



HÄLSOFRÄMJANDE PLATSER I DEN VÄXANDE STADEN

– ett gestaltungsförslag för Sävja kyrkas utomhusmiljö med inriktning på
mental återhämtning och stressreducering

Ellen Eriksson
Examensarbete/Självständigt arbete • 30 hp
Sveriges lantbruksuniversitet, SLU
Fakulteten för naturresurser och jordbruksvetenskap
Landskapsarkitektprogrammet – Uppsala
Uppsala 2023

Hälsofrämjande platser i den växande staden,
ett gestaltningsförslag för Sävja kyrkas utomhusmiljö med inriktning på mental återhämtning och stressreducering

Health-promoting places in the growing city,

a design proposal for Sävja church's outdoor environment with a focus on mental recovery and stress reduction

Ellen Eriksson

Handledare: Viveka Hoff, SLU, Institutionen för stad och land
Examinator: Helena Nordh, SLU, Institutionen för stad och land
Bitr. examinator: Sofia Sandqvist, SLU, Institutionen för stad och land

Omfattning: 30hp
Nivå och fördjupning: Avancerad nivå A2E
Kurstitel: Självständigt arbete i landskapsarkitektur, A2E - landskapsarkitekturprogrammet - Uppsala
Kurskod: EX0860
Program/utbildning: Landskapsarkitekturprogrammet - Uppsala
Kursansvarig inst.: Institutionen för stad och land
Utgivningsort: Uppsala
Utgivningsår: 2023
Upphovsrätt: Alla bilder används med upphovspersonens tillstånd
Originalformat: A3
Elektronisk publicering: <https://stud.epsilon.slu.se>

Nyckelord: Återhämtning, Stressreducering, Gestaltning, Landskapsarkitektur, Bostadsnära grönytor, Sävja kyrka

Sveriges lantbruksuniversitet

Fakulteten för naturresurser och jordbruksvetenskap

Institutionen för stad och land

Avdelningen för landskapsarkitektur

FÖRORD

Inledningsvis skulle jag vilja tacka följande personer som varit till stor hjälp genom detta projektet.

Tack till:

Handledare Viveka Hoff
– *för ditt stöd, lugn och tro på mitt arbete.*

Pesonalen i Sävja kyrka
– *för intervjuer, information och inspiration. Detta har varit otroligt värdefullt material som gjort detta arbete möjligt.*

Tengbom, Uppsala
– *som bidragit med en plats att skriva på samt motivation att kämpa vidare.*

Avslutningsvis vill jag tacka familj och vänner som har inspirerat, bidragit med skissande och korrekturläsning samt ovärderligt stöd då kämparglöden falnat.

Sammanfattning

Dagens samhälle växer konstant och urbaniseringen sker i allt högre grad. Exploatering och förtätning anses vara en naturlig del av samhällsutvecklingen och kan i teorin generera en god livsmiljö. Däremot medför fenomenet även en ökad mental belastning och stress på grund av det höga tempot inne i städerna i kombination med stora flöden av nya intryck samt brist på tid för återhämtning.

I linje med att städerna expanderar tas rekreationsområden i anspråk för bebyggelse och avståndet till naturen ökar då stadsgränser vidgas. Detta ger upphov till att många invånare inte finner tid till att spendera tid i naturen vilken forskning anser är väsentligt för att säkerställa en god folkhälsa i de växande städerna.

Bristen på bostadsnära grönytor i exploaterande stadsdelar är ytterst relevant för nutidens verkamma landskapsarkitekter. Dilemmat väcker funderingar kring hur det är möjligt att öka tillgången på grönytor för att säkerställa en hållbar utveckling av framtidens städer.

Sävja kyrka, i sydöstra Uppsala, omges av 0,6 hektar naturmark som i dagsläget upplevs otillgänglig och outnyttjad. Sydöstra Uppsala står inför en större exploatering vilket gör detta till ett fall där kvaliteten på de existerande grönområdena bör vara en prioritering. Genom ett gestaltungsförslag för Sävja kyrkas utomhusmiljö, som avser att främja återhämtning och stressreducering, kan en större målgrupp ta del av naturen. Förslaget utgör uppsatsens resultat och ämnar att göra Sävja kyrkas utomhusmiljö till en restaurativ plats som riktar sig till kyrkans besökare och verksamhet men även boende i närområdet.

Den övergripande metoden för detta projekt är evidensbaserad design. Gestaltningens stomme utgörs av en förstudie som syftar till att förklara sambandet mellan vistelse i naturen och påskyndad återhämtning samt skapa förståelse för platsen, dess verksamheter, målgrupper, möjligheter och utmaningar. Informationen från förstudien har sedan översatts i en programplan som ligger till grund för gestaltningen som avser att främja återhämtning och stressreducering.

Gestaltungsförslaget, *Pärlor i det gröna*, gör Sävja kyrkas utomhusmiljö till en tillgänglig grönmiljö som erbjuder olika former av återhämtning anpassade efter olika behov, mående och sinnestillstånd. Även kopplingen till omgivande natur har stärkts. Förslagets grundstomme utgörs av vegetation och planteringsytor som kompletteras av byggda strukturer i form av vistelseytor integrerade i det gröna. Detta gör det möjligt för besökare att spendera en längre tid på platsen och ta del av miljöns återhämtande och stressreducerande kvaliteter.

Gestaltningen av Sävja kyrkas utomhusmiljö visar hur det är möjligt att genom landskapsarkitektur bidra till att främja folkhälsan genom att säkerställa tillgången på högkvalitativa bostadsnära grönytor.

Nyckelord: Återhämtning, Stressreducering, Gestaltning, Landskapsarkitektur, Bostadsnära grönytor, Sävja kyrka

Summary

Here follows a brief overview of the different parts of the thesis, resulting in a design proposal for the outdoor environment surrounding Sävja church in southeastern Uppsala, Sweden. The area includes 0,6 hectares of land, and the church building occupies roughly 0,1 hectares.

Introduction

Working as a landscape architect entails a great responsibility when creating public environments. According to number 11 of the United Nations (UN) global goals for sustainable development, the city should be inclusive, accessible, and able to meet the needs of different target groups. The development also has to be sustainable and manage future challenges (Sveriges arkitekter 2021). Milestone 11.7. intends to provide "safe, inclusive and accessible green areas, especially for women and children, elderly people and people with disabilities" (UNDP, 2021). In line with this, the thesis and the design of Sävja church's outdoor environment take shape.

Studies (Grahn & Stoltz, 2021) have shown that visiting nature daily improves human health and well-being. However, due to the densification of cities, lots of green spaces for recreation and activity are lost, and the distance between residential areas and nature grows (Haaland and Konijnendijk van den Bosch 2014). At the same time, the pace inside the cities is increasing, and the inhabitants are exposed to a large flow of impressions daily, which causes stress (Björk, 2020).

This shows the growing need for green spaces close to residential areas for daily use to improve public health. The thought that Sävja church's outdoor environment can serve as a multifunctional place, benefiting both church visitors and dwellers living nearby, goes in line with this. Furthermore, the outdoor environment around Sävja church can benefit a larger target group through a design that promotes recovery and stress reduction.

Aim and research questions

The aim is to present a design proposal for the outdoor environment which can promote stress reduction and recovery for visitors and residents in the immediate area around Sävja church. The proposal also strives to adapt to the church activities and consider the existing character and surroundings of the place.

How can the outdoor environment around Sävja church be designed to become an accessible green environment for both the church visitors and residents living nearby?

How can the outdoor environment around Sävja Church be designed to enhance the health-promoting values of the place in terms of mental stress reduction and recovery?

Method

The method used is inspired by Evidence-based Health Design in Landscape Architecture

(EBHDL). The model a tool designed to make it easier for landscape architects to translate research into design in health-related design projects (Gramkow et al., 2021).

According to EBHDL, the project consists of four parts which are:

1. Evidence collection
2. Programming
3. Design
4. Evaluation

In this thesis, only parts 1-3 are presented, and a discussion replaces the evaluation.

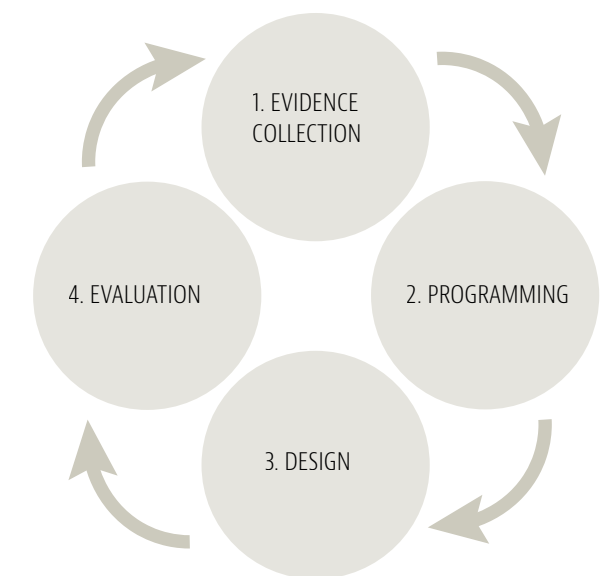


Figure: Gramkow et al. (2021). The figure shows the four parts the method EBHDL are based upon.

Part one: Evidence collection

According to EBHDL, evidence is collected and structured into four categories which are:

- Target group
- Nature and human health relationship
- Use of nature
- Environment

According to Gramkow et al. (2021), the information in the Evidence collection can be based on a wide range of different sources. In this particular case, a combination of interviews, a literature study, a document study, study visits, an inventory, and analyses are used.

Target group
Semi-structured interviews were conducted to get to know the church, its activities, and target groups. The information in this category concluded that people who need recovery from anxiety and stress or are grieving often come to Sävja church. Sävja church is also a place for social gatherings, where children, adults, and the elderly meet. Many children and youths spend lots of time in the church, which is a place where they can relax and recover from mental fatigue. Sävja church offers a wide range of activities and events, meaning that larger groups regularly stay at the site.

Nature and human health relationship
The evidence collected in this category consists of a literature study of prominent theories explaining the relationship between spending time in nature and strengthening health and well-being.

Kaplan and Kaplan (1989) claim that to recover from mental fatigue, the surrounding nature has to evoke fascination within the beholder. The effect can be achieved if an environment offers the feeling of being in another world, is compatible with what the visitor wants to do, and is comprehensive enough (ibid.). According to Ulrich (1991), the most effective recovery from high levels of stress occurs in nature, offering shelter but, at the same time, a good overview of the surroundings. The literature study also showed that people needing recovery from mental fatigue require different dimensions of nature than individuals suffering from prolonged stress (Grahn & Stigsdotter, 2009). Therefore, Sävja church's outdoor environment needs to include different dimensions of nature in line with PSD to promote both recovery and stress reduction.

Use of nature
Through study visits, a deeper understanding of creating health-promoting environments

was achieved. In addition, inspiration and guidance for how to create and experience the different PSDs were obtained (Grahn och Stoltz 2021; Stigsdotter och Peschardt 2013). The importance of preserving older vegetation and how perennials can create spatial features and diversity and details for arousing fascination are a few observations made.

Environment
The final category aims to get to know the area of development and its surroundings. This was achieved through a document study, an inventory of the Sävja church's outdoor environment, and also analyses identifying existing prerequisites, challenges, and dimensions of nature.

The document study showed that the district where the church is located is facing significant exploitation (Uppsala kommun, 2021a). The exploitation will affect the availability of green areas for recreation and increase the wear and

tear on the preserved natural land. However, the nature close to the church contains high natural values and will be preserved in the future, which creates good conditions for Sävja church as a place promoting recovery and stress reduction.

The inventory showed that a significant part of the site plan is perceived to be unused, which is mainly due to a lack of accessibility, a lack of programmed areas with seating arrangements, and a lack of elements that arouse fascination.

The analyses showed that the preconditions, in combination with greater diversity and added experiential values in line with ART and SRT, can enhance the health-promoting features in Sävja church's outdoor environment.

	Target group	Nature and human health relationship	Use of nature	Environment
Interviews	●			
Literature study		●	●	
Study visits			●	
Document study				●
Inventory and Analysis				●

The table shows which methods used to collect information to the different categories the Evidence collection is based upon.

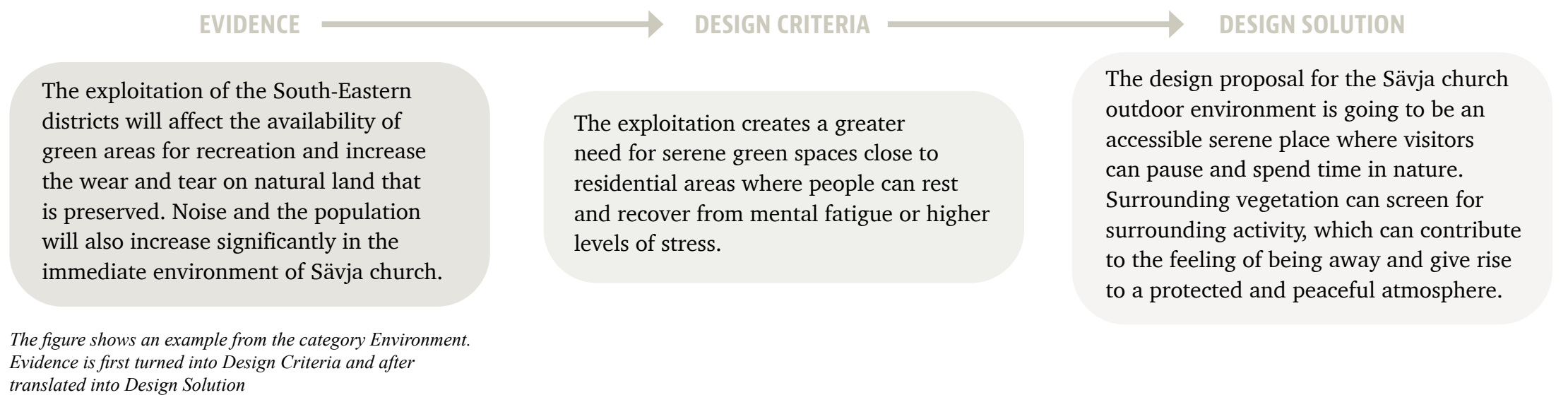
Part two: Programming

Part two consists of Programming, which, according to EBHDL, implies that the evidence collected in the above four categories is first translated into Design Criteria and then Design Solution (Gramkow et al., 2021). It explains how the information compiled in the last part is related to and takes shape in the final design proposal. Finally, the found Design Solutions were combined in a program map showing where the different solutions will be included in the proposal for Sävja church's outdoor environment.

Part three: Design

The final part, in line with EBHDL, involves making a visual proposal based on the program map produced in the last part.

The final proposal, Pearls in the green, contains rooms of different sizes filling different purposes, which can promote recovery depending on mood and state of mind. Larger open spaces are intended for social community and gatherings where meetings can occur naturally. Smaller intimate rooms in sheltered locations allow visitors to rest and recover in connection with nature. Open lawns can be used for free activities for groups of children and youths spending time in church, and a playground for toddlers is located close to the children's entrance to the church.



Pathways consisting of cohesive material increase accessibility, including a more extensive range of target groups. Diversity contributes to holding the visitors' attention effortlessly and is created via perennial plantings containing seasonal variation and evergreen elements. A large water mirror is located in the southern part of the site plan to incorporate water elements. Most of the existing trees have been preserved to achieve a spatial experience. New trees have also been planted to strengthen continuity. The proposal contains various seating arrangements which allow visitors to spend a longer time in the nature surrounding Sävja church.



The final design proposal for the Sävja church outdoor environment. Sektion A-a presented on next page is marked out.

Discussion

The discussion raises the increasing amount of citizens dealing with mental fatigue and stress due to our densified cities. Hence prioritizing green areas close to residential areas to promote health and human well-being is essential. The design proposal for Sävja church's outdoor environment shows how a small green area can be used for multiple purposes providing a place for rest and recovery. Including a larger target group also shows that landscape architecture can contribute to achieving the UN's sustainable development goals 11.

The discussion also highlights the importance of the target group and the prerequisites of the environment when creating a health-promoting environment. Different circumstances would have resulted in a completely different result.

The possibilities of recovery and stress reduction are considered to have been strengthened in the design proposal, which was the goal of this project. However, had the target group been more narrow, the chances of speedy recovery would likely have been higher. Finally, this work raised questions about how the balance between social and ecological values should be established. In this design proposal, like in many similar cases, social values have been created at the expense of ecological aspects.



Section A-a showing the southern part of the final design proposal. To the left are water mirrors and a memorial place surrounded by perennial plantings. To the right two small wooden decks are integrated into the existing nature creating intimate and private rooms.

Innehållsförteckning

INTRODUKTION

Bakgrund	12
Landskapsarkitektens roll och hållbar utveckling.....	12
Återhämtande miljöer i förtätade stadsdelar.....	13
Syfte, frågeställning och avgränsning	14
Syfte.....	14
Frågeställning.....	14
Avgränsning.....	15

METOD

Evidensbaserad design	17
Förstudie	18
Intervjuer.....	18
Litteraturoversikt.....	18
Studiebesök.....	18
Dokumentgranskning.....	19
Inventering och analys.....	19
Programmering	21
Gestaltning	22
Koncept och formspråk.....	22
Utformning.....	22
Vegetation och planteringsytor.....	23
Presentation.....	23

FÖRSTUDIE

Intervjuer	25
Sävja kyrkas verksamheter och målgrupper	26
Kyrkans roll i samhället	27
Litteraturoversikt	28
Teorier om återhämtning	29
Attention restoration theory (ART).....	29
Stress recovery theory (SRT).....	31
Teorin om betydelsespelrummet, Precived sensory dimentions (PSD) och Grahns behovspyramid.....	33
Restorativa urbana miljöer	38
Behovet av bostadsnära grönytor.....	38
Parkkaraktärer för återhämtning och stressreducering.....	39
Studiebesök	41
Drömparken	42
Sinnenas trädgård	44
Sankta Maria kyrka	46
Dokumentgranskning	49
Nulägesbeskrivning	50
Sävja kyrkobyggnad.....	52
Naturen kring Sävja kyrka.....	53
Historisk översikt	54
Kommunens vision för exploateringen av de Sydöstra stadsdelarna	56
Exploateringens konsekvenser.....	56
Framtida tillgång till natur och grönområden.....	57

Inventering och analys.....	58
Sävja kyrkas omgivning.....	59
Inventering av gestaltningsområdet.....	60
Analys - Utomhusmiljön kring Sävja kyrka.....	63
Förutsättningar och funktion.....	63
Gestaltningens karaktär.....	65
Platsens hälsofrämjande värden.....	67

PROGRAMMERING

Programmering för gestaltningen av utomhusmiljön kring Sävja kyrka.....	71
Målgrupp.....	72
Relationen mellan natur och hälsa.....	73
Utformning av miljö.....	75
Platsen.....	76
Programplan.....	78

GESTALTNING

Gestaltning av utomhusmiljön kring Sävja kyrka.....	80
Koncept och övergripande formspråk.....	81
Utformning av förslag.....	82
Stråk.....	82
Platsens rum.....	82
Vegetation, planteringsytor och materialval.....	88
Träd och buskar.....	88
Lökar och perenner.....	90
Materialval.....	89
Presentation.....	92

DISKUSSION

Resultatdiskussion.....	94
Behovet av bostadsnära grönytor för återhämtning och stressreducering.....	94
Platsen och målgruppens betydelse.....	94
Framtida utmaningar och förutsättningar.....	95
Metoddiskussion.....	96
Evidensbaserad design och framtida landskapsarkitektur.....	96
Insamling av evidensmaterial.....	96
Avslutning och vidare studier.....	98

REFERENSER

Referenser.....	100
Bildmaterial.....	102

FÖRKORTNINGAR

ART	Attention Restoration Theory
EBD	Evidence-Based Design
EBHDL	Evidence-Based Health Design in Landscape architecture
FN	Förenta nationerna
FÖP	Fördjupad översiktsplan
KML	Kulturmiljölagen
PSD	Perceived Sensory Dimensions
SRT	Stress Recovery Theory
WHO	World Health Organisations

Bakgrund

Jag har under de senaste somrarna arbetat som vaktmästare i Danmark-Funbo församling och när jag fick frågan ifall jag ville ta fram ett förslag för en ny utformning av Sävja kyrkas utomhusmiljö kändes det som en otrolig möjlighet.

Jag kom ganska tidigt i utbildningen fram till att det är gestaltning i liten skala som intresserar mig mest, forma de små rummen i människans närmiljö och undersöka den rumsliga skalan. Gestaltningen av Sävja kyrkas utomhusmiljö ger mig chans att fördjupa mig inom de delar av utbildningen som jag funnit intressanta, som väckt nyfikenhet och funderingar.

Sävja kyrka tillhör Danmark-Funbo församling och en omgestaltning av utemiljön har länge varit aktuell i syfte att öka tillgänglighet samt tillföra funktion och upplevelsevärden. Utöver detta är ramarna för utformningen fria och jag fick själv komma med förslag på inriktning.

I mitt kandidatarbete (Eriksson 2021) undersökte jag den förändrade synen på dagens

kyrkor och begravningsplatser och jag insåg att denna uppgift öppnar upp för möjligheten att bygga vidare på detta arbete. Resultatet visade att behovet av tillgängliga grönytor inne i städerna växer i linje med att samhällena expanderar och förtätas. Detta rättfärdigar användning av begravningsplatser för rekreativ aktivitet så länge den inte stör sörjande och anhöriga till de begravda (ibid.).

Kandidatuppsatsen belyste även att lugna rum i staden för vila och återhämtning är av stor vikt och jag erhöll en djupare förståelse för betydelsen av restaurativa platser i urban kontext. I linje med detta föreslog jag en gestaltning för återhämtning och stressreducering och fick genast medhåll. Arbetet har utförts självständigt men regelbunden dialog har förts med förvaltningschef i Danmark-Funbo församling. Gestaltningens omfattning presenteras mer ingående under rubriken *Avgränsning*.

Landskapsarkitektens roll och hållbar utveckling

För att placera detta arbete i ett större sammanhang lyfts inledningsvis Förenta nationernas (FN) globala mål för hållbar utveckling samt landskapsarkitektens roll i de växande samhällena.

FN antog år 2015 en ny utvecklingsagenda, Agenda 2030, bestående av 17 globala mål för hållbar utveckling som syftar till att "utrota fattigdom, stoppa klimatförändringar och skapa fredliga och trygga samhällen" (UNDP 2021). Hållbar utveckling baseras på tre dimensioner i form av social, ekonomisk och miljömässig hållbarhet (ibid.). I linje med detta bär landskapsarkitekter på ett stort ansvar tillsammans med övriga discipliner som arbetar för att skapa framtidens städer (Sveriges arkitekter 2021).

Social hållbarhet, i form av att skapa tillgängliga, trygga och inkluderande livsmiljöer är en av landskapsarkitektens främsta uppgifter. Den fortlöpande urbaniseringen och de växande städerna skapar förutsättningar för ekonomisk tillväxt men kan även orsaka växande samhällsklyftor och social oro. Landskapsarkitekter är med och påverkar offentliga miljöer som ska kunna tillgodose samtliga målgruppers behov i samhället samt vara hållbara och långsiktiga (Sveriges arkitekter 2021). Detta går hand i hand med FN:s globala mål 11. Hållbara städer och utveckling (UNDP 2021).

Delmål 11.7. avser att tillhandahålla "säkra, inkluderande och tillgängliga grönområden, i synnerhet för kvinnor och barn, äldre personer och personer med funktionsnedsättning" (UNDP 2021) och det är i ljuset av detta delmål denna uppsats och gestaltningen av Sävja kyrkas utomhusmiljö tar form. I följande stycke presenteras den problemrymd som detta arbete tar avstamp i.

Återhämtande miljöer i förtätade stadsdelar

Dagens samhälle växer konstant, under de senaste decennierna har Sveriges befolkning ökat med närmare 18 procent och dessutom sker urbaniseringen i en allt högre grad, närmare 90 procent av befolkningen bor numera i tätorter (SCB 2022).

I teorin kan en förtätad stad generera en god livsmiljö (Björk 2020). Mer resurseffektiva samhällen kan skapas, kollektivtrafik kan ersätta biltrafik, utvecklad infrastruktur ökar tillgängligheten i stadsdelar och antalet arbetstillfällen ökar (ibid.). Dock visar forskning att förtätning även orsakar ökad mental belastning och stress på grund av det höga tempot inne i städerna i kombination med stora flöden av nya intryck samt brist på tid för återhämtning (Hjärnfonden 2017). Detta kan snabbt eskalera och ge upphov till stressrelaterad psykisk ohälsa vilket enligt World Health Organisation (WHO) är ett av dagens snabbast växande samhällsproblem gällande befolkningens hälsa (ibid.).

Stressrelaterad psykisk ohälsa orsakas inte enbart av livsstil och vanor utan även av vår direkta närmiljö. Studier har bland annat visat att stressnivån hos stadsbor är högre än hos befolkningen som bor på landsbygden (Akpınar och Yakınlı 2022). I takt med urbanisering och

förtätning av städer ökar bullernivå orsakad av trafik och andelen luftföroreningar vilket är starkt bidragande faktorer till ökade stressnivåer (ibid.).

Under de senaste 50 åren har ett flertal källor (bl.a. Memari et al. 2021; Kaplan 1995; Ulrich et al. 1991) belyst vikten av tillgång till natur och urbana grönområden för bibehållen god hälsa. Daglig vistelse i grönmiljöer påskyndar stressreducering och återhämtning (ibid.). Olmstead konstaterade redan på 1800-talet att “natural settings ‘restore’ . . . and blocks out the demands and stresses of daily work” (Ulrich et al. 1991 s. 206). I takt med att samhället förtätas minskar tillgången på sammanhängande stadsnära grönområden och avståndet till skog och naturmark ökar då stadsgränser vidgas (Haaland och Konijnendijk van den Bosch 2014). Detta har resulterat i att majoriteten av befolkningen i större städer upplever att de sällan finner tid att ta sig till naturområden som ligger i utkanten av staden (Thompson och Žlender 2018).

Urbaniseringen, förtätningen och fragmenterade grönytor skapar utmanande förutsättningar som är ytterst relevanta för nutidens verksamma landskapsarkitekter. Dilemmat väcker funderingar kring hur det är möjligt att öka tillgång på bostadsnära grönytor för att säkerställa hållbar utveckling.

Åsikten att kyrkans mark bör användas för

fler syften än enbart dess verksamheter går i linje med det växande behovet av bostadsnära grönytor för att stärka hälsan hos invånare i förtätade stadsdelar (Eriksson 2021). Genom en gestaltning som främjar återhämtning och stressreducering kan utomhusmiljön kring Sävja kyrka gynna både kyrkans besökare och boende i närmiljön.

Syfte, frågeställning och avgränsning

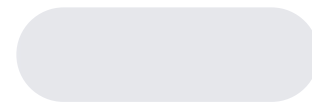
Syfte

Syftet med detta projekt är att genom en gestaltning av Sävja kyrkas utomhusmiljö bidra med kunskap till hur bostadsnära grönytor kan utformas för att främja återhämtning och stressreducering i växande samhällen.

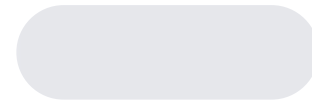
Målet är att ta fram ett gestaltungsförslag för utomhusmiljön kring Sävja kyrka som kan bidra till att främja stressreducering och återhämtning för besökare och boende i närområdet. Miljön ska även anpassas till kyrkans verksamheter samt väga in platsens och omgivningens existerande karaktär.

Frågeställning

Frågeställningarna som detta arbete ämnar besvara är följande:



Hur kan utomhusmiljön kring Sävja kyrka gestaltas för att bli en bostadsnära grön miljö som riktar sig till både kyrkans besökare och boende i närmiljön?



Hur kan utomhusmiljön kring Sävja kyrka gestaltas för att förstärka platsens hälsofrämjande värden i form av mental stressreducering och återhämtning?



fig. 1-2. bearbetat ortofoto ©Lantmäteriet. Fig. 1 visar Uppsalas läge i Sverige och fig. 2 visar var stadsdelen Sävja samt Sävja kyrka ligger i Uppsala i förhållande till stadskärna och omgivning.

Avgränsning

Platsen som gestaltas i detta arbete är utomhusmiljön kring Sävja kyrka i stadsdelen Sävja i sydöstra Uppsala (fig 1-2). Sävja kyrka stod färdig år 1984 och skyddas därför inte av kulturmiljölagen (KML) och tomten som tillhör Danmark-Funbo församling inkluderar inte heller begravningsplatser. Tomten hålls öppen för allmänheten dygnet runt och gränserna mellan kommunalägd mark och kyrkans mark smälter samman i både nordlig och östlig riktning. Sävja, Sävja kyrka och dess omgivning beskrivs vidare under avsnitten *Dokumentgranskning* samt *Inventering och Analys*.

Gestaltningen avgränsas av den dragna områdesgränsen (fig. 3) som består av 0,6 hektar mark varav kyrkobyggnaden upptar drygt 0,1 hektar mark. Området som ska gestaltas utgörs av mark som ägs av kyrkan och av Uppsala kommun. Den kommunala mark som inkluderas i gestaltningsförslaget förvaltas av

kyrkan och detta har använts som utgångspunkt för att avgränsa området som gestaltas. Beslut kring områdesgräns för gestaltningsförslaget bestämdes även i samförstånd med förvaltningschef i Danmark-Funbo församling. Även Uppsala kommun har tillfrågats och meddelat att det inte bör vara några problem att gestaltningen inkluderar delar av kommunal mark.

Den slutgiltiga presentationen är inte en färdig bygghandling utan ett illustrativt förslag bestående av illustrationsplan med tillhörande illustrationer som visar en möjlig utformning. Förslaget utgår ifrån befintliga höjder och höjdkurvor hämtade från Uppsala kommuns baskarta samt bygghandlingsunderlag tillhandahållet av Tallius Myhrman Arkitekter AB. Skötsel nämns enbart översiktligt och ljussättning ingår inte inom ramen för detta arbete.



fig. 3. bearbetat ortofoto ©Lantmäteriet. Kartan visar planområdet som ska gestaltas samt var gränsen mellan kommunal allmän platsmark och kyrkans tomt går.

Evidensbaserad design

Metoden för detta arbete är evidensbaserad design (EBD) vilket enligt Boverket (2022a) innebär att projektets resultat baseras på efterforskning och beprövad erfarenhet i kombination med platsens kontext och förutsättningar. Detta innebär att forskning som anses vara relevant för att besvara detta arbetes frågeställningar sammanställs och utgör grund till utformningen av utomhusmiljön kring Sävja kyrka. Beprövad erfarenhet syftar till att undersöka tidigare genomförda projekt inom samma eller liknande område och ta lärdom och inspiration av dessa. Det som slutligen avgör på vilket sätt efterforskning och tidigare praxis kan översättas i utformningen avgörs av platsens rådande förutsättningar, sammanhang, omgivning och användning. Det är kontexten som gör varje fall där EBD tillämpas unikt (ibid.).

Det finns olika modeller för hur EBD kan appliceras inom landskapsarkitektur och detta arbete har främst inspirerats av modellen Evidence-Based Health Design in Landscape Architecture (EBHDL). Modellen har utvecklats av en tvärvetenskaplig forskargrupp vid Köpenhamns universitet under de senaste 15 åren och är ett verktyg framtaget för att

underlätta för landskapsarkitekter att översätta forskning till gestaltning vid hälsorelaterade designprojekt (Gramkow et al. 2021). Då detta arbete ämnar undersöka hur restaurativa värden kan integreras och stärkas i en utomhusmiljö och resultatet är en gestaltning anses denna metod vara en användbar utgångspunkt för detta projekt.

EBHDL-modellen består av fyra steg som i detta arbete översatts till:

1. Förstudie
2. Programmering
3. Gestaltning
4. Utvärdering

Steg 4 kräver att projektet som gestaltas anläggs och brukas under en längre period. För att rymmas inom arbetets tidsram samt avgränsning genomförs inte detta steg utan ersätts med en diskussion som utvärderar och preciserar hur väl förslaget lyckas svara på arbetets frågeställningar.

I följande stycken förklaras steg 1–3 närmare samt hur de genomförs:

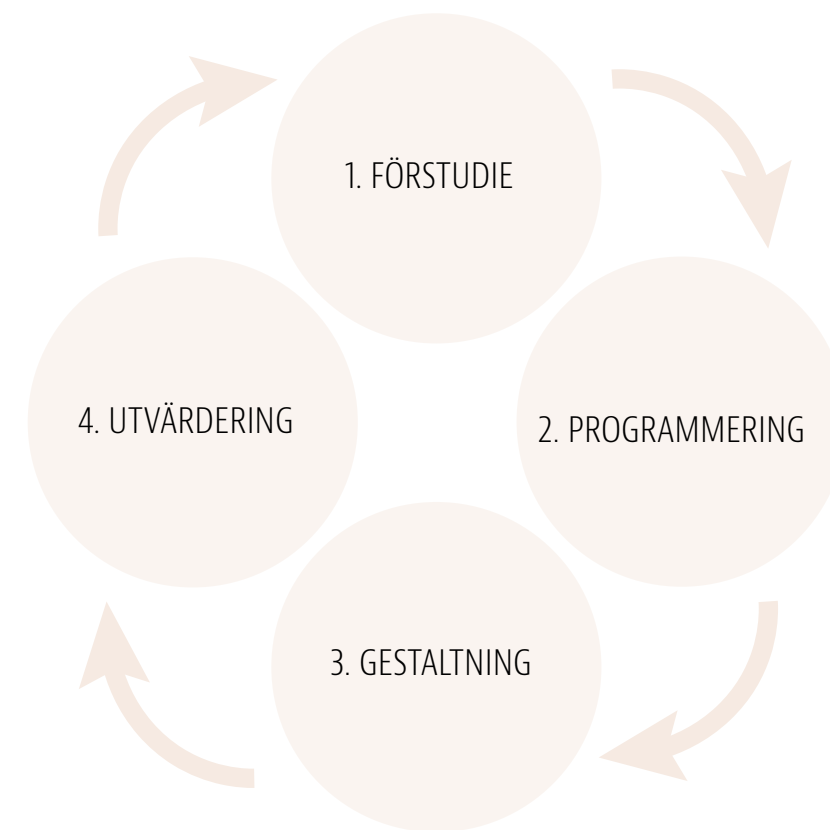


fig. 4. bearbetad figur, original Gramkow et al. (2021). Figuren visar de fyra steg som EBHDL-modellen baseras på från informationsinsamling till färdig gestaltning.

Förstudie

Enligt EBHDL-modellen har fyra huvudkategorier för insamling av information inför gestaltningen identifierats som enligt forskning visat sig utgöra grunden för hälsofrämjande design inom landskapsarkitektur (Gramkow et al. 2021). Dessa har översatts till:

1. Målgrupp
2. Relationen mellan natur och hälsa
3. Utformning av miljö
4. Platsen

I kategorin Relationen mellan natur och hälsa sammanställs information som förklarar sambandet mellan vistelse i naturen och ett ökat välmående. I linje med EBD utgör detta efterforskningen som gestaltningen baseras på. Utformning av miljö kan likställas med undersökning av beprövad erfarenhet. Kategorierna Målgrupp och Platsen utgör underlag för kontexten, de rådande förutsättningarna, markförhållande och omgivning samt vilka som rör sig på och använder platsen idag.

Enligt Gramkow et al. (2021) kan informationen i förstudien baseras på ett brett utbud av olika källor. I detta arbete används en kombination av Intervjuer, Litteraturundersökning, Dokumentgranskning, Studiebesök, Inventering och Analys (fig. 5).

Intervjuer

För att lära känna platsen genom dess verksamheter och skapa förståelse för de målgrupper platsen riktar sig till valdes intervju som metod. För att ta reda på vilka som besöker kyrkan samt vilka aktiviteter verksamheten erbjuder har 3 semistrukturerade kvalitativa intervjuer genomförts (Bryman 2018). De intervjuade är anställda i Danmark-Funbo församling som dagligen möter besökare i Sävja kyrka. Intervjuerna genomfördes i fysisk form i Sävja kyrka den 04-10-2022 genom samtal där anteckningar togs för hand och sedan sammanställdes digitalt.

Den kvalitativa semistrukturerade intervjuformen användes för att låta den kunskap och erfarenhet de intervjuade besitter stå i centrum. Det lämnar utrymme för respondenterna att belysa information som de anser vara relevant och betydelsefull för upplevelsen av platsen. I linje med Bryman (2018) har en semistrukturerad intervjuform valts där förberedda frågor använts som intervjuguide. Denna form säkerställer att de specifika teman denna uppsats behandlar berörs och frågorna bidrar även till att driva intervjun framåt. Frågeunderlaget bifogas som bilaga (bilaga 1). Frågorna är öppett formulerade vilket har möjliggjort för respondenterna att göra egna tillägg samt tillåtit följdfrågor.

Litteraturöversikt

En litteraturöversikt görs för att fastställa vad tidigare forskning landat i gällande hälsofrämjande miljöer för stressreducering och återhämtning. Materialet till denna översikt baseras på litteratur och vetenskapliga artiklar som behandlar forskning kring sambandet mellan naturen och individens förmåga till återhämtning.

För att hitta relevant information har databaserna *Primo*, *Google Scholar* och *Web of Science* använts. Sökord som använts är: *återhämtning*, *stress*, *stressreducering*, *landskapsarkitektur*, *natur*, *urban park*, *offentlig miljö*, *hälsofrämjande miljöer*, *hälsa*, *evidensbaserad design* och *gestaltning*. Även motsvarande söktermer på engelska har använts vilket genererat ett brett utbud av källor. Sökorden på engelska som användes är: *restoration*, *stress*, *stressreduction*, *landscape architecture*, *nature*, *urban park*, *health promoting environment*, *public space*, *health*, *evidence-based design* och *design*. Samtliga termer har använts i olika kombinationer på båda språk.

Nyckellitteratur för detta arbete har utgjorts av böcker och vetenskapliga artiklar skrivna av Grahn (bl.a. Grahn och Ottosson 2010; Grahn och Stoltz 2021; Memari et al. 2021) professor i landskapsarkitektur, miljöpsykologerna Kaplan

och Kaplan (1989;1995) samt arkitektprofessorn Ulrich (1983; 1991). Stommen för detta arbete utgörs av deras teorier som förklarar relationen mellan människa, natur, hälsa och återhämtning från stress och mental utmattning.

Studiebesök

För att erhålla en djupare förståelse för hur restaurativa värden kan tillföras i urbana småskaliga gröna miljöer har platsbesök i studiesyfte gjorts i Enköping och Uppsala. Baserat på den information som erhållits genom litteraturöversikten, gällande vad återhämtande miljöer bör innehålla, har tre platser valts ut som referensprojekt för gestaltningen av Sävja kyrkas utomhusmiljö.

Platserna som besökts är:

1. Drömparken, Enköping
2. Källparken, Uppsala
3. Sankta Maria Kyrka, Uppsala

Drömparken besöktes den 17-09-2022 i syfte att undersöka hur vegetation och planteringsytor kan användas för att bygga upp en plats som ger upphov till återhämtning i linje med Kaplan och Kaplans forskning (1989). Enköping går under benämningen "Parkernas stad" vilket syftar till kommunens stora fokus på parker (Enköping kommun u.å.). På 1980-talet inleddes en storartad satsning på kommunens grönytor för

att skapa sociala och rekreativa utemiljöer med fokus på träd och växtgestaltning. I och med detta bedömdes ett studiebesök i Enköping relevant för detta syfte.

De övriga studiebesöken har utförts i Uppsala. Sinnenas trädgård är en del av stadsdelsparken Källparken som besöktes på rekommendation av Helena Espmark, landskapsarkitekt vid SLU. Delen av parken som går under benämningen "Sinnenas trädgård" är utformad i avseende att främja stressreducering. Platsbesöket gjordes den 23-09-2022.

För att få inspiration från en miljö med liknande förutsättningar som Sävja kyrkas utomhusmiljö gjordes även ett studiebesök vid Sankta Maria Kyrka i Uppsala den 24-10-2022. Denna kyrka är liksom Sävja kyrka en stadsdelskyrka i en växande stadsdel som inte omfattas av Kulturmiljölagen (KML) eller innehåller begravningsplatser. Även tomtens storlek motsvarar Sävja kyrkas och den gränsar också till skogsmark och bostadsområden.

Dokumentgranskning

För att sätta utomhusmiljön kring Sävja kyrka i sitt sammanhang har en dokumentgranskning gjorts för att skapa förståelse kring platsens bakgrund, rådande förutsättningar samt framtid. Dokumentgranskningen ämnar främst att översiktligt redogöra för hur exploateringen av den sydöstra staden kommer att påverka miljön kring Sävja kyrka samt de boende i närområdet. Den historiska översikten bidrar till en djupare förståelse för platsens karaktär. Dokumenten som studeras är: *Fördjupad översiktsplan för de*

Sydöstra stadsdelarna inklusive Bergsbrunna, Bilaga 1 – Förutsättningar, Bilaga 4 - Särskilt utlåtande, Sammanställning av inkomna yttranden och kommunens ställningstaganden och Kompletterande kulturmiljöunderlag.

Inventering och analys

Detta arbete utgår ifrån en befintlig plats med existerande värden och karaktär. Detta utgör utgångspunkt för på vilket sätt det är möjligt att främja platsens restaurativa värden. I linje med EBHDL-modellen har därför inventering och analys placerats i förstudien i stället för i avsnittet *Gestaltning* vilket är vanligast förekommande i denna form av uppsats.

Under arbetets gång har platsen besökts ett flertal gånger för att undersöka skala, testa idéer, lära känna platsen och löpande hämta inspiration från miljön. Besöken har gjorts

under både helger och veckodagar på för- och eftermiddagar. Noggrannare inventering av platsens funktion och innehåll genomfördes vid två tillfällen, det första den 30-08-2022 och det andra den 20-10-2022.

Vid besöken har även utomhusmiljön kring Sävja kyrka och dess omgivning analyserats för att få en djupare förståelse för platsens redan existerande möjligheter, förutsättningar och utmaningar. Även rådande klimat på platsen såsom solexponering, vind och buller har analyserats. Platsens karaktär analyseras i linje med de teorier som presenteras i litteraturöversikten.

I detta arbete tar analyserandet av platsuppbyggnad och rörelse avstamp i Dees (2001) definition av de sju morfologiska element som bygger upp en plats. Dessa har översatts till: Rum, Stråk, Fokuspunkter,

Gränser, Trösklar och Detaljer (se begreppsprecisering s. 20). Genom boken *Form and fabric in landscapearchitecture a visual introduction* erbjuder Dee ett ramverk som ger djupare förståelse för den visuella upplevelsen, användningen och uppbyggnaden av landskapet vid gestaltning. "Fabric" syftar till hela platsens rumsliga integrerade struktur och karaktär medan "Form" är de visuella delar som bygger upp miljön (Dee 2001).

Detta ramverk för platsens uppbyggnad har valts för att det skapar samband mellan karaktär och rumslig struktur samt syftar till att skapa funktionella och rekreativa rum för människan. Utöver detta bistår även Dees (2001) ramverk med guidelinjer och inspiration till hur rumsligheter kan utformas beroende på syfte, behov, plats och kontext.

	Målgrupp	Relation mellan natur och hälsa	Utformning av miljö	Platsen
Intervjuer	●			
Litteraturöversikt		●	●	
Studiebesök			●	
Dokumentgranskning				●
Inventering och analys				●

fig. 5. Tabellen visar vilken metod som använts för att sammantälla informationen i de fyra kategorierna Målgrupp, Relationen mellan natur och hälsa, Utformning av miljö och Platsen. Informationen i kategorier utgör förstudien som sedan används som underlag för gestaltningen av Sävja kyrkas utomhusmiljö.

Begreppsprecisering för platsuppbyggnad

Rum

Dee (2001) identifierar rum som "an area of land enclosed, defined or adapted by people for human purposes" (s.33). Miljöer innehåller ofta flera rumsligheter och genom dessa kan människan organisera, förstå, använda och uppleva platser. Rummen byggs upp av golv, väggar och tak.

Golvet utgör platsens grund och kan exempelvis utgöras av vatten, markbeläggning, gräsmatta eller äng. Väggar består av vertikala linjer som delar upp platsen, skärmar av och omsluter besökare. Dessa kan utgöras av trädstammar, buskar, häckar eller byggda strukturer. Tak bidrar till att skapa en sluten atmosfär och stärka den rumsliga uppfattningen. De kan utgöras av utbredda trädkronor eller byggda element som exempelvis pergolor.

Stråk

Stråk i olika hierarkier utgör nätverk som bidrar till att skapa läsbarhet på platsen och ge upphov till rörelse. Beroende på utformning erbjuder stråk olika funktioner. Linjära breda stråk kan rymma motortrafik och ger upphov till snabbare rörelse medan slingrande stråk i naturen riktar sig till fotgängare och uppmuntrar stilla strövande.

Fokuspunkter

Liksom stråk bidrar fokuspunkter till att öka läsbarheten av platsen, ger besökare element att orientera sig efter och skapar mötesplatser. Dessa kan utgöras av byggda strukturer såsom statyer, stora träd eller grupperad vegetation.

Gränser

Gränser kan likställas med barriärer eller kanter och utgörs av element som åtskiljer ytor som har olika funktion, visuell eller fysisk karaktär. Gränser kan utgöras av väggar, olika golvytor och stråk. Vatten kan exempelvis utgöra en fysisk gräns som hindrar rörelse medan höga häckar även utgör en visuell barriär.

Trösklar

Trösklar kan likställas med entréer, småskaliga ytor där mötet mellan platser av olika karaktär och funktion sker. Trösklar kan utgöras av byggda strukturer såsom pergolabågar eller vegetation som ramar in platsen. De kan både koppla samman utomhus och inomhus samt olika typer av natur. Trösklar utgör en övergångszon som ger människor utrymme för anpassning efter en ny situation eller miljö.

Detaljer

Detaljer utgörs av småskaliga element, mindre än människan, som ger besökare möjlighet till direkt interaktion med omgivningen. Texturer, dofter, ljud, färger och mönster stimulerar olika sinnen. Även sittplatser ingår i denna kategori som gör det möjligt för besökare att dröja sig kvar på platsen.

