



# Stadsodling som verktyg för psykisk hälsa

---

Magdalena Wojcicka

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





# Stadsodling som verktyg för psykisk hälsa

*Community gardening as a way to promote mental health*

Magdalena Wojcicka

**Handledare:** Daniel Bergquist, Sveriges Lantbruksuniversitet, Institutionen för stad och land  
**Examinator:** Ulla Myhr, Sveriges Lantbruksuniversitet, 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  
**Elektronisk publicering:** <https://stud.epsilon.slu.se>

**Nyckelord:** Stadsodling, psykisk hälsa, psykisk ohälsa, urbanisering

## **Sveriges lantbruksuniversitet**

Fakulteten för naturresurser och jordbruksvetenskap

Institutionen för stad och land

Avdelningen för landskapsarkitektur

## 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.

## Sammanfattning

I och med den ökande urbaniseringen i världen är det allt fler människor som flyttar in till städer. Urbanisering leder till en förtätning av städer som ofta sker på bekostnad av urbana grönmiljöer och däribland stadsodlingar. I sin tur resulterar detta i sämre förutsättningar för god folkhälsa och därmed högre risk för både fysiska och psykiska sjukdomar. År 2020 uppgav hela 41% av Sveriges befolkning att de besväras av oro eller ångest. I detta arbete undersöks därmed ifall stadsodling kan fungera som ett verktyg för att öka psykisk hälsa i urbana miljöer. Genom en fallstudie på en stadsodling etablerad av studentorganisationen Ultuna Permakultur kunde studenternas upplevelser och känslor kring deltagandet i stadsodlingen undersökas. Resultatet analyserades utifrån teorierna Attention Restoration Theory och KASAM som användes som underlag för bedömningen av stadsodlingens hälsofrämjande potential. Resultatet visade att stadsodling har en positiv inverkan på människors hälsa och välbefinnande. De främsta positiva effekterna av stadsodling som identifierades var ökade känslor av meningsfullhet, bättre förutsättningar för återhämtning, ökad fysisk aktivitet, bättre matvanor samt tillgång till ett tryggt socialt sammanhang. Slutsatsen är därmed att stadsodling fungerar bra som verktyg för att uppnå psykisk hälsa.

*Nyckelord:* psykisk hälsa, psykisk ohälsa, stadsodling, urbanisering

## Abstract

With the increasing urbanisation in the world, more and more people are moving into cities. Urbanisation results in densification of cities and often at the expense of urban green spaces, including urban agriculture. In turn, this leads to poorer conditions for good public health and thus a higher risk of both physical and mental illnesses. In 2020, as much as 41% of the Swedish population reported that they are troubled by anxiety or excessive worrying. This essay is thus intended to explore whether urban agriculture can serve as a tool to increase mental health in urban environments. Through a case study of an urban agriculture garden established by the student organisation Ultuna Permakultur, the students' experiences and feelings about their participation in the urban garden could be investigated. The results were analysed based on the two theories Attention Restoration Theory and KASAM, which were used as a guide for the assessment of the health-promoting potential of urban agriculture. The results showed that urban agriculture has a positive impact on people's health and well-being. The main identified positive effects of urban agriculture were increased feelings of meaningfulness, better opportunities for recovery, increased physical activity, improved eating habits and access to a secure social context. The conclusion of the study is therefore that urban agriculture is a useful tool for achieving mental health.

*Keywords:* mental health, mental illness, urban agriculture, urbanisation

# Innehållsförteckning

<b>1. Introduktion .....</b>	<b>7</b>
1.1 Syfte .....	8
1.2 Avgränsning .....	8
<b>2. Metod och material .....</b>	<b>9</b>
2.1 Intervju .....	9
2.2 Litteratur .....	9
<b>3. Teorier om grönska och välbefinnande.....</b>	<b>11</b>
3.1 Attention restoration theory (ART) .....	11
3.2 Känslan av sammanhang (KASAM) .....	12
<b>4. Stadsodling &amp; Urbanisering.....</b>	<b>13</b>
4.1 Stadsodlingens historia .....	13
4.2 Stadsodling i Sverige .....	14
4.3 Människan i staden .....	14
4.4 Psykisk ohälsa i Sverige .....	16
<b>5. Intervjuresultat .....</b>	<b>18</b>
5.1 Meningsfullhet .....	18
5.2 Välmående .....	19
5.3 Sociala värden .....	20
5.4 Fysisk hälsa .....	21
<b>6. Diskussion .....</b>	<b>23</b>
6.1 Intervjuresultat och ART .....	23
6.2 Intervjuresultat och KASAM .....	24
6.3 Intervjuresultat och Urbanisering .....	26
6.4 Metoddiskussion .....	27
<b>7. Slutsats .....</b>	<b>28</b>
<b>Referenser.....</b>	<b>29</b>
<b>Bilaga 1 Frågeformulär till intervju.....</b>	<b>32</b>

# 1. Introduktion

År 2020 uppgav hela 41% av Sveriges befolkning att de besvärades av oro eller ångest (Folkhälsomyndigheten 2021). En förklaring till detta är det samband som finns mellan långvarig vistelse i stadsmiljö och negativa effekter på både fysisk och mental hälsa. De negativa effekterna innefattar allt från högt blodtryck och diabetes till depression och ångest (Sobngwi et al. 2004). I och med den ökande urbaniseringen limiteras dessutom de återhämtningsmöjligheter som urbana grönmiljöer kan förse oss med (Ackerman 2022). Detta för att det vid förtätning oftast är den bostadsnära naturen som tas i anspråk först. Resultatet blir allt mer begränsade möjligheter för bl.a. motion, vila, naturupplevelser, mötesplatser och inte minst odling (Boverket 2007).

Stadsodling har existerat lika länge som det har funnits städer och har varit en lösning på många olika samhällsproblem (Dobele 2020). Skillnaden mellan den historiska och moderna stadsodlingen är vad de syftar till. Historiskt sätt har stadsbor fått stå för den egna matproduktionen genom att odla upp stadsområden. Moderna stadsodlingar däremot har uppkommit i och med den dåliga folkhälsan och fattigdomen under industrialiseringen på 1800-talet (Göteborgs Stad 2011). Sedan dess har man allt mer uppmärksammat de goda effekter som stadsodling har på just folkhälsa. Stadsodling kan även öka biologisk mångfald, förse städer med mat samt vara till stöd under befolkningstillväxt eller krigstider (Dobele 2020). Vidare kan stadsodling bidra till att utöka urbana grönområden, rena luften samt motivera till fysisk aktivitet (Bergqvist, 2003). Från att ha odlat på sin egen gräsplätt inom stadens murar odlas det idag på platser som: balkonger, odlingspallar, tak, väggar och inomhus. Idag odlas det även allt mer kollektivt, vilket skapar gröna mötesplatser som kan bidra till social hållbarhet (National Agricultural Library 2022). Alla dessa positiva effekter av stadsodling tillsammans med naturens förmåga att enligt Kaplan & Kaplan (1989) inge frid och energi gör stadsodling till en potentiell källa till psykiskt välmående i urbana miljöer.

I denna uppsats undersöks därmed stadsodling som potentiellt verktyg för att öka psykisk hälsa. Detta utifrån en fallstudie av en stadsodling etablerad av studentorganisationen Ultuna Permakultur i Uppsala. Permakulturrörelsen

kännetecknas av ett holistiskt tänkande med visionen att inte bara skapa ett hållbart jordbruk utan även en hållbar kultur (Holmgren 2020).

## 1.1 Syfte

Syftet är att undersöka om och i så fall på vilka sätt, stadsodling kan fungera som ett verktyg för bättre mental hälsa. Detta genom att studera hur människor influeras av grönmiljöer och deltagande i stadsodling. Vidare är målet att bidra till ett ökat kunskapsläge i hur stadsodling kan bidra till ökad livskvalité för människor bosatta i en urban miljö.

