Louise Emilson [20-03-2022]	25
Figur 9: Visar gemensam yta på taket med liten basketplan och ett fåtal sittplatser. Av: Louise Emilson [20-03-2022].....	25
Figur 10: Visar promenadstråk med vegetation på vardera sida av taket. Av: Louise Emilson [20-03-2022]	26
Figur 11: Visar en av "studentgårdarna" med dess vegetation. Av: Klara Lindqvist [23-02-2022].....	27
Figur 12: På bilden kan man se pingisbord och sittplatser utplacerade på hårdgjord yta. Av: Louise Emilson [20-03-2022]	27
Figur 13: På bilden den andra "studentgården" med yta i mitten med vegetation. Av: Klara Lindqvist [23-02-2022].....	28
Figur 14: På bilden blir det tydligt att solen inte når innergården. Av: Louise Emilson [20-03-2022].....	28
Figur 15: Bilden visar en av "de två större gårdarna". Platsen är snötäckt. Av: Klara Lindqvist [23-02-2022]	29
Figur 16: Bilden visar hur vegetationen är centrerad till utanför bostäderna. Av: Louise Emilson [20-03-2022]	30
Figur 17: Bilden visar hur solen skymms av huskropparna. Bilden visar inslag av städsegrön gestaltad vegetation. Av: Louise Emilson [20-03-2022].....	30
Figur 18: Bilden visar hur huskropparna står mycket nära varandra och utrymmet detta ger bostadsgården. Av: Louise Emilson [20-03-2022]	31

Figur 19: Bilden visar hur olika typer av sittplatser finns på gården. Av: Louise Emilson [20-03-2022]	31
Figur 20: Bilden visar "gården med utsikt" och det utrymme som finns här. Av: Klara Lindqvist [23-02-2022]	33
Figur 21: På bilden kan man se hur solen träffar bostäderna. Av: Louise Emilson [20-03-2022]	33
Figur 22: Bilden visar den öppna ytan som finns på gården. Av: Louise Emilson [20-03-2022]	34
Figur 23: Bilden visar de sittplatser som finns utplacerade och utsikten mot Stadsskogen. Av: Louise Emilson [20-03-2022]	34

Innehållsförteckning

Figurförteckning	5
1. Inledning	8
1.1.1 Varför förtäta?	8
1.1.1 Rosendal som exempel på förtätning	9
1.1.3 Vad är stress?	9
1.1.4 Naturen är en lösning	10
1.1.5 Hur förtäta?	10
1.2 Syfte	11
1.3 Frågeställningar	12
1.4 Metod och Material	12
2. Teoretiskt ramverk	14
2.1 Roger Ulrich och Psykoevolutionsteorin	14
2.2 Kaplan och Kaplan: Attention Restoration Theory	15
2.3 Grahn, Stigsdotter, Stoltz och deras Upplevelsevärden	17
3. Resultat	19
3.1 Upplevelsevärden i Södra Rosendal	19
3.1.1 De mindre gårdarna (1)	21
3.1.2 Inspirationen Rosendal (2)	24
3.1.3 Studentgårdarna (3)	27

3.1.4 De två större gårdarna (4)	29
3.1.5 Gården med utsikt mot stadsskogen (5)	33
3.2 Återhämtningsmöjligheter i Södra Rosendal	35
3.3 Återhämtande perspektiv i planeringen	39
4. Diskussion.....	42
Käll- och litteraturförteckning.....	47
Muntlig källa	49
Tack 50	

1. Inledning

Stadsdelen Rosendal i södra Uppsala är ett nytt och tätbebyggt område som har blivit uppmärksammat för att vara ett innovativt projekt med hållbara lösningar för att motverka bostadsbrist och stärka olika miljöfrågor. Bostadsgårdarna är emellertid små och inger en känsla av att vara bevakad. Därmed väcks frågor och funderingar kring hur förtätningen av området korrelerar med den mentala återhämtningen från stress och hur detta kan motverkas.

För att förstå förtätningens inverkan på psykisk hälsa är det viktigt att förstå varför man förtätar, och relationen mellan stress och den täta staden.

1.1.1 Varför förtäta?

Förtätning per definition innebär att bygga en stad inåt samt att länka ihop olika stadsdelar med varandra (Boverket 2016). Idag ses förtätning som en ökad trend och är i många fall ett ideal inom stadsplanering (Boverket 2016; Ankre & Forsberg 2019). Det finns ett flertal fördelar med att förtäta; genom att bygga på höjden undviker man att ta i anspråk natur- och jordbruksmark samtidigt som bostadsbristen får en lösning. Koncentrering av bostäder skapar närhet till samhällstjänster och grönområden, vilket gör att kollektivtrafiken och cykeln blir ett smidigare alternativ som i sin tur resulterar i minskade koldioxidutsläpp. Förtätning anses idag som det hållbara alternativet ur alla tre hållbarhetsaspekter; sociala, ekonomiska och ekologiska (Boverket 2016; Ankre & Forsberg 2019).

Alltsedan städernas uppkomst har förtätning skett på flera olika sätt (Stigsdotter 2005a; Grahn 2012; Gottfridsson 2019). Parallellt med detta har stadsplanerare och politiker velat främja folkhälsan i urbana miljöer eftersom förtätning även ansetts som en problematisk strategi. Under industrialismen lades ett stort fokus på att öka mängden grönytor i städer eftersom det påstods förbättra livskvaliteten för människor. Det ansågs skapa friskare luft och mer solljus, vilket man redan då insåg hälsofördelarna med (Stigsdotter 2005a; Grahn 2012; Gottfridsson 2019).

Det går med andra ord att se hur människan återkommande genom historien velat inkludera grönska i urbana landskap då man insett de hälsomässiga fördelarna. Hur förtätning bör ske har det funnits många teorier kring, men vilka hälsoaspekter granskas vid förtätning idag? Hur resonerar landskapsarkitekter och andra aktörer vid förtätning och utformning av grönytor?

1.1.1 Rosendal som exempel på förtätning

Uppsala är en växande stad; bland annat vill man bygga 33000 nya bostäder fram till 2050 i och med Uppsalapaketet, ett statligt samarbete (Uppsala kommun 2020). En stor utveckling förväntas ske i södra Uppsala där vi hittar den nya stadsdelen Rosendal. Uppsala kommun hävdar att Rosendal är ett av landets mest inflytelserika bostadsområden där *hållbarhet* och *innovation* är de ledord som för stadsdelens utveckling framåt (Uppsala kommun 2010, 2016). Rosendal kan ses som ett typiskt förtättningsområde, trots denna uttryckta ambition. Detaljplanen möjliggör en tät stadsstruktur med cirka 3500 bostäder, universitetslokaler och skolor (Uppsala kommun 2016). Enligt planen ska stadsdelen bli ett hållbart och modernt område med naturnära kvaliteter och kan därav fungera som ett exempel på ett typiskt förtättningsprojekt i samtiden. Området är uppdelat i fem etapper, där etapp ett som även kallas Södra Rosendal, stod klart 2018 (Uppsala kommun 2021) . Innan exploateringen bestod området av ett stort fält som tidigare fungerat som bland annat golfklubb, militär verksamhet och skjutbana (Uppsala kommun a 2019).

1.1.3 Vad är stress?

Stress bör tolkas ur ett evolutionärt perspektiv, som en faktor som hjälpt våra förfäder att överleva genom en fight- or flight- reaktion (Grahn & Stigsdotter 2010). Idag behöver vi sällan fly eller slåss, utan stress är snarare en effekt av en hektisk vardag. Det kan också röra sig om att vilja prestera inom arbete såväl som i relationer (Blom 2012).

Att uppleva stress är i sig inget farligt. Vad som kan bli en hälsorisk är när vi upplever ett pressat tillstånd under lång tid utan möjlighet till återhämtning; då kan vi bli utmattade (Grahn & Stigsdotter 2010; Blom 2012). Våra vardagliga uppgifter kräver idag stort fokus och genererar många gånger en stress som vi inte är anpassade till att vara utsatta för under en längre tid (Kaplan & Kaplan 1989). Det uppstår en obalans mellan det vi kan prestera och vad som förväntas av oss vilket

kan leda till känslor av att inte kunna kontrollera vårt liv (Grahn & Stigsdotter 2003). Konsekvenserna av långvarig stress är allvarliga och har skadliga effekter på människans hälsa där flera av de vitala organen, inklusive hjärta och blodkärl kan komma att påverkas negativt (Grahn & Stigsdotter 2010; Blom 2012).

Under de senaste decennierna har stressrelaterade sjukdomar blivit ett stort problem på global nivå och ses idag som en av de främsta faktorerna relaterade till psykisk ohälsa (Grahn & Stigsdotter 2003, 2010). Under 2010-talet hävdade Världshälsoorganisationen att psykisk ohälsa samt hjärt- och kärlsjukdomar skulle komma att bli de två mest kritiska sjukdomarna i alla delar av världen för alla åldersgrupper och kön vid år 2020 (World health organization 2022). Idag är självmord den näst vanligaste dödsorsaken bland 15 till 29 åringar och psykisk ohälsa ökar över hela världen. WHO (2022) presenterade år 2017 en ökning på 13% under det senaste decenniet av mental ohälsa samt att en av fem individer lever med någon form av psykiskt lidande.

1.1.4 Naturen är en lösning

Att vistas i gröna miljöer kan vara en lösning på den stressproblematik vi ser idag. Inom miljöpsykologin finns det ett flertal olika teorier som hävdar att naturen har återhämtande kvaliteter för den mentala hälsan, något som staden inte erbjuder i samma utsträckning (Kaplan & Kaplan 1989; Ulrich et al. 1991; Stigsdotter 2005a; Grahn & Stigsdotter 2010; Tenngart & Grahn 2012; Williams 2017; Stoltz & Grahn 2021; Grahn et al. u.å.). Rachel Kaplan och Stephen Kaplan (Kaplan & Kaplan 1989) menar att urbana grönområden kan fungera som en resurs för att främja folkhälsan eftersom den återställer den mentala trötthet vi utvecklar på grund av stress. Att stressproblematiken ökar kan ha att göra med att vi spenderar mindre tid i naturen. Enligt Ulrica Stigsdotter (2005) spenderar de flesta svenskar majoriteten av sina liv inomhus. Eftersom naturen har positiv inverkan på oss är det viktigt att skapa tillgänglighet till gröna miljöer. Återhämtande platser i direkt anslutning till vårt boende kan vara en lösning.

