

DANSEN GENOM LANDSKAPET

Ett gestaltungsförslag för Johannesdalsbadet för att locka unga kvinnor till fysisk aktivitet



Anna Jogefalk

Examensarbete • 30 hp
Sveriges lantbruksuniversitet, SLU
Fakulteten för naturresurser och jordbruksvetenskap
Landskapsarkitektprogrammet - Uppsala
Uppsala 2024

Dansen genom landskapet - ett gestaltungsförslag för Johannesdalsbadet för att locka unga kvinnor till fysisk aktivitet

The dance through the landscape - a design proposal for Johannesdalsbadet to attract young women to physical activity

Anna Jogefalk

Handledare: Sofia Sandqvist, Sveriges lantbruksuniversitet, Institutionen för stad och land

Examinator: Ulla Myhr, Sveriges lantbruksuniversitet, Institutionen för stad och land

Bitr. examinator: Viveka Hoff, Sveriges lantbruksuniversitet, Institutionen för stad och land

Omfattning: 30 hp

Nivå och fördjupning: Avancerad nivå, A2E

Kurstitel: Självständigt arbete i landskapsarkitektur, A2E - landskapsarkitektprogrammet - Uppsala

Kurskod: EX0860

Program/utbildning: Landskapsarkitektprogrammet - Uppsala

Kursansvarig inst.: Institutionen för stad och land

Utgivningsort: Uppsala

Utgivningsår: 2024

Omslagsbild: Anna Jogefalk

Upphovsrätt: Författarens bilder om inget annat anges. Samtliga bilder/foton/illustrationer/kartor i examensarbetet publiceras med tillstånd från upphovsrättsinnehavaren.

Originalformat: A3

Elektronisk publicering: <https://stud.epsilon.slu.se>

Nyckelord: Fysisk aktivitet, unga kvinnor, rörelse, forskning genom design, dans, vattenlandskap, bad, Johannesdalsbadet, Vårberg, Stockholm

Sveriges lantbruksuniversitet

Fakulteten för naturresurser och jordbruksvetenskap

Institutionen för stad och land

Avdelningen för landskapsarkitektur

Publicering och arkivering

Godkända självständiga arbeten (examensarbeten) vid SLU publiceras elektroniskt. Som student äger du upphovsrätten till ditt arbete och behöver godkänna publiceringen. Om du kryssar i JA, så kommer fulltexten (pdf-filen) och metadata bli synliga och sökbara på internet. Om du kryssar i NEJ, kommer endast metadata och sammanfattning bli synliga och sökbara. Även om du inte publicerar fulltexten kommer den arkiveras digitalt. Om fler än en person har skrivit arbetet gäller krysset för samtliga författare. Du hittar en länk till SLU:s publiceringsavtal på den här sidan:

- <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.

SAMMANDRAG

Sverige är bland de länder i världen där befolkningen är mest stillasittande, vilket utgör en av våra stora folkhälsoproblem. Unga kvinnor sticker ut som en grupp som i mindre utsträckning är fysiskt aktiva. Deltagandet i fysisk aktivitet påverkas av natur-, byggda- och sociala miljöer, samt individuella faktorer som kön, ålder, fysisk förmåga, färdigheter och motivation. Spontanidrottsytor, såsom fotbollsplaner och utegym, är exempel på hur kommuner försöker hantera problemet med minskad fysisk aktivitet, och dessa är ofta välanvända. Däremot finns könsobalanser i användningen. Landskapsarkitektur har potential att utforma den byggda miljön och jämna ut könsobalansen, samt tillgängliggöra naturområden för att stimulera och underlätta fysisk aktivitet.

I detta arbete undersöks hur landskapsarkitektur kan främja ökad fysisk aktivitet bland unga kvinnor med vattenlandskapet som resurs och presenterar ett gestaltungsförslag för Johannesdalsbadet i Stockholm. Genom att använda gestaltungsarbetet som forskningsmetod utforskades lösningar på problemet med hjälp av metoden känd som ”Research by design”, eller på svenska ”forskning genom design”. Metoden kan delas in i tre faser: pre-design, design och post-design. Faserna överlappade varandra, där litteraturstudier kombinerades med designaktiviteter, med fokus på kreativa lösningar och utforskning av olika idéer och koncept.

Arbetsområdet utforskades, analyserades och tolkades genom användning av dans som metod. Rörelsemönstren analyserades och dokumenterades med hjälp av symboler inspirerade av Lawrence Halprins metod ”motation”. Mitt rörelsemönster påverkades också av känslor och sinnesupplevelser som uppstod av landskapets karaktär och inspirerade till dans. Dansen fungerade även som inspiration för formspråket i gestaltungsförslaget, där rörelserna förstärktes genom landskapsarkitektoniska tillägg.

Gestaltungsförslaget presenterar en områdesutveckling med fokus på att öka fysisk aktivitet bland unga kvinnor genom att skapa en promenad- och dansvänlig natur som sammanlänkar, aktiverar och skapar en välkomnande atmosfär. De tre huvuddelarna i gestaltungsförslaget inkluderar en vattenpromenad som ansluter till den befintliga strandpromenaden och består av två slingrande träspänger inspirerade av en lugn pardans. En flytande aktivitetsbrygga fungerar som en flexibel yta för exempelvis dans, bad, samt schemalagda aktiviteter med instruktör. Aktivitetsbryggans formspråk hämtar inspiration från streetdance med snabba och kraftfulla rörelser. På utkiksplatsen föreslås en svävande trappa som blir ett landmärke, inspirerat av balett, och lockar till att utforska platsen och ger en överblickbarhet över området. Resultatet illustrerar hur landskapsarkitektur utformat med hjälp av dans, i analys och utformning, kan bidra till att stimulera, underlätta och locka unga kvinnor till ökad fysisk aktivitet.

Nyckelord: Fysisk aktivitet, unga kvinnor, rörelse, forskning genom design, dans, vattenlandskap, bad, Johannesdalsbadet, Vårberg, Stockholm

SUMMARY

Physical activity & young women

Sweden grapples with a sedentary population issue, particularly among young women (Folkhälsomyndigheten 2021, SOU 2023). People's engagement in physical activity is shaped by their natural, built, and social environments, as well as individual factors like gender, age, physical ability, skills, and motivation (see figure 1) (Edwards & Tsouros 2006). Landscape architecture can enable the built environment to stimulate physical activity and minimize prevailing barriers.

Spontaneous sports areas, such as football fields and outdoor gyms, are widespread; however, there is a gender imbalance in their use (Book & Högdahl 2022), particularly among young women (Folkhälsomyndigheten 2021). The significance of natural environments in promoting physical activity is highlighted by studies demonstrating that proximity to green spaces positively influences well-being (Janson et al 2013). Additionally, the proximity to green spaces is particularly found to be of higher importance for women compared to men (Hedblom 2019).

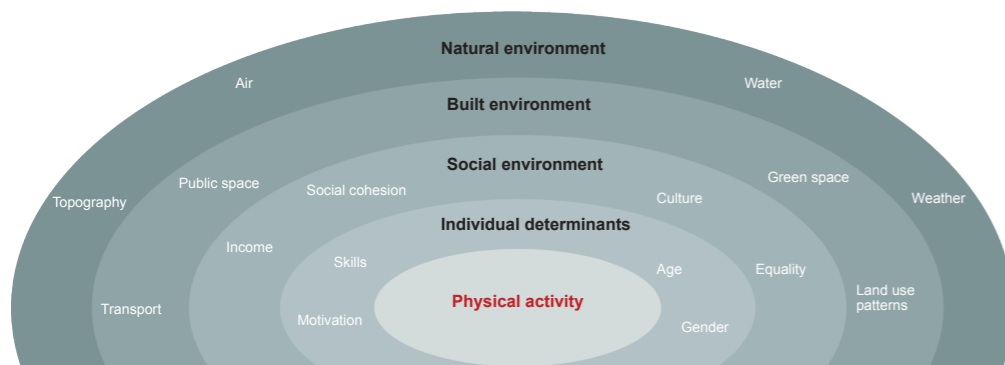


Figure 1: Model of factors influencing physical activity inspired by Edwards & Tsouros (2006). Factors closer to the center are more significant for engaging in physical activity. Landscape architects have the opportunity to influence the built environment and make natural environments accessible to stimulate and facilitate physical activity, while also considering individual factors and the social environment.

Furthermore, the specific use of green spaces differs between the genders as well, with research revealing contrasts in utilization, such as choice of path (Ode Sang et al. 2020).

Rather than building additional conventional sports facilities like football fields and outdoor gyms, this project aims to explore the development of a beach area to a spontaneous sports space. This also aligns with the preferences of young women, who desire and utilize urban beach areas more frequently than men (Stockholm stad 2023). Stockholm's connection to Lake Mälaren presents an opportunity to create an environment specifically tailored towards promoting an active lifestyle among young women.

Site

The site for the project is situated in Skärholmen in the southwestern region of Stockholm and is characterized by its verdant areas and serene waterfront locations. My research area encompasses a 500-meter stretch along the waterfront, containing a diverse landscape comprising of undulating terrain, natural areas with forests, cliffs, beaches, residential areas, and a boat dock (see figure 7). Approximately 200 meters east of Johannesdalsbadet, new housing and a preschool are planned for the nearby Söderholmen area. This development is part of the Fokus Skärholmen urban project, which aims to construct 9,500 new homes (Stockholms stad 2019) and is expected to contribute to a 40% increase in the population of Skärholmen by 2040 (Stockholms stad 2018).

Johannesdalsbadet, nestled amidst precipitous cliffs (see figure 5) and forest surroundings, offers a tranquil sanctuary by the water. Accessible via a park pathway or a steep path, it also serves as a winter sports locale for activities such as ice skating and cross-country skiing when Lake Mälaren freezes.

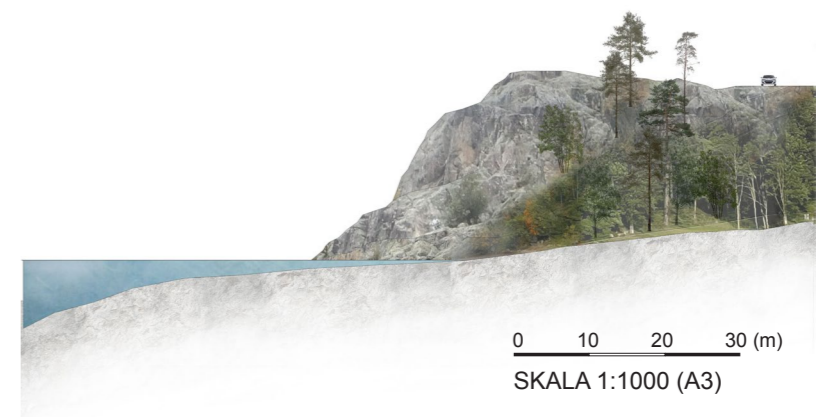


Figure 5: Section A-aa depicts the steeply undulated landscape of Johannesdalsbadet, featuring cliffs, vegetation, and sandy beach.

Problem formulation

The study examines how the issue of decreased physical activity among young women and the uneven gender distribution in spontaneous sports areas can be remedied through landscape architecture to achieve more equitable participation.



Figure 7: Orthophoto of Johannesdal with the site marked by a white dashed line. I spent an extended period of time at three locations (1, 2, and 3), using dance as both an analytical tool and a source of inspiration for the design proposal.

Aim

This work aims to explore how landscape architecture can promote increased physical activity among young women, utilizing the aquatic landscape as a resource, and to present a design proposal for Johannesdalsbadet. The goal is to create a welcoming area that promotes spontaneous physical activity among young women.

Research question

The work is based on the following questions:

- How can Johannesdalsbadet be designed to encourage young women to engage in spontaneous physical activity?
- How can dance be used as analytical and design inspiration in creating an environment that aims to attract young women to spontaneous physical activity?

Work process

The study addresses the challenge of promoting physical activity among young women at Johannesdalsbadet, constituting a complex, "wicked problem" (Roggema 2007). The research employs the "Research by Design" approach, exploring solutions through the design process, and is divided into "pre-design," "design," and "post-design" phases, which overlap (ibid). Literature studies intertwine with creative design activities, emphasizing the exploration of ideas and concepts. The process is not linear and it follows a spiral structure, testing ideas through sketching alongside literature studies, analyses, and visits to reference projects (see figure 8).

A literature review in the pre-design phase covered gender dynamics in physical activity, girls' presence in public spaces, and Stockholm's waterfront landscapes. Attention was given to integrating young women into public spaces, setting the foundation for the design proposal. Site analysis involved examining the work area's context, field studies along the coastline, and a physical assessment on-site to understand movement patterns and landscape characteristics. Additionally, the analysis involved a physical exploration inspired by

Wingren's (2018) approach, using the human body as a sensory tool in coastal landscape design. This method aimed to activate the site, emphasizing the role of experience and movement.

To visualize the site's experiences and movement patterns, sketches and symbolic notations inspired by Lawrence Halprin's 'motation' method were employed. This method combines motion and notation, originally developed for dance choreography documentation (Wasserman 2012). Halprin's graphic scores, used as navigation tools, visualize movement through spaces and indicate changes in speed (Hirsch 2014). I utilized these symbols to document movements and analyze both the work area and the reference projects.

Combining physical exploration and visual representation, sought to create a people-centered and user-oriented landscape, enhancing the understanding of how elements impact reactions and movement patterns.

The design phase predominantly relied on sketch work, integrating literature and site analysis. Numerous design proposals were tested, considering factors like vegetation, topography, and water contact. Analogies and dance-inspired concepts contributed to design solutions. Plans, sections, perspectives, and models were developed using AutoCAD and Rhino.

The process culminated in post-design, where the results were presented and evaluated. The entire research process was an iterative, intertwined journey aiming to address the challenge of promoting physical activity among young women in Johannesdalsbadet while considering various aspects of design and site analysis.

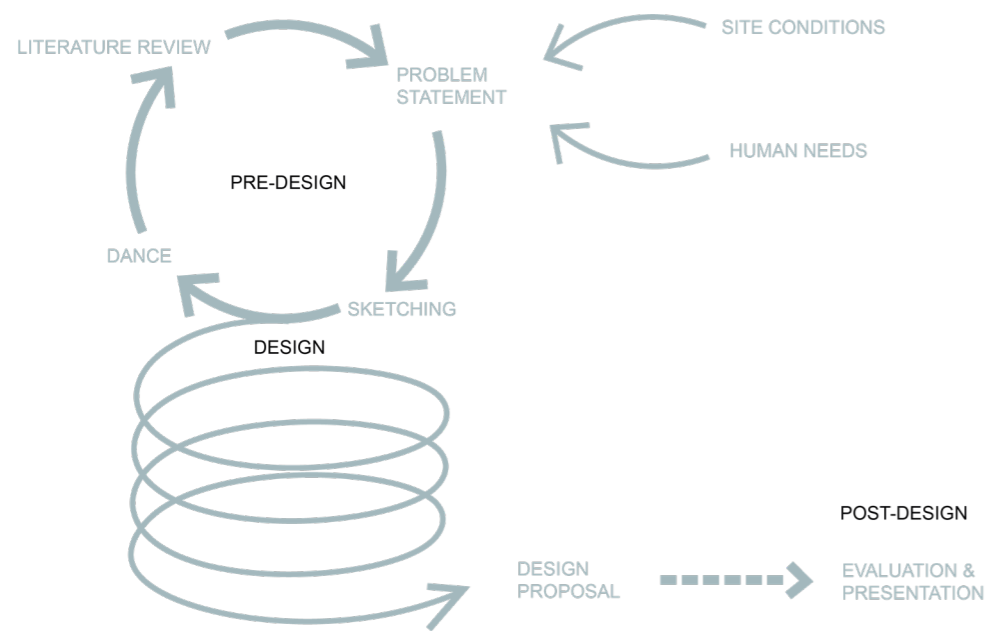


Figure 8: The spiral-shaped structure of the working process, depicting its various components that have circulated up to the design proposal and its evaluation during the post-design phase. Inspired by Pertoft & Sandqvist (2023).

Design for young women & physical activity

To engage young women in physical activities in public spaces, urban planning and design must prioritize safety, inclusivity, activity preferences, and social factors. Historically, women's needs have been overlooked, impacting their rights and opportunities in public areas (Forsberg 2005). Improving on-site safety involves enhancements like better lighting (Boverket 2010), signage, and clear entrances (Book & Högdahl 2022). Vital facilities such as public toilets and seating contribute to creating welcoming environments (Greed 2023). Designing versatile spaces, including dance floors, can attract young women (Fridolin et al. 2015). Acknowledging current trends, like dance's popularity on platforms such as TikTok, is crucial for resonating with the target audience.

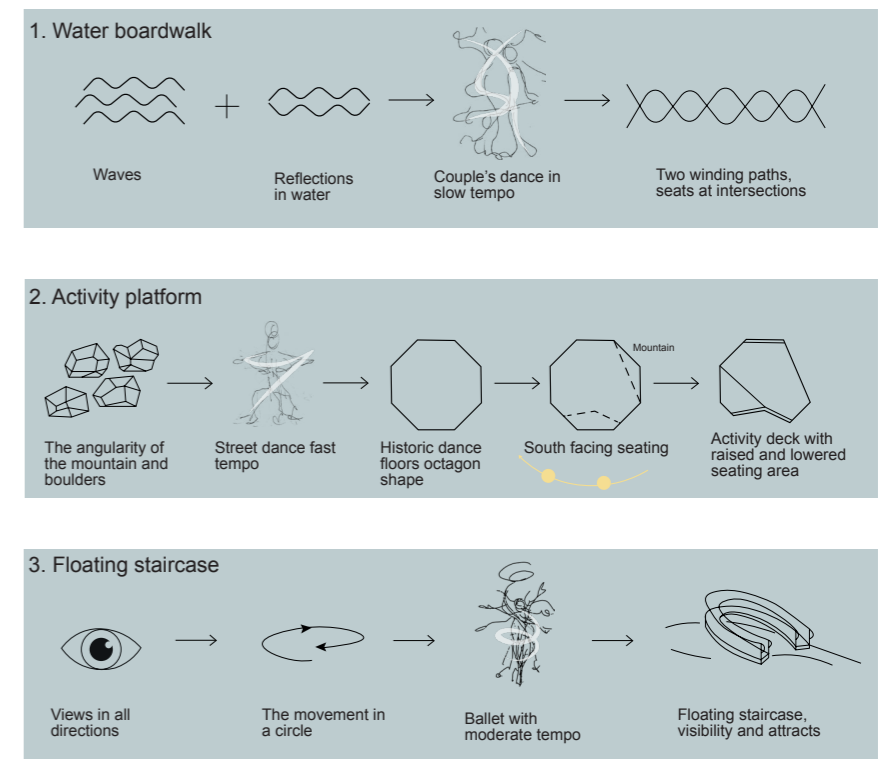
Additionally, involving instructors in spontaneous sports areas can facilitate use, encourage activities, and foster a sense of belonging, addressing social and emotional aspects vital for young women's engagement in public spaces in line with their preference for socially connected spaces (Book & Högdahl 2022).

Dancing through the landscape

The site evaluation involved a personal physical exploration, aligning with the principles outlined in the "work process" chapter. Inspired by Halprin's "motation," the movement through the area was documented.

Elements, structures, and height differences in the hilly landscape affected the directions and speed of movement. Three stops (see figure 7) in the movement pattern occurred either due to obstacles in the terrain that limited access or because of views and long sightlines that slowed the pace.

I spent more time in these three locations, each of which had a distinct character. Their unique features, along with the sensory impressions and experiences they evoked, created different tempos and rhythms that inspired various dance movements. The movements generated by these locations, associated with different dance styles, have inspired the design proposal to act as a choreography guiding visitors through the landscape.



The design proposal

The design proposal focuses on enhancing nature's accessibility and utilizing the water landscape to encourage spontaneous physical activity, among young women. The concept involves a dance-inspired journey through the landscape, focusing on the three key locations. The proposal incorporates features such as a water boardwalk, a floating activity platform, and an illuminated floating staircase serving as a lookout point. The design prioritizes safety through improved pathways, lighting, and amenities, creating an inviting environment for various activities. Night lighting is subtle, minimizing pollution, and the warm-coloured lights convey a sense of security and energy.

The northern entrance at Johannesdals Gård features a portal with lighting and clear signage, providing information on distances, entrances, and exit routes to enhance safety. A widened gravel path with corten steel edges, illuminated steps, and two elevated wooden decks guides visitors around the previously inaccessible cape, creating spaces for relaxation and contemplation. The water boardwalk leads to a large illuminated floating activity platform, serving as a communal space for various activities such as dance, yoga, and other leader-led activities. Adjacent to Söderholmsskolan, it can be

utilized for physical education classes or after-school activities. The elevated area for instructors, sunken steps for relaxation, and proximity to public amenities like toilets, bike racks, and covered seating contribute to an inviting environment. A staircase facilitates access to the cliff at Estbrötevägen, functioning as both an exit route and a vantage point. A floating circular staircase atop the height serves as a new landmark, enhancing views over the landscape and providing an overview of the activity platform and parts of the water promenade.



Figure 43: A perspective view of the water boardwalk with the activity deck in the background.

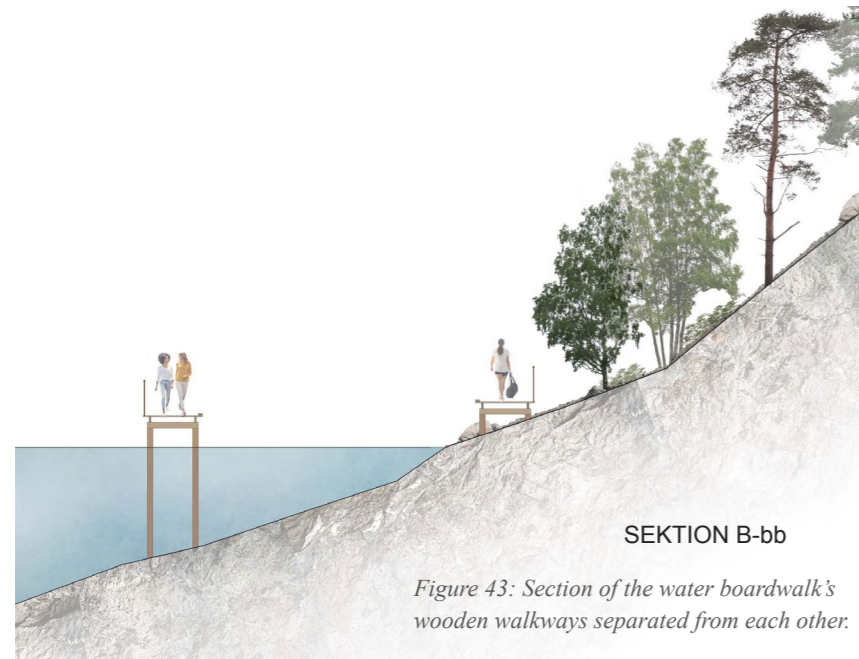


Figure 43: Section of the water boardwalk's wooden walkways separated from each other.

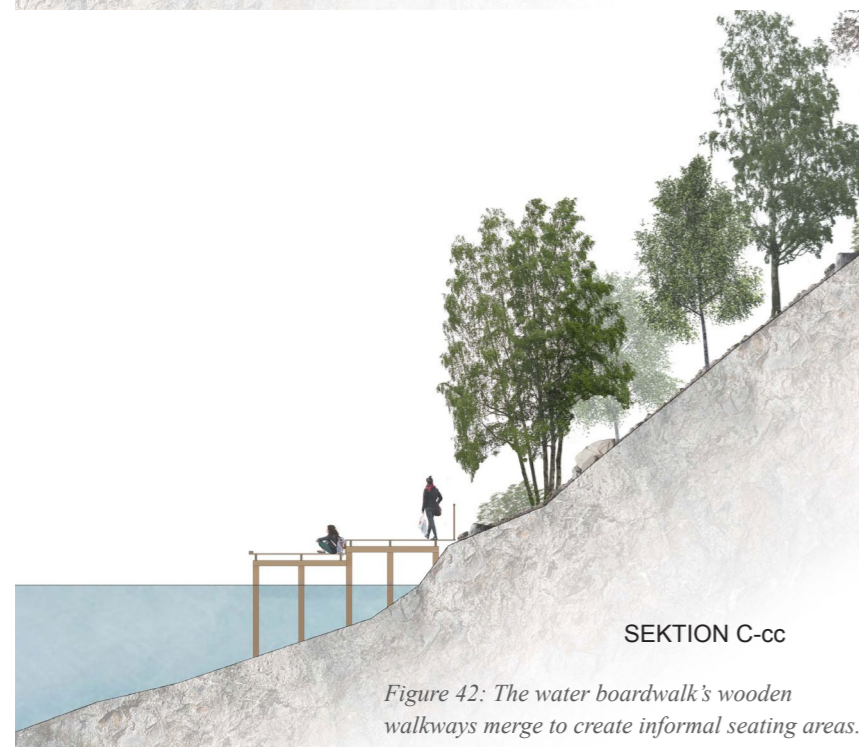


Figure 42: The water boardwalk's wooden walkways merge to create informal seating areas.



