



Hälsa och välmående i den privata trädgården – exempel på social hållbarhet i Rostorp igår, idag och i framtiden

Health and well-being in the private garden
- examples of social sustainability in Rostorp yesterday,
today and in the future

Linda Berg

Examensarbete/Självständigt arbete • 15 hp Sveriges

lantbruksuniversitet, SLU

Fakulteten för landskapsarkitektur, trädgårds- och växtproduktionsvetenskap

Landskapsingenjörsprogrammet

Alnarp 2022



Hälsa och välmående i den privata trädgården - exempel på social hållbarhet i Rostorp igår, idag och i framtiden

Health and well-being in the private garden

– examples of social sustainability in Rostorp yesterday, today and in the future

Linda Berg

Handledare: Anna Jakobsson, institutionen för landskapsplanering, planering och förvaltning, SLU.
Examinator: Anna Peterson, institutionen för landskapsarkitektur, planering och förvaltning, SLU.

Omfattning: 15 hp
Nivå och fördjupning: Grundnivå, G2E
Kurstitel: Självständigt arbete i landskapsarkitektur
Kurskod: EX0841
Program/utbildning: Landskapsingenjörsprogrammet

Utgivningsort: Alnarp
Utgivningsår: 2022

Nyckelord: Grön infrastruktur, Stadsplanering, Hälsa/välmående, Landskapsplanering, Miljöpsykologi, Social hållbarhet

SLU, Sveriges lantbruksuniversitet

Fakulteten för landskapsarkitektur, trädgårds- och växtproduktionsvetenskap

Institutionen för landskapsarkitektur, planering och förvaltning

Publicering och arkivering

Godkända självständiga arbeten (examensarbeten) vid SLU publiceras elektroniskt. Som student äger du upphovsrätten till ditt arbete och behöver godkänna publiceringen. Om du kryssar i **JA**, så kommer fulltexten (pdf-filen) och metadata bli synliga och sökbara på internet. Om du kryssar i **NEJ**, kommer endast metadata och sammanfattning bli synliga och sökbara. Fulltexten kommer dock i samband med att dokumentet laddas upp arkiveras digitalt. Om ni är fler än en person som skrivit arbetet så gäller krysset för alla författare, ni behöver alltså vara överens. Läs om SLU:s publiceringsavtal här:

<https://www.slu.se/site/bibliotek/publicera-och-analysera/registrera-och-publicera/avtal-for-publicering/>.

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

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

Sammanfattning

Trädgården innebär en plats för återhämtning och platser för välmående värderas högt. Behovet har ökat på grund av samhällets restriktioner och nedstängningar under Covid-19 pandemin. Dagens samhällsutmaningar med klimatförändringar och debatten om förtätning i städer tillsammans med pandemins påverkan kan komma att förändra vår hälsa och livskvalitet. Stadsplanerare uppmanas skapa gröna infrastrukturpolicys som gynnar hälsa, välbefinnande och biologisk mångfald. Här kan utformningen av Rostorps trädgårdar med dess restaurerande funktioner och biodiversitet belysas som en viktig resurs till diskussionen om social hållbar utveckling i städer. Rostorps egnahemsområde i Malmö byggdes i början 1900-talet för att lösa dåtidens samhällsproblem. Det var ett sätt att tillhandahålla mat, en hälsosam livsmiljö som ett sätt att förbättra livsvillkoren för den växande stadsbefolkningen. Syftet med detta examensarbete är att kunna planera för välmående, som t ex gynnad fysisk och mental hälsa, samt gemenskap, i framtidens privata trädgårdar och bostadsområden. Resultaten från intervjuer, formulär som tagits fram av en jubileumsgrupp och egen dokumenteringen av växtmaterial i 8 trädgårdar har visat på hög mångfald och artrikedom av traditionella och gamla kulturväxter, växter som gynnar pollinatörer, en viss grad av självförsörjning och ett ökat trädgårds- och odlingsintresse i Rostorp. Resultaten visar även på en hög social hållbarhet med gemenskap och delaktighet i områdets aktiviteter. Med 100 års erfarenheter från Rostorp tillsammans med material som dokumenterats i samband med 100 års jubileet 2022 är studien en värdefull resurs för framtidens stadsplanering och byggande.

Nyckelord: Grön infrastruktur, Stadsplanering, Hälsa/välmående, Landskapsplanering, Miljöpsykologi, Social hållbarhet

Abstract

The garden means a place for recovery and places for well-being are highly valued. The need has increased due to society's restrictions and shutdowns during the Covid-19 pandemic. Today's societal challenges with climate change and the densification debate together with the impact of the pandemic may change our health and quality of life. Urban planners are encouraged to create green infrastructure policies that promote health, well-being and biodiversity. Here, the design of Rostorp's gardens with its restorative functions and biodiversity can be highlighted as an important resource for the discussion about socially sustainable development in cities. Rostorp's 'own-home' housing area in Malmö was built at the beginning of the 20th century to solve the social problems of the time. It was a way of providing food, a healthy living environment as a way of improving the living conditions of the growing urban population. The purpose of this thesis is to be able to plan for well-being, such as favored physical and mental health, as well as community, in the private gardens and residential areas of the future. The results from interviews, forms produced by an anniversary group and own documentation of plant material in 8 gardens have shown high diversity and species richness of traditional and old cultivated plants, plants that benefit pollinators, a certain degree of self-sufficiency and an increased interest in gardening and cultivation in Rostorp. The results also show a high social sustainability with community and participation in the area's activities. With 100 years of experience from Rostorp together with material documented in connection with the 100th anniversary in 2022, the study is a valuable resource for future urban planning and construction.

Keywords: Green infrastructure, Urban planning, Health/well-being, Landscaping, Environmental psychology, Social sustainability

Förord

Tack till vänner och familj som stöttat mig under resans gång. Till min handledare under examensarbetet, Anna Jakobsson på SLU. Till Johanna Lassvik och Elin Wilde för samarbetet under framtagandet av materialet till boken om Rostorps 100-årsjubileum under hösten 2021. Vill även tacka Rostorps egnahemsförening och jubileumsgruppen för samarbetet och förtroendet till framtagandet av materialet till boken om Rostorp. Denna studie är resultatet av ett examensarbete vid institutionen för landskapsplanering, planering och förvaltning, Alnarp, SLU, Sveriges lantbruksuniversitet. Examensarbetet omfattar 15 hp och är ett avslutande moment i Landskapsingenjörsprogrammet.

Innehållsförteckning

1. Inledning	sid 9
1.2. Mål och syfte.....	sid 9
1.3. Frågeställningar.....	sid 10
1.4. Material och metod.....	sid 10
2. Rostorps historia – social hållbarhet igår och idag	sid 11
2.1. Egnahemsidén.....	sid 11
2.1.1. Självförsörjning och hälsa.....	sid 11
2.1.2. Rostorp idag.....	sid 14
2.1.3. De 8 trädgårdarna i Rostorp	sid 16
2.1.4. Frågeformulär.....	sid 21
2.1.5. Intervjuer med boende i Rostorp.....	sid 23
3. Välmående kopplat till stadsplanering och privata trädgårdar.....	sid 25
3.1. Planering av bebyggelse och gröna miljöer.....	sid 25
3.1.1. Sveriges mål för hälsa och stadsplanering.....	sid 26
3.1.2. Hälsa i ett globalt perspektiv.....	sid 27
3.1.3. Grön infrastruktur som gynnar hälsa och biologisk mångfald.....	sid 28
3.1.4. Den privata trädgården kopplad till välmående och biologisk mångfald....	sid 29
4. Teorier kring välmående och hälsa	sid 31
4.1. Attention Restoration Theory (ART)	sid 31
4.1.1. Stress reduction theory (SRT).....	sid 32
4.1.2. Teorin om stödjande miljöer	sid 33
5. Rostorp i framtiden – social hållbarhet 2.0	sid 35
6. Avslutande slutsatser och reflektioner	sid 36
7. Referenser	sid 38

1. Inledning

Bakgrund

Vi påverkas säkert mer än vi tror, både fysiskt och psykiskt av att samhället stängs ner vilket en studie i Skottland under COVID-19-pandemin 2020 visat. Studien undersökte om en egen privat trädgård kunde vara en potentiell resurs till god hälsa och kom fram till att den mentala hälsan och det fysiska välmåendet påverkades positivt av trädgårdsvistelse för äldre personer över 70 år (Corley & Okley et al, 2021). Det är den första evidensbaserade forskningen som kopplar den privata trädgårdens användning till ökad hälsa och välmående under pandemiförhållanden (Corley & Okley et al, 2021).

I och med Rostorps Egnahemsområde 100-års firande år 2022, blev jag och två andra studenter tillfrågade att ta fram underlagsmaterial till en jubileumsbok, vilket vi har gjort i form av inventering av växter, inmätningar samt skissade situationsplaner till 8 st trädgårdar i bostadsområdet Rostorp i Malmö. Boken planeras vara färdig till sommaren 2022.

Jag har därefter använt delar av materialet till detta examensarbete för att svara på egna frågeställningar. Rostorps Egnahemsområde är intressant att studera ur synvinkeln hälsa och välmående på grund av kommande utmaningar för en hållbar framtid. Det finns behov att hitta sätt att planera för hälsa och välmående av städer idag. Framtida tillvägagångssätt för hälsa/välmående kopplat till utemiljöer och urban landskapsplanering genom social hållbarhet.

Det verkar bli viktigare att förstå vilka mekanismer som ligger bakom hälsa och välmående kopplat till privata trädgårdar. Corley & Okley menar att det behövs mer stödande information för att mildra effekter och negativa konsekvenser för hälsa och välbefinnande under pågående pandemier (Corley & Okley et al, 2021). Frågan är om och hur vi kan uppnå dessa behov. Ett sätt skulle kunna vara att koppla samman dokumentation av social hållbarhet i ett bostadsområde som Rostorp med forskning kring kopplingen mellan trädgård, biologisk mångfald och välmående, för att möta kommande samhällsmässiga utmaningar.

1.2. Mål och syfte

Målet är att diskutera hur privata trädgårdar i Rostorp kan bidra till hälsa och välmående, både idag och genom historisk kunskap, samt diskutera hur de även kan utgöra en del i Malmös sociala hållbarhet. Ett delmål är även att beskriva kopplingen mellan trädgårdarnas innehåll, bidragande mångfald och välmående.

Syftet är att bidra till kunskap för att genomföra byggande och planering för välmående och social hållbarhet, som t ex gynnad fysisk och mental hälsa, samt gemenskap, i framtidens bostadsområden och städer. Den privata trädgården är inkluderad till den debatten som en del av städernas totala grönområden.

1.3. Frågeställningar

Hur beskriver forskningen kopplingen mellan hälsa/välmående och trädgårdar, och hur påverkas vår hälsa och vårt välmående när det gäller att ha egna trädgårdar?

Hur kan Rostorps trädgårdars bidrag till välmående/social hållbarhet beskrivas, igår, idag och i framtiden?

1.4. Material och metod

Arbetet avgränsas till Rostorps egnahemsområde i Malmö. 8 st utvalda privata trädgårdar utgör underlag för diskussionen. Dessa trädgårdar har analyserats utifrån inventeringar, intervjuer och frågeformulär och har utgjort en bas för att kunna svara på frågeställningarna som rör hälsa och välmående kopplat till privata trädgårdar. Inventeringar och dokumentering av samtligt växtmaterial i trädgårdarna utfördes av mig och två andra studenter hösten 2021. Intervjuer och frågeformulär utfördes av jubileumsgruppen till boken om Rostorps 100-årsjubileum. Jubileumsgruppen har valt ut och intervjuat personerna till trädgårdarna. Jag har fått ta del av formulären och intervjuerna. Till detta arbete har jag valt att ta med de delar som var relevanta för mina frågeställningar.

Teorier kring forskning av hälsa och naturträdgårdar har använts för att bidra med den kunskap som finns idag. Ett urval av de författare som nämns i de flesta vetenskapliga artiklar kring hälsa och natur har tagits med. Även Malmö stads planeringsdokument som omfattar hälsa och välmående kopplat till biodiversitet och gröna miljöer har bidragit till diskussionen.

