



# Urbana grönytors betydelse för psykisk hälsa i Sverige

Komparativ studie av tre svenska städer

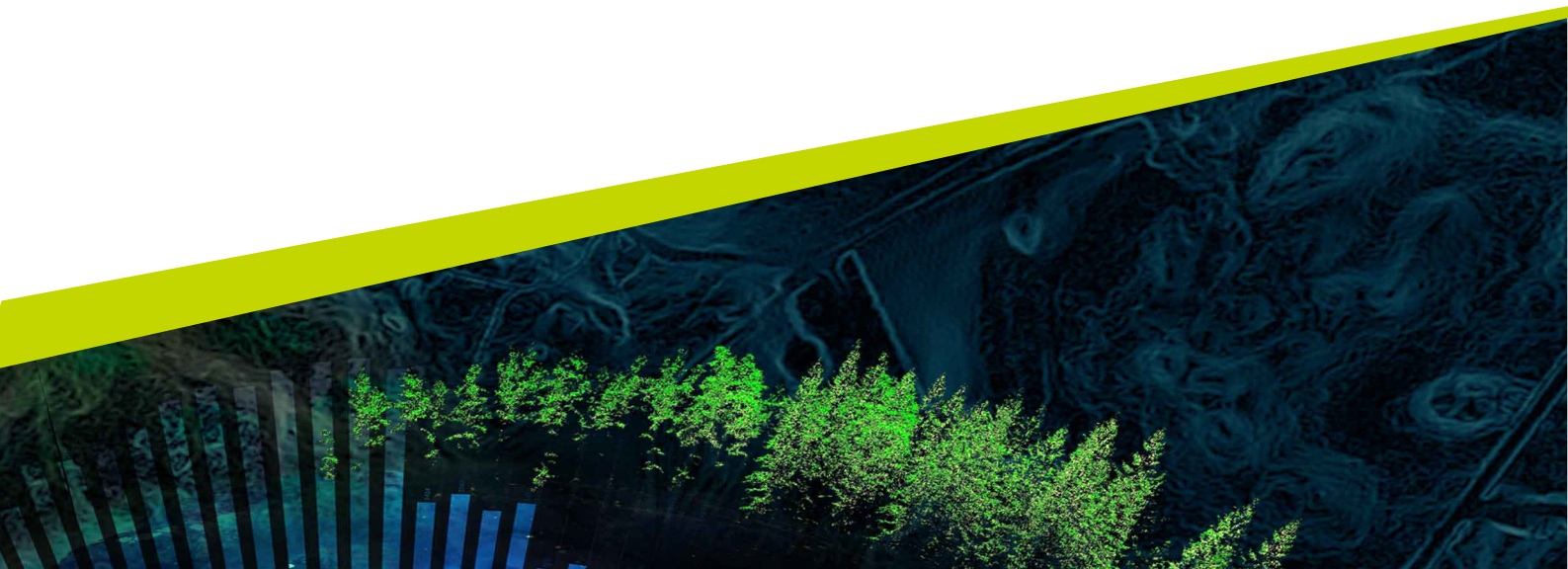
**The importance of urban green spaces for mental health in Sweden**

Comparative study of three Swedish cities

---

Sara Nordlöv

Självständigt arbete i landskapsarkitektur • 15 hp  
Sveriges lantbruksuniversitet, SLU  
Institutionen för Landskapsarkitektur, planering och förvaltning  
Landskapsingenjörsprogrammet  
Alnarp 2023



# Urbana grönytors betydelse för psykisk hälsa i Sverige. Komparativ studie av tre svenska städer

The importance of urban green spaces for mental health in Sweden.  
Comparative study of three Swedish cities

Sara Nordlöv

**Handledare:** Mats Gyllin, SLU Alnarp, Människa och samhälle  
**Examinator:** Matilda Alfengård, SLU Alnarp, Landskapsarkitektur, planering och förvaltning

**Omfattning:** 15 hp  
**Nivå och fördjupning:** Grundnivå, G2E  
**Kurstitel:** Självständigt arbete i landskapsarkitektur  
**Kurskod:** EX0841  
**Program/utbildning:** Landskapsingenjörsprogrammet  
**Kursansvarig inst.:** Landskapsarkitektur, planering och förvaltning  
**Utgivningsort:** Alnarp  
**Utgivningsår:** 2024  
**Upphovsrätt:** Alla bilder används med upphovspersonens tillstånd  
**Illustration:** Illustrationerna är författarens egna om inget annat anges

**Nyckelord:** Urbana grönytor, psykisk ohälsa, Västerås, Linköping, Örebro  
**Keywords:** Urban green spaces, mental illness, Västerås, Linköping, Örebro

## Sveriges lantbruksuniversitet

Fakulteten för landskapsarkitektur, trädgårds- och växtproduktionsvetenskap  
Institutionen för Landskapsarkitektur, planering och förvaltning

## Sammandrag

Psykiska besvär ökar i Sverige (Ersberg & Hasslin 2020), och det finns många belägg för att urbana grönytor kan förebygga och lindra besvären. Närhet till grönska från bostadsområden är mycket viktigt för hälsan (Bucht 2022), vilket gör detta arbete betydelsefullt sett ur både samhällsbyggnadsperspektiv och miljöpsykologi.

Det finns tydliga samband mellan tillgång till grönområden och psykisk och fysisk hälsa, och att vistas i naturen är en effektiv behandling mot stressrelaterade sjukdomar, såsom depression och utmattningssyndrom (Örebro 2018). Naturvårdsverket (u.å.) nämner den vardagsnära naturen som bidragande till återhämtning av stressnivåer och mental trötthet, och naturen ger dessutom möjligheter till fysisk aktivitet. Utöver detta finns indikationer på att ökad exponering för stadsgrönska leder till förbättrad psykisk hälsa, ökad fysisk aktivitet och minskad dödlighet.

I alla tre kommuner Linköping, Örebro och Västerås, har grönområden minskat sedan 1960-talet, då det skett en stor exploatering i form av bostadsbyggande. Både Örebro och Västerås har mest kvm grönyta/inv. av dessa tre kommuner, men det är lägre än vad hela Sveriges kommuner har i medeltal.

Vid minskat avstånd till grönområden får många bättre humör (SLU 2021), och Pogačar et al. (2019) nämner även vikten av att kunna mötas vid grönytor, och att depression och isolation då kan reduceras. Förutom att bidra till förbättrad psykisk hälsa ger urbana grönområden mindre luftföroreningar och ljudnivåer och förbättrat klimat och biodiversitet.

Konijnendijk (2022) beskriver 3-30-300 regeln med att det bör finnas åtminstone 3 etablerade träd inom synhåll från varje hem, skola och arbetsplats, minst 30% krontäckning av träd i varje bostadsområde/stadsdel och högst 300m till närmaste grönyta från hemmet.

*Nyckelord:* Västerås, Linköping, Örebro, grönområden, psykisk hälsa

## Abstract

Mental disorders are increasing in Sweden (Ersberg & Hasslin 2020), and there is a lot of evidence that urban green spaces can prevent and alleviate the disorders. Proximity to greenery from residential areas is very important for health (Bucht 2022), which makes this work significant from both a community planning perspective and environmental psychology.

There are clear connections between access to green areas and mental and physical health, and spending time in nature is an effective treatment for stress-related illnesses, such as depression and exhaustion syndrome (Örebro 2018). The Swedish Environmental Protection Agency (n.a.) mentions nature close to everyday life as contributing to the recovery of stress levels and mental fatigue, and nature also provides opportunities for physical activity. In addition to this, there are indications that increased exposure to urban greenery leads to improved mental health, increased physical activity and reduced mortality.

In all three municipalities Linköping, Örebro and Västerås, green areas have decreased since the 1960s, when there was a large exploitation in the form of housing construction. Both Örebro and Västerås have the most square meters of green space/built-in. of these three municipalities, but it is lower than what all of Sweden's municipalities have on average.

When the distance to green areas is reduced, many people feel better (SLU 2021), and Pogačar et al. (2019) also mention the importance of being able to meet at green spaces, and that depression and isolation can then be reduced. In addition to contributing to improved mental health, urban green areas provide less air pollution and noise levels and improved climate and biodiversity.

Konijnendijk (2022) describes the 3-30-300 rule that there should be at least 3 established trees within sight of every home, school and workplace, at least 30% crown coverage of trees in every residential area/district and no more than 300m to the nearest green space from the home.

*Keywords:* Västerås, Linköping, Örebro, greenareas, mental health

# Innehållsförteckning

<b>Figurförteckning</b> .....	<b>6</b>
<b>Begreppsförklaringar</b> .....	<b>9</b>
<b>1. Inledning</b> .....	<b>11</b>
1.1 Bakgrund.....	11
1.1.1 Syfte.....	12
1.1.2 Avgränsning och begränsning .....	12
1.2 Metod och material .....	12
1.2.1 Frågeställningar .....	13
1.2.2 GIS.....	14
<b>1. Psykisk hälsa</b> .....	<b>15</b>
1.1 Stressrelaterad ohälsa .....	15
1.2 Grönmiljöers påverkan.....	16
<b>2. Urbana grönytor i Sverige</b> .....	<b>19</b>
2.1 Storleksdefinition av grönytor.....	20
2.2 Avstånd för grönytor.....	21
<b>3. Kommuners gröna ansvar</b> .....	<b>23</b>
3.1 Tre kommuners grönstruktur och psykiska hälsa .....	24
<b>4. Linköping</b> .....	<b>25</b>
4.1.1 Gröna utemiljöer .....	25
4.1.2 Psykisk ohälsa .....	28
<b>5. Örebro</b> .....	<b>30</b>
5.1 Gröna utemiljöer.....	30
5.1.1 Psykisk ohälsa .....	32
<b>6. Västerås</b> .....	<b>34</b>
6.1 Gröna utemiljöer.....	34
6.1.1 Psykisk ohälsa .....	36
<b>7. Jämförelse mellan kommunerna</b> .....	<b>38</b>
<b>8. Diskussion</b> .....	<b>41</b>
<b>9. Referenser</b> .....	<b>44</b>
<b>Tack</b> 52	
<b>Bilaga 1</b> .....	Fel! Bokmärket är inte definierat.

# Figurförteckning

<i>Figur 1. Relationskarta Västerås, Örebro, Linköping 2023. Skala 50 000. © Lantmäteriet...</i>	<i>25</i>
<i>Figur 2. Historiska ortofoton 1960 Linköping. Skala 50 000. © Lantmäteriet (2017).....</i>	<i>27</i>
<i>Figur 3. GSD-Fastighetskartan vektor Linköping. Skala 50 000 © Lantmäteriet (2019).....</i>	<i>27</i>
<i>Figur 4. SWOT-analys Linköping.....</i>	<i>30</i>
<i>Figur 5. Örebro historiska ortofoton 1960. Skala 50 000. © Lantmäteriet.....</i>	<i>32</i>
<i>Figur 6. GSD-Fastighetskartan vektor Örebro. Skala 50 000 © Lantmäteriet (2019).....</i>	<i>32</i>
<i>Figur 7. SWOT-analys Örebro.....</i>	<i>34</i>
<i>Figur 8. Historiska ortofoton Västerås 1960. Skala 50 000. © Lantmäteriet (2017).....</i>	<i>37</i>
<i>Figur 9. GSD-Fastighetskartan vektor Västerås. Skala 50 000 © Lantmäteriet (2019).....</i>	<i>37</i>
<i>Figur 10. SWOT-analys Västerås.....</i>	<i>39</i>







## Begreppsförklaringar

Allmänt tillgänglig grönyta	Grönytor som allmänheten har rätt att beträda och nyttja oavsett tid på året. Främst offentligt ägd mark men även grönytor på privatägd mark, om de är allemansrättsligt tillgängliga (SCB u.å.).
Agenda 2030	En handlingsplan med mål för omställning till ett hållbart samhälle för människorna, planeten och välståndet (Regeringskansliet 2022).
Bristanalys	Beskriver dels om förutsättningarna är ojämnt fördelade geografiskt inom kommunen, dels brister när det gäller anläggningar och deras kvalitet geografiskt inom kommunen.
Detaljplaner	Anger vad mark-och vattenområden får användas till, exempelvis arbetsplatser, bostäder, parker och gator. Storleken på hus som får byggas anges, och hur marken ordnas. Ansvarig för detaljplanering är samhällsbyggnadsnämnden (Linköping 2023).
Egnahems trädgårdar	Trädgårdar till egenbyggda prefabricerade hus, strängt planerade och standardiserade. Uppfördes främst under 1920-30talet med förbestämt växtmaterial och planering (Wahlström 1996).
Evidens	Betyder bevis eller belagd kunskap (Dalenstam 1998).
Geodata	Kartor, bilder och annan geografisk information. Allt som har ett geografiskt läge beskrivs (Lantmäteriet u.å.).
Grå infrastruktur	Byggd hårdgjord miljö som tex vägar, elledningar, avlopp (Petersén 2021).
Grönstruktur	De sammanlagda grönyterna i städer och tätorter (Urban utveckling 2023).
Parasympatiska nervsystemet	Ser till att tarmsmältningen fungerar men även så att kroppen lugnar ner sig (Lundborg 2022).
Psykosomatiska besvär	Psykiska besvär, som exempelvis svårt att sova, dåligt humör, känna sig nere, och somatiska kroppsliga besvär, exempelvis huvudvärk, ont i magen och yrsel (Folk-

	hälsomyndigheten 2020).
Sociotopkarta	Ett planeringsverktyg från Stadsbyggnadskontoret som beskriver grönytors funktion och betydelse för människor (Boverket 2007).
SWOT-analys	En enkel modell med fyra rutor, där varje ruta motsvarar ett område; styrkor, svagheter, möjligheter och hot (PwC 2019).
Tätort	Definieras som en sammanhängande bebyggelse med minst 200 invånare (SCB, Tätorter i Sverige 2022).