1.1.5 Hur förtäta?

Hur en stad ser ut och vad den erbjuder för gröna ytor påverkar människors liv. Ian Thompson (2000) lyfter att många arkitekter, genom sin gestaltning, kan underlätta och förbättra livskvaliteten för människor. Utifrån detta kan man resonera kring olika metoder för hur förtätning bör ske. Tillgängliga rekreationsområden och grönska i staden är viktigt. Gröna ytor kan dock skilja sig mycket emellan. Vissa är

stora och innehåller en rik biologisk mångfald, medan andra är kala och småskaliga där endast ett fåtal arter får plats. Hur ska då dessa gröna områden gestaltas för att verka hälsofrämjande?

Boverket har tagit fram en strategi för hur förtätningen kan gå till där de resonerar att det är viktigt att ha kvar mellanrummen i städerna som ger plats för kvaliteter som skapar goda livsmiljöer (Boverket 2016). Boverket pekar på att förtättningsprojekt många gånger inte håller måttet, där de tar upp små innergårdar utan solljus och exploatering av grönområden som ett problem (Boverket 2016). Stigsdotter och Grahn (2003; 2004) anser att det är viktigt hur man förtätar. Författarna lyfter avstånd, form och gestaltning som viktiga aspekter. Ett längre avstånd än 50 meter till ett grönområde har visat sig innebära färre besök (Grahn & Stigsdotter 2003; 2004). Att ha tillgång till en gård hemma och på arbetet har även det positiv effekt på hälsan (Stigsdotter & Grahn 2004; Stigsdotter 2005b). Grahn, Stoltz och Stigsdotter redogör för åtta olika karaktärer som är viktiga för att en miljö ska verka trivsamt för människan (Stigsdotter 2005a; Stoltz & Grahn 2021). Karaktärerna beskrivs som upplevelsevärden eller *Perceived Sensory Dimensions* (PSD) och beskrivs som generella, men fundamentala värden som mäter ett områdes gröna kvaliteter. Desto fler av dessa värden som används vid gestaltning, desto mer hälsofrämjande kommer en plats att vara (Stigsdotter 2005a; Stoltz & Grahn 2021).

Utifrån behovet av närhet mellan bostad och grönska vill vi undersöka hur bostadsgården kan ses som en viktig parameter i den täta staden: om bostadsgården har möjlighet att bidra till de boendes återhämtning.

1.2 Syfte

Syftet med denna studie är att undersöka hur utformningen av bostadsnära utomhusmiljöer påverkar de boendes psykiska hälsa och återhämtningsmöjligheter, samt vilka värden i bostadsområden som bidrar till just det. Målsättningen med studien är att skapa medvetenhet kring hur bostadsgårdar och andra bostadsnära grönområden kan utformas för att gynna psykisk hälsa och på så vis förmedla vikten av återhämtning och uppmana landskapsarkitekter och andra aktuella aktörer inom fältet att skapa utomhusmiljöer med återhämtande värden.

1.3 Frågeställningar

1. Vilka återhämtande kvaliteter och värden går att finna på bostadsgårdarna i stadsdelen Södra Rosendal?
2. Hur kan landskapsarkitekter planera och gestalta för att främja återhämtning på bostadsgårdar?

1.4 Metod och Material

Arbetet omfattar platsanalyser av innergårdarna i Södra Rosendal (etapp ett), där de kritiskt granskats utifrån en kombination av olika teorier. För att få en enhetlig bild av platsen gjordes platsbesök, analys av dokument och riktlinjer, samt en intervju med landskapsarkitekt Sara Rytter som arbetar med utvecklingen av Rosendal. De teorier som ligger till grund för vår tolkning baseras på Patrik Grahn, Jonathan Stoltz och Ulrica Stigsdotters *åtta upplevelsevärden*, Rachel Kaplan och Steven Kaplans *Attention Restorative Theory* och Roger Ulrich *Psykoevolutionsteori*.

Eftersom avgränsningen innefattar bostadsgårdar kommer vi inte lägga någon större vikt vid hårdgjorda ytor som torg och vägar som finns utanför gården.

Etapp ett av Rosendal består av södra Rosendal, ett område som avgränsas av Vårdsätravägen, Rosendalsvägen och Stadsskogen. Södra Rosendal har till skillnad från resterande Rosendal en egen detaljplan som fick laga kraft 2010. Området har en triangulär form och består av ett 20-tal huskroppar med nio innergårdar. Området har fått stor uppmärksamhet för att vara innovativt och miljövänligt, vilket vi menar kan göra vår analys av återhämtande värden ännu mer intressant.

De dokument som analyseras är ”Detaljplan för del av Rosendalfältet” (Uppsala kommun 2010) och ”Rosendal idéävling och markanvisning” (Uppsala kommun 2012). Dessa har studerats med syfte att ta reda på hur tanken bakom exploateringen sett ut och vilka krav som ställts på gårdsmiljön. Dokument och webbsidor som beskriver utformningen av Rosendahl på ett generellt plan har också studerats. Vidare har kartor och bilder analyserats för att få en bild av hur vegetationen ser ut på platsen vid andra årstider än vid platsbesöket.

Två platsbesök genomfördes vid olika tillfällen, med cirka en månads mellanrum för att få en sådan tydlig och verklighetstrogen bild av bostadsgårdarna som möjligt. Första besöket ägde rum den 23:e februari 2022 och det andra besöket inträffade den 20:e mars 2022. Vid besök ett var det nyfallen snö, mulet väder och det mesta av gårdarnas innehåll, bordar och bänkar et c., låg under snö. Besök två var en solig vårdag med cirka tolv grader ute och marken låg i princip bar. Vi ansåg att två olika besök vid två olika väderlekar skulle ge oss en mer generell och tillförlitlig bild av gårdarnas upplevelsevärden och intryck.

För att få en djupare inblick i planeringen och utformningen av Södra Rosendal kontaktades landskapsarkitekt Sara Rytter som varit verksam i gestaltningen av stadsdelens utveckling. Genom hennes erfarenhet och kunskap kunde frågor besvaras från ett perspektiv från insidan av planeringsprocessen, vilket vi ansåg som värdefullt material till vår undersökning och arbete. Frågor som ställdes gällde hur planeringen gått av Rosendal och vilka krav, främst då gällande återhämtning, som funnits på gestaltningen av bostadsgårdarna.

2. Teoretiskt ramverk

För att kunna bedöma om en miljö är restorativ krävs kunskap om hur återhämtning fungerar och hur en miljö kan erbjuda det. I den kommande delen presenteras tre teoretiska perspektiv som alla beskriver hur återhämtning hänger samman med gröna miljöer och vilka faktorer som är viktiga vid återhämtning. Vid platsbesök kommer gården analyseras utifrån Patrik Grahn och Ulrica Stigsdotters *åtta upplevelsevärden*. Vi kommer även se till storlek och form vilket Stigsdotter presenterar som viktigt. Utöver detta kommer platserna analyseras utifrån Steven Kaplans och Rachel Kaplans fyra viktiga aspekter för återhämtning. Roger Ulrich kommer genomsyra hela analysen där känslan som gården ger blir viktig.

2.1 Roger Ulrich och Psykoevolutionsteorin

Miljöpsykologen och professorn Roger Ulrich (1984) är uppmärksammasad för sin artikel "*View through a Window May Influence Recovery from Surgery*". Studien redogjorde för den upptäckt om att sjukhuspatienter som hade utsikt över gröna landskap läkte och återhämtade sig bättre än de patienter som hade utsikt mot husväggar eller andra sterila miljöer (Ulrich 1984).

Ulrichs teori om hur människor påverkas av sin omgivning, *Psykoevolutionsteorin* (Psychoevolutionary Theory) grundar sig i hans forskning kring människans upplevelser av bebyggd omgivning versus naturlig omgivning kopplat till fysisk och psykisk hälsa, välbefinnande samt stress (Ulrich et al. 1991). Ulrich har konstaterat att människan svarar med förhöjd grad av både mental och fysisk uppmärksamhet beträffande visuella, naturliga intryck (Ulrich 1984; Pell 2012). Teorin är baserad på den moderna kliniska psykologin och beteendemedicinen (Ulrich et al. 1991). Ulrich har däremot uttryckt tvivel mot den kognitiva psykologin och hävdar att belägg för kognitiv utveckling, alltså synsättet om hur tankar ger upphov till känslor, lyser med sin frånvaro (Ulrich 1984; Pell 2012). Det som gör att Ulrichs resonemang sticker ut från andra teorier är att han förespråkar för den omvända modellen, det vill säga när känslan går före tanken.

Denna prekognitiva idélära är essentiell för *Psykoevolutionsteorin* (Ulrich et al. 1991).

Teorin går också under namnet *Stressreduktionsteorin* och har många likheter med den amerikanska biologen Edward O Wilsons biophilihypotes. Termen Biofili definierades 1973 av socialpsykologen Erich Fromm som “*the passionate love of life and of all that is alive; it is the wish to further growth, whether in a person, a plant, an idea or a social group.*” (Williams 2017:28). Wilson redogör utifrån detta hur vi har ett biologiskt anknytningssystem som har en inverkan på hur vi reagerar på natur, och på naturligt stimuli. Biofilihypotesen utgår från det evolutionära perspektivet som pekar på att människans tidsålder är för ung för att våra hjärnor ska ha hunnit anpassas till dagens samhälle. I princip ser våra hjärnor exakt likadana ut som de gjorde när vi levde i jägar- och samlarsamhällen där vi försörjde oss på och av det naturen kunde ge oss (Ågren 2020). Wilson redogör utifrån detta hur vi har ett biologiskt anknytningssystem som har en inverkan på hur vi reagerar på natur, och på naturligt stimuli.