Figure 37: Illustration plan of the design proposal

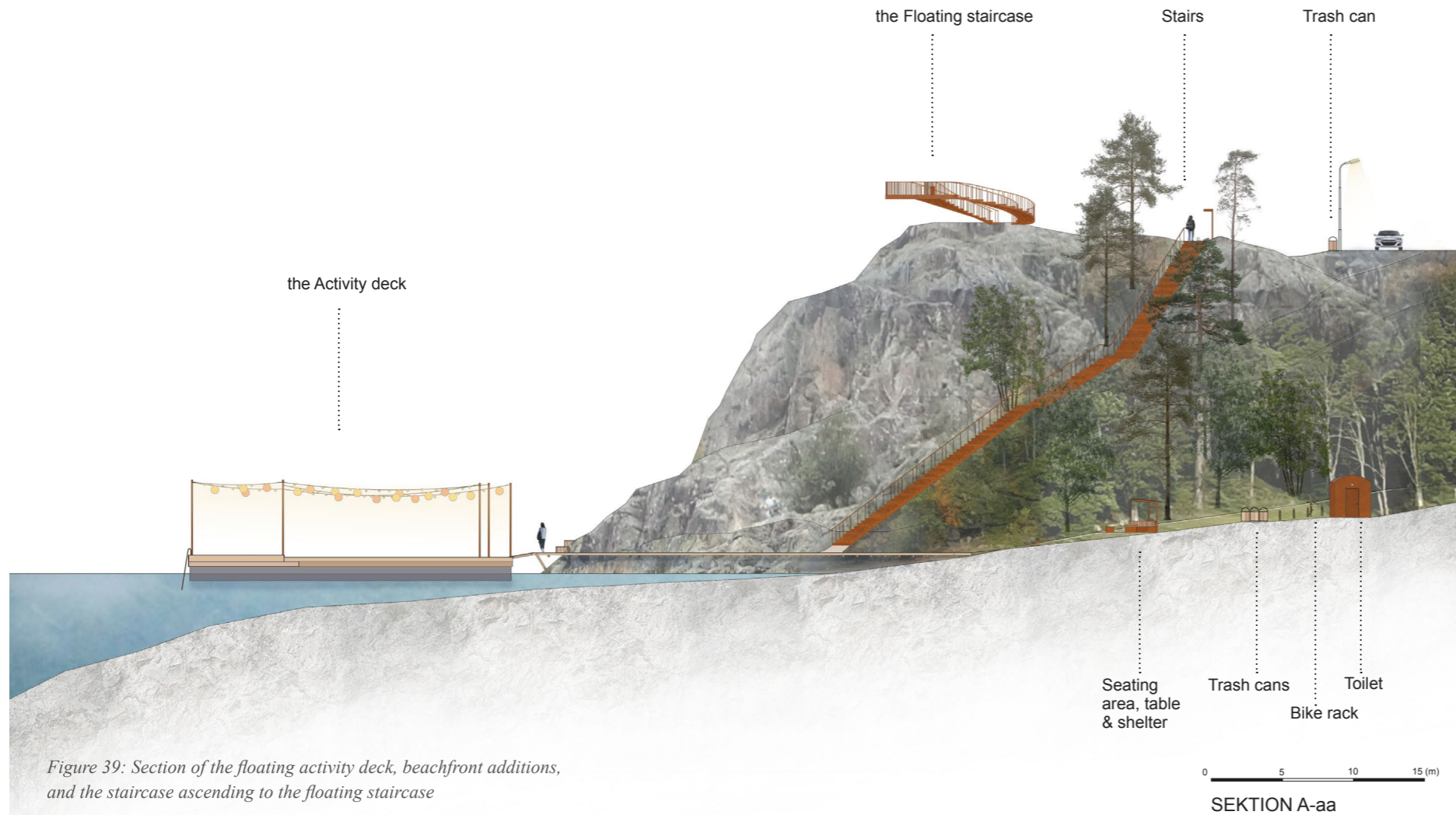


Figure 39: Section of the floating activity deck, beachfront additions, and the staircase ascending to the floating staircase



Figure 46: The activity deck a summer night.



Figure 49: The floating staircase

Discussion

This project aimed to create a landscape architecture proposal for Johannesdalsbadet to promote physical activity among young women. The design prioritized factors identified in the literature study, including safety, activities favored by young women, provision of spaces for group-based activities with instructors, and the creation of a welcoming environment tailored to young women's needs. However, the objective is not to exclude other groups but to emphasize inclusion for young women. It can be questioned whether the outcome would have differed if the design proposal aimed to create a space for everyone. To balance gender categorization within the design of public spaces is a challenge rooted in issues of inequality within the public realm (Forsberg, 2005).

The motion method was employed to analyze movement patterns in both the work area and reference projects, aligning with the project's design objectives. However, the method, with its symbols, posed some challenges. For example, depicting a forest without creating visual clutter due to overlapping trees proved challenging, and the absence of symbols for benches and other elements further complicated the process. Nonetheless, it served as a valuable tool for observing and responding more keenly to the surroundings while navigating through them.

The project acknowledged a limited research focus on young women's movement patterns in public spaces within the context of landscape architecture. Collaboration across disciplines, such as landscape architecture, gender studies, and health-related research, could be the key to bridging this knowledge gap and creating more integrated public spaces that effectively encourage physical activity.

INNEHÅLLSFÖRTECKNING

FÖRÄNDRA SPELPLANEN.....	9	DANSEN GENOM LANDSKAPET	36
Landskapsarkitektur & fysisk aktivitet.....	10	Att dansa med landskapet.....	37
Spontanidrottsytor.....	10	1. Vattenlandskapet.....	38
Rörelsemönster i landskap.....	11	2. Bergsklipporna.....	39
Arbetsområde.....	12	3. Utkiken.....	40
Problemformulering.....	15	Fortsätta dansen.....	41
Syfte.....	15	Gestaltningförslaget.....	42
Frågeställning.....	15	1. Vattenpromenaden.....	45
Avgränsning.....	15	2. Aktivitetsbryggan.....	50
		3. Svävande trappan.....	54
		Material.....	58
ARBETSPROCESS.....	16	DISKUSSION	59
Forskning genom design.....	17	Diskussion av arbetet.....	60
Pre-design.....	18	Ökad fysisk aktivitet bland unga kvinnor.....	60
Design.....	21	För unga kvinnor eller för alla?.....	60
Post-design.....	21	Att använda motation motation.....	61
		Dans som metod & inspiration.....	61
		Förslaget i dialog med referensprojekten.....	61
		Framtidsblickar.....	62
GESTALTA FÖR UNGA KVINNOR & RÖRELSE.....	22	REFERENSER	64
Kunskapsöversikt.....	23		
Trygghet.....	23	FIGURFÖRTECKNING.....	67
Välkomnande signaler.....	25		
Aktiviteter för rörelse.....	25		
Sociala imatriella faktorer.....	26		
ANALYS AV REFERENSProjekt.....	27		
Trissans Hjärta.....	28		
Rågsveds motorikbana.....	30		
Bryggan Farsta Strand.....	32		
Kalvebod Bølge.....	34		

Landskapsarkitektur & fysisk aktivitet

I en mer digitaliserad värld, där stillasittande har blivit allt vanligare både under arbete och fritid, är landskapsarkitektens roll att gestalta offentliga rum som kan främja fysisk aktivitet mer betydelsefull än någonsin.

Sverige tillhör de länder i världen där befolkningen är mest stillasittande och vi tillbringar hela 70 procent av vår vakna tid sittande eller liggande (SOU 2023), vilket utgör ett av våra stora folkhälsoproblem (Folkhälsomyndigheten 2023). Unga kvinnor sticker ut som en grupp som i mindre utsträckning är fysiskt aktiva och endast 9 % av 15-åriga flickor i Sverige uppnår de dagliga 60 minuters fysisk aktivitet som rekommenderas av WHO (Folkhälsomyndigheten 2021).

Människors deltagande i fysisk aktivitet påverkas av olika faktorer som inkluderar natur-, byggda- och sociala miljöer i vilka de lever i, samt av personliga faktorer som kön, ålder, fysisk förmåga och färdigheter och motivation (se figur 1) (Edwards & Tsouros 2006). Den gestaltade livsmiljön är starkt förknippat med den resulterande fysiska aktiviteten och hälsan för både individer och samhällen (Sveriges riksdag 2018). Landskapsarkitektur har potential att aktivt forma den byggda miljön för att stimulera och underlätta fysisk aktivitet genom att gestalta inbjudande grönområden, parker, spontanidrottsytor, och promenadstråk. Tillgång till naturområden så som skogsområden och sjöar, floder eller hav öppnar upp en mängd möjligheter för promenader, joggning, lek, bad och andra aktiviteter (Edwards & Tsouros 2006). För att främja fysisk aktivitet genom landskapsarkitektur är det även viktigt att minimera barriärer som hindrar individer till fysisk aktivitet samt att beakta den sociala miljön.

Spontanidrottsytor

Städer och kommuner försöker hantera problemet med minskad fysisk aktivitet genom att skapa spontanidrottsytor, det vill säga anläggningar på allmän plats avsedd för idrott och rörelse som inte behöver bokas och kan nyttjas kostnadsfritt (Uppsala kommun 2023). Vissa typer av anläggningar är både bokningsbara för föreningslivet och används som spontanidrottsytor på icke-bokningsbara tider. Den dominerande typen av spontanidrottsytor i Stockholms stad är idag fotbollsplaner, följt av utegym (Stockholms stad 2023). Dessa typer av platser är ofta välanvända, men sådan infrastruktur innebär dock inte nödvändigtvis att det kommer att ske ökad fysisk aktivitet i den breda befolkningen (Book & Högdahl 2022). Det finns betydande ojämlikheter i könsfördelningen bland användarna av spontanidrottsytor i Stockholm. Enligt observationsstudier från idrottsförvaltningen år 2020 visade att nyttjandet av spontanidrottsytor är som minst jämförbart bland barn och ungdomar mellan 7-19 år (Stockholm stad 2021), där användandet utgör 74 procent pojkar, medan endast 26 procent utgörs av flickor (se figur 2) (ibid).

Trots att studier visar att betydligt fler pojkar och män använder spontanidrottsytor jämfört med flickor och kvinnor, är det bara en femtedel av Sveriges kommuner som aktivt arbetar för att öka användningen bland unga kvinnor (Stiftelsen Tryggare Sverige 2019).

Stockholms stad (2023) har under det senaste året aktivt börjat arbeta för ett mer jämställt och jämlikt nyttjande av spontanidrottsytor och uppmärksammas särskilt unga kvinnor i åldern 13-20 år som en prioriterad grupp för främjande

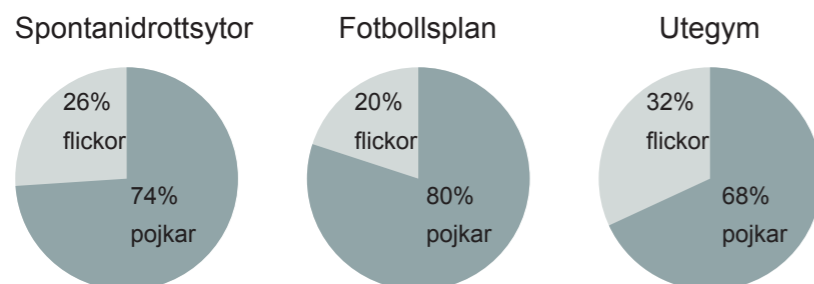


Figur 1: Modell över faktorer som påverkar fysisk aktivitet inspirerat av Edwards & Tsouros (2006). Faktorer närmare mitten är mer betydelsefulla för utövandet av fysisk aktivitet. Landskapsarkitekter har möjlighet att påverka den byggda miljön samt tillgängliggöra naturmiljöer för att stimulera och underlätta fysisk aktivitet där det även är viktigt att ta hänsyn till individuella faktorer samt den sociala miljön.

av fysisk aktivitet. Tre huvudsakliga inriktningar lyfts: prioritering av verksamhetsinsatser som stimulerar flickor att använda spontanidrottsanläggningarna, fokusering på anläggningstyper för spontanidrott som redan används av många flickor idag, samt prioritering av anläggningstyper för spontanidrott som flickor anser att staden bör satsa på (ibid).

I en enkätstudie från Ung livsstil 2015 framkom det att unga kvinnor i högstadiet och gymnasiet ansåg att staden bör satsa på fotbollsplaner, strandbad och utegym (Stockholm stad 2023). Studierna om könsfördelningen på olika spontanidrottsytor i Stockholm stad i åldrarna 7-19 år visade att könsfördelningen på fotbollsplaner är 20% flickor och 80% pojkar och på utegym är fördelningen 32% flickor och 68% pojkar (ibid). De anläggningstyper i Stockholms stad som nyttjas i högre grad av flickor än pojkar i samma åldersspann är motionsspår och badplatser (ibid).

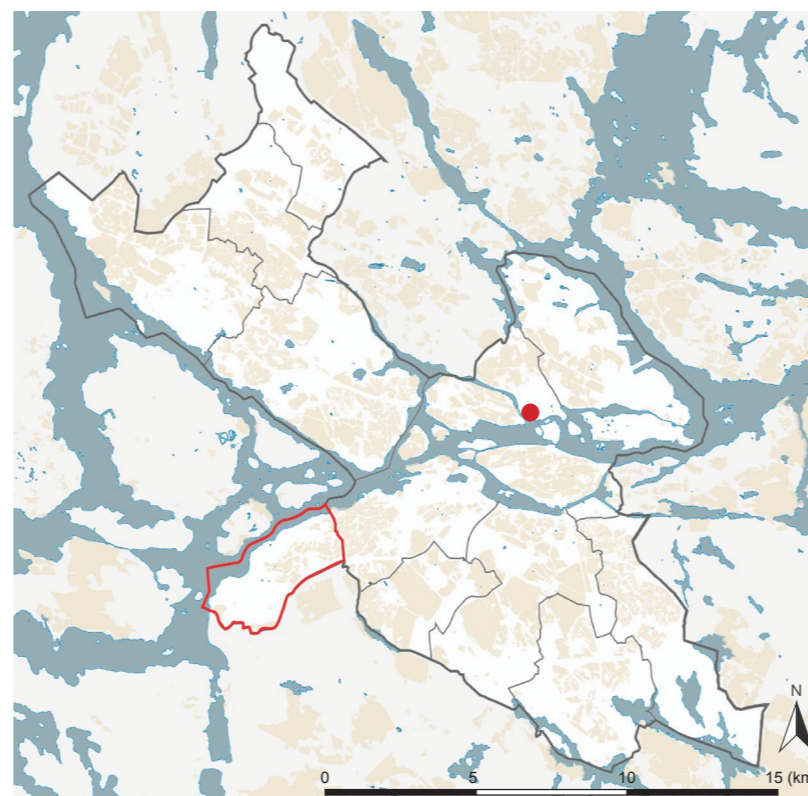
En anläggningstyp som har ökat i popularitet bland unga kvinnor är dansbanor (Fridolin et al. 2015). I en utvärdering av Rågsveds spontanidrottsyta år 2019 studerades användningen



Figur 2: Cirkeldiagrammen visar det ojämsställda användandet av spontanidrottsytor, samt de vanligaste spontanidrottsytorna, fotbollsplaner och utegym, i Stockholms stad mellan åldrarna 7-19 år med data från idrottsförvaltningen (Stockholms stad 2021).

av dansbanan, som var specifikt planerad för tonårsflickor från området (Stockholms stad 2023). Forskningen visade att 63% av användarna på dansbanan var flickor eller kvinnor, medan 37% var pojkar eller män (ibid).

Istället för att skapa fler av de vanligaste idrottsanläggningarna, såsom fotbollsplaner och utegym, kommer detta arbete att undersöka hur en badplats kan utvecklas som spontanidrottsyta och integrera en dansbana, vilket flickor unga kvinnor önskar och använder i större utsträckning än pojkar och unga män. Med Stockholms koppling till Mälaren (se figur 3) finns potential för att skapa miljöer som främjar just detta.



Figur 3: Positions-karta över Stockholms stads stadsdelsområden med Skärholmen stadsdelsområde inramat i rött och Stockholms centrala område markerat med en röd prick. Bearbetad karta (©Wikipedia 2016).

Rörelsemönster i landskap

Naturmiljöer främjar vardagsmotion och spontan fysisk aktivitet (Naturvårdsverket 2023). Personer som bor nära grönområden med höga rekreativvärden är mer benägna att vara fysiskt aktiva, upplever mindre stress och har lägre risk för övervikt (Jansson et al. 2013). Fysisk aktivitet utomhus i ung ålder kan motverka hälsoproblem senare i livet (ibid.).

Mellan ungdomsåren och upp till 60 års ålder finns en könsskillnad där kvinnor värderar friluftsliv i högre grad än män som viktigt för hälsan (Schantz 2002). En omfattande enkätstudie i Göteborg visade att kvinnor använder grönområden i högre utsträckning och är mer aktiva där än män (Hedblom & Ode sang 2019). Grönområdenas närhet har större betydelse för kvinnor än för män, eftersom kvinnor oftare förflyttar sig över kortare avstånd och har en mer begränsad tillgång till bil (ibid).

De flesta studier kopplade till naturområden och hälsa är baserade på tillgänglighet och distansen till dem, men bara ett fåtal undersöker rörelsemönstret i områdena (Ode Sang et al. 2020). I Ode Sang et al. (2020) studie framkom att rörelsemönster skiljer sig mellan män och kvinnor samt mellan unga vuxna och äldre. Resultaten visade att män rörde sig mer frekvent på otillgängliga och avlägsna delar av grönområden än kvinnor. Kvinnor föredrog i större utsträckning att röra sig längs huvudstråk, vilket möjligen kan kopplas till könsskillnader i känsla av trygghet, rädsla för brott, upplevelse av vegetationsdensitet och preferenser för promenadstråk (ibid).

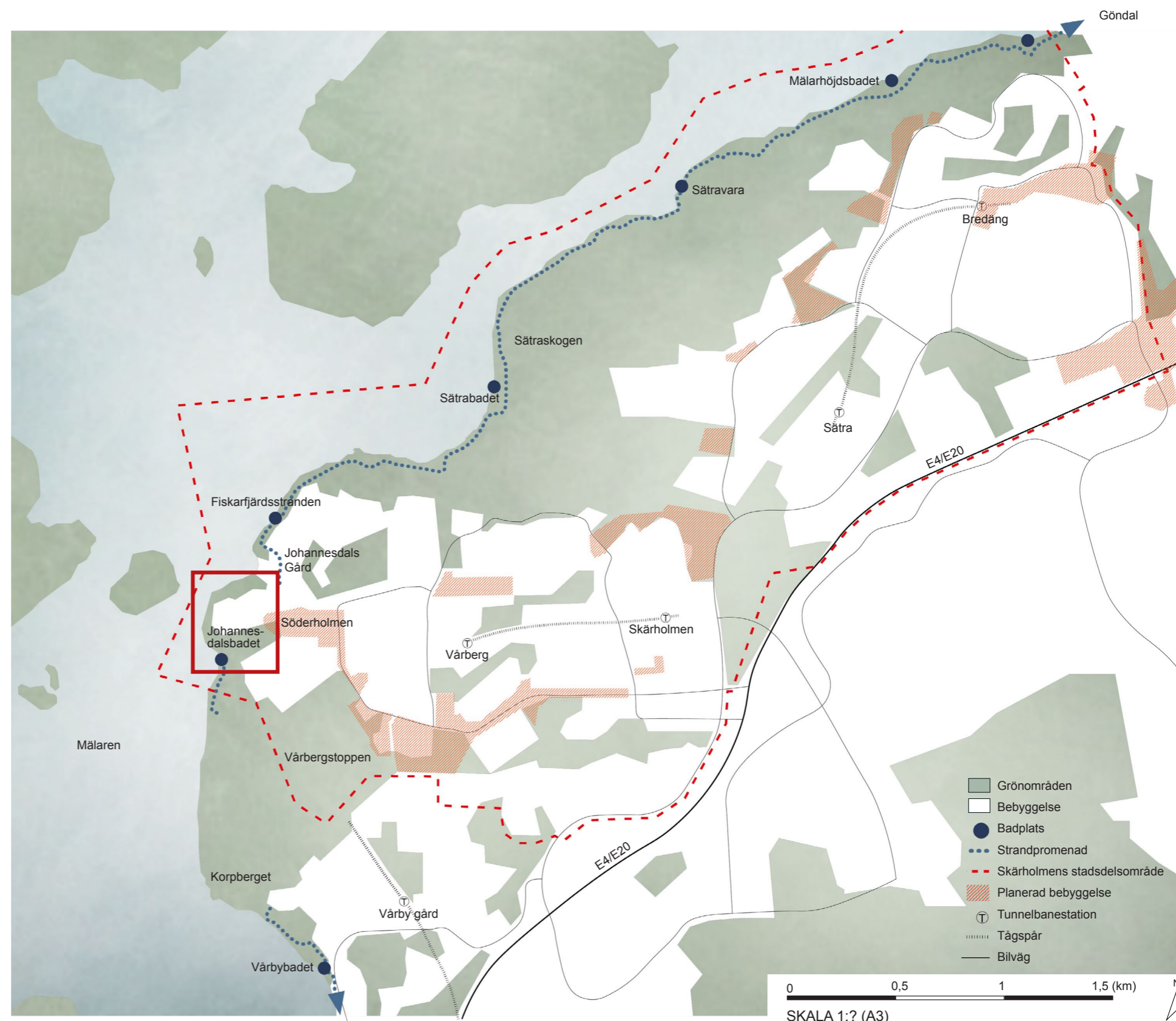
Denna differentiering i rörelsemönster indikerar behovet av att skapa tillgänglighet till naturområden och att utforma dem med hänsyn till hur olika grupper, såsom kön och ålder, upplever och rör sig inom dessa områden.

Arbetsområde

I sydvästra Stockholm mot Mälaren ligger stadsdelsområdet Skärholmen, som är en av Stockholms grönaste stadsdelsområden (Stockholms stad 2019). Grönområden har fördelar för invånarnas hälsa och ökar fysisk aktivitet (Ode Sang et al 2020). Det gör även vattenlandskapet (Jansson et al. 2013), med strandpromenader och badplatser med Sättrastrandsbadet och Mälärhöjdsbadet som populära mötesplatser. En lång promenadväg längs vattnet sträcker sig ända från Gröndal i norr hela vägen till Johannesdals gård i söder med utsikt över Mälaren.

Mitt arbetsområde sträcker sig ungefär 500 meter längs vattnet från Johannesdals gård, där strandpromenaden tar slut och kopplingen med vattnet bryts, fram till Johannesdalsbadet. Badplatsen ligger i mynningen på en stor naturlig sprickdal (Stockholms stad 2017). Arbetsområdet präglas av ett varierat landskap med kraftigt kuperad terräng, med bergsklippor, skog, sandstrand och gräsytor (se figur 5).

Ungefär 200 meter öster om Johannesdalsbadet planeras det för nybyggnation av bostäder och en förskola i området Söderholmen (se figur 4), som vann laga kraft år 2020. Detta ingår i stadsutvecklingsprojektet Fokus Skärholmen, som planerar för uppförandet av 9500 nya bostäder (Stockholms stad 2019). Befolkningen i Skärholmens stadsdelsområde förväntas öka med 40 % till över 52 156 invånare till år 2040 enligt Stockholms översiktsplan (Stockholms stad 2018). Detta kräver etablering av nya förskolor och skolor, skapande av nya mötesplatser samt investeringar i parker och grönområden (Stockholms stad 2019), vilket ger underlag för utvecklingen av mitt arbetsområde.



Figur 4: Tematisk karta över Skärholmens stadsdelsområde inramat med en röd streckad linje och mitt arbetsområde inom den röda rektangeln. Den planerade utvecklingen för byggnation inom projektet Fokus Skärholmen är skrafferad med röd kulör. Strandpromenadens utsträckning är markerad med en blå prickad linje och badplatser längs vägen med blå prickar.