2. Rostorps historia– social hållbarhet igår och idag

2.1. Egnahemsidén

I början av 1900-talet blev trädgården och framförallt den ätbara trädgården en anledning till utvecklingen av Egnahem (Jakobsson, 2018). Trädgården som var obligatorisk vid det egna hemmet, ansågs bidra med självförsörjning, gott familjeliv och bättre hälsa, vilket ansågs viktigt för att bygga ett gott samhälle (Jakobsson & Dewaelheyns, 2018).

År 1904 antog Sveriges regering en lag som möjliggjorde lån för att köpa en bit mark och bygga ett hus. Avsikten med s.k. Egnahem i Sverige var att förena familjer, minska utvandringen, ge möjlighet till självförsörjning och öka socialt välbefinnande. Familjer som hade ekonomiska svårigheter i städer och på landsbygden fick chansen att ta del i Egnahemvisionen (Jakobsson, 2018). Svenska staten var ivrig att lösa problem med fattigdom och brist på arbetskraft på grund av emigrationen från Sverige vilket var ytterligare en anledning till att man gav de med små tillgångar möjlighet att bygga en bostad (Jakobsson, 2018) med hjälp av så kallade 'Egnahemslån' (Jakobsson & Dewaelheyns, 2018).

2.1.1. Självförsörjning och hälsa

Anledningen till att man instiftade egnahemslånen var för att etablera fler och stärka småskaliga jordbruk framförallt på landsbygden men även i städer. Ungefär en tredjedel betalades ut till att anlägga i städer, där ett stort behov av bostäder fanns.

Rostorp Egnahemsområde i Malmö var en av dessa platser. Egnahemsbostäder anlades även i Stockholm och Göteborg. Det fanns en tanke att odlande av egen mat skulle generera ett visst ekonomiskt oberoende bland arbetare (Jakobsson, 2018).

Egnahemslånen beviljades av lantbrukssällskapet under 1920-talet och fram till år 1947 då lånen upphörde (Jakobsson, 2018). Länder som Storbritannien och andra nordiska länder hade liknande paralleller till landsbygdspolitik där markägandet inte var en självklarhet. I Sverige ansågs själva ägandet viktigt till att skapa plats- och identitets anknytning.

Utformningen av trädgården angav trädgårdsstadsidealet som fanns under 1922–23 och anlades av stadsingenjör Erik Bülow Hübe (Jakobsson, 2018). Trädgårdarna var ofta placerade vända emot varandra vilket var menat att skapa ett socialt utrymme över staketen på baksidan av huset. Odlingen av ätbara växter, fruktträd, bär, buskar ingick i konceptet vad ett eget hem bestod utav av. Även vackra blommor för skönhet och berså skulle finnas. Trädgården ansågs vara blandning mellan njutning och nytta där familjen skulle frodas. Familjen och gemenskapen var viktig för sammanhållningen i hushållet. Hela familjen deltog i trädgårdsarbetet.

Fruktträden skulle främst vara en blandning av päronträd, äpplen och plommon men även valnötter. Dessa planterades längs ut eller centralt placerat i trädgården.

Fruktträden var beskurna i spaljerade former för att spara rum. Boende i Rostorp tävlade med frukten och trädgårdarna i regionala och lokala tävlingar och vann flera priser.

Vissa familjer sålde sin frukt till lokala handlare. Det som odlades bidrog till självförsörjning och producerade mat året runt. Bärbuskar, rabarber och blommor planterades i kanterna. Planteringar ramades in av buxbom eller av kantlister som tegel eller glaserad keramik (Jakobsson, 2018).



Bilden visar hur Rostorpsborgare kunde dela kunskap över häcken medan de arbetade i sina trädgårdar i slutet av 1920-talet. På fotografiet syns flera nyplanterade fruktträd (Källa: Rostorps Egenhemsförenings Arkiv, foto D104).

I ett bredare perspektiv var trädgården enligt Svenska Egenhemsnämnden på 1890-talet en plats som hade "En positiv effekt på hälsa och socialt välbefinnande, och det bidrog till arbetarens lugna boende och bättre arbetsförmåga". Det skulle skapa en känsla av syfte och mening till att engagera sig i landskapet mentalt, fysiskt och socialt och utformningen var tänkt att stärka sammanhållningen och platsanknytningen (Jakobsson, 2018).

Trädgårdens roll för att upprätta identitet och social sammanhållning anser Jakobsson är relevant när det kommer till stadsplanering idag på grund av den intensiva urbanisering och förtätningen som sker i städer (Jakobsson, 2018). Jakobsson menar att kunskap kring den privata trädgårdens betydelse i början av 1900-talet en viktig resurs till diskussionen hur man kan etablera social hållbar utveckling i städer (Jakobsson, 2018). Jakobsson & Dewaelheyns beskriver i sin artikel den strategiska roll den privata trädgården har haft för att möta samhällsliga utmaningar i urbaniserade områden och miljöer i slutet av 1800- och början av 1900-talet (Jakobsson & Dewaelheyns, 2018).

Trädgården representerade en plats att ge mat, en hälsosammare livsmiljö och därmed ett sätt att förbättra livsvillkoren för den växande stadsbefolkningen. I deras studie har Rostorp använts som en av två fallstudier av historiska berättelser för att visa hur den privata trädgården skapat värde och mening. Förtätningens debatten idag har givit en anledning att återupptäcka och återuppliva den privata trädgårdens värden för att kunna planera för en hållbar framtid (Jakobsson & Dewaelheyns, 2018).

Privata trädgårdar har fått mindre uppmärksamhet än offentliga grönområden inom forskning om resiliens. Detta trots att privata trädgårdar bidrar till social hållbarhet i urbaniserade områden (Jakobsson & Dewaelheyns, 2018). Eftersom kunskapen om den

privata trädgården har studerats mindre än andra gröna områden finns risk att bidrag till en bättre livskvalitet går förlorade, liksom ett helhetsperspektiv på hur vi upplever vår livsmiljö. Den privata trädgården står för en rad av ekosystemtjänster, där även matproduktion och kulturella aspekter är inräknade. De riskerar att försvinna eller förändras snabbt genom urbana processer. Syftet med Jakobsson & Dewaelheyns artikel är att förstå varför kunskap och arv från privata trädgårdar på 1900-talet ska ingå i plandiskussionen idag. Jakobsson & Dewaelheyns har identifierat viktiga bestående värden av privat trädgård som ger argument för deras värdering i framtiden (Jakobsson & Dewaelheyns, 2018).

Trädgårdens roll i Sverige och Rostorp; utgick från den svenska nämndens beskrivning år 1899 av ett eget hem till positiv fördel på hälsa och socialt välbefinnande (Jakobsson & Dewaelheyns, 2018). Trädgårdslitteratur specialiserade sig på den egna hemträdgården. I texterna beskrivs en avskild plats för familjen att vila och umgås och bidra till bättre arbetsförmåga. Stadsingenjörens mål var att skapa en trädgårdsstad vid utformningen av Rostorp (Jakobsson & Dewaelheyns, 2018). Avsikter var att skapa en viss grad av självförsörjning. Därför var en odlad trädgård med någon form av produktion av frukt, bär och grönsaker vanligt. Boende i Rostorp intervjuades under studien och talade om trädgårdarnas sociala värden, deras välbefinnande och plats som tillflyktsort. De ekologiska värdena av att vara en grön språngbräda för växter och djur som bidrar till biologisk mångfald var och är en av anledningarna (Jakobsson & Dewaelheyns, 2018).

Rostorps Egnahem var en lösning på ett växande problem med arbetskraftsbrist och brist på mat. Bostadsområdet Rostorp var uppdelat i 173 byggnadstomter med trädgårdar på vardera ca 700 kvm.



Bilden visar åren mellan 1930–1940 i Rostorp. Visar husens och trädgårdarnas liknande utformning. Bilderna kommer från Jakobsson & Dewaelheyns artikel, 2018. (Källa: Rostorps Egenhemsförenings Arkiv, foto D104).

2.1.2. Rostorp idag

Rostorp ligger beläget i nordöstra Malmö. Beijers park ligger bakom som ridå. Rostorp bidrar med en mångfald av värdefulla fruktträd i en variation av olika sorter som- äpple, *Malus domestica*. Päron, *Pyrus communis*. Körsbär och persika, *Prunus ssp.* Plommon, *Prunus domestica*. Kvitten, *Cydonia oblonga*. Olivträd, *Olea europaea*. Fikon, *Ficus carica*. Citron, *Citrus limon*. Äkta kastanj, *Castanea sativa* och valnötsträd, *Juglans regia*. Vissa träd som finns kvar är nästan 100 år gamla och fortfarande livskraftiga. Bärbuskar av gamla sorter -som björnbär, *Rubus ssp.* Hösthallon, *Rubus idaeus*. Vinbär, *Ribes ssp.* Krusbär, *Ribes uva-crispa* och mullbär, *Morus ssp.* Köksträdgårdsväxter, perenner, kryddväxter och annuller. Här finns framförallt många av dom gamla svenska kulturväxterna bevarade. Många av dessa är pollinerare och gynnar den biologisk mångfalden i området.

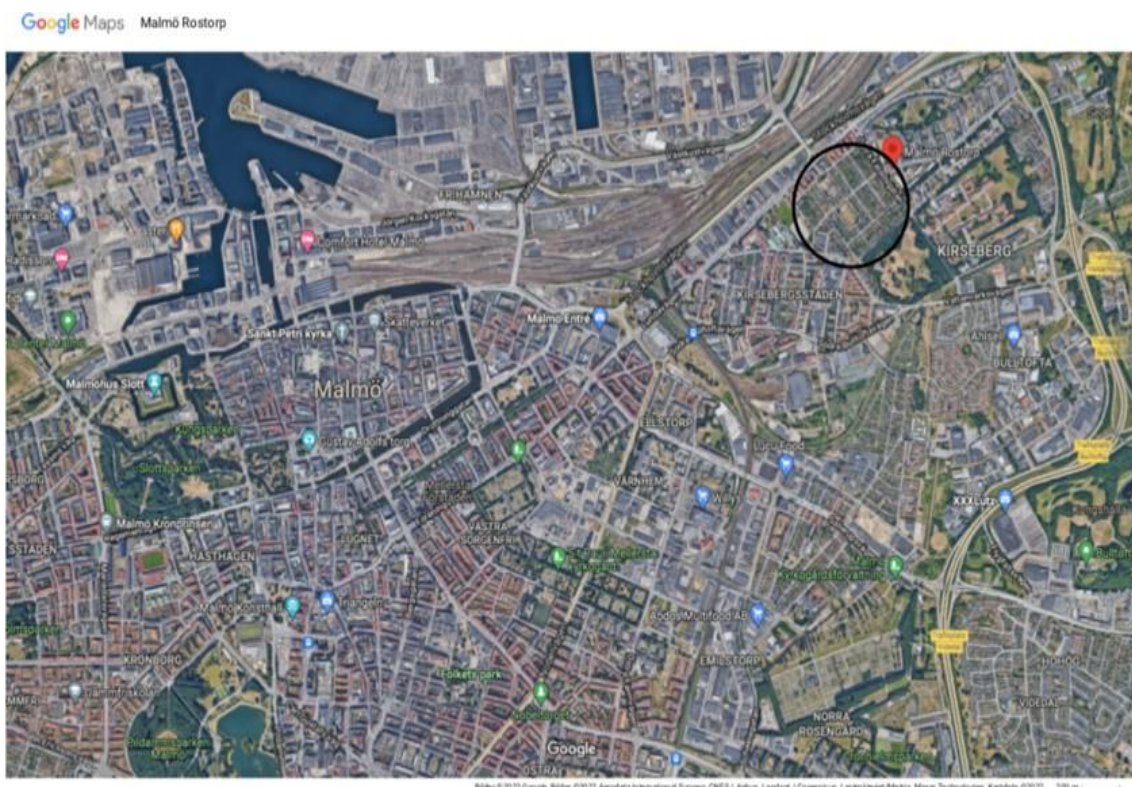


Foto: Rostorp inringat i bilden, i nordöstra Malmö. (Egen illustration, utifrån Google Maps, 2021).