Följande frågeställning ligger till grund för uppsatsen:

- Hur inverkar deltagandet i en stadsodling på människors liv?

## 1.2 Avgränsning

Uppsatsen kommer behandla mentala konsekvenser av att ingå i ett socialt sammanhang i form av stadsodling. Detta med särskilt fokus på Sverige idag samt en stadsodling etablerad av studentorganisationen Ultuna Permakultur. Valet av stadsodlingsträdgård grundades på beslutet att avgränsa mig till en studentorienterad stadsodling. Intervjuerna med deltagare i Ultuna Permakultur kommer att analyseras utifrån teorier om förutsättningar för mental hälsa som presenteras i vetenskapliga artiklar.



## 2. Metod och material

I följande kapitel diskuteras intervju som datainsamlingsmetod för fallstudien Ultuna Permakultur samt den litteratur som ligger till grund för teoridelen i arbetet.

### 2.1 Intervju

I denna uppsats tillämpades metoden semistrukturerad intervju för att studera mentala konsekvenser av stadsodling som en social aktivitet bland studenter. De 5 tillfrågade respondenterna är styrelsemedlemmar i studentorganisationen Ultuna Permakultur. Tack vare sina erfarenheter av stadsodling anses de vara relevanta som muntlig källa för att styrka studiens diskussion kring en eventuell koppling mellan psykisk hälsa och odling. Redan vid första kontakten blev respondenterna informerade om syftet med arbetet, att de kommer anonymiseras samt att intervjuerna kommer att spelas in för att korrekt kunna återge svaren. De intervjuades var för sig och varje intervju varade ungefär 30 minuter. Alla intervjuer inleddes med strukturerade frågor (Se bilaga 1) med syfte att få en djupare förståelse för respondenternas känslor kring samt upplevelser av stadsodling. Enligt Alvehus (2019) är intervju ett effektivt redskap för kvalitativ forskning eftersom interaktionen med respondenten ger möjlighet att ställa personliga frågor samt följdfrågor. Därav var andra delen av intervjuerna mer öppna med tid för friare samtal samt utrymme för respondenterna att berätta om upplevelser och aspekter av odling som är viktiga för dem och därav intressanta för intervjuresultatet. En kritik som Alvehus (2019) nämner angående metoden intervju är att man som intervjuare kan ha olika förväntningar och föreställningar, vilket i sin tur kan påverka intervjuresultatet. För att motverka detta agerade jag neutralt under alla intervjuer för att inte påverka respondenternas svar.

### 2.2 Litteratur

I denna uppsats diskuteras psykisk hälsa och dess koppling till stadsodling utifrån två teorier. Den första teorin, Attention Restoration Theory (ART), behandlar naturens förmåga att inge oss med känslor av frid och anses relevant för uppsatsen på grund av dess betydande roll inom miljöpsykologi (Pearson 2014). Den andra

teorin, KASAM, är ett hälsofrämjande instrument som är starkt kopplat till bl.a. ökad livskvalitet samt högre motståndskraft mot stress (Eriksson och Lindström 2006). Därmed anses även den relevant som underlag för undersökandet av aktiviteten stadsoling som hälsofrämjande verktyg.

## 3. Teorier om grönska och välbefinnande

Nedanstående två teorier kommer ligga till grund för diskussionen av intervjuresultaten. Respondenternas upplevelser från och känslor kring vistelse i trädgården kommer att diskuteras utifrån teorierna ART och KASAM. De båda teorierna tillhandahåller olika kriterier för vad som utgör en miljö respektive sammanhang förenligt med en god psykisk hälsa.

### 3.1 Attention restoration theory (ART)

På 1980-talet skrev Kaplan och Kaplan boken ”The experience of nature” som senare blev grunden för teorin *Attention Restoration Theory*. Denna teori anses vara en av de främsta miljöpsykologiska teorierna med fokus på gröna miljöers återställande och lugnande effekter (Pearson 2014). Enligt Ackerman (2022) leder urbana miljöers ständiga stimulering till att människor blir mentalt utmattade medan naturmiljöer gynnar oss med sitt överflöd av så kallade ”mjuka fascinationer”. Vidare menar Ackerman att ”mjuka fascinationer endast kräver ansträngningslös uppmärksamhet som inger känslor av njutning och frid. Exempel på mjuka fascinationer är snöflingor som faller ner till marken, moln som rör sig över himlen eller en bäck som sakta slingrar sig fram mellan stenar.

Kaplan och Kaplan har identifierat fyra miljöprinciper som bidrar till mental återhämtning. Fördelen med naturmiljöer jämfört med urbana miljöer är att de ofta innehåller alla fyra samtidigt. De fyra principerna är följande (Neilson et al. 2019):

- *Being away* - Innebär att miljön man kommer till ger en upplevelse av att komma bort från sin vardag och stress. Viktigt att poängtera är att det inte behöver innebära en fysisk förflyttning, det räcker med själva känslan av att man kommer bort.
- *Extension* - Denna innebär en sammanhållen miljö som inger en känsla av oändlighet i vilken man kan tappa bort sig och/eller tiden.
- *Fascination* - En miljöns förmåga att tack vare estetiskt tilltalande element kunna väcka mjuk fascination. På så sätt tillåts den riktade uppmärksamheten att vila en stund och ersättas med lugningivande ofrivillig uppmärksamhet.

- *Compatibility* - Innebär att miljöns förutsättningar överensstämmer med de aktiviteter en önskar utföra. Eftersom naturen alltid har tillgodosatt våra grundläggande behov är dess kompatibilitet med oss välutvecklad.

### 3.2 Känslan av sammanhang (KASAM)

Denna teori är utvecklad av sociologen Aaron Antonovsky (2005) som menar att psykisk hälsa ofta beror på känslan av sammanhang. Enligt honom är denna känsla avgörande för hur en individ klarar av olika stressituationer. Antonovsky menar även att man aldrig kan vara 100% sjuk eller frisk, utan man befinner sig alltid på en gråskala mellan dessa två. Hur frisk man är beror på tre delar som tillsammans utgör KASAM; delarna definieras enligt följande:

- *Meningsfullhet* - Upplevelsen att det finns en mening i att engagera sig och kämpa emot när man ställs inför olika utmaningar. Meningsfullheten ökar när man får möjligheten att jobba utifrån sina egna motivationsfaktorer och styrkor.
- *Begriplighet* - Man har förmågan att förklara och förutse olika händelser i livet samt ser livet som begripligt och strukturerat. Detta inger en med en högre känsla av kontroll över sitt liv.
- *Hanterbarhet* – Känslan att man har de resurser som krävs för att hantera olika händelser i livet. Detta istället för att bara känna att man är ett offer för omständigheter.

Enligt Antonovsky (2005) skapas det nya tankebanor i hjärnan när en individ stärker ovanstående tre aspekter av sitt liv. Dessa kan i sin tur leda till att man ändrar sitt beteende och hittar hälsosammare vägar i livet. Graden av KASAM går att mäta och enligt Eriksson och Lindström (2006) är höga värden starkt kopplade till ökat välbefinnande samt lindrigare stressymptom i jobbiga situationer. Vidare menar Antonovsky att KASAM skapas i samspelet mellan de tre ovannämnda delarna men allra mest när man upplever sitt liv som meningsfullt. Detta eftersom det är just meningsfullhet som motiverar människor till att kämpa på i svåra tider även om det är oklart hur man ska hantera given situation.

## 4. Stadsodling & Urbanisering

I det här kapitlet redogörs det för stadsodlingens historia samt urbana respektive gröna miljöers effekter på vår hälsa och välbefinnande. Fenomenet ”stadsodling” syftar idag oftast till att bidra till det egna hushållet, skapa en gemenskap med andra med samma intresse samt expandera urbana grönområden (National Agricultural Library 2022).

