



# Parken i en stressad stad:

En undersökning av Stadsträdgårdens stressreducerande karaktärer i Uppsala

---

Rebecca Dernhagen & Ingela Lennartsson

Självständigt arbete • 15 hp  
Sveriges lantbruksuniversitet, SLU  
Fakulteten för naturresurser och jordbruksvetenskap  
Landskapsarkitektprogrammet - Uppsala  
Uppsala 2023



# Parken i en stressad stad: En undersökning av Stadsträdgårdens stressreducerande karaktärer i Uppsala

*The park in a stressed city: An examination of stress reducing qualities in  
Stadsträdgården, Uppsala*

Rebecca Dernhagen & Ingela Lennartsson

**Handledare:** Sara Westerdahl, SLU, institutionen för stad och land  
**Examinator:** Neva Leposa, SLU, institutionen för stad och land  
**Biträdande examinator:** Helena Nordh, SLU, institutionen för stad och land

**Omfattning:** 15 hp  
**Nivå och fördjupning:** Grundnivå, G2E  
**Kurstitel:** Självständigt arbete i landskapsarkitektur  
**Kurskod:** EX0861  
**Program/utbildning:** Landskapsarkitektprogrammet - Uppsala  
**Kursansvarig inst.:** Institutionen för stad och land  
**Utgivningsort:** Uppsala  
**Utgivningsår:** 2023  
**Omslagsbild:** Fotografi av Ingela Lennartsson 2022-07-01  
**Upphovsrätt:** Alla bilder används med upphovspersonens tillstånd.  
**Elektronisk publicering:** <https://stud.epsilon.slu.se>

**Nyckelord:** Quality Evaluation tool (QET), Evidensbaserad design (EBD),  
Hälsofrämjande karaktärer, Hälsofrämjande design,  
Miljöpsykologi, Stressreducerande karaktärer, stress

## **Sveriges lantbruksuniversitet**

Fakulteten för naturresurser och jordbruksvetenskap

Institutionen för stad och land

Avdelningen för landskapsarkitektur

## Förord

Detta är ett kandidatarbete på Landskapsarkitektprogrammet vid SLU Ultuna. Denna kandidat har varit ett pararbete av Ingela Lennartsson och Rebecca Dernhagen som har planerat och genomfört studien tillsammans. Båda har deltagit vid insamling av data, analys och skrivarbete. Vid skrivarbetet har vi i största möjliga mån skrivit alla kapitel tillsammans och reviderat tillsammans. Kapitel har inte delats upp, utan vi har skrivit i samma kapitel men i olika delar. Vi har varit lika delaktiga under arbetets gång och utfört inventering individuellt men sedan sammanställt tillsammans.

Vi vill först o främst tacka vår handledare Sara Westerdahl för väldigt givande och utvecklande handledning, och vår handledningsgrupp för allmänt stöd. Vi vill också tacka vänner och familj som alltid sätter guldkant på vardagen. Även tack till Norrlands nation för otaliga frukostar och för studieplatsen vi ockuperat. Stort tack till Ingelas katt, Eliot, som funnits där för husse som sällskap under distansstudier. Till sist tack till Markus André som sått ut med sin sambo Rebecca under skrivperioden.

## Sammanfattning

Uppsala kommun har ett ökande antal invånare som sjukskriver sig på grund av sjukdomar relaterade till långvarig stress. Samtidigt blir antalet offentliga gröna miljöer färre i Uppsala på grund av förtätning, trots att gröna miljöers stressreducerande och återhämtande effekt varit känd sedan länge. Det närmsta grönområdet med möjlig stressreducerande och återhämtande effekt blir då för många i centrala Uppsala Stadsträdgården. Syftet med denna uppsats är att undersöka Stadsträdgårdens stressreducerande och återhämtande potential genom att identifiera vilka stressreducerande karaktärer (SK) som finns och diskutera hur parken kan utvecklas gällande karaktärerna för att tillgodose stadens behov av stressreducerande grönområden. Uppsatsen tillämpar en metod baserad på verktyget *Quality Evaluation Tool* (QET) tillsammans med andra teorier inom fältet evidensbaserad design (EBD) för att identifiera och analysera SK i Stadsträdgården. Resultatet visar att parken innefattar ett flertal karaktärer, men få SK. De SK som främst identifierades inom parken var *Artrikedom*, *Sensorisk njutning av naturen* samt *Säsongsförändringar i naturen*. Resterande SK återfinns i en oansenlig mängd. SK som identifieras inom parken framträder svagt och mängden sociala karaktärer, karaktärer som i motsats till stressreducerande karaktärer ökar stress hos stressade individer, verkar ha en betydande roll i hur SK upplevs i parken. För att Stadsträdgården ska kunna utvecklas gällande SK behöver mängden sociala karaktärer och mängden rumsligheter med endast sociala karaktärer minskas för att förhindra att dessa influerar SK. Utöver detta upplevs parken som trygg i sin helhet, vilket är viktigt för stressade individer, men mängden övergående zoner bör utökas för att skapa trygghet för de mest stressade besökarna. Sammanfattningsvis är Stadsträdgården inte en stressreducerande park, då den har få stressreducerande karaktärer som är svaga samt många sociala karaktärer som försvagar parkens stressreducerande effekt. Parken bör därmed utvecklas för att förstärka de befintliga SK och fler bör introduceras så att parken främjar ett socialt hållbart samhälle och realisering av ett flertal mål inom Agenda 2030.

*Nyckelord:* quality evaluation tool (QET), evidensbaserad design (EBD), hälsofrämjande karaktärer, hälsofrämjande design, miljöpsykologi, stressreducerande karaktärer, stress

## Abstract

The number of inhabitants of Uppsala municipality that are on sick leave because of illness related to prolonged stress is increasing. In the meantime, the quantity of public green spaces is decreasing because of densification, despite the well-known positive stress-reducing and rehabilitating effect that green spaces have on individuals. For many the closest public green space with possible stress-reducing and rehabilitation effect in the city center is Stadsträdgården. The aim of this study is to investigate Stadsträdgårdens stress-reducing and rehabilitating potential by identifying which stress-reducing qualities that can be found and discuss how the park can be developed regarding stress-reducing qualities to meet the city's need for stress-reducing green spaces. The study's approach is based on the tool Quality Evaluation Tool (QET) amongst other theories in *Evidence based design* (EBD) to identify and analyze the stress-reducing qualities in Stadsträdgården. The results show that the park has a lot of qualities, but a lack of stress-reducing qualities. The stress-reducing qualities that were primarily identified within the park were *Rich in species*, *Sensual pleasures of nature* and *Seasons changing in nature*. The other stress-reducing qualities were found

in a small quantity. Most of the identified stress-reducing qualities appear faintly and the amount of social qualities, qualities that in contrast to stress-reducing qualities increase stress in stressed individuals, seems to have a significant role in how stress-reducing qualities are perceived in the park. In order for Stadsträdgården to be able to develop regarding stress-reducing qualities, the amount of social qualities and the amount of spatialities with only social qualities need to be reduced to prevent these from influencing stress-reducing qualities. In addition to this, the park is perceived as safe in its entirety, which is important for stressed individuals, but the amount of transition-zones should be increased to create security for the most stressed visitors. In conclusion, Stadsträdgården is not a stress-reducing park because it only has a few stress-reducing qualities that are perceived as weak and too many social qualities. The park should therefore be developed to strengthen the existing stress-reducing qualities and more should be introduced so that the park promotes socially sustainable society and lead to the realization of several goals within Agenda 2030.

*Keywords:* quality evaluation tool (QET), evidence-based design (EBD), perceived sensory dimensions (PSD), health-promoting design, environmental psychology, stress-reducing characters, stress

# Innehållsförteckning

<b>Tabellförteckning .....</b>	<b>7</b>
<b>Figurförteckning.....</b>	<b>8</b>
<b>Förkortningar.....</b>	<b>10</b>
<b>1. Introduktion .....</b>	<b>11</b>
1.1 Syfte och frågeställningar.....	12
1.2 Val och beskrivningar av plats .....	12
1.3 Avgränsningar .....	13
<b>2. Teoretisk bakgrund.....</b>	<b>15</b>
2.1 Quality Evaluation Tool .....	15
2.2 De åtta hälsofrämjande karaktärerna.....	18
2.3 Uppsatsens ramverk .....	19
2.3.1 Karaktärernas relation till varandra.....	23
2.3.2 De tre stegen i uppsatsens ramverk.....	24
<b>3 Metod.....</b>	<b>25</b>
3.2 Inventering (steg ett) .....	25
3.2.1 Genomförandet av inventeringen .....	26
3.3 Analys och Utvärdering (steg två & tre) .....	26
<b>4. Resultat och diskussion.....</b>	<b>28</b>
4.1 Analys av parken i sin helhet (Sektion A) .....	28
4.2 Identifierande och analys av karaktärer inom identifierade rumsligheter (Sektion B).....	29
4.3 Förslag på förstärkning/introduktion av nya stressreducerande karaktärer.....	37
4.4 Identifierat mönster och Sociala karaktärers påverkan på stressreducerande karaktärer i parken .....	41
4.5 Resultatet ur ett större perspektiv .....	42
<b>5. Metoddiskussion.....</b>	<b>44</b>
5.1 QET-verktyget som metod .....	44
5.2 Karaktärerna inom QET och De åtta hälsofrämjande karaktärerna.....	45
5.3 Platsanalys av Stadsträdgården och uppsatsens syfte samt frågeställning.....	46
<b>6. Sammanfattande slutsatser .....</b>	<b>48</b>
<b>Referenser.....</b>	<b>49</b>
Figurer .....	51
<b>Bilaga 1.....</b>	<b>52</b>

# Tabellförteckning

Tabell 1. Uppsatsens anpassade verktyg för analys av Stadsträdgården. Verktöget är baserat på de karaktärer som finns i det befintliga QET-verktöget men beskrivningarna av karaktärerna är kompletterade med beskrivningar av samma karaktärer från HFK. Karaktärerna är uppdelade utefter QET-verktögets uppdelning med Sektion A av verktöget, som innefattar karaktärer som upplevs i parken som helhet, och sektion b av verktöget, som upplevs inom rumsligheter i parken. ....	20
Tabell 2. Karaktärerna som identifierades i Stadsträdgården och i vilka rumsligheter de kunde identifieras (se Figur 6). ....	30

# Figurförteckning

Figur 1. Flygfoto över Stadsträdgården i Uppsala där undersökningsområdet markerats med streckad linje. Illustration av Dernhagen & Lennartsson 2023, Flygfoto Uppsala stadsträdgård © Lantmäteriet 2023.....	13
Figur 2. Illustration som visar sambandet mellan EBD, Quality evaluation tool och Alnarpsmetoden. Karaktärerna i Alnarpsmetoden användes som utgångspunkt i utvecklingen av QET och är även karaktärer som vi använder som komplettering när vi använder QET.....	15
Figur 3. Illustration av Grahns modell Behovspyramiden som är en övergripande modell för en stödjande miljö (Bengtsson 2022).....	17
Figur 4. Illustration av Grahns modell Behovspyramiden som visar på hur behoven förändras beroende mentalt stadiet relaterat till karaktärerna (Grahn et al. 2022:305).....	18
Figur 5. Relationerna mellan HFK med fyra motsatspar, karaktärer som ligger nära intill varandra har en starkare koppling (Stoltz & Grahn 2021) (CC BY 4.0). .....	23
Figur 6. Resultat av inventering som visar samtliga rumsligheter i Stadsträdgården, Uppsala. De rumsligheter med röda siffror har karaktären Social vilket gör att rumsligheten blir social och motverkar SK. Illustrationer av Dernhagen & Lennartsson 2023, Flygfoto Stadsträdgården © Lantmäteriet 2023.....	30
Figur 7. Rumsligheter där karaktären symbolism/reflektion identifierades. Illustrationer av Dernhagen & Lennartsson 2023, Flygfoto Stadsträdgården © Lantmäteriet 2023. ....	31
Figur 8. Rumsligheter där karaktären utsikt identifierades. Illustrationer av Dernhagen & Lennartsson 2023, Flygfoto Stadsträdgården © Lantmäteriet 2023.....	32
Figur 9. Rumsligheter där karaktären Rymd identifierades. Illustrationer av Dernhagen & Lennartsson 2023, Flygfoto Stadsträdgården © Lantmäteriet 2023.....	33
Figur 10. Rumsligheter där karaktären Artrikedom identifierades. Illustrationer av Dernhagen & Lennartsson 2023, Flygfoto Stadsträdgården © Lantmäteriet 2023. ....	33



Figur 11. Rumsligheter där karaktären Sensorisk njutning av naturen identifierades. Illustrationer av Dernhagen & Lennartsson 2023, Flygfoto Stadsträdgården © Lantmäteriet 2023.....	34
Figur 12. Rumsligheter där karaktären Säsongsförändringar i naturen identifierades. Illustrationer av Dernhagen & Lennartsson 2023, Flygfoto Stadsträdgården © Lantmäteriet 2023.....	35
Figur 13. Rumsligheter där karaktären Lugn identifierades. Illustrationer av Dernhagen & Lennartsson 2023, Flygfoto Stadsträdgården © Lantmäteriet 2023.....	36
Figur 14. Rumsligheter där karaktären Vild natur identifierades. Illustrationer av Dernhagen & Lennartsson 2023, Flygfoto Stadsträdgården © Lantmäteriet 2023.....	36
Figur 15. Rumsligheter där karaktären Tillflykt identifierades. Illustrationer av Dernhagen & Lennartsson 2023, Flygfoto Stadsträdgården © Lantmäteriet 2023.....	37
Figur 16. Lång och oklippt vegetation som omger körsbärsträd och skapar en vild natur- karaktär (Bengtsson & Grahn 2014) (CC BY 3.0) .....	40

## Förkortningar

EBD	Evidensbaserad design
QET	Quality evaluation tool
SK	Stressreducerande karaktär/karaktärer
HFK	De åtta hälsofrämjande karaktärerna

# 1. Introduktion

En förutsättning för att skapa ett hållbart samhälle är att främja människors hälsa och välbefinnande, vilket är fokus för mål 3 inom Agenda 2030 (FN 2015). Målet strävar efter att säkerhetsställa hälsosamma liv och främja välbefinnande, bland annat delmål 3.4 riktar in sig specifikt på förebyggande insatser för att minska mängden psykisk ohälsa (ibid.). Individer idag blir alltmer stressade av en krävande vardag i en urbaniserad värld (Marsella 1998) och mental hälsa påverkas starkt av långvarig stress (Cohen et al. 2019). Utan återhämtning finns det risk för ett flertal mentala sjukdomar och fysisk ohälsa (ibid.). Studier visar att miljöer med naturinslag bidrar markant till reducering och återhämtning av stress och människan återhämtar sig mentalt som bäst i naturen (Kaplan & Kaplan 1989) samt utan grönska faller individer in i risk för mental ohälsa (Matsuoka & Kaplan 2008). Trots detta ökar förtätningen av städer i världen på grund av urbanisering (WHO 2006) vilket leder till att mängden grönområden i städer minskar, även Uppsala kommun förtätar sin stadskärna ytterligare (Uppsala Kommun 2014) och som konsekvens lämnas mindre plats åt offentliga grönområden.