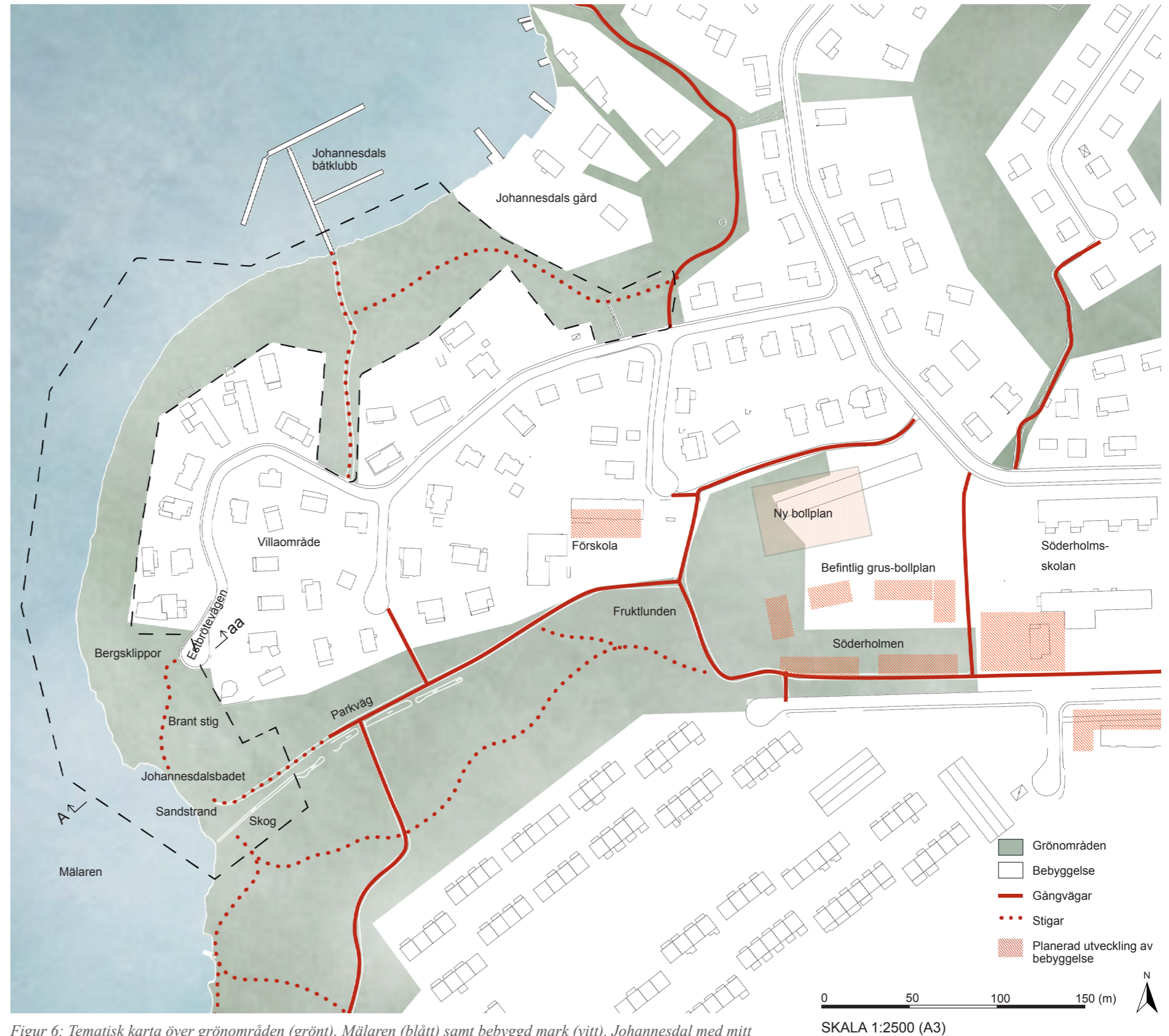
Skärholmens stadsdelsområde har i stort sett förblivit oförändrat sedan det byggdes på 1960-talet under miljonprogrammets tid (Stockholmskällan u.å.). Före den tidens bebyggelse fanns jordbrukslandskap, skogsbestånd och hagmarker (Stockholms stad 2019). Bebyggelsen fanns kring de äldre gårdarna och en av de som bevarats genom åren, är Johannesdals gård, som byggdes om från ett torp till en herrgård på 1790-talet (Idenstrand 2007). Gården fungerade under en period på 1800-talet som en utbildningsinstitution för fattiga flickor, innan den utvecklades till sitt nuvarande bostadsområde (ibid).

I dalgången söder om Johannesdals gård ligger Johannesdalsbadet. Badet har en liten sandstrand och en mindre gräsplätt som är omgiven av branta klippor i norr och vegetation i söder. De flesta träden i området är lövfällande, med arter som ek, lönn, björk, klibbal och ask, vilket markerar tydligt skiftet mellan årstiderna. Även tallar förekommer i området, främst vid bergsklipporna.

Badplatsen nås genom att följa en asfalterad parkväg längs en bäckravin från Fruktlunden i Johannesdalsparken vid Söderholmsskolan. Alternativt går det att ta en brant stig från Estbrötevägen (se figur 6). I Skärholmens Parkplan (2017) beskrivs att badet är för litet i förhållande till antalet besökare. Under vintern används platsen för aktiviteter såsom långfärdsskridskoåkning eller skidåkning på den frusna Mälaren.



Figur 5: Sektion A-aa visar Johannesdalsbadets kraftigt kuperade landskap med bergsklippor, vegetation och sandstrand.



Figur 6: Tematisk karta över grönområden (grönt), Mälaren (blått) samt bebyggd mark (vitt). Johannesdal med mitt arbetsområde är inringat med en svart streckad linje. Den planerade utvecklingen av bostäder är skrafferad med röd kulör. Befintliga gångvägar är markerade med röd linje och stigar med rödprickad linje.



”

I Stockholm är det icke ondt efter vatten. Huru det användes för att underlätta samfärdseln veta vi, men det begagnas också för att göra oss till friska och kraftiga människor.

”

- Claës Lundin, *Nya Stockholm* (1890)

Dilemma

Arbetet undersöker hur problematiken kring minskad fysisk aktivitet bland unga kvinnor och den ojämna könsfördelningen på spontanidrottsytor kan få ett mer jämställt deltagande genom landskapsarkitektur och koppling till vattenlandskapet.

Syfte

Syftet med arbetet är att utforska hur landskapsarkitektur kan främja ökad fysisk aktivitet bland unga kvinnor med vattenlandskapet som resurs och presentera ett gestaltungsförslag för Johannesdalsbadet med en inkluderande och hållbar utformning som lockar till rörelse.

Frågeställning

Arbetet utgår från följande frågeställningar:

- Hur kan Johannesdalsbadet utformas med avsikt att uppmuntra fler unga kvinnor till spontan fysisk aktivitet?
- Hur kan dans användas som analytisk och gestaltungsinspirations vid utformning av en miljö som ska locka unga kvinnor till spontan fysisk aktivitet?

Avgränsning

Två huvudområden har undersökts: landskapsarkitektur och dess relation till rörelse och dans, samt landskapsarkitektur riktad till gruppen unga kvinnor. I detta arbete genomförs ingen dialogprocess med unga kvinnor, utan istället utforskas problemet genom arkitektoniska medel i designprocessen.

Begreppet ”unga kvinnor” definieras i arbetet som individer som identifierar sig som kvinnor och är i åldrarna cirka 13 till 20 år.

Arbetsområdet har geografiskt avgränsats till udden från Johannesdals gård till Johannesdalsbadet i Vårberg, Skärholmen (se figur 7). I samband med byggandet av nya bostäder och en förskola i området Söderholmen har staden även beslutat att uppgradera den närliggande parken, skogsområdet och Johannesdalsbadet. Den föreslagna uppgraderingen har studerats, men min gestaltning tar inte hänsyn till dessa förslag då det inte är kopplat till min frågeställning och inte riktat mot unga kvinnor.

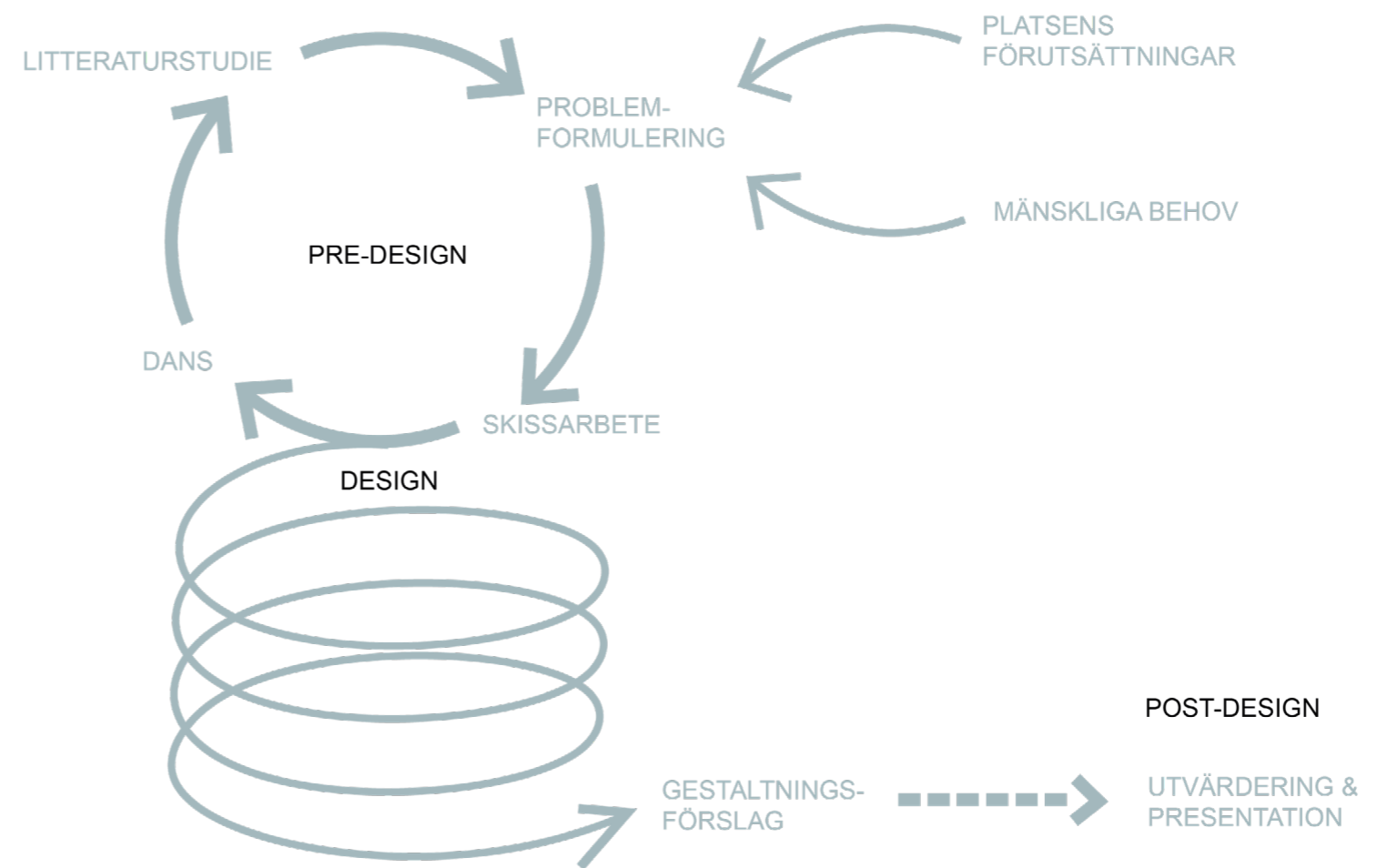
Den tidsmässiga avgränsningen då arbete utförs var från september 2023 till januari 2024.



Figur 7: Ortofoto över Johannesdal med arbetsområdets avgränsning markerat av en vit streckad linje och visar arbetsområdets varierande terräng © Lantmäteriet.

Forskning genom Design

Problemet som undersökts i arbetet var hur Johannesdalsbadet kan gestaltas för ökad fysisk aktivitet hos unga kvinnor, en grupp som idag i mindre utsträckning är fysiskt aktiva samt underrepresenterade på spontanidrottsytor. Detta är ett problem av komplex karaktär, utan en självklar lösning, och kan ses som ett "wicked problem" (Roggema 2007). Genom att använda designprocessen som forskningsmetod kan lösningar på "wicked problem" utforskas och metoden är känd som "Research by design", på svenska forskning genom design. Det finns många teorier som beskriver denna process och Roggema (2007) visar en sammanfattande teori för forskning genom design som delar upp arbetsprocessen i faserna: "pre-design", "design" och "post-design". Faserna överlappar varandra och litteraturstudier blandas med designaktiviteter med betoning på kreativa lösningar och utforskning av olika idéer och koncept. Denna uppdelning och de egenskaper som ingår i varje fas har använts för att beskriva arbetsprocessen för mitt arbete. Processen har dock inte varit linjär, utan kan snarare beskrivas som en spiralformad struktur (se figur 8) där idéer testas genom skissande parallellt med litteraturstudier, analyser och besökta referensprojekt. Nedan följer en beskrivning av vad som har genomförts uppdelat i de tre faserna, trots att de är sammanflätade.



Figur 8: Figuren visar arbetsprocessens spiralformade struktur med dess olika faser och delar. Platsens förutsättningar och mänskliga behov låg till grund för problemformuleringen, och under pre-designfasen har skissarbete, dans och litteraturstudier utförts och cirkulerat fram till gestaltungsförslaget. I post-designfasen utvärderades och presenterades arbetet. Figuren är inspirerad av Pertoft & Sandqvist (2023).

Pre-Design

I den inledande fasen ingick en litteraturstudie, besök av referensprojekt samt analyser av platsen genom metoden motation samt dans. Detta skedde parallellt med skissarbetet mot gestaltningen, vilket beskrivas under designfasen.

Litteraturstudie

En litteraturstudie genomfördes för att erhålla en grundläggande förståelse av ämnet och för att utforska möjliga riktningar som projektet kunde ta. Detta innefattade studier av ämnen som rör könsfördelning inom fysisk aktivitet på spontanidrottsytor, rörelse och landskapsarkitektur, unga kvinnors närvaro i det offentliga rummet samt om Stockholms vattenlandskap.

Särskild uppmärksamhet ägnades åt texter som rör hur landskapsarkitektur kan främja integrationen av unga kvinnor i det offentliga rummet och hur det kan locka dem till att vara mer fysiskt aktiva. Dessa texter var av betydelse för att utreda om problemet i arbetet verkligen var ett ”wicked problem” (Roggema 2007) och inte ett enkelt problem som mer effektivt kan lösas genom vetenskapliga eller tekniska undersökningsmetoder. Litteraturstudien utgjorde en grund för analys av arbetsområdet, referensprojekt samt riktlinjer för gestaltungsförslagets utformning.

Analysmetoden av platsen baseras främst på litteratur om paret Halprins arbete med Lawrence Halprins rörelsenotationssystem ”motation” (Talwar 1972; Hirsch 2007; Hirsch 2014; Christmann et al. 2018; Wasserman 2012) för att illustrera rörelsemönster genom utrymmen, samt på Carola

Wingrens (2018) text om hur dans och koreografi kan användas inom landskapsarkitektur, har studerats och inspirerat mitt arbete och kommer att beskrivas närmare.

Information samlades även in från Stockholms översiktsplan, utvecklingsprojektet Fokus Skärholmen samt områdesfakta och statistik inom stadsdelsområdet för att öka förståelsen för området och möjliggöra en platsspecifik gestaltning.

Fältstudie

Genom kartstudier och platsbesök identifierades den befintliga karaktären och strukturen i och kring arbetsområdet. Fältstudier genomfördes vid flera tillfällen under terminen och skapade en förståelse för topografi, skala, vegetation, framkomlighet och säsongväxlingarnas påverkan. Analyserna och observationerna av platsen genomfördes inte under högsommaren, då badplatser är mest besökta. Istället tolkades spåren i landskapet och de rumsliga förutsättningarna för rörelse. Ambitionen var att skapa en gestaltning som används och lockar till vardagsaktivitet året om.

Fältstudierna genomfördes:

10 september kl 11: promenad längs Vårby badet, Johannesdalsbadet och Sättrabadet.

14 september kl 10: cyklat från Hägersten till Sättrabadet med stopp längs vägen.

16 september kl 13: Inventering och analys av arbetsområdet.

25 september kl 13: Inventering och analys av arbetsområdet.

21 oktober kl 11: Inventering och analys av arbetsområdet.

12 november kl 15: Inventering och analys av arbetsområdet.

9 december kl 11: Inventering och analys av arbetsområdet.

Motation

För att förstå och för att illustrera rörelsen på platsen användes schematiska skisser och symboliska anteckningar som inspirerades av metoden ”motation”, utvecklad av landskapsarkitekten Lawrence Halprin på 1960-talet (Hirsch 2007). ”Motation” kombinerar orden ”motion”, rörelse, och ”notation”, ett system för att dokumentera eller registrera rörelse och koreografi inom dans (ibid). Idén kom från utforskandet av samspelet mellan landskapsarkitektur och dans med sin fru Anna Halprin som var koreograf och dansare (Wasserman 2012).

Lawrence Halprins ”motation” metod fungerar både som ett navigeringsverktyg för att tolka och analysera platser, samt för att initiera och föreställa sig förändringar i rörelsemönster genom landskapsarkitektur (Christmann et al. 2018).

Genom en serie sekvenser, likt ett filmnegativ, visualiseras rörelsen genom utrymmen, både i ett horisontellt och ett vertikalt spår, med hjälp av symboler (Hirsch 2014). Dessa symboler (se figur 9) är kategoriserade i stillastående föremål, objekt i rörelse, tidsenheter och avståndsenheter (Talwar 1972).

Den vänstra spalten i diagrammet (se figur 10) visar det horisontella spåret med ramar som används för att kartlägga färdvägen och för att registrera alla riktningförändringar i rörelsemönstret, samt för att visa hur andra element relaterade till denna rörelse (Talwar 1972). Rutan längst ner är huvudramen med hela färdsträckan och de på varandra

Att dansa fram landskap

Metoden ”motatoin” är främst baserade på den visuella upplevelsen och kompletterades därför med en personlig fysisk undersökning för att bedömma och utvärdera upplevelsen av platsen inspirerat av Carola Wingren (2018). I artikeln beskrevs hur studenter i rörelseworkshops använde sina kroppar för att utforska landskapets dynamik, grundläggande principer för att navigera eller interagera med det, samt förstå förändringar i innebörd och identitet inom landskapet (Wingren 2018). Detta tillvägagångssätt, jämfört med de etablerade metoderna inom yrket, passade väl med mitt arbete då syftet var att aktivera platsen och upplevelsen samt möjligheten till rörelse på platsen, vilket spelade en avgörande roll.

Genom att röra mig genom landskapet lät jag min kropp reagera och interagera med omgivningens karaktär. Varje steg, rörelse och gest blev ett sätt att uppleva och tolka det jag såg, kände och hörde. Landskapets olika element som terrängens lutning, vegetationens täthet, ljusets skiftningar och ljudens variationer påverkade mina rörelser, där känslor och sinnesupplevelser fick fritt spelrum. De olika danserna som uppkom på olika platser inom arbetsområdet var sedan grunden till gestaltningsförslaget.

Denna metod gav en utforskande och öppensinnad metodik för att hitta lösningar till gestaltningsförslaget. Metoden användes med avsikt att skapa en människocentrerad och användarorienterad landskapsarkitektur.

Referensprojekt

Under arbetets gång besöktes, studerades och analyserades fyra olika referensprojekt för att kunna resonera kring fysisk aktivitet, rörelsemönster och hur projektens utformning förhåller sig till unga kvinnor.

De referensprojekt som analyserades var spontanidrottsytan ”Trissans hjärta” i Bredäng riktat till unga kvinnor samt Rågsveds motorikbana, en utomhusanläggning för spontan rörelse, lek och fritidsaktiviteter där mitt fokus låg på dansbanan som skapades efter efterfrågan av unga kvinnor. Dessa två spontanidrottsplatser i Stockholm valdes ut som referensprojekt eftersom de var skapade för att främja fysisk aktivitet och var specifikt riktade till unga kvinnor, vilket gav möjlighet att studera, analysera och inspireras.

Dessutom analyserades två offentliga bryggor, Kalvebod bølge i Köpenhamn och Farstastrandbadets brygga i Stockholm, vilka bidrog till förståelse kring rörelsemönster, vattenkontakt, upplevelsevärden, skala, konstruktion och material.

Referensprojekten analyserades med hjälp av metoden ”motation” som beskrivits ovan, där fokus låg på hur platsernas element och strukturer påverkade rörelsemönstret och hastigheten. Platserna dokumenterades även genom fotografering. Projekten var en inspirationskälla som drev arbetet framåt och fungerade som riktmärke vid olika vägval i processen.

Design

Under designfasen utgjorde skissarbetet den primära metoden, samtidigt som litteraturstudien och platsanalyserna kontinuerligt integrerades i designprocessen. Idéer och koncept prövades genom skissarbetet i sökandet efter lösningar på problemet. Efter att ha testat många olika alternativa idéer ledde det fram till lösningen som svarade på problemet och som skapade de kvaliteter som eftersträvades med hänsyn till platsen.

Skissarbete

Olika alternativa förslag på utformning utvecklades. Det började med enkla schematiska skisser för att sedan bli mer komplexa och detaljerade. Utgångspunkten var hur platsen skulle kunna utformas för att unga kvinnor skulle vilja vistas där och hur det kan locka till fysisk aktivitet, där skissarbete och litteraturstudie växelverkade. Idéer testades i förhållande till vegetationen, topografin och vattenkontakten för framkomlighet och rörelse genom området.

Med hjälp av skisspapper ritades lager på lager på kartunderlag i skala 1:500 på A3. Där prövades olika lösningar mot varandra och gav upphov till nya lösningar. Vidare ställdes skissförslagen mot dilemmat och ifrågasattes om det löser problemet.

Efter att ett mer detaljerat förslag utarbetats, skapades planritningar tillsammans med tillhörande sektioner, perspektivbilder och detaljritningar.



Figur 11: Byggande av en skissmodell över arbetsområdet för att få en förståelse för topografi och förhållanden.

Skissmodell

En modell i skala 1:1000 över området byggdes och gav en förståelse för topografin och relationer (se figur 11). Den användes som en skissmodell för att utforska och testa olika former och placeringar på idéer.

Modulering

Laserdata med punktmoln för terrängen i arbetsområdet hämtades från Lantmäteriet och överfördes till Rhino, där utvalda skisser och idéer modellerades i 3D. Detta möjliggjorde en bedömning av deras skala och relation till den befintliga topografin och landskapet.

Post-Design

I den avslutande fasen av arbetsprocessen, när gestaltungsförslaget var framtaget, presenterades arbetet. Under denna fas framhövdes och utforskades den kunskap som utvecklats under hela arbetets gång.

Kunskapsöversikt

Unga kvinnor är en underrepresenterad grupp på offentliga spontanidrottsytor (Book & Högdahl 2022). För att skapa en gestaltning som kan locka unga kvinnor till fysisk aktivitet i en offentlig miljö krävs en djupare förståelse av faktorer som påverkar deras upplevelser och användning, samt vilka hinder som begränsar deras fullständiga deltagande.

Obalansen i närvaron mellan kvinnor och män i det offentliga rummet kan, utifrån ett feministiskt perspektiv, härledas till maktförhållandena mellan könen i relation till det offentliga rummet (Forsberg 2003) där stadsplaneringen har kritiserats för att vara präglad av patriarkala strukturer (Listerborn 2002). På 90-talet utforskade den brittiska forskaren och professorn, Clara Greed, likhets- och diversitetsfrågor genom att integrera ett feministiskt perspektiv i stadsplaneringen (Forsberg 2005). Hon påpekade att traditionella könsrelationer genomsyrade den byggda miljön och påverkade vardagslivet (Forsberg 2005). Stadsplanerare, arkitekter och beslutsfattare har historiskt varit yrken som dominerats av män, och miljöer har utformats utifrån en generalisering av ”användaren” som en universell individ, ofta representerad av den vuxna, manliga och fysiskt kapabla kroppen (Sandström et al. 2023). Trots att samhällets planeringsideologier har påverkat båda könen,

har kvinnors möjligheter och rättigheter särskilt påverkats (Forsberg 2005). Bristande hänsyn till kvinnors behov på detaljnivå vid planeringsgenomföranden (Greed 2006), påverkar inte bara jämställdheten, utan fräntar även de fysiska och mentala hälsofördelar som offentliga miljöer kan erbjuda (Safer Parks Consortium 2023).

Planering och utformning av den fysiska miljön utgör ett av många områden som påverkar förutsättningarna för ett jämställt samhälle (Stiftelsen Tryggare Sverige 2019). För att integrera ett jämställdhetsperspektiv i den fysiska planeringen och skapa en stad som möter allas behov måste människors olikheter lyftas fram. Det är därför av stor vikt att integrera jämställdhetsaspekter (Greed 2006), samt belysa och förändra strukturer och förhållanden som motverkar jämställdhet i det offentliga rummet (Stiftelsen Tryggare Sverige 2019).

Trygghet

Sedan slutet av 1990-talet har forskning lagt tonvikt på hur kvinnor upplever mer otrygghet än män i offentliga miljöer, vilket har initierat diskussioner om kopplingen mellan trygghet och jämställdhet (Listerborn 2002). Trygghet omfattar både fysisk säkerhet från faror och hot samt emotionell trygghet från oro och osäkerhet (Carmona 2021). BRÅs nationella trygghetsundersökning (2019) visade att det är betydligt vanligare att kvinnor känner sig otrygga än att män gör det. Kvinnor upplever generellt sett oftare rädsla för att bli utsatta än män och innefattar inte bara faran att bli överfallen, utan även rädsla för att bli dömd, ogillad eller att inte känna sig välkommen (Clark & Walker 2023). Att känna sig trygg utgör en förutsättning för att människor ska kunna röra sig fritt och utan hinder i det offentliga rummet (Stiftelsen Tryggare Sverige 2019). Trygghetsaspekten spelar därför en betydande roll när det kommer till att uppmuntra fler unga kvinnor till fysisk aktivitet (Stockholms stad 2023) och känslan av otrygghet är kanske det största enskilda hindret för kvinnors och flickors nyttjande av offentliga miljöer.

Uppfattningen om otrygghet i ett område kan påverkas av tecken såsom dålig belysning, nedskräpning, vandalism och graffiti (Seymour et al. 2010, Troy et al. 2016). Platser upplevs ofta som trygga om de är välbesökta, välskötta, har passande

belysning samt är överblickbara och lättorienterade (Boverket 2010, Carmona 2021, Stockholms stad 2023). Listerborn (2002) menar dock att arbetet med att skapa trygghet inte kan reduceras till enkla och isolerade åtgärder, utan är beroende av den omgivande samhällsstrukturen och de politiska förhållandena. Trygghet är subjektivt och uppfattningen kan variera mellan olika individer (Boverket 2010), vilket gör det svårt att med enkla medel lösa detta. Sandberg och Rönnblom (2015) påpekar att förändringar i den fysiska miljön, såsom förbättrad belysning och ökad överblickbarhet endast behandlar ”symptomen” och inte löser de ”verkliga” underliggande problemen med otrygghet och hur maktrelationer mellan kvinnor och män påverkar användningen och uppfattningen av stadsrum. Däremot kan landskapsarkitektur förändra och utforma den fysiska miljön och hantera ”symptomen”, vilket kan förändra upplevelsen av platsen så att den känns tryggare och möjliggör att kvinnor, män, flickor och pojkar kan vistas på lika villkor. Med fler personer som vistas på platsen, kan social integration öka, vilket i sin tur höjer trygghetskänslan och motiverar fler att vistas där (Listerborn 2000).