Det är en viktig del av EU:s strategi för biodiversitet 2030, att hindra nedgången av pollinatörer och att öka biodiversiteten i landskapet genom att stödja gröna miljöer i städer (EU, 2020). Den sociala hållbarheten är viktig och även möten mellan människor, vilket Rostorp bidrar med i och med sin utformning. Freeman (et al 2012) har visat hur den privata trädgården innehåller stor potential för inhemska växter och bevarandet av biodiversitet. Detta gäller även för Rostorp. De privata trädgårdarna utgör stor tillgång av landareal och skapar därav en tillgänglig och direkt väg till att skapa hälsa och välmående och samtidigt stödja och förbättra städers biodiversitet (Freeman & Dickinson, 2012). Freemans (et al 2012) studie grundade sig på intervjuer med boende och fotografier som togs vid två olika tillfällen under året samt en noggrann inventering och dokumentering av trädgårdarna. Utifrån detta kan man göra en jämförelse mellan liknelserna med Rostorp. Trädgården visade sig vara väldigt viktig för de boende för både den fysiska och mentala

hälsan som ett uttryck för identitet och ägande, en plats för sociala relationer och återkoppling till naturen. Artikeln antyder även människans behov av att bygga och stödja positiva ekologiska förändringar (Freeman & Dickinson, 2012).



Karta: Lantmäteriet, 2021. (Egen illustration, 2021).



Karta: Flygbild med gränser. Lantmäteriet, 2021.



Bilden visar Rostorps utformning och placeringarna av trädgårdarna mot varandra för att öka social samhörighet i området.

2.1.3. De 8 trädgårdarna i Rostorp

8 stycken utvalda privata trädgårdar utgör underlag för diskussionen. Dessa trädgårdar har analyserats utifrån: inventeringar, intervjuer och frågeformulär och har utgjort en bas för att kunna svara på frågeställningarna som rör hälsa och välmående kopplat till privata trädgårdar. Kort sammanfattning med ett urval av innehållet i trädgårdarna.



Foto: Bilderna är tagna i juni och sep, 2021. Visar på växtlighet som bidrar till den biologiska mångfalden med pollinerande växter. Några arter på bilderna, *Papaver ssp*, Vallmo. *Dianthus ssp*, Nejlika. *Prunus ssp*, Körsbär. *Malus domestica*, Äpple.

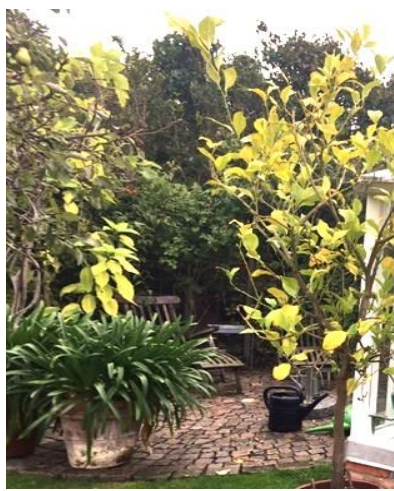


Köksträdgård med täckodling

Trädgård 1. Köksträdgård. Ett kvittentråd, *Cydonia oblonga* som mittpunkt, är köksträdgården anlagd utifrån klosterträdgårdens formspråk. Odlingsbäddarna fortsätter i vindlande former vidare bakåt i trädgården - täckodling med halm, smyckade med välvuxna pumpor, *Cucurbita spp.* Högre st majs, *Zea mays*. Kålsorter som svartkål, *Brassica oleracea var.* och torn av tomater, *Solanum lycopersicum*. Även ett antal pallkragar har sin plats utmed trädgårdens sida i angränsning till det lilla växthuset, fyllda med tomater, *Solanum lycopersicum*. Gurkört, *Borago officinalis* och fänkål, *Foeniculum vulgare*. Mitt bland odlingsbäddar, portaler och spaljéer, sticker familjens klätterträd upp.



Bi-kupor.



Berså



Fiskdamm med japanska Koi-fiskar.

Trädgård 2. Bi-samhällena bidrar till självförsörjning. Bina producerar honung och i utbyte planterar paret pollinerande växter som bina trivs med som t.ex. *Salvia*, *Salvia ssp.* och lavendel, *Lavandula angustifolia*. Fruktråden som finns kvar från 1920-talet bidrar till pollinering och skapar en god biologisk mångfald. Anlagd bäck ner till en damm med japanska Koi-fiskar. Över bäcken går en bro som leder till ett nedsänkt växthus gjort i trä med tegel från gamla Malmö Central. Berså för avkoppling.

Trädgård 3. Växter som gynnar den biologiska mångfalden. Blommande buskar och planteringar som gynnar små pollinatörer som fjärilar, baggar och bin. Köksträdgård med odlingar och hallonbuskar, *Rubus ssp.* Upphöjda pallkragar. Rofyllda platser. Hängmatta i en dold del av trädgården för avkoppling och lugn.



Längst fram *Hibiscus syriacus*- Frilandshibiskus och *Buddleja davidii* – Syrenbuddleja.



Hängmatta



Malus domestica, Äpple

Trädgård 4. Svart mullbär, *Morus nigra*. Körsbärsbenved, *Euonymus ssp.* Japanskt gaffelolvon, *Viburnum furcatum*. Pärlbuske, *Exochorda racemosa*. Fikonträd, *Ficus carica* – och mer vanligt förekommande trädgårdsväxter som olika nävor, *Geranium spp.* Rosor, *Rosa ssp.* Funkia, *Hosta ssp.* och Akleja, *Aquilegia ssp.* Det var morföräldrarna till dagens ägare som tog egnahemslånet och där har hen bott hela sitt liv. Trädgården hade ett lusthus och bakom det en köksträdgård. Köksträdgården finns kvar i den borte änden av trädgården. För fem år sedan byggdes ett nytt litet lusthus där hen kan dricka kaffe, läsa och umgås med vänner. En exotisk välmående Katsura, *Cercidiphyllum ssp.* som ser ut att trivas lika bra som i dalgångarna i Japan och Kina där den har sitt ursprung.



Malus domestica 'cellini' – Äpple (spaljerat).



Prunus avium – 'Annonay' - Sötkörsbär

Trädgård 5. Buskar, perenner och träd med höga natur- och kulturvärden. De äldre träden på tomten planterades när Rostorp byggdes i början av 1920-talet. Det fanns 18 st äppelträd, *Malus domestica*. 1 päronträd, *Pyrus communis*. 1 körsbär, *Prunus ssp* och 1 valnötsträd, *Juglans regia* år 1988 när paret flyttade in. Idag finns 4 äppelträd, *Malus domestica* kvar, valnötsträdet, *Juglans regia* och körsbärsträdet, *Prunus* som är original från 100 år sedan. Det ståtliga och stora körsbärsträdet *Prunus avium* 'Annonay' står på husets baksida. På grund av den höga åldern har ett skott planterats från trädet intill för att senare kunna fylla dess plats. Valnötsträd, *Juglans regia* som är placerat i nedre hörnet av trädgården. Trädet har en maffig stam och en bred rundad krona. Undertill syns karaktäristiska räfflor i den gråvita stammen som tyder på en hög ålder. Ett spaljerat äppelträd 'Cellini' är en gammal äppelsort som odlats i Sverige sedan 1877. Det var inte ovanligt i privata trädgårdar förr i tiden, för att skapa mer plats.

Äppelsorter i trädgården är: *Malus domestica* 'Oranie,' *Malus Domestica* 'Cox Pomona', *Malus domestica* 'Transparente de Croncel', *Malus domestica* 'Maglemer', *Malus domestica* 'Cellini'.



Juglans regia – Valnötsträd.



Ficus carica – Fikon.



Malus domestica, Äpple.

Trädgård 6. Traditionella buxbomshäckar för Rostorp, *Buxus sempervirens* med valv. Köksträdgård. Frukträd och bärbuskar. *Malus sylvestris*, Vildapel. *Prunus domestica*, plommon. *Ribes uva-crispa*, Krusbär. *Rubus idaeus* "Polka", Hösthallon.

Trädgård 7. Ritad av trädgårdsarkitekt. Många olika rum i trädgården. Avskildhet, lugn och sociala ytor. Spännande formgivning. Vunnit pris. *Malus domestica* 'Åkerö', Åkeröäpple. *Liriodendron tulipifera*, Tulpanträd. *Ginkgo biloba*, Ginkgo, kinesiskt tempelträd.

Trädgård 8. Stilren trädgård med pool. Exotiska och traditionella växter. Arter som: *Acer Palmatum Japanese Jewel 'Shirazz'*, Japansk lönn. *Citrus lemon*, Citronträd. *Olea europaea*, Olivträd. *Ribes rubrum 'Jonkheer van Tets'*, Röda vinbär och *Rubus ssp*, Björnbär. *Fargesia ssp*, Bambu. *Stachys byzantina*, Lammöron. *Lavandula ssp*, Lavendel.

Exempel på Frukträd

Äpple, *Malus domestica*
Päron, *Pyrus communis*
Körsbär, *Prunus ssp.*
Plommon, *Prunus domestica*.
Persika, *Prunus ssp.*
Kvitten, *Cydonia oblonga*.
Oliv, *Olea europaea*.
Fikon, *Ficus carica*.
Citron, *Citrus limon*.
Äkta kastanj, *Castanea sativa*.
Valnötsträd, *Juglans regia*

Innehåll och utformning

Köksträdgård
Frukträd
Bärbuskar
Blommande buskar och planteringar
Kulturväxter
Rofyllda platser
Platser för sociala möten
Pallkragar
Växthus
Trädgårdsdammar
Bersåer, spaljéer och pergolor
Naturstensytor

Exempel på Perenner

Körsbärsbenved, *Euonymus ssp.*
Japanskt gaffelolvon, *Viburnum furcatum*
Pärlbuske, *Exochorda racemosa*
Nävor, *Geranium spp.*
Rosor, *Rosa ssp.*
Funkia, *Hosta ssp.*
Akleja, *Akleja ssp.*
Buxbom, *Buxus sempervirens*
Katsura, *Cercidiphyllum ssp.*

Exempel på Buskar

Björnbär, *Rubus ssp.*
Hösthallon, *Rubus idaeus*
Vinbär, *Ribes ssp.*
Krusbär, *Ribes uva-crispa*
Mullbär, *Morus ssp.*
Rosenkvitten, *Chaentomeles japonica*

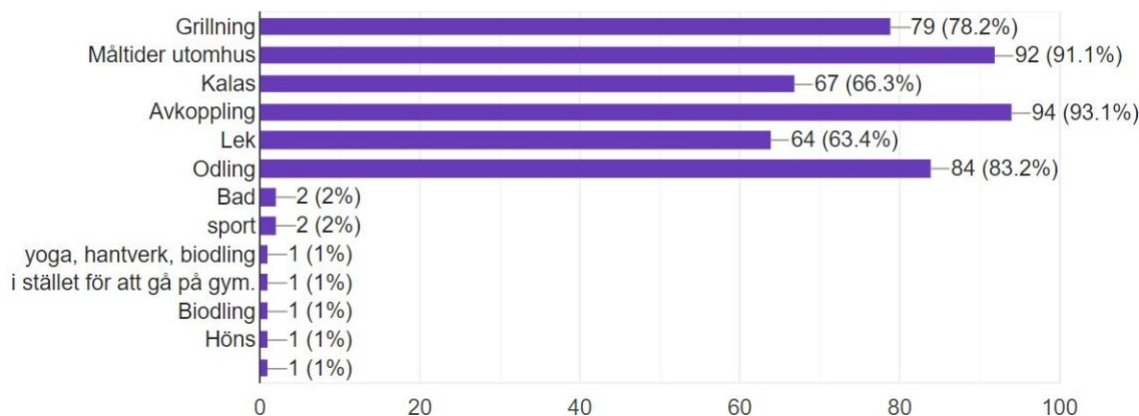
Sammanfattning av inventerat växtmaterial visade att artantal kunde skilja sig mellan trädgårdarna. Minst antal som inventerades i trädgårdarna var 65 st växtarter och som högst 340 växtarter. Även om artantalet varierade i trädgårdarna så kunde en hög artrikedom dokumenteras i samtliga.

2.1.4. Frågeformulär

De boendes kommentarer kring välmående kopplat till trädgårdarna. Frågeformulären är framtagna av jubileumsgruppen i samband med materialet till boken om Rostorp 100-årsjubileum, år 2022. Jag har fått ta del av dessa och tagit med delar av formulären som är relevanta för detta arbete om hälsa/välmående och mångfald i den privata trädgården.