### 4.1 Stadsodlingens historia

Blennow (2002) konstaterar att stadsodling är ett fenomen som har funnits lika länge som det har funnits städer. Redan för 3500 år sedan i de växande städerna i Mesopotamien avsatte man landområden till den egna matproduktionen. 1500 år senare under romarriket byggde man de första akvedukterna för att leda vatten från bergen till fontäner, badhus och inte minst till stadsodlingar. Efter ytterligare några tusen år anlade man under medeltiden i Europa intima klosterträdgårdar där man odlade allt från grönsaker och frukter till medicinalväxter. Vidare skriver Blennow att det inte var fören den dåliga folkhälsan och fattigdomen under industrialiseringen på 1800-talet som grönskans hälsofrämjande effekter verkligen uppmärksammades och påverkade stadsplaneringen. 1800-talet var en tid med många förändringar bland vilka en av de mest radikala var den så kallade ”stadskirurgin” i Paris under ledning av baron Georges Haussmann. Han drog boulevarder genom den medeltida stadsväven för att bl.a. förbättra hygien och släppa in luft och ljus i staden. Enligt Bergqvist (2003) sågs under samma tid denna trend att förbättra folkhälsa genom införandet av nya grönområden även i Tyskland. Under ledning av Daniel Gottlieb Schreber anlade man stadsodlingar som skulle bli grunden till kolonirörelsen. Vidare skriver Bergqvist (2003) att syftet med detta var att underlätta för barnfamiljer att komma ut i friska luften och solljuset för att på så sätt utveckla större motståndskraft mot sjukdomar. Själva möjligheten att odla betonades inte nämnvärt förrän slutet av 1800-talet. Det har hänt mycket i stadsodlingsvärlden sedan dess och inte minst under 1970-talet i New York. De nya tankesätten som nu präglade stadsodlingsrörelsen var en strävan efter social rättvisa, social hållbarhet och miljömässig hållbarhet (Green Guerillas u.å.). Fenomenet spred sig över hela världen och det var även då som permakulturrörelsen

tog sin början med sin holistiska filosofi och etiska grund som syftar till att värna om både jorden och om oss människor (Holmgren, 2007).

## 4.2 Stadsodling i Sverige

Enligt Bergqvist (2003) hade koloniträdgårdsrörelsen sin början i Sverige i slutet av 1800-talet och växte parallellt med den snabba industrialiseringen. När allt fler människor flyttade till städer uppstod så kallade ”oplanerade förstäder” präglade av sjukdomar, fattigdom, ökande kriminalitet och säsongsberoende arbetslöshet. Detta ledde till en mängd visioner om hur man bör gå tillväga för att förändra detta nya industriella stadslandskap. Det var många som drömde sig tillbaka till landsbygden och romantiserade det lugna och trygga livet i harmoni med naturen. Bergqvist (2003) menar även att man genom att uppföra kolonilotter kunde sammanföra land och stad och njuta av det goda som naturen har att erbjuda. Därmed kan kolonirörelsen ses som en motkraft mot det negativa som man ansåg staden utöva på dess boende.

Bergqvist (2003) konstaterar att man på 1930-talet började förespråka en modern livsstil uppförd av professionella byggherrar istället för amatörer som byggde egna hus och odlade på kolonilotter. Trots att livsmedelskrisen under de båda världskrigen hjälpte kolonirörelsen att bli mer legitim räckte det inte hela vägen. När levnadsstandarden höjdes efter andra världskriget omvandlades många kolonilotter till moderna bostäder och allmännyttiga inrättningar som simhallar och idrottsanläggningar. Vidare menar Bergqvist (2003) att storstäders ständiga tillväxt på 60-talet väckte återigen en motreaktion i form av drömmar om koloniträdgårdar. Kolonirörelsen sågs återigen som ett ideal av de goda värden som hindrades av betongstadens motorvägar och höghus. Stadsmänniskorna ville skapa sig en trygg plats för gemenskap och möjlighet att komma nära naturen.

I en undersökning utförd av Plantagen (2021) har den sociala isoleringen som pandemin resulterat i bidragit till att intresset för vistelse i gröna utemiljöer och uppskattningen av naturens lugnande effekter ökat. Dessutom fortsätter Sveriges intresse för odling och en ökad självförsörjningsgrad att öka för varje år. Det är bland annat ett uttryck för ekologiska tankar och en strävan efter en livsstil i harmoni med naturen som blir allt mer populär.

## 4.3 Människan i staden

Den snabba urbaniseringen innebär att vårt levnadssätt, sociala beteenden och hälsa förändras (WHO 2010). Idag lever 88% av Sveriges befolkning i tätorter på en yta

som motsvarar endast 1,5% av landets area (SCB 2021). År 1800 bodde 10% av Sveriges befolkningen i städer, år 1935 50% och år 1970 låg siffran på 80% (SCB 2018). Inom de närmsta 20 åren förväntas 70% av den kommande folkökningen att flytta till de tre största storstadsregionerna i Sverige (Boverket 2012). En av urbaniseringens utmaningar är att psykisk och fysisk ohälsa är oftare förekommande bland människor bosatta i urbana än i rurala miljöer (Andersson 2008). Enligt WHO (2020) innefattar hälsorisker kopplade till urbana miljöer främst föroreningar, våld och skador, smittsamma sjukdomar, icke-smittsamma sjukdomar (hjärt- och kärlsjukdomar, cancer, diabetes och kroniska luftvägssjukdomar), ohälsosam kost, fysisk inaktivitet samt skadlig användning av alkohol. Vidare menar WHO (2010) att stadsliv och dess ökade tryck på massmarknadsföring, tillgång till ohälsosamma matval och tillgång till automation och transporter har en direkt negativ effekt på folkhälsan. Allt detta är mest uppenbart i fattiga och depraverade innerstadsområden präglade av trångboddhet, förorenad miljö och högre risk för våld och kriminalitet menar Andersson (2008).

Den tyske psykiatrikern Mazda Adli har länge intresserat sig för kopplingen mellan urbana miljöer och ökade stressnivåer. Han menar att man bör utveckla en dialog mellan stadsplanerare, arkitekter och forskare inom neurovetenskap. Detta i hopp om att skapa en mer nyanserad förståelse för hur levnadsförhållandena i städer påverkar vår mentala hälsa jämfört med på landsbygden. Stadsplanering och neurovetenskap må vara två helt olika discipliner men det är när vi ökar vår förståelse för hur stadsmiljöer påverkar hjärnbiologin som vi kan planera för bättre levnadsmiljöer. Vidare argumenterar Adli (2011) att trots att städer tillhandahåller bättre infrastruktur, sjukvård och socioekonomiska förutsättningar än landsbygden är de en riskfaktor för stressrelaterad psykisk ohälsa.

Adli (2010) konstaterar att människor bosatta i städer är i högre grad exponerade och sårbara för stress. Han definierar stress som den ”ospecifika fysiologiska och psykologiska reaktionen på upplevda hot mot vår fysiska, psykologiska eller sociala integritet”. Vidare menar han att vi kan uppleva urbana miljöer som hotfulla om vi exempelvis ”inte har nog med plats för oss själva, om vi upplever miljön som osäker eller lever med instabila ekonomiska förutsättningar”. Enligt Adli (2010) verkar dock den mest hotfulla faktorn vara den så kallade ”sociala stressen” som innebär att vår känsla för kontroll av vår omgivning minskar med stigande befolkningstäthet. I en forskningsstudie i Beijing (Zhang et al. 2021) undersöktes skillnader i hur väl stads- och landsbygdsfödda individer kan hantera social stress. Man fann att den delen av hjärnan som behövs för att hantera social stress var sämre utvecklad hos de stadsfödda individerna. Detta innebär högre aktivering av hjärnregioner inblandade i känslor som ångest och rädsla under stressiga situationer. Dessutom är aktiveringen direkt korrelerad med storleken på staden

man bor i. På liknande sätt påvisar Adli (2011) att aktiveringen av hjärnregionen som är associerad med depression positivt korrelerar med den tid som man som barn tillbringat i en stor stad. Våra hjärnor verkar helt enkelt inte vara optimalt designade för att klara av ett liv i dagens urbana miljö.