I Boverkets skrift ”Plats för trygghet - inspiration för stadsutveckling,” (2010) beskrivs hur utformningen av den fysiska miljön kan påverka tryggheten i det offentliga rummet ur ett jämställdhetsperspektiv. Där lyfts ljussättning fram som stor betydelse för trygghet (Boverket 2010). Tidiga morgnar, mörka vintereftermiddagar och nätter kan göra offentliga

platser känslomässigt otrygga. Minskad synlighet under mörka förhållanden minskar möjligheten till kontroll, vilket ökar risken för obehag och sårbarhet, särskilt för kvinnor som kan känna sig mer osäkra än män när det blir svårt att uppfatta omgivningen (Boverket 2010).

Belysning kan vara en åtgärd för att mildra dessa problem (UN Habitat 2021), men att bara öka ljusstyrkan är inte alltid lösningen. Ljustemperaturen och placeringen av belysningen påverkar även hur säkra kvinnor känner sig (Safer Parks Consortium 2023). Intensiv belysning riktad mot en specifik plats, såsom en fotbollsplan, kan skapa mörkare områden runtomkring och därmed ge en känsla av osäkerhet (Boverket 2010). En jämn belysning utan bländning och höga kontraster som skapar mörka skuggor är grundläggande för att skapa en tryggare miljö (Stockholms stad 2023).

Atmosfär och stämning kan göra platsen mer lockande och människor känner sig tryggare när de kan urskilja kulörer (Safer Parks Consortium 2023). Varmvitt ljus, har ofta en trygg och avslappnande inverkan på människors känslor, medan blå toner kan upplevas kallt (Borg 2000). Varmt ljus på belysning har framgångsrikt använts i situationer där det finns en konflikt mellan att bevara natur och att tillhandahålla tillgänglighet (Safer Parks Consortium 2023). Bra ljusplanering, tillsammans med god gestaltning, kan öka trygghet och förbättra platsens upplevelsevärden (Boverket 2010).

Genom att belysa landmärken och stråk kan ljussättningen öka orienterbarhet och överblickbarhet, vilka är avgörande för att skapa en känsla av trygghet (Boverket 2010). Oreorienterbarheten kan underlätta genom att använda infällda ljuskällor i räcken (ibid). Förmågan att se långt omkring sig och att själv bli sedd av andra är viktigt. Tydliga siktlinjer kan uppnås genom utformning av rundade hörn och genom att rensa sly (Safer Parks Consortium 2023).

Book och Högdahl (2022) framhäver betydelsen av tydliga och tillgängliga ingångar och utgångar till spontanidrottsytor för att underlätta rörelse och navigation. Dessutom bör det finnas platser där unga kvinnor kan dra sig tillbaka och känna sig trygga utan att uppleva hot eller obehag, vilket främjar en positiv och säker upplevelse av platsen (ibid). Alternativa val av vägar och tydlig skyltning möjliggör snabba utvägar och förenklar navigeringen (Safer Parks Consortium 2023).

Dessa trygghetsfaktorer, såsom belysning, överblickbarhet, orienterbarhet och alternativa vägval, bör integreras i gestaltningen av Johannesdalsbadet. Även om det inte utgör en total lösning på alla trygghetsfrågor, kan implementeringen av dessa åtgärder i den fysiska utformningen skapa en attraktiv plats. En plats som unga kvinnor upplever som trygg, kan i sin tur stimulera deras deltagande i fysisk aktivitet och därigenom bidra till att främja en samhällsmiljö präglad av både jämställdhet och hälsa.

Välkomnande signaler

Skyltning och tydliga entréer har potential att sända välkomnande signaler. Att öka tryggheten i det offentliga rummet handlar också om att skapa förutsättningar för att unga kvinnor ska känna sig välkomna till platsen (Stiftelsen Tryggare Sverige 2019).

I Clara Greeds bok (2003) ligger tonvikten på en central, detaljerad komponent i den byggda miljön, nämligen toaletten. Greed menar att offentliga toaletter möjliggör användarvänliga, hållbara, säkra, rättvisa och tillgängliga städer. Toalettfrågan påverkar alla ”användare”, men särskilt kvinnor, då män i genomsnitt har dubbelt så många faciliteter (ibid). Kvinnor är i större behov av att använda offentliga toaletter mer frekvent och av fler anledningar på grund av biologiska skillnader (Greed 2003). Offentliga toaletter är av stor betydelse för människors möjlighet att röra sig fritt i det offentliga rummet (Stiftelsen Tryggare Sverige 2019) och brist på toaletter kan utgöra ett hinder (Clark & Walker 2023). Offentliga toaletter kan hjälpa unga kvinnor att stanna kvar i utrymmet längre och delta i olika aktiviteter. Tillgång till gratis och rena allmänna toaletter beskrivs också i designdokumentet ”Urban Mind” (2023) av Henning Larsen som avgörande för att tillgodose behoven hos tonårstjejer och uppmuntra dem att tillbringa tid i offentliga miljöer.

Förutom offentliga toaletter, är grundläggande faciliteter som sittplatser, cykelparkering och soptunnor av betydelse för människors bekvämlighet och att hålla platsen ren (Bain et al. 2012), vilket påverkar upplevelsen av platsen. Det gör även materialval i gestaltningen. I en intervju med arkitekturteoretikern Helen Runting i rapporten ”Dansbana!” (2015) framhåller Runting vikten av att i designprocessen reflektera över vilka känslor materialen som används kan väcka och vilken betydelse de har för den specifika gruppen som platsen gestaltas för.

Genom att integrera skyltning, tydliga entréer, offentliga toaletter, sittplatser, cykelparkering och soptunnor i Johannesdalsbadets gestaltning kan välkomnande signaler till unga kvinnor sändas samt möjliggör för dem att stanna längre och aktivt delta i det offentliga rummet. Noggrant valda material i gestaltningen spelar en väsentlig roll för bekvämligheten och helhetsupplevelsen av platsen.

Aktiviteter för rörelse

De flesta parker och spontanidrottsytor är oftast inte specifikt utformade för att locka ett visst kön, däremot lockar dessa platser oftare fler män och pojkar än kvinnor och flickor (Book och Högdahl 2022). Dominansen av män och pojkar på dessa offentliga platser resulterar i att vissa unga kvinnor känner sig marginaliserade och osäkra, vilket leder till minskat deltagande (Arup 2022). Att unga kvinnor inte använder spontana idrottsanläggningar i samma utsträckning som unga män beror även på vilka typer av platser som byggs. De vanliga typerna av spontanidrottsplatser idag, såsom fotbolls- och basketplaner, skejt- och parkourparker samt utegym, lockar traditionellt sett fler pojkar och unga män (Clark & Walker 2023).

Dans som motionsform och kulturell aktivitet lockar många människor i olika åldrar, men är särskilt tilltalande för flickor och unga kvinnor (Fridolin et al. 2015). En faktor som kan ha bidragit till deras ökade intresse för dans är appen TikTok, en plattform där användare kan skapa och dela korta dansvideor på 3 till 60 sekunder till olika låtar eller ljudspår. TikTok blev tillgänglig över hela världen år 2018, och år 2020 var det den mest nedladdade icke-spelrelaterade appen med 800 miljoner aktiva användare, varav 41 procent var i åldern 16–24 (Cervi 2021).

Resultaten från Cervis (2021) observationer och intervjuer visar att appen TikTok håller på att bli en träningsplats för unga amatördansare som tränar individuellt genom att imitera andra, samtidigt som den främjar informell gruppträning, särskilt grupper av tjejer som samlas för att skapa nya TikTok-koreografier. Plattformens popularitet har skapat en gemenskap och kultur kring dans och gjort det mer tillgängligt för en bredare publik. Det är dock värt att notera att trender kan förändras över tid, och även om TikTok har haft en påverkan på dansens popularitet idag, kan detta förändras i framtiden.

För att undvika stereotypa funktioner bör utformningen av offentliga platser inte förlita sig för mycket på generella koncept om gruppen (Sandström et al 2023). Behov och önskningar kommer förändras över tid och därför bör fokus ligga på flexibla mångfunktionella platser. Då minskar risken för att fastna i stereotypa föreställningar om människor, och undviker designelement som inte längre är relevanta för den gruppen (Sandström et al 2023). Cervi (2021) hävdar dock att appen är här för att stanna. I vilket fall som helst förtjänar plattformen uppmärksamhet, eftersom den representerar unga kvinnor i generation Z. Att skapa plats för unga kvinnor att samlas och dansa tillsammans, kan därför bidra till fysisk aktivitet, men ytan behöver inte vara utformad endast för dans.

Vikten av att skapa mångsidiga och flexibla offentliga utrymmen som främjar lek, nöje och lärande för kvinnor och flickor för att skapa inkluderande utrymmen, enligt Arup (2022), beskrivs som att det kommer att främja hälsa och välbefinnande och berika deras liv.

Book & Högdahl (2022) fokuserar på perspektiven kring genus, plats och fysisk aktivitet, och de menar att spontanidrottsytor bör vara flexibla nog att stödja olika aktiviteter och inte vara begränsade till en enda standardaktivitet och ger exempel på att även inkludera gångvägar och sittplatser. Effektiva gångvägar är viktiga för att skapa förbindelser till platsen, särskilt eftersom majoriteten av stadens befolkning inte äger en bil (Andersdotter Fabre 2019).

Vädret spelar en avgörande roll för både den tid och typ av utomhusaktiviteter som människor väljer att ägna sig åt (Gehl 2010). Utevistelsen och antalet utomhusaktiviteter minskar betydligt om det exempelvis är för kallt, för varmt eller om det blåser kraftigt (ibid).

För att locka unga kvinnor till fysisk aktivitet är det viktigt att beakta aktuella trender som bidrar till rörelse, såsom dans och TikTok, vid utformningen av Johannesdalsbadet. Samtidigt bör platsen vara anpassningsbar för att undvika att bli föråldrade när trender förändras. Det är även viktigt att ta hänsyn till platsens väderförhållanden, säsongsvariationer och mikroklimat för att skapa en miljö som inbjuder till längre utomhusvistelse.

Sociala imatriella faktorer

För att främja och locka unga kvinnor till fysisk aktivitet i det offentliga rummet är sociala relationer av stor vikt. Book och Högdahl (2022) lyfter idén om att involvera instruktörer eller personal till spontanidrottsytor för att underlätta användandet av platsen och uppmuntra till aktiviteter. När människor ser andra som liknar dem själva använda ett område, känner de sig mer förankrade till platsen och är mer benägna att själv delta i aktiviteter (ibid). Att schemalägga aktiviteter med instruktör främjar platsaktivering och möjliggör för unga kvinnor att ta plats samt känna ägandeskap. Gruppaktiviteter med instruktör kan också bidra till att stärka de sociala interaktionerna, som i sin tur förbättrar känslan av trygghet (Listerborn 2000).

Landskapsarkitekturen kan, genom att skapa designelement som möjliggör platser för gruppaktiviteter med instruktör, bidra till att stimulera unga kvinnors deltagande i fysisk aktivitet i det offentliga rummet. Spontanidrottsytor har betydande potential att fungera som sociala mötesplatser, något som även efterfrågas av tonårsflickor (Stockholms stad 2023). I gestaltningen av Johannesdalsbadet är det viktigt att ta hänsyn till detta.

Trissans hjärta, Stockholm

Intill Bredängs bollplan, som främst används för organiserad sportverksamhet, huvudsakligen av pojkar och män, har ett litet område omvandlats till en spontanidrottsyta, Trissans hjärta. Målet med Trissans hjärta var att skapa nya och inkluderande möjligheter för fysisk aktivitet som skulle locka en bredare målgrupp, särskilt de som inte regelbundet ägnar sig åt idrott (NIVÅ 2020).

Genom workshops med en fokusgrupp av tjejer i övre tonåren utformades gestaltungsförslaget (NIVÅ 2020). Dokumentationen från workshoparna visar att tjejerna önskade ett utrymme som var utformat för klättring, gungande, hoppande, umgänge och dans (Sandström et al 2023).

Trissans hjärta består av en orange pergola som omger området i nordöst, med avtrappade sittplatser under tak och med belysning som möjliggör användning av platsen hela dagen och under alla årstider. Trots detta var det inga besökare i parken under mitt besök lördagen den 21 oktober 2023. Däremot var fotbollsplanen välbesökt av unga män utan någon organiserad träning eller match.

Pergolan har också strategiskt inbyggda Bluetooth-högtalare, vilket skapar en atmosfär där besökarna kan spela sin egen musik och spontant lockas till dans.

En målad linje på marken (se figur 12) leder rörelsen genom området och längs sidorna finns en liten basketplan, gungor, studsmattor, pingisbord, grillplatser och soptunnor. Gungan och klätterställningen omges av en cirkelformad bänk med

öppningar som också styr rörelsen och delar in området i mindre rumsligheter.

Elementen och strukturerna i Trissans hjärta bidrog till en varierad hastighet i rörelsemönstret, där gungan och studsmattorna lockade till spontan fysisk aktivitet, medan bänkarna och gradängerna inbjöd till en paus och att man tillbringar längre tid på platsen (se figur 13). Basketplanen och pingisbordet kräver att besökarna tar med egna racketar och bollar för att de ska nyttjas.

Spontanidrottsytan är placerad intill en huvudstig och bredvid en lekplats för yngre barn, vilket innebär att det finns ögon på platsen och ger en känsla av trygghet. Trissans hjärta tar inte upp mycket utrymme, men innehåller många olika aktiviteter, vilket kan uppfattas som plottrigt, särskilt jämfört med de stora områden som är avsatta för fotboll runtomkring.

När Trissans hjärta invigdes år 2020 ändrades kommunikationen om platsen, från att fokuserat på flickors användning och behov, till att istället beskrivas som en trygg och välkomnande plats för alla (Sandström et al. 2023). Detta belyser utmaningen att kommunicera kring gestaltning av offentliga platser riktade mot specifika grupper, men som samtidigt ska användas av alla.

Landskapsarkitekt: Nivå Landskapsarkitektur

Plats: Bredäng, Stockholm, Sverige

Färdigställt år: 2020

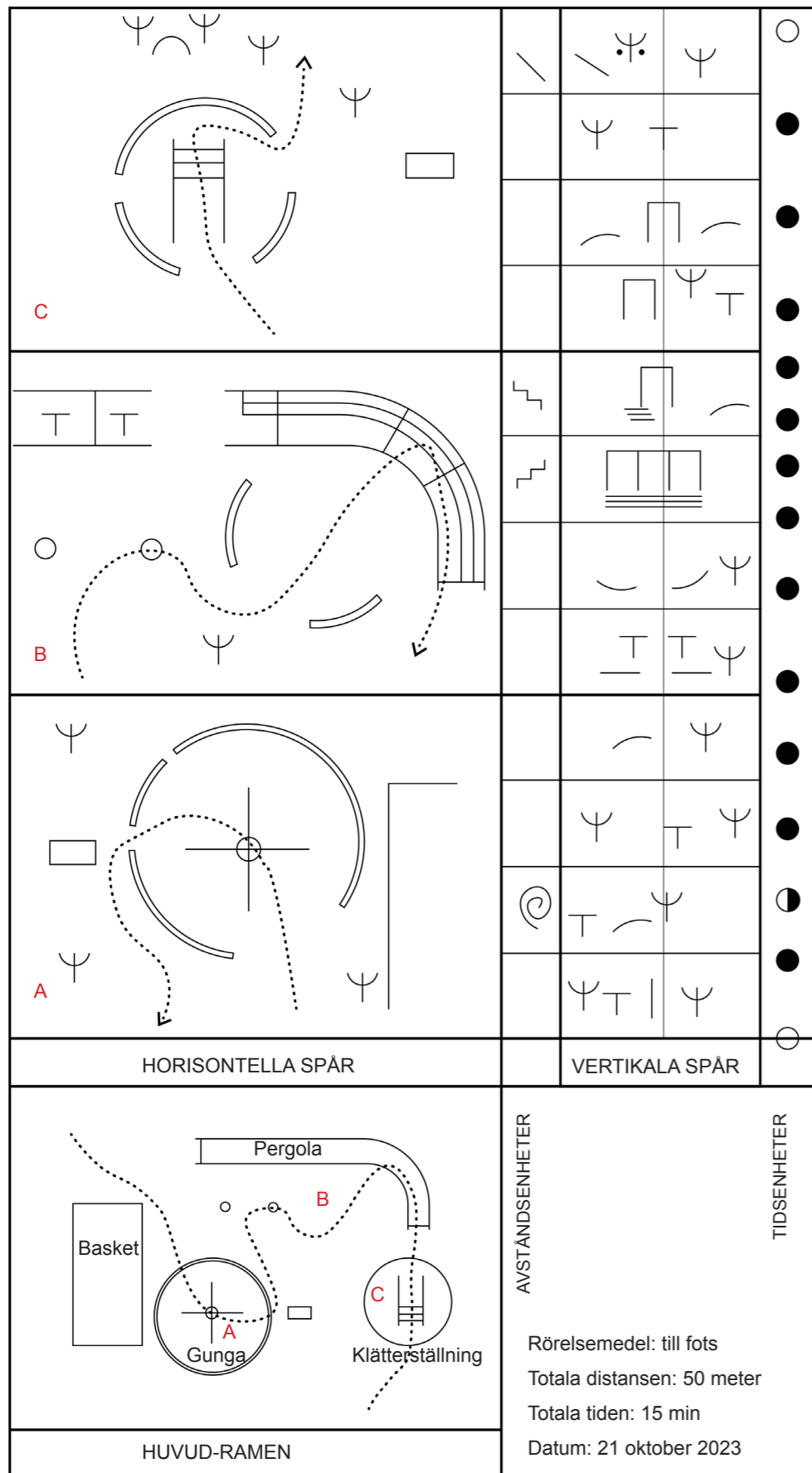
Uppdragsgivare: Skärholmens stadsdelsförvaltning och

Trafikkontoret Stockholms stad

Besökte den: 21 oktober 2023



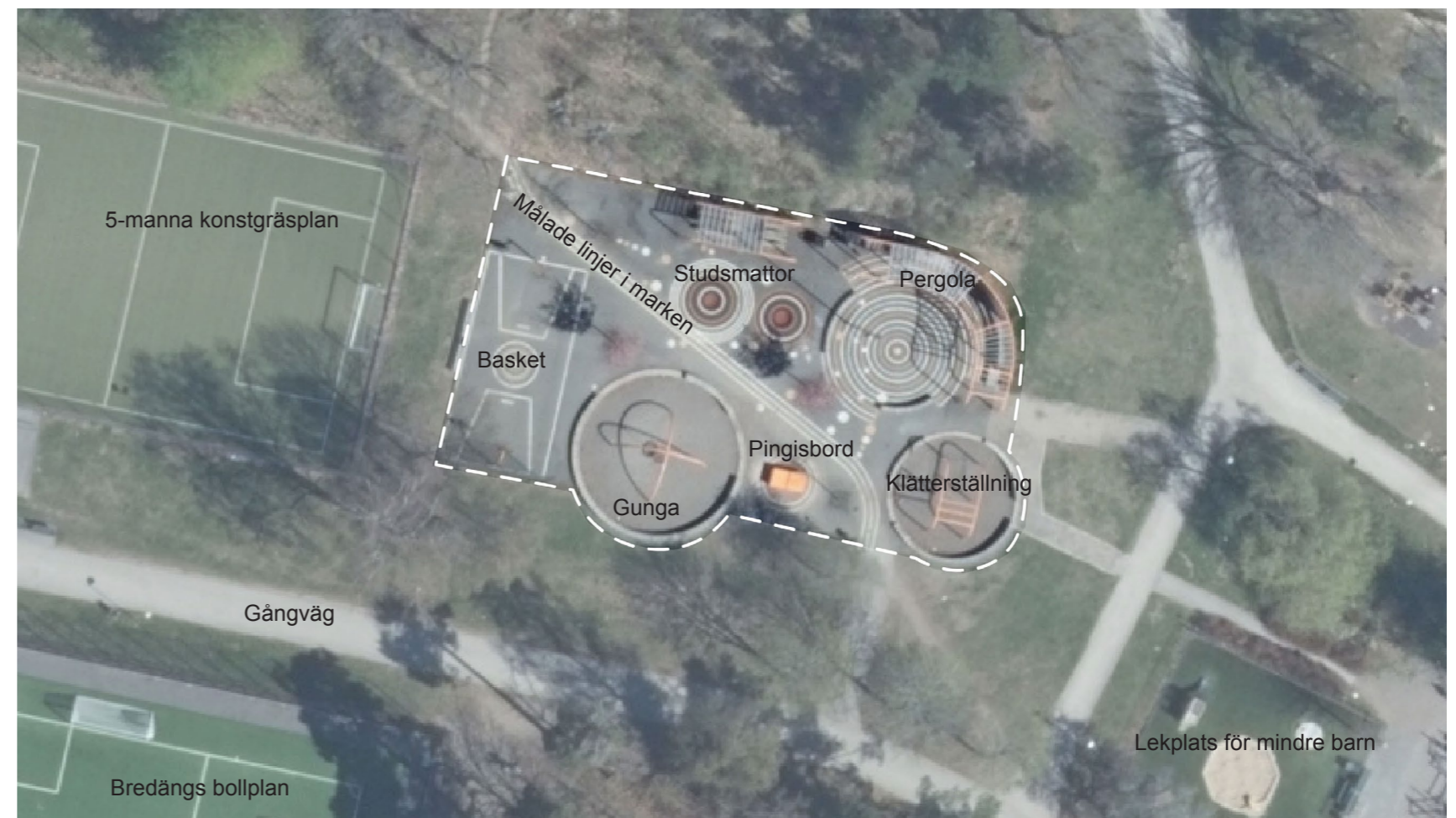
Figur 12: Målade slingor på marken lockade till rörelse genom Trissans hjärta. Den orangea färgen upplevdes som pigg och energigivande.



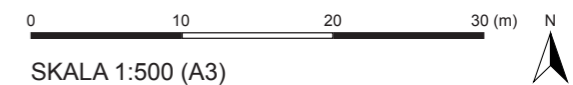
Figur 13: Diagrammet illustrerar schematiskt mitt rörelsemönster i tid och rum samt de element som påverkade rörelsemönstret genom Trissans hjärta med hjälp av metoden motation. Element som de cirkulära sittbänkarna styrde rörelsen och bjöd in till en paus.

Vad jag tar med mig till gestaltningen

En multifunktionell yta med varierande aktiviteter på sidorna av flödet stimulerar fysisk aktivitet. Vissa funktioner, såsom pingisbordet och basketplanen, kräver att man har med egna racket och boll för att utöva aktiviteten. Långa sittbänkar med öppningar leder rörelsen och inbjuder till pauser. Sittplatser i gradängar med väderskydd möjliggör användningen av platsen under olika väderförhållanden. Målade linjer på marken leder rörelsens riktning genom området och skapar ett naturligt flöde. Vid gestaltning som riktar sig mot en specifik grupp är det viktigt att överväga hur kommunikationen utformas, om den ska vara inkluderande för alla eller riktad enbart till den specifika gruppen.



Figur 14: Flygbild över Trissans hjärta i skala 1:500 © Lantmäteriet. Trissans hjärta är inringat av en vitstreckad linje.



Rågsved motorikbana, Stockholm

Rågsveds motorikbana ligger intill Rågsveds centrum, Rågsvedskolan och Rågsved bollplan (se figur 18) i södra Stockholm. Innan ombyggnad upplevdes platsen som en otrygg baksida (Hallemar 2023).

Anläggningen är utformad för en variation av aktiviteter för att locka till lek och fysisk aktivitet, avsedd för barn, pensionärer, barnfamiljer och unga (Sveriges arkitekter u.å.). En löparbana slingrar sig upp på små kullar och skapar en riktning i rörelsen genom området. Dessa små kullar skapar dynamik och förändrar perspektivet (se figur 17), vilket ger en intressant och varierad upplevelse av platsen. Runt löparbanan finns plats för lek, motion och sittplatser för vila. Motorikbanan innehåller aktiviteter såsom klättring, parkour, boule, friidrott och rörelselek. Det finns grillplatser, sittplatser och soptunnor.

Anläggningen är flexibel, och tanken är att funktioner ska kunna ändras över tid. I den nordöstra delen av området finns en röd rund dansbana (se figur 15) som byggdes till år 2019 efter dialog med tjejer i området för att skapa mer jämlika möjligheter till rörelse och spontanidrott (Kragh & Berglund u.å.).