Utifrån biofilihypotesen har Ulrich argumenterat för hur *Psykoevolutionsteorin* visar att människan har en inbyggd kapacitet för återhämtande respons på vissa icke-hotande naturliga miljöer och hur detta gynnat oss genom evolutionen (Ulrich et al. 1991). Han förklarar i sin artikel att hastig dämpning av stress inträffar i naturmiljöer efter hotfulla händelser. Anledningen till denna stressreducering, menar Ulrich, har varit att människan ska främja och ladda upp energi. Likt biofilitheorin pekar också *Psykoevolutionsteorin* på att även om samhället utvecklats är våra mänskliga hjärnor fortfarande utformade för att snabbt få en återhämtande respons på naturliga miljöer som inte utgör något hot (Ulrich et al. 1991). Dagens städer gör det därmed svårt för vår hjärna att begripa att miljön inte utgör något hot och därför kan många urbana landskap resultera i en hämmad återhämtning (Ulrich et al. 1991).

2.2 Kaplan och Kaplan: Attention Restoration Theory

I *The experience of nature: a psychological perspective* presenterar Rachel Kaplan och Stephen Kaplan (1989) sina idéer och teorier kring naturens inverkan på det mänskliga psyket. De menar att vissa miljöer tilltalar människan mer än andra och att dessa ger en positiv känsla, det vill säga en “estetisk reaktion” (Kaplan & Kaplan 1989). Anledningen till denna reaktion är en undermedveten överlevnadsinstinkt menar författarna. Vi behöver kunna uppfatta och kategorisera vår omgivning i syfte att utesluta hot. Detta menar författarna att vi gör genom två typer av

uppmärksamhet: riktad och omedveten, vilket utgör grunden för *Attention Restoration Theory* (ART) (Kaplan & Kaplan 1989; Kaplan 1995).

Teorin är baserad på tidigare forskning av William James (Kaplan 1995). Riktad uppmärksamhet menar författarna används när vi löser en uppgift eller utför något som behöver fokus, medan omedveten uppmärksamhet sker spontant.

Den riktade uppmärksamhet är frivillig, vilket James kallar vilja (Kaplan 1995). Att använda riktad uppmärksamhet kräver stort fokus och tröttar därmed till slut ut oss (Kaplan & Kaplan 1989; Kaplan 1995). När vi ska fokusera på exempelvis ett projekt som vi är måttligt intresserade av krävs det att vi aktivt hämmar andra tankar och impulser vilket i sig är utmattande. Detta anser Kaplan är en grundorsak till mental utmattning (Kaplan 1995). Kaplan och Kaplan resonerar att det är viktigt för den mentala hälsan att låta den riktade uppmärksamheten vila, vilket kan göras genom fascination (Kaplan & Kaplan 1989; Kaplan 1995). Växtlighet, djurliv och andra naturliga fenomen som skapar nyfikenhet ger goda förutsättningar för att vi ska uppleva fascination (Kaplan & Kaplan 1989; Kaplan 1995). Författarna har utöver fascination identifierat ytterligare tre faktorer som kan erbjuda återhämtning; att komma iväg, utsträckning samt kompatibilitet (Kaplan 1995).

Att komma i väg hävdar författarna är viktigt för att kunna vila den riktade uppmärksamheten. Detta kan göras rent fysiskt; att byta miljö, eller mentalt; att dagdrömma eller tänka på något (Kaplan & Kaplan 1989; Kaplan 1995). En innergård som är fri från buller och spring, vanliga företeelser i staden, kan erbjuda just känslan av att komma bort. Vidare definierar författarna *utsträckning* som en egenskap som ger ett sammanhang mellan omvärlden och besökaren, nämligen en känsla av att platsen fortsätter (Kaplan & Kaplan 1989; Kaplan 1995). Den faktiska storleken är inte det viktiga, utan det är hur platsen påverkar vårt sinne och hur dess storlek upplevs. En väl utsträckt miljö kan vara liten men samtidigt ha ett flertal intresseväckande element som ger en känsla av att det finns mer att utforska. Författarna lyfter japanska trädgårdar som exempel på en plats som har just detta (Kaplan & Kaplan 1989). Den sista faktorn, *kompatibilitet*, innebär hur väl en plats överensstämmer med den aktivitet någon gått dit för att göra och hur mycket distraktioner som finns. Författarna menar att naturmiljöer erbjuder stor kompatibilitet vilket de förklarar med att naturen inte har några krav eller kräver kontroll (Kaplan & Kaplan 1989). Dessa tre faktorer tillsammans med fascination är, enligt författarna, vanligt förekommande i naturliga miljöer och viktigast för mental återhämtning (KaplanKaplan1989).

2.3 Grahn, Stigsdotter, Stoltz och deras Upplevelsevärden

Patrik Grahn har tillsammans med Ulrika Stigsdotter och Jonathan Stoltz skrivit ett flertal artiklar som konstaterar att utemiljön har stor påverkan på den mentala hälsan (Stigsdotter & Grahn 2004; Grahn & Stigsdotter 2010; Tenngart & Grahn 2012; Stoltz & Grahn 2021). De presenterar faktorer i sin evidensbaserade forskning som de menar är vitala vid utformning av en plats för att locka människor. Dessa faktorer skapar även återhämtningsmöjligheter (Stigsdotter & Grahn 2004; Stigsdotter 2005a; Stoltz & Grahn 2021).

Ulrika Stigsdotter och Patrik Grahn skriver i sin artikel "*A garden at your doorstep may reduce stress - private gardens as restorative environments in the city*" om de samband som finns mellan besök och användning av urbana grönområden och personers självskattade hälsa. De menar att ju mer regelbundet och längre perioder en individ besöker grönområden desto mindre risk löper personen att lida av stress. De poängterar särskilt att omständigheterna består oberoende av individernas ålder, kön eller socioekonomiskt tillstånd (Stigsdotter & Grahn 2004). Ur ett hälsoperspektiv menar Stigsdotter att det viktiga är att få människor att faktiskt besöka grönområden och att det därmed är angeläget att skapa välplanerade grönområden.

Författarna lyfter vikten av att ha en egen trädgård eller en grönyta i direkt anslutning till sitt boende där de ser en koppling mellan närheten till grönska och nivån av stress (Stigsdotter & Grahn 2004). Ett längre avstånd än 50 meter har visat sig innebära färre besök (Grahn & Stigsdotter 2003; Stigsdotter & Grahn 2004). Att ha tillgång till en gård hemma eller på arbetet ser de som mest effektivt för hälsan. I undersökningen kommer de fram till att personer med utsikt över en trädgård och med upprepad möjlighet till vila utomhus hade mer än hälften så mycket stresstillfällen på ett år i jämförelse med en person som inte har dessa möjligheter (Stigsdotter & Grahn 2004). Vidare lyfter Stigsdotter form och storlek som viktiga faktorer, där en mer sammanhållen form visat sig bättre. En yta på en till fem hektar eller tio till femtio hektar visade sig i en undersökning som de mest eftersträvarvärda storlekarna. Samtidigt resonerar författaren att mindre ytor även kan fungera bra, men att då formen är av större betydelse (Stigsdotter 2005a).

Som tidigare nämnts har Grahn, Stoltz och Stigsdotter tagit fram åtta upplevelsevärden som fungerat som grund för att kvalitetssäkra gestaltning utifrån ett användarperspektiv (Stigsdotter 2005a; Stoltz & Grahn 2021). Dessa är definierade av Grahn och Stigsdotter i en artikel från 2010 som *Serene, Space,*

Nature, Rich in species, Refuge, Culture, Prospect, Social (Grahn & Stigsdotter 2010) och senare av Stigsdotter som *Serene, Wild, Rich in species, Space, The common, The pleasure garden, Festive* och *Culture* (Stigsdotter 2005a). Författarna menar att specifikt fyra av upplevelsevärdena har större effekter än övriga vad gäller just återhämtning. Dessa är *Serenity, Space, Rich in Species* och *Wild* (Stigsdotter 2005a; Stoltz & Grahn 2021).

Nedan presenteras vår sammanfattning av de grundläggande karaktärer som Stoltz, Grahn och Stigsdotters beskriver (Stigsdotter 2005a; Stoltz & Grahn 2021).

1. Lugn → Frid, tystnad, omsorg, harmoni och ett inre lugn. Ljud av vind, vatten, fåglar och insekter. Inget skräp, inget ogräs, inga störande människor.
2. Vild → Fascination av vild natur. Växter verkar självsådda. Lav- och mossbevuxna klippor, gamla stigar.
3. Artdiversitet → Ett rum som erbjuder en mängd olika arter av djur och växter.
4. Utrymme → Ett rum som ger en vilsam känsla av att ”träda in i en annan värld”, en sammanhängande helhet, som en bokskog.
5. Det Allmänna → En grön, öppen plats som ger vyer och inbjuder dig att stanna.
6. Lustträdgården → En inhägnad, säker och avskild plats, där du kan koppla av och vara dig själv och även experimentera och leka.
7. Festligt → En mötesplats för festlighet och nöje.
8. Kultur → En historisk plats som erbjuder fascination för tidens gång.

3. Resultat

I denna del undersöker vi Rosendals bostadsgårdar i en jämförande analys. Först beskriver vi hur gårdarna i stora drag ser ut, det vill säga deras storlek, form och karaktär. Därefter presenteras de upplevelsevärden vi identifierar. Plandokument diskuteras och relaterar till de värderingar som presenteras, och hur dessa relaterar till återhämtande kvaliteter. Avslutningsvis lyfts hur återhämtning kan skapas på bostadsgårdar, det vill säga vad landskapsarkitekter bör tänka på vid utformning av en gård för att den ska kunna erbjuda återhämtning.

3.1 Upplevelsevärden i Södra Rosendal

Generellt för stadsdelen är att många av de boende har nära till rekreationsområden som Stadsskogen och Kronparken. Som längst är det ca 150 meter till någon av de skogsområden som finns intill. Alla bostadshus har en bostadsgård, däremot skiljer sig gårdarna i både form, storlek och kvalitet. På kartan (figur 1) är platserna utmärkta, och är kategoriserade utifrån kvalitet och kvantitet. Gårdar som liknar varandra i form, storlek och som enligt vår analys uppfyller samma upplevelsevärden presenteras dock gemensamt som en förenad sektion.