## 4.4 Psykisk ohälsa i Sverige

År 2020 uppgav 41% av Sveriges befolkning att de besväras av psykisk ohälsa (Folkhälsomyndigheten 2022a). Psykisk ohälsa definieras av Folkhälsomyndigheten (2022b) som ett samlingsbegrepp för tillstånd av olika varaktighet och svårighetsgrad. Hit hör såväl psykiska besvär som psykiatriska tillstånd. Psykiska besvär kan innebära bl.a. ihållande känslor av oro, ångest, stress och nedstämdhet, vilka påverkar funktionsförmågan i vardagen. Psykiatriska tillstånd däremot är mer komplexa och varaktiga. Enligt Folkhälsomyndighetens statistik (2022a) drabbar psykisk ohälsa främst människor med låg inkomst samt kvinnor och unga.

Att man lider av psykisk ohälsa kan exempelvis bero på att man ofta känner sig stressad eller att man kanske inte gör saker som känns meningsfulla (Folkhälsomyndigheten 2022b). Den mest stressade åldersgruppen är 16-29 år inom vilken 25% upplever problem med stress. Stressen avtar successivt med högre ålder till 5% i åldersgruppen 65-84 år. Stress är positivt i små mängder eftersom det kan hjälpa oss att klara av svåra saker. En långvarig stress däremot kan i värsta fall leda till psykisk ohälsa som exempelvis depression, ångest och schizofreni. Depression är en sjukdom som var femte svensk drabbas av någon gång under sitt liv (Folkhälsomyndigheten 2020). Att lida av depression kan bl.a. innebära att man känner sig nedstämd, ofta är trött och har en ständig känsla av att livet är meningslöst. Förutom farmakologisk behandling och psykoterapi kan lättare depression behandlas med regelbunden fysisk aktivitet tack vare dess antidepressiva effekter (Internetmedicin u.å.). Enligt Johansson et al. (2012) är problematiken för människor som lider av psykisk ohälsa att det kan vara svårt att hitta balansen i vardagen med hälsosamma mönster och aktiviteter som tillgodoser känslan av välbefinnande. Utmaningen är därmed att bryta gamla vanor och anpassa livet utifrån sin egen energinivå. För att lyckas med detta är det viktigt med ett starkt socialt nätverk samt lugnande och upplyftande aktiviteter.

En annan aspekt av psykisk ohälsa är ensamhet. År 2013 uppgav 15% av Sveriges befolkning att de upplever så kallad ”subjektiv ensamhet”, vilket är samma sak som ”självs kattad ensamhet” (Thelander 2018). Ensamheten i Sverige är ett faktum trots att den pågående förtätningen gör att vi lever allt närmare varandra. Enligt Perlman och Peplau (1982) kan känslan av ensamhet definieras som ”en upplevd skillnad



mellan önskad nivå och faktisk nivå av sociala relationer”. Man kan därmed känna sig ensam trots att man har mycket socialt umgänge och ett stort socialt nätverk. Idag beräknas siffran för subjektiv ensamhet vara högre i och med den pågående covid-19 pandemin. Distansstudier och ökad isolering har ökat känslan av ensamhet hos befolkningen, enligt studier av bl.a. gymnasieelever (Fredricsson och Zalischi 2021) och äldre (Persson och Sjögren 2021).

Enligt Thelander (2020) är ”ofrivillig ensamhet” den farligaste typen av ensamhet och är starkt kopplad till negativa hälsoeffekter. I praktiken innebär detta att man bor ensam och endast träffar anhöriga eller vänner ett par gånger per månad. Vidare menar Thelander (2020) att ofrivillig ensamhet innebär en lågintensiv stress som får kroppens varningssystem att aktiveras och som bedöms vara dubbelt så skadlig som fetma samt lika skadlig som alkoholism, rökning och stillasittande. Enligt SCB (2019) kan ofrivillig ensamhet leda till bl.a. högt blodtryck, inflammation i kroppen och depression. Vidare beräknas det att ca 300 000 personer i Sverige lider av ofrivillig ensamhet, en siffra som motsvarar 4% av befolkningen.

## 5. Intervjuresultat

I följande kapitel redovisas resultatet från de genomförda intervjuerna. Alla respondenter är med i styrelsen för organisationen Ultuna Permakultur samt studerar diverse utbildningar på Sveriges Lantbruksuniversitet i Uppsala. Respondenterna fick besvara intervjufrågorna (se Bilaga 1) utifrån sina erfarenheter och upplevelser från engagemang i permakulturträdgården. Alla fem respondenternas svar och resonemang sammanställs gemensamt inom följande huvudteman:

- Meningsfullhet
- Välmående
- Sociala värden
- Fysisk hälsa

### 5.1 Meningsfullhet

Alla 5 respondenter upplever sitt engagemang i Ultuna Permakultur som meningsfullt. Detta både för att de känner stolthet över att kunna bidra till att skapa ett hållbarare samhälle men även på grund av de unika naturupplevelser som permakulturträdgården tillhandahåller i en urban miljö.

#### *Stolthet*

En av respondenterna uttryckte stolthet över sitt engagemang i trädgården och de positiva konsekvenser som organisationens arbete har för oss människor och naturen. Vidare menade respondenten att organisationens konkreta mål att skapa ett grönnare samhälle inger hopp om framtiden. Att känna detta hopp och stolthet menar respondenten gör livet mer meningsfullt. En annan respondent berättade om sin strävan efter att ändra samhällets syn på dagens ohållbara matproduktion och är tacksam över att kunna bidra till detta genom denna organisation. Att ha en plattform med möjlighet att både utveckla sina idéer och genomföra dem är mycket värdefullt menar respondenten. Vidare berättade ännu en respondent om sin dröm som barn att hitta en meningsfull väg i livet. Meningsfull både för sig själv och samhället i stort. Detta anser hen sig ha hittat i denna organisation. Genom stadsodling har respondenten kunnat hitta nya värden i livet som är skilda från de kapitalistiska värdena som genomsyrar vårt samhälle och som respondenten menar

saknar mening. Att ägna sig åt odling och möten med likasinnade människor samtidigt som man bidrar till ett hållbarare samhälle ser respondenten som mycket värdefullt. Detta uppfyller hen med en känsla av stolthet över sin insats i trädgården samt en vilja att inspirera andra till att också inse trädgårdens alla värden.

### *Naturupplevelser*

Alla respondenter uttryckte på ett eller annat sätt hur viktig naturens förmåga att väcka positiva känslor och minnen är för dem. En respondent nämnde sin familjs traditioner som gick från generation till generation att tillsammans plocka svamp och bär i skogen. En annan respondent uttryckte hur viktig kopplingen till naturen som trädgården möjliggör är. Utan den skulle respondenten bli tvungen att hitta andra sätt att tillfredsställa sin längtan efter att interagera med naturen. Vidare menade alla respondenter att de genom arbetet i trädgården får möjligheten att stärka sina band till naturen. En av respondenterna berättade att hen alltid kände en viss distans till naturen under sin uppväxt i staden. Detta för att hen sällan fick möjligheten att komma i kontakt med naturen. Därav känner respondenten tacksamhet över att idag i trädgården mitt kunna uppleva ”vild” natur med alla fjärilar, bin, fåglar, maskar och harar som bebor platsen. En annan respondent upplevde att hen genom att sätta händerna i jorden får möjlighet att se helt andra värden och skapa andra relationer (med människor, djur och insekter) än de man i dagens samhälle är van vid. Vidare menade respondenten att dessa nya värden och relationer hon nu i allt högre grad ägnar sig åt lugnar hens dåliga samvete över den ohållbara livsstil som är normen idag.