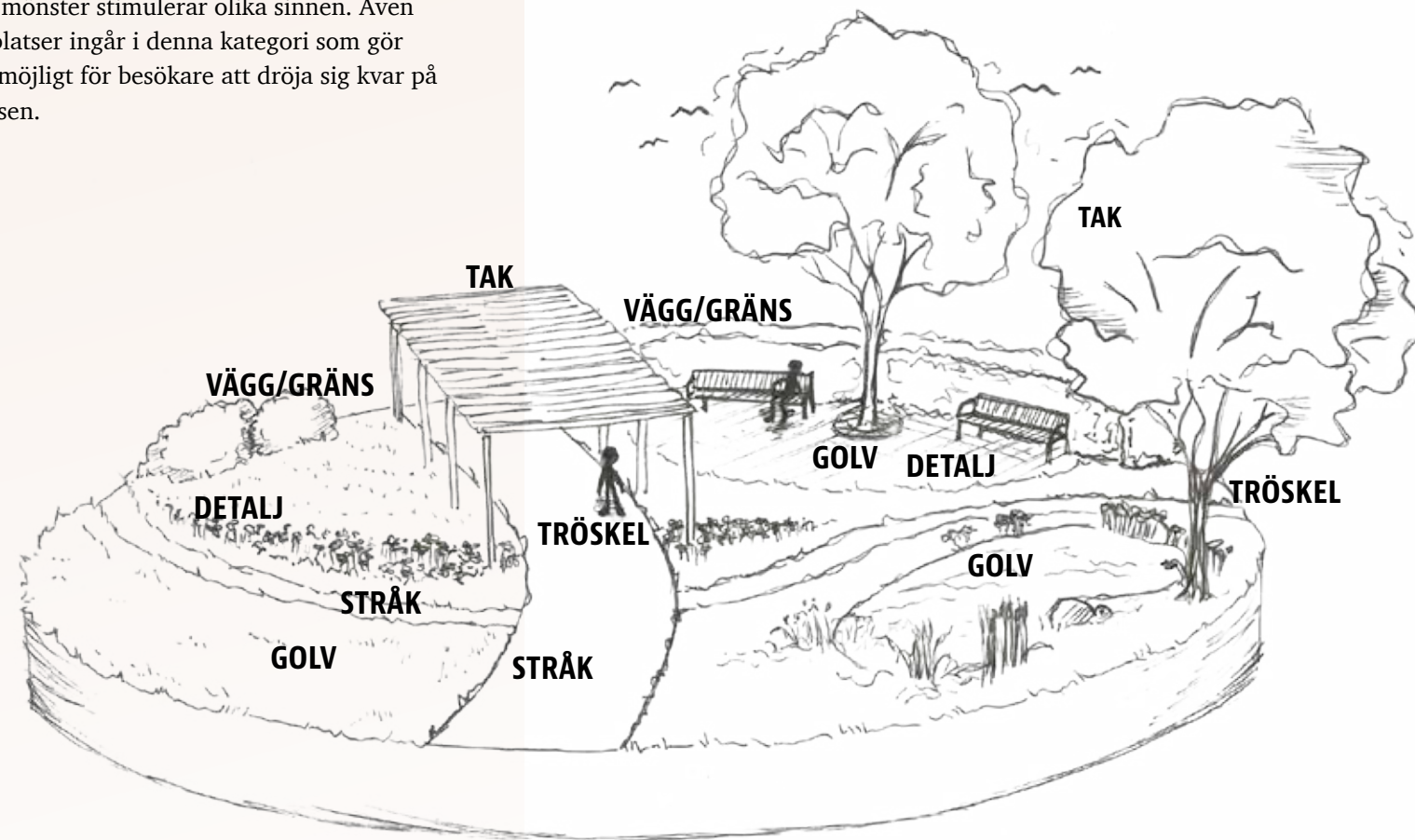


fig. 6. Skissen visar de olika begrepp som i denna uppsats används för att analysera platsuppbyggnad och upplevd rumslighet.

Programmering

Informationen som sammanställts genom de beskrivna metoderna i förstudien kommer i denna del att sammanställas i tre kategorier inspirerat av EBHDL-modellen (Gramkow et al. 2021). Dessa kategorier har i detta arbete översatts till: Fakta, Gestaltningsskriterie och Gestaltungslosning. Detta steg genomförs för att visa hur informationen som sammanställts i förstudien översätts i och kopplas till gestaltningen.

Fakta identifierar de kvaliteter som informationssamlingen visar bidrar till att skapa restorativa miljöer och dessa översätts sedan i Gestaltningsskriterier, alltså vad utformningen bör innehålla för att främja stressreducering och återhämtning. I linje med EBHDL-modellen delas Fakta upp enligt de fyra huvudkategorierna förstudien baserats på innan de översätts i Gestaltningsskriterier. Det tredje steget, Gestaltungslosning, förklarar hur

platsen, utomhusmiljön runt Sävja kyrka, kan utformas för att svara på Gestaltningsskriterierna som tagits fram genom förstudien (fig. 7).

Gestaltungslosningarna används sedan som underlag för att utforma en Programplan som ligger till grund för den slutgiltiga gestaltningen.

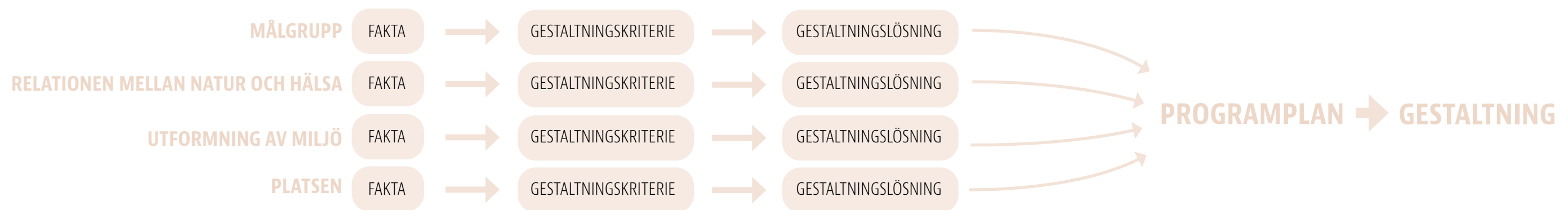


fig. 7. Figuren visar hur avsnittet programmering är uppbyggt. Informationen från förstudien sammanfattas i Fakta efter de fyra kategorierna Målgrupp, Relationen mellan natur och hälsa, Utformning av miljö och Platsen. Dessa översätts sedan i Gestaltningsskriterier och Gestaltungslosningar. Avslutningavis sammanfattas dessa i en programplan som utgör underlag för den slutgiltiga gestaltningen.

Gestaltning

Det tredje steget går ut på att översätta Gestaltungs-lösningarna, som formulerats i Programmeringen, i en gestaltning av utomhusmiljön kring Sävja kyrka. Gestaltningen har formats genom skissande och framtagande av koncept och övergripande formspråk. Uppsatsens resultat presenteras i en gestaltning av Sävja kyrkas utomhusmiljö som presenteras som bilaga i A1 format (bilaga 2).

Koncept och formspråk

Baserat på Förstudien har ett koncept för utformningen tagits fram som ligger till grund för övergripande formspråk och funktion. Detta har bidragit till att avgränsa gestaltningen, bibehålla den röda tråden genom utformningen, inspirera och skapa en enhetlig målbild.

Utformning

För att landa i en utformning som svarar på arbetets frågeställning har olika former av skissande legat till grund för att nå fram till det slutgiltiga förslaget. Skissandet har framför allt genomförts på skisspapper genom sektioner och i plan för att undersöka rumslighet och skala. Beslut gällande förslagens utformning har skett löpande under skissprocessens gång. Skissandet har utförts i varierande skala och

i olika detaljeringsgrad. Kartunderlag i skala 1:800 har använts för att undersöka linjeföring och formspråk och skala 1:30 har använts för att undersöka detaljer. Stora delar av skissarbetet har även utförts i AutoCAD för att kunna undersöka och utveckla idéer i verklig skala.

För att snabbt undersöka olika möjligheter för utformningen av utomhusmiljön kring Sävja kyrka har metoden tidskisser använts. Skisserna har producerats under kortare tidsintervaller mellan 5–15 minuter långa. Tidskisserna har inspirerats av olika teman som identifierats genom Förstudien. De teman som undersökts

genom tidskiss är målgrupperna vuxna och äldre och barn och ungdomar och känslorna Rofyll, Skyddad, Naturlig och Social.

För att väga in platsens förutsättningar har även analyskisser gjorts. I dessa har lutningar, höjdkurvor, stråk, målpunkter och kopplingar mellan de olika platserna undersökts. Analysskisserna bidrog till att lära känna platsen och genom att kombinera dem med tidskisserna, alltså väga samman möjligheter med vision, kunde beslut fattas som bidrog till att föra processen vidare. Det klargjorde i vilken utsträckning och på vilket sätt element som främjar stressreducering och återhämtning kan

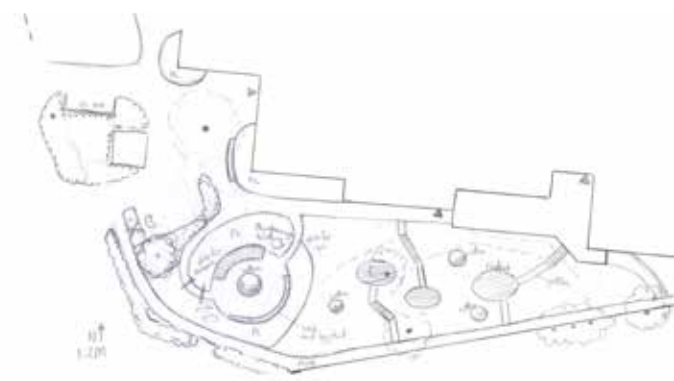


fig. 8. Skiss över gestaltungsområdets södra del i tidigt skede för hand i plan.



fig. 9. Skiss över huvudetrén i Sketch up.



fig. 10. Skiss av stråk med hjälp av blompinna och träd.

inkorporeras i utomhusmiljön kring Sävja kyrka.

För att undersöka rumslighet och skala vidare utfördes även skissarbete i modell. Till detta användes programmet Sketch up. Enkla former drogs upp för att undersöka förhållandet till kyrkobyggnaden, höjder på byggda strukturer såsom pergola och växtbäddar samt mått på stråk och vistelseytor. Även skissande i verklig skala på plats utfördes med hjälp av blompinnar och tråd som komplement till 3D-modellen. Genom dessa metoder kunde mått och höjder justeras.

Vegetation, planteringsytor och materialval

I detta förslag utgör levande material stomme till platsens uppbyggnad och som komplement anläggs stråk och hårdgjorda ytor. Den sista delen i kapitlet Gestaltning utgörs därför av en redogörelse för material- och växtval.

Vegetation och planteringsytor utgörs av nya träd, nya buskar samt planteringsytor baserade på ståndort. Vid växtval har programmet Planter använts där funktion, ståndort och växtzon fylldes i vid sökning.

Presentation

Den slutgiltiga gestaltningen presenteras visuellt på 3 stycken A1:or som bifogas som Bilaga 2. Utformningen baseras på informationen som

presenteras i uppsatsen. Metoden som används är en kombination av text och illustrationer. Presentationen innehåller illustrationsplan, sektioner, perspektiv och illustrationer av olika skala för att tydliggöra förslaget för läsaren. De program som används för att färdigställa förslaget är Indesign, Photoshop, Illustrator, AutoCAD samt Sketch up.



fig. 11. Figuren visar översiktligt uppsatsens uppbyggnad och hur de olika avsnitten kopplas samman. Arbetsprocessen är inte linjär utan hoppar mellan de olika avsnitten vilket pilarna symboliserar.

Intervjuer

För en redan befintlig miljö är det enligt EBHDL-modellen grundläggande att identifiera de målgrupper som platsen utformas för (Gramkow et al. 2021). Detta gör det möjligt att fastställa på vilket sätt restaurativa värden bör tillföras för att gynna platsens brukare vilket är avgörande vetskap för att kunna besvara uppsatsens frågeställningar. Informationen under denna rubrik baseras huvudsakligen på tre semistrukturerade kvalitativa intervjuer.

Avsnittet sammanställs avslutningsvis i en sammanfattning i punktform. Dessa punkter kommer sedan att utgöra Fakta för kategorin Målgrupp under kapitlet *Programmering* inspirerat av EBHDL-modellen (Gramkow et al. 2021).

Sävja kyrkas verksamhet och målgrupper

Sävja kyrka riktar sig till en bred målgrupp och utgör en samlingsplats för befolkningen som bor i Danmark-Funbo församling (Sävja kyrka u.å.). I Sävja kyrka firas gudstjänst på söndagar och utöver detta hålls mässor, konfirmationer, dop, vigslar och begravningar. En stor del av kyrkobyggnaden rymmer lokaler för socialt ändamål och en stor andel riktar sig till barn- och ungdomsverksamhet. Kyrkans lokaler hyrs även ut till lokala föreningar och Danmark-Funbo församlings administration och anställda har sina kontor i Sävja kyrka (ibid.).

För att få en större förståelse och en bättre uppfattning kring kyrkans besökare och verksamheter har intervjuer hållits med anställda i Sävja kyrka och Danmark-Funbo församling. De intervjuade benämns som informant 1, informant 2, och informant 3.

Informant 1 berättar att det för de allra yngsta barnen, 2 månader - 4 år, erbjuds pyssel, lek och musik tillsammans med föräldrar tre till fyra gånger i veckan med cirka 10 barn i varje grupp. För ungdomar upp till 12 år finns det fem grupper per vecka med 15-20 deltagare i varje grupp med planerade aktiviteter. För tonåringar anordnas varje månad middag med filmkväll och unga mellan 14-25 år ses en gång i veckan för gemensamma aktiviteter.

Informant 1 håller även i körverksamhet för barn- och ungdomar. I Sävja kyrka övar flera körer, både barnkör, ungdomskör och vuxenkör. För ungdomar och unga vuxna finns det en stor lokal i källaren med utrymme för gruppaktiviteter och det finns även en välanvänd replokal för rockband. Under sommaren upphör de regelbundna verksamheterna som hålls under terminerna och kyrkan erbjuder i stället sommarverksamhet, bland annat en veckovis sommarkväll med musik och grillning.

Informant 2 möter människor både i grupper och för enskilda samtal och framhåller att kyrkan erbjuder program och aktiviteter för människor i alla åldrar. Informant 2 håller i samtalsgrupper för unga vuxna, 18-35 år, i Sävja kyrka en gång i månaden där olika teman diskuteras. För pensionärer anordnas också en träff en gång i månaden och även en gemensam promenad, Sävjalunken, som utgår från Sävja kyrka en gång i veckan. Informant 2 lyfter att samtliga är välkomna att vara med men då promenaden är under dagtid är det främst äldre som har tid. Promenaderna är cirka 30-40 minuter långa och hålls i skogen intill kyrkan, över närliggande ängsmark eller i intilliggande bostadsområden. Efteråt erbjuds gemenskap och fika i kyrkan som uppskattas av många.

Sävja kyrka erbjuder även sorgegrupper för barn och unga som har förlorat en förälder samt sorgegrupper i samarbete med andra kyrkor för olika anknytningar.



fig. 12. Foto Marie Liljeström. Bilden visar pysslande barn utomhus på trädäcket intill kyrkobyggnaden.

Kyrkans roll i samhället

Kyrkor är platser av stor betydelse för många av dess besökare. Informant 2 belyser att kyrkan har en framträdande roll i många av livets skeden, både i den största glädjen (dop och vigsel) och i den djupaste sorgen (begravning). Vidare lyfter hon att kyrkan också ger utrymme för andlig längtan och existentiella frågor.

Berglund (1994) framhåller att besökare ofta finner stöd att komma igenom och bearbeta sorg i kyrkan eller på kyrkogården då detta är en plats där de kan känna de bortgångnas närvaro. Detta gör kyrkan till en unik plats då denna har ett starkt symboliskt värde för vänner och anhöriga. Kyrkan och dess utomhusmiljö erbjuder ett tryggt rum där det finns utrymme att minnas, försjunka i tankar och bearbeta sorg i egen takt (ibid.).

Kyrkan är också en plats för möten och social samvaro. Många äldre, vars livspartner och vänner gått bort, upplever ensamhet och kan genom kyrkan och dess verksamheter finna nya sammanhang, gemenskap och möta människor som delar samma erfarenheter.

Informant 1 anser att bland det viktigaste kyrkan erbjuder är en plats där alla får vara med där det inte krävs några förkunskaper. Informant 2 håller med om detta och framhåller kyrkan som en tillgänglig plats i vardagen för alla människor utan ekonomiska krav. I intervjun

belyses även vikten av kyrkans utåtriktade engagemang genom samarbeten med andra verksamheter som strävar efter att skapa en social samvaro för alla.

Informant 3 tillägger att kyrkan erbjuder gemenskap mellan både barn, unga och vuxna samt ett rum för vila och stillhet. Vidare hänvisas till att barnen, som kommer energifyllda och upptrissade direkt från fritids, får möjlighet att landa och fokusera. Kyrkan blir en neutral plats där man kan vara utan att anstränga sig. Informant 3 berättar att många ungdomar gör sig hemmastadda i kyrkan, kommer tidigt och lämnar sent.

Även informant 1 och informant 2 kan märka skillnad på hur kyrkans besökare mår innan och efter de har spenderat tid i kyrkan. Informant 1 tror att bytet av miljö med nya förutsättningar i kombination med mindre grupper än i skolan ändrar fokuset för barn och ungdomar vilket gör det möjligt att lösa konflikter som uppstått tidigare under dagen. Informant 2 upplever att många lämnar kyrkan med lugn, glädje och tacksamhet. Besökare blir mer avslappnade när de kommer till kyrkan där de kan slappna av och lägga från sig oro och stress. Kyrkan är en plats där det finns utrymme att prata av sig, dela med sig av sitt liv, möta andra, bli berörd, känna sorg, glädje och tacksamhet.

SAMMANFATTNING MÅLGRUPP

Sävja kyrka är en plats dit människor som är i behov av återhämtning från oro och stress söker sig till. Även människor som bär på stor sorg.

Sävja kyrka är en plats för social samvaro som ger upphov till möten mellan barn, unga och äldre. Besökare känner tillhörighet och gemenskap.

Många barn och ungdomar spenderar en längre stund i kyrkan och känner att de bara kan vara utan att det ställs krav och förväntningar. Det är en plats där de kan varva ner och återhämta sig från mental trötthet.

Sävja kyrka erbjuder ett brett utbud av aktiviteter såsom öppen förskola, barn- och ungdomsaktiviteter, körer, promenader och samtalsgrupper. I Sävja kyrka hålls även tillställningar vilket innebär att större grupper av människor regelbundet vistas på platsen.

Litteraturoversikt

Under denna rubrik sammanställs information som förklarar relationen mellan naturen och människans hälsa och välmående. Teorierna som lyfts i detta arbete är Attention Restoration Theory (ART), Stress Reduction Theory (SRT), Teorin om betydelspelrummet, Precived Sensory Dimensions (PSD) och Grahns behovspyramid. Dessa teorier valdes ut i linje med platsens identifierade målgrupper. Avsnittet om målgrupp visade att sinnestillstånd hos besökare är av bred gradient vilket gör valda teorier relevanta för att kunna besvara uppsatsens frågeställning kring hur restaurativa värden kan anpassas efter kyrkans besökare.

ART anses vara relevant för individer som upplever utmattning och trötthet från en fartfylld och krävande vardag medan SRT framför allt svarar på de behov som finns hos individer som lider av långvarig stress. PSD och Grahns teori om betydelspelrummet beskriver de naturkaraktärer människor beroende på sinnestillstånd och mående dras till. Detta sammanfattas i Grahns behovspyramid i fyra nivåer.

Sambandet mellan naturen och återhämtning samt stressreducering sammanfattas sedan i punktform. Dessa punkter utgör Fakta för kategorin Relationen mellan natur och hälsa, inspirerat av EBHDL-modellen (Gramkow et al. 2021), och återkommer under kapitlet *Programmering*.

Vidare följer en redogörelse för hur återhämtande och stressreducerande värden upplevs och skapas i en urban kontext. Detta i linje med kategorin Utformning av miljö enligt EBHDL-modellen (Gramkow et al. 2021). Informationen sammanfattas i punktform efter avsnittet *Studiebesök* som också bidrar till informationsammansättning till denna kategori. Dessa punkter återkommer också i kapitlet *Programmering*.

Teorier om återhämtning

Det har i århundraden varit ett vedertaget faktum att naturmiljöer besitter återhämtande egenskaper som bidrar till en förbättrad psykisk hälsa hos individer som vistas i dessa (WHO 2018). I samband med industrialiseringen, som inleddes i Storbritannien på 1700-talet, uppstod behovet av tillgängliga stadsnära grönområden (Grahns och Stoltz 2021). Bristen på ren luft, ljus och grönska inne i de förtätade städerna ledde till att sjukdomar spreds snabbt och befolkningens hälsa försämrades drastiskt. Till följd av detta uppmärksammades naturens betydelse för folkhälsan och stadsnära grönska som främjar återhämtning och välmående blev ett betydande inslag i samtidens stadsplanering (ibid.).

Vegetation bidrar inte enbart till upptag av luftföroreningar och bullerdämpning utan påverkar dessutom människans psykiska hälsa direkt (WHO 2018). WHO (2018) hänvisar till ett flertal studier som bland annat visar att regelbunden vistelse i grönområden är stressreducerande, stärker den mentala hälsan och förbättrar den kognitiva förmågan hos barn. Även Akpinar och Yakınlar (2022) belyser vikten av grönområden och refererar till studier som har visat samband mellan flytt till gröna områden och förbättrad psykisk hälsa. Spendera tid i naturen är också relaterat till minskad ångest samt ilska och aggression (ibid.).

Under det senaste århundradet har intresset för

restorativa miljöer växt och ett flertal teorier för att förklara sambandet mellan natur och hälsa har formulerats (Memari et al. 2021). De två mest omtalade teorierna när det gäller återhämtning är Attention Restoration Theory (ART) av makarna Kaplan samt Stress Reduction Theory (SRT) framtagen av Ulrich. I detta arbete har även Grahns teori om betydelsespelrummet, Perceived Sensory Dimensions (PSD) och Grahns behovspyramid inkluderats.

Attention restoration theory (ART)

På 1970-talet myntades Attention Restoration Theory (ART), teorin om återhämtning av koncentrationsförmågan, av miljöpsykologerna Rachel och Stephen Kaplan (Johansson och Küller 2005). Denna teori baseras på antagandet att människan har två typer av uppmärksamhet, dels en riktad uppmärksamhet som kräver koncentration för att bibehålla men också en ansträngningslös ofrivillig uppmärksamhet som uppstår genom fascination (Kaplan 1995).

Tillståndet individen enligt ART behöver återhämta sig ifrån är den mentala utmattning som uppstår då förmågan att motstå övriga impulser vid riktad uppmärksamhet tömts (Johansson och Küller 2005). Då vi under en längre period intensivt fokuserar på en uppgift,



fig. 13. För att kunna uppnå återhämtning måste miljön som besöks skapa känslan av att man träder in i en annan värld. Artrikedom och variation kan fånga den ofrivilliga uppmärksamheten vilket enligt ART leder till återhämtning.

exempelvis arbetsuppgifter eller studier, följer ett sinnessillstånd av mental utmattning (Kaplan 1995). För att kunna bibehålla koncentrationen under en längre tid måste vi samtidigt undertrycka konkurrerande påverkande faktorer som upplevs intressantare och detta kräver ansträngning (ibid.). Förmågan att hämma dessa impulser mattas av då de upprätthålls under en längre tid vilket bland annat leder till en ökad mottaglighet för stress, oförmåga att planera samt en ökad risk för att göra misstag vid utförande av uppgifter (Johansson och Küller 2005).

Den andra typen av uppmärksamhet, den ofrivilliga som uppstår genom upplevd fascination, är enligt ART själva återhämtningsprocessen från den mentala utmattning som sker till följd av riktad uppmärksamhet (Johansson och Küller 2005). Vid upplevd fascination lättar kravet på den hämmande förmågan som gör riktad uppmärksamhet möjlig vilket ger den mentala tröttheten möjlighet till återhämtning (ibid.).

Enligt Kaplan (1995) finns det många sätt att uppleva fascination och han skiljer på det som hårda och mjuka källor. Hårda källor som kan ge individen upplevelsen av fascination är underhållning som exempelvis att läsa böcker

och se på tv medan mjuka värden baseras på upplevd fascination vid vistelse i naturen. Mjuka värden anses enligt Kaplan och Kaplan (1989) vara återhämtande i högre grad än de hårda. Element som väcker fascination i naturen kan exempelvis utgöras av vegetation, naturliga ljud som fågelkvitter eller vyer över vatten. Genom att vistas i naturen på en plats som ansträngningslöst lyckas fånga besökarens uppmärksamhet och hålla kvar den skapas förutsättningar för reflektion och fria tankar vilket påskyndar processen av återhämtning från mental utmattning (ibid.).

Fyra kriterier för återhämtning enligt ART

Kravet på miljön som kan främja återhämtning från mental trötthet baseras enligt ART på fyra kriterier (Kaplan 1995). Förutom Fascination, som presenterats i tidigare stycke, måste miljön som stödjer restaurering från utmattning uppfylla kriterierna: Känslan av att vara borta, Omfattning och Kompabilitet.

Känslan av att vara borta innebär att miljön erbjuder kontrast till den vardagliga miljön, som gett upphov till mental trötthet, och ger utrymme för avslappning från riktad uppmärksamhet. Kaplan (1995) förtydligar att det inte alltid måste innebära en ny eller

annorlunda miljö utan snarare att det handlar om ett konceptuellt skifte, att enbart fysiskt byta miljö men ändå brottas med samma tankar gör ingen skillnad. Ett förändrat synsätt på en välbekant miljö kan vara tillräckligt för att låta den riktade uppmärksamheten vila.

För att en miljö ska vara återhämtande krävs det att den har omfattning vilket enligt Kaplan och Kaplan (1989) är en kombination av tillräckligt med utrymme samt en upplevd sammanhållighet. Det behöver inte röra sig om särskilt stora områden men platsen måste upplevas tillräckligt stor för att ge upphov till känslan av att befinna sig i en annan värld. Platsen måste vara tillräckligt rik på sinnesintryck, upplevelser och källor till fascination för att stimulera den ofrivilliga uppmärksamheten. Upplevelsen av omfattning kan både vara fysisk och perceptuell (ibid.).

Det fjärde kriteriet, kompabilitet, innebär att restaurativ miljö måste stödja de aktiviteter som individen vill ägna sig åt vid en viss tidpunkt (Kaplan och Kaplan 1989). I en sådan miljö kan dessa aktiviteter utföras ansträngningslöst då platsens förutsättningar möter besökarens aktuella behov och väcker den ofrivilliga uppmärksamheten.

4 kriterier för återhämtning enligt ART

Fascination

Känslan av att vara borta

Omfattning

Kompabilitet

Stress reduction theory (SRT)

SRT formulerades på 1980-talet av Roger Ulrich, professor i arkitektur. Till skillnad från ART, som bygger på en kognitiv inriktning, baseras SRT på ett emotionellt och fysiologiskt perspektiv (Memari et al. 2021). Hartig (se Johansson och Küller 2005) beskriver att stress enligt SRT definieras som en reaktionsprocess som uppstår i direkt anknytning till situationer som upplevs utmanande eller hotar individens välbefinnande. Ulrich anser vidare att stress är en medfödd evolutionär känslomässig respons för att snabbt läsa av om en situation är livshotande. I och med detta aktiveras de fysiologiska resurserna som aktiveras vid stress för att göra det möjligt att fly eller försvara sig (ibid.).

Genom att byta miljö och betrakta ett naturligt landskap uppstår positiva känslor som ersätter tidigare negativa tankar som framkallats på grund av stressexponering (Abraham et al 2009). Ulrich (et al. 1991) anser att urbana miljöer är sämre för återhämtning och att människor återhämtar sig snabbare och effektivare från stresspåslag i naturlika miljöer. Han baserar detta på att vi har en medfödd förmåga att snabbt återhämta oss från stress i välbekanta naturlika miljöer medan vi ännu inte har anpassats för att återhämta oss i de moderna urbana samhällsstrukturerna (ibid.).

SRT i förhållande till ART

Liksom ART enligt Kaplan och Kaplan (1989) anser Ulrich (Abraham et al 2009) att ändrat fokus, aktivering av den ofrivilliga uppmärksamheten, är essentiellt för återhämtning. Enligt SRT kan det räcka att enbart fysiskt byta miljö, lämna den plats som gett upphov till stresspåslag och uppsöka en trygg miljö. Kaplan och Kaplan (1989) anser dock att detta inte är tillräckligt utan att känslan

av att vara borta även innefattar en tankemässig förflyttning. Båda teorierna är dock överens om att en plats måste upplevas tillräckligt stor och komplex för att väcka fascination och genom upplevd sammanhållighet öka läsbarheten och skapa uppfattningen av rumslighet.

Kaplan och Kaplan (1989) anser att vistelse i naturen leder till återhämtning då naturliga miljöer har förmåga att fånga den ofrivilliga uppmärksamheten och väcka fascination. Ulrich (et al. 1991) påpekar dock att uppmärksamheten som hålls kvar ansträngningslöst inte alltid verkar restaurativt. Han hänvisar till studier som visat att naturliga miljöer innehållandes exempelvis spindlar och ormar också väcker fascination och håller kvar den ofrivilliga uppmärksamheten. Vidare pekar Ulrich på att dessa miljöer, i stället för att främja återhämtning, ger upphov till ytterligare stresspåslag.

Kaplan (1995) påpekar dock i linje med detta att kriteriet komabilitet är komplext i den mån att synen på en plats skiljer sig åt beroende på vem besökaren är, vad en person anser vara kompatibelt kan väcka obehag hos en annan individ.

Både SRT och ART förespråkar vikten av att platser som främjar återhämtning är anpassade efter de aktiviteter individen vill utföra. ART benämner detta som komabilitet medan Ulrich (1983) hänvisar till vikten av att känna valmöjlighet och känslan av att återfå kontroll.

Sju element för påskyndad stressreducering

Evolutionärt sett har individer vid stresspåslag sökt sig till trygga miljöer där det var lättare att överleva (Memari et al. 2021). Dessa miljöer har innehållit särskilda visuella komponenter vilka väckt affektion hos betraktaren och främjat en snabb återhämtning från stress (ibid.). Enligt

Ulrich har miljöer som innehåller dessa visuella inslag än idag samman effekt på förmågan till återhämtning hos individen (1983). Vidare har han identifierat sju visuella komponenter i naturen som bidrar till påskyndad återhämtning och stressreducering. Dessa är Komplexitet, Strukturella element, Djup, Marktextur, Hot/Spänning, Avböjande vyer och Vatten (ibid.).

Komplexitet syftar till hur många oberoende element den omgivande miljön innehåller och för återhämtning behövs en måttlig till hög grad av intryck. Detta kan jämföras med kriteriet omfattning enligt ART. Om miljön enbart innehåller ett fåtal komponenter finns det inget som fångar betraktarens uppmärksamhet och kan väcka positiva känslor. Innehåller miljön däremot en för stor andel intryck är det svårt att snabbt skapa sig en överblick av miljön vilket kan ge upphov till en känsla av stress och otrygghet. Därav krävs en balans mellan intryck och lättavläsliga miljöer.

Detta kopplar vidare till nästa visuella preferens vilket är Strukturella element. Strukturella element kan skapas på ett flertal sätt, exempelvis homogent materialval, grupper av träd eller återkommande element och former (Ulrich 1983). Det främsta syftet är att skapa fokuspunkter vilket ökar läsbarheten och sammanhållningen av miljön och erbjuder betraktaren något att orientera sig efter. Genom dessa kan igenkänningen av en miljö som innehåller hög komplexitet påskyndas och bearbetas effektivt (ibid.).

Djup syftar till miljöer som erbjuder utblickar och sikt i fler led med ett visuellt djup (Ulrich 1983). Detta väcker nyfikenhet och spänning som lockar besökaren att upptäcka vidare. En god översikt ökar också känslan av trygghet. Marktextur är ett viktigt element både när det gäller uppfattningen av djup samt en miljöns läsbarhet. Enligt Ulrich (1983) föredras

7 visuella komponenter för återhämtning enligt SRT

Komplexitet
Strukturella element
Djup
Marktextur
Hot/Spänning
Avböjande vyer
Vatten



fig. 14. Enligt både SRT och ART är överblick över vatteninslag ett betydande element som kan påskynda återhämtning och stressreducering.

ett enhetligt markunderlag som är slätt och lättframkomligt. Det ger betraktaren en god överblick och signalerar att det är tryggt att ta sig framåt. Ojämn mark med varierande och grövre texturer läses in som stråk med begränsad framkomlighet vilket väcker känslor av negativitet (ibid.).

För återhämtning från stress är det primärt att platsen upplevs trygg (Ulrich 1983). Miljöer som bedöms som hotfulla och riskfyllda väcker i stället obehag och rädsla. Däremot framhåller Ulrich (1983) att det är en hårfin gräns mellan upplevelsen av spänning och fara. Miljöer som upplevs spännande kan väcka nyfikenhet och väcka positiva känslor som bidrar till påskyndad återhämtning. Denna känsla kan skapas med hjälp av avböjande vyer som låter betraktaren upptäcka och undersöka omgivningen på ett upplevt tryggt sätt. Formgivningsmässigt kan

detta skapas genom stråk som kurvar sig svagt. Förväntan kring vad som kan finnas runt kröken väcker nyfikenhet hos betraktaren (ibid.).

Slutligen har miljöer som innehåller vatten identifierats som särskilt återhämtande (Ulrich 1983). Porlande vatten eller stilla vattenspeglar väcker känslor av lugn och trygghet hos individer. Ulrich (1983) kopplar detta till evolutionen och vattnets betydelse för överlevnad. Stilla öppet vatten erbjuder även en god översikt av omgivningen vilket bidrar till känslan av trygghet. Även enligt ART är olika former av vatten en källa som väcker fascination (Kaplan och Kaplan 1989).

Teorin om betydelspelrummet, Perceived sensory dimensions (PSD) och Grahns behovspyramid

Patrik Grahn, professor i landskapsarkitektur, har under många år forskat kring hälsorelaterad design (Grahn och Ottosson 2010). Grahns forskning baseras på att människans relation till naturen sker i flera dimensioner där samtliga sinnen är involverade, tolkas och värderas känslomässigt och intellektuellt (ibid).

Med avstamp i ett flertal hälsorelaterade teorier, bland annat ART och SRT, har Grahn landat i Teorin om betydelspelrummet. Teorin syftar till att det finns ett spelrum där både upplevelsen av omgivande natur och människor kan ändras beroende på sinnestillstånd och mående, både psykiskt och fysiskt (ibid.). Vid välmående är en individs förmåga att anpassa sig till och ta in olika typer av miljöer hög men detta samspel mellan individ och omgivning är känsligt och kan sättas ur balans vid långvarig upplevd stress. Grahn och Ottosson (2010) hävdar vidare att detta ger upphov till att samspelet till olika miljöer förändras. Upplevd obalans vid långvarig stress kan orsaka en negativ association till vissa miljöer medan andra kan påskynda återhämtning (ibid.).

I samband med denna teori har Grahn identifierat åtta dimensioner av natur som beroende på mående kan bidra till återhämtning och stressreducering. Den senaste benämningen av dessa parkkaraktärer är Perceived Sensory Dimensions (PSD) och genom en behovspyramid förklarar Grahn sambandet mellan mående och behovet av de åtta dimensionerna av

natur (Memari et al. 2021). I följande stycken presenteras PSD och deras koppling till Grahns behovspyramid

Perceived Sensory Dimensions (PSD) Grahn har genom sina studier landat i åtta dimensioner av natur som människor, beroende på mående och sinnestillstånd, upplever behov av för återhämtning eller bibehållet välmående (Grahn och Ottosson 2010). Studierna har gjorts under 35 års tid i olika delar av världen vilket har visat att de åtta PSD upplevs liknande oberoende av kulturell kontext eller miljö. Genom faktoranalyser i kombination med kvalitativa studier, i form av bland annat fullskaliga experimentella fallplatser, har de åtta parkkaraktärerna utvärderats och utvecklats (ibid.). Karaktärerna baseras på kulturella ekosystemtjänster och Grahn och Stoltz (2021) har under det senaste året identifierat dessa som Perceived Sensory Dimensions (PSD). De åtta PSD är: Diversifierad, Social, Naturlig, Kultiverad, Rofylld, Sammanhållen, Skyddad och Öppen (se s. 34).

Grahn och Stoltz (2021) har presenterat sambandet mellan de åtta PSD i en modell (fig. 15). I denna framgår det att närliggande värden ofta samverkar med varandra. Värdena som ligger intill varandra kan oftast med fördel stödjas på en och samma plats. De kompletterande upplevelsevärdena är placerade i fyra axlar och de två värdena som delar axel är kontrasterande nyckelkvaliteter. Detta innebär att de generellt sett associeras med motsatta attribut vilket kan göra det svårt för dem att existera på samma plats. Grahn och Stoltz (2021) belyser dock att kontrasterande naturvärden kan närvara på samma plats av hög grad. Vid gestaltning med värden som

är placerade långt ifrån varandra i modellen krävs extra hänsyn och omsorg för att hitta rätt balans.

För att en miljö ska upplevas som restaurativ behöver inte alla kvaliteter existera inom samma område men Grahn och Stoltz (2022) rekommenderar att samtliga värden optimalt sett bör finnas inom ett avstånd på 300 meter. Grahn och Stoltz (2021) rekommenderar en kombination av tre till fyra närliggande kvaliteter för att skapa en resilient miljö. Samtliga åtta kvaliteter ger upphov till hälsofrämjande effekter men av olika grad beroende på individens aktuella mående (Memari et al. 2021).

PSD för återhämtning och stressreducering Studier (bl.a. Memari et al. 2021; Grahn och Stigsdotter 2009; Stigsdotter och Peschardt 2013; Grahn och Ottosson 2010) har bekräftat att människor, beroende på sinnestillstånd och nivå av psykiskt mående, föredrar olika kombinationer av de åtta parkkaraktärerna som utgör PSD. Grahn och Stigsdotter (2010) har undersökt relationen mellan PSD i urbana miljöer och återhämtning från stress och kom fram till att olika nyckelkvaliteter föredras av personer som lider av långvarig stress jämfört med de som inte upplever stress.

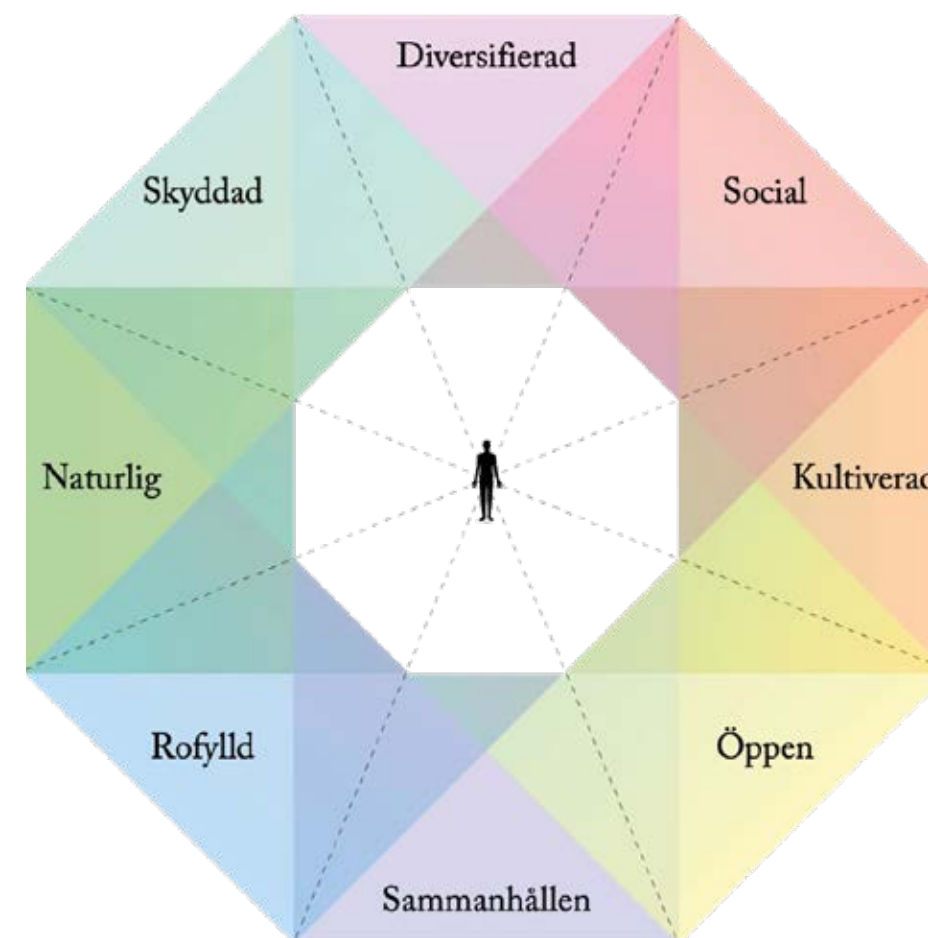


fig. 15. Figur översatt till svenska, Memari et al. (2021). Figuren beskriver sambandet mellan de åtta PSD. Värden som ligger intill varandra samverkar ofta inom samma plats och stärker varandra. Motsatta värden kan vara utmanande att balansera inom samma område.

Perceived Sensory Dimensions (PSD)

I följande text presenteras innebörden av de åtta PSD. Beskrivningarna och tolkningarna har gjorts i linje med Grahn och Stoltz (2021) samt Stigsdotter och Peschardt (2013).

Diversifierad

En plats med hög diversitet erbjuder besökare en mångfald av sinnesintryck, såsom dofter, färger, former och smaker, men även biologisk mångfald och artrikedom. Värdet kan även kopplas till strukturell variation genom ett varierat materialval, årstidsvariation och användning av olika strukturella element såsom vattenelement och stenar.

Social

Det sociala värdet baseras på närvaron av andra människor. Värdet är som starkast vid sociala träffpunkter med mycket liv och rörelse såsom stora lekmiljöer, restauranger, caféer och kulturevenemang. Miljöer som tillåter observation av social tillvaro på avstånd innefattas också i den sociala kvaliteten. Kvaliteten Social tolkas som en plats som uppmuntrar till möten och social samvaro mellan individer och innehåller sittplatser i olika lägen samt gemensamma vistelseytor.

Kultiverad

Kvaliteten tolkas som en plats som innehåller kulturella spår i form av exempelvis fornlämningar, monument, fontäner, statyer, byggnader och exotiska växtinslag. Det kultiverade värdet står i motsats till det naturliga och präglas av en hög grad mänsklig påverkan och utgörs av platser skapade av människan.

Öppen

Denna kvalitet utgörs främst av öppna ytor som erbjuder möjlighet till aktivitet och ger besökaren en god överblick över området och möjlighet att ströva fritt. Obrutna siktlinjer samt storslagna vyer och utsikter förstärker känslan av öppenhet. Kvaliteten återfinns i en urban kontext ofta i form av vidsträckta plana ytor såsom gräsmattor eller i naturområden som exempelvis ängar och stränder.

Sammanhållen

Sammanhållen syftar till miljöns förmåga att stödja upplevelsen av ett grönområde som rumsligt sammanhängande och enhetligt. Platsen saknar omedelbara tydliga gränser men innesluter och bjuder in besökaren att upptäcka och utforska. Värdet förknippas med känslan av att befinna sig i en annan värld. Återkommande vegetation kan ge upphov till en känsla av sammanhållning. I en urban miljö tolkas kvaliteten som en plats med rymd som inte korsas av stråk och innehåller många träd. Det ska också finnas plats i både sol och skugga där människor kan samlas.

Rofylld

Kvaliteten Rofylld tolkas som en stilla och lugn plats som är välkött och trafik upplevs inte alls eller avlägset. Besökaren får möjlighet att försjunka i tankar, dagdrömma, reflektera och fokusera uppmärksamheten inåt. Det är också av betydelse att platsen upplevs trygg och det får inte röra sig så många människor på platsen. Naturliga ljud såsom fågelkvitter och porlande vatten kan stärka närvaron av den Rofyllda kvaliteten.

Naturlig

Dessa platser är formade av naturens egna krafter och erbjuder besökaren upplevelsen av vildhet och en frihet från samhällets och vardagens krav. Växtligheten framstår som självsådd och dess ostörda utveckling över en längre tid präglar dess karaktär. Mossor, lavar, stora stenblock, död ved och äldre vegetation förstärker detta värde. I en urban miljö tolkas den naturliga kvaliteten som en miljö med naturliga inslag i form av vegetation, gärna friväxande, och grönska samt träd som inte står alltför strukturerade. Även få människor och känslan av trygghet är starkt relaterad till denna kvalitet.

Skyddad

Platser där den Skyddade kvaliteten återfinns ger möjlighet till avkoppling i avskildhet och de omsluts ofta av skyddande vegetation. Samtidigt behövs översikt över omgivningen för upplevd trygghet. Platserna kan beskrivas som gömställen, tillflyktsorter och i undersökningar har uttalandet ”att se utan att bli sedd” varit ett vanligt förekommande uttryck gällande miljöer med skyddande egenskaper.

Generellt sett, för personer som inte upplever särskilda stresspåslag, visade det sig att Rofylld var den mest uppskattade karaktären för återhämtning och sedan följde Naturlig (Grahn och Stigsdotter 2010). Även den Sociala kvaliteten uppskattades och för ungdomar anses det Öppna värdet var bidragande till återhämtning (Akpınar 2021). Individer som upplever högre grader av stress föredrog kombinationen Naturlig, Rofylld och Skyddad (ibid.). Dessa karaktärer går i linje med Ulrich (1983) beskrivning av en miljö för återhämtning från höga stressnivåer enligt SRT.

Stigsdotter och Peschardt (2013) undersökte relationen mellan nio fickparker i

Köpenhamn, Danmark och den upplevda närvaron av de åtta PSD samt de fyra kriterierna för återhämtning enligt ART. De platser som bedömdes som mest restaurativa var Rosenhaven och Gråbrødre Torv, två platser av samma storlek (0,25 ha) men med helt skilda förutsättningar.

Rosenhaven karaktäriseras av den Rofyllda kvaliteten och beskrivs som en välskött park med många buskar, träd, häckar, gräsmattor och rosor. Atmosfären uppfattas som lugn och trygg, det finns en liten lekplats och sittplatser i både sol och skugga. Gråbrødre Torv karaktäriseras av den Sociala kvaliteten och är belägen i en historisk del av staden. Torget omges av äldre byggnader med café

och restaurangverksamhet som ger upphov till att många vistas på platsen. Inget ljud från trafiken uppfattas, torget är välskött och det finns många bänkar. På platsen saknas vegetation förutom ett fåtal träd.

Enligt Grahn och Stoltz (2022) är det Sociala och Rofyllda kvaliteterna kontrasterande PSD. I och med detta väcks funderingar kring hur två så skilda platser kan upplevas återhämtande. Denna diskrepans kan möjligtvis kopplas till kriteriet komabilitet enligt ART (Kaplan och Kaplan 1989). Söker individer återhämtning från höga stressnivåer kan en lugnare plats som Rosenhaven svara bäst på de aktiviteter personen vill ägna sig åt. Där finns det

utrymme att i avskildhet försjunka i egna tankar i skydd av vegetation. Gäller det i stället en individ som upplever mental trötthet orsakad av utmattat riktat fokus kan en plats med sociala aktiviteter och kultur vara mer kompatibel för återhämtning. Det låter individers ofrivilliga uppmärksamhet distraheras vilket gör det möjligt för koncentrationsförmågan att återhämta sig.

Ytterligare en anledning till preferens av miljö kan bero på hur sinnestillstånd och mående skiljer sig åt vilket Grahn förklarar i sin behovspyramid.



fig. 16. Foto Leif Jørgensen. Bilden föreställer Gråbrødre torv i Köpenhamn som enligt studier är en plats där den Sociala kvaliteten upplevs hög.

fig. 17. Foto Sten Porse. Bilden föreställer Rosenhaven i Valby i Köpenhamn som enligt studier är en plats som präglas av den Rofyllda kvaliteten.