# 1. Inledning

Då det skett en ökning av psykiska besvär som depression i Sverige (Ersberg & Hasslin 2020), är det av största vikt att se till att städer har tillräckligt med grönyta för att kunna förebygga och lindra psykisk ohälsa. Både Montgomery (2022) och Grahn & Stoltz (2022) nämner att gröna utemiljöer har positiv effekt på människans välbefinnande och hälsa, så belägg finns för att de urbana gröna miljöerna spelar en viktig roll för befolkningens hälsa. Bucht (2022) skriver också att för de äldre och sjuka som spenderar mycket tid inomhus är det av stor betydelse att kunna se träd och naturområden från fönstren, detta tyder på att närheten till grönska från bostadsområden är mycket viktig för hälsan.

Psykisk hälsa påverkas av den omgivande miljön, och inom definitionen psykisk ohälsa ryms flera olika tillstånd med varierande allvarlighetsgrad. Vidare är definitionen av en bra hälsa enligt WHO, ett tillstånd av fullständigt fysiskt, psykiskt och socialt välbefinnande (Pålsson 2017:177). Kan detta tillstånd uppnås genom urbana grönområden, så är det av stor betydelse för befolkningens hälsa.

## 1.1 Bakgrund

Att urbana grönområden har stor positiv inverkan på människors hälsa finns det många belägg för sedan tidigare, där både vilda djur och växter är viktiga inslag i stadsbilden. En stad med få eller inga gröna miljöer pekar på att människors hälsa blir sämre (McCleery, Moorman & Peterson 2014). Vidare finns det många isolerade grönytor i städer, som enligt Kowarik & Körner (2005) kallas stadsskogar eller *urban woodlands*. Dessa isolerade grönytor kan vara bra för människors hälsa, men samtidigt sämre för vilda djur som oftast inte har någon transportsträcka mellan dessa ytor.

När grönytor i Sveriges städer blir färre i samband med exploatering, kan det bli ett problem för befolkningens tillgänglighet till dessa grönytor. Det intensiva nybyggandet av bostäder tätt tillsammans, kan därmed ske på bekostnad av de befintliga grönytor. Det kan dessutom vara ett samhällsproblem ifall grönytor är för få i städerna, då många studier visar på att psykisk ohälsa kan mildras vid kontakt med grönytor (Boverket 2019).

Urbana grönytors betydelse för hälsan kan vara ett angeläget ämne för stadsplanerare och beslutsfattare i kommunerna, då bevarandet av befintliga grönytor är viktigt vid nybyggnation.

### 1.1.1 Syfte

Huvudsyftet med uppsatsen är att belysa och sammanfatta vad urbana grönytor har för betydelse för befolkningens psykiska hälsa. Fokus läggs på de positiva psykologiska effekterna, och har sin grund i miljöpsykologi.

Den komparativa studien utgörs av att kommunerna Västerås, Linköping och Örebros grönområden och hälsa undersöks och jämförs. Kommunernas kartor jämförs från 60-talet till nutid genom GIS-analys för att hitta eventuella förändringar avseende grönytor och byggnation.

Utifrån detta syfte finns de här frågeställningarna;

- På vilka sätt bidrar urbana grönytor till människors välbefinnande?
- Hur mycket grönyta i städerna är tillgängligt per person?
- Hur jobbar städerna Linköping, Örebro och Västerås för att förbättra psykisk hälsa genom gröna utemiljöer?

### 1.1.2 Avgränsning och begränsning

Psykisk ohälsa begränsas genom den positiva effekten urbana grönytor har på befolkningen och genom att beskriva de vanligaste psykiska sjukdomarna i Sverige, där grönytor eventuellt kan lindra symtomen. Främst behandlas stressrelaterad psykisk ohälsa, då det är den vanligaste psykiska sjukdomen i Sverige.

Urbana grönytor i Sveriges städer avgränsas genom att städerna Linköping, Västerås och Örebros grönytor undersöks närmare. Dessa tre städer väljs för att de har liknande befolkningsgrad och ligger i mellersta Sverige. Detta urval av städerna kan göra den komparativa studien mer rättvis då de har liknande utgångsläge vad gäller både befolkning och stadsstruktur. Endast tre städer är valda för att studien inte ska vara för omfattande, det ska vara lättöverskådligt att hitta fakta om städerna och att kunna jämföra grönytona.

Slutligen är urbana grönytors psykologiska verkan på befolkningen den dominerande aspekten i detta arbete.

## 1.2 Metod och material

Arbetet baseras på skriftliga källor av främst akademiska artiklar, kommuners hemsidor och information från statliga myndigheter. Källorna används för deras tillförlitlighet och för att få så ny information som möjligt gällande befolkningsstatistik och grönytor. Fördelar med litteratursökning är pålitligheten från akade-

miska artiklar, medan nackdelar med metoden i viss grad kan vara otidsenlig information då forskningen hela tiden går framåt.

För att kunna besvara frågeställningarna används förutom litteratursökning även GIS. Litteratursökningen kan upprepas och få liknande resultat då det mesta av litteraturen är relativt ny, därigenom blir metoden oberoende av vem som använder den. Litteraturen och kommunernas kartor som är genomarbetade i GIS, kan ge svar på frågeställningarna och har en god validitet. Fokus i arbetet är om psykisk ohälsa generellt i Sverige.

Städerna Linköping, Örebro presenteras med flera likartade frågeställningar i ungefär samma ordning. Varje kommuns presentation är uppdelad på liknande sätt, för att lätt kunna hitta jämförande fakta.

Efter presentationen av kommunerna sammanställs en jämförelse för att hitta likheter och olikheter. Sedan jämförs kommunerna, där likheterna och skillnaderna tas upp och analyseras. Fördelar med denna modell är att varje kommun får en liknande struktur och överskådlighet, medan nackdelar är att det ibland är mina egna antaganden som sätts in i SWOT-analysen.

I tidigare forskning har liknande frågeställningar som i detta arbete behandlats, bland annat i ett kandidatarbete av Alverbrink (2020). I detta arbete beskrivs bland annat om hur grönytor tas i anspråk vid exploatering av städer. Det finns forskning på att grönytor i städer minskar och att grönska spelar en stor roll för befolkningens livskvalitet. Kvaliteten och tillförlitligheten i Alverbrinks (2020) arbete är tillräcklig för att kunna ha med som referens i detta arbete, då det mestadels grundar sig på akademiska artiklar, kommunsidor och statliga myndigheters information.

När städerna Linköping, Örebro och Västerås grönytor beskrivs fås en inblick i hur en kommun kan jobba med grönytor för att bibehålla psykisk hälsa.

### 1.2.1 Frågeställningar

För att ge svar på frågeställningen ”På vilka sätt bidrar urbana grönytor till människors välbefinnande?”, används många akademiska artiklar för att utveckla svaret och ge olika synpunkter från oberoende betrodda källor. Information från vetenskapliga eller akademiska källor hittas främst genom sökmotorn *Google Scholar*. Fördelen med denna metod är att informationen främst kommer från akademiker vars arbete blivit godkända och därefter publicerade. Reliabiliteten av dessa studier är tillfredsställande, då det är flera olika oberoende källor som studeras.

Utifrån frågeställningen ”Hur jobbar städerna Linköping, Örebro och Västerås för att förbättra psykisk hälsa genom gröna utemiljöer?”, fås en närmare inblick i kommunernas jobb med grönytor och dess påverkan på psykisk hälsa. Genom SWOT-analyser tas kommunernas styrkor (strengths), svagheter (weaknesses), möjligheter (opportunities) och hot (threats) upp, för att få en lättare överblick över kommunernas grönytestrategi.

Frågeställningen ”Hur mycket grönyta i städerna är tillgängligt per person?”, besvaras genom att kommunernas folkhälsa redovisas i ett diagram. Procentuell mängd grönyta räknas därefter ut genom kommunens totala grönyta/antal invånare i kommunen, vilket ger svar på hur mycket grönyta som är tillgänglig per person. De tre kommunernas respektives grönyta per invånare jämförs med Sveriges kommuner i genomsnitt. Genom sambandet mellan psykisk hälsa och grönytor visar studien av tre medelstora städer en relativt rättvis bild av hur befolkningens hälsa och grönytor hänger ihop.

### 1.2.2 GIS

GIS används för att få en överskådlighet över hur städernas grönområden har förändrats över tid. Genom SLU:s nedladdningstjänst GET, som är tillgänglig för studenter och forskare, hämtas kartor och flygbilder över kommunerna, från geodataportalen som sedan extraheras och läggs in i GIS-programmet QGIS. Programmet QGIS används för att det är ett gratisverktyg som hanterar geodata, vilket gör att avancerad GIS användning är hanterbart. GIS versionen 3.22.10-Bialowieza används för att det är en ny tillgänglig version, och den är lätt att använda för att illustrera kommunernas grönytor.

Kommunernas grönytor illustreras i geodata kartor som heter; ”fastighetskarta bebyggelse”, ”fastighetskartan markdata” och ”historiska ortofoton” från 1960. Markdata kartan från 2019 visar stadens utbredning med grönytor, och ortofotot från 1960 visar dåtidens utbredning av staden och grönytor. Materialet geodata med fastighetskarta bebyggelse 2019, fastighetskartan markdata 2019 och historiska ortofoton från 1960, har hög kvalitet och tillförlitlighet, då information hämtas från Geodataportalen som Lantmäteriet tillhandahåller.

När kommunkartorna sammanställs i QGIS i samma skala, jämförs de sedan med de äldsta satellitbilderna som Lantmäteriet tillhandahåller från år 1960. Nackdelar med denna metod är att det kan vara svårt att se exakt var grönområdena i kommunerna ligger. Skalan på 50 000 är rätt låg för att kunna se hela kommunen och hur bebyggelsen har brett ut sig över tid.

# 1. Psykisk hälsa

Definitionen psykisk hälsa omfattar både psykiskt välbefinnande och olika former av psykisk ohälsa. Psykiskt välbefinnande innebär att vi kan känna glädje, och hantera livets upp- och nedgångar (Naturvårdsverket u.å.). Vidare definierar Örebro kommun (2022) psykisk hälsa som ett tillstånd av psykiskt välbefinnande där individen klarar av vanliga påfrestningar och bidrar till samhället hen lever i.

Psykisk ohälsa är tillstånd som delas in i olika svårighetsgrader, från allvarliga psykiatriska sjukdomar till olika symptom med varierande varaktighet och intensitet (Folkhälsomyndigheten 2018). Naturvårdsverkets (u.å.) beskrivning av psykisk ohälsa är variationer med mildare psykiatriska besvär såsom nedstämdhet, oro, till diagnostiserade psykiatriska tillstånd, till exempel ångestsyndrom, depression och ibland även kroppsliga besvär som huvudvärk eller magont.

Av hela Sveriges befolkning uppskattas 86% av de som är 16år och äldre ha gott psykiskt välbefinnande (Folkhälsomyndigheten 2023). Folkhälsomyndigheten (2018) nämner däremot att det finns risk för att invånare med kortare utbildning och lägre inkomst än medeltal lättare drabbas av psykisk ohälsa. Naturvårdsverket (u.å.) påpekar att risken att drabbas av kroniska sjukdomar och att dö i framtid har ett samband med för mycket stillasittande, så det finns en stor fördel med att minska långa perioder av sittande för att undvika psykisk ohälsa.

## 1.1 Stressrelaterad ohälsa

I Sverige är stressrelaterad psykisk ohälsa den vanligaste orsaken till sjukfrånvaro från arbete (Folkhälsomyndigheten 2018). Örebro (2018) nämner att det finns tydliga samband mellan tillgång till grönområden och psykisk och fysisk hälsa enligt forskning. De stressrelaterade sjukdomarna ökar, såsom depression och utmattningssyndrom, men att vistas i naturen är en effektiv behandling (Örebro 2018).

Vid frekventa besök till grönområden är risken för stresshormonet kortisol betydligt minskad (Grahn & Stoltz 2022). Även Boverket (2019) nämner att stress minskar och blodtrycket sänks vid vistelse vid hälsosamma grönmiljöer. Pålsson (2017) påpekar också den avstressande effekten som träd och grönområden har, och stimulansen till ett positivt emotionellt tillstånd, med minskad rädsla och mindre stressade tankar. Nordensol (2013) skriver om vikten av urbana grönytor

som bidrar med ökad koncentrationsnivå och välbefinnande och minskad stress. Pogačar et al. (2019) nämner undervisning ute i naturen som skapar inspiration och ger mindre rastlöshet, minskar stress och ger mer självförtroende.