## 5.2 Välmående

Alla respondenter upplever att de mår bättre under de månader som det är säsong och de får spendera tid i permakulturträdgården. Ord som de ofta använde under intervjuerna för att beskriva känslor som trädgården väcker hos dem var frid, återhämtning och energi. Respondenterna upplever att dessa känslor tillsammans med arbetet i friska luften, samhörigheten samt åsynen av all frodig grönska inger dem med ett lugn som gör det lättare att klara av vardagen.

### *Frid*

En av respondenterna uttryckte att vistelse i trädgården får alla sinnen att aktiveras och man uppfylls med en känsla av frid. Detta tack vare alla ljuvligt doftande blommor och örter, fräscha grödor, fåglar som kvittrar och fjärilar som flyger runt. Dessa intryck får hen att känna sig mer levande och mer förankrad i stunden. Vidare menar respondenten att minnena från dessa ljuvliga sommardagar finns kvar under vintern och även då inger hen med känslor av lugn. En annan respondent berättade däremot att minnena från trädgården inte räcker och att hen alltid känner sig väldigt

ner under vinterhalvåret. Hen saknar det praktiska arbetet och friska luften och behöver trädgården både för att känna ett riktigt lugn och för att få utlopp för negativa känslor som ilska, frustration och sorg.

### *Återhämtning*

Flera av respondenterna uttryckte tacksamhet över att ha trädgården som en fast punkt i livet som de vet att de alltid kan återkomma till. En fast punkt för flykt från vardagen där oro och stress suddas ut en stund. Vidare menar respondenterna att det är en plats med möjlighet till välbehövlig återhämtning från ett intensivt stadsliv och stressigt skolarbete. En av respondenterna har märkt att hen har kunnat återhämta sig mycket snabbare från stressiga och jobbiga perioder sen engagemanget i organisationen. Dessutom har denna fasta punkt en social aspekt där likasinnade människor samlas runt en gemensam aktivitet. Detta menar en annan respondent också är mycket viktigt och bidrar desto mer till trädgårdens återhämtande egenskaper.

### *Energi*

En av respondenterna har märkt att hens engagemang i organisationen och vistelse i trädgården inger energi och ökar kreativiteten. Hen upplever ett ökat flöde av idéer på hur man kan fortsätta utveckla trädgården och därmed både skapa något vackert och bra för miljön. Detta menar hen ökar livsglädjen och inger en känsla av stolthet som i sin tur gör att man får mer energi till att göra saker. En annan respondent upplevde att hen i trädgården får utlopp för sin vardagsstress och uppfylls istället med energi och entusiasm. Trots att arbetet i trädgården stundvis kan vara jobbigt och energikrävande upplever respondenten en sammantaget ökad energinivå. Det menar hen är ett viktigt utbyte för att känna välmående i livet.

## 5.3 Sociala värden

Trädgårdens sociala värden utgör en stor del av alla respondenternas vilja att engagera sig i organisationen. De uppskattar både att träffa varandra i styrelsen men även att ha arbetsdagar, skördedagar och marknader dit alla är välkomna.

### *Gemensamma intressen*

En av respondenterna uttryckte att trädgården ger hen möjlighet att interagera med andra på en mer meningsfull nivå. Detta för att man genom att arbeta i trädgården skapar något av värde tillsammans. Vidare menar respondenten att man i trädgården inte behöver ha någon djupare dialog för att komma varandra nära. Det räcker med att man har en förkärlek för odling eller bara gillar växter. En annan respondent beskriver det som mycket värdefullt att kunna uppleva alla trädgårdens under med

andra människor. Man behöver inte känna varandra för att tillsammans glädjas över hur mycket grödorna har växt senaste veckan eller beundra allt som har börjat blomma. Därmed menar hen att ”delad glädje är dubbel glädje”. Ännu en respondent menar att den här typen av samhörighet inger hen med känslor av att vara en del av något större. Genom att träffa människor på det här sättet och tillsammans skapa en djupare koppling till naturen menar hen kan ha en ”andlig” mening för vissa. Det må vara långt ifrån alla i organisationen som har ett intresse för andlighet men de flesta verkar på ett eller annat sätt uppleva någon form av magi i trädgården menar respondenten.

#### *Filosofiska möten*

På frågan ”Vad ser du fram emot när du kommer till trädgården?” svarade flera av respondenterna att de bl.a. ser fram emot diskussioner. Med det menade en av respondenterna framför allt diskussioner om ekologisk hållbarhet, odlingsmetoder samt olika framtidsvisioner för grönare städer. Vidare menar respondenten att eftersom människorna som kommer till trädgården har väldigt olika bakgrund resulterar det ofta i lärorika och ögonöppnande diskussioner. En annan diskussion som enligt en respondent ofta dyker upp i trädgården är en gällande den nu pågående samhällsörelsen från konsumtion till ”soft values”. Med ”soft values” menas bl.a. värden som man hittar när man betraktar eller interagerar med naturen. Respondenten menar att man genom att mötas i trädgården med likasinnade människor kan hjälpa varandra att bygga upp ”soft values” och på så sätt leva mer meningsfulla liv.

## 5.4 Fysisk hälsa

Det fysiska arbetet i trädgården och de färska ekologiska grödorna bidrar till att alla respondenter upplever sina liv som hälsosammare. Flera av dem har dessutom upplevt att detta i sin tur har ett positivt inflytande på deras psykiska hälsa. Detta speciellt under sommarhalvåret när trädgårdsarbetet är i gång och de är mindre stillasittande.

#### *Fysiskt arbete*

Arbetet i trädgården har för flera av respondenterna ersatt gymmet under sommarhalvåret. De menar att den friska luften och grönskan är en mycket mer behaglig och belönande träningsmiljö än en gymanläggning. Belönande i och med att resultatet av den fysiska aktiviteten är, förutom förbättrad fysisk hälsa, en frodigare och vackrare trädgård. Vidare uttryckte en respondent uppskattning över att kunna använda sin kropp till att skapa något värdefullt istället för att exempelvis bara lyfta vikter. En annan respondent nämnde även den sociala aspekten av arbetet i trädgården. Att utöva fysisk aktivitet i trädgården med sina vänner är något

respondenten ser fram emot. Detta till skillnad från att gå till gymmet som är någonting respondenten får tvinga sig själv till.

### *Matvanor*

Alla respondenter upplever att deltagandet i trädgården har inspirerat dem till att ha hälsosammare matvanor. När de ser sina grödor i kylskåpet blir de motiverade till att laga mat från grunden istället för att köpa halvfabrikat på affären. Flera av dem menar även att de upplever grödorna som godare eftersom de är ett direkt resultat av deras tid, energi och omtanke. Vidare menar de att de kan äta med gott samvete, vilket gör varje måltid speciell. En av respondenterna inspireras av permakulturrörelsens holistiska filosofi och menar att ”man är vad man äter”. Därmed tänker respondenten att trädgårdens ekologiska grödor är ett bra val gentemot de bekämpningsmedelsdränkta grödorna på affären. En annan respondent uppskattar den entusiastiska stämningen som råder bland trädgårdsbesökarna som utbyter recept, kuriosa och kunskaper kring de olika grödorna. Detta ökar hens intresse för matlagning och hälsosamma matvanor.

## 6. Diskussion

I detta kapitel diskuteras resultatet från intervjuerna. Respondenternas subjektiva åsikter ställs i relation till de två hälso-teorierna ART och KASAM samt uppsatsens teoridel. Till sist kommer det även en metoddiskussion.

### 6.1 Intervjuresultat och ART

En miljö som innehåller en eller flera av de fyra miljöprinciperna (Being away, Extension, Fascination, Comptability) bidrar till mental återhämtning (Neilson et al. 2019). När Respondenterna beskrev sina positiva upplevelser i trädgården stämde de ofta överens med de fyra principerna. Därmed uppfyller denna stadsodling kraven för ART och är därav en miljö med återställande och lugnande effekter.