Enligt Försäkringskassans statistik (u.å.) är fler individer sjukskrivna till följd av stress i Uppsala kommun än genomsnittet i Sverige, och antalet ökar årligen. Stresssymptom innebär att individen mår dåligt både psykiskt och fysiskt, och leder till negativa konsekvenser både för individen och för samhället (WHO 2008). I och med detta är grönområden viktiga förebyggande insatser inom Uppsala för att reducera invånarnas stressnivåer och ge möjlighet till återhämtning. Stadsträdgården är Uppsalas stadspark och ett viktigt grönområde för många invånare, då den är det största grönområdet i centrala Uppsala (Uppsala kommun 2014). På grund av Uppsalas planerade förtätning kommer mängden grönytor minska, vilket innebär att Stadsträdgården kommer få allt större betydelse för Uppsalas invånares stressreducering.

För att en park ska vara stressreducerande krävs det att parken innefattar rumsligheter med stressreducerande karaktärer (SK) (Grahn & Ottosson 2010). En rumslighet skapas när rymd uppstår mellan solida element och det är först och främst synen som uppfattar en rumslighet (Robinette 1972). En parks karaktärer kan liknas med egenskaper som rumsligheter har och som kan beskrivas med hjälp av adjektiv som skyddande, hotfull, lugn samt stillsam och beskriver både rumslighetens atmosfär och materiella egenskaper (Norberg-Schul 1999). SK är

karaktärer som har en lugnande effekt på stressade individer på grund av atmosfär och materiella egenskaper och sociala karaktärer som motsats har en stressande effekt (Grahn & Ottosson 2010). Vilka karaktärer som kan återfinnas i en parks rumsligheter påverkar starkt vilka individer som gynnas och vilka som missgynnas av parken (Grahn & Ottosson 2010). En park med många sociala karaktärer utesluter möjligheten för återhämtning för stressade människor och gör dem snarare mer stressade medan en park med SK har en positiv effekt (ibid.). Detta gör det intressant att undersöka vilka karaktärer som kan identifieras i parken och om Stadsträdgården i Uppsala tillhandahåller stressreducering för att öka välmående i staden, för att i sin tur ge Uppsala kommun kunskap om vilken effekt parken har och hur den kan ge människor i staden stressreducering samt återhämtning för att öka mentalt välmående.

I denna uppsats undersöker vi vilka SK som kan återfinnas i Stadsträdgården med hjälp av *Quality Evaluation Tool*, vilket är ett verktyg för att identifiera och analysera de karaktärer ett grönområde innefattar (Bengtsson et al. 2018). Vi kompletterar även undersökningen med principmodellen *de åtta hälsofrämjande karaktärer* (Grahn & Stoltz 2021) för att styrka identifieringen under inventeringen. Vidare undersöker vi hur Stadsträdgården går att utveckla gällande SK för att ge kunskap om hur parken kan tillgodose behovet av stressreducerande grönområden i staden.

## 1.1 Syfte och frågeställningar

Uppsatsen tar avstamp i dagens situation där Uppsalabor upplever en ökande stressad vardag och där offentliga grönområden, som bidrar med stressreducering, riskerar att bortprioriteras vid förtätning. Syftet med denna uppsats är att undersöka om Stadsträdgården kan ses som ett hjälpmedel för stressreducering, för att på så sätt ge Uppsala kommun kunskap om parkens betydelse. Denna kunskap kan sedan användas för att utveckla parken och öka samhällets välmående genom att tillgodogöra behovet av stressreducerande offentliga grönområden. För att uppfylla syftet undersöker vi följande frågeställningar:

- Vilka stressreducerande karaktärer kan identifieras i Stadsträdgården?
- Hur kan Stadsträdgården i Uppsala utvecklas vad gäller stressreducerande karaktärer inom parken?

## 1.2 Val och beskrivningar av plats

Platsen som vi valt att utgå från i denna uppsats är avgörande för studiens resultat. Eftersom fokus för uppsatsen ligger på stresssymptom i Uppsala, då kommunen har

ett högt antal sjukskrivna på grund av stress (Försäkringskassan u.å.), har vi valt att studera Stadsträdgården eftersom det är en park som Uppsalas invånare har tillgång till och därmed utgör en resurs i stressreducering för allmänheten.



Figur 1. Flygfoto över Stadsträdgården i Uppsala där undersökningsområdet markerats med streckad linje. Illustration av Dernhagen & Lennartsson 2023, Flygfoto Uppsala stadsträdgård © Lantmäteriet 2023.

Stadsträdgården (se Figur 1) är belägen i centrala Uppsala och utgörs av ca 55 000 m<sup>2</sup>. Omkringliggande landskap är av urban karaktär med närhet till Akademiska sjukhuset, Fyrisån och Centralstationen. Parken angränsar till Fyrisån i öst som rinner genom Uppsala stad från norr till söder. Norr om parken ligger Svandammen, en anlagd damm från 1540-talet (NE u.å.). Den vältrafikerade Sjukhusvägen angränsar till parken i väst och i söder ligger Studenternas IP.

Stadsträdgården är flack med flera lager av vegetation, som olika sorters planteringar, träd och buskage. Byggnader finns i parken, av vilka tillgängliga för allmänheten är Parksnäcken där det finns möjlighet att gå på föreställningar och Gula villan som är ett café beläget mitt i parken. Icke offentliga byggnader är ett depåområde med en villa tillgänglig för skötselpersonal.

Närheten till sjukhuset på andra sidan Sjukhusvägen gör platsen relevant för denna uppsats då patienter och personal kan nyttja parken för stressreducering och återhämtning. Utöver detta använder föreningen Balans Uppsala (u.å.) parken som en form av återhämtning för individer med depression, bipolär sjukdom och utmattningssyndrom som är kopplat till stress. Därmed är det essentiellt att Stadsträdgården har SK.

### 1.3 Avgränsningar

Arbetet avgränsas geografiskt till Stadsträdgården i Uppsala, omkringliggande landskap undersöks inte. Det som ingår i Stadsträdgården avgränsas till det som vi som besökare uppfattar som parkområde och är markerat med streckad linje i Figur

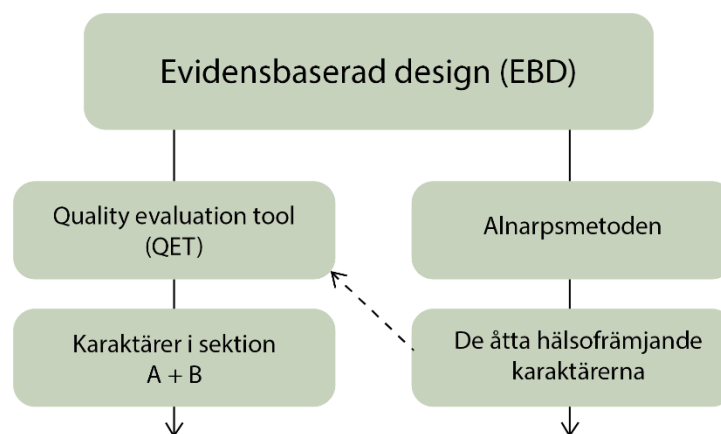
1. Platser som inte ingår i parkområdet är Svandammen, Parksäckan, Flustret, ”gymmet”, depåområdet och Pumphuset, som alla är markerade i Figur 1.

Det finns olika former av hälsofrämjande trädgårdar med olika funktioner och målgrupper, fokus i denna uppsats ligger på parkens stressreducerande effekter och målgruppen är individer med höga stressnivåer. Tematiskt avgränsas arbetet till teorier om hälsofrämjande karaktärer kopplat till stressreducering inom fältet evidensbaserad design. Arbetet utförs under vintertid 10 veckor från januari till mars.

## 2. Teoretisk bakgrund

I detta kapitel beskrivs den teoretiska bakgrunden till uppsatsens utgångspunkter och tillvägagångssätt. Inledningsvis presenteras verktyget Quality Evaluation Tool (QET) samt de begrepp som verktyget är baserat på. Vidare beskrivs Verktyget *åtta hälsofrämjande karaktärer* (HFK) som senare används i uppsatsens ramverk som komplement till QET-verktyget. QET-Verktyget samt dessa begrepp används i denna uppsats för att skapa ett anpassat ramverk grundat i QET-verktyget som sedan används i uppsatsen för att analysera Stadsträdgården, detta ramverk beskrivs utförligt i slutet av detta kapitel. Begreppen som beskrivs nedan används i det anpassade verktyget för att uppfylla uppsatsens syfte; undersöka om Stadsträdgården kan ses som ett hjälpmedel för stressreducering och ge Uppsala kommun kunskap om hur parken kan utvecklas för att öka samhällets välmående genom att tillgodogöra behovet av stressreducerande offentliga grönområden.

### 2.1 Quality Evaluation Tool



Figur 2. Illustration som visar sambandet mellan EBD, Quality evaluation tool och Alnarpsmetoden. Karaktärerna i Alnarpsmetoden användes som utgångspunkt i utvecklingen av QET och är även karaktärer som vi använder som komplettering när vi använder QET.

QET är ett verktyg inom fältet Evidensbaserad design (EBD). EBD är ett etablerat forskningsfält som uppkommit i samband med att fysiska miljöers effekt på hälsan blivit alltmer uppmärksammat (Bengtsson et al. 2018). Studier inom EBD visar att

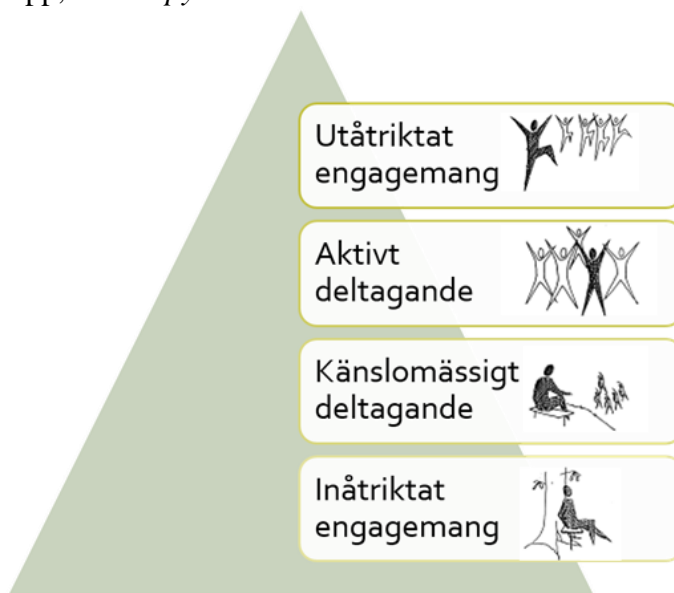
en fysisk miljö som är rätt utformad kan effektivisera vården, stödja läkandet och minska stress hos brukarna (ibid.). Robert Brown och Robert Corry definierar EBD inom landskapsarkitekturen som “[...] the deliberate and explicit use of scholarly evidence in making decisions about the use and shaping of land.” (Brown & Corry 2011:328). De menar att EBD är ett stöd för landskapsarkitekter där utforskade teorier och modeller nyttjas för att gestalta med vetenskaplig grund. QET utformades för att främja EBD planerings- och designprocesser för grönmiljöer i vårdssammanhang (Bengtsson et al. 2018). I dagsläget är verktyget inte färdigutvecklat och förbättras kontinuerligt i samband med att samhällets förutsättningar förändras (ibid.). Enligt Bengtsson et al. (2018) är meningen med QET att undersöka hur en plats kan gestaltas för att främja återhämtning och stressreducering eller att analysera hur en grönmiljös gestaltning påverkar återhämtning samt stressreducering utifrån specifika målgruppers behov. QET består av tre steg som delar upp analysen av ett grönområde i inventering (steg 1), analys (steg 2) och utvärdering (steg 3) (ibid.). Dessa steg är utformade efter den naturliga designprocessen och är till för att tydliggöra vad som finns och vad som behövs inom grönområdet (ibid.). Denna analys görs utifrån karaktärer som identifieras på platsen. Karaktärerna delas upp i sektion A och Sektion B. Sektion A innefattar karaktärer som beskriver parken i sin helhet och som inte går att bedöma i varje enskild rumslighet. Sektion B identifierar karaktärer som endast går att identifiera inom rumsligheter på platsen (ibid.). Karaktärerna inom hela parken (sektion A) syftar till att känna sig trygg och bekväm i en utomhusmiljö och karaktärerna inom rumsligheterna (sektion B) syftar till ett behov av intryck från naturen och omgivande liv beroende på sinnestillstånd (ibid.). Verktyget sammankopplar begrepp om återhämtning och stödjande miljöer med teorier inom fältet EBD med specifika miljökvaliteter och designkoncept som grund (ibid.). Teorier som QET grundas på är främst Bengtssons et al. (2018) modell *fyra zonerna av kontakt med utemiljö* och Grahns och Ottossons (2010) begrepp om *Alnarpsmetoden* (Bengtsson & Grahn 2014).

Modellen *fyra zoner av kontakt med utemiljö* syftar till att en utemiljö kan delas upp i olika zoner som på olika sätt har betydelse för brukare (Bengtsson et al. 2018). Inom denna framkommer det att den främsta zonen för stressreducering och återhämtning är övergångszonen mellan en inomhusmiljö och utomhusmiljö (ibid.). En övergångszon klassas som en utemiljö där inte alla utomhuselement är närvarande, detta kan vara en plats med vindskydd, ett uppsatt tak, altan eller en uteservering (Bengtsson & Grahn 2014).