Stora urbana grönområden med naturlig vegetation minskar stressnivåer, förbättrar koncentrationsförmågan och stimulerar fysisk aktivitet. Stora grönområden ger även mer återhämtning vid mental trötthet och stress än vad mindre grönområden gör, men de små grönytor har en viktig aspekt med att bjuda in till socialt umgänge (Grahn & Stoltz 2022). Naturvårdsverket (u.å) nämner den vardagsnära naturen som bidragande till återhämtning av stressnivåer och mental trötthet, och kan dessutom ge möjligheter till fysisk aktivitet.

Stress på arbetsplatser kan minskas samtidigt som kreativiteten ökar vid tillgång till natur (Boverket 2007). Samtidigt beskriver Adevi & Lieberg (2012) stadsbornas känsla av inre lugn och avkoppling från arbetet vid vistelse i grönytor på fritiden. Boverket (2007) nämner också naturens återuppbyggande effekter som ger vila och återhämtning.

Det finns många olika behandlingar för stressrelaterade sjukdomar, varav en är trädgårdsterapi, som bland annat bedrevs i SLU Alnarps rehabiliteringsträdgård från år 2002 - 2019, men nu används trädgården dock endast för utbildningssyfte (Adevi & Lieberg 2012). Gyllin (2013) nämner att förutom stressrelaterad ohälsa var målgrupperna även stroke- och demenspatienter och nyanlända med stressproblematik. Denna trädgård har använts som förebild i både offentlig och privat verksamhet, bland annat rehabiliteringsträdgårdar som landsting byggt upp runt om i landet.

Adevi & Lieberg (2012) för fram vikten av att regelbundet vistas i miljöer med mycket grönska, då stresshormoner minskar och snabbare rehabilitering sker av sjukhuspatienter. Vidare nämner Örebro kommun (2018) att utevistelse och fysisk aktivitet både ger ökat välbefinnande och minskar stress, oro och ångest.

## 1.2 Grönmiljöers påverkan

### *Historisk påverkan*

Det finns forskning som tyder på att naturen har positiv effekt på hälsan och välbefinnande sedan många decennier tillbaka, det finns även bevis på att människor sedan antiken använt naturen som en källa för återhämtning. Naturlandskap har historiskt ansetts vara platser som kan föra människor närmare Gud och där man kan komma i kontakt med sitt andliga jag (Adevi & Lieberg 2012). Människan och naturen har utvecklats i harmoni under flera hundra tusen år, vilket gör att synintryck processas annorlunda än vid skapade syntetiska miljöerna. Inte förrän i slutet på 1960-talet började vetenskapliga studier av naturens psykologiska verkan öka (Pålsson 2017).



### *Psykisk och fysisk hälsa*

Rapporter från Världshälsoorganisationen (WHO), tyder på att ökad exponering för stadsgrönka leder till förbättrad psykisk hälsa, ökad fysisk aktivitet och minskad dödlighet (Naturvårdsverket u.å.). Att den psykiska hälsan främjas vid vistelse i naturen (Adevi & Lieberg 2012), nämner även Grahn & Stoltz (2022) som närmare beskriver hur det emotionella välbefinnandet förbättras vid besök i urbana grönytor, då de positiva känslorna ökar och de negativa känslorna minskar. Vidare nämner Adevi & Lieberg (2012) att ångest och depression är starkt relaterat till avsaknad av grönska. Vid mer grönska blir det bättre luft och mindre buller, och stimulansen till fysisk aktivitet och det sociala livet ökar. Grahn & Stoltz (2022) påpekar att det är mindre risk att drabbas av psykisk sjukdom vid långvarig exponering för omgivande grönområden. Linköping (2023) nämner vikten av att ha stadsträd för dess positiva effekter för den psykiska hälsan.

Då utevistelse och friluftsliv ger välbefinnande bidrar allemansrätten till en bättre fysisk och psykisk hälsa (Naturvårdsverket u.å.). Boverket (2019) påpekar att både fysisk och psykisk ohälsa motverkas vid tillgång till grönområden, då bland annat risken att drabbas av hjärt-kärlsjukdomar minskar.

Naturvårdsverket (u.å.) menar att fysisk aktivitet främjas vid vistelse ute i naturen, och att den psykiska hälsan då förbättras. I en studie undersöktes det om sambandet mellan tillgång till grönområden och befolkningens livslängd i runt 1000 europeiska städer, med resultat att god tillgång till grönområden kan förebygga dödsfall.

Att fysiskt arbete upplevs som mycket lättare vid vistelse ute i naturen, är för att det parasympatiska nervsystemet aktiveras (Pålsson 2017). Naturvårdsverket (u.å.) menar att vistelse i naturen gör att skolelevers psykiska hälsa förbättras, samt förbättrar deras emotionella kontroll och impulskontroll.

Att kunna se ut mot grönska inifrån ett fönster har bevisat ge snabbare återhämtning för patienter på sjukhus jämfört med de utan grönskande utsikt. En förklaring kan vara att träd och växtlighet fascinerar oss mer än byggda miljöer vilket gör att kroppsliga besvär tonas bort (Adevi & Lieberg 2012). Boverket (2007) nämner också att patienter på sjukhus mår bättre och blir friska snabbare om de har utsikt mot natur. Naturvårdsverket (u.å.) påpekar hur den visuella kontakten med grönområden genom till exempel fönster, kan vara hälsofrämjande och locka ut folk till vistelse i natur och grönområden.

För grönområdets påverkan på psykisk hälsa finns ingen egentlig storleksgräns, men större grönområden ger mer fullständig återhämtning vid stress och mental trötthet. Möjligheten till fysisk aktivitet ökar vid större grönområden medan mindre grönytor kan reducera tillfälliga stresstoppar. Forskning tyder på att minskat avstånd till grönområden ger bättre humör (SLU 2021).

### *Flera generationer*

Boverket (2020) menar att urbana grönytor kan skapa möten och gemenskap mellan äldre och yngre generationer, medan avsaknad av grönska kan ge en känsla av ensamhet och brist på socialt stöd. Även Pogačar et al. (2019) nämner vikten av mötet mellan äldre och yngre generationer vid grönytor, då gemenskap generationer emellan kan reducera depression och isolation.

Att barn får en bättre koncentrationsförmåga, sömn och motorik av stimulerande lekmiljöer i grönområden (Boverket 2019), är något Naturvårdsverket (u.å.) även nämner. Den positiva inverkan på den fysiska, psykiska och sociala utvecklingen, mindre stress samt mindre antal sjukdomar, är hälsofördelar när barn vistas dagligen i naturen.

## 2. Urbana grönytor i Sverige

Sverige är ett starkt urbaniserat land (Boverket 2007), med ca 88% av befolkningen boendes i tätorter. Vilket kan jämföras med för 200 år sedan, då 90% av befolkningen bodde på landsbygden (SCB, Tätorter i Sverige 2022).

Under 1930-talet började bostäder byggas med den ursprungliga vegetationen i fokus i många städer (Pålsson 2017). Starkast urbanisering skedde sedan under 1940–60-talet (SCB, Tätorter i Sverige, 2022), och därefter började grönytors storlek och antal att minska under 1970-talet (Boverket 2007).

Definitionen grönyta innebär all den samlade grönstrukturen inom tätortsgränsen, detta kan vara allt från gröna stråk mellan vägar och industribyggnader, villaträdgårdar, allmänna parker till gräsytor (SCB 2019).

Av hela Sveriges 10,5milj invånare (SO-rummet 2024), är grönytan per invånare i genomsnitt 183kvm (SCB 2015). Samtidigt förtätas städerna med allt fler byggnader, vilket bidrar till att natur byggs bort både i gamla och nya bostadsområden (Pålsson 2017). Naturvårdsverket (u.å.) menar att de höga kostnaderna för att återskapa natur och grönområden är ett starkt argument för att bevara de grönytor som redan finns. I de fall befintlig natur saknas kan dock restaurering och återskapande av natur bidra till högre välbefinnande, förbättrad hälsa och därmed minskade samhällskostnader. Boverket (2007) nämner utbyggnaden av grå infrastruktur som barriärskapande, med risk för minskad tillgänglighet till den bostadsnära naturen. De offentliga ytorna minskar i samband med utbyggnad, vilket kan bero på att naturmark nära bostadsområden oftast lämnas utanför detaljplanerna, och inte blir säkrad inför exploatering (Boverket 2007).

Den tätortsnära skogen förnygrings avverkas runt 6 000 hektar årligen. Av denna skog förvaltas ca en femtedel av kommuner, regioner och staten, medan hälften förvaltas av enskilda skogsägare, och resterande av aktiebolag, stiftelser och andra ägare (Naturvårdsverket u.å.).

Förutom att urbana grönområden bidrar till förbättrad psykisk hälsa reducerar de även luftföroreningar och förbättrar därmed klimatet, bidrar till biodiversiteten och sänker ljudnivåer (Pogačar et al. 2019). Vidare nämner Montgomery (2022) att för att förbättra psykisk hälsa behöver naturen i staden gynnas, genom tex hållbara planteringar som tar tillvara på regn och där insekter och fåglar trivs. De speciella västförhållandena i städer med varma och torra platser, kräver träd och buskar som klarar dessa levnadsförhållanden bra. Grahn & Stolz (2022) nämner

att hela 25% av de urbana grönytor i Sverige består av gräsmattor, vilket kan vara bra för rekreation men det absorberar inte luftföroreningar särskilt bra.

För att utveckla hållbara städer har riktlinjer och mål för grönytor tagits fram genom en regel kallad 3-30-300 regeln (Wallin 2022). Även Bucht (2022) nämner regeln som förts fram av forskare, och fungerar som en grund för stadsplanering. Konijnendijk (2022) beskriver regeln med att det bör finnas åtminstone 3 etablerade träd inom synhåll från varje hem, skola och arbetsplats, minst 30% krontäckning från träd i varje bostadsområde eller stadsdel och högst 300m till närmaste grönyta från hemmet. Montgomery (2022) påpekar däremot att det finns forskare som menar att 3-30-300 regeln inte alltid är lösningen för urbana grönytor, pga. stadens olika utformning och markförhållanden, ljus, vind och vattentillgång.

## 2.1 Storleksdefinition av grönytor

I städer delas parker oftast in i grannskapsparker, stadsdelsparker och rekreationsområden. En grannskapspark har rekommendation om att vara minst 1 hektar (10'000kvm) stort, en stadsdelspark minst 5 hektar (50'000kvm) och rekreationsområden bör vara minst 100 hektar, vilket motsvarar 1'000'000kvm (Grahm & Stoltz 2022).

Städer hade i genomsnitt 458 kvm grönyta/inv., enligt en befolkningsundersökning från SCB år 2015. De minsta tätorterna hade ca 2000 kvm grönyta/inv., medan storstäderna endast hade ca 183kvm grönyta/inv. Men av denna grönyta kan den privata marken som är en tredjedel dras bort, för att räkna ut allmänhetens tillgängliga grönyta (Rosholm 2019).

Små grönytor på ca 0,25 hektar fungerar bäst för sociala kvaliteter och har stor betydelse för hälsan för de närboende (Naturvårdsverket u.å.)

Ett grönområde är sammanhängande grönytor på minst 0,5hektar i en tätort (5'000kvm), och ska dessutom vara allmänt tillgängligt (SCB 2019). SCB (2022) nämner dock att det nu även finns en ännu större klassificering av grönområden där storleken ska vara minst 1 hektar (10'000kvm) stort. Flera studier indikerar att områden kring 1 ha eller större kan inrymma fler kvaliteter och ger mer återhämtning vid stress och mental trötthet, samt bättre möjligheter till fysisk aktivitet. Även Naturvårdsverket (u.å.) nämner att grönområden bör vara minst 1hektar, för att ge bättre effekt på återhämtningen. Större grönområden och parker kan upplevas som mer naturliga med större variation och biologisk mångfald, erbjuder social gemenskap, bidrar till tystnad och rofylldhet och ger öppna och sammanhängande vidder. Grahn & Stolz (2022) skriver om större grönområden som är mer än 14 hektar (140'000kvm), dessa stora grönområden ger möjlighet till cirkulerande parkvind i staden, vilket kan gynna hälsan. Montgomery (2022) påpekar däremot att alla städer är unika och därför fungerar det inte att säga att en stad ska ha vissa

bestämda kvantitativa mått på hur mycket grönområden som ska finnas, då alla platser har specifika förutsättningar.

Utöver parker finns så kallade mikroskogar, som bör vara minst 100kvm, de planteras utmed transportleder, skolgårdar och bostadsinnergårdar, för att motverka buller och ge känsla av vild natur. Definitionen av mikroskogar är flerskiktade planteringar, som innehåller både markskikt, mellanskikt och övre krontak (Montgomery 2022).

## 2.2 Avstånd för grönytor

Trängsel och högt slitage på urbana grönytor medför en risk att kvalitéer och positiva upplevelser försämras. Men om grönytor finns inom 300 meter från bostaden visar flertalet studier på positiva samband gällande depression, stressnivåer, allmän psykisk ohälsa, högt blodtryck under graviditet och födelsevikt (Naturvårdsverket u.å.).