Den första principen ”Being away” handlar om en miljöns förmåga att inge känslan av att man kommer bort från sin vardag (Neilson et al. 2019). Denna typ av känslor beskrevs, på ett eller annat sätt, av alla respondenter. De menade att trädgården är som en tydlig fast punkt i deras liv som man alltid kan återkomma till och glömma vardagsstressen en stund. Dessutom uttryckte flera av respondenterna att det räcker med minnen från trädgården för att de ska uppfyllas med en stunds vardagsflykt. Detta speciellt under vinterhalvåret när allt är mörkt och kallt och så olikt de soliga dagarna i trädgården.

Enligt principen ”Extension” ska miljön inge en känsla av att man kan tappa bort sig i den (Neilson et al. 2019). Detta kan tolkas både bokstavligt och som att det är tiden eller vardagsstressen man tappar bort. Den typen av känslor upplevde respondenterna ofta i samband med fysisk aktivitet och den energi som trädgårdsarbetet kräver. Flera av dem uttryckte hur mycket effektivare det är att utöva fysisk aktivitet i trädgården än på exempelvis ett gym. När de lyfter, bär och gräver i trädgården gör de det med ett syfte som får dem att blunda för hur jobbigt och energikrävande arbetet faktiskt är. Vidare har även fascinationen över trädgårdens under en förmåga att få dem att ”tappa bort sig” en stund. Att lukta, känna, se, höra och på andra sätt engagera sig med grönskan i trädgården är mycket värdefullt för dem alla. Därmed kan man dra slutsatsen att en plats med möjlighet

till meningsfulla aktiviteter kan leda till att tiden och omvärlden försvinner och man tappar bort sig.

Principen "Fascination" bygger på att platsbesökarens riktade uppmärksamhet ersätts med "mjuk fascination" (Neilson et al. 2019). Vidare menar Neilson et al. att detta innebär att platsen har fängslande och estetiskt tilltalande element som fascinerar besökaren och låter hjärnan vila en stund från all vardagsstress. Detta för att "mjuka fascinationer" endast kräver ansträngningslös uppmärksamhet och finns i överflöd i naturmiljöer (Ackerman 2022). Alla respondenter talade mycket förvånansfullt om trädgården och uttryckte tacksamhet över att i en urban miljö kunna uppleva "vild" natur. De talade om ljuvligt doftande blommor och örter, goda och fräscha grödor, fåglar som kvittrar och fjärilar som flyger runt. Dessa intryck fick dem att känna sig mer levande och mer förankrade i stunden. Med andra ord anser de alla trädgården vara en mycket fascinerande plats. Fascinerande både för att de anser naturen i sig vara fantastisk men även för att trädgården är ett direkt resultat av deras hårda arbete. Dessa insikter har hjälpt respondenterna att skapa en meningsfullare relation till naturen, vilket förstärker fascinationen ytterligare.

"Comptability" är en princip som kräver att förutsättningarna i miljön vi vistas i stämmer överens med de aktiviteter vi önskar att utföra (Neilson et al. 2019). Som alla andra ART-principer menar Neilson et al. att även denna är mer förekommande i naturliga än i urbana miljöer. Flera av respondenterna uttryckte att de hela sitt liv har känt en viss distans till naturen. Deras deltagande i trädgården har dock reducerat den distansen, vilket har resulterat i att de nu kan ta del av naturens återhämtande egenskaper. Att de nu kan ta del av dessa egenskaper samt har en vilja till att göra det innebär att det nu finns en "Comptability" mellan dem och trädgården. Vidare har alla respondenter en vilja att främja biologisk mångfald samt göra Uppsala till en grönare och hållbarare stad. Därmed finns även här ett samband mellan platsens potential och de aktiviteter som önskas att utföra.

## 6.2 Intervjuresultat och KASAM

Teorin KASAM grundar sig på de tre aspekterna "Meningsfullhet", "Hanterbarhet" samt "Begrifflighet" (Antonovsky 2005). Alla tre aspekter har kunnat identifieras i intervjuresultatet. Aspekten "Meningsfullhet" var överlägset den mest påtagliga i respondenternas upplevelser av trädgården och organisationen. De andra två aspekterna (Begrifflighet och Hanterbarhet) spelade dock också en viktig roll för de känslor av välbefinnande som trädgården väcker hos respondenterna. Därmed kan man dra slutsatsen att respondenternas deltagande i organisationen stärker deras känsla av samhörighet.



Alla 5 respondenter upplever sitt engagemang i Ultuna Permakultur som meningsfullt. De tror på ett liv närmare naturen samt en grönare och hållbarare framtid. Därmed är trädgården en viktig förutsättning för att de ska kunna arbeta utifrån sina egna motivationsfaktorer och styrkor. En del av dessa motivationsfaktorer är, förutom deras värderingar och mål, de unika naturupplevelser som trädgården tillhandahåller i en urban miljö. De känner stolthet över allt de har åstadkommit och glädje över varje växt som gro och blommar. Vidare får detta dem att känna att det finns en mening i att engagera sig och kämpa emot när man ställs inför olika utmaningar. Det kan både handla om utmaningar direkt kopplade till trädgården men även till deras privatliv. Alla respondenter har uttryckt att de mår bättre under de månader som det är säsong. Detta för att de upplever att arbetet i friska luften, samhörigheten samt åsynen av all grönska som meningsfullt, vilket i sin tur gör det lättare att klara av den stressiga vardagen. Respondenterna upplever därmed en ökad livskvalitet samt högre motståndskraft mot stress, vilket Eriksson och Lindström (2006) menar är starkt kopplat till KASAM.

Enligt principen ”Begriplighet” är känslan av kontroll över sitt liv viktig (Antonovsky 2005). I trädgården har respondenterna möjligheten att bestämma allt från vad som ska sås till vad som ska designas och byggas. De strävar efter ett gemensamt mål som de känner att de lyckas uppnå i den mån de kan. Detta kan ses som en form av ökad kontroll i livet där man känner att man uppnår det man vill uppnå. Vidare bidrar naturens återhämtande egenskaper till att de lättare kan klarar av svåra situationer, vilket stärker balansen i livet. En av respondenterna uttryckte även att trädgården inger hen med en känsla av struktur i livet. Med det menar respondenten att trädgården är som en fast punkt i livet som hen alltid kan återkomma till och som därmed stärker känslan av kontroll.

För att känna att livet är ”hanterbart” krävs det att man har rätt resurser för att hantera olika situationer (Antonovsky 2005). Annars är risken att man bara känner sig som ett offer för livets jobbiga omständigheter. En sådan omständighet som flera av respondenterna tog upp under sina intervjuer är klimatförändringar. De har länge plågats av ett dåligt samvete över sina livsval och de till synes oundvikliga konsekvenser valen har för miljön. Därav har de positiva konsekvenserna av deras trädgårdsarbete lyckats mildra det dåliga samvetet. Genom att äta mer närodlat och ekologiskt samt öka förutsättningarna för biologisk mångfald känner de att de har viss kontroll. Övriga resurser som de känner att trädgården förser dem med är ett socialt sammanhang, fysisk aktivitet samt plats och tid för återhämtning från vardagsstressen. Alla dessa faktorer menar de är viktiga resurser för att lättare klara av sin vardag och må bra.

## 6.3 Intervjuresultat och Urbanisering

Det finns många likheter mellan respondenternas motivation bakom deltagandet i Ultuna Permakultur och de historiska drivkrafterna bakom stadsodling sedan industrialiseringen. Enligt Bergqvist (2003) kan stadsodling ses som en typ av motkraft mot den ständigt ökande urbaniseringen. En motkraft som värnar om naturens värden och bygger på vår naturliga dragning till naturmiljöer. Detta fenomen sågs bl.a. i Sverige i slutet av 1800-talet (Bergqvist 2003) och i New York på 1970-talet (Green Guerillas u.å.). Idag ses samma fenomen i Ultuna Permakulturs trädgård och därmed ses ännu en gång sambandet mellan natur och välbefinnande.