*Alnarpsmetoden* är en behandlingsmodell med steg som är menade som ett verktyg inom återhämtning hos människor som är diagnostiserade med utmattningssyndrom, depression, smärt- och ångesttillstånd som biverkningar av för mycket stress (Grahn & Ottosson 2010). Behandlingsmodellen är baserad på resultat av Ulrichs (1984), Kaplan och Kaplans (1998) studier och av Grahns et al.



(2010) forskning inom området (Grahn & Ottosson 2010). Behandlingsmodellen innefattar två begrepp, *Behovspyramiden* och HFK som förklaras nedan.

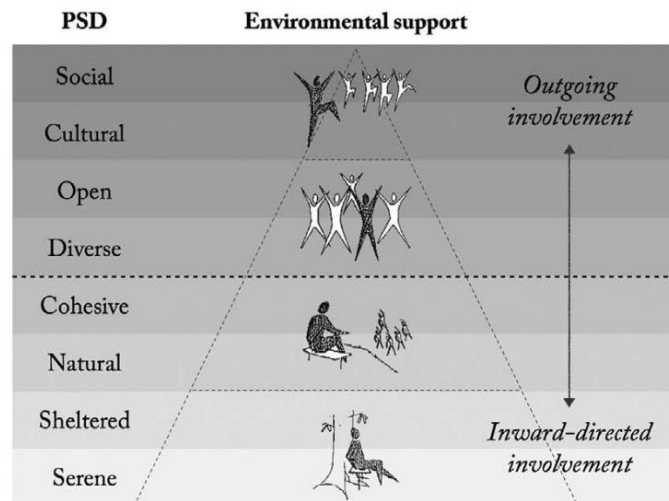


Figur 3. Illustration av Grahns modell Behovspyramiden som är en övergripande modell för en stödjande miljö (Bengtsson 2022).

*Behovspyramiden* (se Figur 3) är en modell utvecklad av Grahn et al. (2010) utifrån begreppet *betydelsespelrummet*, som föreslår att återhämtning från stressrelaterad sjukdom i en naturlig miljö är en kommunikation mellan sinnen, känslor och kognition. Grahn et al. hävdar att beroende på människans upplevda mående upplevs miljöer olika. Enligt dem kan individer som har god mental hälsa hantera de flesta miljöer och kan känna att vissa miljöer genererar nöje och energi. För en individ som däremot upplever dålig mental hälsa, till exempel på grund av långvarig stress, kommer samma miljöer upplevas som stressande. Med detta menar Grahn et al. (2010) att *betydelsespelrummet* förändras beroende på individens stressnivåer. Vidare hävdar de att varje enskild individ i en naturlig miljö har ett behov av att finna mening och betydelse som hjälper dem i deras mentala situation och att det pågår en kommunikation mellan människa och natur. Utifrån detta begrepp utformades modellen *Behovspyramiden* som visar på de olika behoven individer har i ett grönområde utefter deras sinnestillstånd. Människor som befinner sig i toppen av *Behovspyramiden* (se Figur 3) mår mentalt bra och söker sig till utomhusmiljöer där de kan dela sina upplevelser med andra, medan individer längre ner i pyramiden med dålig mental hälsa söker sig till enkla ensamma miljöer då de söker efter enklare kommunikation (ibid.). En person som lider av stress befinner sig därmed i botten av pyramiden och behöver enkla miljöer med enkel kommunikation. Därför blir karaktärer i Stadsträdgården som relaterar till de lägre nivåerna i pyramiden avgörande för att parken ska upplevas som stressreducerande och detta gör *Behovspyramiden* väsentlig för uppsatsens analys av resultatet av

frågeställningen: Vilka stressreducerande karaktärer kan identifieras i Stadsträdgården?

## 2.2 De åtta hälsofrämjande karaktärerna



Figur 4. Illustration av Grahns modell Behovspyramiden som visar på hur behoven förändras beroende mentalt stadie relaterat till karaktärerna (Grahn et al. 2022:305).

Kommunikation med naturen är viktigt för alla individer, men den blir komplicerad i samband med mental ohälsa och ett grönområde bör enligt Grahn och Ottosson (2010) vara utformat för att skapa kommunikation med individer inom alla olika steg inom *behovspyramiden* (se Figur 3). Utifrån *behovspyramiden* (se Figur 3) utvecklade dem därmed principmodellen HFK (Grahn & Stoltz 2021) för att skapa ett verktyg som utgör en grund för rehabiliteringsträdgårdar som tillgodoser alla individers mentala behov inom ett grönområde (Grahn & Ottosson 2010). Verktöget innefattar karaktärer som kan identifieras inom en rumslighet på en plats och som har olika påverkan på individer beroende på deras sinnestillstånd. Karaktärerna inom HFK är kopplade till de olika stegen i *behovspyramiden* och principmodellen menar att alla dessa måste finnas inom en utomhusmiljö för att individer med olika sinnestillstånd ska känna sig bekväma (ibid.). Till vänster om *behovspyramiden* (se Figur 4) presenteras hur de identifierade karaktärerna relaterar till de olika sinnestillstånden. De fyra sista karaktärerna under den streckade linjen är relaterade till behov hos individer med höga stressnivåer och ses som SK för uppsatsens målgrupp då dem har en återhämtande effekt (Grahn et al. 2022).

## 2.3 Uppsatsens ramverk

Vi har i denna undersökning av Stadsträdgården valt att utgå från en egen anpassning av det tidigare nämnda verktyget QET (se tabell 1) med komplettering från principmodellen HFK. Detta för att förbättra verktygets förmåga att identifiera SK och för att fördjupa analysen av uppsatsens resultat. Karaktärerna i uppsatsens ramverk utgår ifrån QET-verktygets karaktärer. QET-verktygets beskrivningar av karaktärer i sektion A anser vi utförliga och använder dessa i uppsatsens ramverk (se tabell 1).

Resultatet från empiriska studier inom EBD (Bengtsson et al. 2018; Grahn & Stoltz 2021) visar att karaktärerna: *vild natur*, *lugn*, *tillflykt* och *rymd* är av stor betydelse vid återhämtning av stressrelaterade sjukdomar. Karaktärerna *artrikedom* och *utsikt* ses även som viktiga SK (Shiloh et al. 2003; Bengtsson et al. 2018). Dessa karaktärer knyter an till uppsatsens frågeställningar om SK (Gao et al. 2019; Grahn et al. 2022) och vi använder därmed endast dessa karaktärer utifrån QET-verktyget i uppsatsens ramverk. De sociala karaktärerna *Social* och *Kultur* används även i uppsatsens ramverk då de är relevanta i uppsatsens diskussion om hur sociala karaktärer påverkar SK.

Vi anser att QET-verktygets beskrivningar av SK i sektion B är otillräckliga för att ge ett definitivt resultat vid inventering och analys av Stadsträdgården. Eftersom karaktärerna i QET sektion B delvis är baserade på HFK (Bengtsson et al. 2018) anser vi att dessa går att sammankoppla och på det sättet utveckla de bristande beskrivningarna av QET-verktygets karaktärer. Därför kompletterar vi QET-verktygets karaktärsbeskrivningar med beskrivningar av överensstämmande SK från principmodellen HFK. Vidare anser vi att beskrivningarna av de sociala karaktärerna inom sektion B i QET-verktyget inte är tillräckligt utförliga. Därmed innefattar vårt ramverk de beskrivningar av sociala karaktärer som finns i HFK.

Tabellen nedan (se tabell x) visar det ramverk som vi skapat utifrån dessa valda och utvecklade karaktärer från QET-verktyget och HFK. Ramverk används vid inventering och analys av Stadsträdgården för att svara på uppsatsens första frågeställningar om vilka SK som kan identifieras inom Stadsträdgården, men också vid analys av de identifierade karaktärerna för att undersöka uppsatsens andra frågeställning om hur de befintliga SK kan utvecklas.

De karaktärer som finns i tabellen (tabell 1) är detsamma som i QET-verktyget men dess beskrivningar kompletteras med beskrivningar från HFK. De sociala karaktärerna från HFK är oförändrande. Ordningen på karaktärerna är densamma som i QET-verktyget då ordningen i verktyget är beroende på hur karaktärerna påverkar brukare. Ordningen i originalverktyget är utifrån den tidigare nämnda *behovspyramiden* innebär att karaktärer längst ner i sektion B är mer stressreducerande för stressade människor än de högre upp. Karaktärerna skrivs ut på svenska och engelska för att förtydliga relationer mellan karaktärerna och

behovspyramiden i Figur 4 och Figur 5. Termologin för de svenska karaktärerna är från Bengtsson et al. 2018 och de engelska är från Stoltz och Grahn (2021).

Tabell 1. Uppsatsens anpassade verktyg för analys av Stadsträdgården. Verktöget är baserat på de karaktärer som finns i det befintliga QET-verktyget men beskrivningarna av karaktärerna är kompletterade med beskrivningar av samma karaktärer från HFK. Karaktärerna är uppdelade utefter QET-verktygets uppdelning med Sektion A av verktyget, som innefattar karaktärer som upplevs i parken som helhet, och sektion b av verktyget, som upplevs inom rumsligheter i parken.

### ***Karaktärer i parken som helhet (Sektion A) och dess beskrivningar***

---

*Närhet och tillgänglighet*

Platsen är fysiskt nära, synlig och lättillgänglig

---

*Inhängning och entré*

Förankrar till användarens behov av säkerhet, tydligt markerad entré som avgränsar parken

---

*Säkerhet och trygghet*

Minska risk för fall i höjdskillnader, giftiga växter, trilla i vatten.  
Ledstång där det behövs och mjukt formspråk.

---

*Familjaritet*

Platsen är familjär, sammanhängande utformning med bekanta element

---

*Orientering*

Det finns tydliga noder, leder och landmärken. Gångar leder vidare och inte till återvändsgränder.

---

*Olika valmöjligheter vid olika sorters väder*

Det finns väderskydd

---

### ***Karaktärer i befintliga rumsligheter (Sektion B) och dess beskrivningar***

---

*De sociala karaktärerna Kultur och Social (Cultural och Social)*

Båda dessa karaktärer är sociala karaktärer, se figur 4. En plats som karaktäriseras av kultur består av kultiverade element och upplevs som mer civiliserat samt strukturerat av människan (Stoltz & Grahn 2021). Här finns spår med en tidsaspekt och de värderingar samt uppoffringar som människan har genomlevt (Grahn 2010). Dessa spår kommer i olika former, som spirituella, kulturella, sociala och konstnärliga artefakter skapade av människan och visar på historiskt värde och ansträngning (Stoltz & Grahn 2021).

Den primära faktorn i den sociala karaktären är att platsen är fylld med folk, en miljö där man inte är ensam och som uppmuntrar till sociala interaktioner (Stoltz & Grahn 2021). Platsen är en social arena med folkfest som skapar en mötesplats (Grahn 2010). Karaktären har samma väsen som den urbana miljön, en tätbefolkad plats fylld med liv där man kan dricka, äta, prata, handla och leka som ett torg, park eller gata med butiker, restauranger och caféer (Stoltz & Grahn 2021).

---

### *Symbolism/ Reflektion*

koppling mellan livet och naturen, tidlöshet. Ett solitärt träd i solnedgången eller en sten med mossa på.

---

#### *Utsikt (Open)*

Huvudsakligen beskrivs karaktären som synligt, öppet och oskyddat där det finns stora ytor för diverse aktiviteter (Stoltz & Grahn 2021). Platsen erbjuder utblickar över längre vyer, exempelvis över gröna öppna fält, och bjuder in till att slå sig ner (Grahn & Ottosson 2010). Stora ytor är avgörande för karaktären eftersom de långa distanserna skapar vidsträckta vyer, som gör det möjligt att få en överblick över platsen som helhet, men även gott om yta för aktiviteter (Stoltz & Grahn 2021). Karaktären har därmed två skilda aspekter, en plats med god utsikt över miljön men också ett område som erbjuder fritt strosande eller engagemang i fysiska aktiviteter (ibid.).

---

#### *Rymd (Cohesive)*

Karaktären *Rymd* präglas av en rumslig sammanhållning som ger en känsla av en enhetlighet (Stoltz & Grahn 2021). Här skapas en vilsam känsla och kan beskrivas som att komma in i en annan värld (Grahn & Ottosson 2010). Strukturen och innehållet skapar en enhetlig plats som observeras inifrån snarare än utifrån och omsluter individen samt ger möjligheten att vandra omkring och uppleva platsen under en längre tid (Stoltz och Grahn 2021). Karaktären är känslig mot externa störningar som korsande vägar som påverkar då enhetligheten rubbas (ibid.).

---

#### *Artrikedom (Diverse)*

*Artrikedom* kan även beskrivas som diversitet, en mångfald av olika naturliga intryck i en varierad miljö som består av komplexitet och livlighet (Stoltz och Grahn 2021). Denna mångfald syftar till både djur och växter (Grahn & Ottosson 2010). Karaktären inkluderar ett överflöd av olika former, färger, lukter och texturer som skapar en sensorisk interaktion med naturen i form av exempelvis ätbara frukter och bär (Stoltz & Grahn 2021). Vidare innefattar karaktären även till strukturell variation ur ett bredare perspektiv i utformningen av platsen med olika element som stenar, vatten och vegetation (ibid.).

---

#### *Sensorisk njutning av naturen*

Slutna och avskilda miljöer som användaren kan strosa och leka, vara själv eller ha privata diskussioner eller kolla på folk på avstånd.

---

#### *Säsongsförändringar i naturen*

Det finns möjlighet att följa årstiderna i växtlighet, utomhusaktiviteter och upplevelser.

---

#### *Lugn (Serene)*

En plats som har karaktären rofylld är lugn, fridfull och stilla vilket skapar en trygg och säker miljö som är opåverkad av externa störningar (Stoltz & Grahn 2021). Karaktären är omsorgsfull och platsen är vårdad utan störande element, där ljudet av vind, vatten och fåglar kan höras (Grahn & Ottosson 2010). Därmed är platsen inte helt berövad från ljud, men de ljud som finns på platsen har en lugnande, trygg effekt av naturlig prägel (Stoltz & Grahn 2021). Förvaltningen av platsen har en stor roll och god renhållning är

---

viktigt, detta för att skapa en miljö utan störningar (ibid.). Platsens fokus är inre reflekterande och därmed har karaktären blivit eftertraktad att återskapa i miljöer där individer har behov av återhämtning efter stress (ibid.).