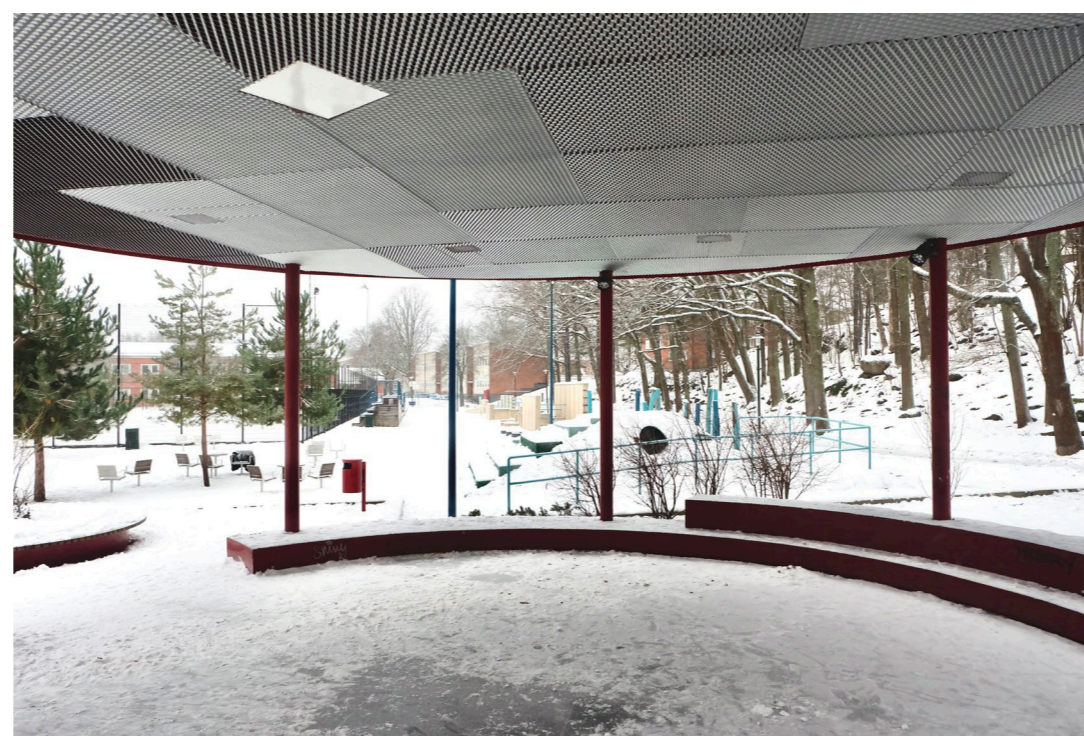
Dansbanan sticker ut med sin röda färg från de övriga objekten i området, som är blåa och gröna, och det kan diskuteras om det var ett aktivt val med tanke på att den var riktad till unga kvinnor.

Vid mitt besök i december 2023 gick de inbyggda högtalarna i dansbanan inte att koppla upp sig till. Dansbanans tak, som var 4 meter högt, skapade en mörk känsla, även mitt på dagen, vilket påverkade trygghetskänslan (se figur 16). LED-lamporna vid pelarna i taket var inte tända. Dansbanan hade en

Inga personer använde platsen, varken motorikbanan eller fotbollsplanen, vilket antagligen berodde på årstiden, en snöig lördag i december. Däremot passerade många fotgängare på gångstråket vid Rågsvedskolan på väg till och från tunnelbanan. Detta flöde av människor skapar naturlig övervakning och kan bidra till att fler personer spontant stanna till vid Rågsveds motorikbana.

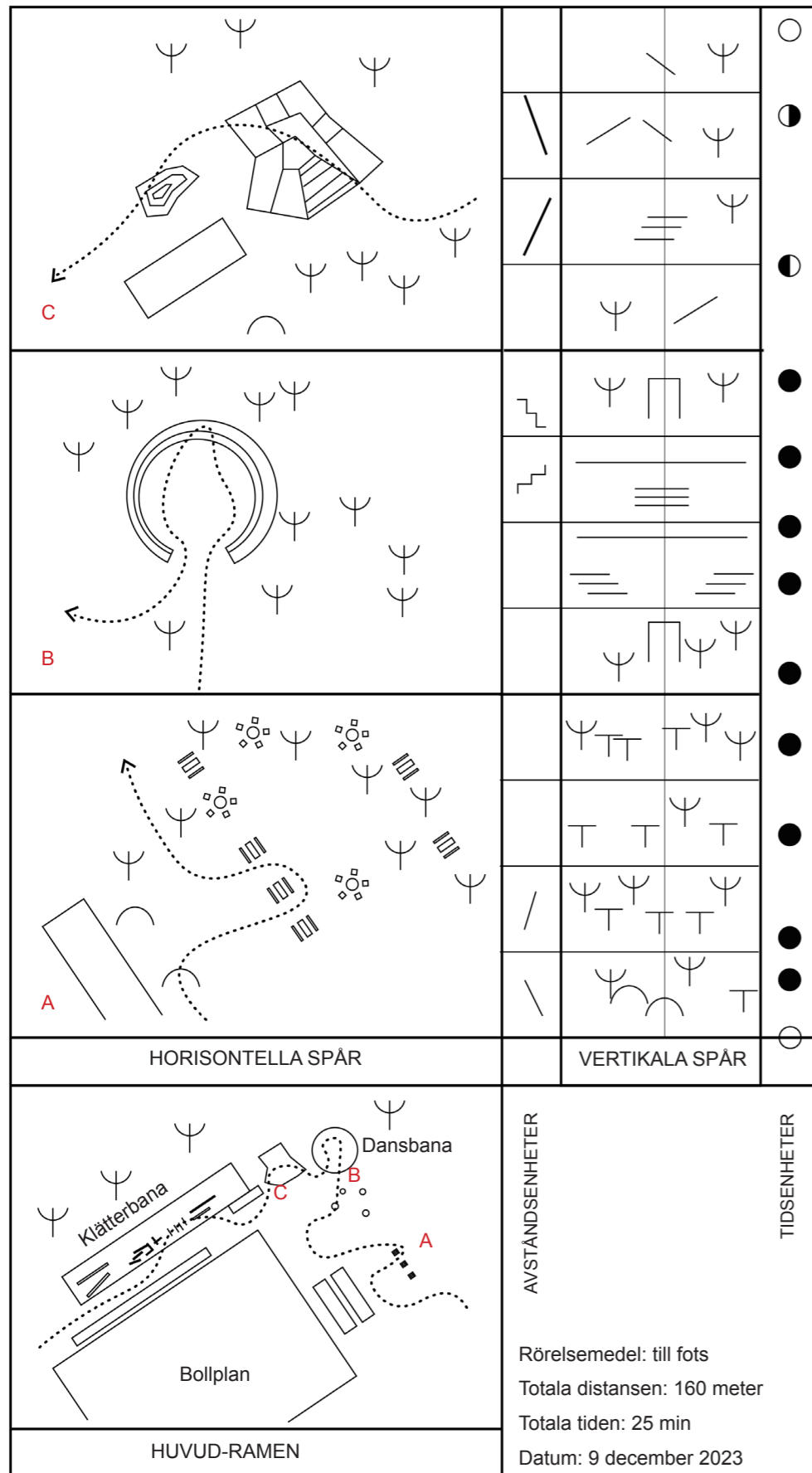


Figur 15: Dansbanans röda färg skilljde sig från resterande funktioner i parken som var blåa och gröna.



Figur 16: Dansbanan i Rågsveds motorikbana upplevdes mörk även mitt på dagen på grund av taket.

Landskapsarkitekt: Kragh & Berglund
Plats: Rågsved, Stockholm, Sverige
Färdigställt år: motorikbanan 2017 & dansbanan 2019
Uppdragsgivare: Fastighetskontoret Stockholms stad
Besökte den: 9 december 2023



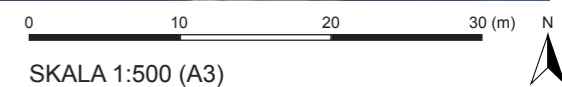
Figur 17: "Motation" för Rågsveds motorikbana som visar mitt rörelsemönster på platsen, inklusive tid, distans och hastighet, samt element både vertikalt och horisontellt som påverkade rörelsen. Även här kantas flödet längs linjer på marken med aktiviteter.

Vad jag tar med mig till gestaltningen

Löparbanans linjer leder rörelsen genom området och funktionerna längs kanterna lockar till fysisk aktivitet. En dansbana med en diameter på 8 meter rymmer ungefär fem dansare i en grupp. Stora, täta tak kan skapa mörker och ge en känsla av otrygghet. Genom att använda topografiska element kan varierade och dynamiska miljöer skapas. En plats kan ha vissa element riktade till en specifik grupp även om området är avsett för alla.



Figur 18: Flygbild över Rågsveds motorikbana i skala 1:500 © Lantmäteriet.



Bryggan Farsta Strand, Stockholm

Farstastrandsbadet ligger vid sjön Magelungen i Farsta i södra Stockholm. Projektet 'Rekreativstråk Farsta Strandbad' är en del av satsningen Grönare Stockholm, ett initiativ att utveckla stadens gröna värden genom att renovera och förbättra parker, gångvägar, naturområden och torg (Stockholms stad u.å.). Upprustningen av Magelungens strandpromenad syftade till att skapa en trivsammare och mer inbjudande miljö för besökare och invånare.

Bryggan fungerar som en tillgänglig förbindelse mellan Farsta strandbad och rekreativstråket västerut och lockar rörelsemönstret i området till en längre resa (se figur 20).

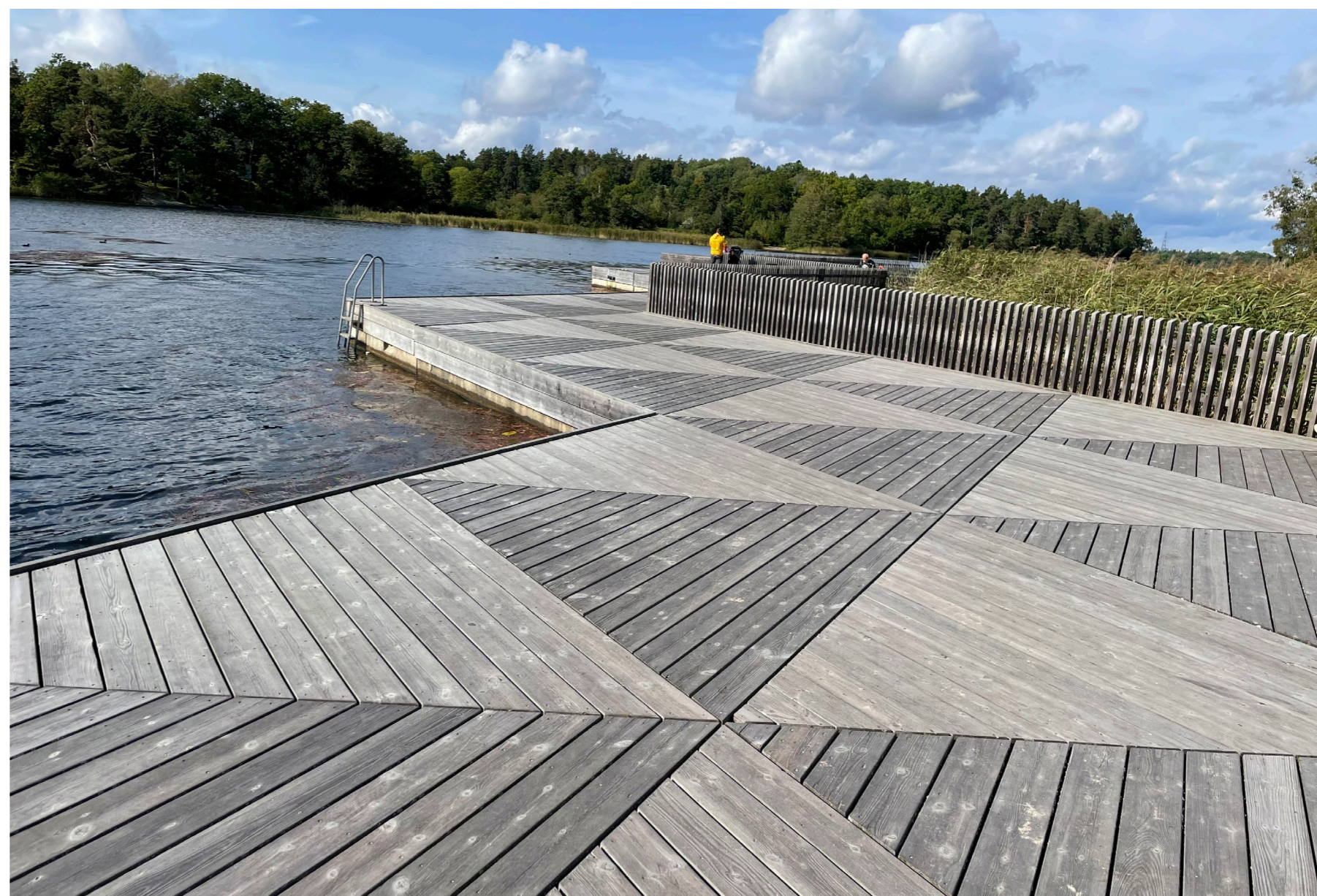
Trots att bryggan är flytande upplevs den stabil, och dess träläggning i triangulärt mönster skapar en känsla av ordning och urbanitet i den omgivande naturen (se figur 19). Det triangulära formspråket bidrar även till att bryta ner skalan och ge rumslighet, trots den stora ytan. En utmaning var dock att små bitar i mitten av trianglarna hade fläkts bort och kunde utgöra en snubbelrisk.

Bryggan är försedd med långa sittbänkar som har rygg- och armstöd. Dess två ingångar skapar en naturlig ström av rörelse, medan bänkarna inbjuder till en avkopplande paus i solen.

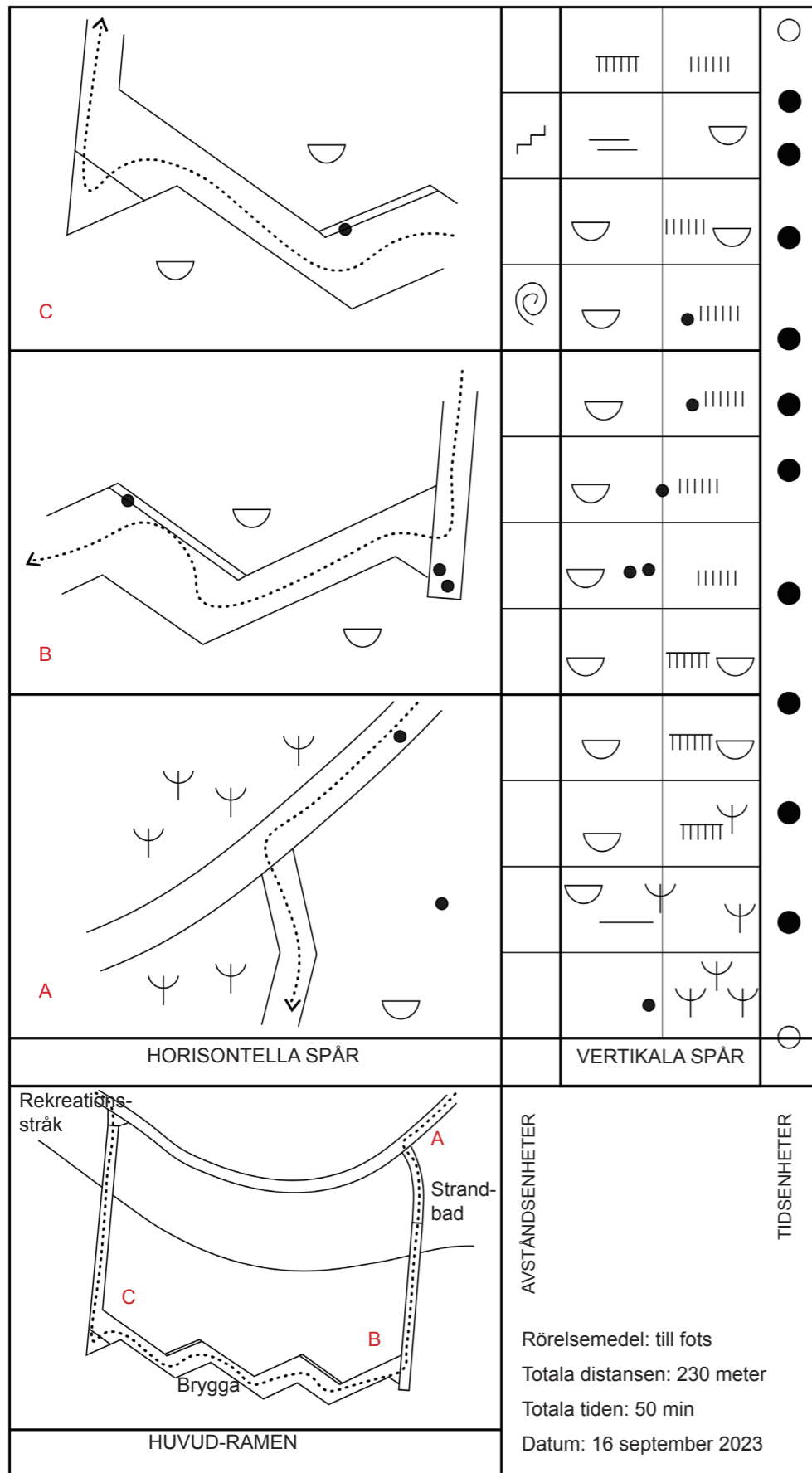
År 2019 nominerades bryggan till Sveriges Arkitekters landskapspris Landmärket 2019 med motiveringen "Som social plats inbjuder bryggan till att bada, sitta, röra sig eller bara försjunka i känslan av att sväva på vattenytan. Den genomarbetade enkelheten och den raffinerade materialbehandlingen framhäver naturupplevelsen utan att störa den." (Sveriges Arkitekter 2019).

När bryggan besöktes en solig lördag den 16 september var den välbesökt av både män och kvinnor, unga och gamla. Några unga kvinnor badade från badstegen på bryggan.

Landskapsarkitekt: Karavan landskapsarkitekter
Plats: Farsta Strand Stockholm, Sverige
Färdigställt år: 2019
Uppdragsgivare: Trafikkontoret Stockholms stad
Besökte den: Lördag 16 september 2023



Figur 19: Bryggans träläggning skapade ett mönster av trianglar som minskade skalan visuellt. Små bitar i mitten av trianglarna hade fläkts bort.



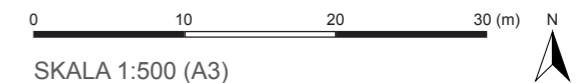
Figur 20: "Motation" för Rågsveds motorikbana som visar mitt rörelsemönster på platsen, tid, distans och hastighet samt element både vertikalt och horisontellt som påverkade rörelsen. Även här kantas flödet längs linjer på marken med aktiviteter.

Vad jag tar med mig till gestaltningen

En flytbrygga kan vara stabil och vara tillgänglig. Två entréer främjar en naturlig riktning samt förlänga rörelsemönstret. Mönsterläggning på trädäck kan minska skalan visuellt och ge en omhändertagen upplevelse. Badstegar uppmuntrar till bad och sittplatser i solen vid vattnet utgör en attraktiv plats för avkoppling och vistelse.



Figur 21: Flygbild över bryggan vid Farstastrandbadet i skala 1:500 © Lantmäteriet.



Kalvebod Bølge, Köpenhamn

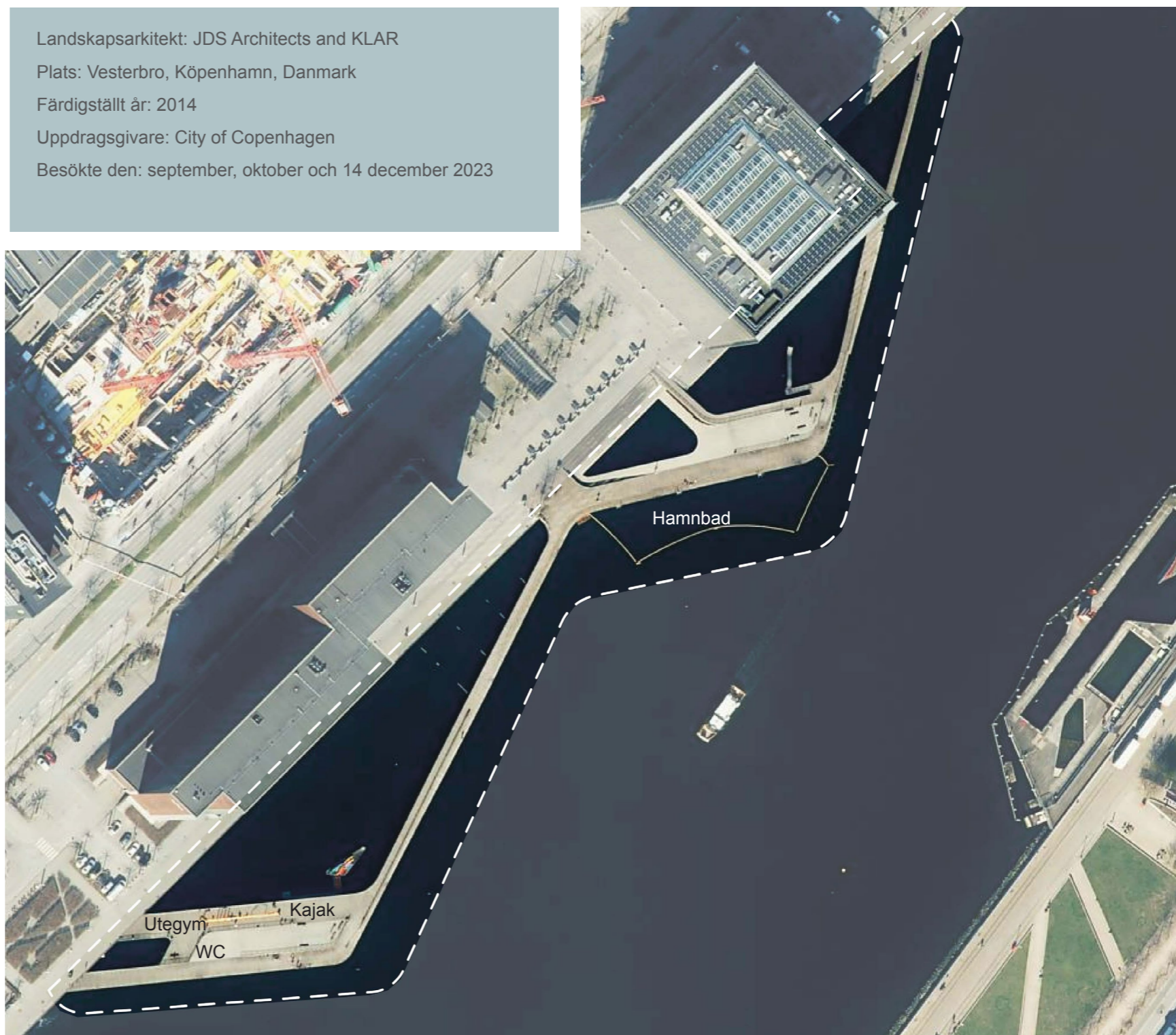
Kalvebod Bølge är beläget i Vesterbro i Köpenhamn vid ett område som domineras av kontorsbyggnader. Bryggan fungerar som ett stort offentligt utrymme på vattnet med många olika funktioner. Den är pålad och sträcker sig ungefär 350 meter längs kajen i två vågformationer. Ett promenadstråk löper i olika höjder över vattnet och erbjuder plats för möten, rekreation och fysiska aktiviteter.

Bryggans form har utformats med hänsyn till solförhållandena på platsen; kajen får mycket sol fram till tidig eftermiddag innan de stora byggnaderna skuggar området (Copenhagen Architecture 2020). De två huvudpirenna ligger i de skuggfria zonerna ute i vattnet.

Hamnbadet är tillgängligt dygnet runt, året om, och det finns offentliga toaletter samt möjlighet till kajakuthyrning och utegym. Rörelsemönstret följer naturligt bryggans form och ger valmöjligheter där bryggan delas och ibland höjs upp (se figur 23). De upphöjda ytorna fungerar som utsiktsplatser och förändrar perspektivet genom området.

De dominerande materialen är ekträäck, betong, corten stål och räcken är av rostfritt stål. Denna konstruktion är inte estetiskt tilltalande utan också hållbar över tid och passar väl in i miljön.

Kalvebod bølge besöktes många gånger under året 2023, och under olika årstider. Vid alla besöken har det varit mycket folk på platsen, även på vardagar och under de kallare månaderna. Platsen tilltalar många olika besökare, oavsett ålder eller intresse.



Figur 22: Flygbild över Kalvebod bølge. Källa: Eniro/© Lantmäteriet

Att dansa med landskapet

Med hjälp av Halprins metod ”motation” utforskades rörelsemönstret genom arbetsområdet och illustreras i tre diagram på följande sidor (se figur 29, 32 och 35). Element, strukturer och höjdskillnader i det kuperade landskapet påverkade rörelsens riktningar och hastighet. Tre stopp i rörelsemönstret markeras på kartan bredvid (se figur 26), vilka inträffade antingen på grund av hinder i terrängen som begränsade framkomligheten eller på grund av vyer och långa siktlinjer som saktade ner tempot.

Jag uppehöll mig under en längre tid på dessa tre platser och de hade varierande karaktär på landskapet. Deras unika karaktärer, tillsammans med de sinnesintryck och upplevelser de framkallade, skapade olika tempon och rytmer som inspirerade till olika dansrörelser. Dessa rörelser gav inspiration till hur rörelse kan interagera med landskapet. Jag har valt att namnge de tre platserna: 1. Vattenlandskapet, 2. Bergsklipporna och 3. Utkiken. Nedan presenteras en redogörelse av var och en av dessa platser och mina upplevelser vid dem. De rörelser som genererades av platserna och de dansstilar de förknippades med har varit en källa till inspiration för att landskapsarkitekturen ska fungera som en koreografi som guidar besökare genom landskapet.

Figur 26: Ortofoto över Johannesdal med © Lantmäteriet.
Tre platser (1,2 och 3) uppehöll jag mig under längre tid och lät dansen fungera som analys och inspirationskälla till gestaltungsförslaget.



0 40 80 120 (m) ↑
SKALA 1:2000 (A3)

1. Vattenlandskapet



Vid Johannesdalsgård bröts strandpromenadens koppling med Mälaren och en smal stig ledde in i en skogsdunge med lövträd. Stenblock och några lutande björkstammar utgjorde hinder längs den smala stigen. Stigen ledde ner till Johannesdals båtklubb där den mötte en stig från Estbrötevägen (se ruta B i figur 29) och landskapet öppnade upp sig mot vattnet. Båtbryggan var endast tillgänglig för båtägarna. Där hav och land möts fanns stenbumlingar, träd som böjde sig ut mot vattnet och sly som gjorde terrängen svårframkomlig. En klibbal med böjd stam doppade sin krona i vattnet och reflekterades och blev två (figur 28).