Grahns behovspyramid

Grahn sammanfattar i en behovspyramid samspelet mellan individens mående och sinnestillstånd samt behovet av de olika dimensionerna av natur (Memari et al. 2021). Baserat på Grahns behovspyramid finns fyra nivåer av mående som resulterar i behovet av grönområden som innehåller olika kombinationer av de åtta PSD (ibid.). Relationen mellan nivåerna tolkas som att samtliga individer beroende på tidpunkt befinner sig på olika nivåer. Vilken nivå man befinner sig på för tillfället styrs både av personliga faktorer såsom hälsotillstånd och utomstående faktorer såsom omgivning och händelser.

Pyramidens nedersta plan representerar de högsta nivåerna av psykisk påfrestning där individer lider av långvarig stress, djup oro och sorg. I detta tillstånd behövs enligt Grahn och Ottosson (2010) inåtriktat engagemang och en kravlös miljö med direkt stöd från naturen. PSD som tilltalar individer i denna grupp är Rofyllt, Naturlig och Skyddad. I nästa nivå behövs i stället emotionellt engagemang och då lämpar sig enligt ett flertal undersökningar kvaliteterna Sammanhållen och Diversifierad bäst (Memari et al. 2021). I den tredje nivån, aktivt deltagande, behövs kvaliteterna Öppen och Kultiverad och i toppskiktet, utåtriktat engagemang, strävar individen efter att dela sina upplevelser med andra, alltså är den Sociala kvaliteten den främsta vid detta tillstånd (ibid.).

Grahns pyramid och behovet av de olika PSD har en stark koppling till teorin om betydelsespelrummet. Förmåga att kunna tillgodogöra sig de restaurativa värden olika PSD ger upphov till skiljer sig åt beroende av mående och sinnestillstånd. Graden av ansträngning som krävs från individen varierar mellan de olika PSD. För en individ som upplevt långvarig stress kan en social miljö innebära för många intryck

vilket kan leda till ytterligare stresspåslag. För en individ som i stället är i behov av emotionellt engagemang kan överblick och betraktande av social aktivitet främja återhämtning. För individer som är utmattade efter arbete eller studier kan ett nytt fokus och distraktion i form av gemensam aktivitet, uppleva kultur eller fika, främja återhämtning bäst. Detta kan förklara hur platserna Rosenhaven och Gråbrødre Torv i tidigare exempel båda kan innehålla höga restaurativa värden.

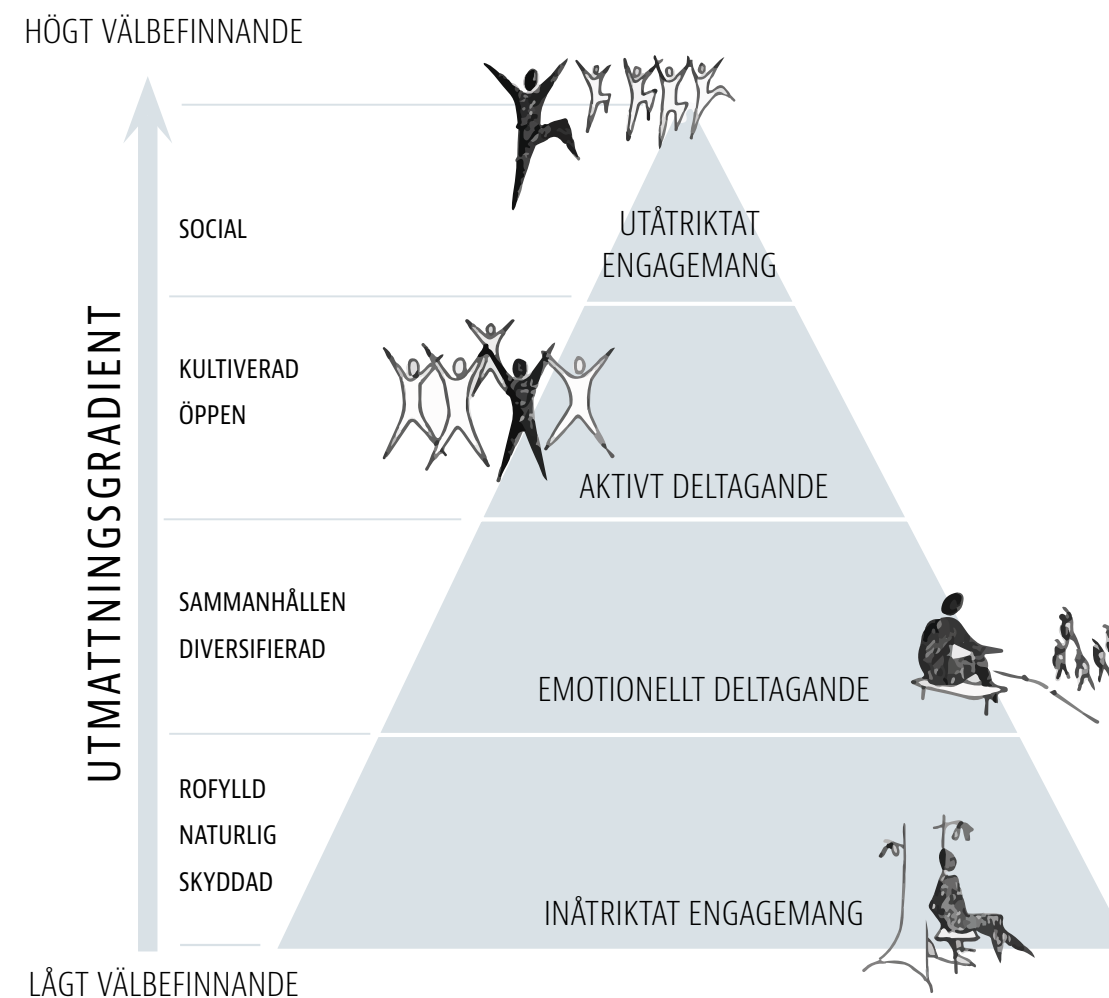


fig. 18. Bearbetad figur; original Memari et al. (2021). Figuren visar de fyra nivåerna i Grahns behovspyramid samt vilka PSD individer är i behov av beroende på mående och sinnestillstånd.

SAMMANFATTNING RELATIONEN MELLAN NATUR OCH HÄLSA

Enligt ART har människor två typer av uppmärksamhet, den riktade och den ofrivilliga. Den riktade uppmärksamheten tröttnas ut och kan då återhämtas genom vistelse i miljöer som väcker fascination och aktiverar den ofrivilliga uppmärksamheten.

Stressreducering uppnås enligt SRT genom att byta ut den miljö som gett upphov till stresspåslag mot en annan miljö. Människor återhämtar sig effektivast från stress i en naturlig miljö som erbjuder skydd och god översikt över omgivningen samt utgör kontrast till den miljö som utlöst stressen.

Miljöer med olika parkkaraktärer upplevs stödjande beroende på sinnestillstånd och mående. Personer som lider av långvarig stress föredrar en plats med höga Rofyllda, Naturliga och Skyddande kvaliteter. Personer som behöver återhämtning från riktad uppmärksamhet dras till platser som rymmer de Rofyllda, Naturliga, Sociala och Öppna dimensionerna av natur.

Enligt PSD bör samtliga åtta dimensioner av natur finnas i närområdet medan det för en specifik plats rekommenderas 3–4 kvaliteter. Motsatta värden kräver noggrann avvägning för att de ska samspela.

Beroende på vilken nivå individen befinner sig på i Grahns behovspyramid behövs olika grad av socialt sammanhang. På nedersta nivån behövs avskilda miljöer för inåtriktad engagemang. På nästa nivå kan överblick över social aktivitet främja återhämtning. På de två översta nivåerna finns ett större behov av social aktivitet och gemenskap.

Restorativa urbana miljöer

I följande del undersöks behovet av restorativa värden i den urbana kontexten samt betydelsen av bostadsnära grönytor. Resonemang gällande i vilken utsträckning storlek på grönområde påverkar platsens förmåga att bidra till stressreducering och återhämtning förs. Slutligen presenteras vad urbana miljöer bör innehålla för att på bästa möjliga sätt svara på behovet av gröna rum för stressreducering och återhämtning.

Behovet av bostadsnära grönytor

För återhämtning och stressreducering är daglig vistelse i gröna miljöer av stor betydelse och därför ökar behovet av bostadsnära grönytor för att tillfredsställa detta behov (Haaland och Konijnendijk van den Bosch 2014). I dagens samhälle har många svårt att finna tid för att ta sig ut i naturen vilket ökar behovet av att ta vara på de bostadsnära gröna ytorna (ibid.).

Både Stigsdotter och Peschardt (2013) och Grahn och Stoltz (2022) lyfter vikten av bostadsnära grönytor och deras funktion som "stepping stones" som kan dämpa tillfällig stress och locka besökare att ta sig vidare till större grönområden. Gröna urbana miljöer erbjuder en form av återhämtning som kan komplettera de

hälsoeffekter som större naturområden erbjuder (Haaland och Konijnendijk van den Bosch 2014).

Genom att tillföra restorativa värden till utomhusmiljön kring Sävja kyrka kan både boende i närmiljön samt besökare ta del av dess hälsofrämjande effekt. Utomhusmiljön kring Sävja kyrka skulle även kunna fungera som en utgångspunkt för att hitta vidare ut i naturen.

Storlekens betydelse för återhämtning Kaplan och Kaplan (1989) anser att en miljö inte behöver vara alltför stor för att kunna svara på de fyra kriterierna som enligt ART ger upphov till återhämtning. Även småskaliga miljöer kan väcka fascination, möjliggöra de aktiviteter besökaren vill ägna sig åt och skapa upplevelsen av att befinna sig på en annan plats. Genom utformning och innehåll kan även en småskalig miljö innehålla sinnesintryck och variation som uppfyller kriteriet omfattning.

Studier gjorda av Nordh et al. (2009) bekräftar detta ytterligare genom att visa att en större park inte alltid innebär godare möjligheter till återhämtning. Vid jämförelse av småskaliga gröna miljöer i Skandinavien visade det sig att några av de minsta till yta var de som mötte kriterierna för återhämtning enligt ART bäst (ibid.). Detta belyser betydelsen utformning har för hur innehållet och storleken av en plats upplevs. Ulrich (1983) lyfter att

avböjda siktlinjer i en trygg kontext kan bidra till nyfikenhet och fascination. Genom att gestalta på ett sätt så att besökaren upplever att det finns något mer runt hörnet att upptäcka kan småskaliga miljöer upplevas rymligare.

Gröna miljöer skapar möten Bostadsnära grönytor bidrar även till att skapa möten mellan människor vilket är betydande för befolkningens välmående då social ensamhet kan

ge upphov till både psykisk och fysisk ohälsa (Vårdguiden 2021). Socialpsykologen Cacioppo (se Vårdguiden 2021) informerar om att spontana möten, ögonkontakt eller en hälsning är avgörande steg för att bryta ensamhet. Ibland räcker enbart betraktande av social aktivitet för att dämpa känslan av ensamhet och skapa upplevelsen av social samvaro (Grahn och Ottosson 2010).



fig. 19. Småskaliga grönytor kan upplevas större beroende på hur de utformas. Gestaltning med avvikande siktlinjer väcker nyfikenhet och skapar upplevelsen av att platsen är större än dess faktiska storlek. Även artrikedom och variation kan rymmas.

Studier (bl.a. Coley et al. 1997; Nordh et al. 2011) har visat att urbana miljöer som innehåller grönska lockar fler besökare än platser som saknar vegetation. Enligt Coley et al. (1997) ökar gröna urbana miljöer möjligheten till sociala interaktioner mellan människor som kan verka lugnande och återhämtande. Nordh et al. (2011) har genomfört studier på småskaliga parker i Norden för att undersöka sambandet mellan återhämtning och vistelse i dessa. Genom en conjoint analys kunde Nordh et al. (2011) konstatera att platser människor dras till vid behov av återhämtning innehåller många träd och buskar samt stora gräsytor.

Parkkaraktärer för återhämtning och stressreducering

De parkkaraktärer som anses vara särskilt viktiga för återhämtning från höga stressnivåer har visat sig vara Naturlig, Rofylld och Skyddad. För personer som inte lider av stresspåslag anses den Rofyllda kvaliteten främja återhämtning i störst grad. Studier (Stigsdotter och Peschardt 2013) har även visat att människor som besöker urbana småskaliga parker för återhämtning förväntar sig platser som rymmer den Sociala kvaliteten.

Naturliga miljöer

Grahn och Stoltz (2022) beskriver nyckelkvaliteten Naturlig som platser upplevda att vara opåverkade av människan med naturliga inslag såsom friväxande vegetation, mossa och död ved. I en urban miljö kan dessa karaktärsdrag vara svåra att möta då tillgänglighet och säkerhet är avgörande vid utformning av offentliga stadsmiljöer. Däremot visar studier genomförda av Stigsdotter och Peschardt (2013) att upplevelsen av det

naturliga värdet i urbana miljöer ändå kan upplevas vara av hög grad.

För att skapa det naturliga värdet i en urban miljö är vegetationsskiktet av stor betydelse. Nordh et al. (2011) framhåller vikten av fullvuxna träd som element för att stärka den naturliga känslan och påpekar att det kräver noggrann planering då etablering av spatiala element, såsom träd, tar längre tid. Enligt Ulrich (1983) utgör även större träd strukturella element som skapar läsbarhet och hjälper besökaren att orientera sig på platsen. En grön miljö som är föränderlig och dynamisk med årstidsvariation och växtval som gynnar en biologisk mångfald bidrar till att skapa en levande miljö som väcker fascination. Detta bidrar även till upplevelsen av att träda in i en annan värld vilket enligt ART främjar återhämtning. Ulrich (1983) framhäver också betydelsen av inslag av vatten i de naturlika miljöerna för att påskynda återhämtningsprocessen.

Rofyllda och Skyddade miljöer

Enligt Grahn och Stoltz (2022) är platser där den Rofyllda kvaliteten återfinns fridfulla, lugna och stillsamma och ger besökaren möjlighet att försjunka i tankar och rikta uppmärksamheten inåt. För att detta ska vara möjligt är det viktigt att inte alltför många människor rör sig på platsen och det behövs avskilda rum där individer kan uppleva att de får vara i fred (Nordh och Østby 2013). Däremot får det inte upplevas som isolerat eller folktomt då det kan ge upphov till en känsla av otrygghet.

Ytterligare en viktig komponent är att störande ljud och buller från omgivningen upplevs som avlägsna eller inte alls. Vegetation kan bidra till att visuellt skärma bort omgivande trafik vilket till viss del kan minska besökarens uppfattning av dess närvaro. Naturliga ljud, såsom fågelkvitter, vind som silas genom

lövverk och porlande vatten kan bidra till att kamouflera störande ljud och kan även ha en lugnande inverkan (Grahn och Stoltz 2022). Nordh et al. (2011) hävdar även genom sina studier att känslan av att vara borta förstärks genom vegetationen på platsen som bidrar till att rama in platsen och skärma bort omgivande element som kan påminna om vardagen och

stressmoment. Genom att använda vegetation på ett genomtänkt sätt kan rumslighet skapas samt känslan av en omsluten och trygg atmosfär.

Platser med skyddande värden ger besökaren möjlighet till avkoppling och de omsluts ofta av skyddande vegetation eller byggda strukturer men med bibehållen kontakt till omgivningen



fig. 20. Vegetation och stora träd i urbana miljöer skapar upplevelsen av den naturliga kvaliteten. Vegetations- och planteringsytor kan även väcka fascination och skapa känslan av att befinna sig i en annan värld.

(Grahn och Stoltz 2022). Upplevd trygghet är en primär komponent vid skapande av restaurativa miljöer och är essentiellt för att platser ska uppfattas som rofyllda och skyddade. Detta går i linje med Ulrich (et al. 1991) teori SRT och behovet av god uppsikt över omgivningen samtidigt som skydd erbjuds i naturlika miljöer vid återhämtning från stress.

Upplevelsen av trygghet kan stå i motsats till det naturliga och vilda. Genom att tillföra spatiala strukturer i en naturlig miljö gör människans närvaro sig påmind vilket kan bidra till känslan av trygghet (Nassauer 1995). Om dessa strukturer anpassas efter platsens förutsättningar behöver det inte innebära ett minskat naturligt värde utan kan istället bidra till att förstärka naturens upplevda skönhet.

De tillförda elementen skulle exempelvis kunna utgöras av planteringar, klippta häckar eller staket (ibid.). I linje med SRT utgör dessa strukturella element vilka ökar platsens läsbarhet genom att skapa fokuspunkter (Ulrich 1983). Även markmaterial, siktlinjer och utformning av stråk påverkar den upplevda tryggheten (ibid.) För att en miljö ska upplevas som trygg är samtliga källor överens om att platsen måste ge ett välskött intryck (till exempel Nordh och Østby 2013; Stigsdotter och Peschardt 2013; Grahn och Stoltz 2022).

Sociala miljöer

För att kunna spendera en längre tid på en plats för att betrakta naturen, reflektera, samtala eller vila behövs sittplatser i olika lägen (Nordh och Østby 2013). Hur de placeras är betydande för i vilken utsträckning de kommer att användas och bidra till att stärka platsens upplevda kompatibilitet. Det behöver finnas sittplatser i soliga och skuggiga lägen, stillsamma platser

som ger möjlighet till avskildhet, platser som gör det möjligt att betrakta andra människor och omgivningen samt platser för social samvaro och gemenskap.

Slutligen är det av stor betydelse att en återhämtande miljö är anpassad efter de målgrupper som rör sig på platsen. Detta kan exempelvis innebära ett större behov av tillgänglighet, platser för lek, stärkta kopplingar

till omgivande natur och platser som kan skapa möten mellan människor. För barn- och ungdomar är även den Öppna kvaliteten viktig för återhämtning (Akpınar 2021). Öppna ytor såsom gräsmattor och hårdgjorda ytor skapar förutsättningar för fria aktiviteter som kan distrahera, engagera och skapa gemenskap. Dessa platser gör det möjligt för barn och unga att få utlopp för sin fantasi samt undersöka, upptäcka och knyta nya vänskapsband.



fig. 21. Bygga strukturer som exempelvis pergolor kan skapa skyddande platser som ger en känsla av upplevd trygghet. I kombination med växtlighet och naturliga ljud såsom porlande vatten kan den Rofyllda kvaliteten förstärkas.

Studiebesök

För att erhålla en djupare förståelse för hur restaurativa värden kan tillföras har platsbesök i studiesyfte gjorts i Enköping och Uppsala. Studiebesöken syftar primärt till att undersöka hur de återhämtande och stressreducerande komponenter som identifierats i litteraturöversikten upplevs samt hur de kan formges.

Vid studiebesöken har platsernas uppbyggnad undersökts i form av upplevd rumslighet, formspråk, vegetation och byggda strukturer. Detta med avstamp i Dees (2001) beskrivning av *rum, stråk, fokuspunkter, gränser, trösklar* och *detaljer* (se begrepsprecisering 20). Platserna som besökts är Drömparken i Enköping (fig. 22) samt Sinnenas trädgård (fig.23) och Sankta Maria kyrka (fig 24.) i Uppsala.

FIG. 22



FIG. 23



FIG. 24

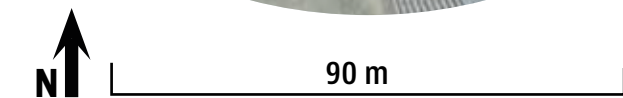


fig. 20-22. Bearbetade ortofoton ©Lantmäteriet. På bilderna är platserna som besökts vid studiebesöken utmarkerade.

Drömparken

Litteraturoversikten visade att gröna miljöer, innehållandes vegetation och planteringar, kan främja återhämtning enligt samtliga teorier. Drömparken besöktes främst i syftet att undersöka hur vegetation kan användas för att bygga upp en plats, väcka fascination och fånga den ofrivilliga uppmärksamheten i linje med ART.

Kort bakgrund

Drömparken, som är designad av Piet Oudolf, är belägen cirka 1,2 kilometer sydväst om Enköpings resecentrum (Enköping kommun u.å.). Parken gränsar i väst och syd till Enköpingsån, i öst till kulturhuset Joar Blå och i norr till tvåvånings bostadshus längs med gågatan. Parken invigdes år 1996 och utökades år 2002. Totalt sträcker sig Drömparken över ett område på cirka 0,5 hektar. Drömparken karaktäriseras av dess naturalistiska växtbäddar som breder ut sig i oregelbundna former och fyller samtliga skikt.

Platsens uppbyggnad

Drömparkens golv utgörs av öppen gräsmatta samt enhetliga grusstråk kantade av storgatsten. Stråk finns i två hierarkier och bredden varierar från 1,5 meter till 2,5 meter. Linjeföringen är organisk vilket skapar ett mjukt formspråk med många avvikande siktlinjer. I denna park utgör de utbredda växtbäddarna både väggar och gränser. Växtbäddarna är av varierande höjd vilket skapar väggar av olika skala och både

visuella och fysiska gränser. Drömparken saknar tydliga entréer men perennplanteringarna utgör kanter som skiljer parken och dess omgivning åt.

Som kontrast till de prunkande planteringarna innehåller parken fem formationer av bågformade bokhäckar. De skira upp emot fem meter höga häckarna utgör också väggar på platsen men framför allt fokuspunkter som bidrar till en ökad läsbarhet av platsen. Bokhäckarna skapar även små intima rum som rymmer sittplatser, planteringsytor och konst. Parkens tak utgörs av högresta träd såsom hästkastanj, ask och skogslönn vars kronor breder ut sig över stråk och planteringar.

I denna park utgörs detaljer, liksom majoriteten av parkens uppbyggnad, framför allt av perennplanteringarna. Perennerna är planterade i sammanhängande sjok av samma art som utgör ett lapptäcke av olika färger, former, texturer, dofter och volymer. I det övre skiktet växer bland annat fläckflockel och jättekrissla samt ett flertal prydnadsgräs såsom diamantrör, sorter av glansmiskantus och jättetätel. Markskiktet fylls ut av en mängd olika arter, däribland sorter av näva, funkia, nepeta och rudbeckia. I de lägre partierna erbjuds överblick över platsen genom siktlinjer. Även ett flertal bänkar är utplacerade längsmed stråken samt flyttbara picknickbord på gräsmattan.



fig. 25. Drömparken karaktäriseras av de frodiga växtbäddarna som utgör parkens grundstruktur. Bokhäckar skapar väggar och fokuspunkter.

Platsens restorativa värden
Drömparken innehåller ett flertal restorativa värden och majoriteten av dessa skapas genom växtligheten på platsen. I linje med de teorier denna uppsats utgår ifrån upplevs möjlighet till återhämtning enligt ART i störst utsträckning. De praktfulla planteringarna med stor diversitet väcker fascination, skapar sammanhållenheter och ger upphov till känslan av att befinna sig i en annan värld. Perennbäddarnas böljande

höjdskillnader skapar en balans mellan utblickar och dolda vyer vilket ger känslan av omfattning och rymd. Picknickbord, de öppna gräsmattorna, sittplatser som ger god överblick över andra besökare stärker platsens komparabilitet och möjliggör ett flertal olika aktiviteter som besökare kan tänkas vilja ägna sig åt på platsen.

Även återhämtning enligt SRT upplevs vara möjlig. Växtbäddarnas komposition erbjuder både djup och hög komplexitet och bokhäckarna och träden på platsen skapar strukturella element som ökar läsbarheten på platsen. Detta i kombination med återkommande och sammanhängande sjök av samma art gör det möjligt för besökaren att snabbt läsa av platsen trots att komplexiteten är hög.

De enhetliga grusstråken bidrar till att lyfta fram planteringarnas prakt och mångfald och i linje med SRT ökar upplevelsen av trygghet genom god framkomlighet. Stråkens mjuka kurvor väcker också nyfikenhet hos besökare då nya vyer erbjuds längsmed stråken. Drömparken innehåller inga vattnelement men gränsar till Enköpingsån och parkens öppna struktur skapar utblickar över vattnet.

De dimensioner av natur som präglar drömparken enligt PSD upplevs vara det Rofyllda och Naturliga. Även de Öppna och Sociala kvaliteterna upplevs påtagligt. Trots att det saknas verksamheter såsom restauranger och caféer i närheten upplevs platsen innefatta en hög social närvaro. Planteringarna med stor årstidsvariation lockar till sig besökare och sittplatser i olika lägen gör det möjligt att umgås och spendera en längre tid på platsen.

Trots att flödet av människor ofta är högre i Drömparken upplevs atmosfären rofylld. Detta beror till stor del på de slingrande grusstråken som omsluts av skyddande vegetation. Där kan besökare stillsamt ströva, uppleva färger, former och texturer samt försjunka i tankar. Naturliga ljud från ån i kombination med fågelkvitter och vind som silas genom perennerna bidrar också till känslan av rofylldhet. I kombination med ljud från naturen skapar de naturalistiska

planteringarna, med vegetation i alla skikt, även uppfattningen av naturens närvaro trots att parken framför allt är skapad av människan.

Inspiration

Detta studiebesök gav insikt i hur vegetation både kan utgöra rumsskapande element såsom golv, väggar, gränser och tak men också detaljer. Det mjuka och organiska formspråket gav en bild av vad teorierna beskriver som återhämtande i form av balansen mellan trygghet och spänning enligt SRT samt uppfattningen av rymd och omfattning genom gestaltning enligt ART.

Vikten av diversitet och årstidsvariation för att väcka fascination blev under studiebesöket påtaglig. I Drömparken finns det alltid något nytt att upptäcka vilket lockar besökare till parken året om. Betydelsen av återkommande strukturella element för ökad läsbarhet av en plats med hög komplexitet är också en viktig inspirationskälla. Bokhäckarna ökar platsens läsbarhet samt känslan av sammanhållning.

I Drömparken upplevdes även en god balans mellan de Rofyllda och Sociala parkkaraktärerna som enligt Grahn och Stoltz (2021) kan vara utmanande att kombinera på samma plats. Inom begränsad yta har rum utformats som både tillåter samvaro och gemenskap samt mer avskilda rum där besökare kan försjunka i tankar. Att detta är möjligt anses bero på hur parken utformat gränser och väggar som skiljer de olika karaktärerna åt.

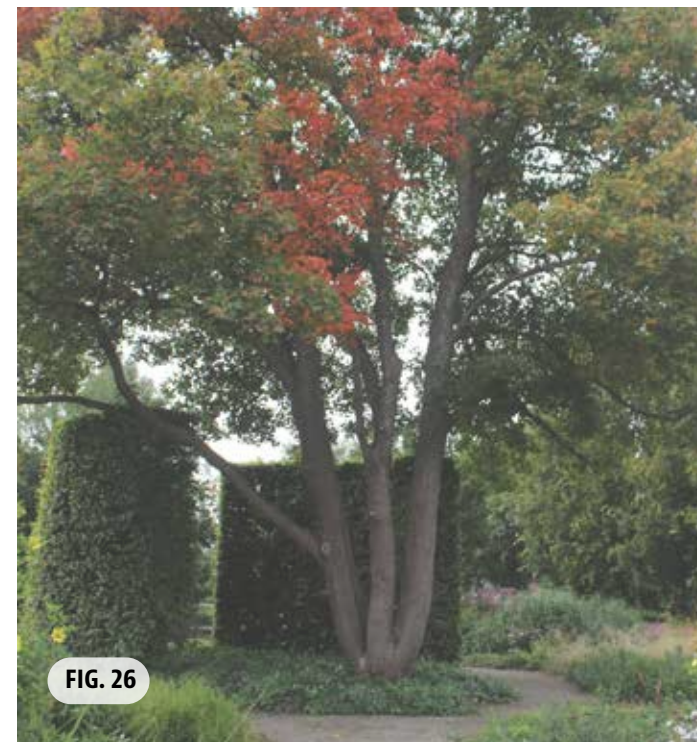


fig. 26. Stora träd utgör fokuspunkter och tak i Drömparken som bidrar till att skapa rumslighet på platsen.

fig. 27. Vegetationen fyller samtliga skikt och skapar gränser, både fysiska och visuella.

fig. 28. Artrikedomen väcker fascination och lockar till sig besökare året om. Perennerna utgör detaljer som erbjuder olika färger, former, texturer och dofter.

fig. 29. I Drömparken finns sittplatser i olika lägen och flyttbara picknickbord vilket gör det möjligt för besökare att dröja sig kvar en längre stund.



Sinnenas trädgård

Sinnenas trädgård valdes ut i syftet att undersöka en miljö utformad för att främja återhämtning och stressreducering. I linje med Grahns teorier baseras utformningen på att involvera flera av besökarens sinnen. Dofter, texturer, ljud och färger skapar variation på platsen och stimulerar ett flertal sinnen.

Kort bakgrund

Sinnenas trädgård är en del av Källparken som är belägen cirka 2 kilometer nordost om Uppsala resecentrum i stadsdelen Sala Backe. Stadsdelsparken på 7 hektar ramar in av bostadshus på 3-4 våningar. Parken anlades på 1950-talet men genomgick en större upprustning som färdigställdes år 2018 (Uppsala kommun 2022). Den del av parken som valts ut att undersöka närmare är 0,5 hektar stor, belägen i parkens norra del och går under benämningen ”Sinnenas trädgård.” I denna del finns planteringsytor med aromatiska örter och perenner, en vattenspegel, en strömmande källa och skyddade sittplatser i både sol och skugga.

Platsens uppbyggnad

Formspråket på platsen utgörs av en balans mellan formstarka byggda strukturer bestående av vattenspegel, mur och pergola och naturens organiska former. Platsens golv utgörs av en kombination av öppna gräsmattor, ytor med marksten, grusstråk och vattenspegel. Stråken som leder besökare genom Sinnenas trädgård

är mellan 1–1,5 meter breda och böjer sig svagt. Väggar och gränser utgörs till stor del av byggda element men även av vegetation. Den mest framträdande väggen utgörs av en två meter hög bågformad stenvägg med tillhörande räcke i stål som lägger till ytterligare drygt en meter. Längs med räcket växer olika sorters rosenbuskar av samma höjd vilket skapar en kompakt grön aromatisk vägg. Skyddade sittplatser i form av bänkar står placerade längsmed muren.

I områdets västra del skapar källan en barriär i form av ett stilla vattenflöde. Källan är cirka 75 meter lång och bredden varierar från 2–8 meter. En bågformad bro gör det möjligt att passera över vattnet och längsmed kanten är planteringsytor med buskar, stenblock och perenner samt sittplatser utplacerade. Dessa utgör detaljer som gör det möjligt för besökare att spendera en längre stund på platsen. Buskskiktet består främst av snöbär och rosor och i markskiktet växer dagdkåpor, kaukasisk förgätmigej, nävor och ormbunkar. Källan kantas även av högre träd som både ramar in platsen och skapar tak. Lind, lönn, oxel och ask omger platsen i norr och öst, i väst längsmed vattnet växer även al och salix.

I Områdets östra del finns en pergola cirka 2,5 meter hög som också skapar tak på platsen. På och intill denna växer slingrande klätterväxter, främst klematis. Pergolan utgörs också en



fig. 30. Sinnenas trädgård innehåller olika karaktärer av vatten. Källan ger upphov till naturliga ljud och besökare kan ströva längsmed vattenflödet.

entré som bjuder in besökare till Sinnenas trädgård. Intill denna ligger områdets främsta fokuspunkt som utgörs av en rund vattenspegel med en diameter på 10 meter. Ett bågformat stråk bestående av stenplattor gör det möjligt att korsa denna och vattenspegeln kantas av planteringar där det växer örtartade perenner som lavendel, salvia och timjan.

Platsens restaurativa värden

De dimensioner av natur som präglar Sinnenas trädgård upplevs vara de Naturliga, Rofyllda och Skyddande. Dessa kvaliteter anses vara de som lämpar sig bäst för individer som lider av långvarig stress enligt Grahns behovspyramid.

Platsen är belägen i en nedsänkning vilket skapar en skyddad plats samt en känsla av omslutande trygghet. De smala svagt böjda stråken saktar ner hastigheten på rörelse

på platsen och de skyddade sittplatserna skapar mindre intima rum på platsen. Läget i kombination med de byggda strukturerna, pergola och mur, skärmar av omgivningen. Detta bidrar till upplevelsen av att träda in i en annan miljö i linje med SRT och känslan av att vara borta enligt ART.

Sinnenas trädgård upplevs stämma väl överens med Ulrich (1983) beskrivning av en plats som främjar stressreducering. Vatten utgör det mest framträdande elementet på denna plats och det förekommer både i en upplevd naturlig form, källan, och anlagd form, vattenspegeln. Vattnelementen är de främsta som väcker fascination hos besökare. Båda formerna av vatten ger upphov till en känsla av rofylldhet men källan väcker nyfikenhet och spänning medan vattenspegeln skapar lugn och harmoni. Källan med det porlande vattnet, berg i dagen, stenblock, en högstubbe och de äldre träden bidrar till att skapa en plats med höga naturliga värden.

Då enbart en del av stadsdelsparken besökts går det inte att bedöma platsens komparabilitet enbart baserat på upplevelsen av Sinnenas trädgård. Dock innehåller parken en rad olika funktioner såsom öppna gräsytor, lekplats och amfiteater samt olika dimensioner av natur. Detta gör att komparabiliteten upplevs hög och den trygga atmosfären i Sinnenas trädgård utgör ett betydande komplement till parkens mer sociala och aktiva delar.

Inspiration

Vid studiebesöket uppmärksammades hur kombinationen av naturinslag och byggda strukturer kan samspela för att bygga upp en restaurativ miljö. Sinnenas trädgård upplevs trygg och rofylld samtidigt som naturens närvaro gör sig påmind. De formstarka inslagen visar på mänsklig omsorg och närvaro som hjälper människan att ta steget ut i naturen.

Samtliga teorier som presenterats lyfter vatten som ett element som ger upphov till fascination, rofylldhet, lugn och nyfikenhet. Genom detta platsbesök erhöles förståelse för hur olika former av vatten upplevs och kan utformas för att främja återhämtning och stressreducering. Naturliga flöden skapar energi, väcker nyfikenhet och ger upphov till naturliga ljud. Vattenspegeln utgör ett formstarkt element som i stället skapar lugn och rofylldhet. Att passera över vattenspegeln och komma i nära kontakt med vattnet ingav känslan av att träda in i en annan värld för en stund.

Ytterligare en inspirationskälla från detta platsbesök är de högresta och robusta träd som utgör stomme och vars kronor breder ut sig i ett grönt tak. Liksom litteraturöversikten visade (Nordh et al. 2011) skapar träd av denna storlek en tydlig förnimmelse av naturens närvaro. Parken omges av bostadshus och högre bebyggelse men trädkronorna bidrar till att sänka det upplevda taket och omsluter besökare vilket skapar känslan av trygghet.



FIG. 31



FIG. 32



FIG. 33

fig. 31. Den främsta fokuspunkten i Sinnenas trädgård utgörs av en grund cirkulär vattenspegel.

fig. 32. En pergola skänker skugga under soliga dagar och skapar ett skyddande tak.

fig. 33. Källan väcker spänning och nyfikenhet som ger upphov till att den ofrivilliga uppmärksamheten fångas. Vattnets naturliga flöde i kombination med stora träd bidrar till att naturens närvaro stärks på platsen.

fig. 34. En hög mur ger skydd i ryggen och skapar en rofylld vistelseyta där besökare kan försjunka i tankar, vila och reflektera.



FIG. 34

Sankta Maria kyrka

Sankta Maria kyrka besöktes i syftet att undersöka hur en plats med likande förutsättningar som Sävja kyrka har gestaltats. Platsbesöket utgör inspiration till hur det är möjligt att förhålla sig till en plats med redan existerande värden.

Kort bakgrund

Sankta Maria kyrka är belägen i stadsdelen Stenhagen cirka 4,5 kilometer fågelvägen från Uppsala resecentrum. Kyrkan invigdes år 1993 och liksom Sävja kyrka är kyrkan och församlingslokaler sammanbyggda och klocktorn står mitt emot entrén (Svenska kyrkan u.å.a.). Tomten är cirka 0,4 hektar stor och gränsar i syd och öst till ett bostadsområde med parhus och lägenhetsbyggnader. Åt norr och nordväst gränsar tomten till en blandskog med stor andel barrträd.

Platsens uppbyggnad

Sankta Maria kyrkas tomt består av gräsmatta och olika markmaterial som utgör platsens golv, framför allt betongplattor och storgatsten. Runt klocktornet i söder ligger det grus av större fraktionsstorlek och i övriga riktningar breder gräsmattan ut sig. Kyrkobyggnaden, cirka 0,9 hektar stor, är placerad i tomtens mitt och utgör väggar och gränser inom området. I tomtens sydöstra hörn finns en putsad mur 0,9 meter hög och 0,3 meter bred. Muren bidrar till att rama in platsen och skapa rumslighet men i övrigt upplevs tomten öppen. Platsen

innehåller även ett större buskskikt där det växer rhododendron, rosor, en och spirea. Inom tomten finns också större träd bland annat tall, björk och lönn. Dessa skapar tak på platsen och bidrar även till att skärma bort intilliggande bostadsområden, vägar och parkeringar.

Den främsta fokuspunkten, utöver huvudbyggnaden, utgörs av klocktornet som är cirka 10 meter högt. Även tre exemplar av pelarhujar skapar vertikala linjer att orientera sig efter på platsen. Trösklarna eller entréerna till kyrkan i öst och syd ramar in av vegetation och en mur som leder besökaren fram till huvudentrén. I övriga riktningar saknas tydliga entréer. Stråken som är dragna genom området är av olika bredd och material. De bredaste stråken som leder fram till huvudbyggnaden är 3 meter, linjära och består av betongplattor. De smalaste stråken är 0,6 meter, organiska och består av grus.

Kyrkobyggnaden, muren och klocktornets skarpa hörn samt de raka hårdgjorda stråken ger upphov till ett formspråk som upplevs kantigt. Inslag av barrväxter på tomten samt tallbeståndet i intilliggande skog förstärker denna karaktär. Detta skiljer sig från Sävja kyrkas omgivning som omges av blandskog, med stora inslag av lövträd, vilket ger upphov till en mjukare karaktär.

Detaljer på denna plats utgörs främst av



fig. 35. Sankta Maria kyrka karaktäriseras av dess städese gröna inslag som framhäver den uppseendeväckande kyrkobyggnaden.

planteringsytor, som är placerade runt huvudbyggnaden och klocktornet, samt markbeläggning. I planteringarna växer bland annat lavendel, stenknydel, plister, timjan, vintergröna och lammöra. De fyrkantiga betongplattorna blandas med stor- och smågatsten vilket skapar ett intressant mönster. Sittplatser utomhus saknas men detta kan bero på tidpunkten på året som platsbesöket genomfördes.

Platsens restaurativa värden
Utomhusmiljön kring Sankta Maria kyrka präglas av den Naturliga karaktären enligt PSD. Detta främst tack vare dess närhet och direkta koppling till skogen som ligger intill men även genom större områden med berg i dagen. Inom tomtens gräns hörs inte så mycket fågelkvitter men det ökar markant så fort man träder in i skogsområdet. Inom området hörs

ljud från trafik men platsens utformning skapar en rumslig avskärmning som gör att ljuden upplevs komma längre bort ifrån. Detta ger upphov till en känsla av rofylldhet och platsen upplevs även skyddad då man befinner sig intill huvudbyggnadens fasad.

Till skillnad från de övriga besökta platserna är det i huvudsak inte vegetation eller vatteninslag som ger upphov till fascination enligt ART utan snarare kyrkobyggnaden och klocktornet i rödgult puts. Byggnaden som utgör kyrkan är en oktagon och väcker uppmärksamhet och intresse hos både besökare och förbipasserande. Även platsens komplement samt känslan av att vara borta utgörs huvudsakligen av byggnadens funktioner exempelvis, plats för social samvaro, möten, sorgbearbetning, barn- och ungdomsgrupper och gudstjänster. Dock är utomhusmiljön ett betydelsefullt komplement som gör dessa aktiviteter möjliga i större utsträckning. Då byggnaden är placerad i tomtens mitt upplevs utomhusmiljön rymlig då nya siktlinjer upptäcks runt hörnet vilket påverkar upplevelsen av platsens omfattning.

Platsens komplexitet är lägre än de övriga besökta platserna men de naturliga inslagen med berg i dagen skapar höjdskillnader som ger upphov till spänning och lockar till utforskning enligt SRT. Kyrkobyggnaden syns från tomtens samtliga delar och utgör en fokuspunkt som besökare kan orientera sig efter. Det kuperade markunderlaget som väcker spänning orsakar dock samtidigt begränsad framkomlighet. Litteraturoversikten landade emellertid i att även överblick över natur kan ge upphov till påskyndad återhämtning. Även de smalare stråken upplevs en aning otillgängliga. Detta balanseras dock genom större områden med betongplattor som skapar släta gångstråk och vistelseytor med god överblick.

Inspiration

Genom detta platsbesök erhöles ett flertal insikter kring hur en gestaltning av en plats med redan existerande kvaliteter och förutsättningar kan utformas. Utomhusmiljön kring Sankta Maria kyrka, liksom utomhusmiljön kring Sävja kyrka, präglas av dess naturliga karaktär. Berg i dagen och vegetation ger upphov till otillgängliga ytor men kan också erbjuda vyer som väcker fascination och spänning. Detta väcker funderingar kring samt inspirerar till hur det är möjligt att uppnå en balans mellan bevarad natur och tillgängliga vistelseytor.

Detta studiebesök utfördes senare på året än de övriga vilket resulterade i att de städsegröna inslagen blev framträdande och utgör inspirationskälla. Thuja, rhododendron och vintergröna utgör dekorativa värden även under de kallare årstiderna. Även markmaterialet upplevs framträdande. Stora delar av vistelseytorna består av betongplattor vilket skapar ett tillgängligt underlag och flexibla ytor. Möten mellan material kan ge upphov till variationsrikedom även under de kallare årstiderna.

Både Sankta Maria kyrka och Sävja kyrka är placerade i tomtens mitt vilket gör att huskroppen blir den främsta fokuspunkten i området. Genom studiebesöket erhöles insikten hur byggnaden och omgivande natur kan komplettera varandra. Naturen skapar en grön bakgrund vilket framhäver kyrkans färg och form. Genom att utgöra en stark fokuspunkt kan komplexiteten när det gäller färg, form, skala och textur på levande material vara hög utan att läsbarheten försvinner.



FIG. 36



FIG. 37



FIG. 38

fig. 36. Städsegröna inslag bidrar till en starkt rumslig upplevelse på platsen året om. Naturmarken med berg i dagen skapar känslan av spänning men utgör samtidigt en otillgänglig yta.

fig. 37. Den främsta fokuspunkten är kyrkobyggnaden i tomtens mitt med det oktagonformade kyrkorummet.

fig. 38. Perennplanteringar skapar fysiska gränser och ramar in stråken. De erbjuder även visuella inslag under vår och sommar.

fig. 39. Detaljer på platsen utgörs av varierande markmaterial som skapar diversitet och rumslig indelning. Den stora ytan av hårdgjort material skapar flexibla vistelseytor.



FIG. 39

SAMMANFATTNING UTFORMNING AV MILJÖ

Ökad tillgänglighet gör det möjligt för fler att ta del av naturen och platsens restaurativa värden. Småskaliga urbana grönytor utgör betydelsefulla mellansteg, "stepping stones" som kan dämpa tillfällig stress och locka besökare att ta sig ut och sedan vidare till större grönområden. Detaljer, både i form av byggda strukturer och vegetation, kan väcka nyfikenhet och hjälpa individer att hitta ut.

För att en plats ska upplevas som rofylld och skyddad behöver störande ljud och buller från omgivningen skärmas bort. Enbart visuell avskärmning kan ge upphov till att ljud upplevs mer avlägsna och naturliga ljud kan kamouflera buller. Det är även essentiellt att platsen upplevs trygg och för att skapa denna känsla behöver platsen vara välskött och visa på mänsklig omsorg.

Stora träd skapar stomme och en stark rumslig upplevelse samt påminner om naturens närvaro vilket är betydelsefullt i restaurativa miljöer. Trädkronor bidrar till att omsluta besökare och sänka den upplevda takhöjden, trädstammar skapar djup och skyddande väggar som samtidigt tillåter utblickar.

Dokumentgranskning

För att kunna förstärka restaurativa värden på en befintlig plats är det essentiellt att lära känna platsen i fråga samt dess omgivning. Inledningsvis följer en nulägesbeskrivning av stadsdelen Sävja och sedan en kort översikt över stadsdelens historia. Avslutningsvis presenteras information gällande exploateringen av de Sydöstra stadsdelarna för att sätta in Sävja kyrka och dess omgivning i sin framtida kontext.

Dokumentgranskningen syftar till att skapa en uppfattning kring Sävja och Sävja kyrka i ett större sammanhang samt de karaktärer och återhämtande värden som finns i omgivningen. I avsnittet som följer, *Inventering och Analys*, presenteras sedan området som ska gestaltas mer ingående.

Efter avsnittet *Inventering och Analys* presenteras en sammanfattning i punktform för kategorin Platsen enligt EBHDL-modellen (Gramkow et al. 2021). Detta är den sista av de fyra kategorier som information i förstudien sammanställs kring.

Nulägesbeskrivning

Stadsdelen Sävja är en del av de sydöstra stadsdelarna som utgörs av bostadsområdena i Sävja, Nåntuna, Bergsbrunna och Vilan. I nord och nordväst avgränsas stadsdelarna av Fyrisån och Sveriges lantbruksuniversitetet (SLU) och i öst av järnvägen Ostkustbanan mellan Stockholm och Sundsvall, i syd och sydost ligger friluftsområdet Lunsen.