---

#### *Vild natur (Natural)*

Natur syftar till uppfattad naturlig kvalitet kontrasterande till det som är skapat av människan (Stoltz & Grahn 2021). Karaktären syftar till något större och mäktigare där växterna ser självsådda ut och stenarna är beklädda av lavar och mossa (Grahn & Ottosson 2010). Detta innebär inte att platsen faktiskt är skapad av naturliga processer utan endast upplevs som naturlig. Effekten av karaktären uppnår full potential på stora ytor där en känsla av frihet och distans från vardagen uppnås (Stoltz & Grahn 2021). På mindre ytor kan karaktären uppnås genom att använda solitära element, som naturliga stenblock och gamla träd (ibid.).

---

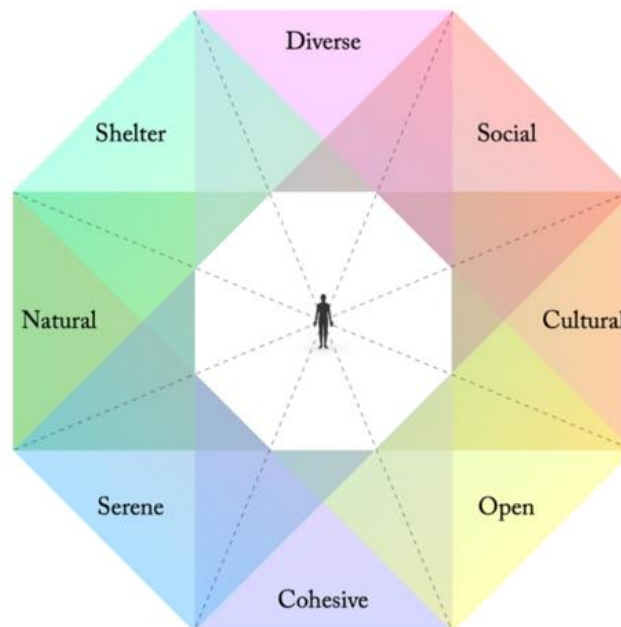
#### *Tillflykt (Shelter)*

Karaktären Skydd syftar till ett behov av att vara avskild från omgivande miljö, en form av upplevd trygghet på en plats som individer kan slappna av på eller umgås i mindre grupper (Stoltz & Grahn 2021). Karaktären skapar en plats där individer kan vara sig själva utan störningar och har möjligheten att experimentera och leka på egen hand (Grahn & Ottosson 2010). Karaktären innefattar en avgränsad yta med en barriär som avgränsar platsen till varierande storlek som är mer intim, där individer kan se utan att synas (Stoltz & Grahn 2021). Däremot är det mer fokus på att inte synas än att se, då platsen är en tillflykt som har stor betydelse för återhämtning (ibid.).

---

### 2.3.1 Karaktärernas relation till varandra

Karaktärerna på en plats korrelerar med varandra på olika sätt. Detta är viktigt för analysen av uppsatsens andra frågeställning: Hur kan Stadsträdgården i Uppsala utvecklas vad gäller stressreducerande karaktärer inom parken? Eftersom relationerna påverkar hur starkt karaktärer upplevs av besökare, korrelerar karaktärer med varandra både med snarlika karaktärer placerade intill varandra och motsatta karaktärer i Figur 5 (Stoltz & Grahn 2021). Stoltz och Grahn (2021) har utvecklat modellen som menar att karaktärerna är placerade utefter hur de korrelerar med varandra och vilket skapar axlar mellan motsatta karaktärer. Karaktärer som ligger intill varandra i Figur 5, till exempel *Social* och *Cultural*, är placerade bredvid varandra då de är nära relaterade och delar många likheter, vilket innebär att dessa samverkar på en plats (ibid.). Vinkelräta axlar, till exempel *Natural- Cohesive*, är neutrala i sin samverkan och påverkar inte varandra (ibid.). Motsatta karaktärer i samma grönområde skapar en konflikt (ibid.). Konflikten innebär att en av karaktärerna kommer motverkas och försvagas, vilket är den karaktär som är i de lägsta nivåerna i *Behovspyramiden* (se Figur 4) (ibid.). Detta eftersom SK är känsligare för störning än de mer sociala karaktärerna. Därmed menar de att ett grönområde bör innefatta fyra närliggande karaktärer och att en femte inom samma rumslighet kommer skapa en obalans.



Figur 5. Relationerna mellan HFK med fyra motsatspar, karaktärer som ligger nära intill varandra har en starkare koppling (Stoltz & Grahn 2021) ([CC BY 4.0](#)).

## 2.3.2 De tre stegen i uppsatsens ramverk

Tabell 2. De tre stegen i uppsatsens ramverk (Dernhagen & Lennartsson 2023)

<b>Steg 1</b> →	<b>Steg 2</b> →	<b>Steg 3</b>
Inventering av karaktärer i utomhusmiljö	Utvärdering av karaktärer som är viktiga för brukare	Föreslagen åtgärd

I vår anpassade version av QET är tillvägagångssättet med tre steg likadant som i det ursprungliga verktyget men innehållet av stegen är anpassat utefter plats och målgrupp. QET-verktygets metod består av 3 steg (se Tabell 2). Enligt Fekete och Van den Toorn (2021) påbörjas en fallstudie inom landskapsarkitektur med en inventering av platsen. Steg 1 överensstämmer med detta och inleds med en inventering som utgår ifrån QET-verktygets samtliga karaktärer i hela parken (sektion A) och rumsligheter (sektion B) (se Tabell 2) (Bengtsson & Grahn 2014). Inom inventeringen anpassar vi verktyget som tidigare nämnt genom att komplettera QET-verktygets beskrivningar av karaktärerna med beskrivningar av karaktärer från HFK. Steg 2 i QET (se Tabell 2) innebär en utvärdering av inventeringens resultat utifrån målgruppens specifika behov och känsligheter (Bengtsson et al. 2018). Eftersom verktyget anpassas efter uppsatsens syfte är därmed nästa steg i uppsatsen att analysera de SK som identifierats inom Stadsträdgården med utgångspunkt i stressreducering, detta genom en triangulering mellan de olika teorierna (Fekete & van den Toorn 2021). Det sista steget inom QET-verktygets metod (se Tabell 2) är att värdera resultatet och analysera vilka åtgärder som anses nödvändiga för att förbättra platsen utifrån målgruppen (Bengtsson & Gran 2014). I uppsatsens fall blir därmed sista steget att utifrån resultatet av inventeringen och analysen av de påträffade SK undersöka möjligheten till att utveckla Stadsträdgården gällande SK utifrån teorier kopplade till EBD.



## 3 Metod

Uppsatsen undersöker vilka SK som kan identifieras i Stadsträdgården och hur Stadsträdgården kan utvecklas vad gäller SK inom parken. Som metod för att uppnå detta tillämpar vi en anpassad version av det tidigare nämnda verktyget QET (se 2.3 *Uppsatsens ramverk*). Detta för att anpassa det befintliga verktyget utifrån uppsatsens målgrupp, som är stressade individer, och för att förtydliga verktygets beskrivningar av karaktärer. I detta kapitel beskrivs hur vi har genomfört de tre stegen i den anpassade versionen av QET.

### 3.2 Inventering (steg ett)

Inventeringen skedde under vintertid (februari) men eftersom vi har erfarenhet av Stadsträdgården under resterande årstider hade vi även dessa i åtanke. Inför inventeringen av Stadsträdgården studerade vi HFK och QET-verktygets karaktärer för att gemensamt få en helhetsuppfattning och god förståelse för vad de olika karaktärerna syftar till. Utöver detta gjordes en genomgång av tillvägagångssättet för inventeringen tillsammans, men sedan utfördes den individuellt då vi annars kan influera varandra och därmed skapa osäkra resultat. Två forskare som observerar samma faktum kommer använda sin individuella kompetens och perception för att samla data, och därmed få två olika resultat (Denscombe 2000). Att resultatet skiljer sig åt beror på att minnet är selektivt och registrerar information baserat på förtrogenhet, tidigare erfarenhet och nuvarande sinnestillstånd (ibid.). Detta innebär att vissa aspekter skulle kunna frångått om vi påverkat varandra under inventeringen. Genom att utföra inventeringen individuellt blir det dessutom ett test om metoden går att utföra flera gånger med samma eller liknande utfall.

För att identifiera platsens karaktär och säkerställa att data registreras systematiskt och grundligt användes ett protokoll (se Bilaga 1) som utgick ifrån samtliga karaktärer i QET samt HFK. Tillsammans med protokollet användes ett kartunderlag för att markera var rumsligheter med de identifierade karaktärerna befann sig i Stadsträdgården. Detta då karaktärer endast kan upplevas inom rumsligheter och för att ge mer struktur till vart karaktärerna kan återfinnas i parken. Vidare jämförde vi de individuella resultaten och ställde oss kritiska till datainsamlingen för att sedan sammanställa en gemensam inventering. Detta för att

säkerhetsställa att inventeringarna utfördes korrekt och skapa en utgångspunkt att ta avstamp från i diskussionen.

Under sammanställningen av de individuella resultaten delades parken först upp i olika rumsligheter. Detta eftersom rumsligheter behövs för att karaktärer i sektion B ska kunna upplevas av besökare (Bengtsson et al. 2018). Sedan noterades vilka karaktärer som identifierades inom de upplevda rumsligheterna.

De karaktärer som finns i hela parken (sektion A) i QET-verktyget inventerades samtidigt som resterande karaktärer. Sektion A markerades inte ut i kartmaterialet, eftersom sektionen analyserar parken som helhet. Observationerna av helheten samlades individuellt under inventeringen och sammanställdes sedan gemensamt. Till skillnad från inventering av rumsligheterna (sektion B) användes inget protokoll, istället gjordes anteckningar och en stödtext från sektion A i QET för att kunna koncentrera uppmärksamheten på relevanta element och karaktärer för sektion A.

### 3.2.1 Genomförandet av inventeringen

Fältundersökningen genomfördes en vardag, den 6 februari 2023 mellan kl. 13-15. Vi undersökte om karaktärerna inom hela parken (sektion A) och i rumsligheterna (sektion B) kunde identifieras enligt uppsatsens anpassade ramverk, se 2.3 *Uppsatsens ramverk* och detta dokumenterades genom fotografering, anteckningar i text samt karta för att i ett senare skede kunna sammanställa och analysera resultatet. Inventeringen svarar på uppsatsens första frågeställning: Vilka stressreducerande karaktärer kan identifieras i Stadsträdgården? Hänsyn togs till ljudmiljön då några av karaktärerna är kopplade till ljudnivån på platsen (Bengtsson & Grahn 2014). Vi påbörjade inventeringen individuellt i varsin sida av parken och identifierade rumsligheter samt karaktärerna som fanns i varje rumslighet. Därefter jämfördes de olika rumsligheterna och en gemensam karta med 18 rumsligheter utvecklades. Slutligen definierades gemensamt vilka karaktärer som fanns i hela parken och de olika rumsligheterna i kartan (se Figur 6) vilket sedan sammanställdes i ett protokoll (se Bilaga 1).

## 3.3 Analys och Utvärdering (steg två & tre)

I steg två av uppsatsens egna ramverk analyserades resultatet från inventeringen. En sådan analys innebär enligt Descombe (2000) att resultatet delas upp i beståndsdelar för att kunna spåra det bakomliggande ursprunget och undersöka varje del för sig. Därmed utvärderades i denna uppsats varje enskild identifierad SK i detta steg utifrån uppsatsens målgrupp, som är individer med höga stressnivåer. De identifierade sociala karaktärerna undersöktes endast utifrån hur de påverkar SK

i parken. De karaktärer som identifierades under inventeringen analyserades utifrån teorier inom EBD. I det tredje och sista steget undersöktes hur dessa SK kan utvecklas utifrån teorier inom EBD, för att på så sätt visa på hur Stadsträdgården kan tillgodogöra behovet av stressreducering i offentlig miljö och därmed svara på uppsatsens andra frågeställning: Hur kan Stadsträdgården i Uppsala utvecklas vad gäller stressreducerande karaktärer inom parken?

## 4. Resultat och diskussion

I detta kapitel presenteras resultatet av inventeringsdelen sektion A och B som ämnar besvara på frågeställningen: vilka SK kan identifieras i Stadsträdgården? Resultatet visar att det finns SK som är underrepresenterade i parken och att många identifierade SK upplevs som svaga, detta redogörs för och diskussionen leder sedan till svaret på uppsatsens andra frågeställning, som visar hur Stadsträdgården kan utvecklas vad gäller SK och stressreducering i offentliga grönområden. Detta för att ge kunskap om hur parken i dagsläget påverkar individer med höga stressnivåer och för att visa hur den kan utvecklas för att tillgodogöra behovet av stressreducering i offentlig miljö. Sedan analyserar vi varför vi fått detta resultat utifrån teorier inom EBD. Slutligen analyseras uppsatsens resultat ur ett större perspektiv och parkens stressreducerande effekt kopplas till behoven inom ett socialt hållbart samhälle.

### 4.1 Analys av parken i sin helhet (Sektion A)

Nedan följer resultatet av hur Stadsträdgården upplevdes under inventeringen utifrån karaktärerna i hela parken (sektion A) (se Tabell 1, s.20-22). Vidare analyseras detta med teorier inom EBD.

Parken saknar skydd mot vind och regn vilket är väsentligt för stressade individer, då skydd mot väder är en mjukare övergång mellan inomhus- och utomhusmiljön enligt Bengtsson et al. (2018). Övergångszonerna skapar en trygg och bekant miljö som innebär mindre interaktion med utomhusmiljön, vilket gör att besökaren kan nyttja parken utan att uppleva alla utomhuselement som blir för krävande för individer med stresssymptom (Bengtsson & Grahn 2011). Detta gör övergångszoner väsentliga för individer som befinner sig längst ner i *behovspyramiden* (se Figur 4) eftersom de är i behov av den enklaste formen av kommunikation (Bengtsson et al. 2018). Dessa individer, till skillnad från stressade individer stegen över i *behovspyramiden*, bör inte uppleva allt i naturen eftersom det blir för många sinnesintryck men eftersom de är stressade så har en liten mängd gröna intryck en stark stressreducerande effekt (ibid.).