Inom begreppet bostadsnära natur ingår bostadsgårdar, parker, koloniområden, skog och beteslandskap, och för att vara tillgänglig bör naturen kunna nås inom 300m (Boverket 2007). Grahn & Stoltz (2022) nämner det rekommenderade minsta avståndet för grönytor till 300m för grannskapsparker, 2000m för stadsdelsparker och 5000m för rekreationsområden. Däremot rekommenderar Boverket (2007) högst 50m avstånd till en närpark, 200m till en lokal park utan att behöva korsa trafikerade vägar, och 500-800m till en stadsdelspark. Samtidigt menar Grahn & Stoltz (2022) att risken för psykisk sjukdom ökar vid längre avstånd än 300–400 meter till grönytor. För att grönytor ska användas frekvent av barn under 12 år bör grönytor däremot finnas inom 100m.

Att psykisk och fysisk ohälsa motverkas när det finns grönska i närheten av bostaden (Adevi & Lieberg 2012), nämner även Konijnendijk (2022) då grönskan har positiv påverkan på den mentala, psykiska och sociala hälsan. Grahn & Stoltz (2022) påpekar också vikten av närhet till urbana grönytor från bostaden, då närheten ger stöd för hälsa och välbefinnande och minskad risk att dö i förtid. Vidare beskriver Boverket (2007) den bostadsnära naturen som bidragande faktor till social sammanhållning och integration, då olika generationer och grupper i samhället möts. Även om det idag finns god tillgång till urbana grönytor, minskar de oftast när tätorter och städer växer, vilket leder till att den bostadsnära naturen blir lidande.

För att få möjlighet till återhämtning behövs bullerfrihet och ostördhet, vilket kräver att parker bör ligga långt ifrån större trafikleder (Boverket 2007). Laitila (2022) nämner just stressfaktorn buller som ett oönskat ljud vid en långvarig ljudnivå på minst 85db.

I tabellen nedan visas rekommenderat avstånd för grönytor från hemmet och minsta rekommenderade storlek på grannskapspark, stadsdelspark och rekreati-onsområde.

*Tabell 1. Urbana grönytors avstånd och storlek*

	Grannskapspark	Stadsdelspark	Rekreati-onsområde
Rekommenderat avstånd till grönområden	300 m	2000 m	5000 m
Rekommenderad storlek	1 hektar (10'000kvm)	5 hektar (50'000kvm)	100 hektar (1'000'000kvm)

### 3. Kommuners gröna ansvar

Olika sätt kommuner kan bidra till vistelse i vardagsnära natur är genom att ha långsiktig fysisk planering, skydd och skötsel av natur och ge stöd till friluftorganisationer. Den fysiska planeringen används som ett verktyg för att behålla tillgång och tillgänglighet till den vardagsnära naturen (Naturvårdsverket u.å.). Boverket (2020) nämner att den fysiska planeringen hanterar hur markområden bör användas, hur bebyggelsen ska se ut och var det ska byggas. Vidare styr plan- och bygglagen planeringen med översiktsplaner, detaljplaner och områdesbestämmelser. I översiktsplanen som alla kommuner har, bedöms var ny bebyggelse är lämpligt och hur bebyggelsen ska utvecklas under lång tid. Naturvårdsverket (u.å.) beskriver betydelsen av att planera in grönområden och gröna stråk i översiktsplanen, och även i detaljplaneringen där det bestäms var nya byggnader får byggas. Boverket (2023) påpekar att riktlinjerna för avstånd och storlek på parker bör beskrivas i grönplanen i den fysiska planeringen. För en hållbar stadsplanering är därför grönplanen väldigt viktig för att kunna arbeta med miljömålen och Agenda 2030. Boverket (2007) nämner att kommuners grönplaner kan se olika ut beroende på grönområdets storlek och avstånd, vilket kan leda till att riktvärdena kan vara längre eller kortare än rekommendationerna. Utifrån en behovs- och bristanalys går det att avgöra om kommuner har tillräckligt med grönområden.

Genom att befintliga naturområden utvecklas kan de bli mer attraktiva att besöka och olika gruppers behov kan tillgodoses. När grönyteplanering används i samband med god trafikplanering och främjande av gång och cykelbanor gynnas hela befolkningen genom minskad ojämlikhet i hälsa (Naturvårdsverket u.å.). I Örebro kommun (2018) grönyteplanering binds bostadsområden ihop med parker och naturområden, och bidrar till aktiviteter och rekreation.

Naturvårdsverket (u.å.) nämner att kommunerna oftast är förvaltare av den tätortsnära naturen, och en viktig uppgift är att få tillstånd för att skydda natur och kunna ha friluftsliv. Genom att analysera grönområden fås en inblick i tillgången och bristen på vardagsnära skog, då kan även anpassningar utformas så att de passar olika grupper av besökare, aktiviteter och bidrar till möten. Örebro kommun (2018) nämner att folkhälsan kan förbättras genom god tillgång till grönområden, då parker och grönområden har stor betydelse för hälsa när de används för rekreation, fritidsaktiviteter och motion.

För att ge barn mer tillgång till naturområden kan bostäder, skolor och förskolors grönytor få mer växtlighet och omgivande natur användas i skolundervisningen (Naturvårdsverket u.å.). I samhällsplaneringen bör hänsyn tas till barnperspektivet och barnkonventionen, så att även barn och ungdomar kan vara med att bestämma utemiljön i planeringen. Exempel på skol aktiviteter är att förbättra förutsättningar för friluftsdagar, göra besök till naturskolor och samarbeta med ideella organisationer som arrangerar naturaktiviteter för barn.

Urbana naturområden bör ha goda förutsättningar för lek och sociala aktiviteter (Naturvårdsverket u.å.), vilket Örebro kommun (2018) nämner kan ge en framtida mer positiv relation till naturen.

### 3.1 Tre kommuners grönstruktur och psykiska hälsa

Kommunerna Västerås, Linköping och Örebro har ungefär lika stor befolkning och ligger relativt nära varandra.

I en undersökning av urbana grönytors areals förändring under en femårs period, visade Örebro en minskning på ca 15%, Västerås en minskning på ca 5% och Linköping en ökning av grönytor på ca 11% (SCB, Tätortsnära natur 2022).

Nedan visas en karta över var Örebro, Västerås och Linköping finns i jämförelse med huvudstaden Stockholm.



Figur 1. Relationskarta Västerås, Örebro, Linköping 2023. Skala 50 000. © Lantmäteriet.



## 4. Linköping

### *Befolkning*

Staden grundades på 1280-talet, men långt innan dess bodde där invånare (Ortshistoria 2008). Kommunen är Sveriges femte största, med befolkning på 167 404st år 2023 (Linköpings kommun 2024). Befolkningsantal år 1960 var 64 304st och kommunen låg då på elfte plats av Sveriges största tätorter (SCB 2009), detta ger en procentuell befolkningsökning på 160% från 60-talet till nutid.

### 4.1.1 Gröna utemiljöer

Naturvårdsprogrammet bidrar till att försöka bevara, sköta och utveckla naturen (Linköping 2023). Vidare är en av stadsbyggnadsprinciperna att parker, vegetation och vatten ska ha variation och beständighet. Exempel på detta är stora gamla lövträd som är bevarade i centrala delarna, vilket även stödjer den ekologiska hållbarheten. Flera parker från 1800-talet och framåt finns kvar i innerstaden (Linköpings kommun 2017). Linköping (2023) nämner också att det kontinuerligt planteras träd både på privat tomtmark och i samband med kommunens utbyggnad av vägar och bostadsområden. Karlsson (2019) påpekar att andel grönyta/invånare är 160 kvm, vilket är mycket mindre jämfört med genomsnittet (Karlsson 2019).

I innerstaden finns levande parker med många olika aktiviteter för allmänheten, exempelvis odling och Naturcentrum (Linköping 2022).

Kommunen äger cirka 3 200 hektar skogsmark, motsvarande ca 6000 fotbollsplaner, varav den största delen är tätortsnära och finns främst söderut. Skogarna används för rekreation, friluftsliv och lek, där många växt- och djurarter trivs (Linköping 2023).

En framtida vision är att varje invånare ska ha minst 25 kvm parkmark per person (Jönköpings kommun 2017). Utöver detta skriver Linköping (2023) att skogen är en markreserv för kommunens framtida utveckling. Linköping (2019) nämner en strävan att det ska finnas en bra bostadsmiljö med närhet till rekreationsplatser och möjlighet till lek och rörelse inom närmiljön.

### Grönytehistoria

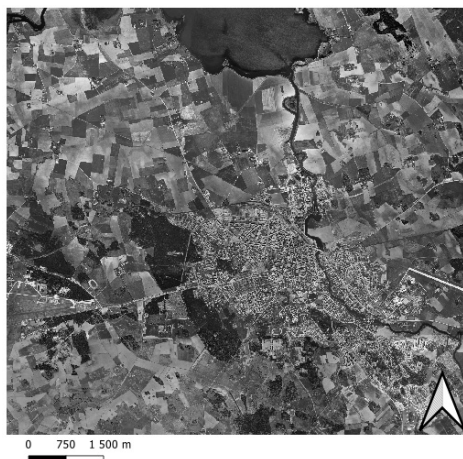
Under 1800-talet började parker, grönområden för allmänheten, egnahems trädgårdar och koloniträdgårdar att anläggas (Linköpings kommun 2017).

Nuvarande parken Trädgårdsföreningen, bildad 1859, är en populär park och hette ursprungligen Linköpings trädgårdsförenings park. Parken hade i första hand ett pedagogiskt syfte genom att sprida intresset för odling. Senare anlades en plantskola för att öka kunskaperna inom trädgårdsskötsel, och för att tillgodose växter för husbehov. År 1871 blev parken tillgänglig för allmänheten (Linköping 2022).

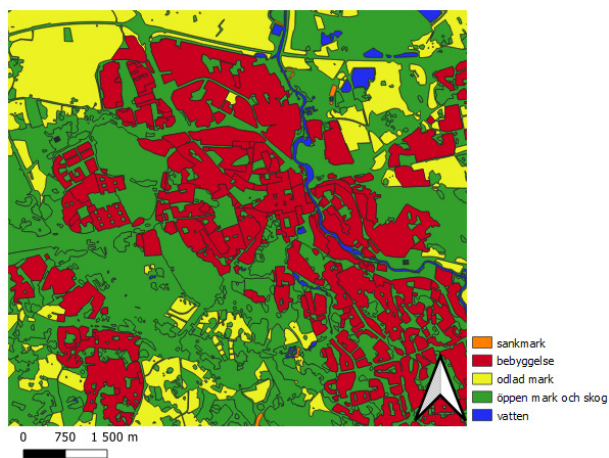
Grönytorna inom kommunen ökade ca 11% mellan åren 2010 - 2015 (SCB, Tätortsnära natur 2022), och den allmänt tillgängliga grönytans areal var 1708 hektar stort år 2015 (SCB u.å.).

### Stadsbilden då och nu

Jämförande satellitbilder över Linköpings bebyggelse och grönytor år 1960 och 2019.



Figur 5. Historiska ortofoton 1960 Linköping. Skala 50 000. © Lantmäteriet (2017)



Figur 6. GSD-Fastighetskartan vektor Linköping. Skala 50 000 © Lantmäteriet (2019)

Fastighetskartan från 2019 visar på att staden förtätats och byggts ut åt alla håll sedan år 1960. Bebyggelsen ser ut att ha byggts ut på åkrar och skog, detta stämmer bra överens med informationen från Linköpings kommun (2023) att en mer än fördubblad befolkningsökning har skett sedan år 1968.

### *Parkindelning*

Grannskapsparkerna kallas närparker och fungerar som en mötesplats nära bostaden, som bör nås inom 5 minuters promenad utan trafikbarriär (Linköpings kommun 2019).

Den större stadsdelsparken bör kunna nås inom ca 15 minuters promenad från bostaden, helst utan att behöva passera en trafikbarriär. Motivation att gå en längre sträcka till stadsdelsparken utgörs av att där finns ett bredare utbud och mer variationsrikedom (Linköpings kommun 2019).

Rekreationsområden finns i stadsparkerna, på torgen och i 5 närliggande naturreservat (Linköpings kommun 2019).

### *Mål och ambitioner*

Mål och ambitioner för friluftslivet redovisas genom ett friluftsprogram, med en bristanalys gällande friluftaktiviteter, målgrupper, tillgänglighet med mera. Enligt bristanalysen är tillgången till närnatur generellt god, med undantag för vissa stadsdelar, främst innerstaden. Däremot visas brist på grönytor pga. stadsmässig bebyggelse, jordbruksmark, handels-/industriområde och stambanan i söder, som fungerar som en barriär till skogen (Linköpings kommun u.å.). I närparker ska det finnas lekvärden men samtidigt vara en rofylld, grön miljö (Linköpings kommun 2019).

De befintliga grönytorna bör ha höga upplevelse- och rekreativvärden. När landsbygden byggs ut för bostäder ger det möjlighet till nya grönområden som kan utvecklas. Samtidigt är möjlighet till närrekreation begränsad, av omgivande jordbrukslandskap, stora vägar och järnvägar (Linköpings kommun u.å.).

Försök görs att följa förordningen om att parker och annan stadsnära natur ska finnas inom 200-300m från bostad, skola och förskola (Naturvårdsverket 2016).

För att gynna friluftslivet informeras om tillgängligheten till tätortsnära natur genom en naturkarta, där information finns om naturreservat, vandringsleder och badplatser med mera (Linköpings kommun 2023).