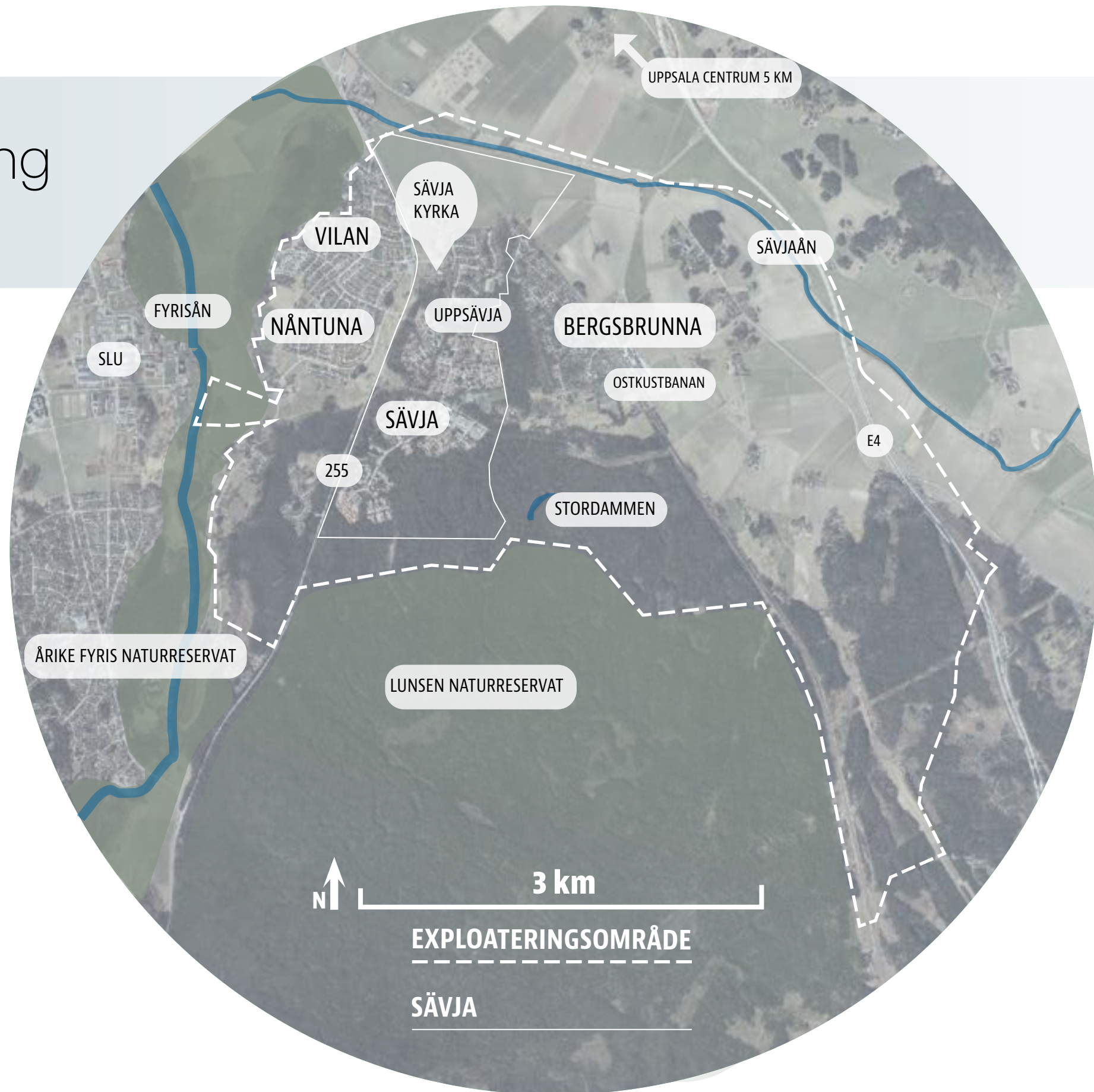


fig. 40. bearbetat ortofoto ©Lantmäteriet. Kartan visar Sävja kyrka i sitt sammanhang. De sydöstra stadsdelarna är utmarkerade samt stadsdelen Sävja. Sävja kyrka ligger i den norra delen av Sävja som går under benämningen Uppsävja.

Stadsdelen Sävja ligger cirka 5 kilometer sydost om Uppsala stadskärna, mellan väg 255 och bostadsområdet Bergsbrunna (Uppsala kommun 2021a). Topografin i Sävja präglas av det flacka slättlandskap som breder ut sig mot Fyrisån (Uppsala kommun 2021b). I Sävja bodde det år 2020 cirka 5200 invånare, fördelningen mellan äldre, barn och unga är relativt jämn och likaså fördelningen mellan män och kvinnor (Uppsala kommun 2021e). Sävja är en mångkulturell stadsdel och det finns tillgång till förskolor, grundskolor, äldreboenden, restauranger, bibliotek, kulturcentrum, idrottsanläggningar och lekplatser (Uppsala kommun 2021b).

Bebyggelsen har successivt brett ut sig från norr till söder inom stadsdelen på cirka 250 hektar. En centralt placerad uppsamlingsgata som binder samman stadsdelens bostadsområden utgör den övergripande strukturen. I övrigt karaktäriseras stadsdelen Sävja av sparad skogsvegetation. Bebyggelseformen är blandad men består framför allt av villor och kedjehus i norr som byggdes under 1960-talet och flerbostadshus och kedjehus i söder som byggdes på 1980-talet.



fig. 41. bearbetat ortofoto ©Lantmäteriet. Kartan visar stadsdelen Sävja. I kartan är noder, bebyggelse och primära stråk utmarkerade.

Sävja kyrkobyggnad

Sävja kyrka ligger i den norra halvan av stadsdelen som går under benämningen Uppsävja. Kyrkan är en distriktskyrka som stod färdig år 1984 och tillhör Danmark-Funbo församling (Svenska kyrkan u.å.b.). Byggnaden, som utgör fastigheten Sävja kyrka, består av kyrka med en sammanhängande församlingsgård samt fristående klocktorn ritade av Tallius Myhrman Arkitekter år 1982 (ibid.). Tomten där kyrkan uppförts består av drygt 0,4 hektar mark och den totala byggnadsvolymen vid anläggning var 0,1 hektar. Trots dess storlek framstår byggnadens utformning som lätt och luftig tack vare en större andel ytor av glas samt praktisk gruppering av byggnadsvolymerna. År 1996 renoverades kyrkan och byggdes ut i samband med detta i samarbete med samma arkitektkontor (Svenska kyrkan u.å.b.).

Kyrkan är uppförd i trä målat i falu rödfärg som var ett trendande stilideal under 1800–1900-talet i stadsdelen (Uppsala kommun 2019). Byggnaden är modernt byggd men har även en tydlig anknytning till äldre svensk byggnadskonst. Huvudentrén i väst samt dess omgivning gestaltades i samband med uppförandet av kyrkan, barnentrén i öst, i den del av byggnaden där verksamheter för barn hålls, tillkom i samband med renoveringen år 1996. Ett fåtal tillägg som bland annat ett trädäck i söderläge samt mindre planteringsytor har gjorts sedan dess men i övrigt är utemiljön oförändrad.

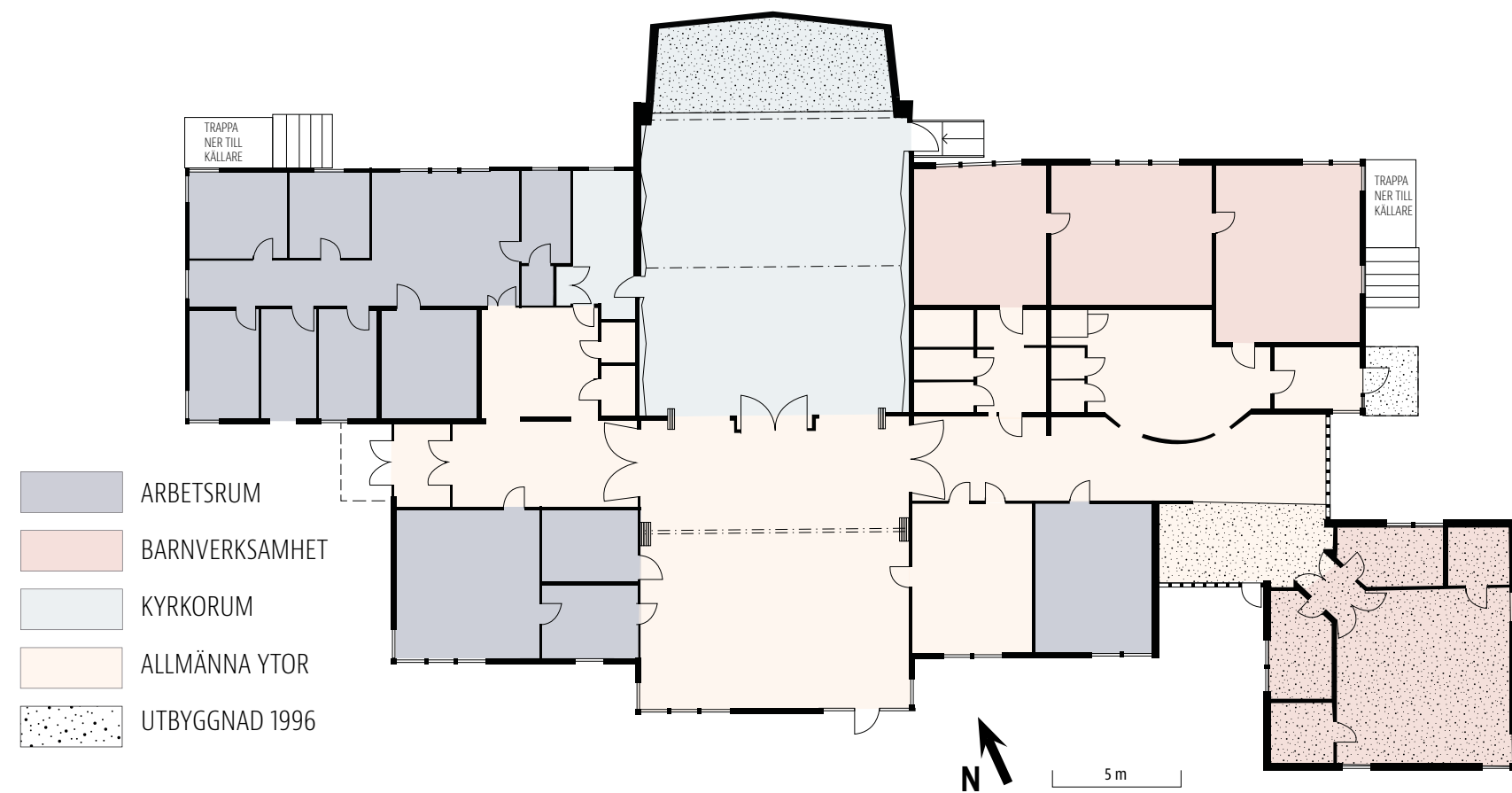


fig. 42. Planlösning Sävja kyrka i samband med utbyggnad 1996 ritad av Tallius Myhrman Arkitekter, bearbetad Ellen Eriksson.

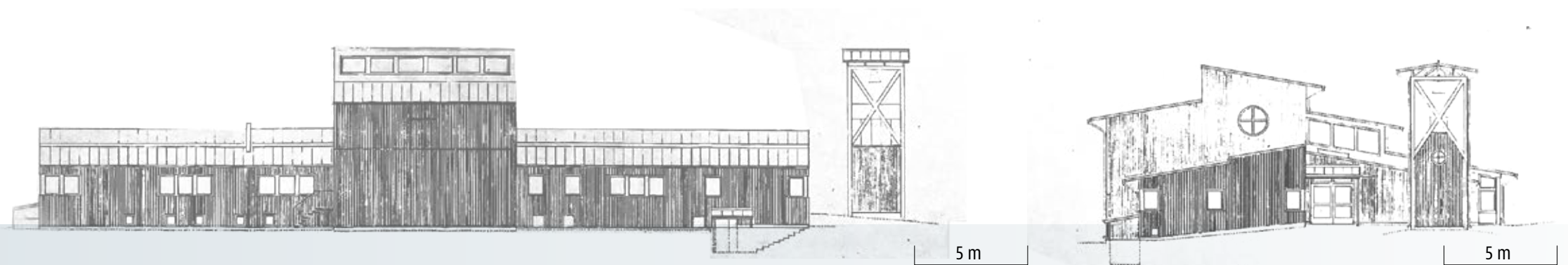


fig. 43. Sektion Tallius Myhrman Arkitekter. Kyrkobyggnaden från öst till väst.

fig. 44. Sektion Tallius Myhrman Arkitekter. Kyrkobyggnaden från norr till söder.

Naturen kring Sävja kyrka

I anslutning till Sävja kyrka breder ett skogsparti ut sig med höga naturvärden som utgörs av bland annat skogsmarksklädda hällar och omväxlande våtmarker (Uppsala kommun 2021b). Skogen präglas av artrikedom kopplat till äldre vegetation av varierande trädslag, däribland stora inslag av flera hundraåriga tallar. I kyrkans närområde finns även värdefull hagmark och äng som bidrar till stadsdelens karaktär. Norr om kyrkan breder ett jordbrukslandskap ut sig mot Sävjaån (ibid.).

I direkt anslutning till Sävja kyrka i väst löper Dammarksvandringen, en av åtta Linnéstigar i och runt Uppsala. Det 16 kilometer långa stråket löper mellan hamnen vid Kungsängen inne i centrala Uppsala till Linnés Hammarby via Sävjaån och Linnés Sävja.

I syd gränsar stadsdelen Sävja till Lunsens naturreservat som även är Natura 2000-område och bland annat utgör riksintresse för rörligt friluftsliv och naturvård. Då naturmarken stått orörd under en längre tid innehåller marken ett flertal naturvärden och även rödlistade arter. Stordammen ligger ett par kilometer syost om Sävja kyrka och utgör ett öppet rum i naturen med överblick över vattenytans blanka spegel. Boende i Sävja och närområdet har i och med detta nära tillgång till natur med höga naturvärden som erbjuder bred variation, artrikedom, vackra vyer och stimulans för samtliga sinnen.

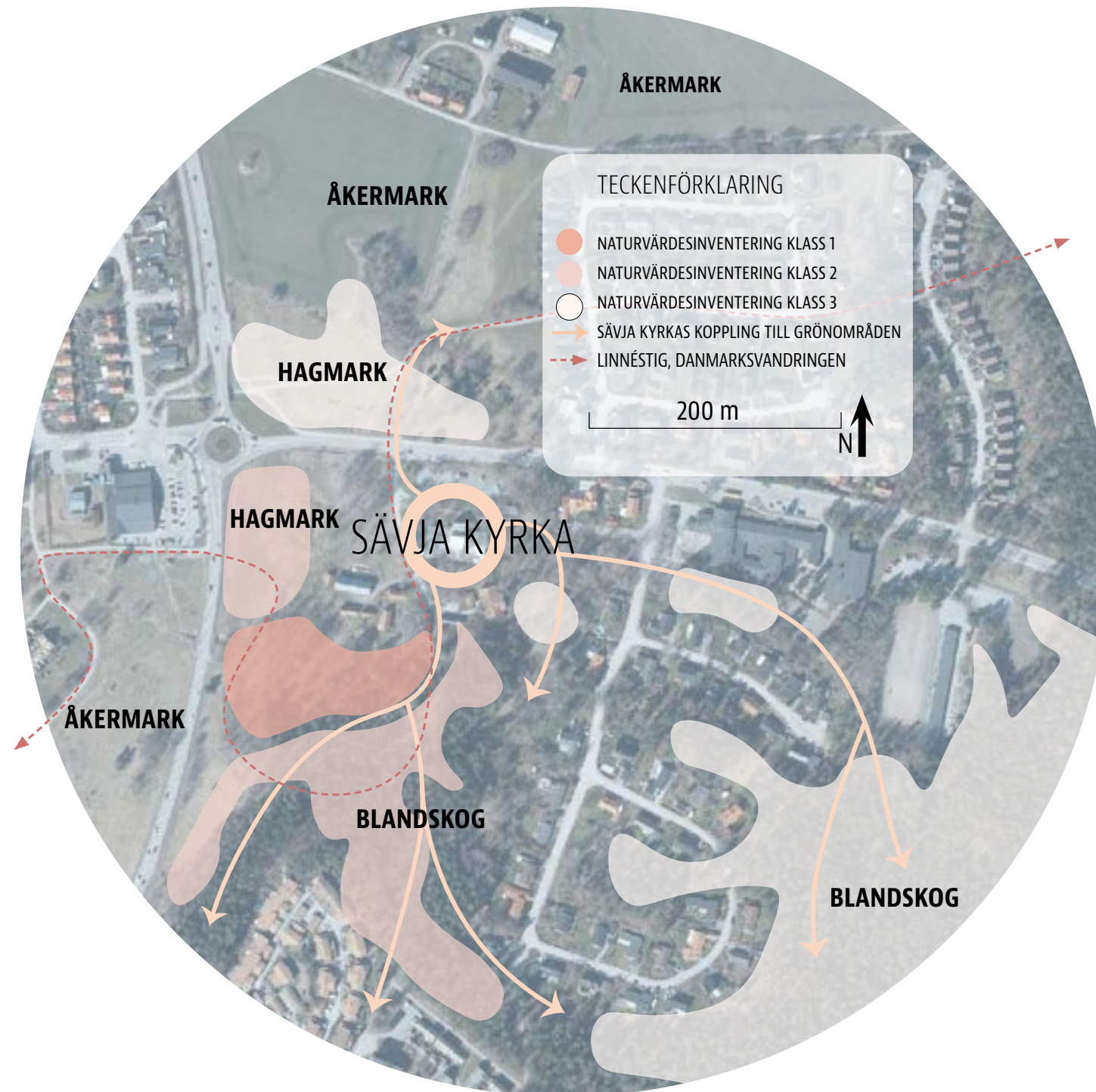


fig. 45. bearbetat ortofoto ©Lantmäteriet. Kartan visar naturen kring Sävja kyrka. Områden med natur med höga värden är utmarkerade samt Sävja kyrkas koppling till Lunsen och grönområden i Sävja. (Uppsala kommun 2021a).

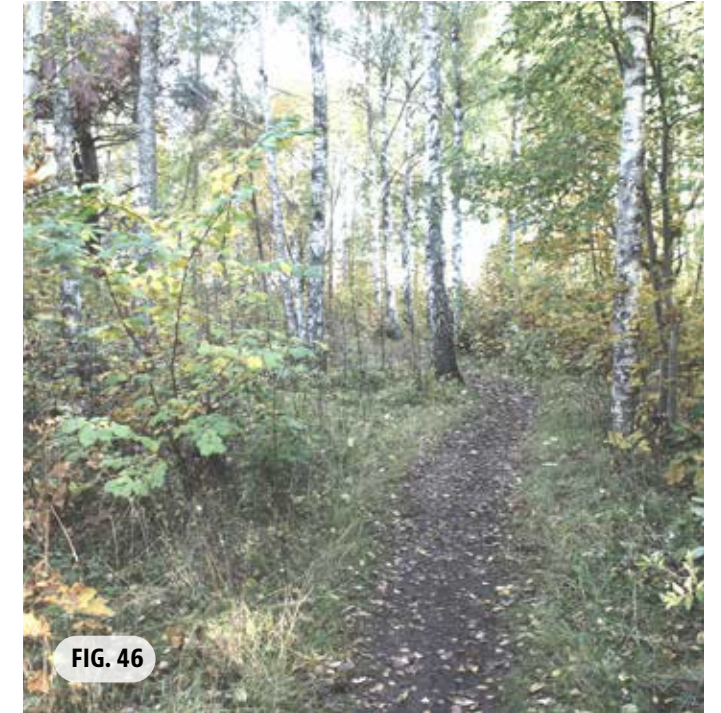


FIG. 46



FIG. 47

fig. 46. Bilden visar skogen sydost om Sävja kyrka. Inslag av björk skapar kontrast till den gröna grunden. Smalare stråk som utgår från ett bredare huvudstråk slingrar sig ut i skogen.

fig. 47. Stordammen ett par kilometer sydost om Sävja kyrka är ett uppseendeväckande inslag i naturen året om som bidrar till att locka ut människor i naturen.

Historisk översikt

Grunden för det landskap och karaktär som präglar Sävja och omgivande stadsdelar kom till under järnåldern (Uppsala kommun 2019). I norra Sävja, Uppsävja, finns det fornlämningar från både järnålder och medeltid i form av gravfält och boplatsslämning (Uppsala kommun 2021b). Miljön kring Sävja kyrka präglas framför allt av spår från odlingslandskapet som växt fram genom skiften och rationaliseringar under 1600-talet. Ny mark togs i anspråk för jordbruk på bekostnad av ängsmark (Uppsala kommun 2019).



fig. 48. Den vita byggnaden till vänster i bilden är Linnés Sävja där Linné bodde periodvis under andra halvan av 1700-talet. Byggnaden till höger är en tillhörande ladugård. Den faluröda färgen knyter an till Sävja kyrka.

Sävja bestod på 1750-talet av åtta gårdar och fem av dessa ingick när Carl von Linné köper Hammarby år 1758 (Karlsson 1990). Marken där kyrkan är byggd tillhörde tidigare Linnés Sävja som idag delvis bevarats väst om kyrkan. Linnés Sävja bestod av åker- och skogsmark som arrenderades ut. Boningshuset som Linné lät uppföra finns bevarat och utgör sedan 1994, tillsammans med en mindre areal omgivande mark, byggnadsminne i och med dess personhistoriska värde (ibid.).



fig. 49. Utsikt över den öppna ängs- och åkermarken norr om Sävja kyrka. I periferin syns Sävja gård, en kulturmiljö från Linnés tid liksom Linnés Sävja.

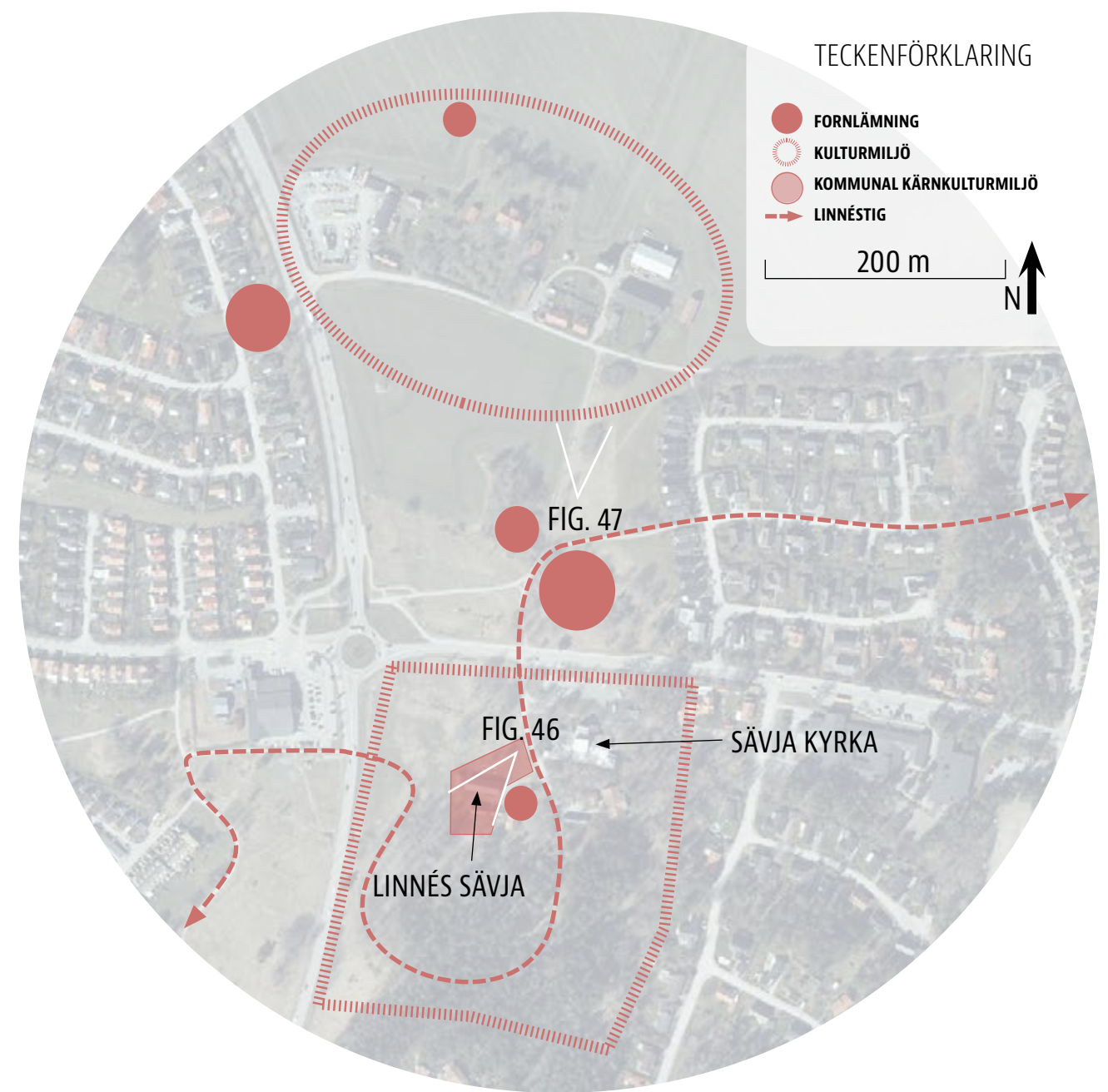


fig. 50. bearbetat ortofoto ©Lantmäteriet. På kartan är kulturhistoriska spår i Sävja kyrkas omgivning markerat. Även var fotografierna (fig. 48-49) har tagits är markerade i kartan.



fig. 51. ortofoto ©Lantmäteriet. Fotot är taget år 1960. I bilden är Linnés Sävja (vänster) samt Sävja kyrkas placering (höger) utmarkerat.

För cirka 60 år sedan bestod marken där kyrkan ligger idag av jordbruks- och naturmark. Väg 255 är byggd men inte intilliggande stadsdelar.



fig. 52. ortofoto ©Lantmäteriet. Fotot är taget år 1975. I bilden är Linnés Sävja (vänster) samt Sävja kyrkas placering (höger) utmarkerat.

15 år senare går det att känna igen Sävja kyrkas omgivnings grundstruktur som den är uppbyggd idag. Bostadsområden öster om kyrkan har byggts och även i stadsdelarna Nántuna och Vilan väst om väg 255.

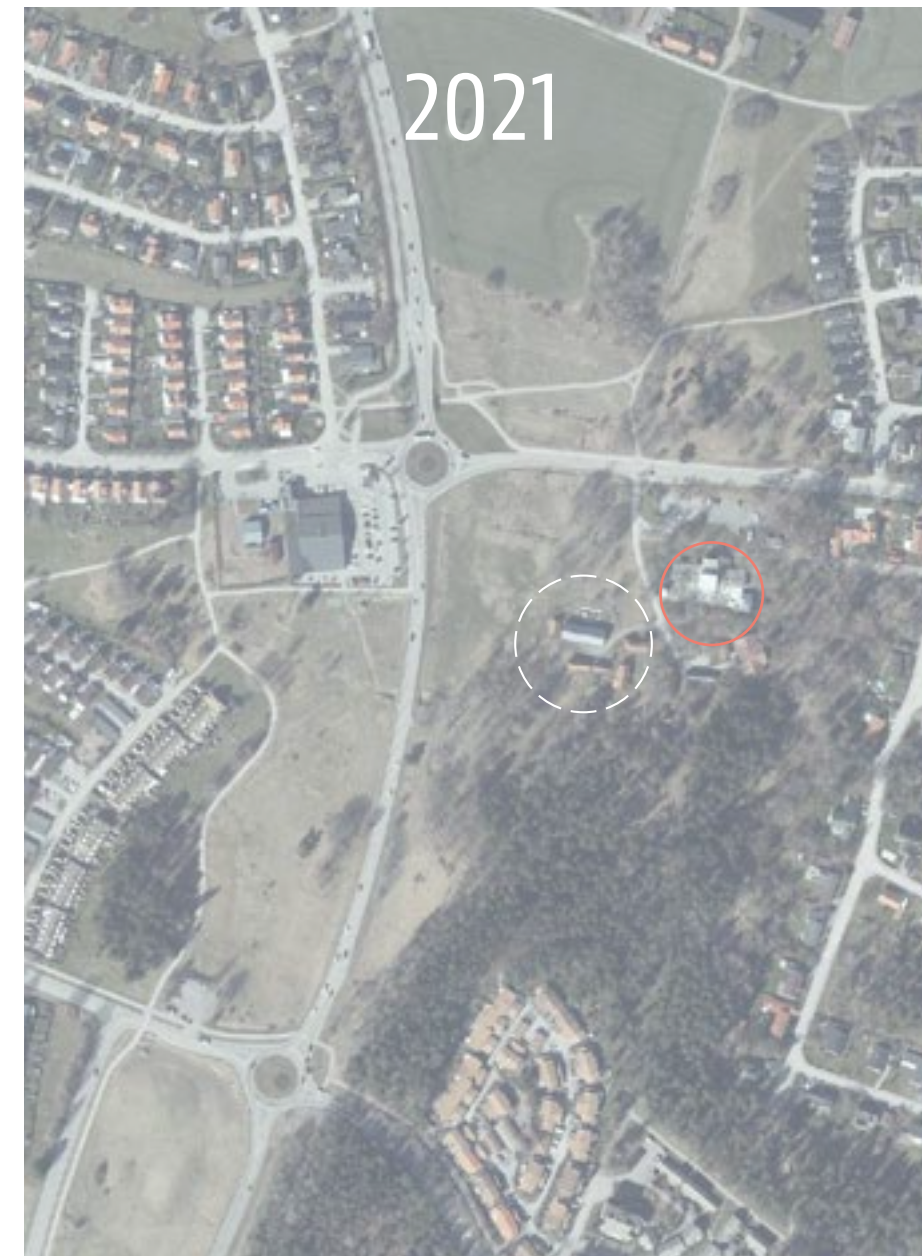


fig. 53. ortofoto ©Lantmäteriet. Fotot är taget år 2021. I bilden är Linnés Sävja (vänster) samt Sävja kyrkas placering (höger) utmarkerat.

Bilden visar hur bebyggelse och infrastruktur ser ut kring Sävja kyrka idag. Ytterligare mark har tagits i anspråk och bostadsområdena samt vägnäten har brett ut sig. Kring Sävja kyrka har delar av skogen och naturmarken som 1975 sträckte sig ända ner till Lunsens naturreservat bevarats. I och med de höga naturvärden och kulturhistoriska spår som återfinns där kan det antas att denna mark kommer att bevaras även i framtiden.

Kommunens vision för exploateringen av de sydöstra stadsdelarna

De sydöstra stadsdelarna står under de närmaste åren inför en större exploatering (Uppsala 2021a). Den Fördjupade översiktsplanen (FÖP) för de sydöstra stadsdelarna inklusive Bergsbrunna antogs av kommunfullmäktige i december 2021 och mellan år 2022-2050 planeras sju nya stadsdelar att uppföras (fig. 54). FÖP innehåller även riktlinjer gällande utvidgad infrastruktur bestående av bland annat ny spårväg, nya järnvägsspår samt en ny tågstation i Bergsbrunna. Exploateringsområdet sträcker sig över 1684 hektar mark som främst består av åker- och naturmark, enbart cirka 200 hektar består idag av befintlig sammanhängande bebyggelse (ibid.).

Vid exploateringen av sydöstra stadsdelarna uppstår behovet av nya bostadsområden, noder och infrastruktur. Inom exploateringsprojektets tidsram planeras 21 500 nya bostäder att uppföras och även omkring 20 förskolor, 10 skolor, 15 ytor för sport och aktivitet samt gymnasieskola, simhall och vårdcentral (Hulth 2021). Utöver detta ska området även inkludera service, kommersiella verksamheter, restauranger, kulturverksamheter och kontorsverksamheter, målet är att skapa 10 000-20 000 arbetsplatser (Uppsala kommun 2021a).

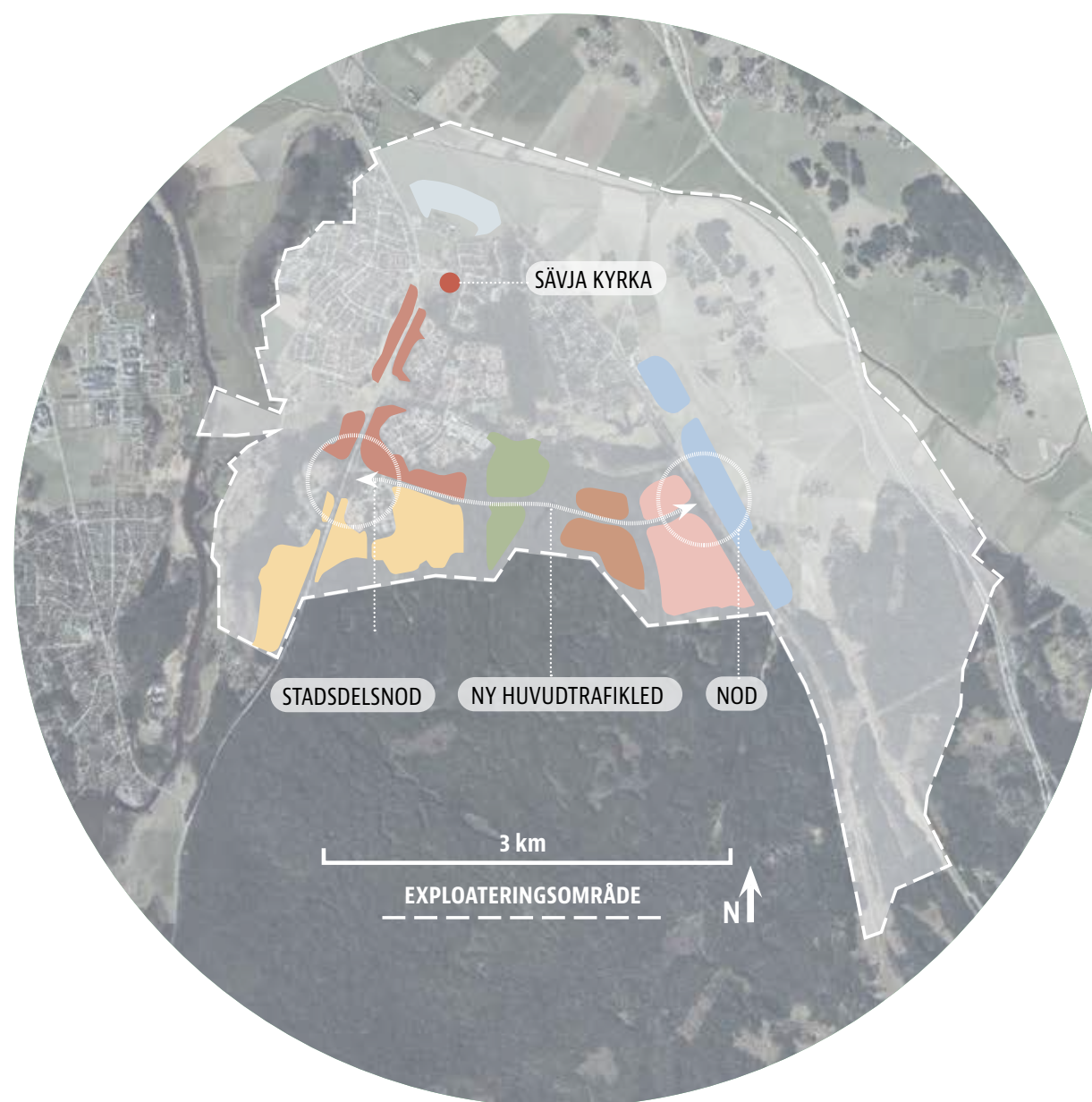


fig. 54. bearbetat ortofoto ©Lantmäteriet. På kartan är de sju nya stadsdelar som planeras att anläggas i de sydöstra stadsdelarnautmarkerade. Även de primära noderna samt den nya huvudtrafikleden. (Uppsala kommun 2021a).

Exploateringens konsekvenser

Exploateringen medför både för- och nackdelar för invånarna i de sydöstra stadsdelarna. Förbindelsen mellan Uppsalas stadskärna och de sydöstra stadsdelarna kommer att förbättras då både kollektivtrafik och cykelstråk kommer att vidgas, även inom redan existerande bostadsområden. Fler bostäder och arbetsplatser skapas. Dessutom förenklas pendlingsmöjligheten till Stockholm via de nya spåren och tågstationen i Bergsbrunna. Utbudet av aktiviteter i närhet till bostäderna kommer också att växa markant i och med exploateringen vilket kan bidra till att främja den sociala samvaron. I det nya förslaget föreslås levande gaturum vilket kan öka den upplevda tryggheten i området då fler rör sig ute under större delar av dygnet.

I samband med FÖP gjordes en sammanställning av inkomna yttranden och kommunens ställningstaganden (Uppsala kommun 2021c) och i denna framgår det att invånare i de sydöstra stadsdelarna oroar sig för en exploatering av denna skala. De framhåller oro

boendemiljö samt risk för ökad kriminalitet och otrygghet i och med den höga förtätningsgraden och växande folkmängden. Även oro kring försämrade koppling och minskad tillgång till rekreation i natur och grönområden lyfts (ibid.).

Enligt FÖP (Uppsala kommun 2021a) kommer utbredningen av Lunsen inte att påverkas av exploateringen. Dock kommer stora delar naturmark, som tidigare använts för friluftsliv och rekreation, i Sävja och exploateringsområdets södra del, att bebyggas. Delar av denna naturmark består av äldre skog med inslag av sumpskogstyper och hållmarker, alltså naturskogsmiljö med höga värden, både rekreativa och ekologiska.

Naturmarken med höga naturvärden och den inhägnade hagmarken i direkt anslutning till Sävja kyrka kommer att bevaras. Dock kommer skog och jordbruksmark längsmed väg 255 i nära anslutning till Sävja kyrka bebyggas med nya bostäder, kontor, förskola och parkeringshus (Uppsala kommun 2021a).

Vid exploateringen byggs naturmark bort och detta i kombination med en utvecklad infrastruktur och ny bebyggelse kommer att påverka bullernivån i området, även mängden utsläpp kommer att öka. I och med den växande befolkningen i de sydöstra stadsdelarna kommer slitaget på den bevarade naturmarken öka och även besöksstrycket kommer att växa påtagligt. Detta kommer att påverka samtliga invånare i de sydöstra stadsdelarna då tillgången till utrymme för rekreation i naturen minskas i samband med att fler kommer att vistas i de grönområden som bevaras.

Framtida tillgång till natur och grönområden

För att bevara kopplingen mellan Lunsens naturreservat och grönområden inne i de planerade stadsdelarna föreslår Uppsala kommun (2021a) att tre gröna kilar ska planläggas och även en grön buffertzona på 50 meter längsmed reservatgränsen. De gröna kilarna är tänkta som spridningskorridorer men även för att stärka kopplingen mellan friluftsliv och de sydöstra stadsdelarna. De framhåller även i FÖP att kompensationsåtgärder för förlorad friluftsmark, klimatpåverkan och naturvärden ska tas fram.

Enligt FÖP (Uppsala kommun 2021a) karaktäriseras exploateringsområdet av hållmarker och naturmark med värdefulla träd och utvalda delar av denna mark sparas i det nya förslaget. Även hagmarker och ängar bidrar till de sydöstra stadsdelarnas karaktär och ska värnas om samt tillgängliggöras för rekreation (ibid.).

I de nya stadsdelarna som ska byggas föreslår Uppsala kommun (2021a) att parker med varierande innehåll ska uppföras och i största möjliga mån utformas så att alla ska kunna delta i aktiviteter. Det ska finnas utrymme för rörelse och motion i naturen för samtliga åldrar. I varje ny stadsdel ska det utöver bostadsnära grönytor finnas en större kvarterspark. För att främja folkhälsan föreslås i kombination med parker även gröna stråk inne i stadsdelarna samt bostadsgårdar som erbjuder lek, samvaro och rekreation (ibid.).

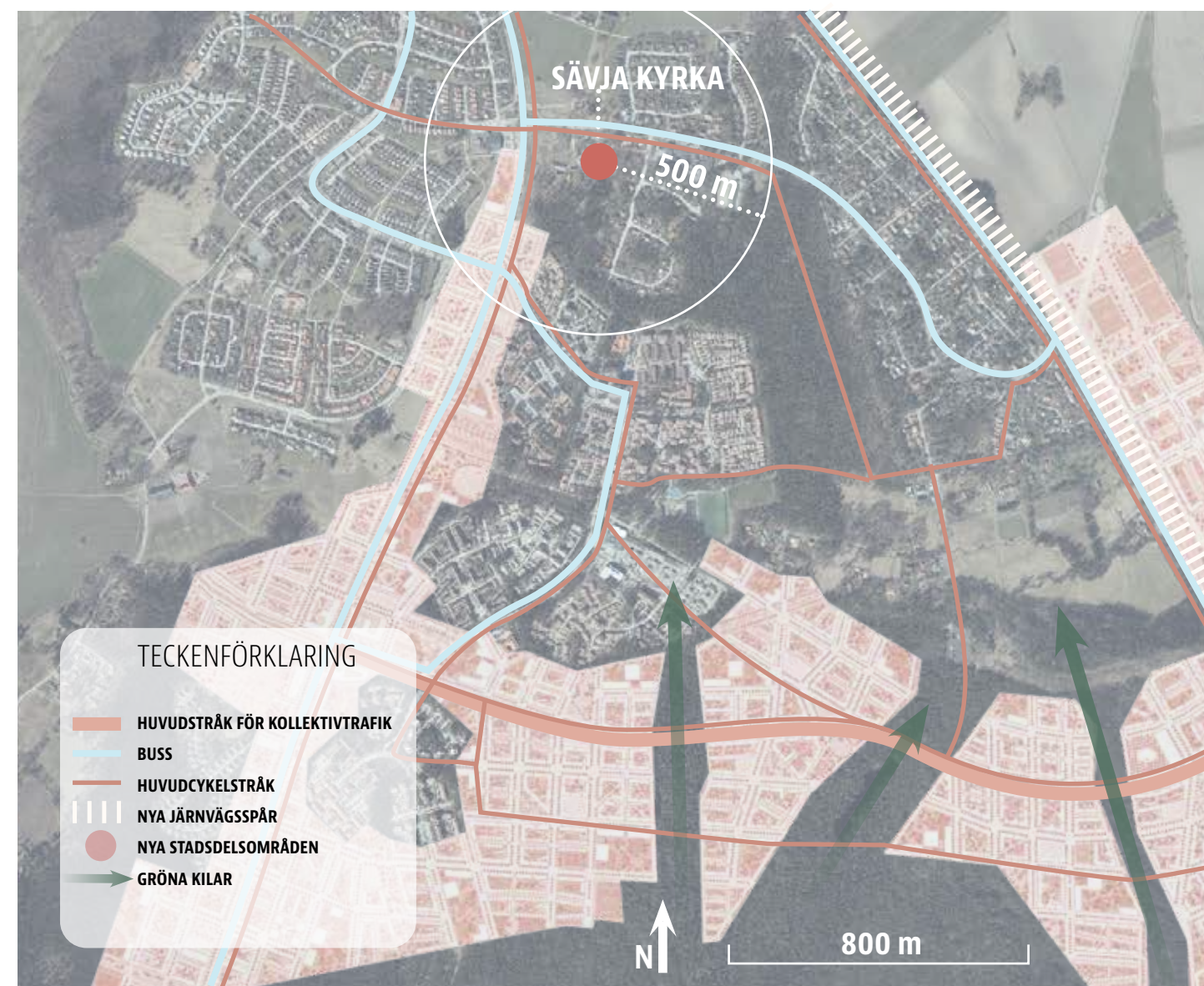


fig. 55. bearbetat ortofoto ©Lantmäteriet. Kartan visar den tänkta exploateringen och den nya bebyggelsen och infrastrukturen i anslutning till Sävja kyrka. Samtidig bebyggelse tar befintlig skog, natur- och åkermark i anspråk. I Sävja kyrkas direkta närmiljö bevaras dock inslag av både skog med höga värden samt öppen hag- och ängsmark. Tre gröna kilar planeras för att bibehålla koppling och spridningskorridor mellan Lunsen och exploateringsområdet.

Inventering och analys

Inventering och analys bidrar med underlag som identifierar på vilket sätt det är möjligt att öka tillgänglighet samt stärka platsens restaurativa värden för kyrkans besökare samt boende i närområdet.

I detta avsnitt presenteras utomhusmiljön kring Sävja kyrka mer detaljerat. Först följer en översikt över gestaltungsområdets direkta omgivning och sedan en inventering av området som ska gestaltas. Efter detta presenteras platsens funktion, förutsättningar, karaktär samt befintliga restaurativa värden i linje med teorierna ART, SRT och PSD. Avslutningsvis sammanfattas Fakta för kategorin Platsen.

Sävja kyrkans omgivning

Området som gestaltas inom ramen för detta arbete gränsar i norr till en kommunal parkering som rymmer cirka 40 bilar. I direkt anslutning norr om denna ligger Skogsvägen som trafikeras med motorfordon, kollektivtrafik, cyklister och fotgängare. På andra sidan Skogsvägen breder öppen inhägnad hagmark ut sig som sedan gränsar till åkermark.

Söder om områdesgränsen ligger vårdboendet Carl von Linné. Ett smalt bälte av vegetation, bestående av lönnar och sly, samt ett staket skiljer de olika tomterna åt. I öster löper ett asfalterat stråk, 3-4 meter brett. Detta stråk är en del av Linnéstigen Danmarksvandringen och trafikeras enbart av fordon som ska besöka vårdboendet, Sävja kyrka eller Linnés Sävja som ligger på andra sidan stråket. Stråket övergår sedan i ett skogsstråk. Linnés Sävja gränsar till öppen hagmark i norr och skog med höga naturvärden i söder. I väst löper motorväg 255 och på andra sidan ligger Ica supermarket Sävja som utgör en fokuspunkt.

Öster om gestaltningens områdesgräns ligger bostadsområden främst bestående av villor på 1-2 våningar. Här ligger även grundskolan Uppsävjaskolan som också utgör en fokuspunkt i närområdet. Mellan kyrkan och skolan löper ett grusstråk cirka 3 meter brett där det passerar cyklister, fotgängare och i enstaka fall förekommer fordon.



TECKENFÖRKLARING

- STRÅK MED MOTORTRAFIK
- STRÅK FÖR FOTGÄNGARE OCH CYKLISTER
- PROMENADSTRÅK
- INHÄGNAD HAGMARK
- BUSSHÅLLPLATS
- VILLOR 1-2 VÅNINGAR

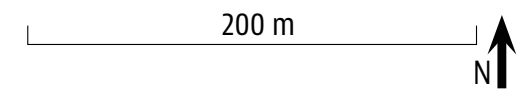


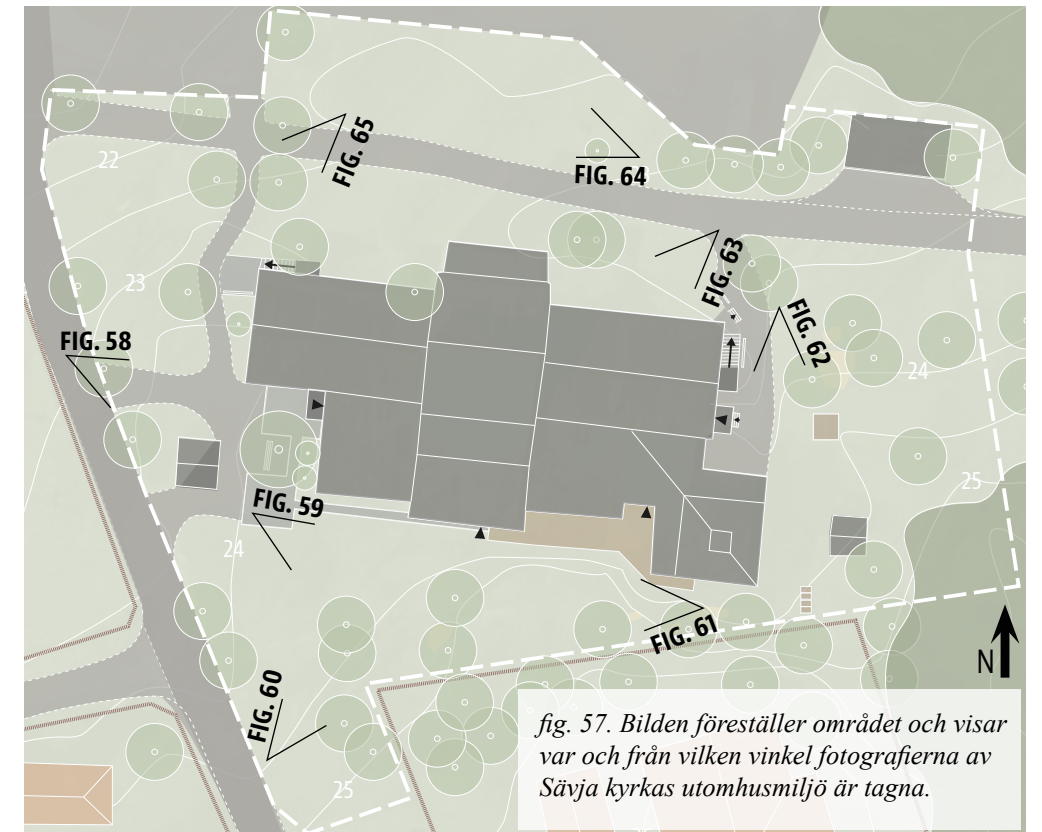
fig. 56. bearbetat ortofoto ©Lantmäteriet. Kartan visar Sävja kyrkas omgivning i form av natur, rörelse och funktioner. I planen är även de närliggande bostadsområdena utmarkerade för att visa kopplingen mellan dessa och Sävja kyrkas tomt.