På kartan (figur 1) syns vardera bostadsgårdssektion under en siffra där de är kategoriserade utifrån dess utmärkande egenskaper och karaktär. 1 utgörs av tre gårdar som benämns som ”de mindre gårdarna”. 2 består av bostadshuset ”Inspirationen Rosendal” där både innergård och takområde analyseras. 3 består av två hus bestående av studentbostäder och har fått namnet ”studentgårdarna”. 4 utgörs av två avlånga gårdar med ett flertal huskroppar som omringas och kallas ”de två större gårdarna”. Sista gården kallas ”gården med utsikt” och är placerad precis intill Stadsskogen.



Figur 1: På bilden visas de bostadsgårdar som Södra Rosendal består av. 1: "De mindre gårdarna. 2: "Inspirationen Rosendal". 3: "Studentgårdarna". 4: "De två större gårdarna. 5: "Gården med utsikt. Flygfoto © Lantmäteriet.

3.1.1 De mindre gårdarna (1)



*Figur 2: Foto visar en av "de mindre gårdarna" med mycket smal form och låg vegetation
Av: Louise Emilson [20-03-2022]*



*Figur 3: Foto visar gården med snö och hur den upplevs i ett vinterlandskap.
Av: Klara Lindqvist [23-02-2022]*



*Figur 4: Visar en av "de mindre gårdarna" och hur solen fallen på platsen.
Av: Louise Emilson [20-03-2022]*



*Figur 5: Visar en pergola som bidrar med avskildhet till den annars öppna gården. På bilden syns även den lite högre vegetation som upplevs vild i förhållande till resterande vegetation på gården. Platsen domineras annars av höga fasader och bebyggd miljö.
Av: Klara Lindqvist [23-02-2022]*



Figur 6 (Vänster) Visar en av de mindre gårdarna och den lilla del vegetation som finns på platsen. Av: Louise Emilson [20-03-2022]. (Höger) Visar samma gård fast snötäckt. Här syns även de fåtal träd som finns på platsen. Av: Klara Lindqvist [23-02-2022]

Uppfyllda värden: Lugn - Utrymme - Vild - Festligt

Av alla bostadsgårdar i Södra Rosendal är det tre stycken som särskilt liknar varandra i form och gestaltning: de är avlånga, små och omringade av högre 5-6 våningshus och innehåller liknande vegetation. De stora huskropparna som omger gårdarna inger en känsla av *lugn* då de fungerar som ljuddämpare och avgränsning från trafiken och skapar nästan en förnimmelse av vakuum. Samtidigt gör husväggarna att gårdarna har många fönster riktade mot dig, vilket antingen kan inge en känsla av trygghet eller en känsla av att övervakad beroende på individ och situation. Vegetationen skiljer sig en aning mellan gårdarna, där en utmärker sig med lite högre och oordnad växtlighet som upplevs mer *vild* än den på andra gårdar. Gårdarna har en del mindre planteringar längs med husväggarna som kan tänkas bestå av perenner och annan låg växtlighet. Här finns även en pergola (figur 5) med bevuxen vegetation som erbjuder både skydd mot blickar från fönster och mot väder vilket medför trygghet och en viss avskildhet. Däremot går den centrala gångvägen på gården genom pergolan, vilket kan utgöra ett störningsmoment här. Trots den omringande känslan på grund av huskropparna finns där *utrymme* mellan väggarna som alla erbjuder någon variant av aktivitet, i form av sittplatser, lekutrustning eller promenad. Detta gör att upplevelsevärdet *festligt* uppfylls till viss del. Platser som bjuder in till möten öppnar möjligheter till festliga aktiviteter.

3.1.2 Inspirationen Rosendal (2)



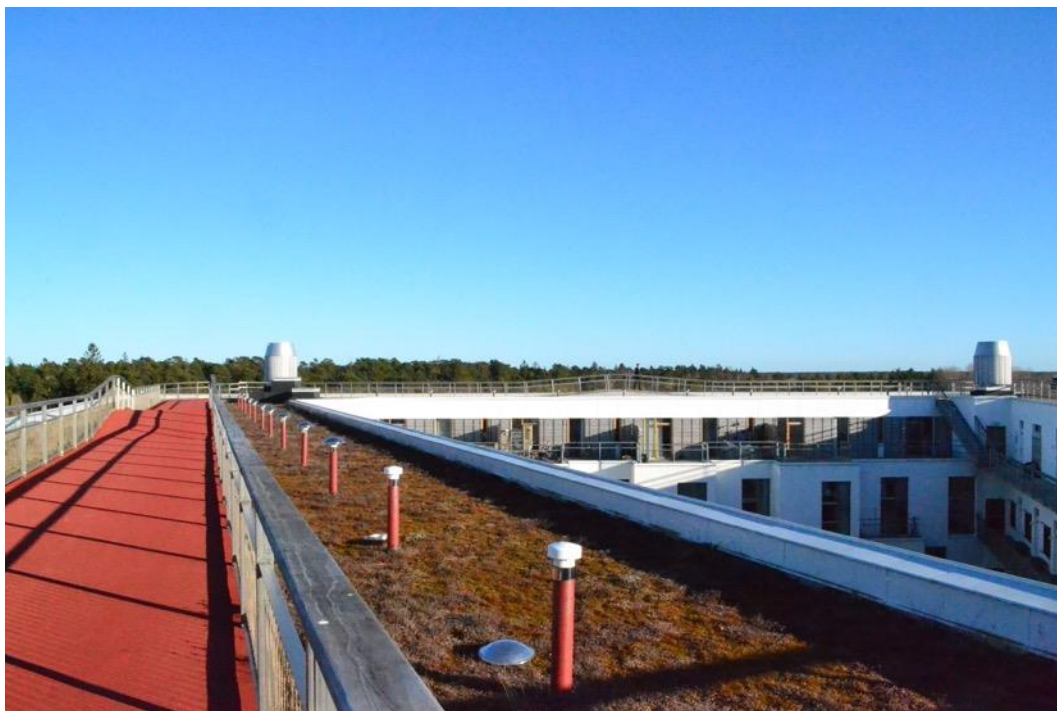
Figur 7: Visar innergården av "Inspirationen Rosendal" där bänkar och bord är utplacerade, dock mycket nära de privata uteplatserna. Av: Klara Lindqvist [23-02-2022]



Figur 8: Visar hur innergården av "Inspirationen Rosendal" är hårt gestaltad med kantiga former och vegetation i form av gräsmatta. Av: Louise Emilson [20-03-2022]



Figur 9: Visar gemensam yta på taket med liten basketplan och ett fåtal sittplatser. Av: Louise Emilson [20-03-2022]



Figur 10: Visar promenadstråk med vegetation på vardera sida av taket. Vegetationen är låg.
Av: Louise Emilson [20-03-2022]

Uppfyllda värden: Lugn - Utrymme - Det allmänna - Festligt

Gården tillhör bostadshuset Inspirationen och är formad som en triangel i två höjdnivåer och omringad av 6-våningshus, där varje lägenhet har extra takhöjd. Högre vegetationen löper kring fasaden och mittytan består av gräs och hårdgjorda ytor. I mitten av gården står ett ungt träd och utgör en mittpunkt (figur 9). Denna yta har till skillnad från de mindre gårdarna en mer sammanhållen, öppen form som inger en ökad rymd och *utrymme* samt skapar en vilsam känsla. Platsen är dessutom bullerfri tack vare de kompakta husväggarna vilket medför ett *lugn*. Samtidigt finns inga avskildas rum att vistas i en dag då många väljer att besöka gården och sina egna balkonger. En sådan dag kan ljudnivån komma att vara högre och mer störande på platsen. På taket finns ytterligare en gemensam yta som utgör *utrymme*, bestående av ett promenadstråk med låg vegetation på vardera sida (figur 11). Denna plats erbjuder större vyer och man störs inte av fönster och människor som kan betrakta besökaren. Takområdet möjliggör för möten och sociala interaktioner tack vare springbanan som löper runt om, utsatta bänkar och bord samt en mindre inhägnad basketplan (figur 10) vilket kan göra att människor väljer att stanna kvar på platsen. Genom dessa element resulterar det i att det gemensamma utrymmet uppfyller värden som *det allmänna* och *festligt*.

3.1.3 Studentgårdarna (3)



Figur 11: Visar en av "studentgårdarna" med dess vegetation. På bild synes umgängesyta bestående av grill och sittplatser. Av: Klara Lindqvist [23-02-2022]



Figur 12: På bilden kan man se pingisbord och sittplatser utplacerade på hårdgjord yta. Av: Louise Emilson [20-03-2022]



Figur 13: På bilden den andra "studentgården" med yta i mitten med vegetation. På bilden blir det tydligt att inga avskilda rum skapas även fast vegetationen är högre.
Av: Klara Lindqvist [23-02-2022]



Figur 14: På bilden blir det tydligt att solen inte når innergården. Klockslaget är omkring 14-15 tiden på eftermiddagen.
Av: Louise Emilson [20-03-2022]

Uppfyllda värden: Lugn - Utrymme - Det allmänna - Festligt

Studentgårdarna är två snarlika bostadsgårdar med öppna, kvadratiska former och låga husväggar som erbjuder *utrymme* för diverse aktiviteter. Upplevelsen av att träda in i en annan värld dämpas dock på grund av insynen från de omgivande lägenheterna. Den låga nockhöjden kan tänkas bidra med en del sol på innergården under vår- och sommarhalvåret och därmed uppmåna till möten vilket uppfyller upplevelsevärden som *det allmänna* och *festligt*. På gårdarna finns både bordar, bänkar och grillplatser som styrker detta (figur 12 och 13). Utspritt syns ett tiotal flerstammiga träd som bidrar med grönska under vår- och sommarhalvåret (figur 14). Marken är till stor del gräsbeklädd med undantag för gångstråken längs med lägenhetsingångarna. Trots den något karga gestaltningen så bidrar de kompakta husväggarna till att ljud utifrån dämpas som medför tystnad på gården och resulterar i *lugn* och ro.