Den tyska kolonirörelsen på 1800-talet var många barnfamiljers främsta tillgång på fysisk aktivitet och frisk luft (Bergqvist 2003). Detsamma ses idag på Ultuna Permakultur där trädgårdsarbetet i friska luften ersätter respondenternas gymkort. Fysisk aktivitet har antidepressiva effekter (Internetmedicin u.å.), vilket är extra viktigt idag i vår stillasittande tid med god tillgång till automation och transporter (WHO 2010) samt den ökade ensamheten som covid-19 pandemin resulterat i (Persson och Sjögren 2021). Vidare kan viljan hos respondenterna att engagera sig i trädgården liknas vid de drömmar om landsbygden som väcktes hos människorna bosatta i det kala industriella stadslandskapet under 1800-talet (Bergqvist 2003). Människor söker sig till grönska för att uppleva det lugn och den återhämtning som de upplever att naturen tillhandahåller (Plantagen 2021). Detta är välbehövligt idag när stadslivet blir allt mer intensivt och ohälsosamt på grund av bl.a. det ständigt ökande trycket på massmarknadsföring samt alla lättillgängliga och ohälsosamma matval (WHO 2010). Vi lever i en tid där man mer eller mindre får ta sin hälsa i sina egna händer för att inte ge vika för det bekväma men osunda livet i staden. Alla respondenter uttryckte att deras matvanor blir betydligt bättre när det är säsong för att de kan äta det de producerar i trädgården. De äter därmed mer grönt och mindre halvfabrikat samt njuter av maten i större utsträckning. Njutningen kommer både från stoltheten över den egna arbetsinsatsen som behövs för att producera grödan men även den sociala samvaro och miljömässiga hållbarhet som trädgården bidrar till. Detta likt New Yorks stadsodlingsrörelser på 1970-talet som präglades av drömmar om social rättvisa och miljömässig hållbarhet (Green Guerillas u.å.).

En annan aspekt av vår tids ohälsosamma stadsliv är den allt mer ökande ensamheten. Trots att vi lever vägg i vägg med varandra uppger hela 15% av Sveriges befolkning att de känner sig ensamma (Thelander 2018) och idag beräknas siffran vara ännu högre i och med pandemin (Fredricsson och Zalisch 2021). Gröna

uterum (som exempelvis Ultuna Permakulturs trädgård) spelar därmed en viktig roll för social hållbarhet, speciellt under tider av social distansering. Under trädgårdens arbetsdagar, skördedagar och marknader kan alla möjliga människor från samhällets olika hörn mötas. Trädgården utgör därmed en viktig mötesplats för likasinnade människor. En annan viktig aspekt av trädgården är för respondenterna att välkomna alla eftersom ”delad glädje är dubbelglädje”. Man behöver inte känna varandra för att tillsammans glädjas över hur mycket grödorna har växt eller hur gott allt smakar eller luktar. Stadsodlingar kan dock inte lösa all ensamhet eftersom det krävs att man har ett visst intresse för att söka sig dit. Å andra sidan finns det inget krav på att behöva arbeta eller på andra sätt engagera sig i Ultuna Permakulturs trädgård. Att endast promenera bland de frodiga rabatterna eller besöka en marknad är någonting som många kan finna glädje i. Detta speciellt i dagens allt mer urbaniserade städer där allmänheten uppvisar allt större intresse för att vistas i gröna utemiljöer (Plantagen 2021).

## 6.4 Metoddiskussion

Jag har sedan tidigare kännedom om Ultuna Permakultur och dess medlemmar. Detta i och med att jag, likt studiens informanter, är en ledamot i styrelsen. En begränsning med studien är därmed att syfte och frågeställning kan upplevas vara präglade av mina egna erfarenheter från deltagandet i organisationen. Under arbetets gång har jag dock kontinuerligt arbetat med att förebygga detta. Trots denna begränsning har jag gjort bedömningen att det är ett ämne värt att undersöka i och med den glädje jag observerade varje gång vi arbetade och vistades i trädgården. Vidare var utmaningen att inte beblanda denna glädje i sammanställningen av intervjuresultatet samt säkerställa att inte av misstag utveckla informanternas svar utifrån åsikter och tankar de uttryckt under tillfällena skilda från själva intervjutillfället.

## 7. Slutsats

Resultatet i denna studie visar att stadsodling har flera positiva effekter som kan kopplas till psykisk hälsa. Detta baserat på intervjuresultatet enligt vilket stadsodling kan väcka de känslor som teorierna Attention Restoration Theory och KASAM menar leder till välbefinnande. Vidare kan stadsodling ses som ett verktyg för att tillhandahålla det som enligt respondenterna behövs för att leva ett hälsosamt liv men som saknas i urbana miljöer. Så länge man har ett intresse för bl.a. odling, mat eller växter kan deltagandet i stadsodling förebygga problem som fysisk inaktivitet, dåliga matvanor, ensamhet, utmattning samt känslor av meningslöshet. Man behöver inte ge sig in på hårt trädgårdsarbete för att kunna ta del av de goda hälsoeffekterna. Det räcker med en promenad bland de frodiga grödorna, kontakt med likasinnade människor eller deltagande på marknader för att känna en koppling till naturen. Vad studien inte har kunnat påvisa är i vilken utsträckning stadsodling kan förbättra psykisk hälsa samt hur stor andel av befolkningen som faktiskt är intresserad/mottaglig för den typen av hälsofrämjande aktiviteter. För att kunna dra slutsatser i dessa frågor skulle ytterligare långsiktiga studier behöva bedrivas. Vidare kan stadsodling tillfredsställa människans naturliga dragning till gröna miljöer för återhämtning och lugn. Detta är viktigt i och med att våra hjärnor inte verkar vara optimalt designade för att klara av ett liv i dagens urbana miljö. Därmed bör det utvecklas en dialog mellan stadsplanerare, arkitekter och forskare inom neurovetenskap. Detta för att kunna få en bättre förståelse för hur stadsmiljöer påverkar hjärnbiologin och på så sätt kunna planera för bättre levnadsmiljöer.

## Referenser

- Ackerman, C. (2022). *What is Kaplans Attention Restoration Theory?*  
<https://positivepsychology.com/attention-restoration-theory/> [2022-03-15]
- Adli, M. (2011). *Urban stress and mental health*. Hong Kong: Urban age.  
[https://lsecities.net/wp-content/uploads/2011/11/2011\\_chw\\_4030\\_Adli.pdf](https://lsecities.net/wp-content/uploads/2011/11/2011_chw_4030_Adli.pdf)  
[2022-03-07]
- Alvehus, J. (2013). *Skriva uppsats med kvalitativ metod*. 1 uppl., Stockholm: Liber.
- Andersson, L. (2008). Geografiska skillnader i psykisk hälsa i samband med socioekonomisk position. *Socialmedicinsk tidskrift*, 18 Januari.
- Blennow, A. (2002). *Europas trädgårdar*. Lund: Signum.
- Antonovsky, A (2005). *Hälsans mysterium*. 2 uppl., Natur & Kultur Akademisk
- Bergqvist, M. (2003). *Stadens odlare*. Stockholm: Nordiska museets förlag.  
<http://nordiskamuseet.diva-portal.org/smash/get/diva2:1324391/FULLTEXT01.pdf> [2022-03-13]
- Boverket (2007). *Bostadsnära natur, inspiration och vägledning*. Karlskrona: Boverket.  
[https://www.boverket.se/globalassets/publikationer/dokument/2007/bostadsnara\\_natur.pdf](https://www.boverket.se/globalassets/publikationer/dokument/2007/bostadsnara_natur.pdf) [2022-03-10]
- Dobele, M. (2020). *The Concept of Urban Agriculture – Historical Development and Tendencies*. Latvia University of Life Sciences and Technologies. Faculty of Economics and Social Development.  
[https://www.researchgate.net/publication/343715703\\_The\\_Concept\\_of\\_Urban\\_Agriculture\\_-\\_Historical\\_Development\\_and\\_Tendencies](https://www.researchgate.net/publication/343715703_The_Concept_of_Urban_Agriculture_-_Historical_Development_and_Tendencies) [2022-03-13]
- Eriksson, M., Lindström, B. (2006). Antonovsky's sense of coherence scale and the relation with health: a systematic review. *Journal of Epidemiology and Community Health*. 60(5), 376-381.  
<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC2563977/> [2022-05-10]