Grönplan har funnits sedan år 2010, där det redovisas vilka naturområden som skall bevaras från bebyggelse och vilka som kan vara aktuella för bebyggelse. Syftet med grönplanen är att värna om grönstråken och närnaturen (Naturskyddsföreningen Linköping 2009).

Grönytor med variation och hållbarhet är en av kommunens policys, vilket kan gagna

invånarna då de har större chans till rekreation (Linköping 2023).

I översiktsplanen arbetas med utveckling av landsbygden där fritidsfrämjande prioriteras (Linköping 2023). Rekreation och friluftsliv är viktiga inslag i planeringen av bostadsområden (Linköping u.å.). Viktiga mål i översiktsplanen är ett varierat landskap med välskötta parker, grönområden med god tillgänglighet och bevarande av värdefulla grönområden.

Då besök till grönområden minskar vid mer än 1 km från bostaden, finns behov av mötesplatser, aktiviteter och variationer i grönområdena (Linköpings kommun 2009).

#### 4.1.2 Psykisk ohälsa

##### *Folkhälsa*

Befolkning med gott psykiskt välbefinnande ligger på 85,2% (Folkhälsomyndigheten 2024), något lägre än riksgenomsnittet (Folkhälsomyndigheten 2023).

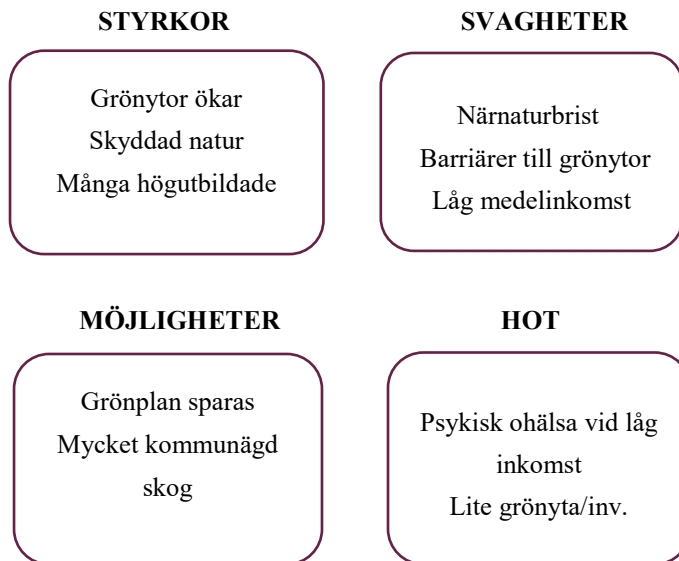
Vid psykisk ohälsa ansvarar kommunen för att ge hjälp med socialt stöd, sysselsättning och boende, medan regionen ger hjälp med medicinska, rehabiliterande och terapeutiska insatser (Linköping 2024).

##### *Utbildning och inkomst*

Medelinkomsten är 312 282 kr, vilket är lite lägre än hela Sveriges medelinkomst. Utbildningsnivån på minst 3 års eftergymnasial utbildning är 39,7% , vilket är ca 10% mer än medelnivån (Ekonomifakta 2022).

### *SWOT-analys*

Arbetet med den psykiska hälsan och grönytorna.



*Figur 7. SWOT-analys Linköping*

### *Hälsopolicy*

Övergripande mål finns om ett jämlikt, meningsfullt och hälsosamt liv. Det arbetas med folkhälsan genom många olika verksamheter, både inom individ, -äldre, - och familjeomsorg (Linköping 2019).

## 5. Örebro

### *Befolkning*

Befolkningsmängden är 159 366 personer (Örebro kommun 2024), och Sveriges sjunde största kommun (SCB 2022). Jämförelsevis var befolkningsmängden 71 310st år 1960, och låg på åttonde plats av Sveriges största tätorter (SCB 2009). En procentuell ökning av befolkningen från år 1960 till nutid är på 123%.

### 5.1 Gröna utemiljöer

Grönstrukturen består av parker, naturområden, trädgårdar, vägrenar, gröna tak och icke hårdgjorda ytor. Större grönområden finns i ytterområdena, med en förtätad innerstad (Örebro kommun 2018). Det finns 26 parker (Örebro kommun 2023), men samtidigt har grönytor inom kommunen minskat ca 15% mellan år 2010 - 2015 (SCB, Tätortsnära natur 2022).

Tillgängliga grönytan per invånare är 176 kvm, vilket är betydligt lägre än Sveriges kommuners genomsnitt (Karlsson 2019). Samtidigt var den allmänt tillgängliga grönytan areal 2032 hektar stort år 2015 (SCB u.å.).

Kommunen äger 5 500 hektar skog som delas in i ungefär lika stora delar rekreationsskog, produktionsskog och höga naturvärden. Skogsförvaltningen tar tillvara på skogens olika värden på ett långsiktigt och hållbart sätt, och social- och naturvärden är mer angeläget än virkesproduktion och ekonomisk vinning (Örebro kommun 2023).

### *Grönytehistoria*

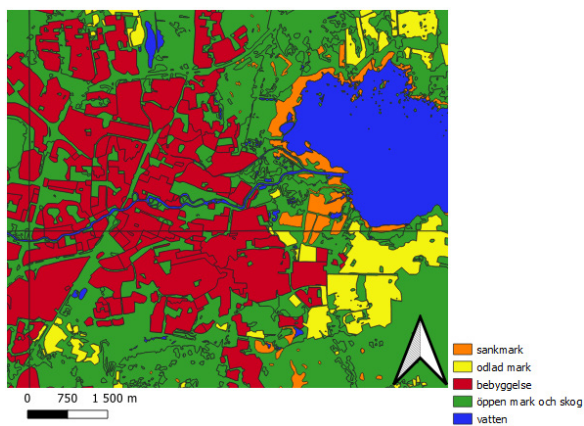
Staden grundades på 1270-talet (Ortshistoria 2008), och har flera äldre parker varav den äldsta parken heter Slottsparken och är från 1770-talet. Parken öppnades för allmänheten år 1887 och innehar några av de äldsta bokarna i staden (Örebro kommun 2022). Här finns Sveriges äldsta folkpark, Krakbornsparken, även den från slutet av 1700-talet (Länsstyrelsen Örebro län u.å.)

## Stadsbilden då och nu

Jämförande satellitbilder över Örebro bebyggelse och grönytor år 1960 och 2019.



Figur 5. Örebro historiska ortofoton 1960. Skala 50 000. © Lantmäteriet



Figur 6. GSD-Fastighetskartan vektor Örebro. Skala 50 000 © Lantmäteriet (2019)

I historiska fotot från 1960 syns bebyggelsen på båda sidor av ån, samtidigt kan man se på nyare fotot från 2019 att odlingsmarken har minskat medan bebyggelsen ökat. Denna iakttagelse stämmer med Örebro (u.å.) som informerar om att befolkningen ökat 59% sedan 60-talet.

## Parkindelning

I översiktsplanen ska grönytor kunna nås inom 300m från bostaden, och göras tillgänglig via gröna stråk som binder samman grönområdena. Befolkning boendes inom 300m till grönområde på mindre än en halv hektar är 94,5%, och till grönområden på mer än en hektar 89,7% (Örebro kommun 2021).

I grönstrategin finns riktmärken för bostadsnära grönska upp till 1 hektar stort på 50-200m, kvartersparker på 1-3hektar bör finnas inom 200-300m från bosta-

den, stadsdelsparker på 3-10hektar inom 500-800m, och strövområde större än 10hektar inom 1-2km (Örebro 2017).

#### *Mål och ambitioner*

Policy finns att parker ska bevaras och utvecklas, och när staden växer ska nya parker skapas. Vid exploatering av befintliga grönområden, ska kompensation göras med utveckling av grönområden i närmiljön eller att ny likvärdig grönyta anläggs (Örebro 2018). Bortglömda små platser förvandlas löpande till mikroparker, tanken är att skapa inspirerande platser för möten, lek, upplevelser och vila (Örebro kommun 2023).

Genom programmet Örebro Grönstruktur utvecklar kommunen gröna utemiljöer, och används som ett underlag i den fysiska planeringen. I programmet finns fokus på att grönområden finns i närheten av bostaden, och att de befintliga grönytor i innerstaden ska behållas som de är eller växa i omfång (Örebro kommun 2018).

Naturplanen utgår från de grönområden som finns, där biologisk mångfald, boendemiljöer, bättre folkhälsa och en aktiv fritid ska värnas och utvecklas. I naturplanen finns grunden för kommunens arbete med naturvård, friluftsliv, och urbana grönområden (Örebro 213).

I översiktsplanen planeras utvecklingen de närmaste 25åren, däribland vilka naturområden som ska skyddas och var byggnader och vägar ska byggas (Örebro u.å.).

### 5.1.1 Psykisk ohälsa

#### *Folkhälsa*

Befolkning med gott psykiskt välbefinnande är 85,3% (Folkhälsomyndigheten 2024), vilket är något lägre än riksgenomsnittet (Folkhälsomyndigheten 2023).

Barn i låginkomstfamiljer erbjuds tillgång till fritidsaktiviteter och det hälsofrämjande arbetet stärks generellt i låginkomst bostadsområden, för att minska risken för psykisk ohälsa (Örebro kommun 2022).

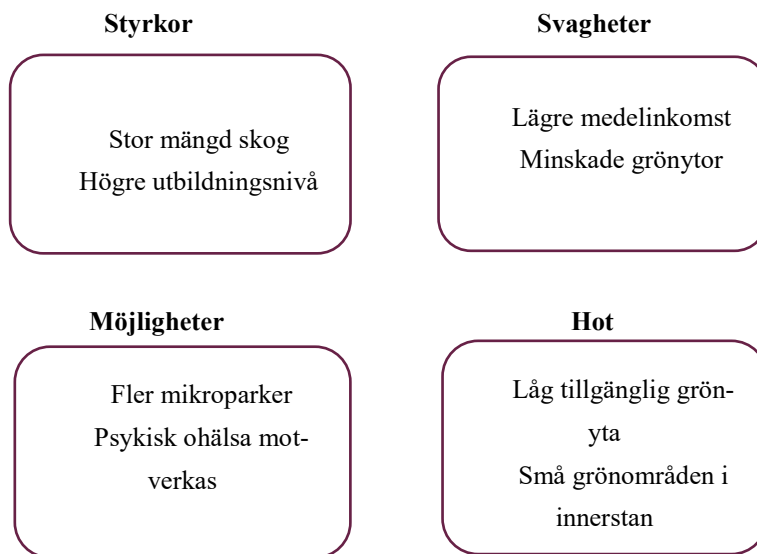
#### *Utbildning och inkomst*

Medelinkomsten är 303 180kr, vilket är något lägre än hela Sveriges medelinkomst. Utbildningsnivån med eftergymnasial utbildning är på 31,3%, vilket är något högre än riksgenomsnittet (Ekonomifakta 2022).



### *SWOT- analys*

Kommunens arbete med psykisk hälsa och grönytor.



*Figur 7. SWOT-analys Örebro*

### *Hälsopolicy*

Ett viktigt hälsomål är att jämställdhet och jämlikhet i hälsa och välbefinnande har uppnåtts för alla i alla åldrar (Örebro u.å.).

## 6. Västerås

### *Befolkning*

Befolkningsmängden är 159 629 personer (Regionfakta 2023), vilket gör att kommunen ligger på sjätte plats befolkningsmässigt jämfört med hela landet (SCB 2022). År 1969 var befolkningsmängden 76 196st, och kommunen var då Sveriges femte största tätort (SCB 2009). En procentuell ökning av befolkningen är på 109% från år 1960 till nutid.

### 6.1 Gröna utemiljöer

Staden grundades år 990, vilket gör den till Sveriges näst äldsta stad (Västerås 2000).

Grönyornas areal minskade ca 15% under åren 2010 - 2015 (SCB, Tätortsnära natur 2022), medan den allmänt tillgängliga grönytan var 2075 hektar stort år 2015 (SCB u.å.). Med 176kvm grönyta per invånare, är det betydligt lägre än riksgenomsnittet (Karlsson 2019).

Bostadsnära skogar på sammanlagt 324 hektar finns fördelat i de 9 stadsdelarna (Västerås stad u.å.), medan Västerås stift ansvarar för 43 460 hektar skogsmark i utkanterna (Svenska kyrkan u.å.)

### *Grönytehistoria*

En av de äldsta parkerna är Kungsträdgården, anlagd år 1541, anlagd av Gustav Vasa. På 1600-talet öppnades parken för allmänheten och 1860 började parken i stället användas som en borgerlig promenadpark. Några år senare uppläts trädgården till Västerås stad, som då byggde om parken till en mer engelsk park med namnbyte till Vasaparken (Västerås stad u.å.)