3.1.4 De två större gårdarna (4)



Figur 15: Bilden visar en av "de två större gårdarna". Platsen är snötäckt och endast den högre vegetationen är synlig. Av: Klara Lindqvist [23-02-2022]



Figur 16: Bilden visar hur vegetationen är placerad. Den är dock inte tillräcklig för att skapa avskildhet för de boende. Av: Louise Emilson [20-03-2022]



Figur 17: (vänster) Bilden visar hur solen skymms av huskropparna. (höger) Bilden visar inslag av städsegrön gestaltad vegetation. Av: Louise Emilson [20-03-2022]



Figur 18: Bilden visar hur huskropparna står mycket nära varandra vilket ger bostadsgården ett litet utrymme vilket gör att man kan uppleva sig övervakad på platsen. Av: Louise Emilson [20-03-2022]



Figur 19: Bilden visar hur olika typer av sittplatser finns på gården, däremot är dem placerade mycket nära de privata uteplatserna. Av: Louise Emilson [20-03-2022]

Den fjärde sektionen i vår analys av bostadsgårdarna består av två lägenhetshus i mer storskalig form än de tre tidigare. Båda gårdarna har ett avlångt utseende och är omringade av 5–6 våningshus, men är av större storlek än de tre mindre gårdarna. Dessa erbjuder mer ljusinsläpp än sektion 1, samt större yta för aktivitet och uppnår upplevelsevärdet *utrymme*. Utspritt på gården finns ett flertal bord, bänkar och platsbyggda solstolar samt grillplatser som visar på att möten och interaktion är uttänkta (figur 20 och 21). Detta leder till att även värdet *festligt* har potential för att tillgodoses. Däremot är det svårt att konstatera om dessa platser verkligen utnyttjas då de är placerade så pass nära de privata uteplatserna och utan avskildhet. De höga lägenhetshusen som omger gårdarna skapar en tät och omgivande känsla samt stänger ute oljud och buller som resulterar i att platsen anses som *lugn* och trygg vid platsbesöket. Vidare kan det vara stressande att det inte finns någon avskildhet från bostäderna fönster och balkonger vilket talar emot *lugn*. Vid vissa positioner kan man få en utsikt över stadsskogen, men generellt är platsen inte så pass öppen att den erbjuder ett större utbud av vyer (figur 18). Detta är på grund av att sektionen är bebyggd med bostadshus som skymmer sikten mot stadsskogen. Vegetationen är gestaltad på ett ordnat och glest vis bestående av endast ett fåtal träd (figur 17, figur 19). Marken är gräsbeklädd till ungefär hälften och resterande yta utgörs av gångar av gatsten eller låga planteringar (figur 20).

3.1.5 Gården med utsikt mot stadsskogen (5)



*Figur 20: Bilden visar "gården med utsikt" och det utrymme som finns här.
Av: Klara Lindqvist [23-02-2022]*



Figur 21: På bilden kan man se hur solen träffar bostäderna, dock är just gården fri från sol vid detta tillfälle. Av: Louise Emilson [20-03-2022]



Figur 22: Bilden visar den öppna ytan som finns på gården.
Av: Louise Emilson [20-03-2022]



Figur 23: Bilden visar de sittplatser som finns utplacerade och utsikten mot Stadsskogen.
Av: Louise Emilson [20-03-2022]

Uppfyllda värden: Lugn - Vild - Utrymme - Det allmänna - Festligt

Gården är den mest storskaliga och öppna i jämförelse med de andra gårdarna i Södra Rosendal. Det är en större och trubbigare vinkel mellan bostadshusen vilket minskar risken för insyn (figur 22, figur 23). Samtidigt bildar huskropparna en omslutande känsla som stänger ute buller och trafik. Det medför *lugn* och trygghet på platsen. Innergården består av en rymlig gräsyta som skapar *utrymme* och har öppen vy mot stadsskogen vilket gör att gården fortsätter ut till skogsbrynet och upplevelsevärdet *vild* infrias (figur 24, figur 25). Däremot går ett gångstråk- och aktivitetsstråk mellan bostadsgården och skogsbrynet som drar ner den vilda känslan till viss del. Den öppna vyn medför ett större insläpp för solljus än de andra gårdarna vilket man kan anta lockar ut människor dagtid och vid solljus. På platsen finns ett flertal bänkar, bord och platsbyggda solstolar. Detta element tillsammans med ljusinsläppet skapar en plats där människor kan träffas och interagera med varandra, därmed uppfylls upplevelsevärdena *det allmänna*, *festligt* och på vissa delar *lustträdgården*, däremot inte tillräckligt för att uppfylla värdet *lustträdgården*. Vidare skapar den vidsträckta utblicken mot Stadsskogen en uppsyn över platsen vilket leder till en känsla av att ha kontroll över närmiljön. Här finns inte mycket vegetation, mestadels buskage och mindre juvenila träd.

3.2 Återhämtningsmöjligheter i Södra Rosendal

Lugn, *vild*, *artdiversitet* och *utrymme* är de fyra upplevelsevärden som starkast kopplas till återhämtning. Värdena i sig relaterar till varandra där en *vildhet* kan skapa *artdiversitet* och där *lugn* kan erbjudas på en gård som har *utrymme*. Däremot behöver de inte samspela med varandra, värdena kan uppfyllas separat vilket Grahn, Stigsdotter Stoltz (2004; 2005a; 2021) alla menar. Detta såg vi även tydliga exempel på. Exempelvis kunde vi se att en av ”de mindre gårdarna” upplevdes till viss del *vild*, däremot fanns inte någon hög grad av *artvariation*. *Vildheten* berodde på att buskagen hade planterat på ett organiskt, naturligt sätt och inte på grund av att de var en variation av vilda växter.

Lugn korrelerar med att låta tankarna vandra i väg och att gå in i sig själv, vilket bidrar med ett lugn inombords och kan beskrivas som en inre harmoni. Den aspekt som alla gårdar delar är hur omslutna och isolerade de är som bidrar med tystnad och stillhet. Detta kan ge upphov till upplevelsevärdet *lugn* samt Kaplans och Kaplans resonemang kring att *komma i väg*, i linje med att de pekar på buller som något som hindrar oss från att uppnå den känslan. Att platserna är slutna och trygga ger dem bättre förutsättningar för *lugn*, däremot finns det andra faktorer på gårdarna som väger emot detta. Närvaro av ljud från vind, vatten, fåglar, insekter samt frånvaro av skröp och ogräs eller störande människor är andra element som Grahn

och Stigsdotter lyfter som viktiga för att uppnå *lugn*. Samtliga gårdar saknar vatten, däremot finns säkerligen fåglar och insekter sommartid. Platserna är vid besöken skräpfria och inga störande människor dyker upp, vilket även det ger indikationer på att värdet *lugn* uppfylls. Däremot kan detta förekomma under andra tider på dygnet eller året, då människor rör sig mer utomhus en varm dag. Huskropparna ligger över lag mycket nära varandra med fönster och balkonger in mot gården. Till följd av detta kan närvaron av andra människor komma att bli ett problem då det utgör en typ av distraktion och kan göra att man känner sig övervakad, vilket går emot *lugn*. Å andra sidan kan det ge människor en viss typ av trygghet att veta att det finns andra människor nära. Vid platsbesöken är gårdarna överlag lugna, däremot bidrar dem inte till den typ av inre lugn som Stoltz, Grahn och Stigsdotter menar är viktig för återhämtning. Man hamnar inte i ett tillstånd av frid och harmoni.

När det kommer till vegetation varierar detta på gårdarna, men över lag är artvariationen låg. Det finns buskage och ett fåtal träd av olika arter, men inte mycket därtill. Enligt kartor är generellt hälften av marken hårdgjord och resterande yta består av gräs och högre vegetation. Variationen av vegetation per gård är dessutom låg och det är därför inte troligt att det skulle finnas en hög *artdiversitet* på platsen. Över lag upplevs vegetationen snarare som gestaltad än *vild*. De två gårdarna som ingav någon typ av *vildhet* gör detta tack vare utsikten mot Stadsskogen eller på grund av att buskagen är höga och planterade på ett naturligt sätt. Upplevelsevärdena *vild* och *artdiversitet* finns därav i låg utsträckning även fast det uppfylls på "Gården med utsikt" och "De mindre gårdarna". Båda upplevelsevärdena lyfter Grahn, Stoltz och Stigsdotter (Stigsdotter 2005b; Stoltz & Grahn 2021) som viktiga för återhämtningen.

Det finns på alla gårdar, med undantag för "Gården med utsikt" och taket på "Inspirationen Rosendal", inte mycket för besökaren att betrakta annat än husen, den lilla vegetationen som finns och eventuellt djurliv under sommartid. Utifrån Kaplan och Kaplans *Attention Restorative Theory* skapas därför inte många möjligheter för *fascination*; miljön är för ordnad och steril. Nyfikenheten väcks inte, det vill säga en vilja att se efter och upptäcka saker på bostadsgårdarna. Därav kan det antas att omedveten uppmärksamhet inte sker på gårdarna. Dock är även detta svårt att dra slutsatser kring då vi människor fascineras av olika saker, men över lag saknas faktorer som bryter den riktade uppmärksamheten och bidrar därav inte till återhämtning.