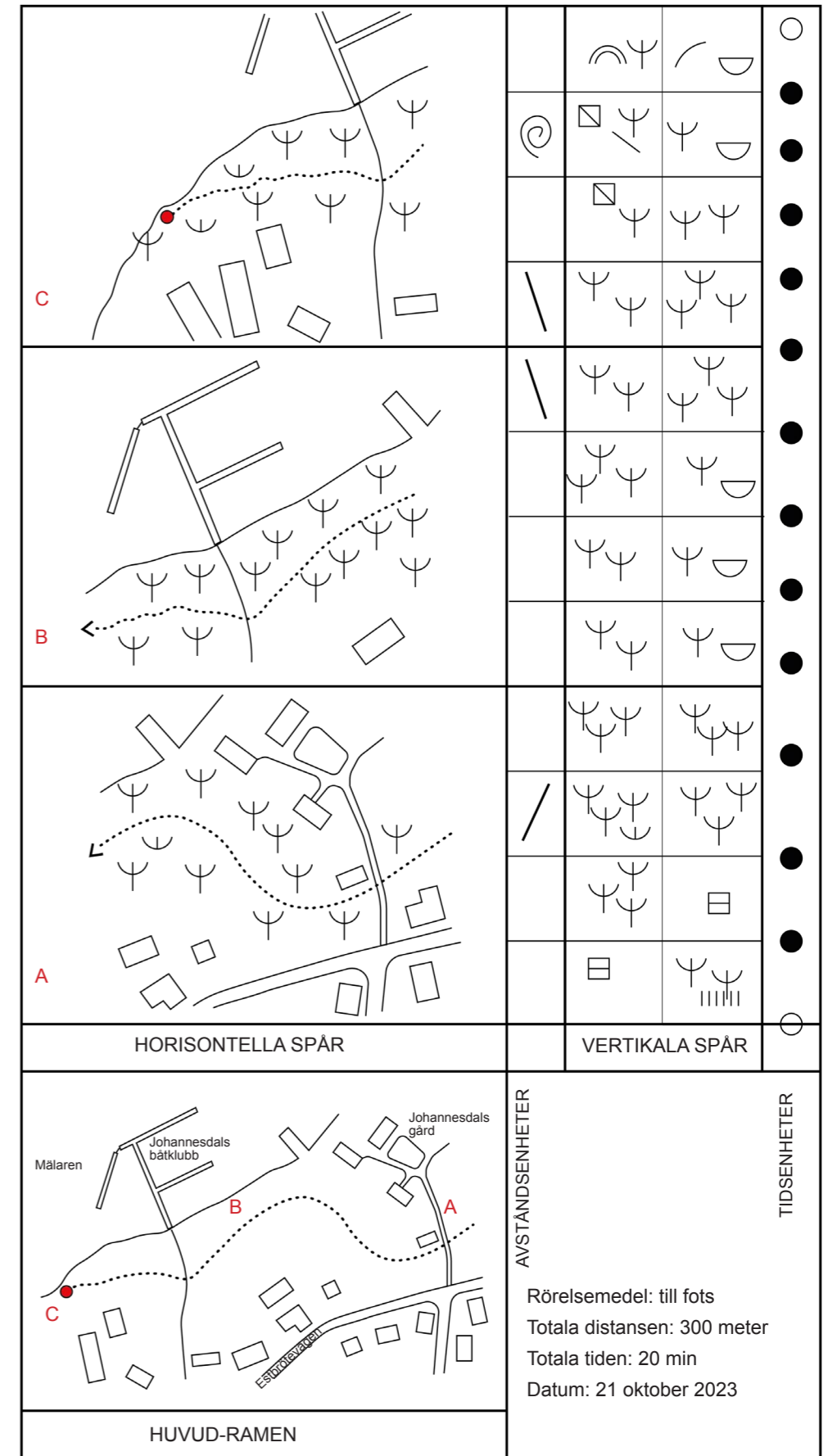


Figur 27: Stigen genom den täta lövskogen mellan Johannesdals gård och Johannesdals båtklubb.

Vattenlandskapet och de långa siktlinjerna inspirerade till mjuka, svepande dansrörelser med en rytm likt vågornas svallande. Landskapets karaktär och de rörelser, känslor och sinnesintryck som uppstår associeras med en lugn pardans, präglad av en mjuk och avslappnad karaktär, för att skapa en känsla av balans och harmoni. Dansens karaktär yttrar sig genom smidiga, långsamma och jämna rörelser där dansarna fokuserar på att upprätthålla en god kontakt med varandra och att utföra rörelserna med precision och elegans.



Figur 28: Träden böjde sig ut över vattnet och vegetationen var svårframkomlig.



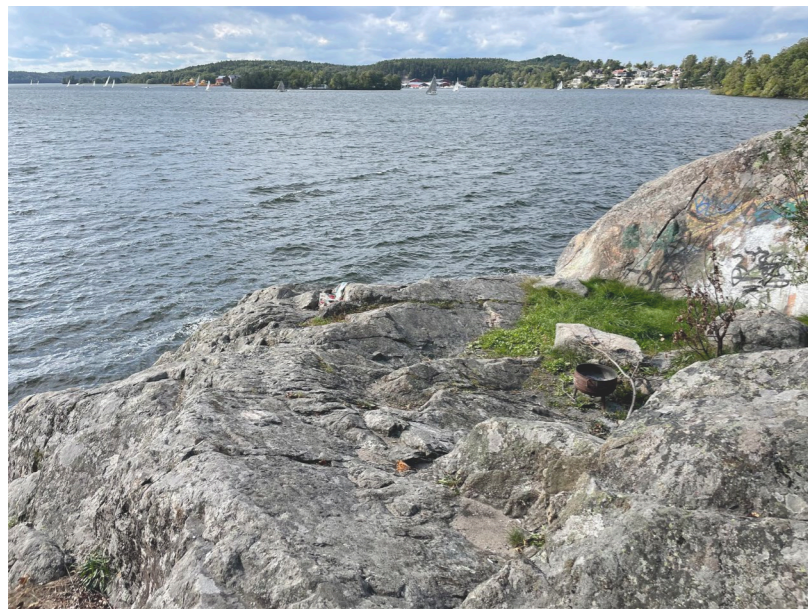
Figur 29 (höger): "Motation" som visar mitt rörelsemönster från Johannesdals gård tills det tog stopp. Diagrammet visar tid, distans och hastighet samt element både vertikalt och horisontellt som påverkade rörelsen.

2. Bergsklipporna



Vid Johannesdalsbadet reste sig en förkastningsbrant lodrätt cirka 25 meter över vattnet (se figur 31). Vid en rörelse från gångvägen ner till stranden lockade klipporna sedan till att klättra upp på (se figur 32). På en liten plåt växte gräs, och där fanns en ensam liten grill (se figur 30). Här och där täcks klippväggens yta av graffitimålningar som bryter av mot den naturliga landskapskaraktären och ger ett urbant intryck.

Det unika och dramatiska landskapet inspirerade till kraftfulla rörelser som utstrålade styrka och stabilitet. Skarpheten i sprickorna i berget lockade till snabba, hastiga och intensiva



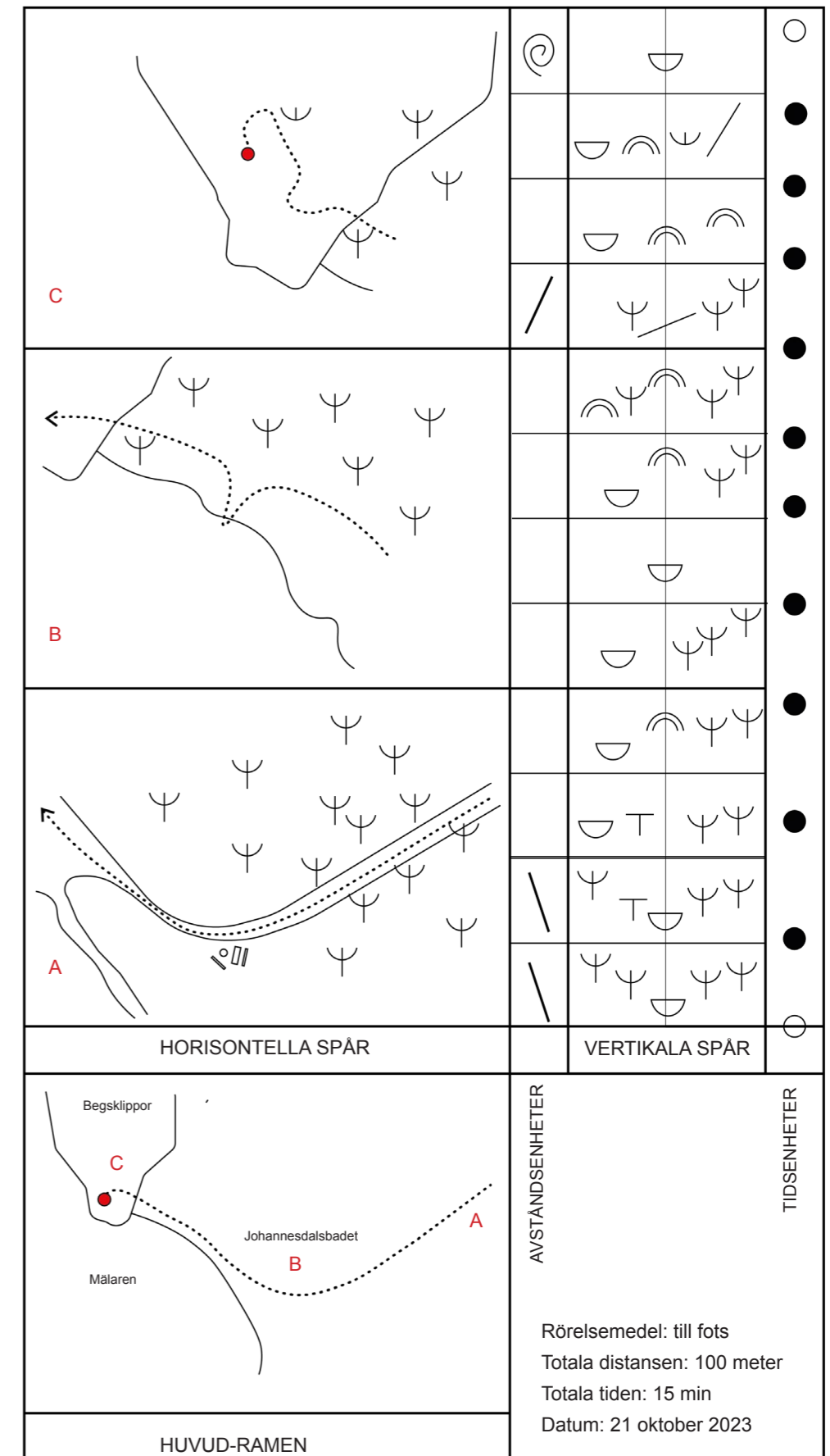
Figur 30: På bergsklipporna fanns en liten avsats med gräs och spår av mänsklig aktivitet i form av en liten grill.



Figur 31: Berget reste sig lodrätt från vattnet och var ca 25 meter högt.

rörelser. Graffitin bryter in och gör närheten till staden påmind, vilket också upplevs som ordningsstörningar som ger en känsla av otrygghet. Den lilla grillen på avsatsen vittnar om att platsen används för gemenskap.

Dessa känslor och rörelser associeras till street dance, en kraftfull och uttrycksfull dansform med en stark attityd, självförtroende och individualitet. Dansen använder sig av snabba, skarpa och dynamiska rörelser för att uttrycka personlighet och känslor.



Figur 32: "Motation" som visar mitt rörelsemönster från gångvägen till bergsklipporna vid Johannesdalsbadet. Diagrammet visar tid, distans och hastighet samt element både vertikalt och horisontellt som påverkade rörelsen.

3. Utkiken



Från klipporna ledde en brant stig kantad av berg, tallar och lövträd upp till en utkiksplats 25 meter över vattnet. Från de mjuka klipporna på toppen (se figur 33) är sikten fri och ger utsikt över Ekerö med Jungfruholmarna i förgrunden (se figur 34). Ett Gunnebo-stängsel skyddar från att komma för nära branten. Estbrötevägen når sin ände vid en vändplan intill klippavsatsen. Vid vändplanen finns gatubelysning och två soptunnor, en svart och en grön som rostet.



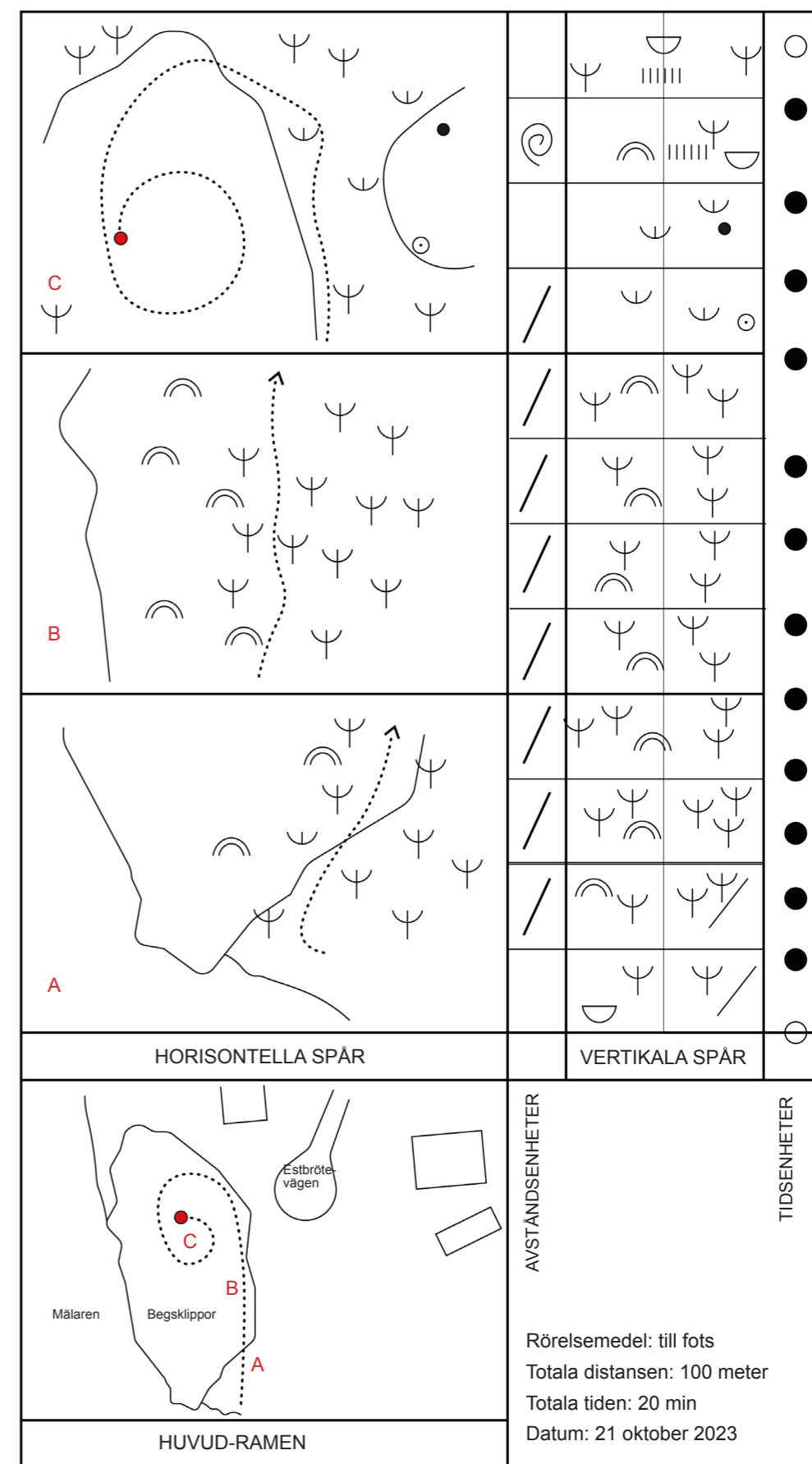
Figur 33: Klipporna på utkiken av berget hade en mjuk slipning, med gräs och mossor.

En nästan svävande känsla sprider sig genom kroppen när blicken sveper över landskapet åt alla håll och ger upphov till en rörelse i en snurr, likt en piruett. Att ta sig fram över den något ojämna terrängen kräver små hopp och skutt. Platsen ger en känsla av storslagenhet och prakt.

Dessa känslor och rörelser associerades till balett, en dansstil som präglas av precision, teknik och graciösitet. Dess karaktär består ofta av eleganta och flytande rörelser, där dansarna strävar efter att uppnå perfektion i sina positioner och utföranden.



Figur 34: Utsikten från toppen av berget med Ekerö i bakgrunden.



Figur 35: "Motation" som visar mitt rörelsemönster från sandstranden vid Johannesdalsbadet till en avsats på bergsklipporna. Diagrammet visar tid, distans och hastighet samt element både vertikalt och horisontellt som påverkade rörelsen.

Fortsätta dansen

När stadsdelsområdet Skärholmen förtäts med nya bostäder framhäver mitt gestaltungs-förslag behovet av att göra naturen mer tillgänglig och utnyttja vattenlandskapet som en resurs för att främja spontan fysisk aktivitet. För att uppmuntra unga kvinnor till ökad fysisk aktivitet strävar förslaget efter att skapa en promenadvänlig natur som sammanlänkar, aktiverar och skapar en välkomnande atmosfär. Målet är att utveckla platsen så att unga kvinnor känner sig trygga och inspirerade att delta i fysiska aktiviteter.

Konceptet grundar sig på de danser och rörelser som inspirerades av de tre platserna och förstärker dessa för möjligheten att dansa sig fram genom området, vilket i sin tur lockar till rörelse. Strandpromenaden från Johannesdals gård förlängs och kopplas ihop med Johannesdalsbadet runt udden på den tidigare svåråtkomliga platsen. Denna vattenpromenad tar avstamp i pardansens lugna tempo och möjliggör pauser för reflektion. En aktivitetsyta etableras vid klipporna och är flexibel för olika aktiviteter, där snabba och uttrycksfulla rörelser från streetdance kan trivas. Överblickbarheten från utkiken skapar en känsla av trygghet på aktivitetsbryggan, och utkiken lockar besökare att utforska platsen och är inspirerad av dans stilen balett. En mer detaljerad beskrivning av förslaget kommer härnäst.



Figur 36: Programplan över arbetområdet och hur området kan kopplas samman för ett sammanhängande rörelsestråk med inspiration från dansstilarna pardans, streetdance och balett.

Gestaltningförslaget



Figur 37: Illustrationsplan över gestaltningförslaget med vattenpromenaden, aktivitetsbryggan och den svävande trappan.

AM

0 50 100 150 (m)

SKALA 1:1500 (A3)

Gestaltningförslaget

Gestaltningförslaget använder vattenlandskapet som resurs samt dans som karaktärsnärlig inspiration, vilket tar sig uttryck i en vattenpromenad på träspänger, en flytande aktivitetsbrygga och en svävande trappa.

Förslaget inkluderar en portal vid den norra entrén vid Johannesdals gård med belysning och tydlig skyltning med information om distans, entréer och alternativa vägar för att skapa en känsla av trygghet (se figur 38) och för att locka unga kvinnor att följa stigen ner till Johannesdals båtklubb. Den befintliga stigen breddas till 150 cm med grus och kant av cortenstål. En trappa skapas för att göra de branta partierna mer tillgängliga, och en handledare med infälld belysning markerar vägen och underlättar orienterbarheten. Två upphöjda träspänger stäcker sig runt den tidigare svåråtkomliga udden, skapar utrymmen för avkoppling och möjligheter att sänka tempot.

Vattenpromenaden leder till en stor flytande belyst aktivitetsbrygga. Bryggans stora trädäck möjliggör gruppaktiviteter som dans, yoga och jumpa med mera. Bryggan blir även en resurs för den närliggande Söderholmsskolan och kan användas under idrottslektioner eller efter skoltid. En upphöjd yta finns för instruktörer att leda passen och nedsänkta trappsteg mot söder finns för avkoppling och ger en närmare kontakt med vattnet. Aktivitetsytan är kopplad till stranden där det finns en offentlig toalett som kan

bidra till välkomnande signal för unga kvinnor så att de kan vistas på platsen en längre tid. Där finns även cykelställ, soptunnor samt sittplatser med väderskydd.

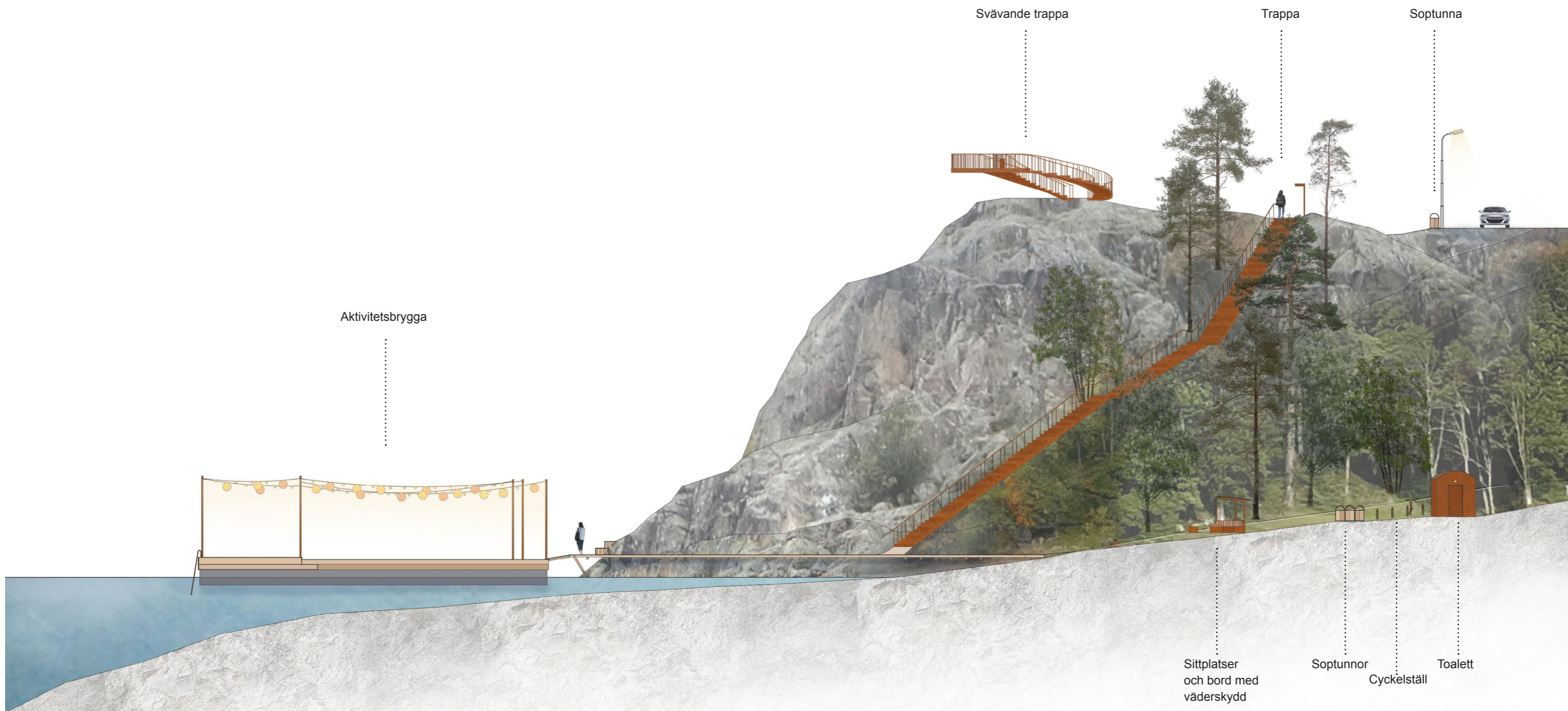
Den branta stigen som leder upp på klippan vid Estbrötevägen görs mer lättillgänglig genom att anlägga en trappa och kan fungera som en alternativ väg. Uppe på höjden blir den svävande runda trappan ett landmärke och ljussättningen på den förbättrar orienterbarheten. Trappan förstärker utblickarna över landskapet och ger överblick över aktivitetsbryggan och delar av vattenpromenaden, vilket kan förbättra trygghetskänslan.

Nattbelysningen är diskret och atmosfärisk med ljuskällor integrerade i räcken över hela arbetsområdet. Dessa ljuskällor skapar en mjuk belysning som sveper över gångytorna och vägleder rörelsen längs promenaden. För att minimera ljusföroreningar används ljuskällor med låg intensitet och varma färgtoner med närvarosensorer för att reglera ljusstyrkan. Riktad belysning nedåt minskar både ljusföroreningar och bländning. Över aktivitetsbryggan skapas ett tak av runda armaturer med belysning i varma färger som gult, orange och rött för att förmedla en känsla av trygghet, energi och värme.

De olika delområdenas (1, 2 och 3) formspråkskoncept kommer vidare att presenteras och beskrivas mer detaljerat.



Figur 38: Portalen i norra entrén som leder in och en karta informerar om promenadens längd, innehåll och alternativa vägar.



Aktivitetsbrygga

Svävande trappa

Trappa

Soptunna

Sittplatser
och bord med
väderskydd

Soptunnor
Cykelställ

Toalett

Figur 39: Sektion över den flytande aktivitetsbryggan, tillägg på stranden samt trappan upp till den svävande trappan.