Parken bör införa mer övergångszoner med skydd mot utomhuselement för att därmed utveckla Stadsträdgården så att den tillgodoser de behov som individer längst ner i *behovspyramiden* har.

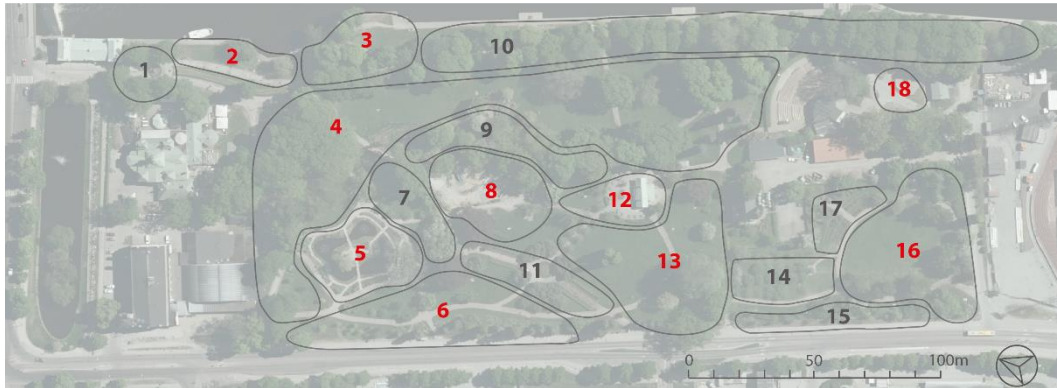
Stadsträdgården är en central park med nära anslutning till staden, vilket gör att den upplevs som lättillgänglig för de som bor centralt. Den har tydliga entréer i Norr men inte i Söder eller Väst eftersom entréerna inte är markerade tydligt nog. Vatten ramar in parken tydligt i Öster och det finns tydliga gränser i Norr, men gränsen för parkens slut i Väst och Söder är inte tydligt markerade då det endast finns en övergång från gräs till asfalt. Parken är generellt flack men vid Fyrisån (se Figur 1) finns lutning, vilket förhöjer risken för att trilla i vattnet eftersom skydd saknas (Boverket 2022). Vissa gångstråk upplevs som vilseledande men tydliga landmärken, såsom Caféet Gula Villan eller lekplatsen, möjliggör att orientera sig. Utöver detta finns det inga gångstråk som slutar i en återvändsgränd. Formspråket är mjukt, men osammanhängande då materialval och formspråk inte är enhetligt genom parken. Detta beror förmodligen på nya tillskott genom åren vilket kan utrönas av olika slitagenivåer på parkutrustning och formspråk från olika tidsperioder. Det finns både skuggiga och soliga platser men få platser som skyddas mot vind och regn.

Vi anser utifrån vår inventering av parken som helhet att parken inte är tillgänglig och tydligt avgränsad eftersom parkens entréer inte är tydligt markerade och dess gränser på många platser under inventeringen upplevdes som otydliga. Parken bör utvecklas med tydliga gränser och entréer då det är viktigt för stressade individer att parken är enkel att tolka (Grahn & Ottosson 2010). Lutningen bör minskas vid vattnet, alternativt utrustas med skydd, då det är viktigt för stressade individer att parken upplevs som trygg (Bengtsson et al. 2018). Orienterbarhet och trygghet, är enligt Bengtsson et al. (2018) grundförutsättningar för att hälsofrämjande karaktärer inom parken ska kunna få önskad effekt på besökare. Därmed anser vi att dessa är viktiga att utveckla för att förstärka parkens stressreducerande effekt.

## 4.2 Identifierande och analys av karaktärer inom identifierade rumsligheter (Sektion B)

I detta stycke presenteras alla karaktärer som identifierades i Stadsträdgården och är därmed svaret på uppsatsens första frågeställning: Vilka stressreducerande karaktärer kan identifieras i Stadsträdgården? Vidare redogörs för varje enskild karaktär var för sig. Var de identifierade rumsligheterna befinner sig går att se i Figur 6, de rumsligheter som har karaktären *Social* är markerade med röda siffror. Under inventeringen identifierades karaktärer i Stadsträdgården (se Tabell 3). Dessa identifierades oavsett om de har varit starka/tydliga alternativt svaga eller bristande. Att några av karaktärerna upplevs som svaga beror på att de inte överensstämmer med den exakta beskrivningen av karaktären som inventerades. De svaga karaktärerna inkluderas eftersom dessa är centrala i arbetets andra

frågeställning där vi diskuterar hur Stadsträdgården kan utvecklas vad gäller SK i parken. Inventeringen utfördes individuellt, men utfallen skilde sig enbart åt i enstaka fall och i små mängder, både i avgränsande av rumsligheter och identifierandet av karaktärer.



Figur 6. Resultat av inventering som visar samtliga rumsligheter i Stadsträdgården, Uppsala. De rumsligheter med röda siffror har karaktären Social vilket gör att rumsligheten blir social och motverkar SK. Illustrationer av Dernhagen & Lennartsson 2023, Flygfoto Stadsträdgården © Lantmäteriet 2023.

Tabell . Karaktärerna som identifierades i Stadsträdgården och i vilka rumsligheter de kunde identifieras (se Figur 6).

Rumslighet	Karaktärer
1	Kultur, sensorisk njutning av naturen
2	Artrikedom, social, utsikt, sensorisk njutning av naturen, säsongsförändringar i naturen
3	Kultur, social, utsikt, säsongsförändringar i naturen
4	Social, utsikt, säsongsförändringar i naturen
5	Kultur, rymd, artrikedom, social, symbolism/reflektion, sensorisk njutning av naturen, säsongsförändringar i naturen, lugn, tillflykt
6	Artrikedom, utsikt, social, sensorisk njutning av naturen, säsongsförändringar i naturen
7	Kultur, artrikedom, utsikt, sensorisk njutning av naturen, säsongsförändringar i naturen
8	Artrikedom, social, sensorisk njutning av naturen, säsongsförändringar i naturen
9	Artrikedom, tillflykt, lugn, symbolism/reflektion, sensorisk njutning av naturen, säsongsförändringar i naturen
10	Kultur, sensorisk njutning av naturen, säsongsförändringar i naturen
11	Artrikedom, symbolism/reflektion, sensorisk njutning av naturen, säsongsförändringar i naturen, tillflykt

12	Kultur, artrikedom, social, sensorisk njutning av naturen, säsongsförändringar i naturen
13	Utsikt, social, symbolism/reflektion, säsongsförändringar i naturen
14	Kultur, artrikedom, sensorisk njutning av naturen, säsongsförändringar i naturen
15	Vild natur, artrikedom, säsongsförändringar i naturen
16	Utsikt, social, säsongsförändringar i naturen
17	Kultur, artrikedom, tillflykt, lugn, sensorisk njutning av naturen, säsongsförändringar i naturen
18	Social

## Symbolism/reflektion



Figur 7. Rumsligheter där karaktären *symbolism/reflektion* identifierades. Illustrationer av Dernhagen & Lennartsson 2023, Flygfoto Stadsträdgården © Lantmäteriet 2023.

Stadsträdgården har totalt fyra rumsligheter där karaktären *symbolism/reflektion* har identifierats (se Tabell 4). Inom **rumslighet 5** (se Figur 7) identifierades karaktären då det stora pilträdet som är placerad på en ö bjuder in till reflektion och skapar en koppling till naturen. Det finns möjlighet till att sätta sig på en utplacerad bänk under trädet och uppleva att vara delaktig av något större. Även **rumslighet 9** (se Figur 7) ansågs ha denna karaktär eftersom det finns bänkar som står runt en fontän som skapar samma reflekterande känsla då platsen är avgränsad av träd och buskage. I **rumslighet 11** (se Figur 7) var karaktären inte lika stark som i rumslighet 5 och 9, men det finns drag som skapar en svag karaktär, specifikt i en rondell som är omgärdad av syrener där mitten av rondellen består av en blomstrande plantering med bänkar som bjuder in till att sätta sig ner. Platsen är utsatt för trafik som gör att känslan av tidlöshet blir bristande. Slutligen kunde karaktären identifieras i **rumslighet 13** (se Figur 7) där det till skillnad från de andra rumsligheterna kopplade till en symbolism av tre stora solitärträd placerad i en stor öppen yta.

Rumsligheterna uttrycker olika sorter av *Symbolism/Reflektion* både i mindre ombonad skala och större öppen skala.

## Utsikt



Figur 8. Rumsligheter där karaktären utsikt identifierades. Illustrationer av Dernhagen & Lennartsson 2023, Flygfoto Stadsträdgården © Lanmäteriet 2023.

Många av Stadsträdgårdens rumsligheter uppvisar karaktären *utsikt*, som identifierades i totalt sju av de identifierade rumsligheterna (se Tabell 4). Den största rumsligheten i stadsträdgården är en av dem som fyller kriterierna för denna karaktär, **rumslighet 4** (se Figur 8). Denna rumslighet tar upp en stor del av parken och saknar rumskapande element, vilket resulterar i öppna och långa siktlinjer. Rumsligheten består av en välvårdad flack gräsmatta med stora träd och bjuder in till ett flertal aktiviteter. Här kan individer antingen strosa eller sitta och titta på människor från längre avstånd. **Rumslighet 2 och 3** (se Figur 8) är mindre rumsligheter där båda har utsikt över parken och ut över ån, in mot staden. **Rumslighet 7** (se Figur 8) är en mer intim version av karaktären där det finns mindre träd men även gräsmatta som individer kan slå sig ner på med en picknickfilt. **Rumslighet 6** (se Figur 8) kan beskrivas som en större variant av rumslighet 7 där det fortfarande finns buskar och träd som avbrytande element, men som inte skymmer siktlinjen så pass mycket att det uppfattas som en skyddad plats. De två sista rumsligheterna, **rumslighet 13 och 16** (se Figur 8), har liknande utformning med en stor öppen gräsmatta som ramas in av omgivande rumsligheter.



## Rymd



Figur 9. Rumsligheter där karaktären *Rymd* identifierades. Illustrationer av Dernhagen & Lennartsson 2023, Flygfoto Stadsträdgården © Lantmäteriet 2023.

Inom parken kunde karaktären *rymd* endast identifieras i en av parkens rumsligheter (se Tabell 4). Även om karaktären beskrivs som ett stort område kunde den identifieras i **rumslighet 5** (se Figur 9) som är en relativt liten plats, eftersom platsen skapade en känsla av att komma in i en annan värld då den är något nersänkt i förhållande till resten av parken. Utöver detta fanns det återkommande element som får platsen att uppfattas som sammanhängande. Rumsligheten är däremot utsatt för ljud från den trafikerade vägen och blir därmed en svag karaktär. De ljud som finns i rumsligheten utöver vägen är av naturlig karaktär som porlande vatten och fågelkvitter.

## Artrikedom



Figur 10. Rumsligheter där karaktären *Artrikedom* identifierades. Illustrationer av Dernhagen & Lennartsson 2023, Flygfoto Stadsträdgården © Lantmäteriet 2023.

Totalt 11 av rumsligheterna ansågs ha karaktären *artrikedom* (se Tabell 4), däremot i olika former. **Rumslighet 2, 5, 11 och 12** (se Figur 10) har *artrikedom* i form av träd, häckar och planteringar där planteringarna har ett flertal olika arter som omplanteras under säsongen med lökar, annueller och perenner. **Rumslighet 6** (se

Figur 10) har ett stort utbud av olika träd och buskar, som exempelvis olika arter av körsbärsträd, barrträd och äppelträd. **Rumslighet 7** (se Figur 10) angränsar till olika planteringar som får platsen att uppfattas som artrik men har även grönska i form av äppelträd och solitärbuskar i rumsligheten. Även **rumslighet 14** (se Figur 10) har äppelträd i form av en äppellund, men här finns ett flertal olika sorter. Det finns blandad växtlighet i **rumslighet 8** (se Figur 10) där platsen avgränsas av en häck men det finns även planteringar med bär och träd, bland annat äppelträd. **Rumslighet 9** (se Figur 10) består av ett rhododendronbuskage där ett flertal andra kulturarter är inplanterade, som japansk lönn och blommande arter som tolvgadablomma och sippor. Längs med Sjukhusvägen finns en remsa av mer vild vegetation i **rumslighet 15** (se Figur 10) med olika buskar och träd och en faunadepå som bidrar med insekter. I **rumslighet 17** (se Figur 10) finns ett rosarium som består av ett flertal olika rosor, men även lavendelhäckar, buxbom och blommande perenner.

## Sensorisk njutning av naturen



Figur 11. Rumsligheter där karaktären *Sensorisk njutning av naturen* identifierades. Illustrationer av Dernhagen & Lennartsson 2023, Flygfoto Stadsträdgården © Lantmäteriet 2023

Karaktären *Sensorisk njutning av naturen* har avgränsats inom denna uppsats genom att endast identifiera rumsligheter med karaktären om den innefattar element från karaktärens beskrivning utöver elementet beröring av växter. Detta eftersom karaktären annars skulle vara identifierbar i hela parken där vegetation finns. Eftersom det finns många äppelträd i parken och att den ligger intill en å fyller många av rumsligheterna kriterierna för att innefatta karaktären *sensorisk njutning av naturen*, totalt kunde 12 identifieras. Koppling till vatten skapar *sensorisk njutning av naturen*, vilket finns i **rumsligheterna 1, 2, 3, 5, 9 och 10** (se Figur 11). Rumsligheterna 1 och 9 har fontäner som förstärker karaktären, medan resterande är beroende av Fyrisån. De rumsligheter som har tillgång till äppel- eller päronträd är **rumsligheterna 6, 7, 8, 12 och 14** (se Figur 11). Rosariet som finns i **rumslighet 17** (se Figur 11) har dofter av olika arter vid blomning. Karaktären är särskilt stark

i rumslighet 5 där doft från växter, ljud från vatten och närhet till vatten kunde identifieras. Här är även planteringarna nära stigarna och växterna kan röra vid när individer går förbi.