Utifrån Kaplans och Kaplans diskussioner kring *kompatibilitet* krävs en distraktion eller aktivitet på platsen för att den ska upplevas som *kompatibel*, det vill säga att platsen ska överstämja med ens behov, en egenskap som främst finns i naturliga

miljöer. Exempelvis erbjuder upplevelsevärden *lustträdgården* hög *kompatibilitet*, då den ger stor möjlighet för distraktion genom aktivitet. Vidare kan även andra upplevelsevärden erbjuda *kompatibilitet*, så länge platsen går ihop med ens förväntning. Alla gårdar har möjlighet för någon typ av aktivitet vilket är viktigt för *lustträdgården*. Gårdarna är även inhägnade på grund av huskropparna som omger, vilket lyfts som en viktig aspekt för *lustträdgården*. Däremot gör den mänskliga närvaron som tidigare nämnts att rofylldhet kan hindras, vilket är en viktig komponent för *lustträdgården*. Det resulterar i att *kompatibiliteten* för värdet minskar. Går man ut på gården för att göra en viss aktivitet, exempelvis läsa en bok, kan blickar på en hindra lugnet i detta och göra att man känner sig övervakad och den aktivitet som skulle genomföras blir inte rofylld. Därav uppfylls inte värdet *lustträdgården*.

Festligt är ett upplevelsevärde som erbjuds på ett flertal av gårdarna i och med att stolar och bord finns utplacerad och sällskap kan samlas för att umgås. Vidare finns det öppna ytor där gemensamma aktiviteter kan erbjudas. ”Studentgårdarna” erbjuder detta i hög utsträckning, då de består av öppna gräsytor där exempelvis kubb eller krocket kan spelas. Även ”Inspirationen Rosendal” med sitt promenadstråk på taket och basketplan erbjuder aktivitet. Det är dock få gårdar i Södra Rosendal som är tillräckligt stora för att i samma utsträckning kunna erbjuda detta. Dit hör ”De mindre gårdarna”. Dessa innehåller sittplatser, dock endast ett fåtal per gård och i och med att de är placerade mycket nära de privata uteplatserna utgör de antagligen ett störande moment för såväl sällskapet som för de boende. Här kan det också konstateras att detta hindrar *kompatibiliteten* av platsen. Borden finns och möjliggör aktivitet, dock är dess placering så pass olämplig att det skapas ett hinder.

Grahn och Stigsdotter, Ulrich samt Kaplan och Kaplan förespråkar alla för att återhämtning sker på ett undermedvetet plan. Som tidigare nämnts resonerar Ulrich kring den prekognitiva idéläran där känslan kommer före tanken vilket styrks av hans resonemang att människan automatiskt reagerar på naturligt stimuli. Bostadsgårdarna i Rosendal är över lag små, men öppna och trots att vegetationen är strikt och låg så finns den. Ulrichs menar att man kan återhämta sig från stress snabbare om man har en naturlig miljö att titta ut över. Från våra platsbesök i Rosendal etapp ett var det bara två bostadsgårdar som svarade mot detta resonemang och det var ”Gården med utsikt” och takutsikten från ”Inspirationen”. Inte för att gårdarna var mer utsmyckade eller hade fler stimuli utan på grund av den utblick som erbjöds framför dem; Stadsskogen och trädkronorna. Utsikten är också något som Kaplan och Kaplan poängterar, vilket de benämner som *utsträckning*. Genom att en plats är öppen ges intryck av att platsen fortsätter utan

slut, en effekt som endast ”Den öppna gården” och takutsikten från ”Inspirationen” hade. Ett av upplevelsevärdena som lyfter samma resonemang som Kaplan och Kaplan är *det allmänna*. Utsikten här blir viktig då de resonerar att utblicken kan erbjuda att personen stannar upp och blir nyfiken, precis som Kaplan och Kaplan. Ser man inte allt som en plats kan erbjuda vid första anblick kan det leda till en vilja att utforska platsen. ”Studentgårdarna” erbjöd detta till viss mån då platserna var större och öppnare, samtidigt såg man dock i princip allt vid första anblick. Däremot är gårdarna tillräckligt stora för att kunna besöka dem samtidigt som andra och kunna känna en viss anonymitet, vilket är viktigt för *det allmänna*. Samtidigt är alla gårdar omringade av stora huskroppar som kan medföra att man känner sig bevakad när man befinner sig på gårdarna.

Både Kaplan och Kaplan samt Stigsdotter resonerar att storleken inte är det viktiga, utan att det är storleksuppfattningen av gården som är avgörande. Stigsdotter menar även att formen är som viktigast vid små arealer och att den då gärna ska vara sammanhållen. Tack vare det kan upplevelsevärdet *utrymme* upplevas även om det till storlek inte uppfylls. Vegetationen är till stor hjälp för att skapa en känsla av *utrymme* när det inte finns i form av faktiskt utrymme. Storlekarna varierar mellan gårdarna, men är över lag är små, där den största gården har en areal på mindre än 1000 kvadratmeter och den mindre endast bestod av en korridorliknande yta med ca fem meter i bredd (båda är ungefärligt mått taget på plats). Formerna är även de varierande, där de mindre gårdarna är avlånga och studentbostäderna kvadratiska. Enligt Stigsdotter är den kvadratiska formen att föredra, då det skapar en sammanhållen, öppnare yta. Trots detta ges inte en känsla av *utrymme* på ”Studentgårdarna”. Detta beror troligtvis på att vegetationen inte har gestaltats med det perspektivet i åtanke. Alla väggar som huskropparna utgör kan beskådas och det finns inga rum eller utrymmen att utforska. Den öppna gården uppfyller detta tack vare närheten till och utblickar mot Stadsskogen. Kaplan och Kaplan menar att hur platsen påverkar vårt sinne är viktigare än den faktiska storleken. Här kan vi då konstatera att utformningen av Bostadsgården med utsikt har en mer positiv påverkan på vårt sinne i linje med både Kaplan och Kaplan resonemang och upplevelsevärdet *utrymme*. Däremot kan vi även konstatera att alla gårdar är för små och för kala i förhållande till den intelligande bebyggelsen för att de ska inge utrymme, vilket tyder på att storleken kan vara av betydelse.

Ett av upplevelsevärdena som inte uppfylls alls är *kultur*. För att ett område ska uppfyllas med kulturella värden krävs det att det innehåller element av mänskliga artefakter, något som Grahn och Stigsdotter förespråkar (2010). Detta kan exempelvis vara fontäner, statyer, exotiska eller utsmyckade planteringar. Om vegetationen kan uppfattas som dekorerad får vi en känsla av mänsklig kultur och samhörighet vilket är något som saknas på Rosendals bostadsgårdar. De är

emellertid hårt gestaltade, men dock inte i den grad att de uppfattas som konstverk eller som att de vill förmedla något slags budskap. Eftersom Södra Rosendal är en nybyggd stadsdel där i princip all tidigare grönstruktur tagits bort finns därtill inte många historiska element att ankra fast vid. Vad kultur innebär är dock en subjektiv uppfattning. Kanske vissa personer upplever den be vuxna pergolan som något vackert och därmed uppstår fascination, en synvinkel som Kaplan och Kaplan talar för. Andra uppfattar de gestaltade planteringarna som dekorativt och uppleves fascination över det. Det blir därmed något problematiskt att dra en helt korrekt slutsats om att inga kulturella värden går att finna. Att vi väljer att anse att bostadsgårdarna saknas kulturella värden är på grund av att de inte uppfyller upplevelsevärdena utifrån de teorier som vi valt och att vi själva inte upplevde en kulturell närvaro.

3.3 Återhämtande perspektiv i planeringen

I plandokumentet beskrivs det att *”Rosendal ska innehålla en relativt tät bebyggelse med möjlighet för många funktioner, men också grönområden av hög kvalitet”* (Uppsala kommun 2010:5). Det är därmed tydligt att det legat fokus på att bygga tätt i området. Hur detta ska genomföras framgår inte lika tydligt då *”hög kvalitet”* och *”relativt tätt”* inte definieras. Vad grönområden av hög kvalitet innebär blir i och med denna formulering en tolkningsfråga. Återhämtande kvaliteter nämns inte alls i dokumentet.

Enligt landskapsarkitekt Sara Rytter som arbetar med utvecklingen av Rosendal är planbeskrivningen för södra Rosendal mindre detaljerad än för resterande etapper, vilket ger större tolkningsutrymme för byggherrar och arkitekter. Detta kan ses i dokumentet som används för förslagstävlingen av markanvisning där det genomgående temat i dokumentet är att kommunen söker exploatörer som vill skapa något innovativt. Hur detta ska verkställas är en tolkningsfråga. Exempelvis skriver de att en utmaning är att skapa *”en spektakulär, fantastisk utomhusmiljö”* (Uppsala kommun 2012 s4), vilket mer låter som att innovation sökes, snarare än hälsofrämjande faktorer. Däremot behöver inte dessa aspekter nödvändigtvis gå emot varandra. De krav som faktiskt ställs på utemiljön är att varje bostad ska ha tillgång till gemensam eller privat uteplats eller balkong och att den ska vara i nära anslutning till bostaden. Detta tyder på att man ser fördelarna med närhet till utemiljöer, precis som Stigsdotter resonerar. Vidare är spektakulär ett ord som starkt kan kopplas till fascination vilket Kaplan & Kaplan resonerar som viktigt för återhämtningen. En miljö som ska fungera återhämtande behöver kunna fånga

människors uppmärksamhet vilket något spektakulärt antagligen gör. Vad ordet spektakulär innebär definieras inte i plandokumentet och blir även det en tolkningsfråga.

I plandokumentet beskrivs det att *”Planområdet ingår i stadens grönstruktur med ekologiska och/ eller sociala värden och anges som närrekrationsmark till tätort eller friluftsgård samt närnatur till skolor.”* (Uppsala kommun 2010 s2). Definitionen på uttalandet är otydligt och kan tolkas som att närliggande områden bidrar med sociala och ekologiska värden. Frågan blir då om gårdarnas utformning har påverkats av detta, det vill säga att deras kvantitet kompromissats i och med att det finns rekreatiomsområden nära. När frågan ställs till Sara Rytter menar hon att detta inte är fallet och resonerar att gröna värden behövs i den intilliggande miljön såväl som i form av rekreatiomsområden, vilket går i linje med hur Stigsdotter resonerar. Däremot kan hon inte svara på om återhämtande kvaliteter har tagits i beaktning vid planering men resonerar att generella detaljplaner kan ställa till det och bostadsgårdarna kan hamna i skymundan.