0 5 10 15 (m)

ELEVATION A-aa
SKALA 1:250 (A3)

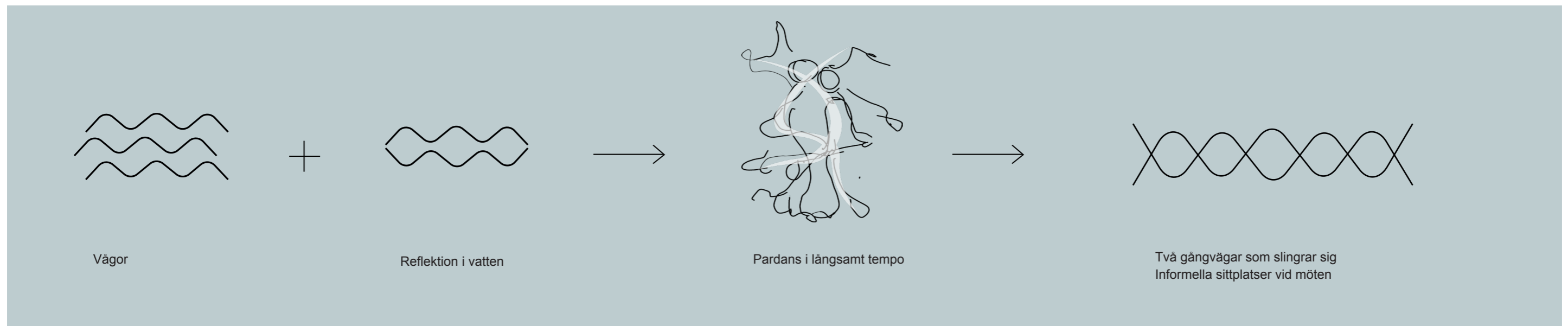
1. Vattenpromenaden

Från Johannesdals båtklubb sträcker sig två upphöjda träspänger runt udden mot Johannesdalsbadet. Spängerna slingrar sig ihop och isär från varandra likt vågor på vattnet och inspireras från en pardans i långsamt tempo med sitt mjuka formspråk. Träspängerna har en höjdskillnad på 35 cm mellan varandra, där den ena spången följer strandlinjen och ligger på en högre nivå än den utanföriggande spången. Detta ger en närmare kontakt med vattnet. Vid spängernas mötespunkter skapas informella sittplatser för avkoppling och sänker tempot i rörelsen. De två spängerna lockar till utforskning och att röra sig längre sträckor. Det ger också möjligheten att välja väg om man inte vill möta någon på bryggan.

Närheten till husen uppe på höjden ger en trygghetskänsla trots att vegetation skymmer sikten på många ställen längs promenaden. Sly röjs kontinuerligt för att ge längre siktlinjer och ökad trygghetskänsla. Träd i gott skick bevaras och integreras i trädäcket.

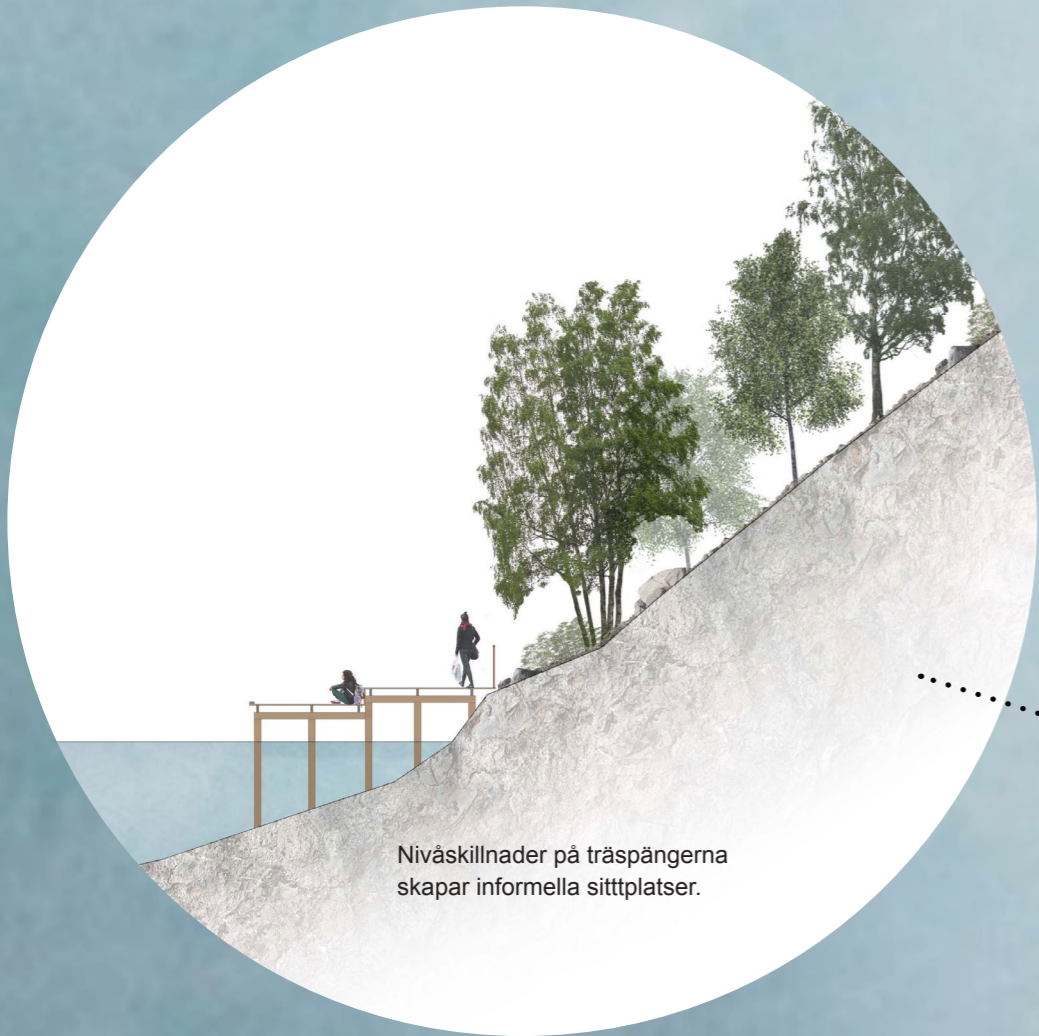
Träspången närmast land, och delar på den yttre spången har räcken med belysning infälld i handledaren med sensorer som reglerar ljusstyrkan. För att skapa en rytm och dynamik har räcket en oregelbunden distans mellan stolparna. Handledaren fungerar också som en linje som leder flödet och rörelsen.

Träspängerna är konstruerade med ett förankringssystem bestående av pålar. Pålarna möjliggör anpassning till terrängens topografi och trädäcket sågas ur för träd och följer strandlinjen.

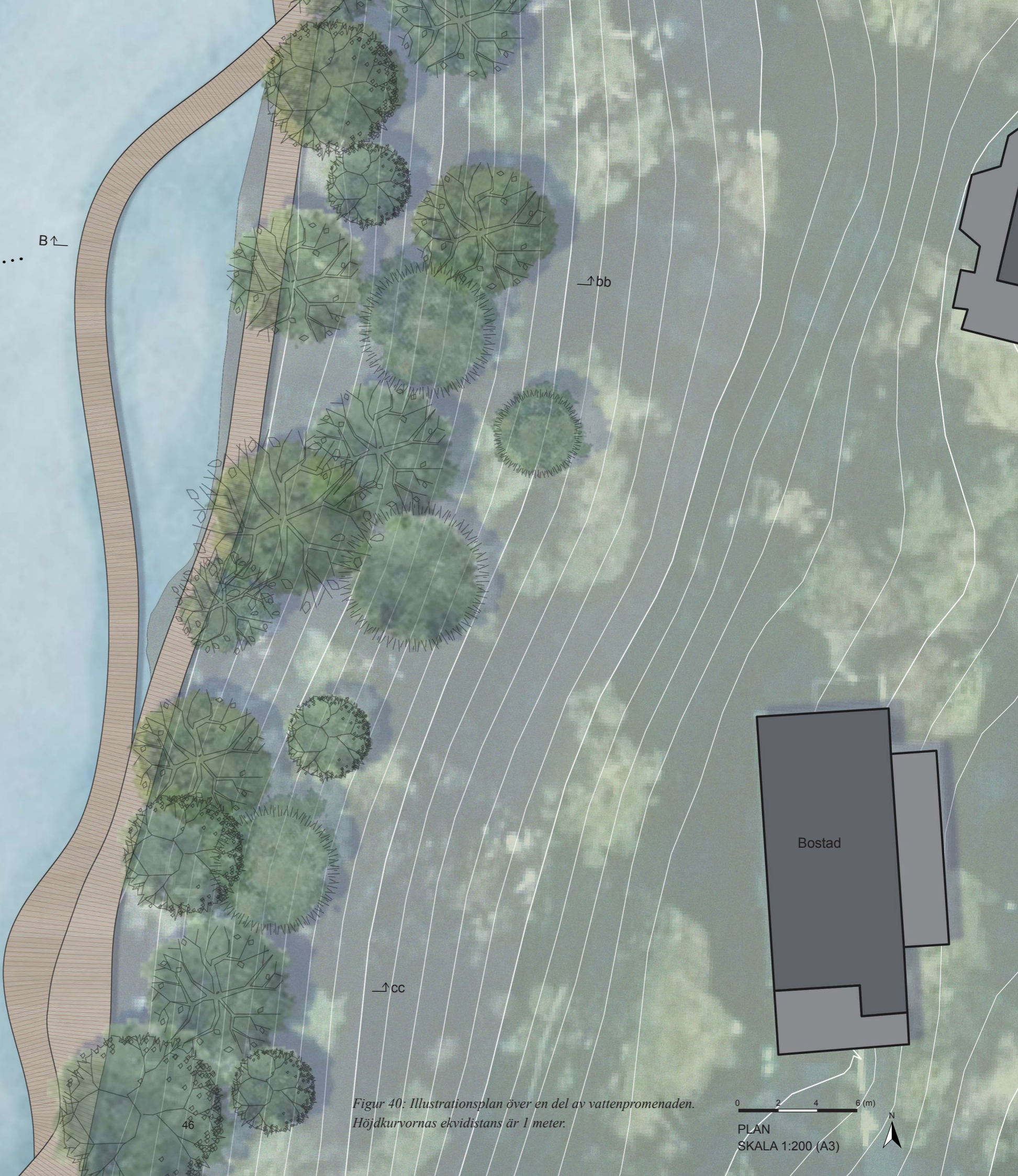




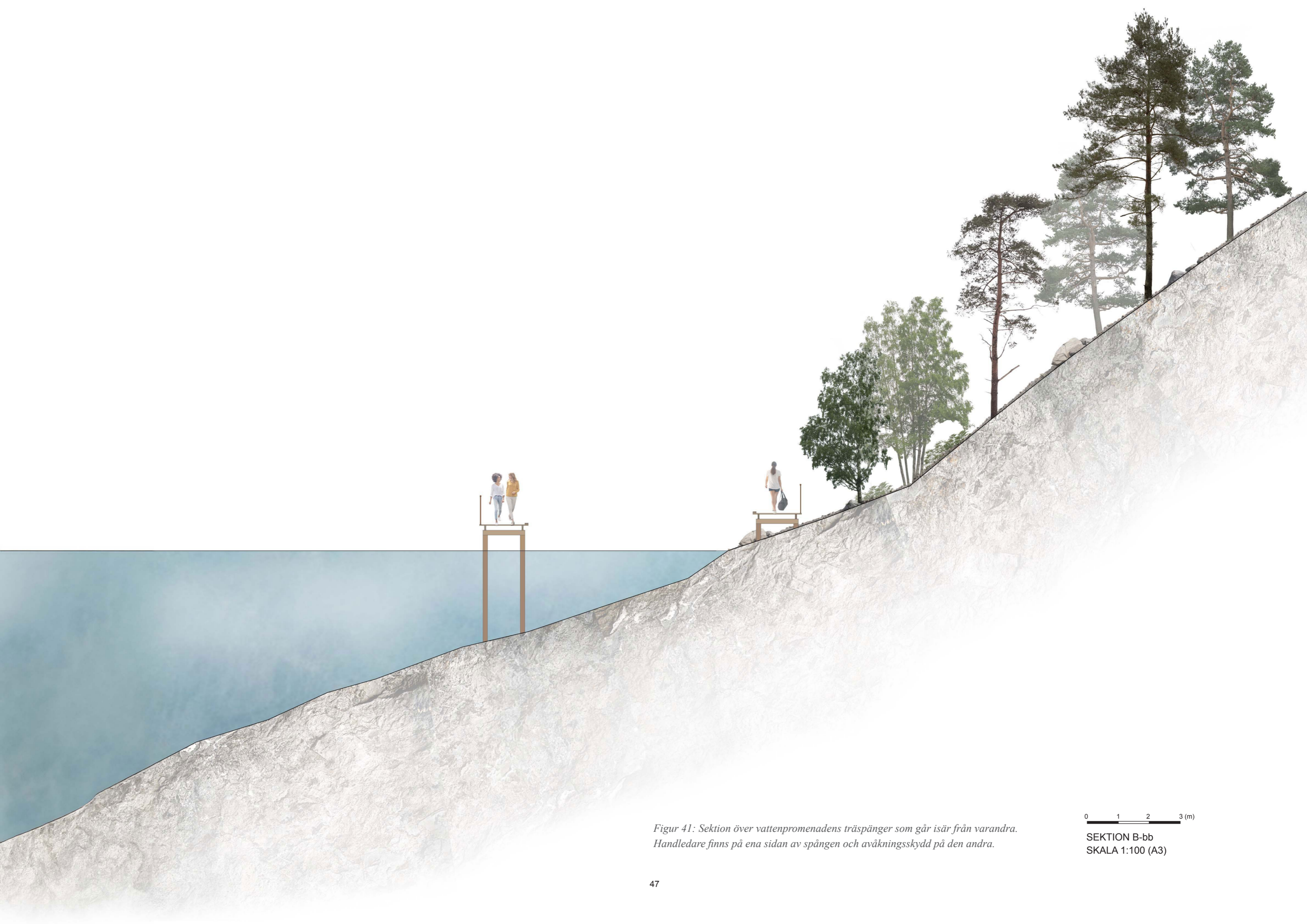
B ↗



C ↗



Figur 40: Illustrationsplan över en del av vattenpromenaden.
Höjdkurvornas ekvidistans är 1 meter.



Figur 41: Sektion över vattenpromenadens träspänger som går isär från varandra. Handledare finns på ena sidan av spången och avåkningsskydd på den andra.

0 1 2 3 (m)

SEKTION B-bb
SKALA 1:100 (A3)



Figur 42: Sektion över vattenpromenadens träspänger som går ihop och skapar informella sittplatser med en nivåskillnad på 35 cm.

0 1 2 3 (m)

SEKTION C-cc
SKALA 1:100 (A3)



Figur 43: Perspektivbild över vattenpromenaden och aktivitetsbryggan en vinterdag.

2. Aktivitetsbryggan

Känslorna och intrycken från de kantiga klipporna och stenbumlingarna associerades med dans stilen streetdance. Tillsammans med tanken om en flytande dansbana och den historiska oktagonformen på dansbanor inspirerade till aktivitetsbryggans form. Det kantiga formspråket inspireras av streetdance hastiga rörelser med individualitet och attityd.

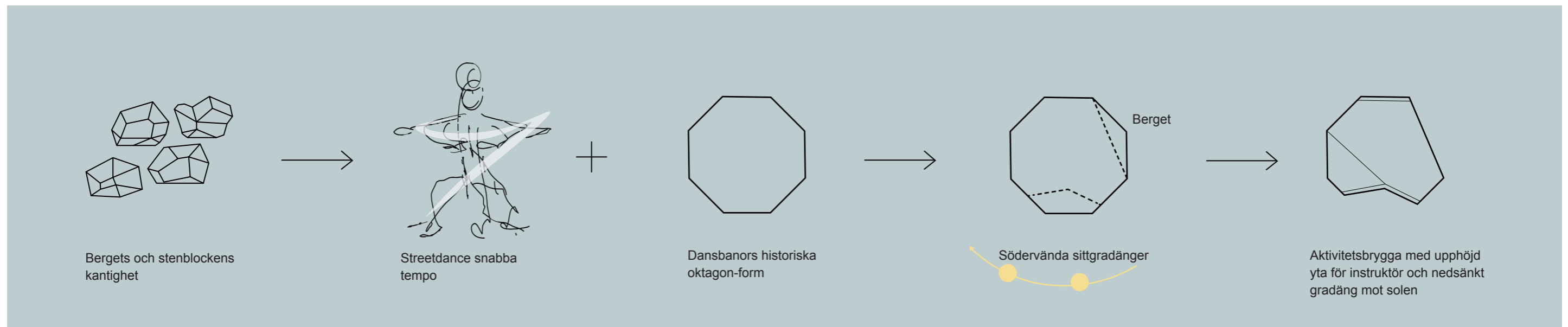
Aktivitetsbryggan är en mångfunktionell flytande brygga med en stor flexibel yta för aktiviteter som kan schemaläggas med instruktör och vara gratis att nyttja. Schemalagda aktiviteter med instruktörer gör det möjligt för unga kvinnor att känna en tillhörighet till platsen och att sedan använda den på egen hand. En del av bryggans västra yta är 15 cm upphöjd och

kan fungera som scen för instruktör. Den stora aktivitetsytan kan också användas för uppträdanden där publiken kan sitta på sittgradängerna mot berget. Sittgradängerna kan också användas för de som inte vill vara i centrum utan dra sig tillbaka till kanterna och bara betrakta. Mot söder finns nedsänkta sittgradänger vända mot solen som även möjliggör för bad. Badstegar är utplacerade på bryggan för att locka till bad, även under de kalla perioderna.

Bryggans två entréer ger en trygghetskänsla och skapar ett flöde för rörelse. Virket i bryggans däck varierar i bredd för att ge en rytm och livfullt mönster.

Över bryggan bildar belysningen ett tak av ljus. Den globformade armaturen ger ett guld- och orange sken över bryggan under de mörka timmarna. Dimensionerna på globerna är 14 cm och 55 cm i diameter.

Aktivitetsbryggan är strategiskt placerad på en solig plats med utsikt över vattnet och stranden, och erbjuder möjligheten att både betrakta och synas.





Figur 44: Illustrationsplan över den flytande aktivitetsbryggan med en yta på 43 m².
Höjdkurvornas ekvidistans är 1 meter.



Figur 45: Sektion över aktivitetsbryggan och belysningen som bildar ett tak över bryggan. En badstege uppmuntrar till bad.

0 1 2 3 (m)
SEKTION D-dd
SKALA 1:100 (A3)



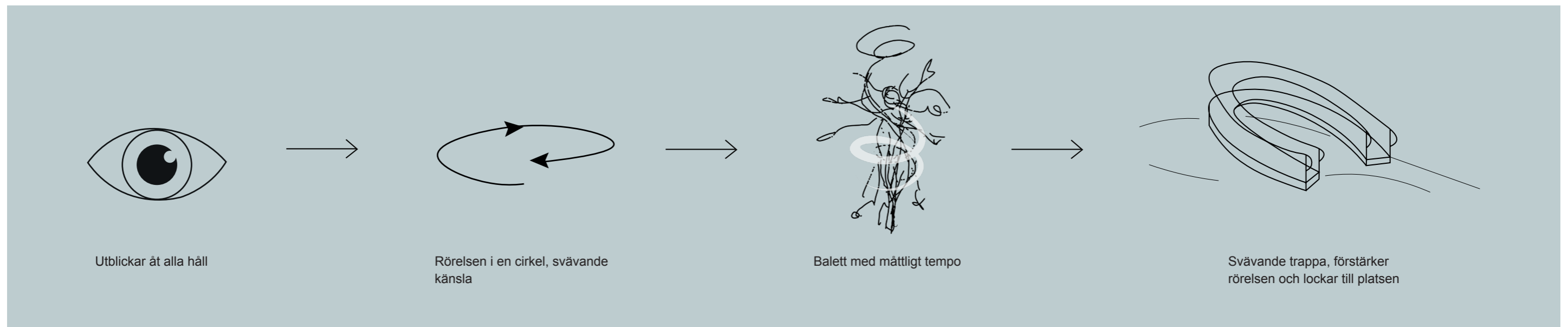
3. Svävande trappan

Utblickar och de känslor och sinnesintryck som platsen gav upphov till associeras med dansstilen balett. Balettens eleganta och flytande rörelser, inspirerade till en trappa som lyfter från marken och ger ett svävande intryck, likt en piruett. Utsikten uppe på den svävande trappans avsats ger översikt över området som vattenpromenaden, aktivitetsbryggan och stranden.

Trappan har en rund geometri i plan där den bredaste diametern mäter 11 meter. Vid trappans högsta punkt skapas en avsats med en sittbänk för att stanna upp och ta in landskapet. Det medför en tempoväxling i rörelsen genom trappen.

Trappans östra del har djupare trappsteg som ger en annan rytm än de kortare stegen på den västra delen av trappan. Materialet som används för trappan är cortenstål med plansteg av trä.

Handledarens stolpar har en oregelbunden distans mellan sig för att skapa rytm och dynamik likt vattenpromenadens räcke. Belysningen i handledaren leder rörelsen upp och sedan ner, samtidigt som den gör trappan synlig på avstånd. Den fungerar som ett landmärke och förstärker orienterbarheten, vilket skapar en känsla av trygghet.





Figur 47: Illustrationsplan över den svävande trappan på bergsklippan vid Estbrötevägen.
Höjdkurvornas ekvidistans är 1 meter.





Figur 48: Sektion över den svävande trappan och den branta trappan upp från stranden till Estbrötevägen.



Figur 49: Perspektivbild över den svävande trappan på utkiken.

Materialval

De genomgående materialen i gestaltningsförslaget utgörs av trä och cortenstål. Många unga kvinnor idag är medvetna om hållbarhet och kan uppskatta träets egenskaper som en förnybar resurs, samt cortenstålets långa livslängd och motståndskraft mot väder och korrosion. Rostskiktet på ytan av cortenstål gör att det rostar långsammare jämfört med vanligt stål och eliminerar behovet av målning eller ytbeläggning (Ny teknik 2020). Detta ger både miljömässiga och ekonomiska fördelar genom minskat underhållsbehov (ibid).

Kontrasterna mellan dessa två material skapar också en upplevelse. Träets naturliga taktila och varma karaktär används till sittytter, bryggor och trappornas plansteg, medan cortenstålets robusta karaktär används till trappors konstruktion och räcken. Cortenstålet slipas och poleras till handledare för att ge en slätare yta. Cortenstålets roströda kulör skapar en kontrast till det omgivande gröna landskapet under vår och sommaren och syns tydligt som en ledare i snölandskapet på vintern.

Till bryggan och de upphöjda trädäcken väljs impregnerat trä för konstruktionsdelar som befinner sig i mark, vatten eller nära vattenytan. Ytbehandling med exempelvis alkydoljefärg eller transparent träskyddsolja skyddar träets yta och förhindrar uppkomsten av småsprickor.

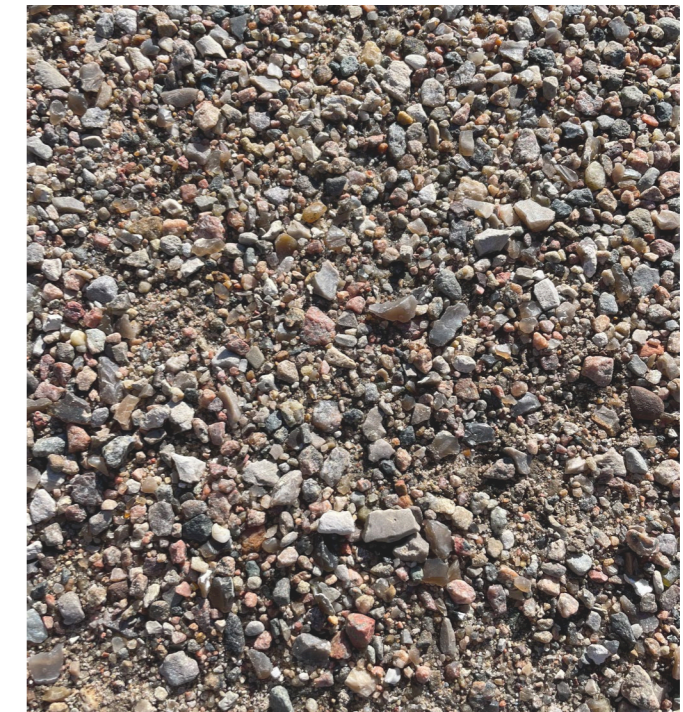
För att bredda stigarna används grus i fraktioner om 5-15 mm.



Figur 50: Cortenstål används som material till trappor, handledare, toalett, cykelställ och soptunnor.



Figur 51: Träplank används till aktivitetsbryggan och vattenpromenadens träspänger. Träläggningen har varierande bredd på brädorna för att skapa rytm.



Figur 52: Grus i fraktioner om 5-15 mm läggs på gångvägar till en bredd på 150 cm.

Diskussion av arbetet

Syftet med mitt arbete var att genom designprocessen gestalta en landskapsarkitekturanläggning som lockar och uppmuntrar unga kvinnor till att vara mer fysiskt aktiva, med vattenlandskapet som en central resurs. Mitt gestaltungsförslag för Johannesdalsbadet har strävat efter att presentera en lösning som kan bidra till detta. Eftersom problemet i arbetet kan ses som ett ”wicked problem” finns det inte enbart en självklar lösning, utan flera olika lösningar kan möta problemet. Genom att överväga många möjliga lösningar stimulerades kreativiteten och öppnade upp för nya idéer som ledde till ett mer oväntat designkoncept. Mitt resultat är inte den enda lösningen, utan ett svar på frågeställningen.