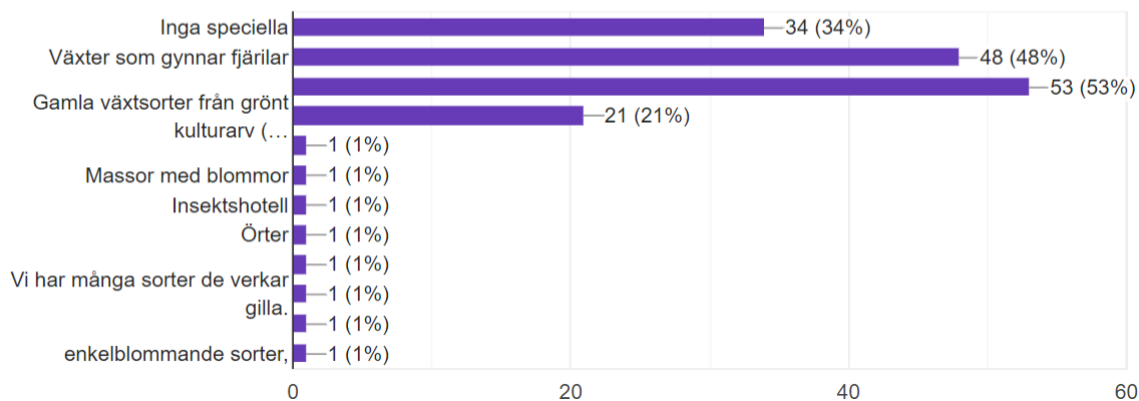
Vad används trädgården till? (flera svarsalternativ går att kryssa i)

101 responses



Vilka växtval har ni gjort för att gynna mångfald och pollinatörer? (flera svarsalternativ går att kryssa i)

100 responses



Frågeformulären visar att:

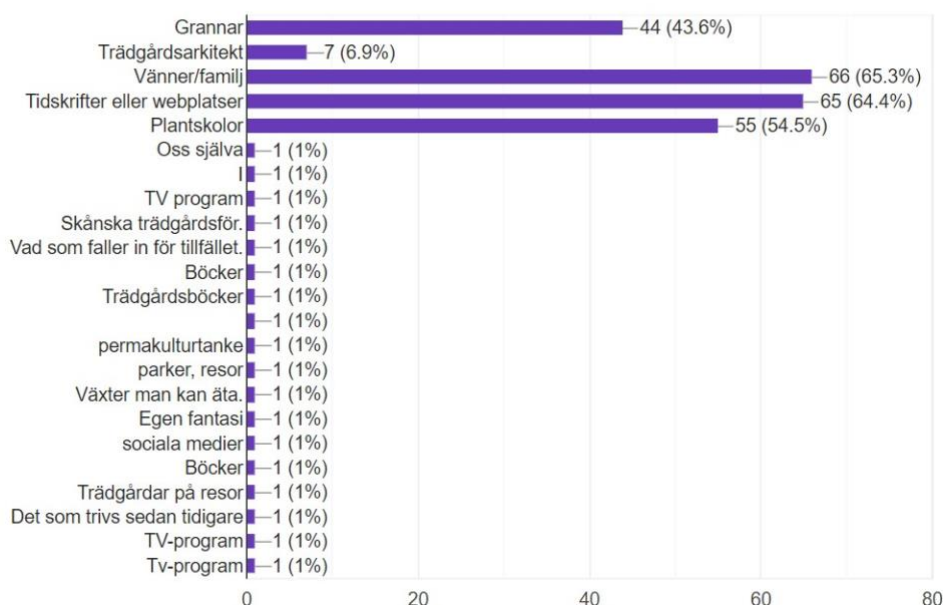
- 93,1% använder sin trädgård till avkoppling.
- 83,2% till odling.

Växtval som gjorts för att gynna mångfald och pollinatörer visar att:

- 48% planterar växter som gynnar fjärilar.
- 53% har valt gamla växtsorter och att intresse för grönt kulturarv påverkar.

Vem eller vad inspirerar dig vid val av växter och anläggning av trädgården? (flera svarsalternativ går att kryssa i)

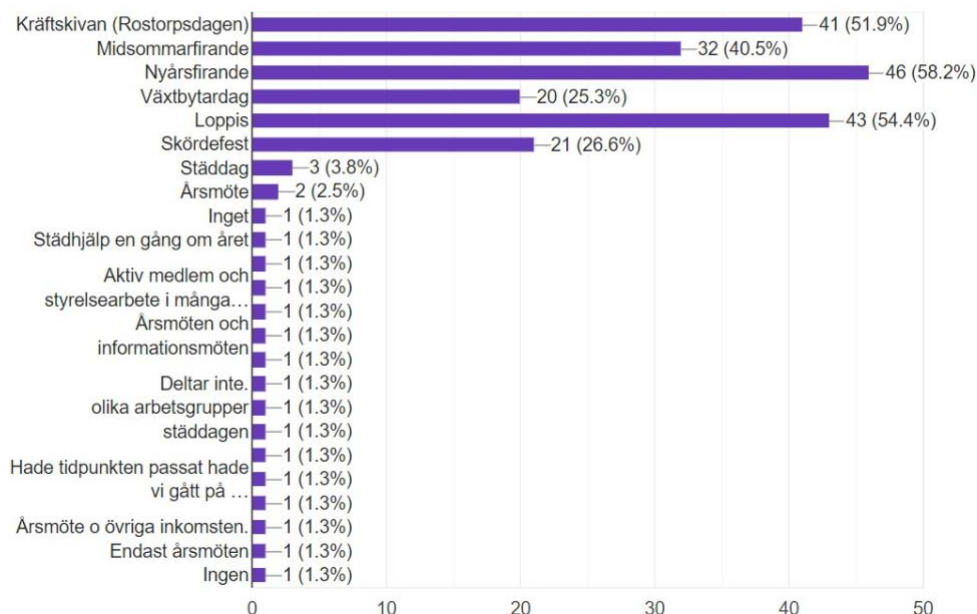
101 responses



Detta formulär visar att grannar har stor påverkan på vad som inspirerar valet av växter och anläggning men störst påverkan har vänner/familj samt tidskrifter och webbplatser.

Vilka av Rostorps egnahemsförenings aktiviteter brukar ni delta i? (flera svarsalternativ går att kryssa i)

79 responses



Frågeformuläret visar: Högt intresse av gemenskap och delaktighet i aktiviteter som arrangeras av egenhemsföreningen i Rostorp.

- 58,2 % deltar i Nyårsfirandet
- 54,4 % Loppisar
- 51,9 % i Kräftskivan (Rostorpsdagen)

Svaren från formulären visar att trädgården används till avkoppling, odling och växter som gynnar fjärilar samt inhemska växter framförallt. Trädgården har blivit viktigare för de intervjuade under Covid-19 på grund av mycket hemmaarbete. Den framtida trenden tror Rostorpsborna att fler kommer odla sina egna grönsaker och att fler kommer använda trädgården för återhämtning. Min uppfattning under inventeringarna av trädgårdarna visade på att detta är aktuellt idag.

Rostorp bidrar till stadens biologiska mångfald. Formulären visar även på en hög social hållbarhet med gemenskap och delaktighet i områdets aktiviteter.



Foto: Drönbild tagna av jubileumsgruppen, 2021.
Visar 2 av de 8 trädgårdarna.

2.1.5. Intervjuer med boende i Rostorp

Intervjuerna är gjorda av jubileumsgruppen i samband med framtagandet av material till boken om Rostorp 100-årsjubileum som sker år 2022. Jag har fått ta del av dessa och tagit med delar av intervjuerna som är relevanta för detta arbete om hälsa/välmående och mångfald i den privata trädgården. Vad har den privata trädgården för betydelse för de boende i Rostorp.

Alla intervjuade tar upp vikten av att den privata trädgården är viktigt för vila och återhämtning. Prestationslösa aktiviteter anses vara nyttigt för hjärnverksamheten och aktiviteter som trädgårdsskötsel med att kratta, klippa växter och vattna ses som avkoppling beskriver många av de intervjuade. Trädgården är som ett extra rum för att umgås med familj, vänner och att prata med grannar över häcken. Det har en kreativ betydelse för återhämtningen att efter en hektisk och stressig arbetsdag gå ut i trädgården för att njuta eller sysselsätta sig med något. De boende har en positiv syn på trädgården. Trädgården innebär ro och det är viktigt att man skall kunna koppla av och bara vara. Det viktigt att träden finns där ger en behaglig skugga som ett tak, särskilt varma och soliga dagar. Vilstolar, lusthus och anlagda dammar är exempel på element som de boende skapar för avkoppling.

En annan aspekt är intresset för den biologiska mångfalden. Många av de boende planterar blommande växter som gynnar livet för småfåglar, bin, fjärilar och humlor. Några av de boende berättar om tidigt blommande buskar på våren som drar till sig småfåglar vilket skapar välmående och glädje. Vissa av de boende väljer en mer vildvuxen trädgård och vill

komma bort från de kantskurna rabatterna. Framförallt somliga partier i trädgården får gärna ha ett vildvuxet intryck eftersom att det skapar mångfald. Fjärilsskafferier med perenner som fjärilarna gillar som t.ex. lavendel, rysk martorn och solhatt har också blivit populärt samt insektshotell. Det verkar som att intresset hos de boende för närodlade och giftfria grönsaker ökar kraftigt. Genom närodlade och giftfria grönsaker tänker de boende på kretsloppet och klimatförändringarnas påverkan. Fler och fler har börjat odla ekologiskt och detta tror många kommer växa ytterligare framöver. Detta är en trend som ökar enligt flera av de intervjuade. De boende ser också att höns och bi-odlingar kommer bli allt vanligare. Många yngre familjer har flyttat till Rostorp och hos dessa finns ett genuint intresse för trädgården och provar sig fram med grönsaksodlingar. Allt fler bygger även växthus så att de kan odla mer. En familj av de intervjuade beskriver att de odlar spenat nästan hela året runt i sitt växthus.

Under Covid- 19 har många arbetat hemifrån. En av de intervjuade säger att det kan vara så att i framtiden kommer fler att jobba hemifrån vilket innebär att man kan disponera sin tid på ett annat sätt. Detta kommer att öppna upp för att man kanske använder sin trädgård allt mer för odling och återhämtning. En annan av de intervjuade beskriver att trädgården har blivit allt viktigare för henne och är numera hennes huvudintresse. Det har blivit så de senaste åren inte minst på grund av Covid-19 då det inte funnits så mycket annat att göra utan att riskera att bli smittad. Under denna tid befann den intervjuade sig mycket i trädgården och det var oftast där som hon sysselsatte sina tankar. Nytt är att man byggt in pooler i trädgården och att vissa av trädgårdsdammarna har försvunnit. Skillnaden från förr så menar vissa att man tidigare tog vara på vad trädgården kunde ge mer än idag.

Svaren från intervjuerna visar på ett ökat trädgårds och- odlingsintresse i Rostorp. Samtliga intervjuade tycker att trädgården innebär en plats för ro och återhämtning. Behovet verkar ha ökat i.o.m. samhällets nedstängningar och restriktioner under Covid-19 pandemin. Det finns ett engagemang och intresse för att odla giftfritt, inhemska växter, djurhållning och växter som gynnar fjärilar, fåglar och insekter. Vissa av de intervjuade menar på att grönyterna minskat i vissa trädgårdar. Det finns de boende som ändrat den ursprungliga utformningen och byggt in pool och viss del hårdgjorda och anlagda ytor. Det är en mindre andel av hushållen i området. Resultaten visar på att trädgårdarna i Rostorp bidrar till välmående/ hälsa och bidragande till stadens biologiska mångfald.

3. Välmående kopplat till stadsplanering och privata trädgårdar

3.1. Planering av bebyggelse och gröna miljöer

I Malmös Stads översiktsplan står det skrivet att:

"Malmö ska vara en socialt, miljömässig och ekonomiskt hållbar stad och en attraktiv plats att bo, besöka och verka i. För att nå dit har översiktsplanen tre prioriterade inriktningar, varav en är en nära, tät, grön och funktionsblandad stad. Det innebär en stad med en rumslig organisation som främjar möten mellan människor". Planen förklarar att detta bidrar till att minska miljöbelastningen och ökar attraktiviteten då fler människor kan bo, arbeta och mötas på samma yta och som långsiktigt bevarar ekosystemens produktionsförmåga. Den sociala hållbarheten är viktig och även möten mellan människor, vilket Rostorp bidrar med i och med sin utformning. "När staden byggs tätare och malmöborna blir fler behöver gröna och blå kvaliteter utvecklas".