En intressant aspekt är att marken tidigare varit *”obebyggd och till stora delar bevuxen med huvudsakligen lövträdsdominerad skog”* (Uppsala kommun 2010:3). Spår av detta går inte att finna på platsen idag. I stället finns gestaltad och ordnad vegetation i ett mycket tätt bostadsområde. Hur resonemanget bakom denna typ av täthet har gått är svårt att svara på. Däremot vet vi att Uppsala Kommun planerar för en stor mängd nya bostäder i och med Uppsalapaketet där kommunen lovas nya järnvägar av staten i utbyte mot just bostäder (Uppsala kommun 2020). Kanske tillåts då en så pass hög täthet eftersom det är ekonomiskt försvarbart. Är det fallet kan det bli problematiskt i och med den stora exploateringen som förväntas ske på andra platser i södra Uppsala där andra naturområden planeras för bostäder. Försvinner fler naturområden kan Stadsskogen och Kronparken komma att bli ännu mer besökta och eventuella naturliga värden komma att kompromissas, vilket kan ha negativ inverkan för Rosendalsborna. Stadsskogen och Kronparken är idag klassade som naturreservat och exploatering förbjuden. Om detta mot all förmodan skulle förändras skulle även det minska möjligheten ytterligare för de som bor i Södra Rosendal att besöka naturen. Med det sagt vill vi poängtera att för att planera hållbart bör den byggda miljön erbjuda en tillräckligt värdefull miljö som inte är beroende av omgivningen för att vara hälsosam.

Vi kan av resultaten och analysen konstatera att ett flertal av de upplevelsevärden som Grahn, Stoltz och Stigsdotter lyfter som viktiga finns i Södra Rosendal. Däremot är det svårare att konstatera om dessa finns i tillräcklig utsträckning för att skapa återhämtning. Vidare har plandokumentet inte lyft återhämtning som

en viktig del vid exploatering vilket kan ha påverkat utformningen av stadsdelen och de återhämtningsmöjligheter som finns.

4. Diskussion

I denna studie har bostadsgårdarna i södra Rosendal kategoriserats utifrån gemensamma nämnare och analyserats med hjälp av vår tolkning av Gran, Stoltz och Stigsdotters *åtta upplevelsevärden*. Fokus har legat på att se hur och om återhämtning erbjuds på platserna och därav har värdena *lugn*, *vild*, *artdiversitet* och *utrymme* blivit centrala i detta arbete. Analysen har kompletterats av de fyra faktorer som Kaplan och Kaplan lyfter som viktiga för restaurativa miljöer vilka utgörs av *fascination*, *att komma i väg*, *utsträckning* och *kompatibilitet* i syfte att få en förståelse för hur återhämtning skapas i bostadsnära miljöer. Generella mönster kan dras kring synen på vegetationens betydelse för vårt välmående och dess läkande förmåga att återhämta oss från stress baserat på författarnas teorier.

Resultatet från analysen av bostadsgårdarna visade relativt tydligt att återhämtning inte tagits i beaktning under planeringsskedet. De upplevelsevärden som erbjuder återhämtning kan visserligen upplevas i olika utsträckningar. Grahn, Stigsdotter och Stoltz konstaterar däremot att ju fler sinnen som stimuleras och ju fler av de *åtta upplevelsevärdena* som uppfylls, desto större är chansen för mental återhämtning. Kanske är det därmed viktigt att maximera antalet upplevelsevärden? Det är tydligt att återhämtning är viktigt för att vi ska behålla god psykisk hälsa och att värden som främjar återhämtning måste beaktas vid planering och utformning av urbana landskap. Vid försök att definiera problematiken kring detta framgår det att fascination är essentiellt och att det kan skapas genom ett flertal olika upplevelsevärden. Däremot är upplevelser just precis som de låter, en upplevelse, och individuell, vilket måste tas i hänsyn även om de *åtta upplevelsevärdena* som Grahn, Stoltz och Stigsdotter lyfter är menade att vara generella. Att upplevelsevärden bör maximeras möjliggör större chans för att fler människor ska finna värden som passar dem, vilket resulterar i att fler människor kan finna återhämtning på platsen.

I och med dagens förtätning finns inte alltid spelrum för stora, luftiga och vegetationsfyllda innergårdar. Å andra sidan konstaterar Kaplan och Kaplan såväl som Stigsdotter att storleken inte är det centrala. Exempel på mindre gårdar som ändå tillgodoser flera upplevelsevärden är de japanska trädgårdarna. De beskrivs vara gestaltade med överraskande moment och en rumslighet som är sammanhållen

och skapar nyfikenhet. Är detta vägen att gå? Vad som blev tydligt tack vare platsanalysen av Södra Rosendal är insikten om att vegetationen inte har gestaltats på ett sätt som erbjuder återhämtning. Det blev också tydligt att även om alla gårdar är lugna och till viss del uppfyllde värdet *lugn* så behöver det inte korrelera med att de bidrar till ett inre lugn vilket är viktigt för att erbjuda återhämtning. De täta omgivande husväggarna bidrog med alltför starka känslor av att vara övervakad som resulterade i att Kaplans resonemang ”*komma i väg*” blev svårt att uppfylla. Med det sagt är tillståndet lugn, i form av tystnad och bullerfritt, inte detsamma som upplevelsevärdet *lugn*. Kanske är små, avskilda rum, skapade av vegetation, likt de i en japansk trädgård, ett viktigare element för att skapa *lugn*? Att se till att den övervakande känslan som huskropparna bidrar med inte är närvarande kan vi konstatera är viktigt för att gården ska kunna erbjuda återhämtande värden.

Rent konkret finns en del som hade kunnat göras annorlunda vid planeringen av Södra Rosendal. Först och främst gäller det hustomternas form och placering. Vad som konstaterades på platsbesöket var att ”Gården med utsikt” uppfyllde flest upplevelsevärden i och med att den var placerad med utsikt mot Stadsskogen, det vill säga en naturlig vy. På samma gång är gården en av de större. Stadsdelens yta hade kunnat fördelas jämnare att de lägenhetsbyggnaderna utan utsikt mot grönområde, exempelvis ”De mindre gårdarna”, hade fått större innergårdar. På det viset hade ”De mindre gårdarna” med stor sannolikhet haft större möjlighet att uppfylla fler upplevelsevärden, eftersom tätheten mellan husen och insynen från fönster intill eller mitt emot idag medför ett stort hinder här. En annan aspekt som visat sig viktig att ha med i gestaltningar för att skapa återhämtning är *fascination* och *utsträckning*. Den gård som främst innehöll detta var ”Gården med utsikt” men även ”Inspirationen Rosendal” och då främst den gemensamma ytan på taket. Dessa två gårdar skiljde sig mycket åt utseendemässigt, men har båda utnyttjat omgivningens potential på ett givande sätt. ”Gården med utsikt” har nyttjat vyn mot stadsskogen och ”Inspirationens” ytan på taket. Att skapa bostadsgårdar som erbjuder öppna vyer och att platsen fortsätter är svårt att uppfylla i förtätade stadsdelar. Kanske är takterrasser och bostadsgårdar på högre höjd vägen att gå? Takterrassen på ”Inspirationen” innehöll inte mycket vegetation, inte många sittplatser och var allmänt kal och karg. Trots detta uppfyllde platsen genom sin utblick många upplevelsevärden, och Kaplan och Kaplans teori om att *komma iväg*, *fascination* och *utsträckning* blev i hög grad påtaglig. I en tät stad kan gemensamma takterrasser vara ett givande komplement till bostadsgårdarna för att kunna erbjuda återhämtning i högre grad.

Generellt kan vi konstatera att form och vegetation är viktiga för att skapa en återhämtande plats. Formen ska, precis som Stigsdotter resonerar, vara sammanhållen. De gårdar som hade en mer samlad form erbjöd fler och mer

intensiva upplevelsevärden. Formen kan även bidra med de faktorer som Kaplan och Kaplan lyfter som viktiga, såsom omedveten uppmärksamhet. En mer sammanhållen yta gör att vi förutsätter *uträckning* och att *komma i väg*, mer än vad en smal och avlång form gör. Formen är med det sagt en grundförutsättning för att enklare erbjuda återhämtning. Däremot anser vi att det går att uppfylla återhämtning i alla möjliga former, men vid mindre sammanhållna ytor krävs en god gestaltning i högre grad.

Vidare hade vegetationen kunnat användas på ett effektivare sätt genom att gestaltas mer vild och naturlig och med större artdiversitet. Om en gård är liten kanske inte stora utrymmen av gräsyta behövs, kanske passar det bättre att fylla området med vegetation och på så sätt skapa mindre, avskilda platser. I och med att huskropparna är så pass höga kan det vara ett effektivt sätt att skydda användare mot blickar. Däremot blir tryggheten i en sådan utformning motstridig då föräldrar kan vilja ha uppsikt på sina barn. Det kan också under kvälls- och nattid skapa obehag att passera ett buskage man ej ser igenom. Detta arbete har fokuserat på återhämtning och trygghet är en viktig aspekt för att uppnå det. Arbetets resultat har även visat att vegetation också är en viktig komponent för återhämtning. En motstridighet blir synlig mellan trygghet och vegetation som bör beaktas vid planering och gestaltning, då båda är viktiga för att uppnå återhämtning i en bostadsnära miljö.

Vad som även visade sig vara betydelsefullt var en plats *kompatibilitet*. En gård kan innehålla element som erbjuder återhämtande kvaliteter, som exempelvis sittplatser bland vegetation, men samtidigt innehålla störande moment kan detta hindra kompatibiliteten. Vidare gör detta att återhämtningen hindras då platsen inte erbjuder det den är avsedd att erbjuda. Med det sagt är det viktigt att ha en genomtänkt gestaltning. Det går inte alltid att veta vad människor kommer använda sin gård till, men det går att ta reda på mycket. Sittplatser precis bredvid någons uteplats är säkerligen något som många boenden inte skulle vilja använda.