Ökad fysisk aktivitet bland unga kvinnor

Mitt gestaltungsförslag strävar efter att skapa olika intryck samt en koreografi med varierande rörelsemönster och tempo med koppling till landskapet. Ett tidigare otillgängligt naturområde intill Mälaren görs tillgängligt där besökarna färdas längs vattenpromenadens spänger ledda av handledaren, stannar upp och sätter sig vid sittplatser, inbjuder till aktivitet på aktivitetsbryggan samt lockas till att utforska den svävande trappan som landmärke på utkiken. Enligt Ode Sang et al. (2020) föredrog kvinnor i högre grad att röra sig längs huvudstråk, medan män mer frekvent rörde sig på otillgängliga och avlägsna delar av grönområden. Därför kan gestaltungsförslaget förhoppningsvis leda till ökad rörelse hos kvinnor efter det blir tydligt stråk som kopplar ihop med den befintliga strandpromenaden.

Aktivitetsbryggan inbjuder till rörelse bland annat genom schemalagda pass med instruktör som också ger upphov till sociala interaktioner. Eftersom unga kvinnor idag visar ett ökat intresse för dans, där appen TikTok kan ha bidragit till att öka dansens popularitet, finns möjligheten att grupper samlas på bryggan för att öva på nya koreografier. Det är dock viktigt att notera att detta kan skapa en stereotyp bild av ”unga kvinnor som gillar att dansa” och leda till en indelning mellan dem som identifierar sig med kategorin och de som inte gör det. Däremot har aktivitetsytan utformats för att vara flexibel och inkludera olika typer av aktiviteter, inte enbart dans. Detta gör även att utformningen blir hållbar över tid, då trender förändras.

För unga kvinnor eller för alla?

Gestaltungsförslaget är riktat till en specifik grupp, unga kvinnor, med avsikten att öka jämställdheten för spontan fysisk aktivitet på offentliga platser och skapa en inkluderande plats som tillgodoser deras behov. Fokus i gestaltningen låg på de faktorer som framkom under litteraturstudien, nämligen trygghet, aktiviteter som unga kvinnor nyttjar, samt att erbjuda en plats för gruppbaseerade aktiviteter med instruktörer och att skapa en miljö som upplevs som välkomnande för unga kvinnor. Resultatet och de tillägg som gestaltungsförslaget presenterar är inte unika behov endast för unga kvinnor, utan gynnar också många andra grupper. Andra grupper kommer att vistas på platsen och det finns risk för appropriering, vilket

kan påverka unga kvinnors upplevelse där. Däremot är målet inte att exkludera andra grupper från platsen, utan att inkludera unga kvinnor, och det kan ifrågasättas om resultatet hade blivit annorlunda om målet med gestaltungsförslaget var att skapa en plats för alla. Att balansera könskategorisering inom design för offentliga platser är en utmaning och grundar sig i frågor om ojämlikhet i det offentliga rummet (Forsberg 2005).

Materialval, formspråk och funktioner i gestaltungsförslaget försökte att inte grunda sig i generaliserade idéer och uppfattningar om unga kvinnors preferenser som oavsiktligt kan bidra till att förstärka dominerande världsbilder (Sandström et al. 2023). En inkluderande design innebär att tänka bortom normer, vara medveten om bakomliggande behov samt inkludera nya perspektiv och lösningar. Mitt arbete skulle kunna gagnats av en bredare och mer mångsidig förståelse av de potentiella användarna och hur de förhåller sig till sin omgivning. Hänsyn hade kunnat tas till fler faktorer än kön, där ett intersektionellt perspektiv kunde ha inkluderats. Faktorer som etnicitet, klass och kultur hade kunnat studeras djupare, särskilt eftersom arbetsområdet är beläget i stadsdelsområdet Skärholmen där majoriteten av invånarna har utländsk bakgrund.

Att använda metoden Motation

Metoden motation användes för att analysera och illustrera rörelsemönstret genom arbetsområdet och referensprojekten. Metoden sätter rörelsen i fokus för gestaltning och passade därför väl med mitt mål i arbetet. Genom att dokumentera mitt rörelsemönster och hur element i landskapet påverkade det, fick jag inspiration till förbättringsåtgärder i gestaltningen.

Symbolerna som användes för att illustrera den tredimensionella visuella upplevelsen är abstrakta och i vissa fall bristfälliga. Exempelvis var det svårt att illustrera skog utan att det blev svårläst med överlappande träd, samt att det saknades symboler för bänkar och andra element. Symbolerna var även desamma i plan och från sidan i ögonhöjd, vilket var förvirrande. Det kan även ifrågasättas om motationsdiagrammen säger mer än en serie fotografier. Å andra sidan var det ett bra sätt att noggrannare iaktta och reagera på omgivningen när man rör sig genom den.

Dans som metod & inspiration

Dans användes både som metod för att tolka och analysera miljön genom sinnesintryck, samt som inspiration för konceptet för formspråk i de olika delarna av gestaltningsförslaget. Dansstilarna bidrog med idéer om att förstärka dessa rörelser för att skapa platsspecifika gestaltningsförslag som tar hänsyn till relationen mellan landskapet och rörelse. Genom dansen framkallades reaktioner och känslor till landskapet som jag annars inte hade observerat genom mer traditionella analysmetoder. Det gav mig en friare tankegång, och jag, en relativt ung kvinna, kunde relatera till hur unga kvinnor, som gestaltningen riktas till, skulle kunna uppleva platsen. Det hade varit intressant att studera en grupp unga kvinnor dansa i arbetsområdet och se om deras upplevelser och rörelser skiljer sig från mina. Dansen har varit en betydande bidragande faktor till slutresultatet, och om jag hade använt andra analysmetoder hade resultatet troligtvis sett annorlunda ut.

I dialog med referensprojekten

I detta arbete har de fyra referensprojekten som studerats fungerat som inspiration för utformningen av funktioner till rörelse för unga kvinnor, upplevelser, förhållandet i skala och konstruktion. Dessutom har de bidragit till att utforska och testa olika dimensioner, såsom spänger, sittgradänger och dansbanor, vilket har varit essentiellt för att skapa förslaget.

Trissans hjärta och dansbanan i Rågsveds motorikbana involverade fokusgrupper med tonårstjejer från områdena i designprocessen. Genom att analysera dessa projekt kunde jag förstå vilka aspekter som efterfrågades av unga kvinnor samt hur landskapsarkitekterna lyckades möta dessa behov. Användningen av dansbanan i Rågsved studerades år 2019 i en forskning av Stockholms stad (2023) och visade att flickor och kvinnor tenderade att använda dansbanan i högre grad än pojkar och män, vilket motiverade mitt beslut att integrera en dansbana i mitt förslag. Även i Trissans hjärta fanns en yta avsedd för dans med sittgradänger intill och högtalare för att spela musik. Trissans hjärtas mångfald av aktiviteter samlade på en begränsad yta ledde mig till att undvika övermättnad av funktioner i mitt förslag och istället fokusera på att skapa strukturer som är flexibel och kan främja fysisk aktivitet samt social interaktion.

Framtidsblickar

En central aspekt för både Trissans hjärta och Rågsveds motorikbana är deras geografiska placering i ”miljonprogramsområden”. Detta kan indikera att den byggda miljön betraktas som en betydande faktor bakom ojämlikheter. Samtidigt öppnar detta upp för möjligheten att betrakta den byggda miljön som en primär arena där lösningar på dessa problem kan undersökas och implementeras.

Studiet av bryggorna Kalvebod Bølge och Farsta strand gav insikter om konstruktion och storleksförhållanden, samt hur landskapsarkitekturen anpassade sig till vattenlandskapet som en resurs. Detta utgjorde en betydande aspekt för att analysera och tolka övergripande strukturer och deras inverkan på rörelse och användarupplevelse.

Bryggan Kalvebod Bølge i Köpenhamn inspirerade mitt förslag med detaljer såsom valet av material med cortenstål och trä, vilket skapar hållbara och visuellt tilltalande strukturer. I kontrast till den urbana Kalvebod Bølge visade Bryggan Farsta strand i Stockholm hur landskapsarkitektur, i koppling till naturen, kan locka besökare och tillgängliggöra naturupplevelser. Insikten om att sträva efter anpassningar för att skapa en lokal och kontextspecifik gestaltning tog jag med mig i mitt arbete.

Under litteraturstudien framkom det att det finns begränsad forskning om rörelsemönster i offentliga miljöer för unga kvinnor i relation till landskapsarkitektur. Detta är anmärkningsvärt med tanke på den växande medvetenheten om hur den gestaltade livsmiljön påverkar människors liv och hälsa, samt det ökade fokuset på genusmedvetenhet och ojämlikheter i offentliga rum. Ett samarbete mellan olika discipliner, som exempelvis landskapsarkitektur, genusvetenskap och hälsorelaterad forskning, kan vara nyckeln för att överbrygga denna kunskapsbrist och skapa mer integrerade offentliga rum som kan bjuda in till rörelse.

Trots denna brist i forskningen hittades mycket material som behandlade kvinnor och flickors trygghet i offentliga rum. Här låg vikt på faktorer som belysning, överblickbarhet och orienterbarhet. Däremot är trygghet en komplex fråga som inte enbart kan lösas genom att förändra den fysiska miljön, det kräver också samarbete mellan olika discipliner. I landskapsarkitektens strävan att skapa inkluderande, trygga och aktivitetsfrämjande miljöer måste också medvetenhet riktas mot potentiella fallgropar i designprocessen och hur dessa val kan påverka samhällets normer och strukturer. Att

skapa platser specifikt för vissa grupper kan ses som ett sätt att möta specifika behov för en inkluderande gestaltning, men det kan också riskera att förstärka och upprätthålla sociala normer och kategorier. Detta ger upphov till viktiga frågor om hur landskapsarkitekturens roll bör balanseras i detta sammanhang.

Framtida forskning om rörelse och unga kvinnor i landskapet bör prioriteras för att fylla den aktuella kunskapsbristen. Fortsatta undersökningar är nödvändiga för att förstå vad som specifikt attraherar unga kvinnor till olika platser och hur dessa platser kan utformas för att främja deras hälsa och fysiska aktivitet.

TACK

Tack till Sofia för handledning och för att ha utmanat mig att våga testa olika idéer. Ett stort tack även till min familj och vänner för deras ovärderliga stöttning genom hela arbetet.

REFERENSER

Andersdotter Fabre, E. (2019). *Urban Girls Handbook: A Global Guide to Participatory Public Space Planning & Design*. Stockholm: Printrun AB. ISBN: 978-91-88331-23-6.

Arup (2022). *Cities Alive: Designing cities that work for women*. <https://www.arup.com/perspectives/publications/research/section/cities-alive-designing-cities-that-work-for-women>

Bain, L., Gray, B. & Rodgers, D. (2012). *Living streets strategies for crafting public space*. Hoboken, New Jersey: John Wiley & Sons.

Book, K., & Högdahl, E. (2022). *Equalizer: Breaking down the barriers at informal outdoor sport and recreational spaces*. *Leisure Studies*. <https://doi.org/10.1080/02614367.2022.2088833>

Borg, J. (2000). *Ljus utomhus för trygghet och skönhet i staden* (Gröna fakta. Årg. 2000, nr.8). Sveriges Lantbruksuniversitet Alnarp: Movium-sekretariatet.

Boverket. (2012). *Plats för trygghet*. <https://www.boverket.se/sv/om-boverket/publicerat-av-boverket/publikationer/2010/plats-for-trygghet/>

Brottförebyggande rådet (2019). *Nationella trygghetsundersökningen 2019: om utsatthet, trygghet och förtroende*. (Rapport 2019:11). ISBN: 978-91-88599-19-3

Carmona, M., Heath, T., Oc, T. & Tiesdell, S. (2021). *Public places urban spaces: The dimensions of urban design* (2nd ed.). New York, NY: Routledge.

Cervi, L. (2021). *Tik Tok and Generation Z*. *Theatre, Dance and Performance Training*. 12(2), 198-204. <https://doi.org/10.1080/19443927.2021.1915617>

Olmedo, É., & Christmann, M. (2018). *Perform the Map: Using Map-Score Experiences to Write and Reenact Places*. *Cartographic Perspectives*, Vol. 91, sidnummer. <https://doi.org/10.14714/CP91.1486>

Christmann, M., Olmedo, É. & Poisson, M. (2018). *Promenades sensibles à performer: Des "cartes-partitions" pour concevoir et expérimenter un lieu: le FDR Memorial à Washington D.C, USA*. *Vertigo*, 18(3). <https://doi.org/10.4000/vertigo.1065304>

Clark, I. & Walker, S. (2023). *Make space for girls: the research background*. *Make space for girls*. <https://www.makespaceforgirls.co.uk/resources/research-report-2023>

Copenhagen Architecture (2020). *Kalvebod Waves by JDS (Julien De Smedt)*. <https://copenhagenarchitecture.dk/kalvebod-waves-by-jds-julien-de-smedt/> [Hämtat: 2023.09.20].

Edwards, P. & Tsouros, A. (2006). *Promoting Physical Activity and Active Living Urban Environments: The Role of Local Governments*. English edition. Solid Facts.

Folkhälsomyndigheten (2021). *Riktlinjer för fysisk aktivitet och stillasittande*. Folkhälsomyndigheten. <https://www.folkhalsomyndigheten.se/contentassets/106a679e1f6047eca88262bfdcbeb145/riktlinjer-fysisk-aktivitet-stillasittande.pdf>

Folkhälsomyndigheten. (2023). *Fysisk aktivitet och stillasittande*. <https://www.folkhalsomyndigheten.se/livsvillkor-levnadsvanor/mat-fysisk-aktivitet-overvikt-och-fetma/fysisk-aktivitet-och-stillasittande/> [2023.10.15].

Forsberg, G (2003). *Genusforskning inom kulturgeografien – en rumslig utmaning*. Högskoleverket. ISBN 91-88874-98-2

Forsberg, G. (2005). *Planeringens utmaningar och tillämpningar*. Upplaga 1. Författarna och Uppsala Publishing House AB.

Fridolin, A., Pang, A. & Selberg, T. (2015). *Dansbana!* <https://dansbana.se/om-oss/>

Gehl, J. (2010). *Cities for people*. Washington, D.C: Island P.

Greed, c. (2003). *Inclusive Urban Design: Public Toilets*. ISBN 9780750653855

Greed, C. (2006). *Making the Divided City Whole: Mainstreaming Gender into Planning in the United Kingdom*. School of Planning & Architecture, University of West England, Frenchay Campus, Coldharbour Lane, Bristol BS16 1QY, UK. DOI:10.1111/j.1467-9663.2006.00519.x

Hallemar, D. (2023). *Landskap nu! / Landscape now!* (Häftad). Stockholm: [Förlagsnamn].

Hedblom, M. & Ode Sang, Å. (2019). *Vilka förlorar på att stadsskogarna minskar? Den öppna skogen: kön, genus och jämställdhet i skogssektorn*. Institutionen för skoglig resurshushållning, Sveriges lantbruksuniversitet. ISBN: 978-91-576-9614-4

Hennige Larsen (2023). *Urban Mind*. National Institute of Public Health (University of Southern Denmark) aided by the Ramboll Foundation. <https://henningelarsen.com/en/projects/2200-2299/urban-mind>

Hirsch, A. B. (2007). *Lawrence Halprin: The Choreography of Private Gardens*. Studies in the History of Gardens and Designed Landscapes, 27(4). DOI: 10.1080/14601176.2007.10435657

Hirsch, A.B., 2014. City Choreographer: Lawrence Halprin in Urban Renewal America. University of Minnesota Press. Available at: <http://www.jstor.org/stable/10.5749/j.ctt7zw6km>

Idestrand, U. (2007). *Mitt Skärholmen: om en stadsdel med omgivning i ständig förvandling*. Skärholmen: Ulla Idestrand. ISBN 9789163304408

Jansson, M., Persson, A. & Östman, L. (2013). *Hela staden: argument för en grönblå stadsbyggnad*. Alnarp: Movium.

Karavan (u.å.). *Farsta strandbad*. <https://karavanlandskap.se/rekreatiionsstrak-farsta-strandbad/> [Hämtat: 2023.09.19].

Kragh & Berglund (u.å.). *Rågsved Activity Park*. <https://kragh-berglund.com/public-space/ragsved-activity-park-and-dance-court/> [Hämtat: 2023.09.20].

Listerborn, C. (2002). *TRYGG STAD: Diskurser om kvinnors rädsla i forskning, policyutveckling och lokal praktik*. Göteborg: Chalmers tekniska högskola. ISBN 9172912065.

Naturvårdsverket (2023). *Tillgång till vardagsnära natur är bra för folkhälsan*. <https://www.naturvardsverket.se/amnesomraden/friluftsliv/vardagsnara-natur/> [Hämtat: 2023.11.10].

Nivå landskapsarkitektur (2020). *Trissans hjärta*. https://nivaland.se/niva_projekt/bredang-spontanidrott/ [Hämtat: 2023.12.01].

Ode Sang, Å., Sang, N., Hedblom, M., Sevelin, G., Knez, I. & Gunnarsson, B. (2020). *Are path choices of people moving through urban green spaces explained by gender and age? Implications for planning and management*. Urban Forestry & Urban Greening, 49, 126628. <https://doi.org/10.1016/j.ufug.2020.126628>

Roggema, R. (2007). *Research by Design: Proposition for a Methodological Approach*. Faculty of Design, Architecture and Building, University of Technology Sydney, Ultimo 2007, Australia. Urban Sci., 1(1), 2. <https://doi.org/10.3390/urbansci1010002>

Rönblom, M., & Sandberg, L. (2015). *Den nödvändiga jämställdheten*. Tidskrift för Genusvetenskap, 36(3), 57-82. DOI: <https://doi.org/10.55870/tgv.v36i3.3193>

Safer Parks Consortium (2023). *Safer parks: improving access for woman and girls*. The Safer Parks Consortium. DOI: 10.48785/100/151

Sandström, I., Ericsson, S., & Hedvall, P.-O. (2023). *Gendered Sustainability: Are Public Spaces Designed for Girls Good for Everyone? Examining Female Participation as a Strategy for Inclusive Public Space*. SSRN. 16 Pages. <http://dx.doi.org/10.2139/ssrn.4510569>

Schantz, P. (2002). *Landskap för rörelse och hälsa: om hållbarhet och planeringsunderlag*. I L. Holm & P. Schantz (Red.), Nationalstadsparken – ett experiment i hållbar utveckling: Studier av värdefrågor, lagtillämpning och utvecklingslinjer (ss. 85-98). Stockholm: Forskningsrådet för miljö, areella näringar och samhällsbyggande. ISBN: 91-540-5892-9 (tryckt)

Seymour, M., Wolch, J., Reynolds, K. D., & Bradbury, H. (2010). *Resident perceptions of urban alleys and urban alley greening*. Applied Geography, 30, 380–393. <https://doi.org/10.1016/j.apgeog.2009.11.002>

SOU (Statens Offentliga Utredningar) (2023). *Varje rörelse räknas– hur skapar vi ett samhälle som främjar fysisk aktivitet?* Regeringskansliet. <https://www.regeringen.se/rattsliga-dokument/statens-offentliga-utredningar/2023/06/varje-rorelse-raknas--hur-skapar-vi-ett-samhalle-som-framjar-fysisk-aktivitet/> [Hämtat: 2023.10.05].

Stiftelsen Tryggare Sverige (2019). *En feministisk offentlig toalett*. https://tryggaesverige.org/wp-content/uploads/TS_En-feministisk-offentlig-toalett_190530.pdf

Stockholmskällsna (U.Å). *Skärholmen*. <https://stockholmskallan.stockholm.se/teman/Stockholmsplatser/skarholmen/> [Hämtat: 2023.12.09].

Stockholms stad (2017). *Parkplan Skärholmen, Del 2: Beskrivning park för park och naturområden*. <https://start.stockholm/globalassets/start/om-stockholms-stad/sa-arbetar-staden/natur-parker-och-gronomraden/parkplan-skarholmen---beskrivning-av-parker.pdf>

Stockholms stad (2018). *Översiktsplan för Stockholms stad*. <https://vaxer.stockholm/tema/oversiktsplan-for-stockholm/>

Stockholms stad (2019). *Fokus Skärholmen – program för hållbar utveckling*. Stockholms stad. <https://vaxer.stockholm/omraden/stadsutvecklingsomraden/fokus-skarholmen/hallbarhetsprogram/>

Stockholms stad (2021). *Strategi för idrottsanläggningar 2022-2026*. Stockholms stad. <https://insynsverige.se/documentHandler.ashx?did=2015615>

Stockholms stad (2023). *Spontanidrottsytor: Strategi för ett mer jämställt och jämlikt nyttjande*. Stockholms stad. <https://start.stockholm/globalassets/start/om-stockholms-stad/politik-och-demokrati/styrdokument/stockholms-stads-strategi-for-spontanidrottsytor.pdf>

Stockholms stad (u.å.). *Magelungens strandpromenad*. <https://vaxer.stockholm/projekt/farsta-strand/magelungens-strandpromenad/> [Hämtat: 2023.10.09].

Sveriges Arkitekter (u.å.). *Rågsveds motorik- och dansbana*. <https://www.arkitekt.se/landskapsarkitektur/ragsved-motorik-och-dansbana/> [Hämtat: 2023.11.13].

Sveriges Arkitekter (2019). *Ljuvlig badbrygga i Stockholm nominerad till prestigefyllt pris*. <https://www.arkitekt.se/arkitekturpris/landmarket/ljuvlig-badbrygga-i-stockholm-nominerad-till-prestigefyllt-pris/> [Hämtat: 2023.09.25].

Sveriges riksdag (2018). *Politik för gestaltad livsmiljö*. (Prop. 2017/18:110)

Talwar, P. (1972). *Notation Systems in Architecture*. Massachusetts Institute of Technology. <https://dspace.mit.edu/bitstream/handle/1721.1/31019/24900806-MIT.pdf?sequence=2>

Troy, A., Nunery, A., & Grove, J. M. (2016). *The relationship between residential yard management and neighborhood crime: An analysis from Baltimore City and County*. Landscape and Urban Planning, 147, 78–87. <https://doi.org/10.1016/j.landurbplan.2015.11.004>

United Nations Human Settlements Programme (UN-Habitat). (2021). *Her City – A Guide for Cities to Sustainable and Inclusive Urban Planning and Design together with Girls* (third edition). Nairobi : UN-Habitat.

Uppsala kommun (2023). *Teknisk Handbok. Lekmiljöer och spontanidrott*. <https://tekniskhandbok.uppsala.se/park-och-gronyta/lekmiljoer-och-spontanidrott/> [Hämtat: 2023.11.02].

Wasserman, J. (2012). *A World in Motion: The Creative Synergy of Lawrence and Anna Halprin*. Landscape Journal: Special Halprin Issue, 31(1-2), 33-52. DOI:10.3368/lj.31.1-2.33

Wingren, C. (2018). *The human body as a sensory tool for designing – in order to understand, express and propose changes in coastal landscapes*. Landscape review. A Time for Designing. Vol 18 No 1 (2018).(<https://journals.lincoln.ac.nz/index.php/lr/index>)

FIGURFÖRTECKNING

Om inget annat anges ©Jogefalk (2023) gällande fotografier, illustrationer och bearbetade kartor.

- Figur 1. Tolkning av Edwards & Tsouros (2006). *Factors influencing physical activity in communities*. [Illustration]. I: Promoting physical Activity and activity Living urban environments.
- Figur 2. Sammanställning av data från idrottsförvaltningen Stockholms stad (2021). *Strategi för idrottsanläggningar 2022-2026*. [Illustration]. [2023-10-20]
- Figur 3. Bearbetad positionskarta från ©Wikipedia (2016). *Sweden Stockholm City location map*. [Illustration]. https://sv.m.wikipedia.org/wiki/Fil:Sweden_Stockholm_City_location_map.svg [2023-10-13]
- Figur 7. Lantmäteriet (u.å.). *Vårberg*. SWEREF 99 TM, RH 2000. Översiktskarta [Kartografiskt material]. <https://minkarta.lantmateriet.se/> [2023-09-30]
- Figur 8. Inspirerat av Pertoft, P & Sandqvist, S (2023). *Att utveckla ett förslag*. [Illustration]. I: Att bygga staden.
- Figur 9 & 10. Symboler och mall för motation beskrivet av Talwar (1972). *Notation system in architecture*. [2023-10-13]
- Figur 14. Lantmäteriet (u.å.). *Berdäng*. SWEREF 99 TM, RH 2000. Översiktskarta [Kartografiskt material]. <https://minkarta.lantmateriet.se/> [2023-10-13]
- Figur 18. Lantmäteriet (u.å.). *Rågsved*. SWEREF 99 TM, RH 2000. Översiktskarta [Kartografiskt material]. <https://minkarta.lantmateriet.se/> [2023-11-19]
- Figur 21. Lantmäteriet (u.å.). *Farsta*. SWEREF 99 TM, RH 2000. Översiktskarta [Kartografiskt material]. <https://minkarta.lantmateriet.se/> [2023-09-20]
- Figur 21. Eniro/Lantmäteriet (u.å.). *Kalvebod brygge*. SWEREF 99 TM, RH 2000. Översiktskarta [Kartografiskt material]. <https://kartor.eniro.se/> [2023-09-20]



Anna Jogefalk

Examensarbete • 30 hp
Sveriges lantbruksuniversitet, SLU
Uppsala 2024