Vidare fortsätter översiktsplanen med att tillägga:

" Bäst hälsa och välmående finns hos människor som känner sig delaktiga och har stöd från sin omgivning och Malmö stad ska aktivt främja deltagande i såväl informella processer som i formella planprocedurer ". Detta knyter an till min frågeställning hur de sociala aspekterna av social hållbarhet bidrar till hälsa/välmående.

Planen för Malmös gröna och blå miljöer har sammanfattat dessa ambitioner i fyra inriktningsmål:

- Att främja malmöbornas hälsa och välbefinnande - Att klimatanpassa Malmö - Att stärka den biologiska mångfalden samt - Att stärka malmöbornas delaktighet och deltagande. Vilket innebär den sociala hållbarheten.

Planen menar att gröna och blå miljöer förbättrar vår hälsa och vårt välbefinnande. Eftersom samhället står inför stora hälsomässiga utmaningar som minskad fysisk aktivitet, övervikt, psykisk ohälsa och stress skulle de gröna och blå miljöerna (även i de privata trädgårdarna) kunna bidra till att öka välmående. Planen visar att kvartersmarken omfattar ca 70 % av Malmö tätorters yta. Därav utgör kvartersmarken den största delen av stadsmiljön och därför är det viktigt att utnyttja den för att hantera invånares behov av rekreation, stärka den biologiska mångfalden samt hantera framtidens klimatförändringar (Malmö stad, 2019).

I Malmö Stads hållbarhetsrapport 2012 visar hur boendemiljöns inverkan på hälsa kan förstås utifrån ett områdes fysiska utformning och tillgängliga materiella resurser men också utifrån ett psykosocialt perspektiv där ett områdes "sociala kollektiva fungerande" har stor inverkan.

3.1.1. Sveriges mål för hälsa och stadsplanering

I *Sveriges genomförande av Agenda 2030 för hållbar utveckling* står det skrivet att nationella och politiska initiativ inom hållbarhet och miljö, där Sveriges miljömål inom miljöpolitik med folkhälsopolitiska mål är en övergripande planering att skapa samhälleliga förutsättningar för en god jämlik hälsa i landet. Detta för att motverka generationsklyftor inom hälsa. Med avseende på Covid-19 pandemin och i nuläget svårbedömda konsekvenser på människors liv och hälsa vet vi inte potentiellt långtgående konsekvenser på nuvarande som kommande generationer under lång tid. Vid samhälleliga kriser drabbas socioekonomiska grupper som är utsatta i högre utsträckning än övriga befolkningen inom b.la. hälsa (Regeringskansliet, 2021).

Av de 18 hållbarhetsmålen i: *2021 Sveriges genomförande av Agenda 2030 för hållbar utveckling*, är det tre stycken som rör områdena hälsa, biodiversitet och grönområden.

Mål 3:

Handlar om att säkerställa hälsosamma liv och främja välbefinnande i alla åldrar. Sverige bidrar till forskning både vid svenska lärosäten och internationellt. Därav sker ett arbete med att förbättra förutsättningarna för god hälsa som integreras inom ramen för klimat och miljö. Ett tvärsektionellt arbete behövs bland flera aktörer, sektorer och politiskt som samverkar för ökad jämlikhet i hälsa, välbefinnande, nationellt och globalt.

Mål 11:

Inkluderande stadsplanering präglas av en omsorgsfull gestaltning som behövs för att göra städerna säkra och hållbara inför framtiden. Den utgår från hur städer ska omfatta både miljömässiga, sociala och ekonomiska dimensioner i sin gestaltning.

Mål 15:

Skydda, återställa och främja ett hållbart nyttjande av landbaserade ekosystem samt hela förlusten av biologisk mångfald (Regeringskansliet, 2021).

Sammanfattningsvis menar målen att en helhetssyn är viktigt för hur städer ska gestaltas på ett omsorgsfullt sätt. Detta för att göra städerna hållbara och säkra inför framtiden.

När miljömässiga, sociala och ekonomiska dimensioner knyts ihop kan vi inkludera flera faktorer i stadsplaneringen. Detta är relevant för arbetet om Rostorp Egnahem.

MSB, (2013). Framtidens storstäder : säkerhet i en föränderlig värld

Myndigheten för samhällsskydd och beredskap beskriver framtidens säkerhet i städer i en föränderlig värld. Sociala funktioner uppfyller våra mänskliga behov och skapar attraktiva städer att bo i. Ekologiska funktioner gör staden hälsosam, med ren luft, vatten, och gröna ytor. Dessa är båda viktiga i stadsplaneringen. MSB menar på att den sociala oron har ökat i Sverige (MSB, 2013). För att nå framgång med hållbar och säker stadsplanering behöver vi arbeta med sociala aspekter som social oro och otrygghet med också den sociala sammanhållningen i ett grannskap som skapar delaktighet (MSB, 2013). Detta hänger samman med miljöarbete som biologisk mångfald, bevarande av inhemska växter, globala klimatförändringar och lokala anpassningar samt att dessa är beroende av varandra. Förebyggande arbete handlar om flera insatser av fysisk stadsplanering, utbildning, samverkan och sociala satsningar.

Den sociala dimensionen är en betydelsefull del i utveckling av andra dimensioner av social hållbarhet som t.ex. ekonomiska och ekologiska. Denna syn skapar en förståelse att samhället är en miljö där människor utövar samhälleligt inflytande och påverkar politiska

beslut och processer. MSB poängterar att gemenskap och delaktighet anses vara de viktigaste faktorerna för att minska social oro och samhällets sårbarhet (MSB, 2013).

3.1.2. Hälsa i ett globalt perspektiv

Såhär förklarar EU sin strategiplan för biodiversitet 2030:

EU:s strategi för biodiversitet till 2030 är att hindra nedgången av pollinatörer och öka biodiversitet i landskapet genom att stödja skapandet av gröna miljöer i städer. Det är essentiellt för att uppnå de klimatmål som krävs för att begränsa klimatförändringar (EU, 2020). I EU kommissionens strategiplan för biodiversitet finns beskrivning till varför biodiversitet är viktigt att bevara och skydda:

”Biologisk mångfald och ekosystem ger oss mat, hälsa och mediciner, material, rekreation och välbefinnande. De filtrerar vår luft och vatten, hjälper till att hålla klimatet i balans, omvandlar avfall tillbaka till resurser, pollinerar och gödslar grödor och mycket mer”.

EU:s strategi för biologisk mångfald för 2030 – Att ta tillbaka naturen in i våra liv.

Här visar tidigare forskning att privata trädgårdar står för stor del av städens yta och är därför väsentligt för hållbarhet efter EU:s strategi för biologisk mångfald.

Budskapet från EU kommissionen är tydlig, att det finns ett stort behov av brådskande åtgärder (EU, 2020).

”Från världens stora regnskogar till små parker och trädgårdar, från blåvalen till mikroskopiska svampar, biologisk mångfald är den extraordinära mångfalden av liv på jorden. Vi människor är en del av, och helt beroende av, denna livsväv: den ger oss maten vi äter, filtrerar vattnet vi dricker och tillför luften vi andas. Naturen är lika viktig för vårt mentala och fysiska välbefinnande som för vårt samhälles förmåga att hantera globala förändringar, hälsohot och katastrofer. Vi behöver naturen i våra liv. Friska och motståndskraftiga samhällen är beroende av att ge naturen det utrymme den behöver” (EU, 2020).

På grund utav den senaste tidens Covid-19 pandemi är behovet att skydda och återställa naturen desto mer akut. EU kommissionen poängterar att:

”Pandemin ökar medvetenhet om kopplingar mellan vår egen hälsa och ekosystemens hälsa”.

Detta är något forskningen de senaste årtionden försökt visa anser jag, kopplingen mellan hur ekosystem hänger ihop med planetens klimat och människans livsstil. Kanske har sambanden aldrig varit så tydliga som under pågående Covid-19 pandemi. Nu kan vi se att hållbara leveranskedjor och konsumtionsmönster som inte överstiger planetens gränser är nödvändiga. Vi ser att risken för uppkomst och spridning av infektionssjukdomar ökar i takt med att naturen förstörs. Detta påverkar människors hälsa i längden och kan få konsekvenser fysiskt och psykiskt. Målen är att skydda och återställa den biologiska mångfalden och välfungerande ekosystem. Det är nyckeln i strategin för att öka städens motståndskraft mot klimatförändringar och förebygga konsekvenserna av ohälsa om vi blir isolerade i framtida pandemier (EU, 2020). Naturskydd och restaurering kommer vara avgörande för Europas ekonomiska återhämtning efter Covid-19 krisen. Rostorp kan bidra till staden med ekosystemtjänster där b.l.a. inhemska växter väljs i första hand (Naturskyddsföreningen, 2013). Framtiden antyder - Vår hälsa och välmående är beroende av välfungerande ekosystem (EU, 2020).

Miljödepartementet (2020). EU:s strategi för biologisk mångfald för 2030.

EU kommissionen presenterade i maj 2020 en strategi för biologisk mångfald som en grön giv inom Agenda 2030. Den syftar till att återhämtning av Europas biologiska mångfald är till nytta för människor, klimatet och planeten. Strategin avspeglar det globala Post-2020 ramverket för biologisk mångfald. Den vill stödja en grön återhämtning efter pandemin. Här uppmanar agendan att bygga upp samhällens motståndskraft mot framtida hot med effekter av klimatförändringen och fortsätter med att poängtera vikten av detta genom att skydda vilda djur och växter (Miljödepartementet, 2020). Agendan syftar på strategin med kontexten av pandemin orsakad av Covid-19. Jag menar på att det är tydligt hur en allt större helhetsbild av samhörigheterna mellan människor och klimat blir allt mer närvarande i begreppet hälsa generellt för människor. Det kan vara en aspekt som visat sig mer och mer påfallande senaste åren med snabba förändringar globalt som gett påföljder på välmående och mental hälsa lokalt som internationellt.

En viktig punkt med koppling till biodiversitet är att den genetiska mångfalden ska öka genom att underlätta traditionella växtsorter (Miljödepartementet, 2020). I Rostorp finns det traditionella och gamla kulturväxter bevarade som ett viktigt bidrag till att öka den biologiska mångfalden i staden.

3.1.3. Grön infrastruktur som gynnar hälsa och biologisk mångfald

Författarna Hoyle & Hitchmough (2016) menar på behovet av urbana grönområden för att främja fysiskt och psykiskt välbefinnande. De hänvisar på att frågan fått centralt fokus inom politiken till exempel GCV, Green Network Partnership, 2016; GLA, 2015 i Storbritannien. Man vill även stoppa förlusten av biologisk mångfald och ekosystemtjänster enligt EU:s strategi för biologisk mångfald 2020. Stadsplanerare uppmanas att skapa en grön infrastrukturpolicy som uppskattas av lokalbefolkning och samtidigt gynnar hälsa, välbefinnande och biologisk mångfald (Hoyle & Hitchmough, 2016). Studien undersökte hur människor upplevde biologisk mångfald och välbefinnande. Naturtyper av skog, buskar och örtartade planteringar med varierande struktur, art, karaktär och blomtäcke användes. Studien genomfördes av tester i fält, frågeformulär och semi-strukturerade djupintervjuer. Resultaten diskuterades med hänvisning till *Circumplex Model of Affect*. Resultaten visade att färgglada planteringar hade viss betydelse för restaurativa effekter, men framförallt förknippad med den högsta nivån av estetisk preferens. En mer naturlig plantering gav högre återställande effekt. Slutsatsen blir att människor uppskattar färgrika planteringar offentligt för en "wow-faktor" medan naturliga planteringar genererar restaurativa effekter (Hoyle & Hitchmough et al, 2016).