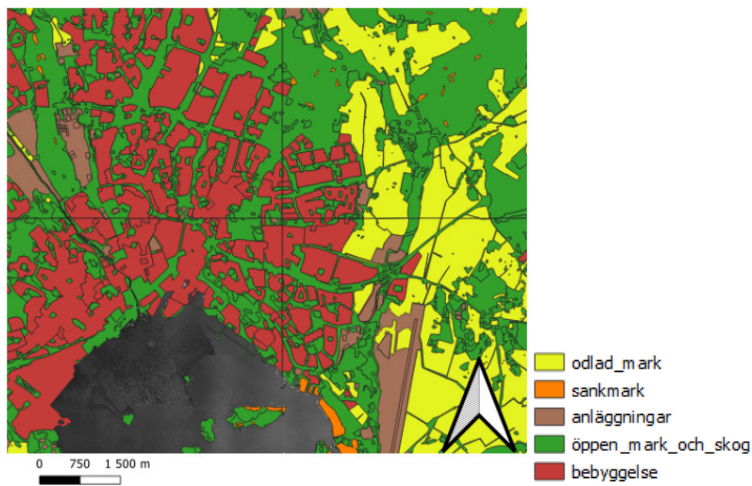
Av tätortens grönområden har ca 60% försvunnit de senaste 100 åren, pga. bebyggelse på forna trädgårdar, ängs-och hagmarker, våtmark och skogs-och jordbruksmark (Nordensol 2013).

### *Stadsbilden då och nu*

Bebyggelse och öppna marker under 1960 talet och år 2019.



Figur 8. Historiska ortofoton Västerås 1960. Skala 50 000. © Lantmäteriet (2017)



Figur 9. GSD-Fastighetskartan vektor Västerås. Skala 50 000 © Lantmäteriet (2019)

Svartvita ortofotot från 1960-talet visar hur utbredd bebyggelsen är. Fastighetskartan från 2019 visar på att bebyggelsen har ökat över forna åkrar och skogar, samtidigt som odlad mark har minskat.

### *Parkindelning*

Det finns 15 parker som sammanlagt har 1200 hektar parkmark, motsvarande 2000 fotbollsplaner (Västerås stad u.å.).

I grönstrukturplanen anges rekommenderat avstånd och tillgänglighet till bostadsnära grönområden (Västerås stad 2023).

### *Mål och ambitioner*

Grannskapsparker bör inte vara längre bort än 300m från bostaden, stadsdelsskog och centralpark 800 m och för strövområde 3 km från bostaden (Västerås stad 2004).

Målet är minst 50 m<sup>2</sup> yta per invånare för när- och grannskapspark, centralpark och stadsdelsskog (Västerås stad 2004).

En handlingsplan kallad balanseringsprincipen följs vid exploatering av grönytor (Jasinski 2022), och Västerås stad (2015) påtalar att balanseringsprincipen är en handlingsplan för att kompensera för natur-och kulturvärden i samband med exploatering.

När det byggs tätt blir oftast grönytorna färre, och enligt Boverket har Västerås idag alldeles för lite grönyta per invånare. Samtidigt utgör grönstrukturplanen ett bra underlag för att skydda grönytor när utbyggnad planeras, anser Länsstyrelsen (Jasinski 2022).

Framtida planer finns på att hitta lämpliga områden och därmed skapa förutsättningar för att bilda mikroskogar (Västerås stad 2024).

I översiktsplanen beskrivs hållbar stadsutveckling och begränsad exploatering av bruksvärd mark (Västerås stad 2017). Vidare anges i grönstrukturplanen att grönområden inte får byggas bort vid ny bebyggelse (Västerås stad 2023).

### 6.1.1 Psykisk ohälsa

#### *Folkhälsa*

Av befolkningen 86,2% gott psykiskt välbefinnande (Folkhälsomyndigheten 2024), vilket är något högre än riksgenomsnittet (Folkhälsomyndigheten 2023).

Befolkningens hälsa påverkas negativt vid mindre ljusinsläpp och ökat buller, samtidigt som rekreativvärden och möjligheterna för inspiration och återhämtning minskar. Grönområden i socialt utsatta områden är viktigt att behålla pga. begränsade möjligheter till egen tomt eller tillgång till fritidshus (Jasinski 2022).

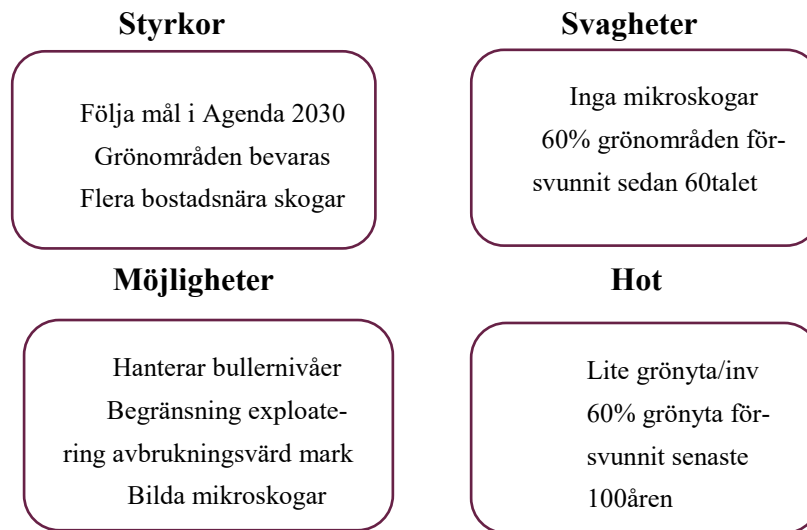
Redan tidigt i planeringsprocessen hanteras bullersituationen, för att skapa bästa möjliga ljudkvalité och undvika onödig stresspåverkan. Förlust av vegetation ger sämre stressåterhämtning vilket gör att man försöker ha mycket vegetation i stadsdelarna, och även vatteninslag i parker, som är ett av det mest avstressande inslagen (Västerås stad 2017).

#### *Utbildning och inkomst*

Medelinkomsten är 314 926 kr, vilket är lite mer än riksgenomsnittet. Vidare är antalet högutbildade 30.6%, även det lite högre än riksgenomsnittet (Ekonomifakta 2022).

## SWOT-analys

Kommunens arbete med psykisk hälsa och grönytor.



Figur 10. SWOT-analys Västerås

## Hälsopolicy

TVå av målen i Agenda 2030, ”God hälsa och välbefinnande” och ”Hållbara städer och samhällen” är viktiga mål kommunen arbetar med (Västerås stad 2022).

## 7. Jämförelse mellan kommunerna

### *Befolkning*

Befolkningsmässigt har Linköping haft snabbast befolkningsökning från 60-talet till nutid med 159%, och har även mest befolkning i nutid. Medan Västerås haft lägst befolkningsökning på 109%, har Örebro kartor visat på en fördubbling av bebyggelse sedan år 1960.

### *Gröna utemiljöer*

Linköping har lägst andel grönyta/invånare, medan både Örebro och Västerås har högst andel grönyta/invånare (Karlsson 2019). Västerås kartor visar på att bebyggelsen ökat sedan 1960-talet, med en minskning av skogen och öppen mark som följd. Trots Linköpings snabba stadsutveckling finns det många grönområden, men en stadig minskning sker då bebyggelsen växer inom kommungränsen.

Kommunernas invånarantal och antal kvm grönyta/invånare visas i en tabell.

*Tabell 2. Kommunernas invånarantal och grönyta/invånare.*

Kommun	Invånarantal 2023	Kvm grönyta per invånare
Linköping	167 404	160
Örebro	159 366	176
Västerås	159 629	176

Även om Örebro och Västerås har flest kvm grönyta per invånare är det ändå 111 kvm färre jämfört med hela Sveriges kommuners medeltal på 287 kvm (Karlsson 2019).

Samtidigt som både Västerås och Örebro grönytor minskade med 15% år 2010 - 2015, ökade dock Linköpings grönytor med 11% (SCB, Tätortsnära natur 2022).

Västerås kommun är största markägaren med 10 000 hektar skog (Björkman 2016), medan Linköpings kommun har lägst andel skogsmark på 3 200 hektar (Linköping 2023).

### *Grönytehistoria*

Västerås har äldst parkhistoria med anor ända från 1500-talet (Västerås 2000), medan Linköping har yngst parker från 1800-talet (Linköpings kommun 2017).

Av Västerås grönområden har dessutom 60% försvunnit till förmån för bebyggelse de senaste 100 åren (Nordensol 2013).

### *Då och nu*

I Linköping har mer än en fördubblad befolkningsökning skett sedan år 1968 (Linköpings kommun 2023), likaså i Örebro med befolkningsökning på 59% sedan 60-talet (Örebro u.å.).

### *Parkindelning*

Städerna har liknade grönstrategi med avståndsreferens för kvarterspark, stadsdelspark och strövområde. Alla tre kommuner följer en plan att grönytor ska kunna nås inom 300m från bostaden.

### *Mål och ambitioner*

Kommunerna har översiktsplaner där det beskrivs hur grönområden ska skyddas. Västerås styrka med kvalitetsmål inom stadsplaneringen överväger hoten i SWOT, då en konsekvensbeskrivning är på gång och exploateringen av odlingsvärd mark minskar. Örebro använder sig av flera olika program för att kunna spara på grönytor, medan Linköpings grönytor numera ökar.

### *Folkhälsa*

Av Sveriges befolkning har 86% gott psykiskt välbefinnande (Folkhälsomyndigheten 2023), medan Västerås har snäppet högre, och även högst av de tre kommunerna (Folkhälsomyndigheten 2024).

I Linköping erbjuds hjälp med socialt stöd, sysselsättning och boende vid psykisk ohälsa (Linköping 2024), och Örebro kommun (2022) arbetar långsiktigt med stöd tidigt med hälsosamma levnadsvanor (Örebro kommun 2022). I Västerås hanteras stressreduktion genom att buller prioriteras i planeringsprocessen, och vegetation och vatten som lindrar stress finns med i planeringen av parker (Västerås stad 2017).

### *Utbildning och inkomst*

I jämförelse med Sveriges medelinkomst på 314 116kr, har Västerås något högre medan Örebro har lägst medelinkomst av de tre kommunerna (Ekonomifakta 2022).

Örebros medelinkomst är något lägre än Sveriges medelinkomst, medan utbildningsnivån är högre än riksgenomsnittet (Ekonomifakta 2022).

Riksgenomsnittet på eftergymnasial utbildning är 30,3% (Ekonomifakta 2022), vilket kan jämföras med Linköping som har högst andel med 39,7%. I Västerås är medelinkomst och högutbildade också något högre än riksgenomsnittet (Ekonomifakta 2022).

Genomsnittet med gott psykiskt välbefinnande är 86% (Folkhälsomyndigheten 2023), där Västerås har högst procentandel med 86,2%.

Tabell 3. Andel procent högutbildade, gott psykiskt välbefinnande och medelinkomst.

Kommun	Högutbildade 2022	Gott psykiskt välbefinnande	Medelinkomst
Linköping	39,7%	85,2%	312 282kr
Örebro	31,3%	85,3%	303 180kr
Västerås	30,6%	86,2%	314 926kr

### *SWOT-analys*

Styrkor är ökad andel grönytor i Linköping, en stor mängd skog i Örebro, och att det finns flera bostadsnära skogar i Västerås. Vidare är möjligheterna i Linköping att det finns mycket kommunägd skog, det skapas fler mikroparker i Örebro och att Västerås har begränsning av brukningsvärd mark. Svagheter är Linköpings barriärer till vissa grönytor, Örebros lägre medelinkomst jämfört med riket och att 60% av Västerås grönområden försvunnit sedan 60talet. Hot är att Linköping riskerar att fler drabbas av psykisk ohälsa, då de har lägre inkomst jämfört med genomsnittet. Örebros hot är bristen på större grönområden i innerstaden, medan Västerås hot är att 60% av grönytorna försvunnit de senaste 100åren.

### *Hälsopolicy*

Kommunerna arbetar med hälsomål på olika sätt, varav Linköping har ett övergripande mål om ett hälsosamt liv (Linköping 2019), Örebros hälsomål är jämställdhet och jämlikhet i hälsa och välbefinnande (Örebro u.å.), och Västerås stad (2022) arbetar för två av målen i Agenda 2030 som är God hälsa och välbefinnande och Hållbara städer och samhällen.



## 8. Diskussion

*På vilka sätt bidrar urbana grönytor till människors välbefinnande?*

Det finns indikationer från flera oberoende källor att depression och utmattningssyndrom ökar vid mycket stillasittande, och att det finns kopplingar mellan närhet till grönområden och förbättrad psykisk hälsa (Örebro kommun 2018).

För att bidra till folkhälsomålen kan kommunerna ha grönområden som underlag i stadsplaneringen, för att förbättra folkhälsan vid god tillgång till grönområden.

Genom detta arbete är det konstaterat att det finns ett minsta rekommenderat avstånd till urbana grönytor för att kunna bibehålla psykisk hälsa.

Både Linköping och Örebro bevarar, restaurerar eller återskapar grönytor för förbättrad hälsa (Naturvårdsverket u.å.). Då kommunerna kompenserar exploatering av grönområden genom att nya grönområden föds, gör det att grönytorerna inte minskar i statistiken.

Sammanfattningsvis kan en slutsats utifrån denna studie göras att betydelsen av urbana grönytor är väldigt viktig för den psykiska hälsan.

*Hur jobbar städerna Linköping, Örebro och Västerås för att förbättra psykisk hälsa genom gröna utemiljöer?*

Då psykisk sjukdom kan öka vid längre avstånd än 300m till grönområden för vuxna och 100m för barn (Grahn & Stoltz 2022), är en uttalad avståndspolicy en bra metod att sträva efter. Denna policy följer kommunerna, vilket gör att psykisk ohälsa kan motverkas i framtiden.