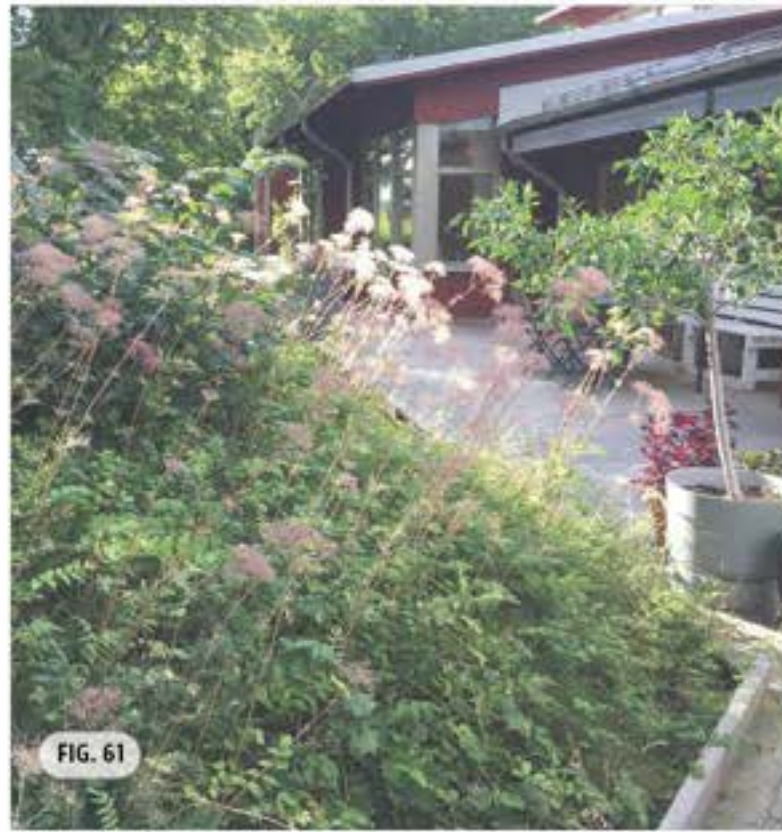
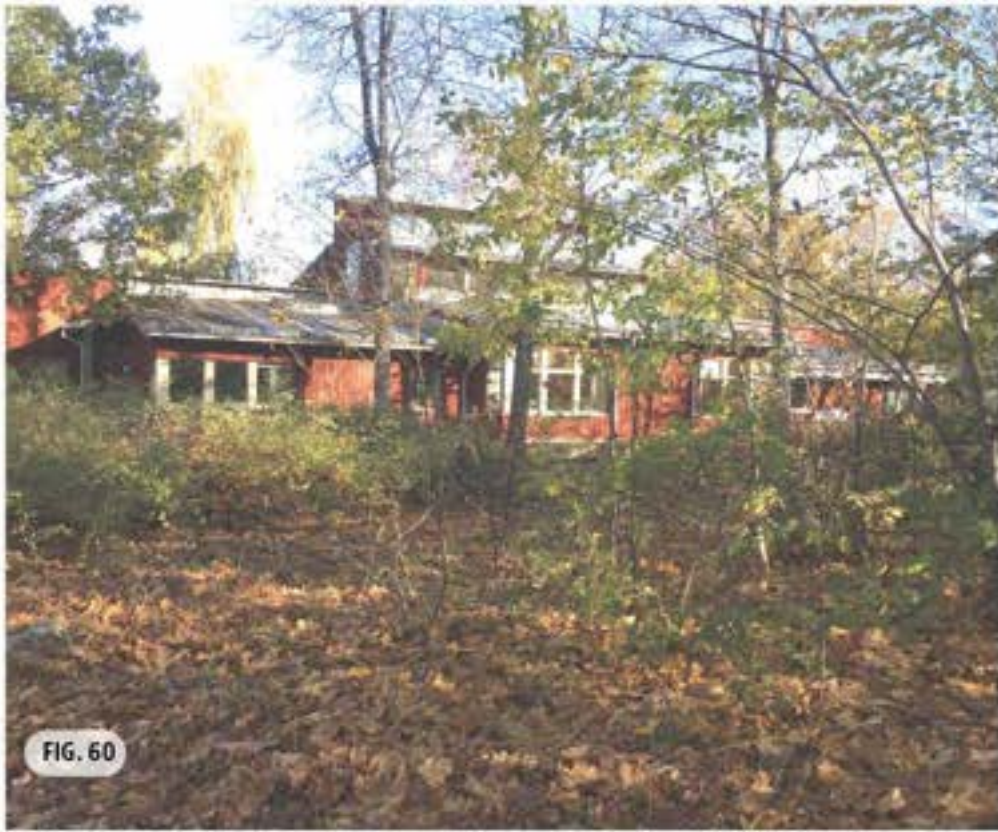
Inventering av gestaltningsområdet

Sävja kyrkas huvudentré (fig. 58) i väst, består i dagsläget av en grusplan som nås via tre stråk varav två är tillgängliga för fordon. De bredare stråken mitt emot entrén kantas av högre klippta häckar, upp emot 1,8 meter, bestående av syren.

Framför entrédörren är en rektangulär yta med betongplattor anlagd och i denna växer en ek som har gett upphov till att ett flertal plattor rört på sig. Eken utgör ett vårdträd och är uppemot 12 meter hög och grenverket breder ut sig ända fram till taket. Intill trädet står ett cykelställ med plats för 14 cyklar och till vänster om entrén finns ytterligare 5 cykelplatser i anslutning till en trappa som leder ner till källaren.

I entréytans norra del ligger en handikapparkering som består av betongplattor. Från denna leder sedan ett cirka 1,2 meter brett stråk av betongplattor vidare till kyrkans baksida och ett trädäck (fig. 59). Intill entrén framför huvudbyggnaden finns en liten planteringsyta där ett par mindre exemplar av flikbladiga lönnar växer i bar jord. Framför entrén står också två bänkar i trä och mitt emot står kyrkans klocktorn, cirka 10 meter högt. Detta klocktorn (fig. 65) tillsammans med kyrkobyggnaden i områdets mitt utgör de främsta fokuspunkterna.





Barnentrén (fig. 62) består av grus och en trappa leder upp till dörren men det går även att köra upp barnvagnar till vänster om entrén. Till vänster om entrén brukar även barnvagnar parkeras vid öppen förskola och barnverksamhet. Grusplanen innehåller två cykelställ med 10 respektive 8 platser samt buskplanteringar bestående av björkspirea. Här finns ytterligare en trappa som leder ner till källaren. Grusplanen gränsar till en gräsyta där det växer två större sälgar samt ett buskage med sly, ett par lönnar och ett större stenblock. Bredvid står en sandlåda samt en lekkyrka och intill staketet som gränsar till gruppboendet Carl von Linné står fyra pallkragar för odling. Gräsytan vid barnentrén smälter samman med kommunal mark som består av en gräsbevuxen glänta med större träd som gränsar till närliggande skogsmark.

Söder om huvudbyggnaden och trädäcket är marken relativt kuperad och består av naturmark med berg i dagen. Höjdskillnaden är cirka en meter och markskiktet består av sly från bland annat alm och lönn samt stora sjok av vänderot med inslag av krolliljor. Även större lönnar på upp emot 12 meter växer här och deras kronor bildar tak på platsen.

Mellan handikapparkeringen och naturmarken växer ett större buskage med snöbär, cirka 1,5 meter högt. Norr om huvudbyggnaden består tomten av öppna gräsmattor där träd växer, främst björk men även ask och lönn. Gräsytan i nordväst har en tydlig lutning som där det är brantast sluttar 6 procent. Gräsmattorna som gränsar till parkeringen i norr upplevs flacka.



fig. 66. Situationsplan skala 1:400/A3 över Sävsjö kyrkas utomhusmiljö. Den vita sträckade linjen visar områdets gräns.

Analys – utomhusmiljön kring Sävja kyrka

I följande stycken presenteras områdets förutsättningar och funktion samt platsens karaktär baserat på PSD. Avslutningsvis förs en reflektion kring hur SRT och ART upplevs på platsen.

Förutsättningar och funktion

Under denna rubrik beskrivs läge och rådande klimat inom gestaltningsområdet för att redogöra för gestaltningens grundförutsättningar. Vidare följer en redogörelse för platsens funktion i dagsläget som baseras på platsbesök, egna iakttagelser samt kvalitativa intervjuer.

Läge och klimat

Området ligger i ett relativt skyddat läge. Vegetationen och kyrkobyggnaden bidrar till att stänga ute vindar men en del blåst och turbulens upplevs i nordostlig riktning där landskapet

är flackare. Väg 255 väster om planområdet ger upphov till en del buller men grupper av lönnar i den öppna hagmarken skärmar bort en del av uppsikten över trafiken vilket bidrar till att det upplevs mer avlägset. Buller kommer även från Skogsvägen i norr men under dagtid förekommer det få förbipasserande fordon. Det pågår heller ingen hög aktivitet på parkeringen mellan Skogsvägen och området förutom vid evenemang kopplade till kyrkans verksamhet.

Områdets södra sida är solbelyst under stora delar av dagen. Lönnarna inom planområdet samt de som gränsar till området i söder skänker viss skugga. På kyrkobyggnadens norra sida finns det främst öppna gräsmattor som under största delen av dagen delvis skuggas av byggnadens volym. Gräsmattan närmast parkeringen är dock solbelyst under dagtid. Den största utmaningen med gräsmattorna i skugga intill husfasaden är att det på denna yta ofta blir stående vatten vid kraftigare regn. Byggnaden är byggd i suterräng så källarvåningens fönster ligger i marknivå på den nordöstra sidan vilket bör tas i åtanke vid gestaltning av denna yta.

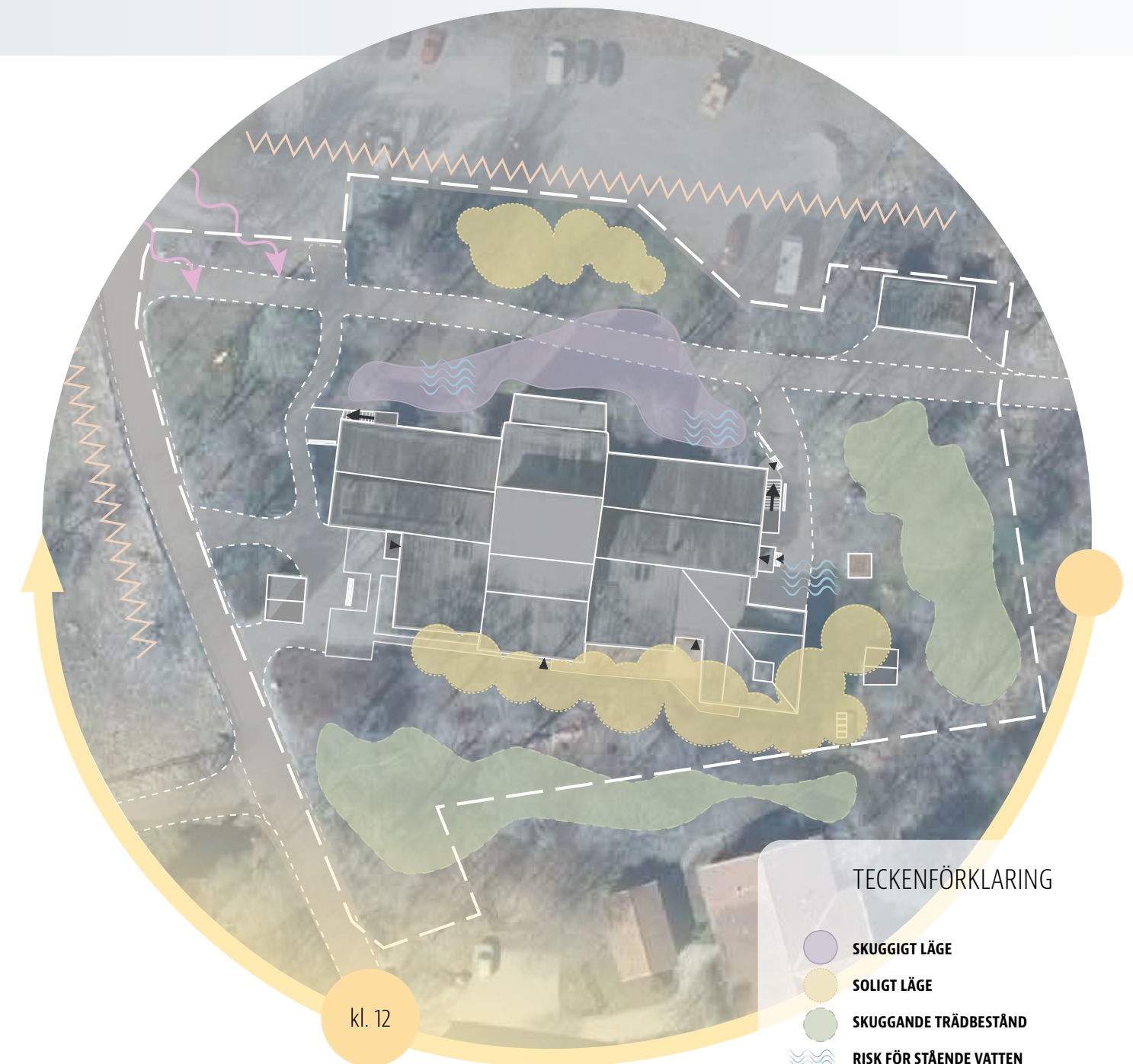


fig. 67. bearbetat ortofoto ©Lantmäteriet. Analysplan 1. Planen visar rådande klimatförutsättningar. De gula cirklarna representerar solens bana under dagen.

Funktion

I dagsläget används delar av Sävja kyrkas utomhusmiljö av kyrkans olika målgrupper men informant 3 framhåller att stora delar av tomten är outnyttjade. Detta bekräftas både genom platsbesök samt av besökare och övriga anställda i kyrkan. Den mest välanvända platsen är trädäcket som ligger på byggnadens södra sida. Under sommaren anordnas fika för promenadgruppen och mindre andakter hålls på däcket. Barn- och ungdomsgrupper pysslar, leker, grillar och umgås ofta utomhus på trädäcket. Platsen är solbelyst under stora delar av dagen men infällbara markiser gör ytan anpassningsbar.

Informant 1 informerar om att utomhusaktiviteter för barn- och ungdomsgrupper ökade markant under pandemin och de ytor som främst används, förutom trädäcket, är de öppna gräsmattorna i anslutning till parkeringen. Informant 3 upplever att sandlådan är relativt lite använd av småbarnen som besöker kyrkan men att stenblocket intill är väldigt uppskattat och även



fig. 68. Lekkyrkan mitt emot kyrkans östra kortsida används vid lek. Pallkragsodlingen sköts av kyrkans personal.

lekkyrkan (fig. 68, 69). Gräsgläntan öster om barnentrén används flitigt av barngrupperna och tipspromenader och hinderbanor brukar hållas där och in i angränsande skog.

För att utomhusmiljön ska kunna främja Sävja kyrkas målgrupper i större utsträckning anser informant 1 att bättre tillgänglighet för barnvagnar, äldre och personer med funktionsnedsättningar behövs. Det finns även behov av fasta möbler samt utrymme för lek och umgänge. Informant 2 anser att det idag saknas plats utomhus för stillsamhet, andakter, meditation och fria samtal. Det saknas stilla rum och rofyllda platser där man kan få vara i fred. Informant 2 anser vidare att det är viktigt att utomhusmiljön inkluderar samtliga besökare och deras behov. Informant 3 anser att entréerna idag är tråkiga och tror att dessa skulle kunna utformas för att välkomna besökare på ett bättre sätt. Vidare framhålls att det skulle behövas en minnesplats där personer som varit på begravning i kyrkan kan tända ljus och lämna blommor.



fig. 69. Berg i dagen och det stora stenblocket väster om barnentrén är ett uppskattat lekinslag.



fig. 70. bearbetat ortofoto ©Lantmäteriet. Analysplan 2. Planen visar vilka delar av Sävja kyrkas utomhusmiljö som används aktivt av kyrkans verksamheter.

Gestaltningens områdes karaktär

För att redogöra för de karaktärer som finns inom området som gestaltas har PSD använts som ramverk enligt Grahn och Stoltz (2021) samt Stigsdotter och Peschardt (2013). I följande stycke diskuteras de olika kvaliteterna på platsen i förhållande till tolkningen av värdena som presenteras under avsnittet *Litteraturöversikt*

Naturlig och Rofylld karaktär

Områdets södra del präglas av den Naturliga kvaliteten. Den friväxande vegetationen på naturplatån i kombination med de stora lönnarna och det vildvuxna snöbärsbuskaget är de element som främst ger upphov till denna karaktär. Lönnarnas storlek tyder på att de har stått på platsen längre än själva kyrkobyggnaden. Dess till synes ostrukturerade placering inger känslan att platsen är skapad av naturen själv. Även inslag av berg i dagen bidrar till att naturens närvaro gör sig påmind samt fågelkvitter och naturliga ljud från skogen intill.

Vid en första anblick upplevs områdets södra del vara vildvuxen och en aning bortglömd. Död ved ligger kvarlämnad vilket gynnar biologiskt mångfald men kan samtidigt ge ett mindre välskött uttryck. Topografin och vegetationen i områdets södra del ger upphov till ett visst upplevelsevärde men framför allt upplevs dessa delar som otillgängliga då framkomligheten är begränsad och det saknas platser att vistas på. Genom platsbesök och konversationer med anställda och besökare har det framgått att majoriteten framför allt uppfattar denna del som outnyttjad och otillgänglig.

Platsen innehåller många komponenter som bidrar till en rofylld atmosfär som exempelvis fågelkvitter, trafiken upplevs avlägsen, inte alltför många rör sig på platsen och skötselfrekvensen är hög. Anledningen till att den Rofyllda kvaliteten i dagsläget inte upplevs i en högre utsträckning beror främst på brist av sittplatser och vistelsezoner i naturen.

I litteraturstudien identifierades den Naturliga kvaliteten som den karaktär som uppskattas av samtliga besökare, både de som lider av långvarig stress och de som behöver återhämtning från riktad uppmärksamhet (bl.a. Grahn och Stoltz 2021; Grahn och Stigsdotter 2010). Detta är incitament för att bevara denna karaktär men i linje med Nassauer (1995) tillföra element eller skötselmoment som visar på mänsklig omtanke. Detta skulle bidra till att stärka platsens Rofyllda kvalitet, vilket är av stor betydelse för platsens funktion som en återhämtande miljö för personer som lider av stress.

Skyddad och Social karaktär

Intill kyrkobyggnaden präglas atmosfären av den Skyddade kvaliteten (fig 74.). Byggnadens väggar inger trygghet och ger skydd i ryggen samtidigt som omgivningen kan betraktas från säkert avstånd. Platsens tryggaste punkt är för de flesta besökare inomhus och miljön intill husfasaden utgör en transitionszon mellan den trygga inomhusmiljön och naturen utanför.

Det är även främst innanför kyrkobyggnadens väggar som den sociala samvaron är påtaglig då

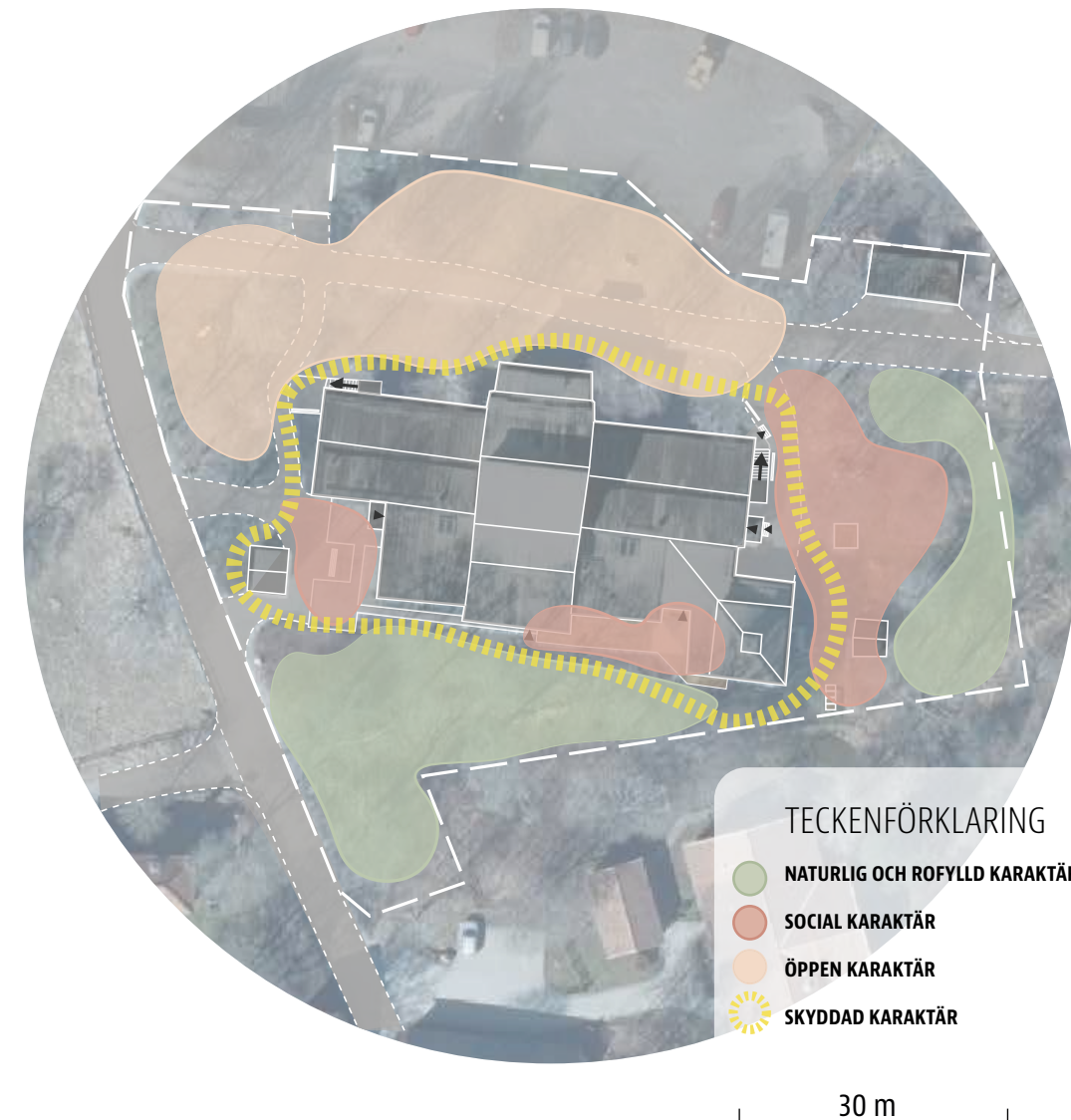


fig. 71. bearbetat ortofoto ©Lantmäteriet. Analysplan 3. Planen visar de olika karaktärer som präglar Sävja kyrkas utomhusmiljö. Verksamheten som hålls inom kyrkobyggnadens väggar bidrar till både upplevelsen av den Skyddade, Rofyllda och Sociala kvaliteten.



kyrkans verksamhet öppnar upp för gemenskap, aktiviteter och samtal. Enligt Grahn och Stoltz (2021) är dessa värden motsatta och kan därför vara svåra att balansera på samma plats. Detta upplevs dock inte som ett problem i Sävja kyrka vilket kan bero på en samsyn hos besökare gällande vad kyrkan är för miljö samt byggnadens storlek och rymd.

Öppen och Sammanhållen karaktär
Områdets norra och västra del präglas framför allt av den Öppna kvaliteten. Gräsmattorna lämpar sig för frivilliga aktiviteter och bidrar genom detta till social samvaro för barn och ungdomar som besöker kyrkan. I områdets östra del ger gräsglântan tillsammans med träden upphov till känslan av en sammanhållen

rumslighet (fig. 73). Denna del skapar en tröskel mellan skogen i söder och bebyggelsen i norr och öster och inger känslan av att kliva in i en annan värld. Dessa upplevelsevärden bidrar till upplevelsen av den sammanhållna kvaliteten.

Övrig upplevelse av platsen

Båda kyrkans entréer upplevs i dagsläget som relativt slitna och det finns inte något som fångar besökarens uppmärksamhet eller lockar till att slå sig ner en längre stund. Vegetationen vid barnentrén är anspråkslös och fångar inte besökarens uppmärksamhet. Huvudentrén ramas in av stora lönnar och höga syrébuskar vilket erbjuder besökare en viss känsla av skydd men de skymmer samtidigt siktlinjer och gör

kyrkan svår att upptäcka för förbipasserande.

Den diversifierade kvaliteten upplevs relativt svagt på platsen. Ornäsbjörkarna utgör accenter som väcker ett visst intresse men i övrigt anses vegetationen vara monoton, både gällande artvariation och textur. Träden är lövfällande och städsegröna inslag saknas. Syrenerna bidrar dock med doft på våren. Även markmaterial är begränsat och består framför allt av grusstråk kantat av storgatsten samt betongplattor.

Den kultiverade kvaliteten upplevs inte inom området men som dokumentgranskningen visade finns det ett flertal kulturella spår i den direkta närmiljön i form av fornlämningar och Linnés Sävja. Även de naturliga, öppna

och sammanhållna värdena är påtagliga i omgivningen som omger området.

För att Sävja kyrkas utomhusmiljö ska främja återhämtning och stressreducering i en större utsträckning behöver framför allt den Rofyllda kvaliteten stärkas på platsen. En bredare artrikedom skulle gagna platsens hälsofrämjande värden och även fler skyddade platser och vistelsezoner i naturen. Den omgivande miljön bär på höga värden vilket skapar goda förutsättningar för området att utformas till en plats förknippad med höga restaurativa kvaliteter.



fig. 72. Död ved i kombination med den friväxande skiktade vegetationen på naturkullen i planområdets södra del bidrar till att påminna om naturens närvaro.



fig. 73. Den öppna gräsglântan öster om kyrkobyggnaden bidrar till känslan av sammanhållenhets och utgör en tröskel mellan kyrkans tomt och naturen i skogen intill.



fig. 74. Foto Marie Liljeström. I anslutning till kyrkobyggnadens fasad uppstår en trygg atmosfär. Besökare för möjlighet till social samvaro med utblick över naturen.

Platsens hälsofrämjande värden

Avslutningsvis presenteras en reflektion kring hur kriterierna för stressreducering enligt SRT (Ulrich 1993) och återhämtning enligt ART (Kaplan och Kaplan 1989) upplevs inom området idag.

SRT

Både dokumentgranskningen och karaktärsanalysen visar hur områdets omgivning bidrar till att förstärka platsens förutsättningar för att utgöra en stressreducerande och återhämtande miljö. I linje med SRT bidrar den intilliggande skogen med djup, spänning och avböjda siktlinjer. De bredare stråken i skogen skapar trygghet samtidigt som skogens många skikt väcker nyfikenhet och lockar till upptäckande. Enligt SRT är vatten ett viktigt inslag och i denna miljö ligger Sävjaån i relativt nära anslutning till området (fig 75). Ett par kilometer sydost om Sävja kyrka ligger även Stordammen som utgör en blank öppen vattenspegel omsluten av skog och naturmark.

Inom området är upplevelsen av SRT idag relativt låg. Komplexitet kan likställas med den diversifierade kvaliteten enligt PSD som är begränsad. Det sammanhängande markmaterialet som följer stråken underlättar framkomligheten i enlighet med SRT men stora

delar av området är kuperat och otillgängligt.

Kyrkobyggnadens huskropp, placerad i mitten av området, utgör ett strukturellt element som besökare kan orientera sig efter men i övrigt finns det inga komponenter som ökar läsbarheten av platsen. Det finns inte heller element inom området som lockar besökare vidare ut i naturen. De få stråk som finns inom området upplevs mjuka, detta genom markmaterial och hur de böjer sig svagt. Kyrkobyggnaden har många räta vinklar och vilket skapar skarpa svängar och dold sikt vid hörnen, detta upplevs som motsägelsefullt när det gäller utformning för stressreducering enligt SRT.

Genom att använda mjuka former som står i kontrast med den kantiga kyrkan bör det vara möjligt att skapa en miljö där de tvära vinklarna tonas ner. Ökad tillgänglighet via stråk gör att besökare kan ta del av och uppleva naturen på ett upplevt tryggt sätt. Via tillägg av strukturella element kan platsens komplexitet ökas genom högre diversitet utan att läsbarheten försämras.

ART

Även kriterierna enligt ART upplevs genom



fig. 75. Sävjaåns flöde tillför ett vattenelement i närområdet som både kan bidra till påskyndad återhämtning och stressreducering.

områdets omgivning. Den kulturhistoriska miljön som utgörs av Linnés Sävja samt skogen med höga naturvärden bidrar till att väcka fascination och skapar känslan av att vara borta. Även inslag av vatten i naturen väcker den ofrivilliga uppmärksamheten. Inom området är det framför allt kyrkobyggnadens insida som väcker fascination samt klocktornet och ornäsbjörkarna. Utöver dessa är det få element som väcker nyfikenhet och intresse och kan distrahera den ofrivilliga uppmärksamheten.

Sävja kyrka erbjuder ett brett utbud av verksamheter som riktar sig till olika målgrupper. Detta gör att platsen i sig har en hög komparabilitet. Platsen rymmer både sörjande, de som behöver en stilla plats att bara vara på och personer som söker en social samvaro. Platsens komparabilitet utgörs dock främst av kyrkobyggnadens insida. I utomhusmiljön är det främst de öppna gräsmattorna och gräsgläntan som brukas av barn- och ungdomsgrupper samt trädäcket under de varmare månaderna. Den låga komparabiliteten inom området orsakas framför allt av brist på sittplatser och gemensamma vistelseytor.

Omfattning, enligt ART, kan delvis jämföras med den sammanhållna kvaliteten enligt PSD. Som tidigare nämnt skapar gräsgläntan känslan av att befinna sig i en annan värld. Enligt ART är omfattning framförallt en upplevelse av rymd snarare än fysiskt stora ytor. Området anses omfattande nog för att ge utrymme för att rymma element som kan väcka fascination hos besökare.

Litteraturstudien visade att utformning är av stor betydelse för hur återhämtande en plats

upplevs och att det även i liten skala går att åstadkomma höga restaurativa värden. Genom en ny utformning av utomhusmiljön bör det vara möjligt att stärka samtliga fyra kriterier som utgör ART. Sittplatser och vistelseytor i olika lägen skulle öka platsens komparabilitet och känslan av omfattning. En mer varierad vegetation med årstidsvariation samt inslag av naturliga ljud såsom fågelkvitter och vatten skulle ge upphov till en högre grad av fascination och stärka känslan av att vara borta.

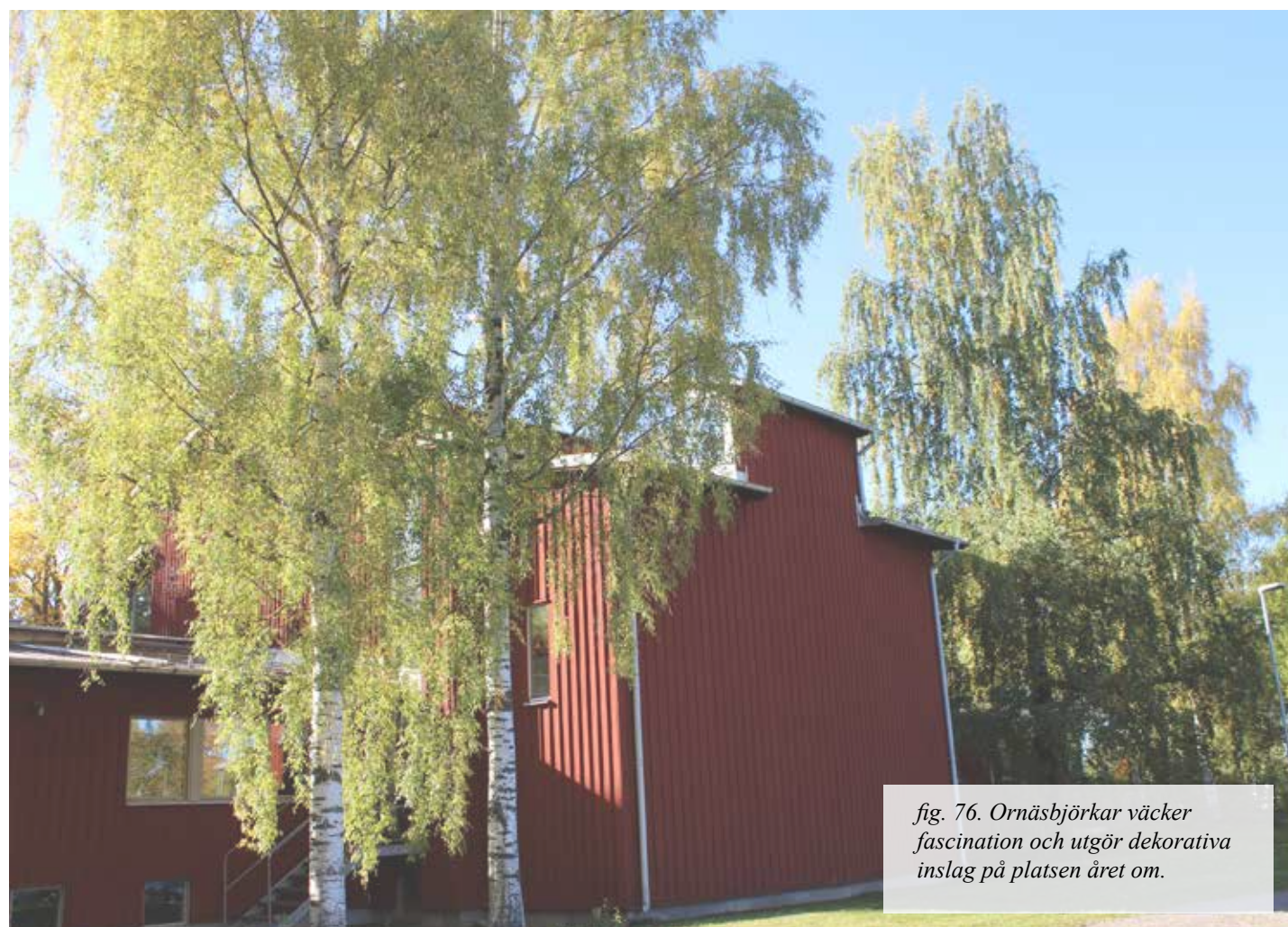


fig. 76. Ornäsbjörkar väcker fascination och utgör dekorativa inslag på platsen året om.

SAMMANFATTNING PLATSEN

Exploateringen av de sydöstra stadsdelarna kommer att påverka tillgången på grönområden för rekreation samt öka slitaget på naturmark som bevaras. Även bullernivå och folkmängd kommer att öka markant i Sävja kyrkas närmiljö.

Sävja kyrka omges av varierad natur som representerar kvaliteterna Öppen, Sammanhållen, Naturlig och Kultiverad. I och med exploateringen av de sydöstra stadsdelarna kommer även tillgång till den Sociala kvaliteten i närområdet att öka.

Stora delar av området upplevs idag att vara outnyttjat vilket främst beror på bristande tillgänglighet samt avsaknad av programmerade vistelseytor, inslag som väcker fascination samt platser där besökare kan spendera en längre stund. Detta påverkar upplevelsen av platsens Rofyllda och Skyddade karaktär samt den upplevda möjligheten till stressreducering och återhämtning enligt SRT och ART.

Utomhusmiljön söder om byggnaden präglas av den Naturliga karaktären, naturinslag i form av träd och berg i dagen uppskattas av besökare. I direkt anslutning till kyrkobyggnaden upplevs den Skyddade karaktären som utgör en transitionszon mellan det trygga och naturen utanför. I norr utgör den öppna kvaliteten platsens karaktär. De öppna gräsyterna och stenblock uppskattas av barn- och ungdomsgrupper för lek och aktivitet.

Programmering för gestaltningen av utomhusmiljön kring Sävja kyrka

Det andra steget enligt EBHDL-modellen består av Programmering (Gramkow et al. 2021).

I följande del utgör de sammanfattningar av kategorierna Målgrupp, Relationen mellan natur och hälsa, Utformning av miljö och Platsen underlag för Fakta som kommer att formuleras om till Gestaltningsskriterier.

Dessa Gestaltningsskriterier översätts sedan till Gestaltningsslösningar. Fakta, Gestaltningsskriterier och Gestaltningsslösningar formuleras för de fyra kategorierna enskilt i tur och ordning.

De fyra kategorierna samspelar med varandra vilket speglas i att Gestaltningsslösningarna ibland går i linje med lösningar från andra kategorier. För att tydliggöra hur de Gestaltningsslösningar som tagits fram svarar på uppsatsens frågeställningar sammanställs samtliga lösningar avslutningsvis i en gemensam programplan. Denna ligger sedan till grund för utformningen av Sävja kyrkas utomhusmiljö som presenteras i följande del *Gestaltning*.

Målgrupp

Kategorin Målgrupp bidrar till att svara på hur Sävja kyrkas utomhusmiljö kan utformas för att rikta sig till kyrkans besökare och verksamhet.

Under denna kategori identifierades fyra Fakta som formuleras om till Gestaltningsskriterier och sedan Gestaltungslosningar.

FAKTA

Sävja kyrka är en plats dit människor som är i behov av återhämtning från oro och stress söker sig. Även människor som bär på stor sorg.

Sävja kyrka är en plats för social samvaro som ger upphov till möten mellan barn, unga och äldre. Besökare känner tillhörighet och gemenskap.

Många barn och ungdomar spenderar en längre stund i kyrkan och känner att de bara kan vara utan krav och förväntningar. Det är en plats där de kan varva ner och återhämta sig från mental trötthet.

Sävja kyrka erbjuder ett brett utbud av aktiviteter såsom öppen förskola, barn- och ungdomsaktiviteter, körer, promenader och samtalsgrupper. I Sävja kyrka hålls även tillställningar vilket innebär att större grupper av människor regelbundet vistas på platsen.

GESTALTNINGSKRITERIE

Sävja kyrkas utomhusmiljö behöver utformas för att främja återhämtning från sorg, oro och stress. Det behöver finnas platser där besökare kan känna att de får lägga av sig tyngande känslor och dela sina upplevelser med andra.

Sävja kyrka behöver större gemensamma vistelseytor i utomhusmiljön där människor i alla åldrar kan mötas och känna samhörighet. Det behöver finnas platser som lockar till sig och välkomnar besökare.

Sävja kyrkas utomhusmiljö måste rymma platser där barn och ungdomar kan slappna av och känna sig trygga.

Sävja kyrkas utomhusmiljö måste rymma större grupper av människor som samlas. Det behöver även finnas ytor för de minsta barnen och utrymme för barn- och ungdomsaktiviteter.

GESTALTNINGSLÖSNING

I det nya förslaget utformas mindre intima rum för avskildhet och möjlighet till att reflektera, bara vara eller hålla enskilda samtal. Det ska även finnas en minnesplats där blommor kan lämnas efter begravningar och anhöriga kan tända ljus. På denna plats ska besökare kunna dröja sig kvar, rikta fokuset inåt och känna att den kan dela på oro eller sorg.

Större gemensamma vistelseytor anläggs i form av entréytor som bidrar till att skapa möten. Dessa ytor innehåller sittplatser i olika lägen. De nya entréytorna ska vara tillgängliga och lättframkomliga för samtliga besökare.

En vistelseyta i koppling till trappan som leder ner till replokalen och lokalen för ungdomsgrupper skapas för att ge barn och unga en egen plats att vara på. Här kan de vänta på varandra, ha god uppsikt över förbipasserande och sitta avskilt eller tillsammans och prata med varandra.

I det nya förslaget breddas entréerna i anslutning till kyrkans ingångar. Cykelstället som står framför huvudentrén flyttas för att lämna mer utrymme och möjliggöra mingel före och efter evenemang. Handikapparkering ligger fortfarande i anslutning till huvudentrén och cykelställ placeras i anslutning till klocktornet. En mindre lekplats anläggs för de yngsta och större sammanhängande öppna ytor bevaras för fri aktivitet för barn- och ungdomsgrupper.

Relationen mellan natur och hälsa

Kategorin Relationen mellan natur och hälsa bidrar till att svara på hur Sävja kyrkas utomhusmiljö kan utformas för att förstärka platsens återhämtande och stressreducerande värden för kyrkans målgrupper. Under

denna kategori identifierades fem Fakta som formuleras om till Gestaltningsskriterier och sedan Gestaltungslosningar.

FAKTA

Enligt ART har människor två typer av uppmärksamhet, den riktade och den ofrivilliga. Den riktade uppmärksamheten, som exempelvis används vid studier och arbete, tröttnas ut och kan då återhämtas genom vistelse i miljöer som väcker fascination och aktiverar den ofrivilliga uppmärksamheten.

Stressreducering uppnås enligt SRT genom att byta ut den miljö som gett upphov till stresspåslag mot en annan miljö. Människor återhämtar sig effektivast från stress i en naturlig miljö som erbjuder skydd och god översikt över omgivningen samt utgör kontrast till den miljö som utlöst stressen.

GESTALTNINGSSKITERIE

Sävja kyrkas utomhusmiljö måste utformas så att besökarens ofrivilliga uppmärksamhet kan aktiveras. De fyra kriterierna för återhämtning enligt ART, Fascination, Känslan av att vara borta, Omfattning och Kompabilitet behöver rymmas i gestaltningen.

Känslan av naturens närvaro och känslan av upplevd trygghet behöver vara påtaglig i den nya utformningen för att främja återhämtning från höga stressnivåer. Miljön måste även vara tillräckligt diversifierad för att fånga besökarens uppmärksamhet och väcka positiva känslor.

GESTALTNINGSLÖSNING

För att väcka fascination ökas diversiteten på platsen. Perennplanteringar, vattenelement och materialval bidrar till att fånga intresse och uppmärksamhet. Känslan av att vara borta skapas genom inramande vegetation som skärmar bort omgivning och sittplatser i anslutning till naturen där besökare kan försjunka i tankar. Återkommande element i form av ett övergripande formspråk hjälper till att öka läsbarheten på platsen, skapa sammanhållenheter och känslan av omfattning. Gestaltningen innehåller rum av olika skala som möjliggör olika aktiviteter och sittplatser i olika lägen ökar platsens kompabilitet.

Utformningen väger in de sju element som Ulrich anser ger upphov till påskyndad stressreducering. Högre komplexitet skapas i form av mer diversifierad vegetation som gör att naturen upplevs närvarande. Strukturella element bidrar till att bygga upp vistelsezoner som ökar läsbarheten på platsen. Siktlinjer och utblickar ökar känslan av trygghet och skapar djup. För tillgänglighet används sammanhängande lättframkomligt markmaterial och fler stråk anläggs. Förslaget innehåller både avböjande siktlinjer som skapar spänning och vatteninslag.

FAKTA

Miljöer med olika parkkaraktärer upplevs stödjande beroende på sinnestillstånd och mående. Personer som lider av långvarig stress föredrar en plats med höga Rofyllda, Naturliga och Skyddande kvaliteter. Personer som behöver återhämtning från riktad uppmärksamhet dras till platser som rymmer de Rofyllda, Naturliga och Öppna dimensionerna av natur.

Enligt PSD bör samtliga åtta dimensioner av natur finnas i närområdet medan det för en specifik plats rekommenderas 3–4 kvaliteter. Motsatta värden kräver noggrann avvägning för att de ska samspela.

Beroende på vilken nivå individen befinner sig på i Gahns behovspyramid behövs olika grad av socialt sammanhang. På nedersta nivån behövs avskilda miljöer för inåtriktad engagemang. På nästa nivå kan överblick över social aktivitet främja återhämtning. På de två översta nivåerna finns ett större behov av social aktivitet och gemenskap.

GESTALTNINGSKRITERIE

Utformningen behöver rymma rum för olika sinnestillstånd och mående. De kvaliteter som gynnar samtliga är de Naturliga och Rofyllda kvaliteterna. Dessa behöver både finnas i kombination med den Skyddade och den Öppna dimensionen av natur.

Sävja kyrkas utomhusmiljö måste samspela med omgivande naturmiljöer. Alla PSD kan inte rymmas i utformningen av Sävja kyrka men de som inkluderas bör delas upp inom områdets gräns så att de inte krockar med varandra.

Sävja kyrkas utomhusmiljö måste svara på behovet av olika grad av socialt engagemang. Det måste finnas avskilda rum där besökare kan uppleva att de får vara ifred men även större rum där möten kan uppstå och gemensamma aktiviteter kan hållas.

GESTALTNINGSLÖSNING

Genom tydlig rumsindelning kan utomhusmiljön kring Sävja kyrka rymma platser för individer i olika sinnestillstånd. Det Naturliga värdet på platsen utgörs av stora skiktade perennplanteringar i kombination med bevarad naturmark. Vistelseytor i anslutning till dessa bidrar till att stärka känslan av rofylldhet. I förslaget finns det både mindre rum som omsluts av skyddande strukturer och vegetation samt öppna ytor som erbjuder siktlinjer och god överblick.

De PSD som främst präglar denna utformning är de Rofyllda, Naturliga, Skyddade och Öppna. Även den Sociala dimensionen spelar en primär roll. Öppen och Skyddad samt Rofylld och Social är motsatta värden och utformas därför på olika delar inom området.

Gestaltningen innehåller flera rumsligheter som präglas av olika kombinationer av PSD för att rikta sig till personer som är i behov av olika grad socialt engagemang. En kombination av skyddande och omslutna platser samt platser med utblickar och siktlinjer gör det möjligt att sitta i avskildhet eller betrakta aktivitet på håll. Större samlingsplatser i form av entréytor tillåter större folksamlingar och gemensamma aktiviteter.

Utformning av miljö

Kategorin Utformning av miljö bidrar till att svara på vilket sätt det är möjligt att genom gestaltning förstärka en plats återhämtande

FAKTA

För att en plats ska upplevas som rofylld och skyddad behöver störande ljud och buller från omgivningen skämmas bort. Enbart visuell avskärmning kan ge upphov till att ljud upplevs mer avlägsna och naturliga ljud kan kamouflera buller. Det är även essentiellt att platsen upplevs trygg och för att skapa denna känsla behöver platsen vara välskött och visa på mänsklig omsorg.