Modellen *Circumplex Model of Affect* har liknelser med Grahns behovspyramid (sid 33). Den visar ett inåtriktat engagemang i botten av pyramiden, vilket går att jämföra med *Circumplex Model of Affect* som har avaktivering längst ner i sin modell. Det är en förståelse kring vilka miljöer människan föredrar och är i behov av när restauration, återhämtning och buffer vid stress och sjukdom behövs. Jag vill koppla Grahns behovspyramid med privata trädgårdar och hälsa. För att ge ett perspektiv och verktyg till hur vi förhåller oss till och skapar insikter kring sambanden mellan hälsa och privata trädgårdar. Det är en del i hur vi kan anpassa oss till framtida utmaningar i samhället.

Samtida forskning kring hälsa innehåller åtgärder som baseras på Attention Restoration Theory (ART), (Kaplan & Kaplan, 1989). Teorin har fått stor påverkan på forskning kring människor och natur och är en av de mest kända inom forskningen av hälsa. Teorin menar

att om en person varit engagerad i en uppgift som kräver riktad uppmärksamhet under en lång tid, kommer bli mentalt utmattad tillslut (Hoyle & Hitchmough et al, 2016). Återhämtning sker sannolikt i miljöer där möjligheten att koppla ifrån den rutinmässiga miljön och få upplevelsen av att komma bort- "Being away", hitta en annan värld -"Extent" och enklare miljöer som ger oss spontan uppmärksamhet och möjlighet till "Fascination". Detta hänger samman med teorin om restaurerande effekter och även miljöer som stimulerar. När vi kommer i kontakt med miljöer som ger oss dessa upplevelser har det stärkande effekter på vår återhämtning och kognitiva kapaciteter.

3.1.4. Den privata trädgården kopplad till välmående och biologisk mångfald

Vissa grupper i samhället, som till exempel äldre, kan vara mer utsatta och påverkas mer, både mentalt och fysiskt, utav nedstängda samhällen under pågående pandemier. Privata trädgårdar kan vara viktigare än någonsin. Det har en studie tagit fram från Skottland under nedstängningen p.g.a. Covid-19.

Studien undersöker om en egen privat trädgård kan vara en potentiell resurs till god hälsa. Studien kom fram till att den mentala hälsan och det fysiska välmåendet påverkades av trädgårdsvistelse hos äldre personer över 70 år där 171 personer medverkade (Corley & Okley et al, 2021). Det är den första evidensbaserade forskningen som kopplar den privata trädgårdens användning till ökad hälsa och välmående under pandemin (Corley & Okley et al, 2021). Corley menar att den privata trädgården, tillsammans med andra typer av gröna offentliga miljöer skapar möjligheter till direkt interaktion med natur. Oavsett vilken aktivitet som utförs visar tidigare studier att även om inte tillgången till ett grönområde finns tillgängligt så kan vy ut mot ett grönområde ha goda hälsoeffekter, som lägre blodtryck, förbättrade nivåer av stress i kroppen som påverkar kroppens läkning. Studien efterfrågar mer forskning kring att undersöka privata trädgårdars resilienta förmåga kopplat till stress och andra nutida problematiska livsstilsfaktorer som samhället står inför.

Sammanfattningsvis menar Corley & Okley att det finns ett växande behov utav bättre stödjande information om livsstilsåtgärder för att mildra effekter av negativa konsekvenser för hälsa och välbefinnande under pågående pandemier (Corley & Okley et al, 2021).

Freemans (et al, 2012) studie visar hur den privata trädgården innehåller stor potential som hushållande av yta för inhemska växter och bevarandet av biodiversitet. I städer utgör de privata markerna stor tillgång av landareal och skapar därav en tillgänglig och direkt väg till att skapa meningsfullhet och välmående, av att interagera med naturen och samtidigt stödja och förbättra städers biodiversitet. Artikeln studerade 55 st privata trädgårdar i Nya Zeeland. Studien grundade sig på intervjuer med boende och fotografier som togs vid två olika tillfällen under året samt en inventering och dokumentering av trädgårdarna.

Trädgården visade sig vara väldigt viktig för de boende för både den fysiska och mentala hälsan- som ett uttryck för identitet och ägande, en plats för sociala relationer, resiliens och återkoppling till naturen (Freeman & Dickinson et al, 2012). Artikeln antyder på människans behov av att bygga och stödja positiva ekologiska förändringar och poängterar att kombination av natur och samhällsvetenskap är värdefullt för att motivera betydelsen av närmandet (Freeman & Dickinson et al, 2012). Forskning kring hälsofördelar av mänsklig interaktion med natur är redan etablerad menar Freeman & Dickson. Däremot saknas ofta kopplingen till den privata trädgården. Vid studier tenderar natur att värderas som något separerat från oss. Att natur som så är en plats att besöka snarare än en plats som finns i vår direkta närhet. Studier har ofta ett synsätt där natur motsvarar det vilda och kultur motsvarar mänskliga aktiviteter. Detta är problematiken med att inte kombinera natur och

samhällsvetenskap i förståelsen av människors utbyte av privata trädgårdar och dess hälsofördelar. För att förstå krävs ett mer komplex förhållningssätt kring människans relation till naturen. Förhållandet kan vara ett sätt till att motivera relation mellan människa och natur och fokus på hur människor kan motiveras till att stötta inhemsk biologisk mångfald i stadsmiljöer genom sin privata trädgård (Freeman & Dickinson, 2012). Studien undersökte vad människor värderade högst i sin trädgård genom tematisk analys av fotografierna som togs under studien. Dessa svar kategoriserades sedan in i en tabell där fyra objekt stod ut avsevärt. Växters: Egenskaper (framförallt inhemska och exotiska växter), strukturer, mat och vyer. Studien visade sig bidra till ökad nyfikenhet av kunskap kring ekologiska samband. Deltagarna motiverades att plantera inhemska växter för ryggradslösa insekter som fjärilar, baggar och bin. Återkopplingen av studien till hushållen med information om deras trädgård och hur deras trädgård bidrog eller kunde bidra med inhemsk biologisk mångfald skapade ett enormt intresse. Att arbeta med hushållare och deras trädgårdar kan vara en direkt lösning i städer att möjliggöra positiv förändring. Freeman & Dickinson menar att det finns outnyttjad potential i att skapa landskap som stödjer biologisk mångfald och välbefinnande samtidigt som landskapets motståndskraft ökar. Studien hänvisar till fortsatt forskning kring sociekoologiska synsätt av trädgårdsanvändning, värden och vilka tjänster den erbjuder. Där möjligheten till en egen privat trädgård inte finns tillgänglig fungerar offentliga trädgårdar som surrogatplatser för den typ av kontakt med naturen som en privat trädgård erbjuder och erbjuder dessutom sociala möjligheter (Freeman & Dickinson, 2012). Kopplingen kring hälsa och naturvetenskap behöver överbryggas och länkas till samhällsvetenskapen och vice versa i dessa sammanhang.

Brindley et al (2018) hävdar att det finns ett växande behov att erkänna hälsofördelarna med den naturliga miljön. Här belyser författarna att få studier gjorts där man undersökt potentiella hälsofördelar av privata trädgårdar. Inrikes trädgårdar står för en betydande del av städernas totala grönområden (Brindley & Jorgensen et al, 2018). Studien hänvisar till analysen i artikeln vilken visar att boenden med mindre grönyta drabbas i högre grad av mental ohälsa. Artikeln väcker en förståelse för betydelsen av urban planering i städer för den generella hälsan i samhället. Det råder skillnad i bostadsområden mellan tillgång till egen privat trädgård eller tillgång till grönområden. Vilket i längden kan bidra till sämre hälsa kopplat till sociala och ekonomiska olikheter. Analysens slutsats visar på bristande social- och ekonomisk jämlikhet i samhället och kopplingen till gröna ytor. Kontentan visar på fördelarna med tillgång till grönområden och ökad hälsa. Medan många studier gjorts av hälsa och grönområdets påverkan står det oklart om den privata trädgården inräknas, slås ihop eller utesluts ur studiernas beräkningar. Brindley menar att privata trädgårdar kan stödja hälsoeffekterna och reducera stress. Däremot kan innehåll, gräsmatta, häck, vattenelement o.s.v. och storleken påverka associationerna med ökad eller sänkta nivåer i upplevd restaurationsförmåga. Här kopplar artikeln samman grönytors storlek med Kaplans Attention Restoration Theory (ART) för psykologiskt restaurerande miljöer med "Being away"- upplevelsen att "vara borta" eller "komma iväg" vilket kan påverkas av olika element som grönytans volym och attribut. Även biodiversitet och biologisk mångfald hänvisar till tidigare forskning i ämnet kan bidra till ökat psykologiskt välbefinnande (Brindley & Jorgensen, 2018).

4. Teorier kring välmående och hälsa

Hur beskriver forskningen hälsa och välmående i naturliga miljöer. Teorierna är grundade i evidensbaserad forskning och ger en uppfattning kring vilka miljöer människan föredrar och är i behov utav när återhämtning behövs. Stödande designfunktioner som stöttar hälsa, kognitiva funktioner och tillgång till restaurativa platser m.fl. uppmuntras i den urbana planeringen.

Människan har under lång tid levt på savannen i grupp och genom våra sinnen har vår hjärna utvecklats och hjälpt kognitiva funktioner. Det är viktigt med stimulerande miljöer och bekväm design för att processerna i hjärnan och att få tillgång till positiva intryck. Genom t.ex. meningsfulla aktiviteter, tar vi del i livet genom årstiderna och via våra sinnen är vi delaktiga i ett större sammanhang (Bengtsson et al, 2018). Som Hoyle, et al (2016) beskriver tidigare, när vi kommer i kontakt med miljöer som ger oss dessa upplevelser har det stärkande effekter på vår återhämtning och kognitiva kapaciteter. Studien kom fram till att människor uppskattar färgrika planteringar offentligt för en "wow-faktor" medans naturliga planteringar genererar flest av de restaurativa effekterna (Hoyle & Hitchmough et al, 2016).

Här presenteras ett urval av de författare som fått störst genomslag inom hälsa med koppling mental återhämtning och människans relation till naturen. Inom miljöpsykologi anses dessa psykologiska modeller vara viktiga och förklara positiva hälsoeffekter av natur. Framförallt Kaplan och Ulrich nämns i de flesta artiklar som skrivs i ämnet (Pell, M. 2012).

4.1. Attention Restoration Theory (ART)

Teorin grundar sig på att människan har två olika typer av uppmärksamhet. Paret Kaplans teori är en förklaring till dagens ökade fall av mental utmattning (Pell, M. 2012).

- Den riktade koncentrationen.

Den är väldigt energikrävande och även begränsad. Används vid problemlösning och teoretisk inläring. Det är en resurs som behöver återhämtas. Ifall det inte sker råkar man ut för det som paret Kaplan kallar "Directed Attention Fatigue" vilket är en utmattning som kännetecknas av att man gör fler misstag, blir irriterad, betar sig illa, svårigheter av minnas och tillslut svårigheter att åstadkomma saker (Bengtsson et al, 2018). Problemet är att vi idag använder den riktade uppmärksamheten mycket mer än vi tidigare gjort och har anpassat oss till samtidigt som vår miljö inte ger tillräckligt med möjligheter för återhämtning.

- Den spontana koncentrationen.

Registrerar vår omgivning. Den lägger märke till rörelser, färger och ljud. Kräver inte mycket energi. Vi använder den i ett avslappnat tillstånd i en så kallad vaken vila (Abrahamsson & Tenngart, 2003). Den spontana koncentrationen handlar om sådant som fångar vår uppmärksamhet via fascination. Eftersom vårt ursprung är i naturen har evolutionen anpassat våra sinnen till naturens språk enligt Kaplan.

4 Restaurativa kvaliteter- som är särskilt viktiga för återhämtning (ART):

Fascination: Återhämtning har möjlighet att ske genom aktiviteter där den riktade uppmärksamheten är frånvarande. Fascinerande stimuli triggas vår nyfikenhet. I naturen finns det massor av processer som fascinerar. T.ex. Soft fascination- mjuka förseelser som fångar vårt intresse genom estetiska egenskaper. När vi betraktar en solnedgång, havet, upplever vi en känsla av välbefinnande och kan reflektera över livet (Bengtsson et al, 2018).

Att komma iväg (Being away): En återhämtande miljö ska innehålla möjlighet att komma bort från det som dränerar den riktade uppmärksamheten. Det ska finnas sätt att dra sig undan och ägna sig åt saker som inte påminner om det vardagliga, t.ex. besöka en ny plats eller en ny sinnesförnimmelse. Platsen bör ge möjlighet till fascination utan för mycket eller för lite intryck.