Vidare visar arbetet att psykisk ohälsa inte nödvändigtvis behöver hänga ihop med antal högutbildade, då Västerås har flest procent med gott psykiskt välbefinnande men samtidigt lägst andel högutbildade. Däremot har Västerås högst medelinkomst, vilket i det här fallet sammanfaller med högst andel med gott psykiskt välbefinnande.

### *Hur mycket grönyta i städerna är tillgängligt per person?*

Alla tre kommunerna har mindre andel grönyta per invånare än Sveriges storstäder i genomsnitt. Detta kan bero på att storstäderna har fler invånare som behöver grönyta och att grönytorna då behöver vara större för att tillgodose invånarnas grönytebehov. En annan förklaring kan vara att det finns mycket naturyta utanför kommungränsen, som ändå är till gagn för invånarna.

Då de minsta tätorterna har 2000kvm grönyta/inv. och storstäderna har 183kvm/inv. (Rosholm 2019), indikerar det på att grönytorna i Linköping, Örebro och Västerås är betydligt lägre än genomsnittet i Sverige. Med tanke på att den genomsnittliga grönytan per invånare i Sverige år 2015 var 458kvm dras en slutsats att Linköping, Örebro och Västerås har för lite grönyta per invånare. Huruvida detta påstående är riktigt kan dock diskuteras då det kan finnas andra kvalitativa egenskaper i kommunerna som inte kommer fram genom att endast räkna antal grönyta per invånare. Detta kan vara upplevelsevärden i parker och skog och natur i kommunens ytterkanter som kan väga tyngre än att räkna kvm grönyta inom kommungränsen.

### *Hur har metoderna i detta arbete inverkat på resultatet*

Metoden med att jämföra tre städer kan även generaliseras till andra länder med liknande stadsstruktur. Resultaten är generellt för Sveriges städer men ger en inblick i hur liknande städer arbetar med sina grönytor för att befolkningen ska främja sin psykiska hälsa.

Då arbetet baseras på många akademiska artiklar kan resultatet anses tillförlitligt. Metoden att använda GIS gör att äldre och nyare kartor kan jämföras, men samtidigt kan resultatet ha blivit påverkat av vilka typer av kartlager som valdes i jämförelse med nyare kartan.

Då fokus är på generell psykisk ohälsa i Sverige, och hur urbana grönytor kan hjälpa människor att må bättre, finns det en röd tråd genom arbetet.

### *Jämförelser med andra studier*

I en tidigare uppsats om inverkan av urbana grönområden på människors hälsa står det att psykiska hälsoförbättringar skett vid närhet till urbana grönområden (Sjetne 2015). Detta stämmer med resultaten i detta arbete och ger evidens till att urbana grönområden har betydelse för psykisk hälsa.

I Sjetnes (2015) uppsats påtalas det om sambandet mellan grönområden och psykisk hälsa, vilket även Naturvårdsverket (u.å.) skriver ger mindre stress och förbättrad hälsa.

### *Ur en landskapsingenjörs syn*

Ur ett landskapsingenjörs perspektiv är detta arbete intressant genom att naturens betydelse i urbana miljöer belyses. Hur viktiga dessa gröna miljöer är för psykisk hälsa kan ge eftertänksamhet vid samhällsbyggande. Förståelse för grönområdets betydelse kan få landskapsingenjören att tänka till innan hårdgjord beläggning projekteras och utförs.

För ett vidare perspektiv på vad som anses vara behövande i urbana miljöer, kan förhoppningsvis stadsrummet få mer grönska i framtiden. Urbana grönytor kan då ses som människors andrum för att bibehålla en bra psykisk hälsa i städer.

### *Behov av fortsatt forskning i området*

Folkhälsomyndigheten (2018) har fört fram att det finns risk för att kortare utbildning och lägre inkomst än medeltal gör att personer lättare drabbas av psykisk ohälsa. Därför kan Linköpings och Örebros lägre medelinkomst än riksnittet vara värt att titta på gällande sambandet mellan lägre inkomst och risken för psykisk ohälsa.

Då mycket sökning gjorts på kommunernas grönytekvantitet, kan vidare studier önskas huruvida andel grönyta i kommunerna kan räknas fram för att befolkningen ska få bästa möjliga psykiska hälsa. Då en tredjedel av grönytan som räknats fram i kommunerna försvinner från befolkningens nyttjande pga. privatägd mark, kan det ge en mer rättvis syn över hur mycket grönyta allmänheten egentligen har till förfogande om den delen tas bort vid fortsatta studier över psykisk hälsa.

Hur psykisk ohälsa kan mildras genom olika sorters grönytor i städerna hade varit intressant för vidare forskning. Blickar man ut från Sveriges gränser kan ett fortsatt arbete med att jämföra olika länders och städers grönytor med varandra varit intressant för vidare forskning.

## 9. Referenser

- Adevi, A., Lieberg, M. (2012). Stress rehabilitation through garden therapy: A caregiver perspective on factors considered most essential to the recovery process. *Urban forestry & urban greening*. Volume 11 (1), Sid Nummer 51-58.  
<https://doi.org/10.1016/j.ufug.2011.09.007>
- Alverbrink, L. (2020). *Grönskans plats i den växande staden- en studie av centrala Karlstad*. SLU Uppsala. Institutionen för stad och land/Landskapsarkitektprogrammet.  
[https://stud.epsilon.slu.se/15546/1/alverbrink\\_1\\_200514.pdf](https://stud.epsilon.slu.se/15546/1/alverbrink_1_200514.pdf) [2023-08-15]
- Björkman, M. (2016). De äger mest mark i Västerås, Hallsta och Sura. VLT.  
<https://www.vlt.se/2016-12-19/de-ager-mest-mark-i-vasteras-hallsta-och-sura> [2024-03-08]
- Boverket. (2007). *Bostadsnära natur – inspiration och vägledning*. 1 uppl., Karlskrona: Boverket.
- Boverket. (2019). *Grönska främjar hälsa och välbefinnande*. PBL Kunskapsbanken.  
<https://www.boverket.se/sv/PBL-kunskapsbanken/teman/ekosystemtjanster/naturen/valbefinnande/> [2023-05-10]
- Boverket. (2020). Ekosystemtjänster ger attraktiva och hållbara städer. Boverket, 16 dec.  
<https://www.boverket.se/sv/PBL-kunskapsbanken/teman/ekosystemtjanster/naturen/attraktivt/> [2023-05-09]
- Boverket. (2020). Kommunal fysisk planering. Samhällsplanering.  
<https://www.boverket.se/sv/samhallsplanering/sa-planeras-sverige/kommunal-planering/> [2023-05-10]
- Boverket. (2022). *Detaljplanering*. Boverket, samhällsplanering, 3 feb.  
<https://www.boverket.se/sv/samhallsplanering/sa-planeras-sverige/kommunal-planering/detaljplanering/> [2023-03-24]
- Boverket. (2023). *Att arbeta med riktlinjer i grönplaneringen*.  
<https://www.boverket.se/sv/PBL-kunskapsbanken/teman/gronplan/att-arbeta/riktlinjer/> [2024-01-25]
- Bucht, E. (2022). *Treorna kan rädda våra städer*. Arkitektur, 3 maj.  
<https://arkitektur.se/kritik/essa/treorna-kan-radda-vara-stader/> [2023-02-01]
- Dalenstam, B. (1998). Evidens betyder bevis. *Vårdfokus*. 8 juni.  
<https://www.vardfokus.se/nyheter/evidens-betyder-bevis/>
- Ekonomifakta. (2022). Medianinkomst, Örebro.  
<https://www.ekonomifakta.se/Fakta/Regional-statistik/Alla-lan/Orebro-lan/Orebro/?var=17249> [2024-02-13]

- Ersberg, L., Hasslin, L. (2020). Psykisk hälsa och psykisk ohälsa i Västmanland. *Region Västmanland*. <https://regionvastmanland.se/globalassets/utveckla-vastmanland/utvecklingsomraden/valfard-och-folkhalsa/psykisk-halsa-och-psykisk-ohalsa-i-vastmanland---vad-beror-det-pa-hur-ser-det-ut-och-vad-kan-vi-gora.pdf> [2023-02-01]
- Folkhälsomyndigheten. (2020). *Psykosomatiska besvär, barn*. Folkhälsomyndigheten. <https://www.folkhalsomyndigheten.se/fu-psykosomatiska-besvar-skolelever> [2023-02-07]
- Folkhälsomyndigheten. (2018). *Öppna jämförelser folkhälsa 2019*. Folkhälsomyndigheten & Sveriges kommuner och landsting. <https://www.folkhalsomyndigheten.se/contentassets/ec714fca0b0145eab3d7924511550a74/oppna-jamforelser-folkhalsa-2019-18076.pdf> [2023-03-15]
- Folkhälsomyndigheten. (2022). *Statistik om psykisk hälsa i Sverige*. Folkhälsomyndigheten. <https://www.folkhalsomyndigheten.se/livsvillkor-levnadsvanor/psykisk-halsa-och-suicidprevention/statistik-psykisk-halsa/> [2023-07-16]
- Folkhälsomyndigheten. (2022). *Psykiskt välbefinnande*. <https://www.folkhalsomyndigheten.se/faktablad/psykisk-halsa/> [2023-08-22]
- Folkhälsomyndigheten. (2023). *Statistik om psykisk hälsa i Sverige*. <https://www.folkhalsomyndigheten.se/livsvillkor-levnadsvanor/psykisk-halsa-och-suicidprevention/statistik-psykisk-halsa/> [2024-03-06]
- Folkhälsomyndigheten. (2024). *Psykiskt välbefinnande efter kön, region och år*. [http://fohm-app.folkhalsomyndigheten.se/Folkhalsodata/pxweb/sv/A\\_Folkhalsodata/A\\_Folkhalsodata\\_A\\_Mo8\\_Halsoutfall\\_02Pyskhals\\_02.01warwick/warwickyreg.px/table/tableViewLayout1/](http://fohm-app.folkhalsomyndigheten.se/Folkhalsodata/pxweb/sv/A_Folkhalsodata/A_Folkhalsodata_A_Mo8_Halsoutfall_02Pyskhals_02.01warwick/warwickyreg.px/table/tableViewLayout1/) [2024-02-05]
- Grahn, P., Stoltz, J. (2022). Indikationer för hälsopromoverande urbana grönområden. *Naturvårdsverket*. Rapport 7043, april 2022. <https://www.naturvardsverket.se/498dd9/globalassets/media/publikationer-pdf/7000/978-91-620-7043-4.pdf> [2023-10-20]
- Gyllin, M. (2023). *Alnarp rehabiliteringsträdgård 2002-2019*. SLU. <https://www.slu.se/institutioner/institutionen-for-manniska-och-samhalle/miljopsykologi/alnarps-rehabiliteringstradgard/> [2023-12-01]
- Jasinski, K. (2022). Förslag till gröstrukturplan för Västerås tätort och serviceorterna. *Västerås stad*. 31 maj, Stadsbyggnadsförvaltning. <https://www.vasteras.se/download/18.5bcd531818002396a900f2/1658296283260/Gr%C3%B6nstrukturplan%20granskningsredog%C3%B6relse.pdf>
- Jönköpings kommun. (2017). *Parkprogram för Jönköpings kommun*. <https://www.jonkoping.se/download/18.2cc89a1e15cfe7f09adbedb/1502098968964/Parkprogram%20f%C3%B6r%20J%C3%B6nk%C3%B6pings%20kommun.pdf> [2024-03-07]
- Karlsson, I. (2019). Hur grönt är det där du bor? Hem & Hyra. <https://www.hemhyra.se/nyheter/hur-gront-ar-det-dar-du-bor-se-hela-listan/> [2024-01-31]