Stora träd skapar stomme och en stark rumslig upplevelse samt påminner om naturens närvaro vilket är betydelsefullt i restaurativa miljöer. Trädkronor bidrar till att omsluta besökare och sänka den upplevda takhöjden, trädstammar skapar djup och skyddande väggar som samtidigt tillåter utblickar.

Ökad tillgänglighet gör det möjligt för fler att ta del av naturen och platsens restaurativa värden. Småskaliga urbana grönytor utgör betydelsefulla mellansteg, "stepping stones" som kan dämpa tillfällig stress och locka besökare att ta sig ut och sedan vidare till större grönområden. Detaljer, både i form av byggda strukturer och vegetation, kan väcka nyfikenhet och hjälpa individer att hitta ut.

och stressreducerande värden. Under denna kategori identifierades tre Fakta som formuleras om till Gestaltningsskriterier och sedan Gestaltungslosningar.

GESTALTNINGSSKITERIE

Gestaltningen måste rama in platsen och visuellt skärma bort omgivande trafik från intilliggande vägar som trafikeras med motorfordon. Det måste även finnas förutsättningar för att naturliga ljud ska uppstå. Gestaltningen behöver innehålla komponenter som bidrar till att skapa upplevd trygghet och skötselnivån måste vara hög.

Stora träd behövs för att skapa upplevd rumslighet i en miljö som präglas av den Naturliga kvaliteten. Det tar lång tid för träd att etableras så därför bör de träd som redan finns på platsen bevaras i stor uträkning.

Utformningen av utomhusmiljön måste öka platsens tillgänglighet samt väcka uppmärksamhet hos besökare och förbipasserande för att locka människor att spendera tid utomhus och i naturen. Kopplingen till omgivande skog, hag- och ängsmark behöver stärkas och bibehållas. Detaljer som väcker nyfikenhet hos besökare och bidrar till att människor hittar ut behövs.

GESTALTNINGSLÖSNING

Området omges av vegetation i form av klippta häckar. Detta skapar ett välskött intryck och bidrar till att skärma av förbipasserande trafik. För att platsen ska vara välskött anpassas gestaltningen efter den grad av skötsel som kan erbjudas och den kompetens som finns. Naturliga ljud skapas genom lövvegetation som vind som kan silas genom, vatteninslag som ger upphov till porlande samt fågelholkar och fågelbad som gynnar de fågelarter som bor i intilliggande skog. Omslutande vegetation som ger skydd i ryggen främjar upplevelsen av trygghet.

I det nya förslaget sparas majoriteten av platsens befintliga träd för att bevara den upplevda rumsligheten som skapas av stammar och kronor. Även nya träd tillförs för att skapa kontinuitet och variation i trädbeståndet på platsen.

Tydligare entréer fångar besökare och förbipasserandes uppmärksamhet vilket kan bidra till att de stannar upp. Sittplatser och vistelsezoner i olika lägen gör det möjligt att dröja sig kvar en längre stund i naturen och utomhus. Fler stråk gör platsen mer tillgänglig. Genom att koppla samman stråken inom området med stråk i intilliggande skog ökar tillgängligheten till i naturen. Bevarade siktlinjer och utblickar över hag- och ängsmark bibehåller kopplingen till omgivande miljöer. Vegetation med rik årstidsvariation som erbjuder olika färger, former, texturer och dofter bidrar till att skapa uppseendeväckande detaljer på platsen, städsegröna inslag utgör dekorativa inslag året om.

Platsen

Kategorin Platsen bidrar till att svara på hur en restaurativ miljö kan skapas på en plats med redan existerande värden och förutsättningar.

Under denna kategori identifierades fyra Fakta som formuleras om till Gestaltningsskriterier och sedan Gestaltungs lösningar.

FAKTA

Exploateringen av de sydöstra stadsdelarna kommer att påverka tillgången på grönområden för rekreation samt öka slitaget på naturmark som bevaras. Även bullernivå och folkmängd kommer att öka markant i Sävja kyrkas närmiljö.

Stora delar av området upplevs idag att vara outnyttjat vilket främst beror på bristande tillgänglighet samt avsaknad av programmerade vistelsezoner, inslag som väcker fascination samt platser där besökare kan spendera en längre stund. Detta påverkar upplevelsen av platsens Rofyllda och Skyddade karaktär samt den upplevda möjligheten till stressreducering och återhämtning enligt SRT och ART.

GESTALTNINGSKRITERIE

I och med exploateringen ökar behovet av bostadsnära tillgängliga grönytor samt stilla och trygga platser i naturen där människor i närområdet kan stanna upp, bara vara, vila och återhämta sig från vardagens stress och orosmoment.

I det nya förslaget behöver en större del av området göras mer tillgängligt för att öka platsens komparabilitet och bidra till en påskyndad återhämtning från stress och utmattad riktad uppmärksamhet. Nya vistelsezoner behövs för att besökare ska kunna dröja sig kvar en längre stund på platsen.

GESTALTNINGSLÖSNING

Utformningen av Sävja kyrkas utomhusmiljö kommer utgöra en tillgänglig rofylld plats där besökare och förbipasserande ges möjlighet att stanna upp och spendera tid i naturen. Genom omslutande vegetation och inramade vistelsezoner skärmas omgivande aktivitet bort vilket kan bidra till känslan av att vara borta och ge upphov till en skyddad och rofylld atmosfär.

Större delar av området gestaltas och görs tillgängliga via stråk och vistelsezoner. Ytor som tillförs svarar på de aktiviteter som kyrkans målgrupper vill ägna sig åt. Förslaget strävar efter att öka upplevelsen av den Rofyllda och Skyddade kvaliteten på platsen samt uppfylla de kriterier som enligt ART och SRT ger upphov till återhämtning och stressreducering.

FAKTA

Sävja kyrka omges av varierad natur som representerar kvaliteterna Öppen, Sammanhållen, Naturlig och Kultiverad. I och med exploateringen av de sydöstra stadsdelarna kommer även tillgång till den Sociala kvaliteten i närområdet att öka.

Utomhusmiljön söder om byggnaden präglas av den naturliga karaktären, naturinslag i form av träd och berg i dagen uppskattas av besökare. I direkt anslutning till kyrkobyggnaden upplevs en skyddad karaktär som utgör en transitionszon mellan det trygga och naturen utanför. I nord utgör den öppna kvaliteten platsens karaktär. De öppna gräsyterna och stenblock uppskattas av barn- och ungdomsgrupper för lek och aktivitet.

GESTALTNINGSKRITERIE

Sävja kyrkas utomhusmiljö behöver innehålla de PSD som upplevs mindre påtagliga i miljön i nära anslutning. Även kopplingen till omgivningen måste bibehållas för att besökare även ska kunna ta del av dessa värden.

Då området utgörs av en redan befintlig miljö besitter denna i nuläget kvaliteter och funktioner som uppskattas av besökare och kyrkans verksamheter. I det nya förslaget är det av yttersta vikt att dessa karaktärer och funktioner av naturen inom området bevaras.

GESTALTNINGSLÖSNING

Det nya förslaget strävar efter att i större utsträckning ge upphov till upplevelsen av de Rofyllda, Skyddade och Diversifierade kvaliteterna för att komplettera de dimensioner av natur som finns i den direkta närmiljön. En balans av skyddande omslutande vegetation och siktlinjer används för att bibehålla kopplingen till den natur som även efter exploateringen kommer finnas kvar i närområdet.

I det nya förslaget bevaras stora öppna gräsmattor för att frivilliga aktiviteter såsom lek, picknick, hinderbanor och kubbspel även fortsättningsvis ska gå att utföra. Zonen intill kyrkobyggnaden utformas för att ge besökare god överblick över omgivningen. Platsens naturliga karaktär bevaras i stor utsträckning och nya strukturer utformas i samspel med den befintliga topografin och vegetationen.

Programplan

I programplanen sammanställs de 16 designlösningar som identifierats i de fyra kategorierna som informationen i förstudien samlades kring. I följande del *Gestaltning* används denna som underlag för skissande och utformning av den slutgiltiga gestaltningen.

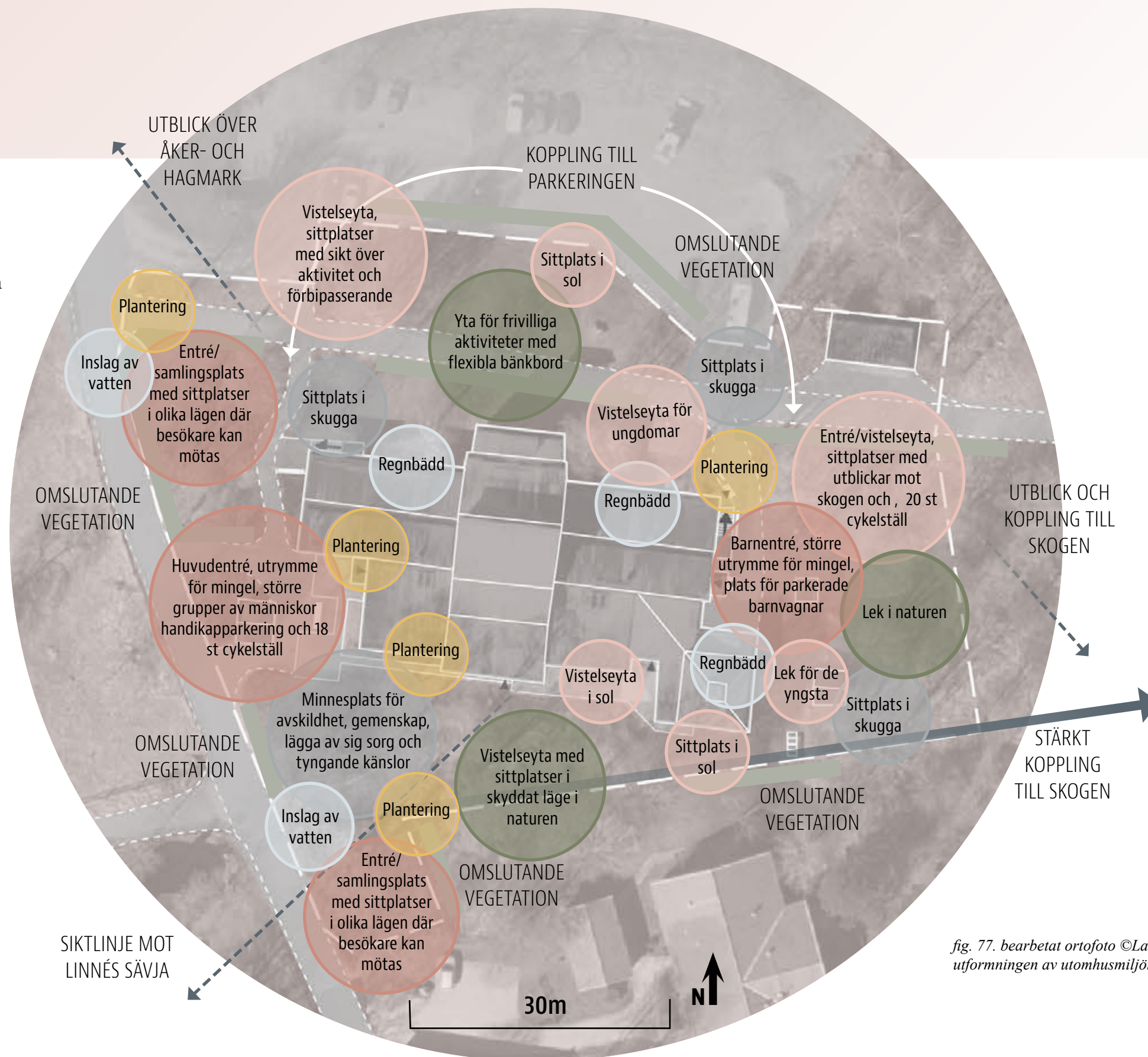


fig. 77. bearbetat ortofoto ©Lantmäteriet. Programplan för utformningen av utomhusmiljön kring Sävja kyrka.

Gestaltning av utomhusmiljön kring Sävja kyrka

I denna del presenteras uppsatsens resultat i form av ett gestaltungsförslag av utomhusmiljön kring Sävja kyrka. Först introduceras koncept och övergripande formspråk och sedan följer en redogörelse för utformningen som baseras på programplanen och informationen i förstudien. Avslutningsvis presenteras den slutgiltiga gestaltningen i form av en visuell presentation på tre A1: or som bifogas som bilaga (bilaga 2).

Koncept och övergripande formspråk

Gestaltningssprocessen inleddes med att fastställa koncept och övergripande formspråk för att avgränsa och skapa utgångspunkt för skissprocessen som leder fram till den slutgiltiga utformningen av utomhusmiljön kring Sävja kyrka.

Konceptet för denna gestaltning är Pärlor i det gröna. Pärlor är ett föremål som har många symboliska värden och innebörder. Historiskt sett ansågs pärlor besitta magiska krafter som bringade lycka och välmående. Än idag har pärlor för många en övernaturlig innebörd och symboliserar bland annat ärlighet, energi, kärlek och hälsa. Äkta pärlor utgörs av organiskt material och hittas på havets botten. Detta tillför mystik, spänning och nyfikenhet och gör pärlor till något man kan finna oväntat eller genom sökande. På liknande sätt ska utomhusmiljön kring Sävja kyrka fungera och upplevas. Det ska vara en plats i nära anslutning till den gröna naturen som människor antingen söker sig till eller finner längs med vägen.

Inom kyrkan används Frälsarkransen, ett modernt radband bestående av tio pärlor, för att skildra olika aspekter av den kristna tron. De tio pärlorna är av olika storlek, färg och form och samtliga är kopplade till återhämtning och

sinnesro och har olika innebörd och fokuserar på olika delar av livet. Denna utformning innefattar inte en direkt koppling till varje enskild pärla men dess symbolik präglar gestaltningens olika rum. För stressreducering är de ovala tystnadspärlornas innebörd av stor vikt. De ämnar påminna oss om betydelsen av en stilla stund i vardagen samt att lägga av sig prestationskrav, stress och att bara kunna vara. För de som söker social samvaro och närhet står kärlekspärlornas symboliska värde i centrum som syftar till all kärlek som livet rymmer, den vi tar emot och den vi ger andra.

Även det övergripande formspråket inspireras av frälsarkransen och formen på pärlorna. Ovala och cirkulära rum sprids ut inom området likt pärlor i naturen. Dessa är av olika storlek och erbjuder både möjlighet till avskildhet och social samvaro. Stråk kopplar samman de olika pärlorna likt trådar som slingrar sig genom området. De organiska stråken följer naturen och bildar kontrast till de formstarka rummen. De mjuka formerna och de slingrande stråken står i sin tur i kontrast till den kantiga kyrkobyggnaden och bidrar till att mjuka upp hörn och skarpa vinklar.

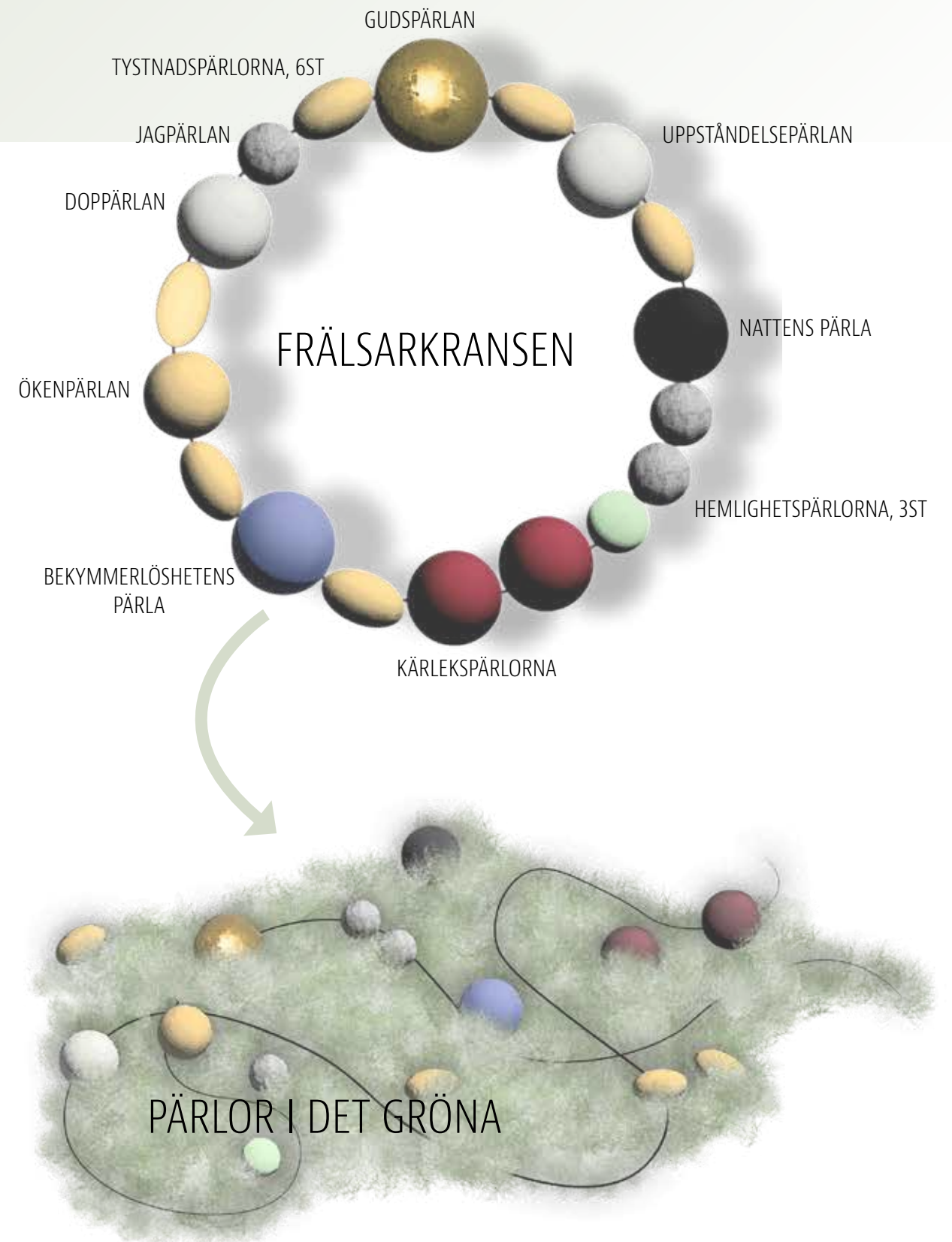


fig. 78. Bilden föreställer Frälsarkransen och hur pärlorna inspirerar till koncept och formspråk.

Utformning av förslag

För att landa i en utformning som svarar på de gestaltungs-lösningar som programmeringen landade i användes skissande i olika form som metod. Tidskisser resulterade i ett första utkast till en illustrationsplan som ligger till grund för den slutgiltiga gestaltningen (fig. 81). Rumsindelningen baseras på funktionerna i programplanen som togs fram genom förstudien i delen *Programmering*. I följande stycken presenteras en redogörelse för gestaltningens vistelsezoner och stråk. Texten kompletteras av skisser som bidragit till att föra processen framåt.

Stråk

För att öka tillgängligheten inom området tillförs ett flertal stråk. Stråken syftar till göra det möjligt för besökare att obehindrat röra sig över en större del av området samtidigt som större sammanhängande områden med gräsmatta och naturmark bevaras. Besökare får möjlighet att uppleva hela miljön genom att följa stråken och kombinationen mellan öppna siktlinjer och avvikande vyer skapar en känsla av rymd. För att stärka Sävja kyrkas funktion som en utgångspunkt för rekreation i naturen kopplas stråk som löper genom området samman med det redan existerande skogsstråket i områdets östra del (fig.79).

Stråken utformas i olika hierarkier beroende

på funktion. För att främja återhämtning och stressreducering utformas ett flertal av stråken böljande och svagt kurvande för att skapa avvikande vyer i linje med Ulrich SRT (1991). Genom att låta besökare upptäcka nya vyer längs med stråken väcks nyfikenhet som kan fånga den ofrivilliga uppmärksamheten. För individer vars förmåga till riktad uppmärksamhet är uttröttad kan stilla strövande längsmed stråken verka restaurativt.

Huvudstråken som leder fram till entréer utformas rakare och bredare för bättre tillgänglighet. Även de slingrande stråken anpassas för att vara tillgängliga så att samtliga målgrupper kan komma nära naturen. Bredden på stråken är minst 1,2 meter och lutningen överstiger inte 5 procent vilket anses vara tillgängligt (Boverket 2022b). Sekundära stråk är smalare och utgörs av smitstigar bestående av granit och är underordnade naturen på platsen.

Platsens rum

Stråken kopplar samman platsens vistelsezoner som spritts ut i området (fig. 80). Dessa vistelsezoner är av olika skala och består av formstarka element. Återkommande cirklar och ovaler utgör strukturella element, fokuspunkter, som gör det möjligt att öka platsens komplexitet, diversitet och innehåll, utan att platsens läsbarhet försämras. En ökad komplexitet fångar den ofrivilliga

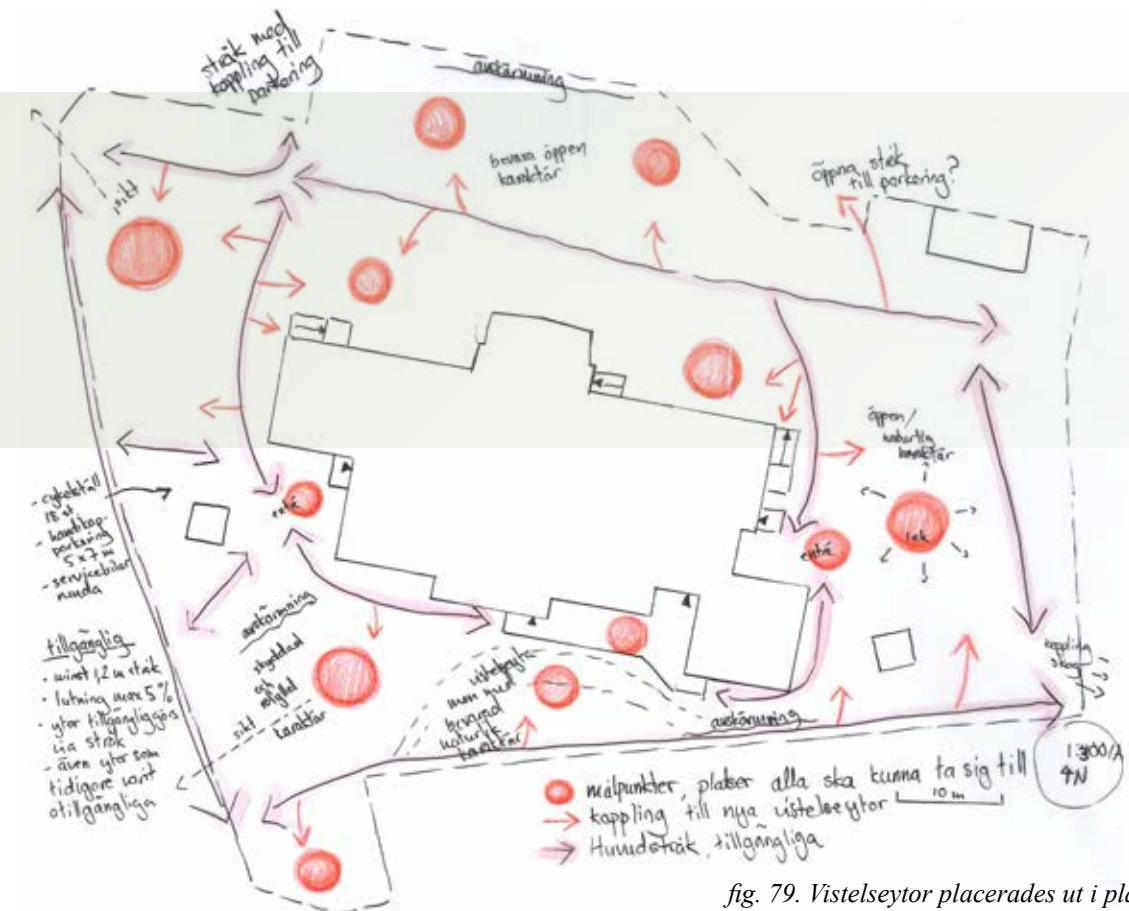


fig. 79. Vistelsezoner placerades ut i plan för att se var behovet av stråk är som störst. Även behovet av tillgänglighet och funktion undersöktes.

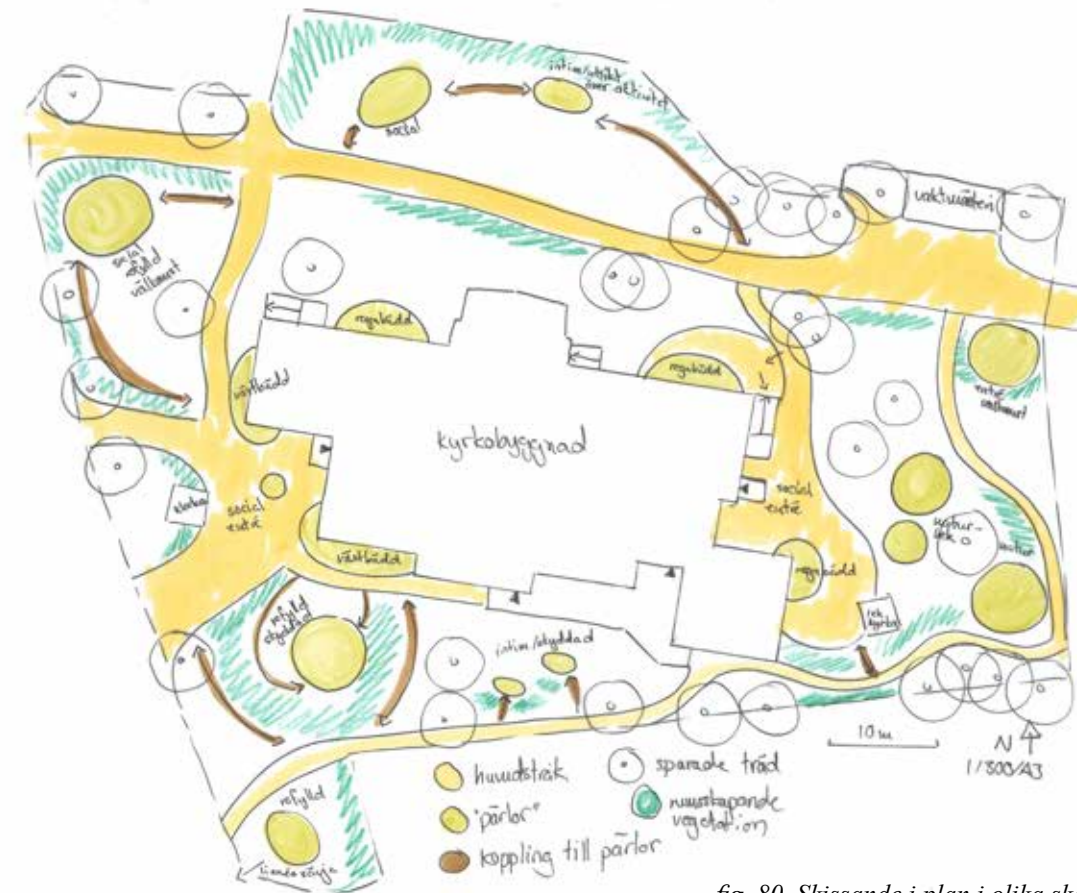


fig. 80. Skissande i plan i olika skala landade slutligen i ett övergripande formspråk där vistelsezoner strömlats ut liksom pärlor i det gröna och kopplas samman med tråd i form av slingrande gångstråk. Även väggar, gränser och tak börjar i detta skede ta form.

HÖJDEN PÅ VEGETATIONEN ANPASSAS FÖR ATT BEVARA SIKTLINJER ÖVER OMGIVANDE HAG-, ÄNGS- OCH ÅKERMARK FÖR ATT STÄRKA OCH BEVARA KOPPLINGEN TILL OMGIVNINGEN

VEGETATION I FORM AV FRIVÄXANDE BUSKAR OCH KLIPPT HÄCK ANVÄNDS FÖR ATT AVGRÄNSA OMRÅDET FRÅN ANGRÄNSANDE PARKERING, VÄGAR OCH TOMTER

NY ENTRÉ OCH CYKLEPARKERING I ANSLUTNING TILL STRÅK SOM KOPPLAR SAMMAN OMRÅDET MED OMGIVANDE SKOGSMARK BIDRAR TILL ATT HJÄLPA BESÖKARE ATT HITTA UT OCH STÄRKER KOPPLINGEN TILL OMGIVANDE GRÖNOMRÅDEN

TYDLIGA ENTRÉER VÄCKER UPPMÄRKSAMHET FÖR OMRÅDETS FÖRÄNDRADE FUNKTION VILKET BIDRAR TILL ATT FÅ FÖRBIPASSERANDE ATT STANNA UPP.

SIKT ÖVER LINNÉS SÄVJA

STRÅK SOM KOPPLAR SAMMAN OMRÅDET MED BEFINTLIGT STRÅK I INTILLIGGANDE SKOGSMARK

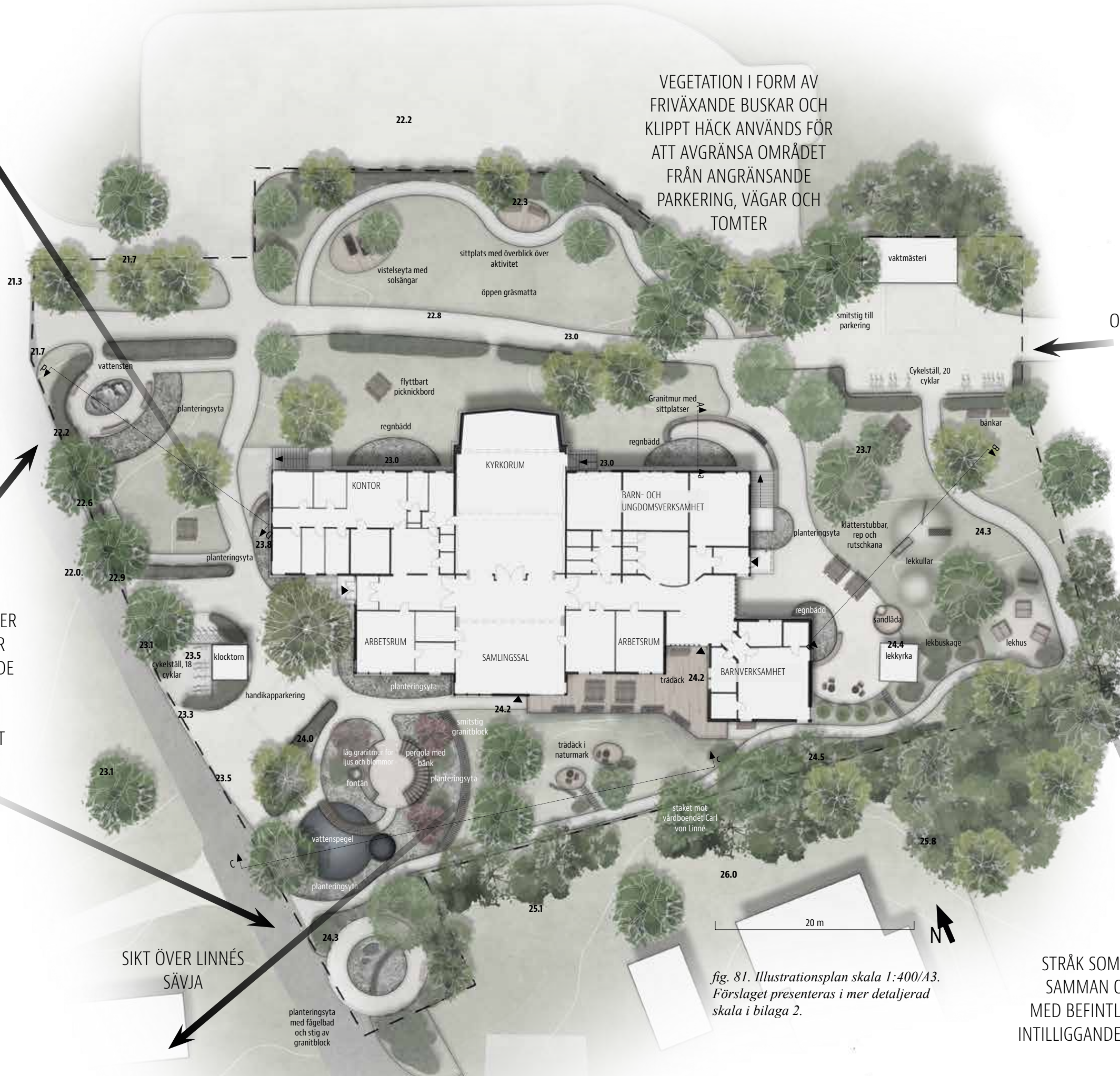


fig. 81. Illustrationsplan skala 1:400/A3. Förslaget presenteras i mer detaljerad skala i bilaga 2.

uppmärksamheten och stärker upplevelsen av att träda in i en ny miljö vilket enligt SRT är essentiellt för återhämtning från höga stressnivåer. I linje med ART kan upplevelsen av omfattning också stärkas genom en upplevd sammanhållning via återkommande element.

Rum för återhämtning och stressreducering

Förstudien visade att individer är i behov av olika karaktärer av natur beroende på mående och sinnestillstånd. Personer som lider av långvarig stress söker sig till naturliga, skyddande och rofyllda miljöer. I områdets sydvästra del har med detta i åtanke utformats en cirkulär vistelseyta (fig. 82). Denna yta nås via ett kurvande stråk för att skapa en transitionssträcka som ger besökare möjlighet att lämna stress och tyngande tankar bakom sig. Stråket och vistelseytan omges av perennplanteringar av woodlandkaraktär för att efterlikna en naturlig karaktär.

Den cirkulära ytan kantas i öst av en 2,5 meter hög bågformad pergola som skapar ett tryggt och avskilt rum. Pergolan bidrar till att stänga ute omgivande aktivitet och distraktion, den utgör en vägg som skiljer detta rum från övriga området. Under pergolan är en bänk som följer pergolans form placerad. Där kan besökare slå sig ner för inåtriktad engagemang, försjunka i tankar eller bara vara. Från denna bänk har besökare en god överblick över vattenspeglarna och Linnés Sävja syns i periferin.

På motsatt sida av cirkeln är en fontän placerad för att inkludera flera sinnen. Naturliga ljud såsom porlande vatten har enligt samtliga teorier som presenterades i förstudien en återhämtande effekt och det bidrar även till att

kamouflera ljud från väg 255. Framför fontänen är en 0,3 meter hög plattform bestående av granit placerad. På denna kan blomsterarrangemang som lämnats vid begravningar placeras och anhöriga till personer som begravts i Sävja kyrka kan även lämna ljus och blommor på denna plats.

Innan den cirkulära ytan nås passerar besökare över en stor vattenspegel vilket stärker känslan av att träda in i en annan värld (fig. 82). Sittplatser i anslutning till denna skapar en avskild intim plats med sikt över vattenspeglarna som även skapar en skyddande fysisk barriär.

För att möjliggöra återhämtning i direkt anslutning till naturen har vegetationen på naturplattformen bevarats i stor utsträckning. Vänderot och krolliljor skapar visuella värden och bidrar även med vinterståndare. Död ved gynnar den biologiska mångfalden och kan skildra livets skeden och blir på detta sätt även ett symboliskt inslag. I linje med Nassauer (1995) har för att visa på mänsklig omsorg två ovala trädäck placerats på naturplattformen (fig. 83). Det ena däck kan nås via ett stråk av granitplattor vilket gör det tillgängligt för en bredare målgrupp. Död ved används för att skapa skydd i ryggen och en häggmispel som buskträd tak och väggar. De ovala trädäcken kan möbleras fritt med flyttbara möbler och utgör på så sätt små skyddade rum för samtal.

fig. 83. På den befintliga naturplattformen har två ovala trädäck anlagts för att erbjuda besökare intima och avskilda vistelseytor. Från dessa vistelseytor erbjuds också god överblick över den aktivitet som hålls på trädäcket intill kyrkobyggnadens södra fasad.



fig. 82. För personer som lider av långvarig stress finns det stilla rum som lämpar sig för inåtriktad engagemang. En minnesplats anläggs i planområdets sydvästra del. Det är en plats dit människor kan söka sig för att försjunka i tankar, lägga orosmoment och stress bakom sig eller minnas nära och anhöriga. Vattenspeglar skapar rofyllda inslag och en pergola ger extra skydd i ryggen och skärmar bort omgivande aktivitet.





fig. 84. Sektion C-c Skala 1:200/A3. En minnesplats anläggs i planområdets sydöstra del som lämpar sig för reflektion och rofylldhet. Det är en plats dit människor kan söka sig för att försjunka i tankar, lägga orosmoment och stress bakom sig eller minnas nära och anhöriga. Funktionen för detta rum inspireras av den blåa bekymmerslöshetspärlan som symboliserar en rastplats i livet, en stilla plats utan krav där

Rum för lek och aktivitet

Förstudien visade att en stor målgrupp som regelbundet besöker Sävja kyrka är barn och ungdomar. Ett av kriterierna enligt ART är komparabilitet vilket innebär att platsen behöver rymma de aktiviteter besökare vill ägna sig åt.

För de yngre barnen har ett lek område i anslutning till barnentrén i öst utformats. Den nära anslutningen till byggnaden erbjuder en skyddad lekmiljö som gör det möjligt för föräldrar att ha god uppsikt (fig. 86). En sandlåda med bakkbord för tillgänglighet har placerats i gränsen mellan hårdgjord yta och gräsmatta.



fig. 85. Lekhusen i områdets sydöstra del omslutna av lekbuskage utgör äventyrliga lekinslag för barnen. Höjd: 1,6m, bredd: 1,4m, djup: 1,4m

Intill sandlådan finns ett utrymme med flyttbara bänkbord för fika och pyssel utomhus. Bakom lekkyrkan anläggs ett lekbuskage bestående av snöbär som flyttas från områdets västra del. De vita bären skapar ett roligt lekinslag året om, även på vintern, och busken är tålig och klarar därför tramp och slitage. Intill lekstugan planteras även fyra vinbärsbuskar. Dessa sprider doft och smak och tillför ytterligare aktivitet för barngrupperna.

I gräsmattan som gränsar till den hårdgjorda ytan är två gräskullar placerade för att med hjälp av höjdskillnader väcka fascination, nyfikenhet och skapa väggar (fig. 86). Den högsta kullen går att bestiga genom klätterrep och lekstubbar och en rutschkana leder ner för sluttningen. Bakom kullarna och lekbuskaget är tre mindre lekhus utplacerade intill stråket som leder vidare ut i skogen (fig. 85). Stora delar av den existerande naturmarken har bevarats för fri aktivitet och lek. De stora stenblocken som uppskattas av barngrupperna sparas.



fig. 86. Sektion B-b Skala 1:100/A3. Sektionen visar lekdelen i öst för de yngre barnen under hösten. Lekkullar, lekkyrka samt stråket som leder vidare in i skogen syns i snittet.

På kyrkobyggnadens norra sida ligger trappan som leder ner till replokalen där många ungdomar vistas. Intill denna ingång har en granitmur med träbänk placerats vilket skapar en vistelseyta för ungdomar att umgås på (fig. 87). Mellan muren och kyrkobyggnaden är en regnbädd placerad för att fånga upp överflödigt dagvatten och lösa problematiken med stående vatten. Denna är placerad i marknivå och anpassas så att källarfönster inte skymms. En likadan regnbädd är även placerad på andra sidan kyrkorummet för att hantera dagvattenflöden.

De öppna gräsmattorna är ett uppskattat inslag bland ungdomsgrupper för frivillig aktivitet och

detta förslag strävar efter att i stor utsträckning bevara denna funktion. För ökad rekreation har ett stråk placerats ut längsmed gräsmattan som gränsar till parkeringen i norr. Stråkets dragning lämnar en stor öppen gräsyta samtidigt som vistelseytor kan placeras ut med stråket (fig. 88). Ett högre buskskikt och träd skärmar av mot parkeringen norr om gräsmattan. Detta skapar även skydd i ryggen och en mindre vistelseyta bestående av ett ovalt trädäck med en bänk gör det möjligt för besökare att slå sig ner, njuta av solen och betrakta förbipasserande. I gräsmattans västra del är ett större ovalt trädäck placerat med solbänkar. Detta skapar en vistelseyta för ungdomar och social samvaro.

fig. 87. Sektion A-a Skala 1:50/A3. Sektionen visar muren och regnbädden vid ungdomsentrén i planområdets nordsöstra del.

Regnbäddar valdes som lösning för hantering av dagvatten då de även tillför ett dekorativt inslag och rumsskapande element. I dessa fördröjs dagvattnet och leds sedan vidare via ett dräneringsrör under mark till närmaste brunn. Hekla regnbädd med pimpsten används som växtbäddssubstrat.

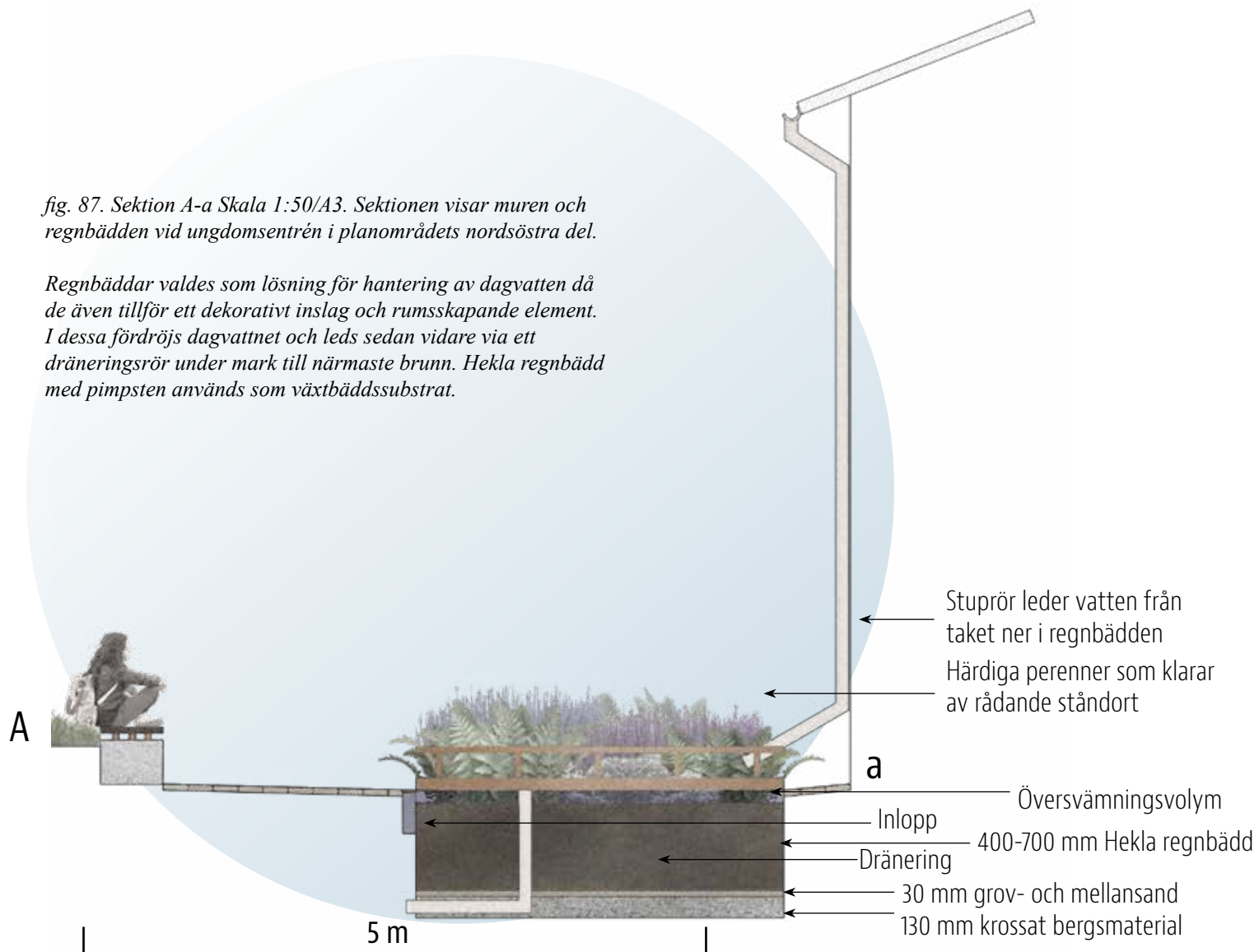


fig. 88. Perspektivet föreställer vistelseytan i planområdets nordvästra del. Smultronschersmin sprider doft och körsbärsträden och ornäsbjörken skapar variation året om.

Entréer och social samvaro

Entréer eller trösklar är enligt Dee (2001) element som signalerar att en plats med ny funktion eller av annan karaktär introduceras. En väl utformad entré ökar läsbarheten och väcker nyfikenhet och intresse hos besökare och förbipasserande (ibid.). Kyrkobyggnadens entréer har utformats för att utgöra välkomnande, tillgängliga och attraktiva vistelseytor för besökare. Huvudentrén kantas av bågformade växtbäddar 0,3 meter höga. Intill dessa är bänkar placerade som följer planteringsytornas form. Den stora eken, vårdträdet, har bevarats och försetts med markgaller och en cirkulär bänk har placerats runt dess stam.

De två stråken som leder upp till kyrkan har bevarats för att rymma servicefordon. Stråken kantas av bokhäckar som skapar väggar. Även

klocktornet kantas av bokhäckar och intill finns cykelställ som rymmer 18 cyklar. Genom att flytta cykelställerna från entréytans mitt skapas en sammanhängande yta där besökare kan stanna upp och mingla och umgås efter eller inför evenemang som hålls i kyrkan. Handikapparkering i måttet 7x5 meter är anlagd öst om entrén.

Även entrén i ost kantas av växtbäddar varav den södra är en regnbädd. Ytan söder om entrédörren lämnas öppen för tillräckling svängradie för barnvagnar. Det lämnas även utrymme för barnvagnar att parkeras i anslutning till byggnaden. Den hårdgjorda ytan framför entrén har vidgats för att göra det möjligt för besökare att stanna upp och prata.

Den nuvarande utformningen av Sävja kyrkas utomhusmiljö saknar identifierbara trösklar

som uppmärksammar besökare på att de träder in i ett område av ny karaktär. I det nya förslaget har därför tre förentréer anlagts för att välkomna besökare. I områdets östra del har cykelställ som rymmer 20 cyklar placerats. Dessa ställ kantas av 1,2 meter höga vintergröna ligusterhäckar som skapar ett dekorativt inslag året om. Från denna yta leder ett stråk besökare direkt ut i skogen vilket gör detta till en utgångspunkt för gemensam rekreation i skogen. Bänkar intill häckarna erbjuder besökare naturvyer som visar skogsbrynet och gräsläntan.