Utsträckning (Extent): Innebär upplevelsen av att platsen omfattar en viss utsträckning, vilket menas att området är tillräckligt stort och sammanhållet för att man ska känna sig som om man var i en annan värld. Det ger möjlighet att komma in i ett tillstånd som innebär återhämtning (Kaplan & Kaplan, 1989).

Kompatibilitet (Compatibility): Platsen ska vara kompatibel genom att de aktiviteter som man önskar genomföra finns där, samt att det stöds av omgivningen (Bengtsson et al, 2018). Platsen bör bemöta besökarens behov och möjligheter att utföra aktiviteterna.

I naturliga miljöer får vi en lagom mängd stimuli och kan använda den spontana uppmärksamheten. Den riktade koncentrationen får chans att återhämta sig och resulterar i en vaken vila för vårt system. Utan återhämtning kan vi tappa kognitiva funktioner som koncentration och minnesfunktion som kan leda till utmattningssyndrom. Kaplans forskning visar att naturen är en restorativ miljö för människan där vi får en hälsosam dos av stimuli. En restorativ miljö enligt paret Kaplan behöver vara avkopplande utan störande inslag (Abrahamsson & Tenngart, 2003). Kaplan menar att stress uppstår vid förberedelser där något upplevs som ett hot medan mental utmattning kan vara följden av hårt arbete. Brist på återhämtning vid riktad uppmärksamhet förknippas ofta med känslor som irritation och stress förknippas vanligtvis med oro (Kaplan, 1995).

4.1.1. Stress reduction theory (SRT)

Restorativa miljöer för fysisk återhämtning, Roger Ulrichs teori.

Ulrichs teori menar att naturens element har en positiv påverkan på människan eftersom vi är anpassade att leva i den miljön. Han förklarar varför vi trivs väldigt bra vid öppna, ljusa skogspartier, stränder och skyddade utsiktsplatser. Ulrich menar att mycket av människans handlingar kommer från miljoner år tillbaka och är nedärvda instinktiva reflexer (Abrahamsson et al, 2003). En onaturlig miljö menar han gör oss otrygga och kroppen reagerar fysiologiskt med högre blodtryck, puls och muskelspänningar. Följder av detta kan vara försämrad kognitiv förmåga, vilket ger svårigheter att lösa problem. Både över och understimulering kan orsaka ohälsa enligt Ulrich (Pell, M. 2012). Forskning har visat att savannen är den miljö människan har levt på längst under vår evolution. Det är naturligt för oss medan vårt moderna samhälle är en liten del av människans långa historia.

- **Sympatiska nervsystemet** När vi är stressade aktiveras det sympatiska nervsystemet, kopplat till de äldsta utvecklade delarna av vår hjärna. Det sympatiska nervsystemet tar instinktivt över hjärnan och kroppen och bereder oss på kamp eller flykt. Det som händer i kroppen är att pulsen går upp, stresshormoner som adrenalin och kortisol frisätts, blodet omdirigeras till musklerna. Mindre upplevelser av trötthet och hunger. Denna funktion har varit livsviktig för vår överlevnad.

- **Parasympatiska nervsystemet** Hänger ihop med sympatiska systemet. Detta är det system som gör oss lugna, har evolutionärt hjälpt oss att komma till ro efter att det sympatiska nervsystemet varit aktiverat vid t.ex. jakt och kamp. Men detta system kan begränsa oss i dagens moderna samhälle. Reaktionen spela död har haft en evolutionär

överlevnadsfunktion och är motsatsen till kamp-och flykt reaktionen. Denna del aktiveras när stresshormonerna är mycket höga. Kroppen går istället ned i varv och personen upplever ofta svår trötthet, handlingsförlamning, yrsel, muskelsvaghet, låg puls och lågt blodtryck. Många personer vill isolera sig och begränsa sina sociala kontakter och kan uppleva nedstämdhet och depression (Hjärnfonden u.å.). En poäng är att därför kan vi trigga de positiva känslorna inom oss (Grahns & Ottosson, 2010). Återhämtning sker när negativa känslor successivt byts ut mot positiva genom förändring av visuella stimuli (Hartig, 2005), som är tillfredställande att uppleva och ger välbefinnande. Våra sinnen kan alltså förändra vårt känslotillstånd genom vår visuella miljö.

4.1.2. Teorin om stödjande miljöer

Forskning i Sverige inom Miljöpsykologi. Patrik Grahns, arbetar som professor inom landskapsarkitektur med inriktning miljöpsykologi vid Sveriges Lantbruksuniversitet, Alnarp. Han är även initiativtagare till Alnarps rehabiliteringsträdgård. Utvecklade teorin om stödjande miljöer 1991 (Bengtsson et al, 2018).

Grahns har visat att människor behöver stödjande miljöer för att gynna hälsa fysiskt och mentalt. Hans tidigare forskning har visat att parker och grönområden kan delas in i 8 baskaraktärer, så kallade Perceived Sensory Dimensions (PSD) (Grahns & Ottosson, 2010 & Stoltz & Grahns, 2021).

- 1) Rofylld (Serene): En plats som är lugn och trygg utan buller och andra störande element. Naturljud från vind, vatten och fåglar dominerar.
- 2) Vild/Naturlig (Natural): Naturlig miljö som upplevs som ursprunglig vild natur, dvs. motsats till staden.
- 3) Artrik (Diverse): Mångfald av växt- och djurarter där fjärilar, blommor och fåglar spelar stor roll.
- 4) Rymd (Cohesive): En sammanhängande rymd med tydliga rum med väggar som ändå ska upplevas rymlig och fri. Känsla av att komma in i en annan värld, en outtalad enhet t.ex. pelarsal av bok i en skog.
- 5) Öppen (Open): Gröna öppna ytor med utsikt som inbjuder att slå sig ner. Upplevelse av överblick som ger kontroll över vad som sker i området. Aktiviteter som picknick och sporter kan utföras här. Denna typ av landskap påminner om savannen där första människan kom ifrån. Främst sökte man sig till platser att bosätta sig på med fri sikt över landskapet för att undvika faror (Ulrich, 1984).
- 6) Skydd (Shelter): En trygg och ombonad plats. Ett avskärmat område där man får vara ifred men med uppsikt över omgivningen. Skyddade platser för insyn och skydd för överraskningsmoment med planteringar som stimulerar sinnen.
- 7) Social (Social): En social plats för att mötas, umgås, fest och nöje.
- 8) Kultur (Culture): Människan har här format och gjort tydliga avtryck genom historia, myter eller traditioner. Området kan bestå i planteringar, skulpturer, fontäner, eller andra historiska och kulturella lämningar (Stoltz & Grahns, 2021).

Vidare utvecklade Grahns en behovspyramid som visade vilken typ av natur människor har behov av beroende på vilket sinnestillstånd personen befinner sig i för tillfället. Det kan i (PSD) modellen - De 8 baskaraktärerna förklaras genom ett spektrum av färger där ljusa färger beskriver karaktärer kopplade till utåtriktat engagemang och de mörkare färger till ett inåtriktat engagemang (Stoltz & Grahns, 2021).

Grahn har kopplat ihop de 8 naturkaraktärerna med en behovspyramid. Dessa är viktiga beroende på var i behovstrappan vi befinner oss men även för att kunna klättra uppåt i den takt vi behöver (Grahn & Ottosson, 2010). Vart du befinner dig i pyramiden indikerar på vilka karaktär i utemiljön du har behov utav. Personer som behöver mental återhämtning drar sig gärna tillbaka till en avskild och skyddad plats medan en person som har återhämtat sig bra väljer en öppen plats med chans till sociala kontakter. Grahn drog slutsatsen att det sker ett samspel mellan människa och natur. Människor har alla ett behov av att finna mening och betydelse när de interagerar med ett grönområde. Detta visar behovspyramiden. Personer i botten av pyramiden verkar ha ett större behov av stöd från naturen genom att finna lugn och ro, vara själva, umgås med enklare uttryck för att finna betydelse som hjälper i den psykiskt utsatta situationen de befinner sig i. Det innebär att dessa individer har en ökad sårbarhet inför alltför mycket stimuli och intryck från sin omgivning. Pyramiden är indelad i 4 delar. Inåtriktad engagemang, emotionellt deltagande, aktivt deltagande och högst upp utåtriktad engagemang.

Kaplans teori Attention Restoration Theory (ART) (Kaplan & Kaplan, 1989) och Ulrich Stress Reduction Theory (SRT) (Ulrich, 1979) knyter båda an till utmattning och återhämtning. Kaplans teori (ART) riktar in sig mer på den kognitiva återhämtningen som t.ex. koncentrationsförmåga. Ulrichs (SRT) genom att våra evolutionära kroppsliga funktioner är anpassade till naturlig miljöer, där den visuella upplevelsen framkallar välbefinnande via våra sinnen. En sammanfattning av betydelsen kring dessa teorier grundar sig i förståelsen hur människor interagerar med sin omgivning och hur fysisk stadsplanering kan påverka människors välmåendet och hälsa:

"En stad bör därför erbjuda rekreativa och restorativa element för fysisk och mental stimulans i närheten av våra vardagsmiljöer, i hemmet, såväl som på arbetsplatsen. Genom rekreation och restoration kan vi "återskapas", både mentalt och fysiskt, och vara beredda att möta vardagen -Grahn, P. (Pell, M. 2012)."

5. Rostorp i framtiden – social hållbarhet 2.0

Upprop från flera studier menar att det behövs mer studier kring samspelet mellan komplexa system, där människans upplevda välmående studeras genom interaktion med ekosystemens förmåga att återhämta sig och kring upplevelsen av natur. Detta arbete riktar sig till ett relativt utforskat område mellan den privata trädgården och kopplingen till upplevd och faktiskt hälsa.

Corley efterfrågar mer forskning kring att undersöka privata trädgårdars resilienta förmåga kopplat till stress och andra nutida problematiska livsstilsfaktorer som samhället står inför (Corley & Okley et al, 2021). Brindley et al menar att privata trädgårdar kan stödja hälsoeffekter och reducera stress. Däremot kan innehåll och storleken påverka associationerna med ökad eller sänkta nivåer i upplevd restaurationsförmåga. Brindley et al menar att få studier gjorts där man undersökt potentiella hälsofördelar av privata trädgårdar vilket är viktigt på grund av att inrikes trädgårdar står för en betydande del av städernas totala grönområden (Brindley & Jorgensen et al, 2018).

Rostorps möjlighet att bidra till stadens biologiska mångfald tror jag skapar en meningsfullhet hos invånarna där delaktigheten påverkar hälsa och välmående positivt. Att vara del av ett större sammanhang som bidrar till något positivt för vår miljö och natur omkring oss har välbefinnande egenskaper. Resiliens och välmående är en del av den sociala hållbarheten.

Pandemins påverkan kan komma att förändra vår hälsa och livskvalitet. Påverkan av framtida uttryck och utformning av trädgårdar kan få en allt viktigare funktion. Rostorpborna själva tror att självförsörjning, där odling av grönsaker, djurhållning, biodlare och ökad biodiversitet med inhemska växter kommer att öka. Stadsplanerare uppmanas att skapa en grön infrastrukturpolicy som uppskattas av lokalbefolkning och samtidigt gynnar hälsa, välbefinnande och biologisk mångfald (Hoyle & Hitchmough, 2016). Här kan utformningen av trädgårdar och dess rekreativa och restaurerande funktioner belysas som ett element till hur forskningen beskriver kopplingen mellan hälsa/välmående och innehåll/utformning i trädgårdar. Trädgården som plats för återhämtning blir allt viktigare och forskning kring stimulerande och bekväm design kan ha en betydande effekt på välmående och hälsa.

Malmö stad menar att:

” Bäst hälsa och välmående finns hos människor som känner sig delaktiga och har stöd från sin omgivning och Malmö stad ska aktivt främja deltagande i såväl informella processer som i formella planprocedurer ” (Malmö stad, 2019).