- Folkhälsomyndigheten (2020). *Psykisk hälsa – hur mår vi i Sverige?*  
<https://www.folkhalsomyndigheten.se/fokus-psykisk-halsa/vad-ar-psykisk-halsa/psykisk-halsa--hur-mar-vi-i-sverige/> [2022-03-08]
- Folkhälsomyndigheten (2022a). *Statistik psykisk ohälsa.*  
<https://www.folkhalsomyndigheten.se/livsvillkor-levnadsvanor/psykisk-halsa-och-suicidprevention/statistik-psykisk-halsa/> [2022-03-08]
- Folkhälsomyndigheten (2022b). *Vad är psykisk hälsa?*  
<https://www.folkhalsomyndigheten.se/livsvillkor-levnadsvanor/psykisk-halsa-och-suicidprevention/vad-ar-psykisk-halsa/> [2022-03-08]
- Fredricsson, S., Zalischi, A. D. (2021). *Att studera under Covid-19-pandemin - Flytande gränser, kommunikationssätt och känslor av ensamhet under fjärr- och distansundervisning.* Lunds Universitet. <https://lup.lub.lu.se/student-papers/search/publication/9048983> [2022-03-15]
- Green Guerillas (u.å.). *Our History.* <https://www.greenguerillas.org/history> [2022-03-13]
- Göteborgs Stad (2011). *Riktlinjer för stadsnära odling på allmän platsmark och naturmark.* [https://goteborg.se/wps/wcm/connect/729e0fa2-1f5f-4466-8af6-700eefc9572a/stadsnara\\_odling\\_laguppllost.pdf?MOD=AJPERES](https://goteborg.se/wps/wcm/connect/729e0fa2-1f5f-4466-8af6-700eefc9572a/stadsnara_odling_laguppllost.pdf?MOD=AJPERES) [2022-03-12]
- Holmgren, D. (2020). *Essence of Permaculture.* Mellidora.
- Internetmedicin (u.å). *Depression hos vuxna.*  
<https://www.internetmedicin.se/behandlingsoversikter/psykiatri/depression-hos-vuxna/> [2022-03-22]
- Johansson, G., Eklund, M., Erlandsson, L. (2012). Everyday hassles and uplifts among women on long-term sick-leave due to stress-related disorders. *Scandinavian Journal of Occupational Therapy.* 19(3), 239-248.  
<https://portal.research.lu.se/en/publications/everyday-hassles-and-uplifts-among-women-on-long-term-sick-leave-> [2022-03-15]
- National Agricultural Library (2022). *Urban Agriculture.*  
<https://www.nal.usda.gov/legacy/afsic/urban-agriculture> [2022-03-15]
- Neilson, B., Craig, C., Travis, A., Klein, M., (2019). A review of the limitations of Attention Restoration Theory and the importance of its future research for the improvement of well-being in urban living. *Visions for sustainability.* 11.  
<https://doi.org/10.13135/2384-8677/3323>

- Pearson, D. (2014). The great outdoors? Exploring the mental health benefits of natural environments. *Frontiers in Psychology*, 21 Oktober.  
<https://www.frontiersin.org/articles/10.3389/fpsyg.2014.01178/full> [2022-03-10]
- Perlman, D., Peplau, L.M. (1984). *Loneliness research: a survey of empirical findings*.  
[https://www.researchgate.net/publication/313085752\\_Loneliness\\_research\\_A\\_survey\\_of\\_empirical\\_findings](https://www.researchgate.net/publication/313085752_Loneliness_research_A_survey_of_empirical_findings) [2022-03-13]
- Persson, S., Sjögren, M., (2021). *Ensamhet under Covid-19 pandemin: En kvalitativ studie om hur hemtjänstpersonalen upplever ensamhet bland äldre*. Högskolan Dalarna. Samhällsvetarprogrammet. <https://www.diva-portal.org/smash/record.jsf?pid=diva2%3A1572771&dswid=4792> [2022-03-105]
- Plantagen (2021). *Trädgården är själens viktigaste rum*.  
<https://www.plantagen.se/tradgaren-ar-sjalens-viktigaste-rum.html> [2022-03-12]
- Sobngwi, E., J. Mbanya, N. Unwin, R. Porcher, A. Kengne, L. Fezeu, E. Minkoulou, C. Tournoux, J. Gautier, T. Aspray, K. Alberti (2004). Exposure over the life course to an urban environment and its relation with obesity, diabetes, and hypertension in rural and urban Cameroon. *International Journal of Epidemiology*.  
<https://www.semanticscholar.org/paper/Exposure-over-the-life-course-to-an-urban-and-its-Sobngwi-Mbanya/60b0c3a9e5b77d0256bd318bcf21dca15cd78061> [2022-03-13]
- SCB (2021). *Tätorter i Sverige*. <https://www.scb.se/hitta-statistik/sverige-i-siffror/miljo/tatorter-i-sverige/> [2022-03-01]
- SCB (2018). *Statistiska tätorter 2018*.  
[https://www.scb.se/contentassets/745b357fd3b74ffd934fc4004ce5cf62/mi0810\\_2018a01\\_sm\\_mi38sm1901.pdf](https://www.scb.se/contentassets/745b357fd3b74ffd934fc4004ce5cf62/mi0810_2018a01_sm_mi38sm1901.pdf) [2022-03-03]
- SCB (2019). *Fyra procent är socialt isolerade*. <https://www.scb.se/hitta-statistik/artiklar/2019/fyra-procent-ar-socialt-isolerade/> [2022-03-01]
- Thelander, K. (2020). *Ensamhet dödar - ofrivillig ensamhet i Sverige*. Stockholm: Arena Idé. <https://arenaide.se/ensamhet-som-dodar-ofrivillig-ensamhet-sverige/> [2022-03-02]
- WHO (2010). *Urbanization and health*. Bull World Health Organ.  
<https://www.scielosp.org/pdf/bwho/2010.v88n4/245-246> [2022-03-05]
- Zhang, X., Yan, H., Yu, H., Zhao, X., Shah, S., Dong, Z., Yang, G., Zhang, X., Muse, T., Li, J., Jiang, S., Liao, J., Zhang, Y., Chen, Q., Weinberger, D., Yue, W., Zhang D., Tan, H. (2021). Childhood urbanicity interacts with polygenic risk for

depression to affect stress-related medial prefrontal function. *Translational Psychiatry*. 11, 522. <https://www.nature.com/articles/s41398-021-01650-x> [2022-03-06]



## Bilaga 1 Frågeformulär till intervju

1. Vad motiverade dig till att gå med i organisationen Ultuna Permakultur?
2. Upplever du arbetet i Permakulturträdgården som meningsfullt? I så fall på vilket sätt?
3. Har du upptäckt någon ny aspekt av stadsodling som är viktig för dig?
4. Något som du inte tänkte på innan du började engagera dig?
5. Ser du några värden i att vara en del av den här typen av socialt sammanhang? I så fall vilka?
6. Vad ser du fram emot när du kommer till trädgården?
7. Upplever du att ditt engagemang i organisationen har påverkat ditt liv utanför trädgården? I så fall på vilket sätt?
8. Upplever du att ditt arbete i trädgården har påverkat din fysiska hälsa?
9. Hur påverkas din sinnesstämning av att vara i trädgården?
10. Upplever du att trädgården har en påverkan på din allmänna sinnesstämning?
11. Har dina värderingar ändrats sedan du börjat engagera dig i organisationen?