I områdets nordvästra del är en vistelseyta anlagd vars fokuspunkt utgörs av en vattensten (fig. 89). Runtomkring är bänkar utplacerade och siktlinjer erbjuds över kyrkobyggnaden och hagmarken norr om området. Vistelseytan omges av en lägre bokhäck. Denna skapar en vägg som erbjuder fysiskt skydd samtidigt som utblickar inte skymms eller sikten mot kyrkobyggnaden. På andra sidan vattenstenen är en bågformad växtbädd placerad som skydd i ryggen. Bakom växtbädden växer gräs och i denna yta ryms flyttbara bänkbord.

Den tredje förentrén är anlagd i områdets sydöstra del mitt emot Linnés Sävja. Denna yta består av en cirkulär perennplantering med fågelbad och ett bågformat stråk av granitplattor som gör det möjligt att passera igenom planteringen (fig. 90). Bänkar är utplacerade längsmed planteringen med utblick över Linnés Sävja. Detta blir även en rastplats för Linnéstigens vandrare. Tak på denna plats utgörs av en kaukasisk vingnöt, en pionjärart med dekorativa uppseendeväckande hängande blomställningar.

fig. 90. Perspektivet föreställer en av förslagets tre entrétytor som föreställer en cirkulär vistelseyta där besökare och förbipasserande kan stanna upp.



fig. 89. Sektion D-d Skala 1:200/A3. Sektionen visar den nordvästra entréytan. I det nya förslaget har entrétytor som fångar besökare och förbipasserandes uppmärksamhet anlagts. Den nordvästra entréytan innehåller sittplatser i anslutning till en vattensten vars porlande vatten kamouflerar ljud från förbipasserande trafik samt väcker intresse. Sittplatserna kantas av en perennplantering och siktlinjer mot kyrkobyggnaden har bevarats.



Vegetation, planteringsytor och materialval

I detta förslag utgör levande material stomme till platsens uppbyggnad. För att bevara rumslighet och platsens naturliga karaktär sparas majoriteten av de befintliga träden. Även nya träd tillförs för att skapa variation och kontinuitet på platsen.

Träd och buskar

Ornäsbjörkarna som växer i anslutning till kyrkan utgör accenter i dagsläget och i linje med detta har nya exemplar placerats i anslutning till parkeringen samt i anslutning till lekytan i öst. Träden har dekorativ gul höstfärg och de vita stammarna utgör accenter året om. Ornäsbjörken är även vindtålig och släpper inget pollen. De två plommonträden i anslutning till parkeringen samt asken bedömdes vara i sämre skick och ersätts i det nya förslaget av ett flertal fylldblommiga fågelbär. Dessa träd bidrar med fantastisk blomning på våren och sprakande höstfärger. Ur skötselperspektiv anses denna art vara funktionell då den inte släpper någon frukt som kan ge upphov till ett skräpigt intryck.

I anslutning till minnesplatsen används japanska lönnar. Läget anses vara tillräckligt skyddat och både form och färg på bladen är uppseendeväckande. Träden blir upp emot 5 meter höga och tillsammans med pergolan bidrar de till att sänka det upplevda taket vilket ökar känslan av omslutande trygghet. I anslutning till den stora vattenspegeln placeras en tårbjörk. Grenverkets fall inger lugn och skapar en skyddad plats där besökare kan dröja sig kvar och blicka ut över vatten och omgivande planteringar.

I det nya förslaget återanvänds både snöbär och syrén som växer på platsen i dagsläget. Då de inte flyttas långt anses ståndort vara tillräckligt lik för att det ska vara möjligt. Snöbär utgör ett lekbuskage i öst och syrénen skapar en skyddande vägg mot vårdboendet Carl von Linné vid den sydvästra entréytan.

För dekorativa städsegröna inslag används två sorter av rhododendron i anslutning till minnesplatsen. I entréytan i öst ramas cykelställ in av vinterliguster. Parkeringen i norr

skärmas av med smultronschersmin vars yviga karaktär skyddar mot vind. Buskarna bidrar även med doft och svall av vita blommor. Intill huvudentrén används bokhäck för inramning. Denna behöver klippas årligen men skapar ett dekorativt inslag även på vintern då bladen antar en rostbrun ton. Vind som silas genom häcken bidrar även med naturliga ljud. Lägre väggar och gränser inom området utgörs av friväxande vitblommig tok och björkspirea.

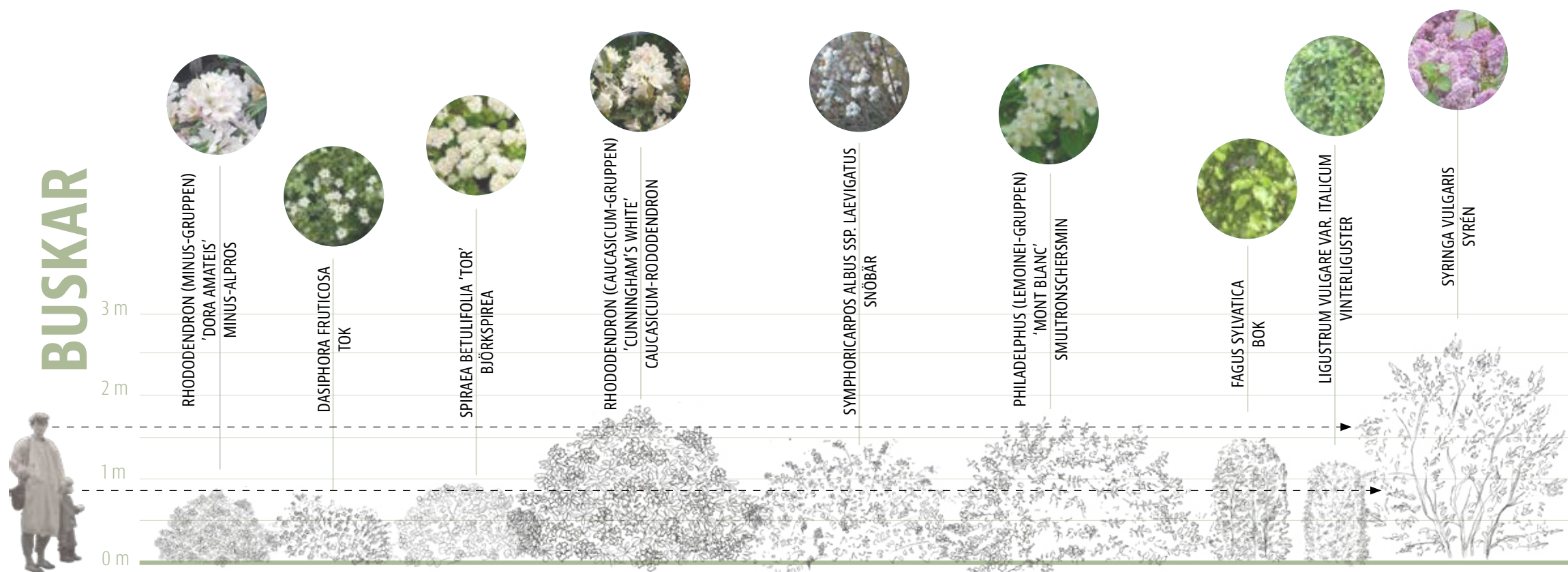


fig. 91. Både friväxande buskar och klippta häckar av olika höjd används för att skapa väggar och gränser inom området.

NYA TRÄD

- T1** ACER PALMATUM 'OSAKAZUKI' - JAPANSK LÖNN
- T2** AMELANCHIER LAMARCKII - PRAKTHÄGGMISPEL
- T3** BETULA PENDULA 'DARLECARLICA' E - ORNÄSBJÖRK
- T4** BETULA PENDULA 'YOUNGII' - TÄRBJÖRK
- T5** PRUNUS AVIUM 'PLENA' FYLLDBLOMMIGT FÅGELBÄR
- T6** PTEROCARYA FAXINIFOLIA FK UPPSALA E - KAUKASISK VINGNÖT

NYA BUSKAR

- B1** DASIPHORA FRUTICOSA - TOK
- B2** FAGUS SYLVATICA - BOK
- B3** LIGUSTRUM VULGARE VAR. ITALICUM - VINTERLIGUSTER
- B4** PHILADELPHUS (LEMOINEI-GRUPPEN) 'MONT BLANC' - SMULTRONSCHERSMIN
- B5** RHODODENDRON (CAUCASICUM-GRUPPEN) 'CUNNINGHAM'S WHITE' - CAUCASICUM-RODODENDRON
- B6** RHODODENDRON (MINUS-GRUPPEN) 'DORA AMATEIS' - MINUS-ALPROS
- B7** RIBES (RÖDA VINBÄR-GRUPPEN) 'ROVADA' - RÖDA VINBÄR
- B8** SPIRAEA BETULIFOLIA 'TOR' - BJÖRKSPIREA
- B9** SYMPHORICARPOS ALBUS SSP. LAEVIGATUS - SNÖBÄR
- B10** SYRINGA VULGARIS - SYRÉN

PLANTERINGSYTOR

- PL1** PERENNPLANTERING I SOL
- PL2** PERENNPLANTERING I HALVSKUGGA - SKUGGA
- PL3** PERENNPLANTERING REGNBÄDD

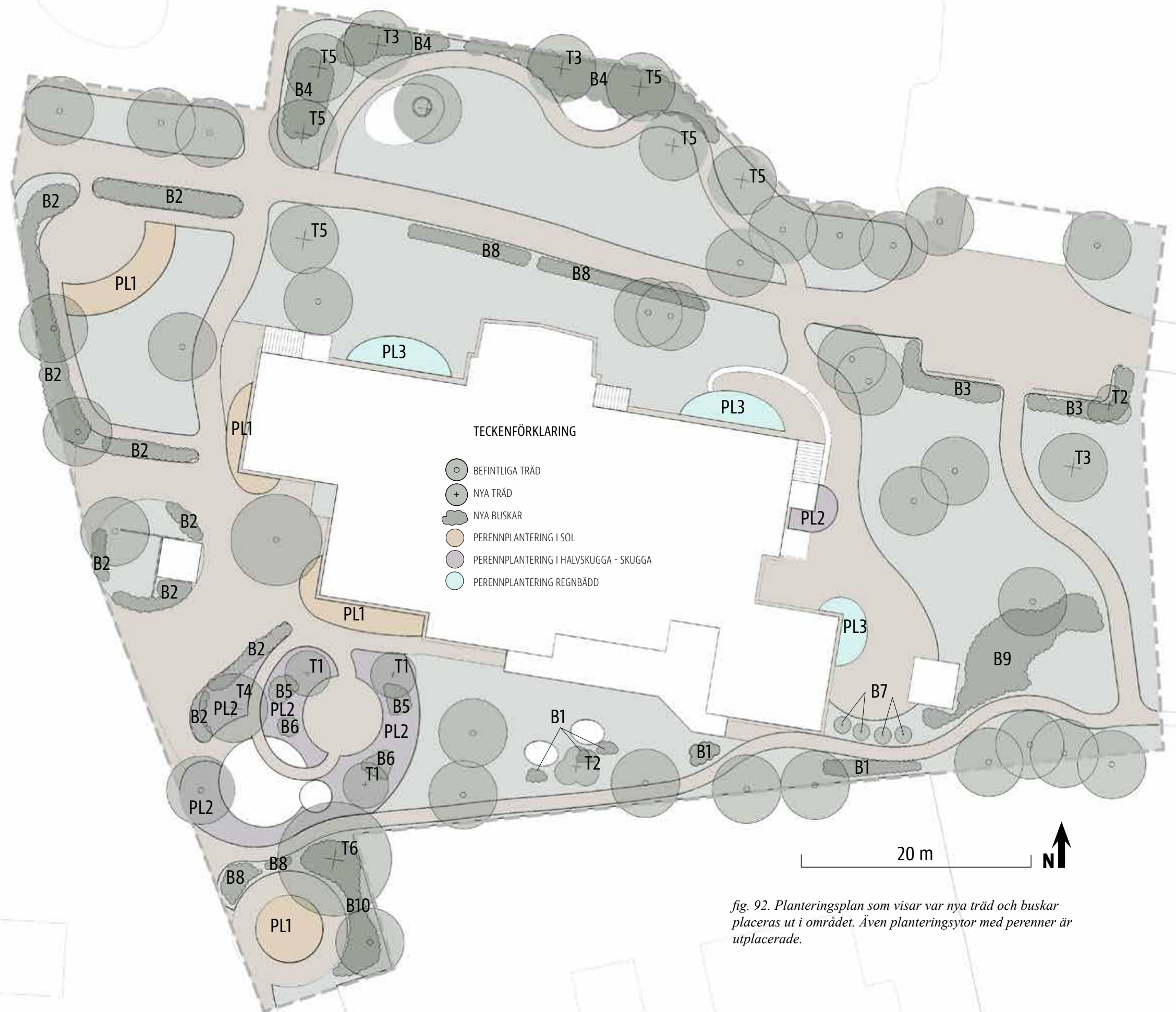


fig. 92. Planteringsplan som visar var nya träd och buskar placeras ut i området. Även planteringsytor med perenner är utplacerade.

Lökar och perenner

Detaljer och diversitet utgörs i detta förslag av planteringsytor. Dessa är både placerade i soligt läge samt skugga-halvskugga. Växtkaraktären är yvig och sprudlande och gräs och ormbunkar används för att bidra till den naturliga karaktären.

Planteringarna blommar från tidig vår till höst och städsegröna inslag och vinterståndare skapar dekorativa inslag året om. För att minska skötsel planteras perenner i alla skikt och ingen jord lämnas bar. Färgtemat på blomningen går i vita och blå toner med inslag av rosa och lila. Färgen blå inger lugn och bidrar till den rofyllda

känslan som präglar minnesplatsen som omges av planteringsytor. I soligare lägen i anslutning till sociala ytor används gula perenner som accenter för att tillföra energi och kontrast.

I soligt läge växer bergenia under tidig vår och den utgör även en vintergrön marktäckare. Under sommaren blommar bland annat brittsommaraster, stenkynedel, stäppsalia och lavendel. I de större planteringarna växer diamantrör och miskantus i det övre skiktet och dessa bidrar tillsammans med ulleternell med vinterståndare. Under höst blommar höstsilverax och rudbeckia.

fig. 93. Bilden visar den tänkta karaktären på perennerna i planteringsytorna. Förslag ges på arter som passar den tänkta karaktären samt platsens olika ståndorter. Val av perenner syftar till att fylla samtliga växtskikt för minskat skötselbehov samt tillföra årstidsvariation. Lökar används som komplement till perennerna och blommar tidigast på året.

LÖKAR



CORYDALIS SOLIDA
STOR NUNNEÖRT
(15-30CM)



LILIUM MARTAGON
KROLLILJA
(80-150 CM)



MUSCARI ARMENIACUM
ARMENISK PÄRLHYACINT
(15-20 CM)



GALANTHUS NIVALIS
SNÖDROPPE
(10-20 CM)



SCILLA BIFOLIA
TIDIG VÅRSTJÄRNA
(5-20 CM)

PERENNER HAVLSKUGGA - SKUGGA

PERENNER SOL

	CALAMAGROSTIS BRACHYTRICHA DIAMANTRÖR (80-130 CM)	LIARIS SPICATA ROSENSTAV (60-90 CM)	RUDBECKIA FULGIDA SPECIOSA PRAKTRÜDBECKIA (60 CM)	ECHINACEA PURPUREA 'WHITE SWAN' SOLHATT (70 CM)
	ASTER AMELLUS 'AXEL TALLNER' BRITTSOMMARASTER (60 CM)	ANAPHALIS TRIPLINERVIS ULLETERNELL (40 CM)	CALAMINTHA NEPETA STENKYNDEL (20-30 CM)	MISCANTHUS SINENSIS 'YAKU-JIMA' GLANSMISKANTUS (100-120 CM)

	OMPHALODES VERNA ORMÖGA (15 CM)	HOSTA 'BIG DADDY' FUNKIA (60-90 CM)	EURYBIA DIVARICATA VIT SKOGSASTER (50 CM)	ACTAEA RACEMOSA LÄKESILVERAX (40-140 CM)
	POLYGONATUM MULTIFLORUM STORRAMS (60-80 CM)	BISTORTA OFFICINALIS 'SUPERBA' STOR ORMROT (70 CM)	GERANIUM NODSUM 'SILVERWOOD' BLANKNÄVA (30 CM)	POLYSTRICHUM SETIFERUM SPETSBRÄKEN (60-70 CM)



1.25 m
1 m
0.75 m
0.5 m
0.25 m
0 m



I skuggigare lägen blommar kaukasisk förgätmigej tidigt på året. Under sommaren växer silverax och skira ormbunkar i det övre skiktet och nävor som marktäckare. Under höst blommar stor ormrot och skogsaster och på vintern blommar julrosor. Ormbunkar, hasselört och skugggröna utgör tillsammans med rhododendron vintergröna inslag som ger planteringen runt minnesplatsen en levande karaktär året om. På pergolan kan det även slingra klättrväxter såsom vildkaprifol och klematis.

Som komplement till perennerna används även lökar. Krolliljor växer redan på platsen och fler planteras i anslutning till minnesplatsen. Stor nunneört står i full blom under tidig vår för att sedan täckas helt av perenner under sommaren. I soligare lägen planteras lökar såsom scilla, snödroppar och pärlhyacint. I regnbäddarna bör enbart perenner som klarar av de utmanande förhållandena denna ståndort innebär. I skugga används exempelvis nävor, ormbunkar och förgätmigej. I sol kan även veronica och astilbe trivas.

Materialval

I detta förslag används framförallt naturliga material som komplement till vegetation och planteringsytor. Byggda strukturer såsom trädäck och pergolan symboliserar pärlorna i formspråket och utgör fokuspunkter men är i detta förslag underordnade naturen, det gröna. Dessa anläggs därför i omålat trä liksom lekutrustning i områdets östra del samt sittytan på bänkar. Bänkar och murar består annars av granit.

Byggvirket som föreslås är sibiriskt lärkträ som är ett hållbart träslag som naturligt stöter bort fukt och röta och därför inte kräver mycket underhåll. Lärk grånar naturligt med åren vilket skapar en vacker silvergrå yta. För att förstärka

denna ton på trädäck och möbler föreslås behandling med trädskyddssystemet organowood (Organowood AB u.å.). Tekniken baseras på kisel och imiterar naturens kemi och erbjuder ett hållbart alternativ till olja och övriga trädskyddssystem.

Växtbäddar och gångstråk kantas av kantstål i cortenstål. Även markgaller, brunnar och cykelställ anläggs i cortenstål. Förslaget innehåller mjuka linjer och anläggning med hjälp av kantstål gör det möjligt att skapa följsamma linjer och innebär mindre ingrepp i den befintliga marken. Tyngre maskiner som kan orsaka sättning av marken behövs inte utan kantstål kan grävas ner för hand.

Växtbäddarna ramas in av högre stålkanter, 10 – 30 centimeter, medan gräsmattor ramas in av max 5 centimeter höga kanter. Detta gör det möjligt för gräsklippare att köra över kanterna. Cortenstål håller år efter år en fin nyans utan att behöva underhåll och rostar inte sönder. Med tiden får ytan en mörkare djupare nyans. Cortenstål bidrar även till att minska behovet av skötsel i form av kantbeskärning och rötter som växer ut i gångar.

I linje med SRT har ett fåtal enhetliga markmaterial valts för att öka läsbarheten på platsen. Entréytor och huvudstråk anläggs med marktegel i en varm brungrå ton av måttet 200x50x60 millimeter lagda i löpforband 1/2 (fig. 95). Med en 5 millimeter bred fog mellan plattorna klarar ytan av belastning av fordon framför huvudentrén. Marktegel har naturliga skiftningar som skapar ett levande uttryck och kräver inte heller något särskilt underhåll. Till sekundära stråk används stenmjöl 0-4 millimeter. Detta skapar en hårt tillgängligt markunderlag som samtidigt ger ett mjukt intryck. Stenmjölet hålls på plats av kantstål i corten. Smitstigar anläggs av släta granitblock av olika storlek.

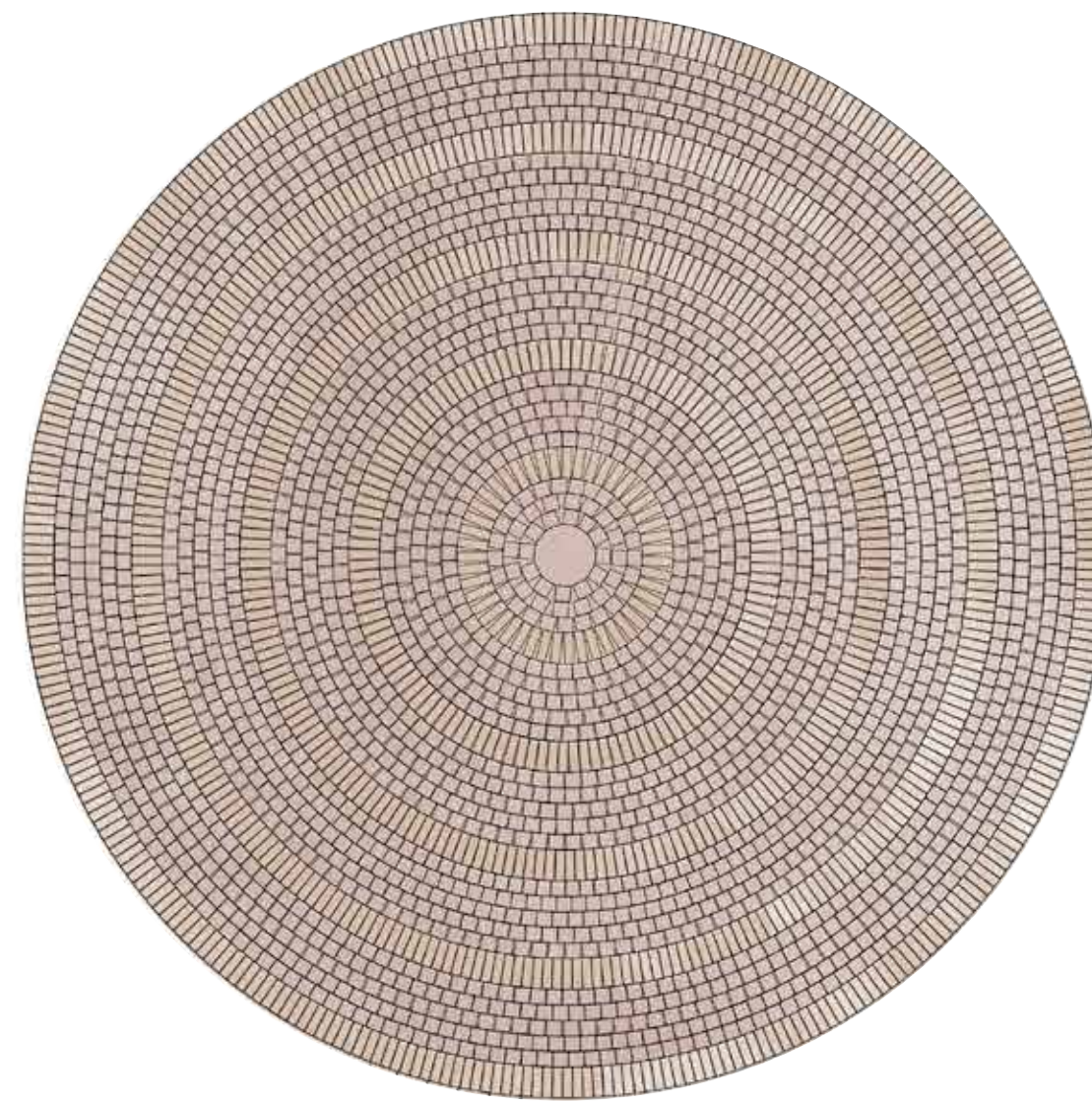


fig. 94. På minnesplatsen läggs ett mönster av röd smågatsten av storlek 9/11 och marktegel. För ökad tillgänglighet kan smågatstenen krysshamras. I mitten läggs en cirkulär håll av granit.

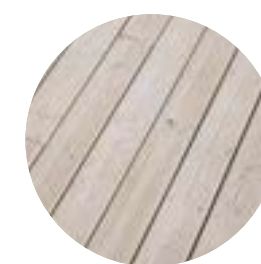
1 m



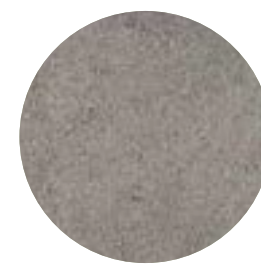
Smågatsten 9/11 används på minnesplatsen för att skapa mönster



Brungrått marktegel i storlek 200x50x60 används för huvudstråk och entréytor



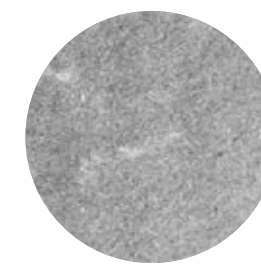
Sibirisk lärk används till pergola, bänkar, trädäck och lekutrustning



Stenmjöl 0-4 mm används till sekundära stråk



Cortenstål används som kantstål till gångstråk, planteringsytor och detaljer



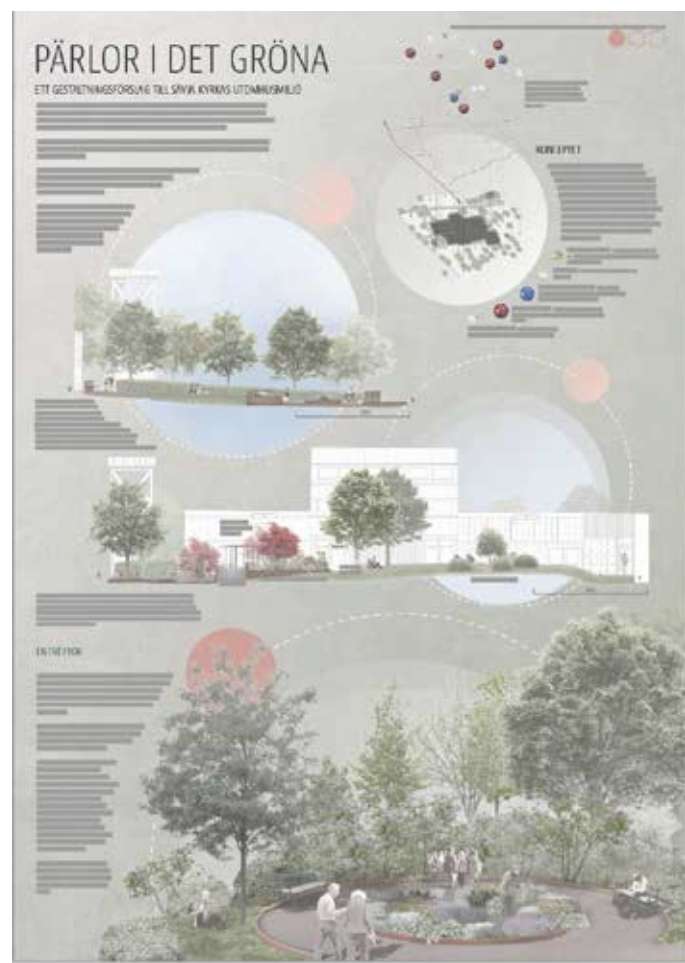
Granit används till bänkar, murar och smitstigar

Sibirisk lärk grånar med åren och får en fin silvergrå yta. Trädskyddssystemet Organowood föreslås för att förstärka denna nyans, öka hållbarhet och livslängd samt minska behovet av underhåll.

fig. 95. Bilderna visar de tänkta materialen som används i det slutgiltiga förslaget för Sävja kyrkas utomhusmiljö.

Presentation

Det slutgiltiga förslaget presenteras visuellt i A1-format, se bilaga 2.



Resultatdiskussion

Detta arbete ämnade att besvara frågeställningarna:

Hur kan utomhusmiljön kring Sävja kyrka gestaltas för att bli en bostadsnära grön miljö som riktar sig till både kyrkans besökare och boende i närmiljön?

Hur kan utomhusmiljön kring Sävja kyrka gestaltas för att förstärka platsens hälsofrämjande värden i form av mental stressreducering och återhämtning?

Resultatet för denna uppsats är en gestaltning av Sävja kyrkas utomhusmiljö som är utformad för att främja återhämtning och stressreducering. Platsens existerande värden har vägts in i gestaltningen och den nya utformningen anpassas efter kyrkans verksamheter men även boende i närområdet i linje med det växande behovet av bostadsnära grönytor. I förslaget har vegetation använts som stomme för att skapa väggar, tak, gränser och trösklar. Vistelseytor av olika karaktär har sedan integrerats i det gröna för att tillföra funktion. För ökad tillgänglighet har stråk lagts till för att knyta vistelseytorna samman.

Behovet av bostadsnära grönytor för återhämtning och stressreducering

Detta arbete tog avstamp i faktumet att dagens samhälle ständigt växer, att städer expanderar och bostadsområden förtätas vilket orsakar höjda stressnivåer och mental trötthet. I linje med detta blir behovet av bostadsnära grönytor väsentligt då forskning (bl.a. Kaplan och Kaplan 1989; Ulrich et al. 1991) visat på direkt koppling mellan vistelse i naturen, välmående och sänkta stressnivåer. Social hållbarhet är en av tre grundpelare i hållbar utveckling och denna innefattar att säkerställa möjlighet till god hälsa för samtliga (UNDP 2021). För att skapa ett hållbart samhälle ur denna aspekt behövs rum för vila och återhämtning samt platser där möten kan uppstå.

För daglig vistelse i gröna miljöer är närhet essentiellt vilket kräver att vi tar vara på de bostadsnära grönytor som finns och fokusera på kvaliteten av dessa då kvantitet i många fall gått förlorat på bekostnad av bebyggelse.

Gestaltningen av Sävja kyrkas utomhusmiljö visar ett förslag för hur detta skulle kunna se ut. Genom att tillföra funktion, öka tillgänglighet samt öppna upp för fler målgrupper kan detta bli en plats som gynnar både kyrkans verksamheter, besökare samt boende i närområdet.

Platsen och målgruppens betydelse

Som landskapsarkitekt är det vanligt förekommande att utveckla platser med redan existerande värden, förutsättningar och karaktär. En befintlig plats innebär också redan etablerade verksamheter och målgrupper. Genom detta arbete erhöles förståelse för hur stor inverkan dessa faktorer har på vad som är möjligt att åstadkomma.

Teorier och studiebesök gav riktlinjer kring hur restaurativa miljöer kan utformas. Dock var det platsens förutsättningar och målgrupper som i detta arbete stakade ut hur återhämtande och stressreducerande värden inorporerades. Hade det varit en annan målgrupp som främst rörde sig på platsen eller en annan verksamhet hade gestaltningen sett annorlunda ut även om syftet varit detsamma.

Platsen och dess omgivning styr i ännu högre grad vad som är möjligt. Samtliga källor som detta arbete behandlat har lyft betydelsen av den Naturliga och Rofyllda kvaliteten i miljöer för återhämtning. I linje med detta är Sävja kyrka och dess omgivning ytterst kompatibla i och med dess nära anslutning till skog och naturmark med höga värden. Hade förutsättningarna varit annorlunda, exempelvis avsaknad av befintlig vegetation, hade sannolikt ett annat tema valts.

Kompabilitet enligt Kaplan och Kaplan (1989) anses avgörande för att främja återhämtning vilket i detta fall innebar att funktioner av stor bredd behövdes för att fylla detta kriterium. Då flera av de dimensioner av natur som efterfrågas av målgrupperna är motsatta (Grahns och Stoltz 2021) har det krävts särskild eftertanke kring hur kvaliteterna ska fördelas. Detta har varit en utmaning men platsens existerande förutsättningar anses ha varit till hjälp.

Topografin på platsen samt huvudbyggnadens placering skapar naturlig rumsindelning. Det skapar även brutna siktlinjer och dolda vyer vilket inger känslan av rymd. Möjlighet att skilja de olika funktionerna åt upplevs essentiellt för att rymma kvaliteter som inte är närliggande (Grahns och Stoltz 2021) inom samma område.

Gestaltningen av Sävja kyrka anses ha kunnat utformats för att främja stressreducering ytterligare. Att så inte är fallet anses bero på målgruppens bredd. Hade istället en specifik målgrupp valts ut hade resultatet sett annorlunda ut baserat på de teorier som tolkats. I ljust av genomförd studie anses dock platsens återhämtande och stressreducerande värden stärkts i det nya förslaget. Även tillgänglighet, upplevelsevärden och funktion har tillförts i större utsträckning. Koppling till omgivande skog har stärkts vilket öppnar möjligheten för Sävja kyrka att verka som tröskel som hjälper människor att hitta ut i naturen.

Framtida utmaningar och förutsättningar

Skulle gestaltningen av Sävja kyrkas utomhusmiljö anläggas blir en av de främsta utmaningarna den ökade skötsel detta medför. Genom processen har hänsyn i samtliga steg tagit till framtida förvaltning men jämfört med tidigare underhåll innebär nya vistelseytor och planteringsytor mer skötsel.

I dagsläget läggs i snitt en dag per vecka på förvaltningen av Sävja kyrka och dess utomhusmiljö. I linje med den nya gestaltningen skulle ökat underhåll krävas och innan förslaget anläggs bör det ses över till vilken grad. Att en plats upplevs välskött är väsentligt för att den ska anses vara rofylld och upplevas trygg vilket är förutsättningar för att återhämtning ska vara möjlig. Överensstämmer inte den kompetens som finns gestaltningens omfattning är det ett bättre alternativ att de mest skötselkrävande inslagen ses över.

Ytterligare en utmaning är att bevara balansen mellan kyrkans verksamhet och allmän rekreation. I linje med bristen på bostadsnära grönytor, och ett växande behov av rum för återhämtning, anses ett mer alternativt användande av kyrkans mark rättfärdigat (Eriksson 2021). Gestaltningen av Sävja kyrkas utomhusmiljö syftar till att göra detta möjligt men det bygger även på att en balans upprättas så att kyrkans verksamhet inte störs eller begränsas. Målet är att platsen ska kunna erbjuda både besökare och boende i närområdet en återhämtande och stressreducerande upplevelse. Denna strävan kan på lång sikt bidra till delmål 11.7 (UNDP 2021) som inledningsvis presenterades som utgångspunkt för denna uppsats.

Det nya förslaget strävar efter att bjuda in en större målgrupp så därför är de öppna gräsytor, stråken som leder in i skogen, förentréerna och lekenslag i anslutning till skogen av en mer allmän karaktär. Dock kan miljön, i och med sin bakgrund, också upplevas som en plats enbart för de som söker sig till kyrkan. För tydlighetens skull kan skyltning vara en metod för att undvika missförstånd.

Att området som gestaltats för att främja återhämtning och stressreducering är en kyrkomiljö anses även vara en styrka i och med det restaurativa och sociala arbete kyrkans verksamhet redan bidrar med. Individer som bär på oro, sorg eller upplever ensamhet söker sig ofta till denna miljö. Restoration inom kyrkans väggar och utomhus i den trygga närmiljön anses kunna stärka varandra och resultera i en snabbare återhämtningsprocess.

Den främsta möjligheten med detta förslag anses vara platsens omgivning. Förstudien visade att marken runt Sävja kyrka bevarats under lång tid i och med Linnés närvaro vilket har resulterat i att mark med höga naturvärden uppstått. Stora delar av Sävja kyrkas omgivning består av kulturmiljöer vilket indikerar att natur-, hag- och ängsmark i anslutning till området kommer bevaras även i framtiden. I linje med PSD (Memari et al. 2021) bör alla dimensioner av natur finnas nära och genom Sävja kyrkas placering kan detta långsiktigt säkerställas för kyrkans besökare och boende i området trots exploatering.

Metoddiskussion

För att landa i gestaltningen av Sävja kyrkas utomhusmiljö, uppsatsens resultat, användes ett flertal metoder. Den övergripande metod som använts i detta arbete är Evidensbaserad design (EBD) och mer specifikt EBHDL-modellen (Gramkow et al. 2021). Genom denna metod har relationen mellan evidens och gestaltning bevarats genom hela arbetet vilket är avgörande för evidensbaserad design. I denna diskussion följer resonemang gällande evidensbaserad design som metod inom landskapsarkitektur. Avslutningsvis presenteras en redogörelse för i vilken utsträckning arbetets delar har bidragit till den slutgiltiga produkten.

Evidensbaserad design och framtida landskapsarkitektur

Grahn och Stoltz (2021) påpekar att många verksamma landskapsarkitekter baserar formgivningen på estetiska preferenser i stället för forskningsunderlag men de är övertygade om att ett evidensbaserat tillvägagångssätt i regel skulle resultera i hållbarare designlösningar.

Memari et al. (2021) lyfter problematiken med att forskningens stomme, vid hälsorelaterad forskning, i många fall fortfarande utgörs av teorier. De syftar främst till att studier kring människans behov, gällande återhämtande kvaliteter i natur- och urbana miljöer, begränsas till de områden som tidigare forskare sökt kunskap kring (ibid.). Dessa tendenser känns igen och inskolning inom ett teoretiskt fält anses inte främmande. Under utbildningen har ett flertal teorier presenterats, exempelvis Kaplan och Kaplan, och dessa har följts utan att ifrågasättas vilket kan leda till bortfall av empiri som inte bekräftar denna teori.

Hittills finns det ett brett underlag gällande naturens hälsofrämjande effekter, däremot har det länge saknats applicerbara ramverk för evidensbaserad design för restaurativa miljöer (Grahn och Stoltz 2021). I linje med detta har Grahn utvecklat de åtta dimensionerna av natur under 35 års tid för att fylla detta tomrum (ibid.). PSD innefattar ett brett utbud av tvärvetenskapliga teorier och baseras på problemdriven forskning vilket bidrar till att göra detta till ett användbart ramverk vid framtida evidensbaserad design inom landskapsarkitektur. Grahns studier (Memari

et al. 2021) har bekräftat de hälsoeffekter som ART och SRT anser att naturen ger upphov till och genom att använda PSD har riktlinjer i detta arbete skapats för hur en miljö kan utformas för att svara på dessa teorier. Detta har haft stor betydelse vid gestaltningen av Sävja kyrkas utomhusmiljö.

Inledningsvis lyftes social hållbarhet i samhället som ett av landskapsarkitektens främsta ansvar i linje med mål 11 (UNDP 2021). För att skapa långsiktiga, trygga och hälsofrämjande miljöer är det av stor betydelse att ta del av beprövade metoder, alltså studera tidigare projekt genomförda inom samma ämne samt ta del av relevant forskningsarbete. Att välja evidensbaserad design upplevs som ett steg på väg i rätt riktning och förhoppningsvis kommer denna metod även bli mer framträdande inom framtida landskapsarkitektur.

Insamling av evidensmaterial

I linje med EBHDL-modellen (Gramkow et al. 2021) har information sammanställts i

kategorierna Målgrupp, Relationen mellan natur och hälsa, Utformning av miljö och Platsen.

Målgrupp

Tre semistrukturerade kvalitativa intervjuer (Bryman 2018) utgjorde majoriteten av informationen i kategorin Målgrupp. Val av intervjuform resulterade i ett användbart underlag för att förstå de verksamheter och målgrupper som håller till i Sävja kyrka. De öppet formulerade frågorna resulterade i ett flertal värdefulla tillägg som bidragit till uppsatsens resultat. De intervjuade har arbetat inom olika delar av kyrkan mellan 6-38 år vilket både ger bredd och olika perspektiv.

Andra former av intervju hade resulterat i ett annat underlag för kategorin Målgrupp. En intervjustudie som inkluderat ett större antal individer hade möjligtvis kunnat utgöra ett mer tillförlitligt underlag. Dock utförs dessa intervjuer i regel i strukturerad form genom blanketter med slutna frågor (Bryman 2018) vilket hade orsakat att mycket information gått förlorad. Vald intervjuform anses inom arbetets tidsramar vara den metod som ger mest heltäckande underlag för platsens målgrupper.

Relationen mellan natur och hälsa
Teorier valdes ut baserat på platsens målgrupper och samtliga har bidragit till uppsatsens resultat. ART har utgjort grunden för återhämtningsprocessen från mental trötthet som uppstått av exempelvis långa arbetsdagar eller studier. För personer som är i behov av stressreducering och bär på oro eller sorg har SRT varit den främsta teorin. Som beskrivits i resonemanget kring evidensbaserad design har PSD varit den bindande faktorn som gjort det möjligt att översätta dessa två teorier i gestaltningen av Sävja kyrkas utomhusmiljö. Även Grahns teori om stödjande miljöer och behovspyramid har bidragit till att tydliggöra förhållandet mellan människans hälsa och behovet av återhämtning enligt ART eller SRT.

Utformning av miljö

Denna kategori utgjordes främst av studiebesök och val av referensobjekt anses vara en av de mest utmanande delar av detta arbete. Då arbetet inte varit en linjär process gjordes till en början andra studiebesök. I linje med att litteraturöversikten tog form ansågs dessa referensobjekt inte längre kompatibla. Detta ledde till att ytterligare studiebesök krävdes och med avseende på arbetets tidsbegränsning bedömdes studiebesök längre bort inte vara möjligt. Rehabiliteringsträdgården i Alnarp hade annars varit ett önskvärt referensobjekt för att undersöka upplevelsen av PSD och även Kyrkan i Eslöv som utformats för återhämtning.

Sankta Maria kyrka och Sinnenas trädgård anses ha en tydlig koppling till uppsatsens frågeställningar medan Drömparken upplevs som ett mer långsökt referensobjekt. Dock bidrog detta besök med inspiration och

förståelse kring hur det är möjligt att bygga upp en plats med hjälp av planteringar samt inkludera flertalet sinnen. Samtliga teorier lyfter betydelsen av naturliga inslag för återhämtning och detta resulterade i att det gröna står i fokus i gestaltningen av Sävja kyrkas utomhusmiljö. Kombinationen av den inspiration och lärdom som hämtats från uppsatsens tre referensobjekt anses vara tillräcklig för att bidra till uppsatsens resultat.

Platsen

Den valda platsen, tillsammans med målgrupp, skapar ramar i form av förutsättningar och utmaningar som skiljer detta arbete från liknande fall. Som resultatdiskussionen visade är dessa kategorier avgörande för uppsatsens resultat. Ett flertal besök under olika veckodagar samt årstider har gett ett omfattande underlag att basera analyser på. Då jag ett flertal somrar arbetat med förvaltning av Sävja kyrka och dess utomhusmiljö bidrar även detta med kännedom och en djupare relation till platsen.

Utformning av förslaget

Gestaltningförslaget togs i detta arbete fram genom evidensbaserad design vilket innebär att en förstudie, insamling av referensmaterial, krävs innan gestaltningen kan påbörjas. Hade mer tid fördelats till gestaltningen hade förslaget blivit mer heltäckande och mer verklighetsförankrat. Detta genom att inkludera fler steg såsom fullständigt växtslag, belysning, mer ingående dagvattenhantering och höjdsättning.

Gramkow et al. (2021) påpekar att EBHDL-modellen är tidskrävande i linje med det omfattande material som behöver

sammanställas inför gestaltningen. I efterhand hade det förslagsvis varit ett alternativ att stanna vid det andra steget, Programmering, enligt EBHDL-modellen. Det hade skapat förutsättningar för att genom vidare arbete mer grundläggande undersöka hur gestaltungslosningarna, som förstudien landade i, kan översättas i utformningen av Sävja kyrkas utomhusmiljö. Slutresultatet anses dock kunna inspirera till liknande fall eller utgöra grund ifall ett nytt förslag för Sävja kyrka ska tas fram i framtiden.

Avslutning och vidare studier

Detta arbete har genererat mycket kunskap och lärdom. Jag ser med spänning fram emot att få se hur och om den nya gestaltningen av Sävja kyrkas utomhusmiljö tar form. Avslutningsvis lyfts ett par tankar som uppstått under arbetes gång som väckt nya frågor och funderingar.

Det hade det varit intressant att ta fram ett förslag för restoration som enbart riktar sig till en specifik målgrupp baserat på valda teorier. I linje med resultatdiskussionen skulle detta sannolikt resultera i en miljö med högre komparabilitet än detta förslag. Dock inser jag att det i verkligheten sällan finns utrymme eller möjlighet till gestaltning med denna precision. Med rådande brist på bostadsnära grönområden är det också värdefullt att de som finns kan främja så många målgrupper som möjligt.

Genom detta arbete väcktes även funderingar kring balansen mellan för människan gestaltad miljö och det naturliga kring Sävja kyrka. Det nya förslaget innebär att mark inom området som tidigare varit av naturlig karaktär utformas för sociala ändamål. Detta anses nödvändigt för att svara på krav gällande tillgänglighet, funktion och inkludering.

Enligt samtliga teorier är naturliga inslag essentiellt för återhämtning men jag anser att sociala värden i samhället ofta skapas på bekostnad av natur och ekologiska värden. PSD baseras på kulturella ekosystemtjänster (Grahn och Stoltz 2021), tjänster vi får från naturen. Detta kan ses som incitament för att ta ytterligare stöd i naturen och de resurser som erbjuds för att skapa social hållbarhet i framtidens samhällen. Hur detta kan genomföras vore intressant att undersöka i vidare studier.

Referenser

Abraham, A., Sommerhalder, K., Abel, T. (2009). Landscape and well-being: a scoping study on the health-promoting impact of outdoor environments. *Public Health*. 55,59–69
doi: 10.1007/s00038-009-0069-z [2022-09-15]

Akpınar, A. och Yakınlar, N (2022). How perceived sensory dimensions of urban green spaces are associated with adults' perceived restoration, stress, and mental health?. *Urban Forestry & Urban Greening*. 72 (2022), 127572.
<https://doi.org/10.1016/j.ufug.2022.127572> [2022-09-20]

Akpınar, A. (2021). How perceived sensory dimensions of urban green spaces are associated with teenagers' perceived restoration, stress, and mental health?. *Landscape and Urban Planning*. 214 (2021), 104185.
<https://doi.org/10.1016/j.landurbplan.2021.104185> [2022-09-20]

Berglund, I. (1994). *Kyrkogårdens meditativa rum: besöket, upplevelsen, gestaltningen*. Stockholm: Verbum

Björk, C. (2020). *Negativa effekter av förtätning förbises i stadsplanering*.
<https://www.chalmers.se/sv/institutioner/ace/nyheter/Sidor/Negativa-effekter-av-fortatning-forbises-i-stadsplanering.aspx> [2022-09-26]

Boverket (2022b) *Evidensbaserad design och olika typer av kunskap*.
<https://www.boverket.se/sv/samhallsplanering/arkitektur-och-gestaltad-livsmiljo/arbetsatt/vardens-miljoer/manniska-och-vardmiljo/evidens-och-kunskap/> [2022-09-01]

Boverket (2022a). *Tillgänglighet*. <https://www.boverket.se/sv/byggande/tillganglighet--bostadsutformning/tillganglighet/> [2022-12-20]

Bryman, A. (2018). *Samhällsvetenskapliga metoder*. Stockholm: Liber.

Coley, L., Kuo, F.E. & Sullivan, W.C. (1997). Where does Community Grow? The Social Context Created by Nature in Urban Public Housing. *Environment and Behaviour*, vol. 29 (4), ss. 468-494. DOI:<https://doi.org/10.1177/001391659702900402>

Dee, Catherine (2001). *Form and Fabric in Landscape Architecture - A Visual introduction*. London: Taylor & Francis Group.