## Säsongsförändringar i naturen



Figur 12. Rumsligheter där karaktären Säsongsförändringar i naturen identifierades. Illustrationer av Dernhagen & Lennartsson 2023, Flygfoto Stadsträdgården © Lantmäteriet 2023.

I så gott som alla rumsligheter kunde karaktären *säsongsförändringar i naturen* identifieras (se Tabell 4), förutom i rumslighet 1 och 18 där det inte ansågs tillräckligt närvarande. Mestadeln av karaktären kunde identifieras genom träd och buskar som tappar blad till hösten och sedan får bladsprickning på våren. Starkast är karaktären i **rumslighet 2, 5, 11 och 12** (se Figur 12) där det finns säsongsförändliga planteringar med lökar och vårblommor som sedan byts ut mot sommarblommor. Även de platser som har fruktträd hade starkare karaktär, där inkluderas **rumsligheterna 6, 7, 8, 12 och 14**. (se Figur 12) En annan form av *säsongsförändringar i naturen* är mänsklig aktivitet, exempelvis i form av att fira midsommar, valborg, sommarskola och inspark. Där har **rumslighet 4** (se Figur 12) en stor roll eftersom det finns mycket plats för att samlas och fira i större sällskap.

## Lugn



Figur 13. Rumsligheter där karaktären *Lugn* identifierades. Illustrationer av Dernhagen & Lennartsson 2023, Flygfoto Stadsträdgården © Lantmäteriet 2023.

Karaktären *Lugn* kunde totalt identifieras i 3 rumsligheter. Samtliga rumsligheter hade någon form av extern störning i form av ljud eller människor och upplevdes därmed som svaga. Ljudet av vatten var en av de avgörande faktorerna som räknade in **rumslighet 5** (se Figur 13) som lugn trots de externa störningarna, även närvaron av välvårdade planteringar. Samtliga rumsligheter som har identifierats som lugna är omgivna av välvårdade planteringar och städade ytor. Sittplatserna runt fontänen i **rumslighet 9** (se Figur 13) och den grönska som omger platsen inger ett visst lugn, och även här har vattnet en lugnande effekt. Slutligen kunde **rumslighet 17** (se Figur 13) identifieras där det finns en pergola med sittplatser som gör att individer blir avskilda från omgivningen, men denna plats har en del störningar i form av ljud.

## Vild natur



Figur 14. Rumsligheter där karaktären *Vild natur* identifierades. Illustrationer av Dernhagen & Lennartsson 2023, Flygfoto Stadsträdgården © Lantmäteriet 2023.

I hela parken kunde endast **rumslighet 15** (se Figur 14) anses ha karaktären *Vild natur*. Rumsligheten är däremot inte en yta som bjuder in till vistelse eftersom det

saknas tydliga stigar och sittplatser. De växter som finns här uppfattas som vildvuxna där träd växer utan mönster och buskar fyller ut det utrymme som skapas mellan träden. Det finns även en faunadepå på platsen.

## Tillflykt



Figur 15. Rumsligheter där karaktären Tillflykt identifierades. Illustrationer av Dernhagen & Lennartsson 2023, Flygfoto Stadsträdgården © Lanmäteriet 2023.

Rumsligheterna som har karaktären *Tillflykt* har är få då det har saknats full avskildhet från omgivande områden. Karaktären har identifierats i samtliga rumsligheter som har karaktären *Lugn*. Utöver dem har även **rumslighet 11** (se Figur 15) räknats in i tillflykt då det upplevs ha en avskärmning av omgivande syrener. Däremot är det mycket människor som rör sig på platsen och försämrar karaktären. De identifierade platserna med *Tillflykt* upplevs som svaga men har ändå en viss avgränsande effekten som gör att de upplevs som lugna och lite avskilda.

## 4.3 Förslag på förstärkning/introduktion av nya stressreducerande karaktärer

Nedan presenteras vilka befintliga SK i rumsligheterna som är i behov av förstärkning. Därefter diskuteras vilka karaktärer som kan ersätta andra i Stadsträdgården för att förstärka parkens stressreducerande effekt på besökare. Detta för att svara på uppsatsens andra frågeställning: Hur kan Stadsträdgården i Uppsala utvecklas vad gäller stressreducerande karaktärer inom parken?

### *Lugn, Rofylld*

Karaktären *Lugn* anses enligt flera studier vara den viktigaste stressreducerande karaktären för individer med höga stressnivåer (Grahn & Ottoson 2010; Bengtsson et al. 2018; Gao et al. 2019). Karaktären anses vara betydelsefull eftersom individer längst ner i *behovspyramiden* (se Figur 4) inte kan sortera intryck utan fokuserar på

alla samtidigt, vilket blir för ansträngande och ökar individens stressnivåer (Grahn & Ottosson 2010). Inom en *Lugn* karaktär kan individer "[...] starta självläkande processer som leder till positiva urkänslor som i sin tur startar ett reflekterande, konstruktivt tankearbete" (Grahn & Ottosson 2010:68). Med detta menar de att karaktären *Lugn* påbörjar individens återhämtning och är den karaktären som startar själva läkningsprocessen. Generellt är karaktären *Lugn* sällan förekommande i Stadsträdgården i jämförelse med de sociala karaktärerna (se Tabell 4) som tar större plats. Detta eftersom de stora ytorna i rumsligheterna innebär ett stort antal av karaktären *Öppen*, som i fallet med Stadsträdgården, alltid förekommer med karaktären *Social* (se Tabell 4) som är karaktären *Lugns* motsats och därmed motverkar dess förekomst i parken. De rumsligheterna som identifierades som karaktären *Lugn* (se 4.1 *Identifierade karaktärer i Stadsträdgården*) visade en svag karaktär där det som försvagade karaktären var de externa ljudstörningarna i form av buller från Sjukhusvägen. Inspirerad av Stoltz och Grahn (2021) föreslår vi för Stadsträdgården att bullerdämpande åtgärd införs för att stärka karaktären då de menar att de ljud som finns på platsen bör ha en lugnande, trygg effekt av naturlig prägel. Ytterligare externa störningar påträffades i form av andra människor (ibid.), men eftersom det inte går att reglera mängden människor i en offentlig park går detta inte att påverka. Därmed är det svårt att förstärka denna karaktär till sin fulla potential.

### *Artrikedom*

De rumsligheter som har identifierats som karaktären *Artrikedom* har uppnått kriterierna genom att ha ett varierande utbud av växtlighet. *Artrikedom* syftar till mer än bara växter och inkluderar även djur och ett överflöd av olika former, färger, lukter och texturer som skapar en sensorisk interaktion med naturen (Stoltz & Grahn 2021). Eftersom parken har en avsaknad av djur anser vi att karaktären kan förstärkas genom att introducera möjligheten att interagera med djur. Shiloh et al. (2003) har visat att människor som utsätts för stress och sedan interagerar med djur får en direkt stressreducerande påverkan. Detta går att anknyta till Grahn och Ottossons (2010) begrepp om att individer med höga stressnivåer söker sig till enklare kommunikation än med människor då sociala sammanhang blir för mycket intryck för individen. Genom att tillföra djur skulle parken erbjuda en enklare kommunikation och då öka parkens stressreducerande och återhämtande effekt. Däremot inser vi att det tillkommer en viss problematik då introducerandet av djur innebär att djuren behöver en inhägnad och skötare. Vi anser att karaktären *Artrikedom* kan förstärkas genom att introducera nya element på platsen för att skapa en mer varierad yta med olika former och texturer med ett mjukt formspråk, eftersom det anses gynnsamt för stressreducering enligt EBD (Bengtsson & Grahn 2014). Däremot anser vi att karaktären inte bör innefatta för mycket sinnesintryck då detta kan skapa en överbelastning hos stressade individer längst ner i

*behovspyramiden* som då inte kan hantera den komplexa kommunikationen (Grahn & Ottosson 2010).

### *Rymd*

Som tidigare nämnt är parken generellt storskalig och öppen, vilket gör att parken har potential för karaktären *Rymd* då det är en karaktär som är i behov av stora ytor för full effekt (Stoltz & Grahn 2021). Däremot saknar parken en vilsam känsla av att komma in i en annan värld (Grahn & Ottosson 2010). Detta är en viktig stressreducerande effekt eftersom individer med höga stressnivåer behöver ett grönområde med en tydlig vilsam känsla och en helhet som är lätt att avläsa (ibid.). Känslan kan skapas genom en enhetlig struktur med en sammanhängande helhet (Bengtsson & Grahn 2014). Karaktären är inte storleksbegränsad och kan introduceras på mindre ytor, men når då inte upp till sin fulla potential (Stoltz & Grahn 2021). Där karaktären identifierades i Stadsträdgården var det på en relativt liten yta där externa störningar från rumsligheter intill var stark och därmed försvagade karaktären. Genom att bryta kopplingen med intilliggande rumsligheter via en barriär skulle karaktären bli tydligare och få större stressreducerande effekt.

### *Vild natur, Natur*

Eftersom parken har en begränsad yta med flera karaktärer som ska samspela behöver den delas upp i relativt små ytor, där vissa karaktärer är mer beroende av storlek än andra. *Vild natur* upplevdes inledningsvis som en svår karaktär att introducera på en mindre yta. Bengtsson och Grahn (2014) visar däremot ett exempel på *vild natur* med en bild på ängsplantering under körsbärsträd (se *Figur 16*). De menar med denna att *vild natur* inte bara syftar till vildvuxna trädgångar och gammelskogar utan även andra element. Rumsligheten där *vild natur* identifierades (se *Figur 14*) är inte en plats man kan vistas på. Det går att ifrågasätta om det är rimligt att inkludera en karaktär som inte går att vistas i som *Vild natur*, men det visar även på brist av karaktären i parken. Hade ett tydligare exempel av *vild natur* funnits skulle rumsligheten som har identifierats som *Vild natur* inte ansetts tillräckligt tydlig för att inkluderas. I Stadsträdgårdens fall ställdes denna rumslighet endast i relation till resterande delar av parken som är mer strukturerad och inte i relation till ett starkt exempel av *Vild natur* och identifierades därmed som *Vild natur*. Vi föreslår att introducera mer solitära element, som naturliga stenblock, gamla träd (Stoltz & Grahn 2021), ängsplanteringar och växter som uppfattas som vilda (Bengtsson & Grahn 2014) för att uppnå *Vild natur*.



Figur 16. Lång och oklippt vegetation som omger körsbärsträd och skapar en vild natur-karaktär (Bengtsson & Grahn 2014) ([CC BY 3.0](#))

### *Tillflykt, skydd*

Karaktären *Tillflykt* är viktig för individers stressreducering och återhämtning eftersom den skapar en upplevelse av en annan plats, som skapar en distans från den stressande vardagen (Bengtsson et al. 2018). Samtliga identifierade rumsligheter inom Stadsträdgården som innefattade tillflykt hade även karaktären *Artrikedom*. Enligt Stoltz och Grahn (2021) är *Artrikedom* högre upp i behovspyramiden (se Figur 4) vilket klassar den som mindre stressreducerande och mer som en social karaktär som är negativ för stressade människor. Däremot anser Stigsdotter & Grahn (2011) att *Artrikedom* är en av de viktigaste karaktärerna för stressreducering och återhämtning, vilket stödjer denna studies resultat att en rumslighet med karaktären *Tillflykt* även kan innefatta *Artrikedom* utan motverkas och förlora sin stressreducerande effekt. Vi anser att *Artrikedom* är en kompletterande karaktär till *Tillflykt* och att de kan samspela med varandra trots att de anses vara olika sorters hälsofrämjande karaktärer (Grahn & Stoltz 2021). Vi anser därmed att ett större antal av karaktären *Tillflykt* kan bli introducerade i samband med att karaktären *Artrikedom* förstärks. Vi föreslår att karaktären *Tillflykt* introduceras genom att avgränsa en yta med någon form av barriär som skapar en mer intim plats, där individer kan se utan att synas (Stoltz & Grahn 2021).



## 4.4 Identifierat mönster och Sociala karaktärers påverkan på stressreducerande karaktärer i parken

Listan med karaktärer i rumsligheterna (sektion B) som inventeringen baserades på (se rubrik 2.3 *Uppsatsens ramverk*) går från mentalt krävande till mindre mentalt krävande karaktärer. De som är viktigast för stressreducering för uppsatsens målgrupp är därmed karaktärerna i slutet av listan. Det mönster som vi har uppfattat utifrån analys av uppsatsens resultat (se Tabell 4) är att ju längre ner i listan en karaktär befinner sig desto färre antal av den karaktären identifierades. Undantag kan göras för *Artrikedom*, *Sensorisk njutning av naturen* och *Säsongsförändringar i naturen* som är långt ner i listan men som trots detta har identifierats i majoriteten av rumsligheterna i parken. Att *Sensorisk njutning av naturen* och *Säsongsförändringar i naturen* identifierades inom majoriteterna av rumsligheterna i parken kan å ena sidan bero på att QET-verktygets beskrivning av karaktärerna är relativt vaga och det saknas utförlig beskrivning. Å andra sidan anser vi att eftersom parken har en stor mängd äppelträd, lövvegetation och lökväxter som tillåter märkbara säsongsförändringar samt variation av vegetation så kan detta resultat vara rättfärdigat då parken innefattar ett stort antal av elementen i dessa karaktärer.

Trots att parken innefattar ett stort antal karaktärer totalt är antalet SK få i förhållande till sociala karaktärer (se Bilaga 1) och de som finns upplevs som bristande. Detta tror vi kan förklaras på olika sätt. Å ena sidan kan detta bero på att det finns sociala karaktärer (se Figur 6) inom samma rumslighet vilket antingen motverkar eller utesluter SK. Grahn och Stoltz (2021) teori om hur karaktärer korrelerar med varandra (se 2.2.3 *Alnarpsmetoden*) stödjer denna hypotes. Begreppet bygger på att max fyra likartade karaktärer (se Figur 5) kan samexistera inom en rumslighet och skulle en femte introduceras skapas obalans, två karaktärer kommer vara varandras motsats och försvagar eller utesluter varandra. Vidare menar de att: ”[...] these more restorative qualities sometimes could be regarded as relatively sensitive in relation to their then more dominant counterparts...” (Grahn & Stoltz 2021:7). De menar att SK är känsligare för obalans inom en rumslighet än sociala karaktärer och blir därmed försvagade eller uteslutna. Denna uppsats resultat stödjer detta då vi redogjort för att försvagning av SK sker inom de identifierade rumsligheterna 5, 9 och 17 då karaktären *Lugn* blir utesluten av sin motsatta karaktär *Social* (se Figur 5). Karaktären *Skydd* försvagas även genom hela parken då Stadsträdgården har en gestaltning som fokuserar på karaktären *Öppen*, som är dess motsats (se Figur 5).