Malmö stad menar att gröna och blå miljöer förbättrar vår hälsa och vårt välbefinnande. Eftersom samhället står inför stora hälsomässiga utmaningar som minskad fysisk aktivitet, övervikt, psykisk ohälsa och stress skulle de gröna och blå miljöerna (även i de privata trädgårdarna) kunna bidra till att öka välmående. Kvartermarken omfattar ca 70 % av Malmö tätortens yta. Därav utgör kvartermarken den största delen av stadsmiljön och därför är det viktigt att utnyttja den för att hantera invånares behov av rekreation, stärka den biologiska mångfalden samt hantera framtidens klimatförändringar (Malmö stad, 2019). Detta knyter an till frågeställningen hur forskningen beskriver kopplingen mellan hälsa/välmående och biologisk mångfald. På grund utav den senaste tidens Covid-19 pandemi är behovet att skydda och återställa naturen desto mer akut. EU kommissionen poängterar att:

”Pandemin ökar medvetenhet om kopplingar mellan vår egen hälsa och ekosystemens hälsa”.

6. Avslutande slutsatser och reflektioner

Resultaten som är relevanta för detta arbete är framförallt kopplingen av hälsa och välmående till restaurerande miljöer och biodiversitet. Freeman & Dickinson undersökte vad människor värderade högst i sin trädgård under studien (Freeman & Dickinson et al, 2012). Här kopplar jag ihop Rostorp och vad invånarna värderade högst i sin trädgård och kom fram till att: Inhemska växter, växter som gynnar pollinerare och fjärilar, en viss grad av självförsörjning och rofyllda platser för välmående värderas högt.

Dessa slutsatser har resulterat i att det ger stöd att påstå att resiliens och biodiversitet hänger ihop med upplevd hälsa bland boende i Rostorp. Resultaten av frågeformulär, intervjuer, platsbesök och inventerad växtlighet har antytt på ett intresse av sociekoologisk anpassning av städers bidrag till biologisk mångfald. Hög artrikedom, bevarande av inhemska växter, växter som gynnar pollinatörer, bi-odling och köksträdgårdar bidrar till biologisk mångfald. En av slutsatserna i denna studie är att biodiversitet hänger samman med restaurativa effekter. Detta var element som jag uppmärksammade i de trädgårdar som dokumenterats under inventeringarna i Rostorp:

- Gamla svenska kulturväxterna bevarade.
- Mångfald av värdefulla fruktträd.
- Vissa träd som finns kvar är nästan 100 år gamla och fortfarande livskraftiga.
- Pollinerare och växter som gynnar den biologiska mångfalden i området.
- Delaktighet och engagemang i området. Den sociala hållbarheten är viktig och även möten mellan människor, vilket Rostorp bidrar med i och med sin utformning.
- Historiskt dokumenterat material i och med utformningen av boken om Rostorp.

Däremot kan frågeformulären visa att Rostorp har intresse av biologisk mångfald med inhemska växter och fjärilar men inte biologisk mångfald specifikt. Kan uppmuntran av biologisk mångfald och dess bidrag till staden som helhet öka intresset? Brindleys et al studie visade att forskningsresultaten av studien påverkat människor att känna sig delaktiga i en meningsfull aktivitet/ process. Som gynnar livet i städer och kan påverka framtida samhälleliga utmaningar. Trädgårdens roll för att upprätta identitet och social sammanhållning anser Jakobsson är relevant när det kommer till stadsplanering idag på grund av den intensiva urbanisering och förtätningen som sker i städer (Jakobsson, 2018). Ett rimligt antagande är att det beror på Rostorps 100-åriga historia där trädgården stått i fokus för att gynna den sociala hållbarheten genom delaktighet hos invånarna och därmed bidragit till en positiv syn av den egna trädgården och dess värde.

Delaktigheten i ett 100-årigt kulturarv har säkert bidragit till en identitetsanknytning hos Rostorpsborna själva med en ökad medvetenhet kring samhälleliga utmaningar. Varav intresset från de intervjuade verkar antyda på att delaktighet i ett område genererar både hälsa/välmående och mångfald i trädgården.

Den sociala hållbarheten är viktig och möten mellan människor, vilket Rostorp bidrar med i och med sin utformning. Betydelsen av social hållbarhet och kopplingar till hälsa/välmående i områdets trädgårdar innebär att Rostorp kan vara en viktig resurs och bidra till framtida stadsplanering.



FRAMTIDENS STÄDER



7. Referenser

- Abrahamsson, K & Tenngart, C. (2003). *Grön rehabilitering: behov förutsättningar och möjligheter för en grön rehabiliteringsmodell: Förstudie grön rehabilitering*. Växjö: LRF Sydost. Tillgänglig på: <http://naturterapi.dk/GreenrehabSweden.pdf>
- Bengtsson, A. Oher, N. Åshage, A. Lavesson, L. & Grahn, P. (2018). *Evidensbaserad design av utemiljö i vårdsammanhang- en forskningssammanställning*. Landskapsarkitektur, trädgård, växtproduktionsvetenskap: rapportserie. Sveriges lantbruksuniversitet, Fakulteten för landskapsarkitektur, trädgårds- och växtproduktionsvetenskap.
- Brindley, P. Jorgensen, A. & Maheswaran, R. (2018). *Domestic gardens and self-reported health: a national population study*. Int J Health Geogr. <https://doi.org/10.1186/s12942-018-0148-6>.
- Corley, J. Okely, J.A. Taylor, A.M. Page, D. Welstead, M. Skarabela, B. Redmond, P. Cox, S.R. & Russ, T.C. (2021). *Home garden use during COVID-19: Associations with physical and mental wellbeing in older adults*. Journal of environmental psychology, 73, 101545–. <https://doi.org/10.1016/j.jenvp.2020.101545>
- Colding, J. & Barthel, S. (2019). *Exploring the social-ecological systems discourse 20 years later*. Ecology and Society 24(1):2. <https://doi.org/10.5751/ES-10598-240102>
- De León, M. (2017). *Trädgård för själen En jämförelse mellan rehabiliteringsträdgårdarna Nynäs och Gröna Rehab*. Kandidatarbete 15 hp, institutionen för stad och land. Landskapsarkitekturprogrammet, Ultuna Uppsala.
- Engquist, E. Larsson, C. Pelin, C. (2012). *Stadens rumsliga påverkan på hälsa*. Kommissionen för ett socialt hållbart Malmö.
- EU, European Commission, (2020). *Bringing nature back into our lives- Biodiversity Strategy for 2030*. COMMUNICATION FROM THE COMMISSION TO THE EUROPEAN PARLIAMENT, THE COUNCIL, THE EUROPEAN ECONOMIC AND SOCIAL COMMITTEE AND THE COMMITTEE OF THE REGIONS EU. <https://eur-lex.europa.eu/legal-content/EN/TXT/?qid=1590574123338&uri=CELEX:52020DC0380> Datum: 2021-12-09.
- Freeman, C. Dickinson J.M, K. Porter, S & van Heezik, Y. (2012). *“My garden is an expression of me”: Exploring householders’ relationships with their gardens*. Journal of Environmental Psychology. Volume 32, Issue 2, June 2012, Pages 135-143. <https://doi.org/10.1016/j.jenvp.2012.01.005>.
- Grahn, P. & Ottosson A. (2010). *Trädgårdsterapi: Alnarpmetoden: att ta hjälp av naturen vid stress och utmattning*. Stockholm, Bonnier Existens.
- Grahn, P. & Stigsdotter, U. (2003). *Landscape planning and stress*. VL-2. Doi: 10.1078/1618-8667-00019. Urban Forestry & Urban Greening.
- Hartig, T. (2005). *Teorier om restaurativa miljöer – förr, nu och i framtiden*. I Johansson, & M.
- Hjärnfonden (u.å). *Vad händer i kroppen när vi stressar?* <https://www.hjarnfonden.se/stress-vad-ar-det/>. [2021-09-15].
- Hoyle, H. Hitchmough, J. & Jorgensen, A. (2016). *All about the ‘wow factor’? The relationships between aesthetics, restorative effect and perceived biodiversity in designed urban planting*.

Landscape and Urban Planning. Volume 164, August 2017, Pages 109-123.
<https://doi.org/10.1016/j.landurbplan.2017.03.011>.

Jakobsson, A. (2018). *The Edibe Garden in the Swedish 'Egnahem'*. Bulletin. The Garden and National Identity. för trädgårdshistorisk forskning. Nr 31, 2018.

Jakobsson, A. & Dewaelheyns, V. (2018). *Contemporary interpretation of the meaning and heritage of early 20th century private gardens: From an historical reflection to a future outlook in planning*. Urban forestry & urban greening, 30, 210–219.
<https://doi.org/10.1016/j.ufug.2018.02.003>.

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).
(<https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/0272494495900012>)

Kaplan, R. & Kaplan, S. (1989). *The experience of nature: A psychological perspective*. Cambridge University Press.

Malmö stad, (2014). *Riktlinjer för Grönyte- faktor framtagna av Malmö stad*. Stadsbyggnadskontoret Godkänd av Stadsbyggnadsnämnden. Uppdaterad 22 november 2021. <https://malmo.se/Stadsutveckling/Tema/Hallbart-och-klimatneutralt-byggande/Ekosystemtjanster-och-gronytefaktor.html>.

Malmö stad, (2019). *PLAN FÖR MALMÖS GRÖNA OCH BLÅ MILJÖER*.
<https://motenmedborgarportal.malmo.se/welcome-sv/namnder-styrelser/stadsbyggnadsnamnden/mote-2019-03-14/agenda/plan-for-malmos-grona-och-bla-miljoer-antagandehandling-mars2019pdf-1?downloadMode=open>.

Miljödepartementet, (2020). *EU:s strategi för biologisk mångfald för 2030*. Regeringskansliet Faktapromemoria 2019/20:FPM43. <https://data.riksdagen.se/fil/36E23634-418C-4D6F-A735-84756E8C71FF>.

MSB, (2013). *Framtidens storstäder - Säkerhet i en föränderlig värld*. Myndigheten för samhällsskydd och beredskap.

Naturskyddsföreningen, (2013). *69 naturvänliga aktiviteter*. Inspirationsmaterial för praktiska naturvårdsåtgärder, Naturvänliga veckan, 2013.

Pell, M. (2012). *Teorier om mental återhämtning – Kaplan, Ulrich och Grahn*. Fakulteten för Landskapsplanering, trädgårds- och jordbruksvetenskap Område Landskapsarkitektur, Sveriges Lantbruksuniversitet (SLU) Alnarp.

Ramey, H.L. & Grubb, S. (2009). *Modernism, Postmodernism and (Evidence-Based) Practice*. Contemp Fam Ther 31, 75–86 (2009). <https://doi.org/10.1007/s10591-009-9086-6>

Regeringskansliet, (2021). *2021 Sveriges genomförande av Agenda 2030 för hållbar utveckling*. https://www.regeringen.se/49d5f2/globalassets/regeringen/dokument/regeringskansliet/agenda-2030-och-de-globala-malen-for-hallbar-utveckling/voluntary-national-reviewvnr/2021_sveriges_genomforande_av_agenda_2030_for_hallbar_utveckling_webb.pdf

Rosenau, P.V. (1994). *Health politics meets post-modernism: its meaning and implications for community health organizing*. J Health Polit Policy Law. Summer;19(2):303-33. doi: 10.1215/03616878-19-2-303. PMID: 8077633. <https://doi.org/10.1215/03616878-19-2-303>.

SKR, (2019). *Kommunala initiativ inom Agenda 2030 (2019)*. EXEMPELSAMLING.
<https://skr.se/download/18.42336a32177c8ab158d545c9/1615719751647/Kommunala%20initiativ%20inom%20Agenda%202030.pdf>

Stoltz, J. Grahn, P. (2021). *Perceived sensory dimensions: An evidence-based approach to greenspace aesthetics*. Department of People and Society, Swedish University of Agricultural Sciences, Lomma, Sweden.

Ulrich, R. (1979). *Visual Landscapes and Psychological Well-Being*. *Landscape Research - LANDSC RES.* (Artikel)

Ulrich, R. S. Simons, R. F. Losito, B. D. Fiorito, E. Miles, M. A. and Zelson, M. (1991). *Stress recovery during exposure to natural and urban environments*. *Journal of environmental psychology*, 11(3), pp.201–230. DOI: 10.1016/S0272-4944(05)80184-7.

Wittstrand, A. (1994). *Egnahemsidéen — en tanke som föll i god jord*. ELBOGEN MALMÖ FORNMINNESFÖRENINGENS ÅRSSKRIFT Årgång 62 — Malmö 1994.