Enköping kommun (u.å.) *Hitta parker i Enköping*.
<https://enkoping.se/fritid-och-kultur/parker-och-parkguidningar/hitta-parker.html> [2022-09-19]

Eriksson, E. (2021). *Bevarande och förändring på Östra kyrkogården i Malmö – ett gestaltungs-förslag för minneslundan och omgivande yta*. Uppsala: Institutionen för stad och land, Sveriges lantbruksuniversitet. https://stud.epsilon.slu.se/17268/1/eriksson_e_210927.pdf [2022-12-14]
Grahn, P. och Ottosson, Å. (2010). *Alnarpsmetoden Trädgårdsterapi*. Lettland: Bokförlaget Bonnier Existens. [2022-09-14]

Grahn, P. och Stigsdotter, U.K. (2009). The relation between perceived sensory dimensions of urban green space and stress restoration. *Landscape and Urban Planning*. 94, 264–275. doi:10.1016/j.landurbplan.2009.10.012 [2022-09-16]

Grahn, P. och Stoltz, J. (2022). *Indikatorer för hälsopromoverande urbana grönområden*. (Rapport 7043, april 2022). Bromma: Arkitektkopia AB
<https://www.naturvardsverket.se/om-oss/publikationer/7000/978-91-620-7043-4> [2022-09-07]

Grahn, P. och Stoltz, J. (2021). Perceived sensory dimensions: An evidence-based approach to greenspace aesthetics. *Urban Forestry & Urban Greening*. 59 (2021), 126989.
doi: 10.1016/j.ufug.2021.126989. [2022-09-01]

Gramkow, M.C., Stigsdotter, U.K., Sidenius, U.; Zhang, G. From Evidence to Design Solution—On How to Handle Evidence in the Design Process of Sustainable, Accessible and Health-Promoting Landscapes. *Sustainability* 2021, 13, 3249. doi: 10.3390/su13063249. [2022-09-02]

Haaland, C. och Konijnendijk van den Bosch. (2015). Challenges and strategies for urban green-space planning in cities undergoing densification: A review. *Urban Forestry & Urban Greening*. 14, 760-771. doi: 10.1016/j.ufug.2015.07.009. [2022-09-16]

Hjärnfonden (2017). *Stress och stressrelaterad psykisk ohälsa Ett bakgrundsmaterial från Hjärnfonden*. https://www.hjarnfonden.se/uploads/2017/12/171214_M_Stress_bakgrundsmaterial.pdf [2022-09-09]

Hulth, M. (2021) Så här kan de sydöstra stadsdelarna i Uppsala bli. *SVT nyheter*, 13 december. <https://www.svt.se/nyheter/lokalt/uppsala/sa-har-skulle-de-sydostra-stadsdelarna-i-uppsala-kunna-se-ut> [2022-09-12]

Johansson, M. och Küller, M. (2005). *Svensk miljöpsykologi*. Lund: Studentlitteratur

Karlsson, J. (1990) *Linnéhuset i Sävja*. https://aarsbokenuppland.se/arsbocker/1990_tal/1996%20%28079-086%29%20Linnéhuset%20i%20Sävja%20-%20Jan%20Karlsson.pdf [2022-10-10]

Kaplan, S. (1995). The restorative benefits of nature: Toward an integrative framework. *Journal of environmental psychology*. 16, 169-182. doi: 10.1016/0272-4944(95)90001-2. [2022-09-06]

Kaplan, R. och Kaplan, S. (1989). *The experience of nature a psychological perspective*. New York: Cambridge university press.

Memari, S.; Pazhouhanfar, M.; Grahn, P. (2021). Perceived Sensory Dimensions of Green Areas: An Experimental Study on Stress Recovery. *Sustainability* 2021, 13, 5419. <https://doi.org/10.3390/su13105419> [2022-09-08]

Nassauer, J. (1995) Messy Ecosystems, Orderly Frames. *Landscape Journal* 14(2), 161–170. doi: 10.3368/lj.14.2.161. [2022-10-05]

Nordh, H., Alalouchb, C., Hartig, T. (2011). Assessing restorative components of small urban parks using conjoint methodology. *Urban Forestry & Urban Greening*. 10, 95–103. doi:10.1016/j.ufug.2010.12.003 [2022-09-01]

Nordh, H., Hartig, T., Hagerhalla, C. och Frya, G. (2009) Components of small urban parks that predict the possibility for restoration. *Urban Forestry & Urban Greening*. 8, 225–235. doi: 10.1016/j.ufug.2009.06.003. [2022-10-05]

Nordh, H. och Østby, K. (2013) Pocket parks for people – A study of park design and use. *Urban Forestry & Urban Greening*. 12, 12–17. doi: 10.1016/j.ufug.2012.11.003. [2022-10-05]

Organowood (u.å.) *Träskydd*. <https://organowood.com/ytbehandling/> [2022-12-12]

SCB (2022). Tätorter i Sverige. <https://www.scb.se/hitta-statistik/sverige-i-siffror/miljo/tatorter-i-sverige/> [2022-09-12]

Stigsdotter, U.K. och Peschardt, K.K. (2013). Associations between park characteristics and perceived restorativeness of small public urban green spaces. *Landscape and Urban Planning* 112, 26–39. doi: 10.1016/j.landurbplan.2012.12.013. [2022-09-20]

Svenska kyrkan (u.å.a.) *Sankta Maria kyrka*. <https://www.svenskakyrkan.se/uppsala/sanktamariakyrka> [2022-10-20]

Svenska kyrkan (u.å.b.). *Sävja kyrka*. <https://www.svenskakyrkan.se/danmark-funbo/savja-kyrka> [2022-08-29]

Sveriges Arkitekter (2021.). *Etisk program och etiska regler*. <https://www.arkitekt.se/om-oss/styrelse/styrdokument/etiskt-program-och-etiska-regler/> [2022-12-14]

Thompson Ward, C. och Žlender, V. (2017). Accessibility and use of peri-urban green space for inner-city dwellers: A comparative study. *Landscape and Urban Planning*. 165,193–205. doi: 10.1016/j.landurbplan.2016.06.011 [2022-09-15]

Ulrich, R., Simons, R., Losito, B., Fiorito, E., Miles, M. och Zelson, M. (1991). Stress Recovery During Exposure to Natural and Urban Environments. *Journal of Environmental Psychology* 11, 201-230. doi: 10.1016/S0272-4944(05)80184-7. [2022-09-18]

Ulrich, R.S. (1983). *Aesthetic and affective response to natural environment*. I : Altman, I., Wohlwill, J.F. (Eds.), *Human Behavior and Environment*, vol. 6. Plenum Press, New York, ss. 85–125. [2022-10-23]

UNDP (2021). *11 Hållbara städer och samhällen*. <https://www.globalamalen.se/om-globala-malen/mal-11-hallbara-stader-och-samhallen/> [2022-12-14]

Uppsala kommun (2021b) *Bilaga 1:Förutsättningar*. https://www.uppsala.se/contentassets/b10f912d4da64f69b0f2fb8469f485cf/bilaga-1_forutsattningar_fordjupad-oversiktsplan-for-de-sydostra-stadsdelarna.pdf [2022-09-12]

Uppsala kommun (2021a) *Fördjupad översiktsplan för de Sydöstra stadsdelarna inklusive Bergsbrunna*. https://www.uppsala.se/contentassets/b10f912d4da64f69b0f2fb8469f485cf/01_fordjupad-oversiktsplan-for-de-sydostra-stadsdelarna.pdf [2022-09-12]

Uppsala kommun (2019) *Kompletterande kulturmiljöunderlag*. <https://bygg.uppsala.se/globalassets/uppsala-vaxer/dokument/stadsplanering--utveckling/forslag-fop-sydostra-stadsdelarna/tidigare-utredningar/bergsbrunna-kulturmiljoutredning.pdf> [2022-10-29]

Uppsala kommun (2022). *Parker*. <https://www.uppsala.se/kultur-och-fritid/natur-parker-och-friluftsliv/parker-lekplatser-och-hundrastgardar/parker/> [2022-09-26]

Uppsala kommun (2021e). *Statistik om Uppsala kommun*. https://www.uppsala.se/contentassets/f09f9e6b994f41408c66064a2da8470b/statistikfolder_2021.pdf [2022-12-13]

Uppsala kommun (2021c) *Särskilt utlåtande Sammanställning av inkomna yttranden och kommunens ställningstaganden*. https://www.uppsala.se/contentassets/b10f912d4da64f69b0f2fb8469f485cf/bilaga-4_sarskilt-utlatande_fordjupad-oversiktsplan-for-de-sydostra-stadsdelarna.pdf [2022-09-12]

Vårdguiden (2021). *Ensamhet skadar vår hälsa*. <https://www.1177.se/Jamtland-Harjedalen/liv--halsa/psykisk-halsa/ensamhet-skadar-var-halsa/> [2022-11-18]

Bildmaterial

Om inte annat anges är bildmaterial producerat och foton tagna av författare (Ellen Eriksson 2022).

Övriga fotografier användas med upphovspersonens godkännande eller går under Creative commons som godkänner användning, delning och ändring av material.

fig. 2. ©Lantmäteriet (2022). *Uppsala*. Hämtad i skala 1:100 000, SWEREF 99 TM Ortofoto [kartografiskt material] <https://minkarta.lantmateriet.se> [2022-10-10]. Bearbetad av Ellen Eriksson.

fig. 3. ©Lantmäteriet (2022). *Sävja kyrka*. Hämtad i skala 1:1000, SWEREF 99 TM Ortofoto [kartografiskt material] <https://minkarta.lantmateriet.se> [2022-10-10]. Bearbetad av Ellen Eriksson.

fig. 4. Gramkow, M.C., Stigsdotter, U.K., Sidenius, U.; Zhang, G. ©2021. *Modell för EBHDL-modellen*. doi: 10.3390/su13063249. Bearbetad av Ellen Eriksson.

fig. 12. Liljeström, M (2022). *Pyssel på trädäcket intill Sävja kyrka*. [fotografi]

fig. 15. Stoltz, J. & Grahn, P. ©2021. *Modell för Perceived sensory dimensions*. doi.org/10.1016/j.ufug.2021.126989.

fig. 16. Jørgensen, L (2022). *Gråbrøde torv i Damnark*. [fotografi]

fig. 17. Porse, S (2022). *Rosenhaven i Valby i Köpenhamn*. [fotografi]

fig. 18. Memari, S.; Pazhouhanfar, M.; Grahn, P. ©2021. *Grahns behovspyramid*. doi.org/10.3390/su13105419. Bearbetad av Ellen Eriksson

fig. 22. ©Lantmäteriet (2022). *Drömparken*. Hämtad i skala 1:1000, SWEREF 99 TM Ortofoto [kartografiskt material] <https://minkarta.lantmateriet.se> [2022-10-29]. Bearbetad av Ellen Eriksson.

fig. 23. ©Lantmäteriet (2022). *Sinnenas trädgård i källparken*. Hämtad i skala 1:1000, SWEREF 99 TM Ortofoto [kartografiskt material] <https://minkarta.lantmateriet.se> [2022-10-29]. Bearbetad av Ellen Eriksson.

fig. 24. ©Lantmäteriet (2022). *Sankta Maria kyrka*. Hämtad i skala 1:1000, SWEREF 99 TM Ortofoto [kartografiskt material] <https://minkarta.lantmateriet.se> [2022-11-20]. Bearbetad av Ellen Eriksson.

fig. 40. ©Lantmäteriet (2022). *De sydöstra stadsdelarna, Uppsala*. Hämtad i skala 1:40 000, SWEREF 99 TM Ortofoto [kartografiskt material] <https://minkarta.lantmateriet.se> [2022-10-20]. Bearbetad av Ellen Eriksson.

fig. 41. ©Lantmäteriet (2022). *Stadsdelen Sävja*. Hämtad i skala 1:12 000, SWEREF 99 TM Ortofoto [kartografiskt material] <https://minkarta.lantmateriet.se> [2022-10-20]. Bearbetad av Ellen Eriksson.

fig. 43. Thallius Myhrman Arkitekter (1996). *Sektion Sävja kyrka från ost till väst*. [illustration]

fig. 44. Thallius Myhrman Arkitekter (1996). *Sektion Sävja kyrka från syd till nord*. [illustration]

fig. 45. ©Lantmäteriet (2022). *Uppsävja, Uppsala*. Hämtad i skala 1:5 000, SWEREF 99 TM Ortofoto [kartografiskt material] <https://minkarta.lantmateriet.se> [2022-11-20]. Bearbetad av Ellen Eriksson.

fig. 50. ©Lantmäteriet (2022). *Uppsävja, Uppsala*. Hämtad i skala 1:5 000, SWEREF 99 TM Ortofoto [kartografiskt material] <https://minkarta.lantmateriet.se> [2022-11-05]. Bearbetad av Ellen Eriksson.

fig. 51. ©Lantmäteriet (2022). *Uppsävja år 1960, Uppsala*. Hämtad i skala 1:5 000, SWEREF 99 TM Ortofoto [kartografiskt material] <https://minkarta.lantmateriet.se> [2022-11-15]. Bearbetad av Ellen Eriksson.

fig. 52. ©Lantmäteriet (2022). *Uppsävja år 1975, Uppsala*. Hämtad i skala 1:5 000, SWEREF 99 TM Ortofoto [kartografiskt material] <https://minkarta.lantmateriet.se> [2022-11-15]. Bearbetad av Ellen Eriksson.

fig. 53. ©Lantmäteriet (2022). *Uppsävja år 2021, Uppsala*. Hämtad i skala 1:5 000, SWEREF 99 TM Ortofoto [kartografiskt material] <https://minkarta.lantmateriet.se> [2022-11-15]. Bearbetad av Ellen Eriksson.

fig. 54. ©Lantmäteriet (2022). *De sydöstra stadsdelarna, Uppsala*. Hämtad i skala 1:40 000, SWEREF 99 TM Ortofoto [kartografiskt material] <https://minkarta.lantmateriet.se> [2022-10-15]. Bearbetad av Ellen Eriksson.

fig. 55. ©Lantmäteriet (2022). *De sydöstra stadsdelarna, Uppsala*. Hämtad i skala 1:5 000, SWEREF 99 TM Ortofoto [kartografiskt material] <https://minkarta.lantmateriet.se> [2022-10-16]. Bearbetad av Ellen Eriksson.

fig. 56. ©Lantmäteriet (2022). *Uppsävja, Uppsala*. Hämtad i skala 1:2 000, SWEREF 99 TM Ortofoto [kartografiskt material] <https://minkarta.lantmateriet.se> [2022-10-30]. Bearbetad av Ellen Eriksson.

fig. 67. ©Lantmäteriet (2022). *Sävja kyrka, Uppsala*. Hämtad i skala 1:1 000, SWEREF 99 TM Ortofoto [kartografiskt material] <https://minkarta.lantmateriet.se> [2022-12-01]. Bearbetad av Ellen Eriksson.

fig. 70. ©Lantmäteriet (2022). *Sävja kyrka, Uppsala*. Hämtad i skala 1:1 000, SWEREF 99 TM Ortofoto [kartografiskt material] <https://minkarta.lantmateriet.se> [2022-12-01]. Bearbetad av Ellen Eriksson.

fig. 71. ©Lantmäteriet (2022). *Sävja kyrka, Uppsala*. Hämtad i skala 1:1 000, SWEREF 99 TM Ortofoto [kartografiskt material] <https://minkarta.lantmateriet.se> [2022-12-01]. Bearbetad av Ellen Eriksson.

fig. 74. Liljeström, M (2022). *Pyssel på trädäcket intill Sävja kyrka*. [fotografi]

fig. 77. ©Lantmäteriet (2022). *Sävja kyrka, Uppsala*. Hämtad i skala 1:1 000, SWEREF 99 TM Ortofoto [kartografiskt material] <https://minkarta.lantmateriet.se> [2022-12-10]. Bearbetad av Ellen Eriksson.

fig. 82-93. Javanaud Emdén, T. (2011 - 2022). *Skalfigurer*. [fotografi] <https://skalgubbar.se> [2022-12-09]

Eye, M. (2020). *träd*. [fotografi] <https://meye.dk> [2022-12-09]

Johansson, A. (2020-2022) *perenner* [fotografi]

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.

Bilaga 1.

Intervjufrågor

1. Vad heter du?
2. Vad har du för yrkestitel?
3. Vilka arbetsuppgifter har du i Sävja kyrka?
4. Hur länge har du arbetat i Sävja kyrka och i Danmark-Funbo församling?

Frågor besökare och målgrupper:

1. Vilka målgrupper anser du besöker kyrkan?
2. Vilka eller vilken målgrupp arbetar du främst med?
 - Vilket åldersspann har målgruppen/målgrupperna?
 - Hur många individer ingår i målgruppen/målgrupperna?
 - Hur ofta besöker målgruppen/målgrupperna kyrkan - dagligen, veckovis, månadsvis eller mer sällan?
 - Bor de flesta personer i målgruppen/målgrupperna i Sävja eller närliggande stadsdel?
3. Vad anser du är det viktigaste kyrkan och dess verksamheter erbjuder besökare?
4. Kan du märka skillnad på hur kyrkans besökare mår innan och efter de besökt kyrkan?
 - På vilket sätt?
5. Tror du att kyrkans besökare upplever någon form av stressreducering eller återhämtning när de spenderar tid i kyrkan?
 - På vilket sätt?

Sävja kyrkas utomhusmiljö:

6. Hur används kyrkans utomhusmiljö idag?
7. Tror du att utomhusmiljön skulle kunna främja kyrkans målgrupper och verksamhet i en större utsträckning än vad den gör idag?
 - På vilket sätt?
 - Vad skulle behövas för att göra detta möjligt?
8. Kan du tänka på något övrigt som kan vara bra att ha i åtanke vid utformningen av Sävja kyrkas utomhusmiljö för att möta målgruppernas behov?

PÄRLOR I DET GRÖNA

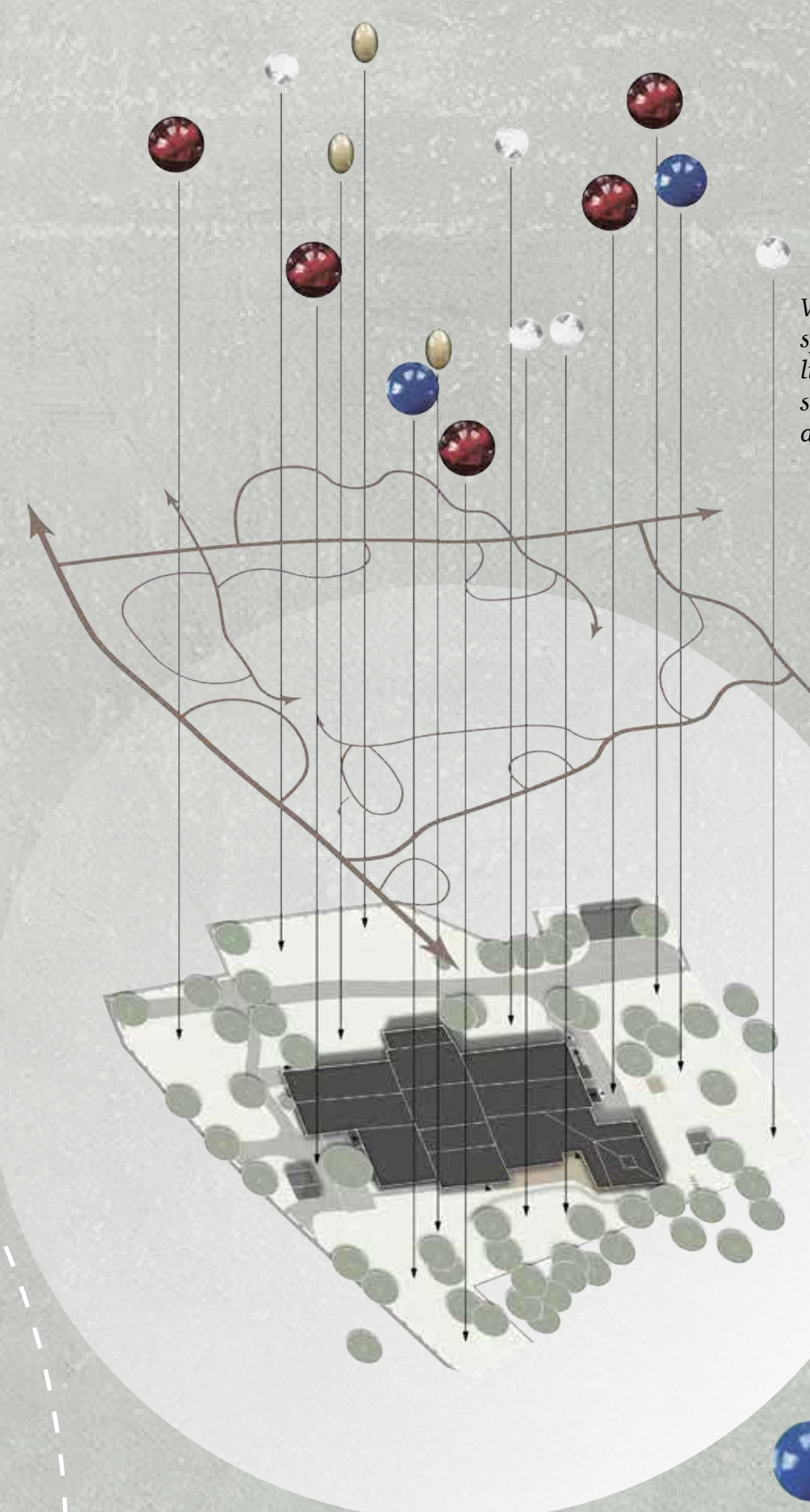
ETT GESTALTNINGSFÖRSLAG TILL SÄVJA KYRKAS UTOHMUSMILJÖ

Det nya förslaget för Sävja kyrkas utomhusmiljö ämnar erbjuda besökare och boende i närmiljön en återhämtande och stressreducerande plats i den växande staden. Området rymmer olika former av restaurativa platser anpassade efter mående och sinnestillstånd hos individen. Nya stråk och vistelsezoner ökar tillgängligheten på platsen, skapar nya funktioner och gör det möjligt för besökare att vistas en längre stund i anslutning till naturen.

För personer som lider av långvarig stress finns det stilla rum som lämpar sig för inätriktat engagemang, platser där man bara kan vara, vila och lägga av sig oro och sorg. Det finns även små intima rum där enskilda samtal kan hållas omslutna av vegetation.

För individer som är utmattade efter en lång arbetsdag finns det rofyllda platser med stor diversitet i form av perennplanteringar som erbjuder olika färger, dofter och texturer året om. Det finns även platser som uppmuntrar till social gemenskap.

För barn och unga som vistas i denna miljö är de öppna grasmattorna bevarade och vistelsezoner som gör det möjligt att spendera en längre stund på platsen har anlagts i anslutning till dessa. För de yngsta finns det lek i naturen i nära anslutning till kyrkobyggnaden.



Viselsezoner med olika funktion sprids ut kring Sävja kyrka liksom pärlor. Gångstråk binder samman dessa liksom tråden i ett armband.

KONCEPTET

Konceptet, Pärlor i det gröna, har i detta förslag inspirerats av frälsarkransen som används inom Svenska kyrkans verksamhet. Armbandet syftar till att hjälpa människan att fokusera på det inre och tillvaros djupdimension. Pärlorna är namngivna efter olika funktioner som skildrar olika aspekter av den kristna tron. Armbandet består av 18 pärlor med 10 olika funktioner. Denna gestaltning har främst inspirerats av Tystnadspärlorna, Jagpärlan, Bekymmerlöshetspärlan, Kärlekspärlorna och Hemlighetspärlorna.

TYSTNADSPÄRLORNA - De sex pärlorna påminner om vikten av tystnad och stänga ute malande tankar och prestationskrav.

JAGPÄRLAN - Riktar tanken inåt och skalar bort yttre roller.

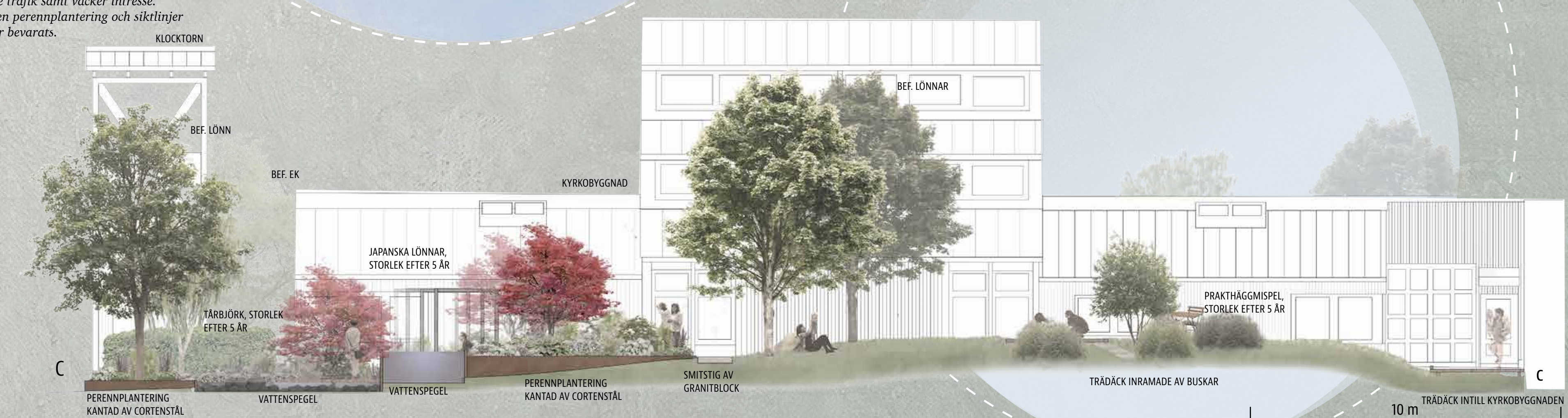
BEKYMNERLÖSHETSPÄRLAN - Symboliserar livslust och livsmod som återfinns i lugnet samt en kravlös plats där man bara kan vara.

KÄRLEKSPÄRLORNA - De två pärlorna symboliserar vikten av den kärlek vi tar emot men också den vi ger till andra.

HEMLIGHETSPÄRLORNA - De tre pärlorna rymmer hjärtats inre hemligheter som vi alltid bär med oss.



Sektion D-d Skala 1:100/A1. Sektionen visar den nordvästra entréytan. I det nya förslaget har entréytan som fångar besökare och förbipasserandes uppmärksamhet anlagts. Den nordvästra entréytan innehåller sittplatser i anslutning till en vattensten vars porlande vatten kamouflerar ljud från förbipasserande trafik samt väcker intresse. Sittplatserna kantas av en perennplantering och siktlinjer mot kyrkobyggnaden har bevarats.



Sektion C-c Skala 1:100/A1. En minnesplats anläggs i planområdets sydöstra del som lämpar sig för reflektion och rofylldhet. Det är en plats dit människor kan söka sig för att försjunka i tankar, lägga orosmoment och stress bakom sig eller minnas nära och anhöriga. Funktionen för detta rum inspireras av den blå bekymmerlöshetspärlan som symboliserar en rastplats i livet, en stilla plats utan krav där man bara kan vara.

ENTRÉYTOR

I det nya förslaget har kopplingen till kyrkans omgivning stärkts för att locka människor vidare ut i naturen för återhämtning, aktivitet och rekreation. Nya stråk som knyter an till intilliggande skog i söder som bär på höga naturvärden ökar tillgängligheten för besökare att ta del av de restaurativa värden som vistelse i skogen medför.

Även siktlinjer över omgivningen bidrar till att bevara kopplingen mellan kyrkan och dess omgivning. Vyer erbjuds över hag- och åkermark i nordväst och i sydväst utblickar över Linnés Sävja.

Perspektivet föreställer en av förslagets tre entréytor som föreställer en cirkulär vistelseyta där besökare och förbipasserande kan stanna upp. I mitten ligger en planteringsyta med fågelbad och ett stråk av granitblock som gör det möjligt att passera genom blomsterpraktiken. I planteringen växer örtartade väldoftande perenner samt gräs och städsegröna inslag. Perennerna blommar från tidig vår till sen höst och det finns alltid något nytt att lägga märke till.

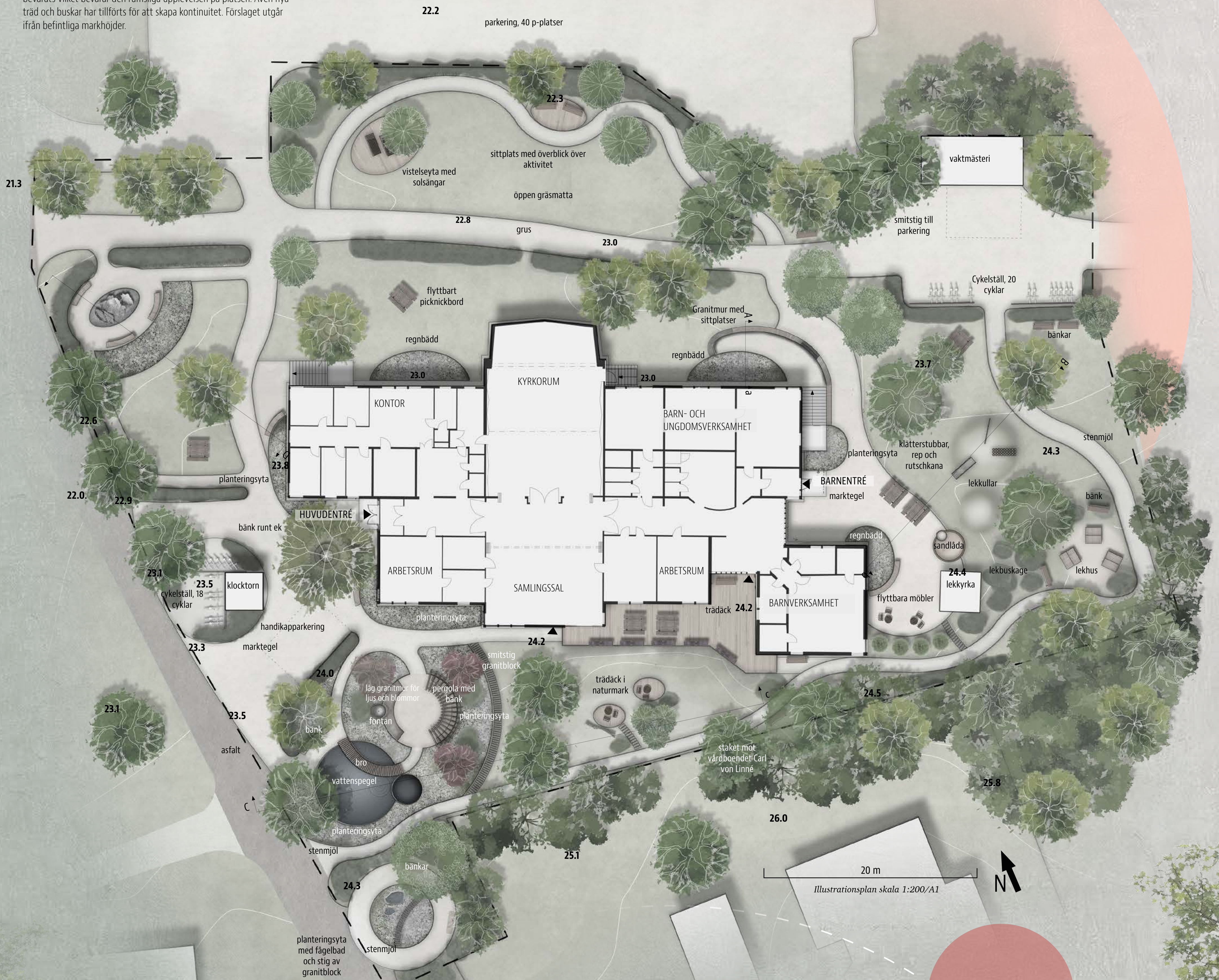
Entréytan ligger i direkt anslutning till Linnéstigen Danmarksvandringen och utgör därför en naturlig rastplats för personer som vandrar långsmed denna.





FÖRSLAGET

Illustrationsplanen presenterar den slutgiltiga utformningen av utomhusmiljön kring Sävia kyrka. Förslaget baseras på informationen som sammanställts i tillhörande examensarbete. I förslaget har nya vistelsezoner anlagts för att öka platsens tillgänglighet samt tillföra funktion. Majoriteten av den befintliga vegetationen på platsen har bevarats vilket bevarar den rumsliga upplevelsen på platsen. Även nya träd och buskar har tillförts för att skapa kontinuitet. Förslaget utgår ifrån befintliga markhöjder.

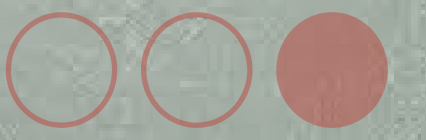


PLATS FÖR AVSKILDHET

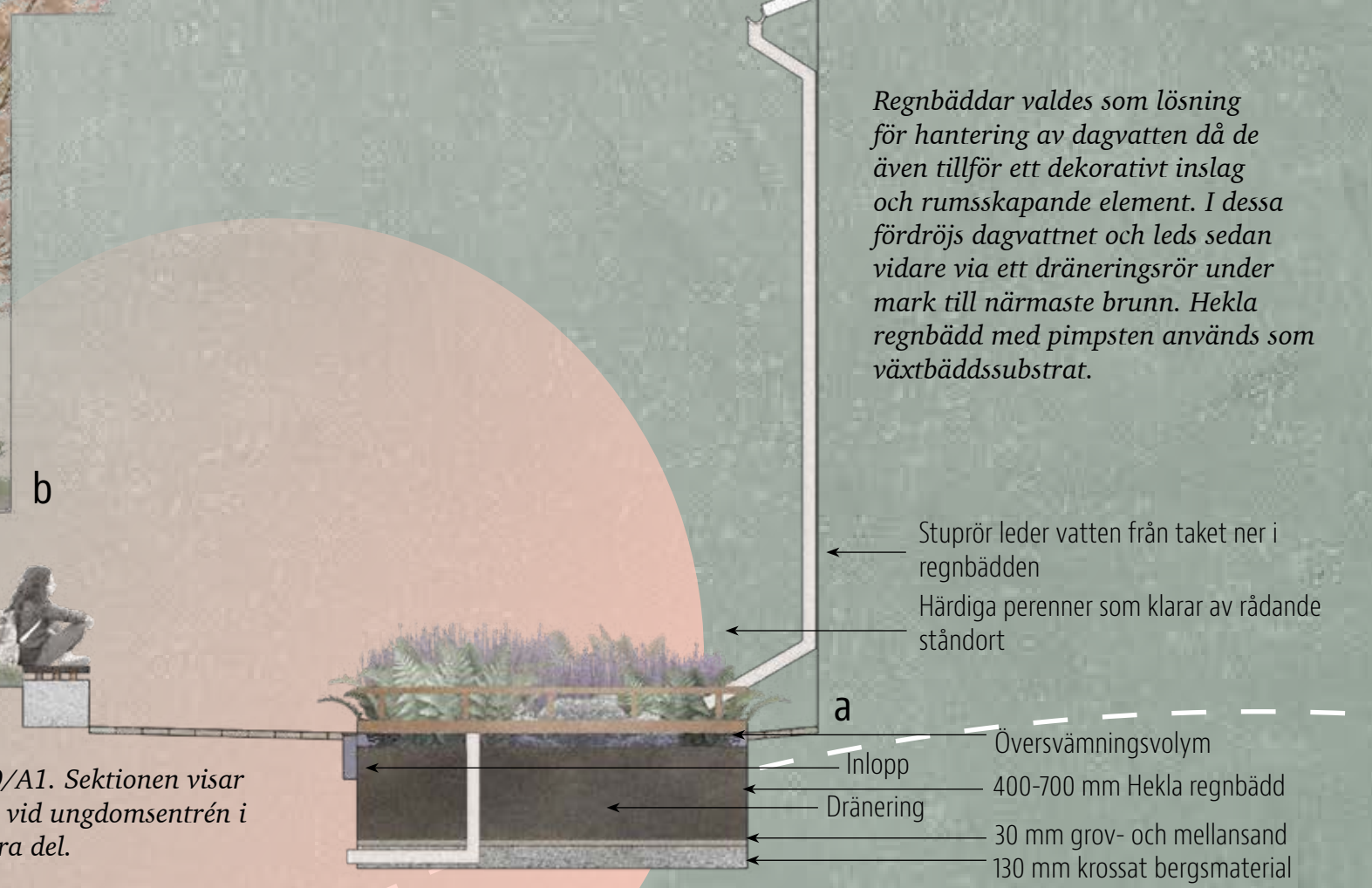
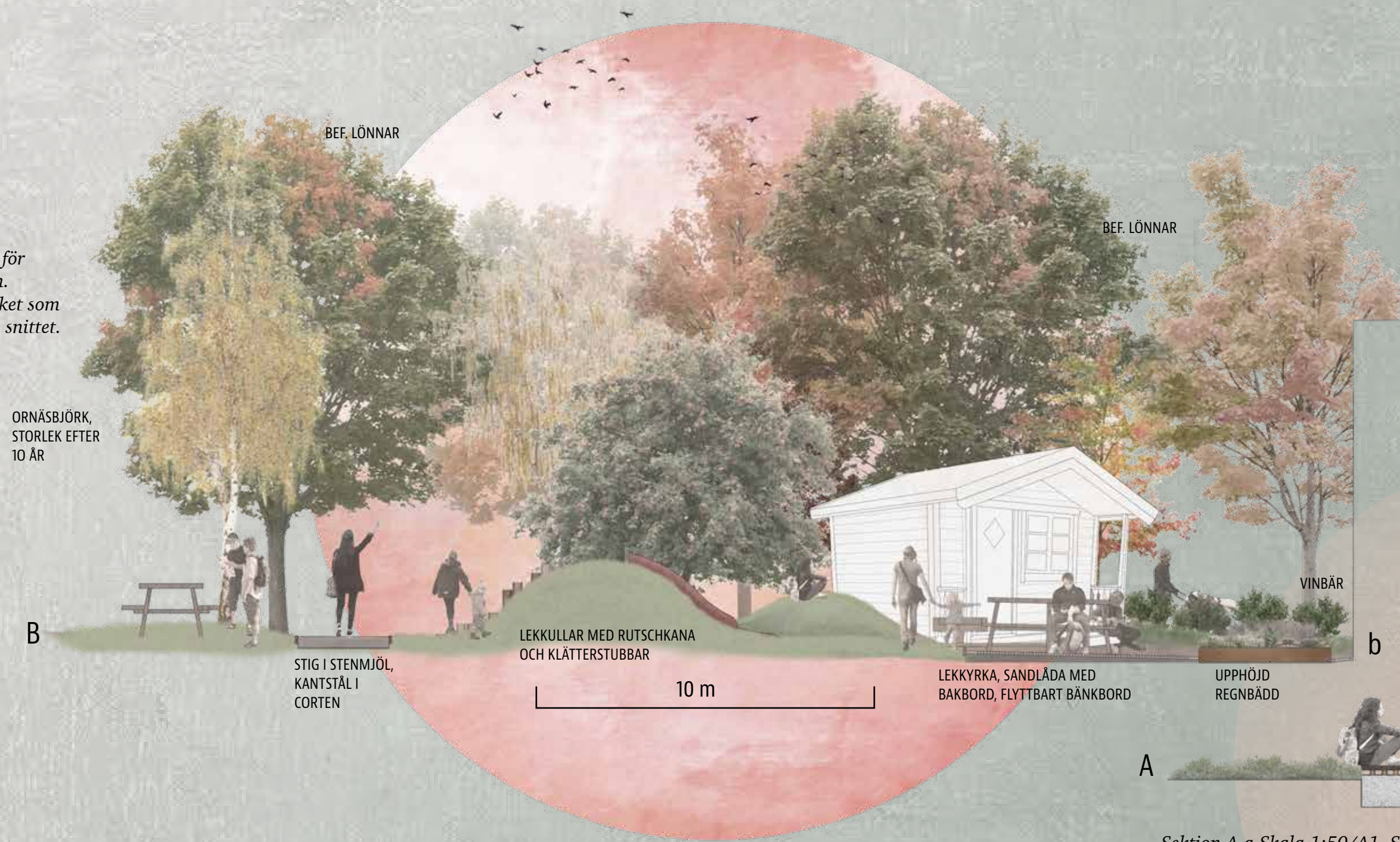
På den befintliga naturplattan har två ovala trädäck anlagts för att erbjuda besökare intima och avskilda vistelsezoner. Trädäcken omsluts av vegetation och död ved vilket skapar en skyddande vägg och en häggmispel bildar tak. Från dessa vistelsezoner erbjuds också god överblick över den aktivitet som hålls på trädäcket intill kyrkobyggnadens södra fasad.

Trädäckens funktion är inspirerade av Hemlighetspärlorna, de utgör en plats där individer kan rikta fokuset inåt, reflektera och bearbeta eller bara vara. Vistelsezoner går att möblera fritt och tillåter även enskilda samtal i direkt anslutning till den skyddande naturen.

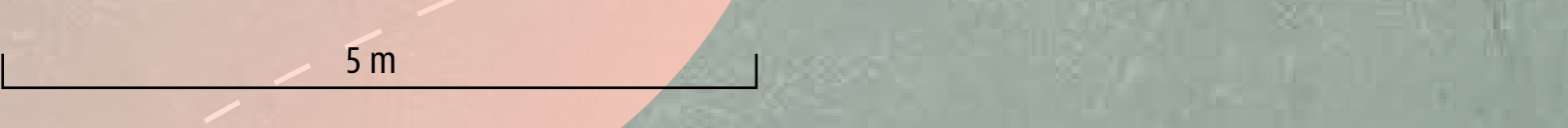




Sektion B-b Skala 1:75/A1. Sektionen visar lekdelen i öst för de yngre barnen under hösten. Lekkullar, lekkyrka samt stråket som leder vidare in i skogen syns i snittet.



Sektion A-a Skala 1:50/A1. Sektionen visar muren och regnbädden vid ungdomsentrén i planområdets nordsöstra del.



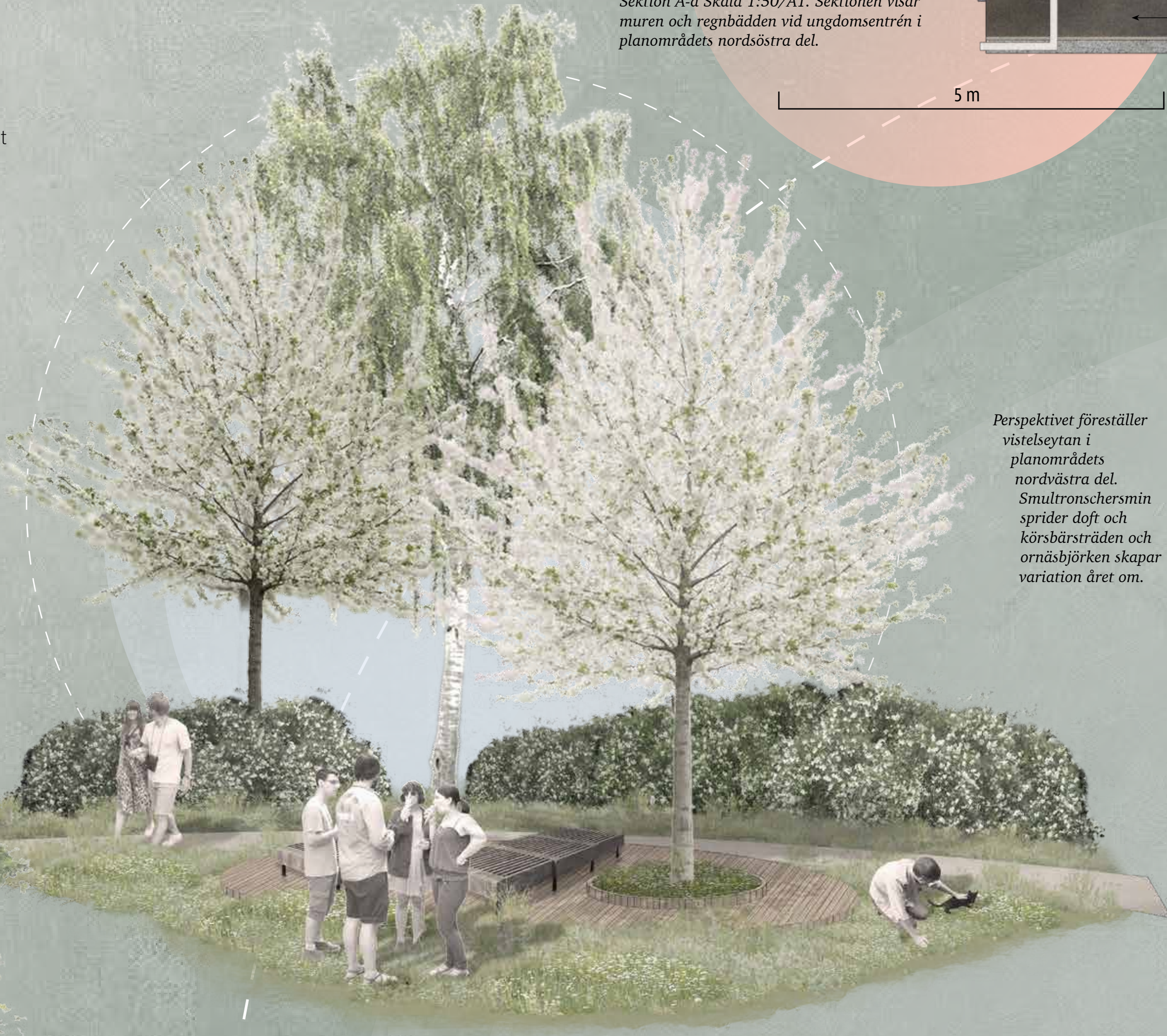
LEK OCH GEMENSKAP

Sävja kyrka riktar sig i stor utsträckning till barn och unga och det vistas dagligen ett flertal ungdomar i kyrkan och dess utomhusmiljö.

Lekytor anläggs av naturlig karaktär. För ökad tillgänglighet utvidgas den hårdgjorda ytan vid barnentrén i öst och lekkyrka och sandlåda placeras i anslutning till denna. Lekkullar skapar både rumslighet och utgör lekintslag som integreras i den befintliga naturen. I anslutning till lekkyrkan återanvänds även snöbarsbuskar från tomtens västra del till lekbuskage. Träd som tas ner på platsen kan användas för att bygga hinderbanor och kojor.

För de äldre barnen anläggs en vistelseyta i anslutning till trappan som leder ner till källaren i öst. Ytan är av öppen karaktär och erbjuder god översikt över förbipasserande. I anslutning till denna plats ligger öppna gräsmattor som lämpar sig för frivillig aktivitet. Flyttbara bänkbord gör det även möjligt att ha picknick och pyssla utomhus.

I områdets sydvästra del i anslutning till parkeringen ligger ett trädäck med solsängar där besökare kan slå sig ner och betrakta omgivande aktivitet. Buskar av yvig karaktär skapar skydd i ryggen och skärmar bort parkeringen. Fyllblomninga fågelbär bidrar med spektakulär blomning på våren och vackra höstfärger.



Perspektivet föreställer vistelseytan i planområdets nordvästra del. Smultronshersmin sprider doft och körsbärsträden och ornäsbjörken skapar variation året om.

Perspektiv över minnesplatsen i planområdets sydvästra del.