Vad en god gestaltning innefattar blir i och med denna analys tydligare då olika typer av upplevelsevärden går att konkretisera genom Rosendals bostadsgårdar, exempelvis pergolan på ”de mindre gårdarna” med dess värden, eller högre, naturliga buskage eller utblickar. Däremot finns det fler sätt att skapa kvalitativa gestaltningar som erbjuder återhämtning. För att lyfta dem skulle fler bostadsgårdar behöva analyseras och konkreta designprinciper skulle utifrån detta kunna definieras. Vidare har det även blivit tydligt att ett syfte bör finnas med platsen för att skapa kompatibilitet och fascination. Det går inte endast att placera ut stolar och bord och förvänta sig att folk kommer använda dem och få återhämtning. För att skapa en återhämtande platsen krävs att platen planeras och gestaltas för det syftet.

Arbetet har inte fokuserat på en specifik grupp av människor, utan har dragit generella slutsatser kring alla användare av bostadsgårdar. Med det sagt är vi medvetna om att varierande boendegrupper kan ha olika uppfattningar och uppskatta sina bostadsgårdar på olika sätt. Barn, exempelvis, upplever inte en gård på samma vis som vuxna men deras återhämtning är samtidigt minst lika viktig. Vidare hade det varit intressant att ta reda på hur olika grupper använder och värderar sin gård med avsikt att kunna skapa olika typer av upplevelsevärden med specifika målgrupper som fokus. Att vår analys sker under vintertid är också en förutsättning som påverkar resultatet: gårdarna skulle upplevas annorlunda med grön vegetation. Samtidigt är det lika viktigt att en plats har återhämtande kvaliteter på vintern, som under sommarhalvåret. Ytterligare en faktor som inverkar är att vegetationen på platsen är juvenil. Om främst de träd som fanns på platsen hade varit äldre hade dem antagligen givit större vegetativa värden. Vidare är vi även medvetna om att vi utför en studie där upplevelsevärdena är viktiga, men att upplevelser i mångt och mycket är personliga. De värden vi identifierar på bostadsgårdarna är till viss del baseras på våra egna subjektiva intryck vilket påverkar resultatet.

Det är också viktigt att vara medveten om att de teorier vi valt är baserade, till en viss del, på författarnas egna analyser och att vi reflekterar kring att analyserna kan ha blivit influerade av författarnas egna subjektiva upplevelser. Det går även att spekulera kring att forskning inom miljöpsykologi inte blir lika allmänt vedertaget då det inte finns lika stort utbud av empiriska studier som exempelvis 'gedigen' psykologi. Emellertid finns det goda och utvecklade studier och teorier som detta arbete belyser, men för att disciplinen ska slå igenom inom nationell och internationell stadsplaneringen krävs kanske mer stöd av renodlad psykologi och medicinsk forskning. Vi hade i detta arbete därför kunnat stödja miljöpsykologins teorier med forskning från psykologisk, medicinsk, biologisk och fysiologisk forskning för att få utökad evidens för vårt resultat. I och med städernas förtätning och minskandet av gröna ytor, kan vi bara hoppas att intresset för naturens positiva effekter på det mänskliga psyket är något som tilltalar och ökar.

Käll- och litteraturförteckning

- Ankre, R. & Forsberg, P.L. (2019). Förtätning och Gröna kilar- konsekvenser för friluftsliv. *Samhällsplaneringens teori och praktik*. Första upplagan. Stockholm: G, Forsberg och Liber AB, 197–206
- Blom, K. (2012). Positiva känslor drar i kroppens stressbroms. *Psykologifabriken*.
<https://www.psykologifabriken.se/14517/> [2022-02-17]
- Boverket (2016). Rätt tätt - en idéskrift om förtätning av städer och orter. Boverket.
<https://www.boverket.se/globalassets/publikationer/dokument/2016/ratt-tatt-en-ideskraft-om-fortatning-av-stader-orter.pdf> [2022-02-20]
- Gottfridsson, H.O. (2019). Visioner om god stadsplanering i historisk belysning. *Samhällsplaneringens teori och praktik*. Första upplaga. Stockholm: G, Forsberg och Liber AB, 146–158
- Grahn, P. (2012). Natur och hälsa – i en alltmer urban livsmiljö. *Socialmedicinsk tidskrift*, 89 (3), 207–216.
<https://socialmedicinsktidskrift.se/index.php/smt/article/view/917> [2022-01-24]
- Grahn, P., Ericsson, I. & Skärbäck, E. (u.å.). Närmiljöns betydelse och hur den kan påverkas. *Educare - Vetenskapliga skrifter*, 2009 (ISSN 1653-1868, nr 1), s. 81-101
- Grahn, P. & Stigsdotter, U. (2003). Landscape planning and stress. *Urban Forestry & Urban Greening*, 2 (1), 1–18. <https://doi.org/10.1078/1618-8667-00019>
- Grahn, P. & Stigsdotter, U. (2010). The relation between perceived sensory dimensions of urban green space and stress restoration. *Landscape and Urban Planning*, 94 (3–4), 264–275. <https://doi.org/10.1016/j.landurbplan.2009.10.012>
- Kaplan, R. & Kaplan, S. (1989). *The experience of nature: a psychological perspective*. Cambridge ; New York: Cambridge University Press.
- Kaplan, S. (1995). The restorative benefits of nature: Toward an integrative framework. *Journal of Environmental Psychology*, Volume 15 (Issue 3,), Pages 169-182.
[https://doi.org/10.1016/0272-4944\(95\)90001-2](https://doi.org/10.1016/0272-4944(95)90001-2)

- Pell, M. (2012). *Teorier om mental återhämtning – Kaplan, Ulrich och Grahn*. (Kandidatarbete). Sveriges Lantbruksuniversitet.
- Stigsdotter, U. (2005a). *Landscape Architecture and Health: evidence-based health-promoting design and planning*. Dept. of Landscape Planning, Swedish University of Agricultural Sciences.
- Stigsdotter, U. (2005b). Urban green spaces: Promoting health through city planning. *Proceedings of Inspiring Global Environmental Standards and Ethical Practices, The National Association of Environmental Professionals', NAEP*, Alexandria, Virginia, USA., 2005. Alexandria, Virginia, USA.
- Stigsdotter, U. & Grahn, P. (2004). A Garden at Your Doorstep May Reduce Stress—Private Gardens as Restorative Environments in the City. *Proceedings of International Conference on Inclusive Environments*, Scotland, 2004. Scotland
- Stoltz, J. & Grahn, P. (2021). Perceived sensory dimensions: An evidence-based approach to greenspace aesthetics. *Urban Forestry & Urban Greening*, 59, 126989. <https://doi.org/10.1016/j.ufug.2021.126989>
- Tenngart, I.C. & Grahn, P. (2012). Differently Designed Parts of a Garden Support Different Types of Recreational Walks: Evaluating a Healing Garden by Participatory Observation. *Landscape Research*, 37 (5), 519–537. <https://doi.org/10.1080/01426397.2011.641948>
- Thompson, I. (2000). Aesthetic, Social and Ecological Values in Landscape Architecture: A Discourse Analysis. *Ethics, Place & Environment*, 3 (3), 269–287. <https://doi.org/10.1080/713665903>
- Ulrich, R.S. (1984). View Through a Window May Influence Recovery from Surgery. *Science*, 224 (4647), 420–421. <https://doi.org/10.1126/science.6143402>
- Ulrich, R.S., Simons, R.F., Losito, B.D., Fiorito, E., Miles, M.A. & Zelson, M. (1991). Stress recovery during exposure to natural and urban environments. *Journal of Environmental Psychology*, 11 (3), 201–230. [https://doi.org/10.1016/S0272-4944\(05\)80184-7](https://doi.org/10.1016/S0272-4944(05)80184-7)
- Uppsala kommun (2010). Detaljplan för del av Rosendalsfältet. Uppsala kommun stadsbyggnadskontoret. [2022-01-20]
- Uppsala kommun (2012). Rosendal Idétävling och markanvisning. Uppsala kommun. [2022-02-28]

- Uppsala kommun (2016). Planbeskrivning Detaljplan för Rosendalsfältet. Uppsala kommun Plan- och Byggnadsnämnden.
https://bygg.uppsala.se/globalassets/upsala-vaxer/dokument/stadsplanering--utveckling/detaljplanering/samrad_granskning/rosendal/planbeskrivning_oktober.pdf [2022-02-24]
- Uppsala kommun (2020). *Samhällsbyggnad och utveckling - Uppsalapaketet. Uppsala växer*. <https://bygg.uppsala.se/samhallsbyggnad-utveckling/upsalapaketet/det-har-ar-upsalapaketet/> [2022-03-01]
- Uppsala kommun (2021). *Rosendals fem etapper. Uppsala växer*.
<https://bygg.uppsala.se/planerade-omraden/rosendal/om-rosendal/rosendals-fem-etapper2/> [2022-02-21]
- Uppsala kommun a (2019). *Rosendals Historia. Uppsala växer*. [Kommun hemsida].
<https://bygg.uppsala.se/planerade-omraden/rosendal/om-rosendal/historia/> [2022-02-24]
- Williams, F. (2017). *The nature fix: why nature makes us happier, healthier, and more creative*. First edition. New York: W.W. Norton & Company, Independent Publishers Since 1923.
- World health organization (2022). *WHO. Mental health*. https://www.who.int/health-topics/mental-health#tab=tab_1 [2022-02-17]
- Ågren, C.E. (2020). *Naturvistelse, ett hjärnstarkt alternativ för reducering av stress- en litteraturstudie*. (Kandidatarbete). Sveriges Lantbruksuniversitet.

Muntlig källa

- Sara Rytta, landskapsarkitekt på Stadsbyggnadsförvaltningen. Uppsala Kommun.
Intervju inför kandidatarbete. [02-03-2022]

Tack

Vi vill tacka vår handledare Anna Lundell som varit mycket hjälpsam med stöd och vägledning under uppsatsens gång. Vi vill även tacka våra medstudenter som givit oss feedback och tips vilket varit till stor hjälp för att ta arbetet vidare. Vidare vill vi ägna ett extra tack till Sara Rytter som tagit sig tiden att svara på våra frågor om Rosendal. Hennes svar har av stor vikt i arbetet.

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.