Å andra sidan anser vi att detta kan förklaras med att rumsligheter med SK är känsliga för externa störningar från omgivande rumsligheter. Grahn och Stoltz (2021) påpekar att rumsligheter med SK är känsligare mot utomstående störningar än sin motpart och därmed bör dessa ”[...] be “protected” from their [sociala karaktärers] influence in order to be strongly perceived” (Grahn & Stoltz 2021:7).

Med detta menar de att rumsligheter med SK är känsliga för att bli influerade av närliggande rumsligheter med sociala karaktärer och då att SK blir försvagade. Resultatet från denna uppsats stöds även av denna teori då de identifierade rumsligheterna med svaga SK har ett flertal rumsligheter med sociala karaktärer i närområdet (se Figur 6 och Tabell 4). Vi anser därmed att dessa SK är influerade av sociala karaktärers störningar. Vi anser vidare att dessa SK skulle upplevas tydligare av besökare, och därmed ha en starkare återhämtnings och stressreducerande effekt, om de sociala karaktärerna inte var inom SKs närområde och försvagade dem som i dagsläget.

Vi anser utifrån dessa två möjliga scenarion att antingen så motverkas och utesluts SK av sociala karaktärer *inom* samma rumslighet eller från *intilliggande* rumsligheter med sociala karaktärer, eller så är det ett tredje scenario då båda samtidigt påverkar SKs närvaro i parken. Utifrån detta anser vi att mängden sociala karaktärer inom parken bör minskas alternativt förflyttas bort från de rumsligheterna med SK för att parken ska kunna utvecklas gällande SK. Vidare undersökning om vilket av dessa scenarion som påverkar SK starkast skulle kunna belysa vilken utveckling som är viktigast. Försvagandet av SK kan motverkas genom att placera sociala karaktärer i en sida av parken och SK i motsatt sida. Mellan sociala karaktärer och SK kan en gradient som utgår ifrån behovspyramiden (se Figur 4) appliceras för att sociala karaktärer inte ska dominera på platsen och uppnå en jämnare fördelning mellan sociala och SK.

## 4.5 Resultatet ur ett större perspektiv

Som svar på uppsatsens första frågeställning har parken ett fåtal SK men många sociala karaktärer. Detta innebär att parken kan ses som en negativ miljö för stressade individer att vistas i. Att parken är mer anpassad för sociala interaktioner innebär att individer med höga stressnivåer undviker parken då de inte klarar av den komplexa kommunikationen och det fokus parken kräver (Grahm & Ottosson 2010). Vi anser inte att det är socialt hållbart eller etiskt korrekt att parken inte kan nyttjas av alla i samhället. Parken är som tidigare nämnt (se *1 Introduktion*) det närmsta stora offentliga grönområdet för många inom Uppsalas stadskärna och är därmed det enda närliggande grönområdet för många. Individens mentala hälsa påverkas negativt av att inte kunna vistas i en miljö med naturliga inslag (Van den Bosch 2015). Att inte kunna vistas i Stadsträdgården, på grund av att de befintliga sociala karaktärerna är för påfrestande, kommer därmed innebära ytterligare stress för individer som redan kämpar med höga stressnivåer. Om denna konsekvens sätts inom ett större perspektiv så handlar mål 11 inom *Agenda 2030* om hållbara städer och samhällen, inom detta finns delmål 11.7 som handlar om att skapa säkra och inkluderande grönområden för alla (FN 2015). Enligt Grahm et al. kan detta delmål beröra ett grönområdes "[...] avstånd från bostaden, dess storlek samt dess innehåll,

dess kvaliteter.” (Grahn et al. 2021:4). Med detta menar de att delmålet kan kopplas till vart ett grönområde finns, vilka karaktärer som återfinns och att detta påverkar staden och samhället i stort. Stadsträdgårdens storlek och position (se Figur 1) är faktorer som förutsätter att parken är lättillgänglig för alla. Däremot anser vi att parkens innehåll inte är inkluderande för alla då dess karaktärer inte är jämnt fördelade mellan sociala karaktärer och SK. För att skapa en inkluderande park bör därmed mängden sociala karaktärer minskas och ersättas med SK så att alla oavsett sinnessillstånd har lika mycket tillgång och kan gynnas av parken.

Att Stadsträdgården inte är tillgänglig för alla bör landskapsarkitekter ha i åtanke vid vidareutveckling av Stadsträdgården och inom sin yrkesroll. Som svar på uppsatsens andra fråga visar resultatet att en park med fler sociala karaktärer än SK inte är inkluderande. Detta visar hur viktigt det är att gestalta med lika mängder SK och sociala karaktärer samt att placera karaktärerna så de inte försvagar varandra för att skapa ett socialt och etiskt hållbart samhälle. Vidare visar resultatet att vilka karaktärer en park har är avgörande för stressade individers stressreducering. Har landskapsarkitekten i åtanke hur sociala karaktärer påverkar SK kan försvagandet av SK förhindras vid gestaltning. Detta leder i sin tur till att de SK som gestaltas får sin önskade effekt och landskapsarkitekter kan främja återhämtning och stressreducering i samhället. Att införa lika mängd sociala karaktärer och SK kan vara svårt att implementera vid varje fall, ibland har ett grönområde som syfte att vara socialt. Vi anser att det är viktigt att veta att sociala karaktärer påverkar stressade individer.

## 5. Metoddiskussion

För att besvara uppsatsens frågeställningar användes QET-verktyget med komplettering från HFK. Nedan diskuteras hur avgränsningar, att använda QET som metod och platsanalys har påverkat uppsatsens resultat.

### 5.1 QET-verktyget som metod

För att undersöka uppsatsens frågeställningar om Stadsträdgårdens SK användes det inte helt färdigutvecklade verktyget QET med komplettering från Grahn et al. (2010) principmodell HFK. Det finns anledningar till att vara kritisk mot denna metod. Bengtsson och Grahn (2014) säger att verktyget är i sitt första stadie och att de identifierbara karaktärerna behöver utvecklas. Verktyget är även främst framtaget för att gestalta och analysera gröna vårdmiljöer (Bengtsson et al. 2018), vilket gör att valet av att använda verktyget som metod för en undersökning av en offentlig park kan ifrågasättas.

Vi anser trots detta att en modifierad version av QET-verktyget var rätt metod för uppsatsen. Karaktärerna inom QET är inte tydligt beskrivna och därmed valde vi att inarbeta Grahn et al. (2010) principmodell HFK i verktyget QET som ett komplement, vilket vi anser väger upp för att verktyget inte är färdigutvecklat. Däremot går inte alla karaktärer som vi fokuserat på inom QET att knyta an till principmodellen, vilket kan vara anledningen till att inventeringen resulterade i ett högt antal av karaktärerna *årsförändringar i naturen* och *sensorisk njutning av naturen*, då dessa blev svårare att avgränsa. Vi anser även att trots QET främst är utformat för vårdmiljöer så har det en potential att vidareutvecklas till att bli ett verktyg som kan anpassas efter olika typer av grönområden eftersom fokus inom verktyget är att analysera ett grönområde utifrån en målgrupps behov, inte utifrån typ av vårdande miljö. Därmed anser vi att i denna uppsats kunde verktyget med fördel anpassas till syftet och parken utefter våra egna modifieringar. En vidare undersökning om hur QET-verktyget kan anpassas till offentliga miljöer skulle öppna för flera möjliga användningsområden av verktyget.

Sektion A inom QET-verktyget anser vi är mer anpassad till slutna gröna miljöer än offentliga miljöer som Stadsträdgården. Trots detta anser vi att sektion A i QET-verktyget fortfarande är relevant för uppsatsen då sektionen berör parkens

tillgänglighet och upplevda säkerhet. Detta påverkar parkens stressreducerande egenskaper och därmed kunde en analys av sektion A användas för att svara på uppsatsens frågeställningar.

Vid sammanställning av de två individuella inventeringarna uppmärksammades att i princip samma rumsligheter hade identifierats men vissa karaktärer inom dessa hade upplevts olika starka, vilket kan bero på att individer undermedvetet tenderar att framhäva viss information och bortprioritera annan (Denscombe 2000). Detta eftersom vi har en tendens att se det som vi är vana att se (ibid.). Denscombe menar att om ” [...] det finns någon form av otydlighet i det vi observerar, har vi en tendens att tolka saker i enlighet med tidigare erfarenheter.” (Denscombe 2000:167). Detta innebär att våra tidigare erfarenheter har påverkat vår upplevelse av karaktärerna i Stadsträdgården. Vidare hävdar han att ens sinnesstämning under inventeringen påverkar vilka intryck man uppfattar, vilket kan vara en förklaring till varför vi upplevde karaktärerna olika starkt.

## 5.2 Karaktärerna inom QET och De åtta hälsofrämjande karaktärerna

Att karaktärerna upplevdes olika vid inventeringen stödjer vår teori om att QET-verktygets karaktärer inte har tillräckligt utförliga beskrivningar. Vi upplever en plats utefter egna erfarenheter och sinnesstämning (Descombe 2000; Grahn 2010) och enligt Stigsdotter är skillnaden så stor att ” [...] a mentally weak, stressed or ill person understands and interprets the surroundings differently to a healthy individual.” (Stigsdotter 2015:91). Detta innebär att upplevelsen av en miljö är subjektiv och olik från person till person beroende på mentalt tillstånd. Eftersom stressade individer har en lägre tröskel för att bli påverkade negativt och stressade av sin omgivning kan platser som anses lugna för vissa vara för stressande för andra (Grahn & Ottosson 2010). Detta innebär att det vi i denna uppsats anser vara en svag SK kanske för en stressad individ innebär alldeles för komplicerad kommunikation eller inte alls uppfyller dennes behov för att upplevas som SK. Stigsdotter (2015) har också stött på detta problem och anser att vid en gestaltning av ett grönområde med hjälp av EBD bör en uppföljning ske där målgruppen får utvärdera platsens återhämtande egenskaper. Vi anser att detta är relevant även i vår studie av Stadsträdgården och en vidare undersökning om hur karaktärerna upplevs av individer med höga stressnivåer skulle ge ett tydligt resultat på hur karaktärerna upplevs av uppsatsens målgrupp.

QET-verktygets ordning på karaktärerna kan ifrågasättas. Ordningen är som tidigare nämnt (se 2.3 *Uppsatsens ramverk*) utvecklad utefter modellen *behovspyramiden* och har därmed de viktigaste karaktärerna för återhämtning och stressreducering längst ner i listan (se Figur 4). Denna ordning kan däremot

ifrågasättas då en studie gjord av Grahn och Stigsdotter identifierade att de "[...] most preferred activity type among the most stressed informants was 'rest activities' followed by 'animal activities' ..." (Grahn & Stigsdotter 2011:295). Dessa aktiviteter kan enligt Grahn och Stigsdotter kopplas på följande sätt till teorin om hälsofrämjande karaktärer:

Animal activities- *Artrikedom* och *Tillflykt*

Rest activities- *Vild natur*

Detta innebär att om listan skulle följa denna teori så skulle karaktärerna *Artrikedom*, *Tillflykt* och *Vild natur* vara belägna längst ner i listan. Karaktärerna *Tillflykt* och *Vild natur* befinner sig långt ner i listan, men *Artrikedom* är relativt högt upp i listan (se Tabell 1) och kan därmed tolkas som irrelevant för återhämtning samt stressreducering hos stressade individer. Utöver detta är även karaktären *Artrikedom* placerad högt upp i modellen *behovspyramiden* (se Figur 4) vilket insinuerar att karaktären är krävande och får en negativ påverkan på stressade individer. Detta innebär att beroende på vilken av dessa teorier uppsatsens analys baseras på kommer svaret på uppsatsens andra frågeställning skifta, då prioriteringen av *Artrikedom* skiljer sig åt. Vi anser dock att eftersom det finns ett flertal studier (Gao et al. 2019; Grahn & Stigsdotter 2011) som påvisar att karaktären är viktig för återhämtning och reducering av stress bör denna förstärkas inom parken trots att QET-verktyget inte prioriterat karaktären.

### 5.3 Platsanalys av Stadsträdgården och uppsatsens syfte samt frågeställning

Inom QET-verktyget är ett av stegen en inventering av platsen, vilket medför en rad variabler som påverkar uppsatsens resultat. För det första innefattar inventeringen både subjektiva tolkningar av QET-verktygets och *HFKs* karaktärer samt personliga upplevelser av platsen vilket påverkar resultatet. För att motverka en influerad inventering valde vi att utföra individuella inventeringar och sedan sammanställa våra resultat. Trots detta kan upplevelsen av en plats skilja sig mycket beroende på åldersgrupp, könsidentifiering, sinnesstämning och egna erfarenheter (Denscombe 2000). För att utveckla denna studie skulle fler deltagande av olika ålder, könstillhörighet och annan demografisk tillhörighet utöka inventeringens reliabilitet.

För det andra utfördes inventeringen, på grund av arbetets tidsram, under en arbetsdag på vinterhalvåret. Detta gör att svaga och svåridentifierade karaktärer som kan upptäckas vid en inventering under längre tid kan ha missats och att vädret kan ha en påverkan på upplevelsen av platsen. Att inventeringen skedde under

vinterhalvåret kan även påverkat upplevelsen av Stadsträdgården och kan ha lett till att karaktärer inte uppfattats, delvis då vegetationens lövverk som skapar rumsligheter, skuggor, barriärer och andra sinnesintryck som inte går att ta hänsyn till samt eftersom många sociala aktiviteter är säsongsbundna. För att undvika årstidens påverkan på inventeringen valde vi att aktivt ha alla årstider i parken i åtanke, men studien skulle bli mer rättvisande om inventeringen gjordes kontinuerligt under en årstidscykel.

Uppsatsens syfte och frågeställningen går att ifrågasätta då Stadsträdgården, som uppsatsen syftar till att undersöka, inte är skapad för att vara en stressreducerande och återhämtande park utan den är skapad för att vara en mötesplats (Uppsala kommun 2022). Uppsatsens frågeställningar kan då ses som irrelevanta då det vi undersöker inte är ändamålet med parken och en social park kan inte vara en stressreducerande park (Bengtsson & Ottosson 2010). Däremot anser vi att parkens ändamål och hur den används idag inte är det intressanta inom denna uppsats, utan det är hur besökare med höga stressnivåer upplever parken oberoende av hur parken är tänkt att upplevas i dagsläget och hur den kan förbättras för att tillgodose behovet av stressreducerande grönområden.

En alternativ frågeställning kan undersöka om Stadsträdgården är en stressreducerande park utifrån upplevelsen hos individer med höga stressnivåer skulle ge ett annat perspektiv till uppsatsen. Detta skulle undersöks genom intervjuer med målgruppen vilket förmodligen skulle ge ett mer nyanserat resultat. Resultatet skulle även vara mer utifrån personliga upplevelser vilket skulle vara till fördel då det är denna målgrupp som uppsatsen syftar till att utveckla parken för. Däremot är uppsatsens nuvarande frågeställningar relevanta och strävar efter att undersöka parken objektivt för att på så sätt se parken i sin helhet ur flera perspektiv.

## 6. Sammanfattande slutsatser

Syftet med denna uppsats var att undersöka vilka stressreducerande karaktärer den centrala parken Stadsträdgården har och hur dessa kan utvecklas. Detta för att ge kunskap om hur Stadsträdgården kan tillgodose behovet av stressreducering i offentliga grönområden. Resultatet visar på en brist av de karaktärer som är viktigast vid stressreducering och återhämtning samt ett överflöd av karaktärer som motverkar dessa. Däremot antas de stressreducerande karaktärerna (SK) som finns ha möjlighet till att förstärkas och introduceras där de saknas och på så vis ge mer utrymme till stressreducering i parken. Omkringliggande landskap har betydelse för platsen då det ger upphov till många av de externa störningar som påverkar hur stressreducerande parken är, mestadels i form av ljudstörningar från Sjukhusvägen. Resultatet visar på att sociala karaktärer inom samma rumslighet som SK försvagar och motverkar SK. Även intilliggande rumsligheter inom Stadsträdgården kan vara störande för SK i rumsligheter bredvid. Därmed bör utrymmen skapas där SK inte influeras av sociala karaktärer varken *inom* en rumslighet eller från *närliggande* rumsligheter med sociala karaktärer. Parkens upplevda trygghet och helhet bör dessutom förstärkas då detta i sin tur skulle förstärka upplevelsen av alla SK inom parken. Till sist bör mängden platser som karaktäriseras som övergångszoner mellan inomhus och utomhusmiljö utökas för att skapa platser för stressade individer utan krävande intryck då det i dagsläget finns ett för litet antal av dessa.

Slutsatsen av denna undersökning är att Stadsträdgården i nuläget har en brist av SK även om samtliga karaktärer kunde identifieras, då de SK som kunde identifieras var svaga och få i antal. Stadsträdgården är inte en stressreducerande park men den innehar förutsättningarna för att kunna bli en stressreducerande park genom att förstärka befintliga SK och introducera ett större antal SK. Vidare kan framtida studier undersöka hur QET-verktyget kan optimeras för att vara mer applicerbar på en offentlig park och hur Stadsträdgården upplevs av individer med höga stressnivåer för att fördjupa kunskapen om hur parken kan tillgodose behovet av stressreducerande grönområden i Uppsala.



## Referenser

- Balans Uppsala (u.å.). Promenader i balans. <http://balansuppsala.se/promenader-i-balans/> [2023-02-23]
- Bengtsson, A. & Grahn, P. (2014). Outdoor environments in healthcare settings: A quality evaluation tool for use in designing healthcare gardens. *Urban Forestry & Urban Greening*. 13 (4), 878-891. doi.org/10.1016/j.ufug.2014.09.007
- Bengtsson, A. (2015). From Experiences of the Outdoors to the Design of Healthcare Environments. Diss. Alnarp: Sveriges Lantbruksuniversitet. Alnarp: SLU Repro. [res.slu.se/id/publ/67022](https://res.slu.se/id/publ/67022)
- Bengtsson, A., Oher, N., Åshage, A., Lavesson, L. & Grahn, P. (2018). Evidensbaserad design av utemiljö i vårdsammanhang. (2018:7) Alnarp: Sveriges Lantbruksuniversitet. <https://res.slu.se/id/publ/96619>
- Boverket (2022). Skydd mot olyckor på tomter. <https://www.boverket.se/sv/PBL-kunskapsbanken/regler-om-byggande/krav-pa-byggnadsverk-tomter-mm/krav-pa-tomter/sakerhet/> [2023-03-01]
- Brown, R.D. & Corry, R.C. (2011). Evidence-based landscape architecture: The maturing of a profession. *Landscape and Urban Planning*. 100 (4), 327-329. doi.org/10.1016/j.landurbplan.2011.01.017
- Cohen, S, Murphy, M. L. M., & Prather, A. A. (2019). Ten Surprising Facts About Stressful Life Events and Disease Risk. *Annual review of psychology*, 70, <https://doi.org/10.1146/annurev-psych-010418-102857>
- Denscome, M. (2000). *Forskningshandboken: för småskaliga forskningsprojekt inom samhällsvetenskaperna*. Lund: Studentlitteratur
- Fekete, A. & Van den Toorn, M. (2021). Teaching Fieldwork in Landscape Architecture in European Context; Some Backgrounds and Organisation. *Land*. 10 (3), 237. doi.org/10.3390/land10030237
- FN 2015/70/1 on 25 September 2015 Transforming our world: the 2030 agenda for sustainable development (A/RES/70/1) <https://documents-dds-ny.un.org/doc/UNDOC/GEN/N15/291/89/PDF/N1529189.pdf?OpenElement>
- Försäkringskassan (u.å.). Antal personer som är sjukskrivna på grund av stress. <https://www.forsakringskassan.se/statistik-och-analys/statistikdatabas#!/sjuk/sjp-pagaende-sjukfall-diagnos-f43> [2023-02-23]
- Gao, T., Song, R., Zhu L. & Qiu, L. (2019). What Characteristics of Urban Green Spaces and Recreational Activities Do Self-Reported Stressed Individuals Like? A Case Study of Baoji, China. *International Journal of Environmental Research and Public Health*. 16 (8), <http://dx.doi.org/10.3390/ijerph16081348>

- Grahn, P. & Ottosson, T. (2010). Trädgårdsterapi: Alnarpsmetoden: att ta hjälp av naturen vid stress och utmattnings. Stockholm: Bonnier Existens
- Grahn, P., MOVIUM & Stoltz, J. (2021). Urbana grönområden: indikatorer för hälsa och välbefinnande. [Faktablad]. Movium fakta. Alnarp: MOVIUM.
- Grahn, P., Stigsdotter, U.K., Tenngart Ivarsson, U. & Bengtsson, I.L. (2010). Using affordances as a health-promoting tool in a therapeutic garden. I: Ward Thompson, C., Aspinall, P. & Bell, S. (red.) *Innovative Approaches to Researching Landscape and Health*. London: Routledge. 116-154.  
<https://doi.org/10.4324/9780203853252>
- Grahn, P., Stoltz, J. & Bengtsson, A. (2022). The Alnarp Method: An Interdisciplinary-Based Design of Holistic Healing Gardens Derived From Research and Development in Alnarp Rehabilitation Garden. I: Bishop, K. & Corkery, L. (red.) *Routledge Handbook of Urban Landscape Research*. London: Routledge. 299-317. [doi.org/10.4324/9781003109563](https://doi.org/10.4324/9781003109563)
- Kaplan, R., Kaplan, S. & Ryan R.L. (1998). *With people in mind, Design and Management of Everyday Nature*. Washington: Island Press
- Karlsson Stigsdotter, U. & Grahn, P. (2011) Stressed individuals' preferences for activities and environmental characteristics in green spaces. *Urban Forestry & Urban Greening*. 10 (4), 295-304. [doi.org/10.1016/j.ufug.2011.07.001](https://doi.org/10.1016/j.ufug.2011.07.001)
- Marsella, A. J. (1998). Urbanization, mental health, and social deviancy: A review of issues and research. *American Psychologist*, 53(6), 624–634.  
<https://doi.org/10.1037/0003-066X.53.6.624>
- Matsuoka, R.H. & Kaplan, R. (2008). People needs in the urban landscape: Analysis of Landscape And Urban Planning contributions. *Landscape and Urban Planning*. 84 (1), 7-19. <https://doi.org/10.1016/j.landurbplan.2007.09.009>
- Nationalencyklopedin (u.å.). Uppsala slott.  
<https://www.ne.se/uppslagsverk/encyklopedi/l%C3%A5ng/uppsala-slott> [2023-02-23]
- Norberg-Schulz, C. (1999). Fenomenet plats, I: Skriftserien Kairos Nr 5. *Arkitekturteorier*. Stockholm: Raster förlag. 89-115.
- Robinette, G.O. (1972). *Plants, people and environmental quality, a study of plants and their environmental functions*. Washington, DC: US Department of the Interior/ASLA.
- Shiloh, S., Sorekt, G. & Terkel, J. (2003) Reduction of state-anxiety by petting animals in a controlled laboratory experiment. *Anxiety, Stress & Coping*, 16:4, 387-395,  
<https://doi.org/10.1080/1061580031000091582>
- Stigsdotter, U. & Grahn, P. (2011) Stressed individuals' preferences for activities and environmental characteristics in green spaces. *Urban forestry & Urban Greening*, 10 <https://doi.org/10.1016/j.ufug.2011.07.001>
- Stigsdotter, U. (2015). Nature, Health and Design. *Alam Cipta*. 8(2), 89–96.  
[http://frsb.upm.edu.my/upload/dokumen/FKRSE1\\_85-92.pdf](http://frsb.upm.edu.my/upload/dokumen/FKRSE1_85-92.pdf)
- Stoltz, J. & Grahn, P. (2021). Perceived sensory dimensions: An evidence-based approach to greenspace aesthetics. *Urban Forestry & Urban Greening*. 59 (126989) [doi.org/10.1016/j.ufug.2021.126989](https://doi.org/10.1016/j.ufug.2021.126989)

- Ulrich, R.S. (1984). View through a Window May Influence Recovery from Surgery. *Science*. 224 (4647), 420-421. <https://www.jstor.org/stable/1692984>
- Uppsala Kommun (2014). Översiktsplan 2016 för Uppsala kommun. (KSN-2014-1327). Uppsala: Uppsala Kommun
- Uppsala Kommun (2022) Stadsträdgården. <https://bygg.uppsala.se/planerade-omraden/sodra-astraket/sa-utvacklas-sodra-astraket/stadstradgarden/> [2023-03-07]
- Van den Bosch, M., Östergren, P-O., Grahn, P., Skärbäck, E. & Währborg, P. (2015) Moving to Serene Nature May Prevent Poor Mental Health—Results from a Swedish Longitudinal Cohort Study. *International Journal of Environmental Research and Public Health*. 12 7974–89  
<http://dx.doi.org/10.3390/ijerph120707974>
- World Health Organisation (2008). Mental Health Gap Action Programme, Scaling up care for mental, neurological, and substance use disorders. (WM 140) Geneva: WHO  
[https://apps.who.int/iris/bitstream/handle/10665/43809/9789241596206\\_eng.pdf](https://apps.who.int/iris/bitstream/handle/10665/43809/9789241596206_eng.pdf)

## Figurer

- Bengtsson, A. & Grahn, P. (2014). *Wild nature. Cherry trees in a freely growing meadow*. [fotografi] <https://doi.org/10.1016/j.ufug.2014.09.007> (CC BY 3.0) [2023-02-24]
- Bengtsson, A. (2022). Behovspyramiden utgör en övergripande modell för en stödjande miljö. Illustrationen är en omarbetning av originalet från Grahn (1991). [illustration]. Tillgänglig: <https://www.boverket.se/sv/samhallsplanering/arkitektur-och-gestaltad-livsmiljo/arbetsatt/vardens-miljoer/manniska-och-vardmiljo/evidens-och-kunskap/forskning-slu/> [2023-03-03]
- Grahn, P., Stoltz, J. & Bengtsson, A. (2022). *The Pyramid of Environmental Support*. [Illustration] <https://www.taylorfrancis.com/chapters/edit/10.4324/9781003109563-25/alnarp-method-patrik-grahn-jonathan-stoltz-anna-bengtsson> [2023-02-28]
- Lantmäteriet (2023). *Uppsala stadsträdgård. SWEREF 99 TM*. Flygfoto [Kartografiskt material]. <https://zeus.slu.se/get/?drop=get> [2023-01-24]
- Stoltz, J. & Grahn, P. (2021). *PSD “colour wheel”*. [illustration]. [doi.org/10.1016/j.ufug.2021.126989](https://doi.org/10.1016/j.ufug.2021.126989) (CC BY 4.0) [2023-02-24]

# Bilaga 1

<b>Karaktär som hittas i rumsligheter</b>	totalt	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18
Social	10		x	x	x	x	x		x				x	x			x		x
Kultur	8	x		x		x		x			x		x		x				x
Symbolism/reflektion	4					x				x		x		x					
Utsikt (Open)	7		x	x	x		x	x						x				x	
Rymd (Cohesive)	1					x													
Artrikedom (Diverse)	11		x			x	x	x	x	x		x	x		x	x			x
Sensorisk njutning	12	x	x			x	x	x	x	x	x	x	x		x				x
Säsongförändringar	16		x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x
Lugn (Serene)	3					x				x									x
Vild natur (Natural)	1															x			
Tillflykt (Shelter)	4					x				x		x							x

## 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. Du hittar en länk till SLU:s publiceringsavtal på den här sidan:

- <https://libanswers.slu.se/sv/faq/228316>.<https://libanswers.slu.se/sv/faq/228316>.<https://libanswers.slu.se/sv/faq/228316>.<https://libanswers.slu.se/sv/faq/228316>.

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.