- Kindwall, J. (2022). *Sveriges största städer*. Godestad. [https://godestad.se/sveriges-storsta-stader/#Sveriges\\_10\\_storsta\\_stader\\_2022](https://godestad.se/sveriges-storsta-stader/#Sveriges_10_storsta_stader_2022) [2024-02-06]
- Konijnendijk, C. (2022). Evidence-based guidelines for greener, healthier, more resilient neighborhoods: introducing the 3-30-300 rule. *Journal of forestry research*. 26 aug. <https://link.springer.com/article/10.1007/s11676-022-01523-z>
- Kowarik, I., Körner, S. (2005). *Wild urban woodlands new perspectives for urban forestry*. 1 uppl., Berlin, Heidelberg: Springer
- Laitila, J. (2022). *Hur aerob motion inverkar på negativ stress - En systematisk litteraturstudie*. Examensarbete. Arcada. [https://www.theseus.fi/bitstream/handle/10024/748407/Laitila\\_Janita.pdf?sequence=4&isAllowed=y](https://www.theseus.fi/bitstream/handle/10024/748407/Laitila_Janita.pdf?sequence=4&isAllowed=y)
- Lantmäteriet. (u.å.). *Geodata*. <https://www.lantmateriet.se/sv/geodata/> [2023-12-01]
- Lantmäteriet. (u.å.). *Dataset*. [https://www.geodata.se/geodataportalen/srv/swe/catalog.search;jsessionid=3426BE8DE68AB4AD2C4DBA905EC0786B#/search?resultType=swe-details&schema=iso19139\\*&type=dataset%20or%20series&from=1&to=20](https://www.geodata.se/geodataportalen/srv/swe/catalog.search;jsessionid=3426BE8DE68AB4AD2C4DBA905EC0786B#/search?resultType=swe-details&schema=iso19139*&type=dataset%20or%20series&from=1&to=20) [2023-05-02]
- Linköping. (u.å.). *Folkmängd i Linköpings kommun efter kön*. Befolkning. <http://app.linkoping.se/statdok/sabok/21.pdf> [2023-05-08]
- Linköping. (u.å.). *Friluftsprogram för Linköpings kommun*. Samrådshandling. <https://www.linkoping.se/contentassets/1469fa4778fc4206bdcdfe08c18a3970/friluftsprogram-lkpgs-kommun-samrad-low.pdf> [2024-01-31]
- Linköpings kommun. (2017). *Arkitekturprogram för Linköpings innerstad*. Linköpings kommun, Miljö- och samhällsbyggnadsförvaltningen. <https://www.linkoping.se/stadsplanering-och-trafik/oversiktsplanering/gallande-oversiktsplan/fordjupade-oversiktsplaner/arkitekturprogram-for-linkopings-innerstad---ett-tillagg-till-oversiktsplanen/> [2023-02-22]
- Linköping. (2019). *Folkhälsoarbete*. <https://www.linkoping.se/omsorg-och-hjalp/trygghet-och-folkhalsa/folkhalsoarbete/> [2023-08-02]
- Linköping. (2022). *Parkens historia*. <https://www.linkoping.se/uppleva-och-gora/friluftsliv-och-parker/tradgardsforeningen/parkens-historia/> [2023-12-02]
- Linköping. (2023). *Detaljplanering*. <https://www.linkoping.se/stadsplanering-och-trafik/detaljplanering/> [2023-09-20]
- Linköping. (2023). *Kommunens skog*. <https://www.linkoping.se/bygga-bo-och-miljo/naturvard-och-parkskotsel/kommunens-skog/> [2024-01-31]
- Linköping. (2023). *Utbildningsnivå*. <https://www.linkoping.se/kommun-och-politik/fakta-om-linkoping/statistik/linkoping-i-siffror/utbildningsniva/> [2024-02-05]
- Linköping. (2024). *Psykisk ohälsa*. <https://www.linkoping.se/omsorg-och-hjalp/psykisk-ohalsa/> [2024-02-05]
- Linköping. (2024). *Senaste kvartalet*. <https://www.linkoping.se/kommun-och-politik/fakta-om-linkoping/statistik/linkoping-i-siffror/befolkning/senaste-kvartalet/> [2024-03-05]

- Linköping. (2014). *Välkommen till Linköpings natur!*  
<https://www.naturkartan.se/sv/linkoping?category=25#map> [2024-01-29]
- Linköpings kommun. (2019). Linköpings mätplatser – innerstadens parker och torg.  
[https://www.linkoping.se/contentassets/c71942b80fd644bda11ef21d9b098b61/linkopings-motesplatser-antagande\\_tillganglighetsanpassat.pdf?4aa91b](https://www.linkoping.se/contentassets/c71942b80fd644bda11ef21d9b098b61/linkopings-motesplatser-antagande_tillganglighetsanpassat.pdf?4aa91b) [2024-01-30]
- Linköpings kommun. (2009). Översiktsplan för staden Linköping.  
<https://weblisher.textalk.se/linkoping/09planering/paper.pdf> [2024-02-01]
- Linköpings kommun. (2023). *Befolkning*. Linköpings kommun.  
<https://www.linkoping.se/kommun-och-politik/fakta-om-linkoping/statistik/linkoping-i-siffror/befolkning/> [2023-03-14]
- Linköping. (2023). Kartor och geografisk data. <https://www.linkoping.se/bygga-bo-och-miljo/kartor-och-lantmateri/kartor-och-geografisk-data/> [2023-12-20]
- Linköpings kommun. (2023). *Naturvård och parkskötsel*.  
<https://www.linkoping.se/bygga-bo-och-miljo/naturvard-och-parkskotsel/> [2023-03-14]
- Lundborg, E. (2022). *Hjärna och nervsystem*. Doktor.se. <https://doktor.se/fakta-rad/hjarna-och-nervsystem/> [2023-03-11]
- Länsstyrelsen. (2023). *Befolkningen i Örebro län fortsätter öka*. Länsstyrelsen Örebro.  
<https://www.lansstyrelsen.se/orebro/om-oss/nyheter-och-press/nyheter---orebro/2023-02-22-befolkningen-i-orebro-lan-fortsatter-oka.html> [2023-04-26]
- Länsstyrelsen Örebro län. (u.å.). *Krokbornsparken*.  
<https://www.lansstyrelsen.se/orebro/besoksmal/kulturmiljoer/krokbornsparken.html?sv.target=12.382c024b1800285d5863a8b5&sv.12.382c024b1800285d5863a8b5.route=/&searchString=&counties=&municipalities=&reserveTypes=&natureTypes=&accessibility=&facilities=&sort=none> [2024-02-06]
- Länsstyrelsen Örebro län. (u.å.) *Mål för friluftslivet*.  
<https://www.lansstyrelsen.se/orebro/natur-och-landsbygd/mal-for-friluftslivet.html> [2024-02-12]
- McCleery, R., Moorman, C., Peterson, M. (2014). *Urban wildlife conservation theory and practice*. 1 uppl., New York: Springer
- Montgomery, K. (2022). Stadsskogen ingen universallösning. *Extrakt*. Hållbara städer, 27 sept. <https://www.extrakt.se/stadsskogen-ingen-universallösning/> [2023-02-01]
- Naturskyddsföreningen Linköping. (2009). *Kretstidning nr 1*.  
<https://linkoping.naturskyddsforeningen.se/wp-content/uploads/sites/93/2014/01/V%C3%A5ren-2009.pdf> [2024-02-01]
- Naturvårdsverket. (2022). *Ett rikt växt-och djurliv*.  
<https://www.naturvardsverket.se/publikationer/7000/978-91-620-7071-7/> [2023-08-21]
- Naturvårdsverket. (2016). *Naturvårdsverkets författningssamling*.  
[https://app.linkoping.se/handlingar/kommunstyrelsen/sammantraden/2016/ks161108\\_/02dallmnnardfrf/02dallmnnardfrf.pdf](https://app.linkoping.se/handlingar/kommunstyrelsen/sammantraden/2016/ks161108_/02dallmnnardfrf/02dallmnnardfrf.pdf) [2024-01-29]
- Naturvårdsverket. (u.å.). *Tillgång till vardagsnära natur är bra för folkhälsan*. Vardagsnära natur.

- [https://www.naturvardsverket.se/4ac5d3/contentassets/27d6a2ce95514db8b1b0d9e72e9fdf34/textdokument\\_var dagsnara-natur.pdf](https://www.naturvardsverket.se/4ac5d3/contentassets/27d6a2ce95514db8b1b0d9e72e9fdf34/textdokument_var dagsnara-natur.pdf) [2024-01-16]
- Nordensol, A. (2013). *Förändring av grönområden i Västerås tätort det senaste seklet: Konsekvenser av att grönområden förändras*. Mälardalens högskola. Kandidatprogrammet i Miljövetenskap. <https://www.diva-portal.org/smash/get/diva2:642534/FULLTEXT01.pdf>
- Ortshistoria. (2008). *Linköpings historia*. <http://ortshistoria.se/stad/linkoping/historia> [2024-01-25]
- Ortshistoria. (2008). *Örebro's befolkningsutveckling 1570-1995*. <http://ortshistoria.se/stad/orebro/befolkning> [2024-02-06]
- Petersén, U. (2021). Grön infrastruktur – vad är det?. *Länsstyrelsen Skåne, Natur och landsbygd*. 13 oktober. <https://www.lansstyrelsen.se/skane/natur-och-landsbygd/information-till-verksamma-pa-landsbygden/kompetensutveckling-och-radgivning/tidningen-smart-landsbygd/artiklar-smart-landsbygd/2021-10-13-gron-infrastruktur---vad-ar-det.html>
- Pogačar, M., Fakin Bajec, J., Kolenc, P., Tiran, J., Polajnar Horvat, K., Smrekar, A. (2019). Planning urban green spaces with people, not for people. *Green is good*. 1 uppl., Ljubljana: ložba ZRC <https://omp.zrc-sazu.si/zalozba/catalog/view/1977/8144/1522-1> [2023-02-02]
- PwC. (2019). *SWOT-analys: Så gör du en bra analys för din verksamhet*. <https://blogg.pwc.se/foretagarbloggen/swot-analys> [2023-09-21]
- Pålsson, A. (red.) (2017). *Parkstaden Stockholms landskap och stadens rum*. 1 uppl., Slovenien: GPS Group
- SLU. (2021). *Urbana grönområden – indikatorer för hälsa och välbefinnande*. Movium Fakta. [https://issuu.com/movium/docs/movium\\_fakta\\_3\\_2021](https://issuu.com/movium/docs/movium_fakta_3_2021) [2024-01-16]
- QGIS.org, (2021). QGIS Geographic Information System. QGIS Association. <http://www.qgis.org> [2023-04-19]
- Regeringskansliet. (2022). Agenda 2030 för hållbar utveckling. <https://www.regeringen.se/regeringens-politik/globala-malen-och-agenda-2030/> [2024-05-16]
- Regionfakta. (2023). Utbildningsnivå befolkningen 25-64år. <https://www.regionfakta.com/orebro-lan/utbildning/utbildningsniva-befolkningen-25-64-ar/> [2024-02-13]
- Rosholm, J. (2019). *Mer grönt i mindre orter*. Svensk byggtjänst. <https://byggkoll.byggtjanst.se/artiklar/2019/december/mer-gront-i-mindre-orter/> [2023-05-09]
- SCB. (2015). Grönstrukturen i samtliga tätorter är kartlagd. <https://www.scb.se/hitta-statistik/statistik-efter-amne/miljo/markanvandning/gronytor-i-och-omkring-tatorter/pong/statistiknyhet/gronytor-och-gronomraden-i-tatorter/> [2024-03-07]
- SCB. (2019). Grönstrukturen i samtliga tätorter är kartlagd. <https://www.scb.se/hitta-statistik/statistik-efter-amne/miljo/markanvandning/gronytor-i-och-omkring-tatorter/pong/statistiknyhet/gronytor-och-gronomraden-i-tatorter/> [2023-08-20]



- SCB. (2022). *Tätortsnära natur. En studie avseende statistik i och omkring tätorter.* [https://www.scb.se/contentassets/2d217b45966e41fab4e948574540fe24/tatortsnara\\_natur\\_2022.pdf](https://www.scb.se/contentassets/2d217b45966e41fab4e948574540fe24/tatortsnara_natur_2022.pdf) [2023-10-10]
- SCB. (2022). *Tätorter i Sverige.* <https://www.scb.se/hitta-statistik/sverige-i-siffror/miljo/tatorter-i-sverige/> [2023-10-15]
- SCB. (2022). *Befolkningen koncentreras till allt färre kommuner.* (2022-08-16). SCB Statistikmyndigheten. <https://www.scb.se/hitta-statistik/artiklar/2022/befolkningen-koncentreras-till-allt-farre-kommuner/> [2023-02-22]
- SCB. (2023). *Medellöner i Sverige.* <https://www.scb.se/hitta-statistik/sverige-i-siffror/utbildning-jobb-och-pengar/medelloner-i-sverige/> [2024-02-04]
- SCB. (u.å.). *Allmänt tillgänglig grönyta i hektar efter tätort, marktäcke och var 5:e år.* SCB Statistikdatabasen. [https://www.statistikdatabasen.scb.se/pxweb/sv/ssd/START\\_MI\\_MI0805\\_MI0805A/GYMaTackeAllmTo/table/tableViewLayout1/](https://www.statistikdatabasen.scb.se/pxweb/sv/ssd/START_MI_MI0805_MI0805A/GYMaTackeAllmTo/table/tableViewLayout1/) [2023-04-26]
- Sjetne, C. (2015). *Inverkan av urbana grönområden på människors hälsa.* [https://stud.epsilon.slu.se/8353/7/sjetne\\_c\\_160225.pdf](https://stud.epsilon.slu.se/8353/7/sjetne_c_160225.pdf) [2024-06-02]
- SO-rummet. (2024). *Sveriges befolkning, migration och integration.* <https://www.sorummet.se/kategorier/samhallskunskap/individers-och-gruppers-identitet-och-relationer/sveriges-befolkning-migration-och-integration> [2024-03-06]
- Spacescape. (2016). *Bästa platsen Örebro.* Spacescape. <https://www.spacescape.se/project/basta-platsen/> [2023-04-25] F
- Svenska Kyrkan. (u.å.). *Skog. Västerås stift skog.* <https://www.vasterasstift.nu/skog> [2024-03-04]
- Urban utveckling. (2023). *Grönstruktur. Urban utveckling.* <https://urbanutveckling.se/gronstruktur/> [2023-04-12]
- Västerås stad. (u.å.). *Bostadsnära skog.* <https://www.vasteras.se/uppleva-och-gora/idrott-motion-och-friluftsliv/natur-och-parker/bostadsnara-skog.html> [2024-02-29]
- Västerås stad. (u.å.). *Vasaparken.* <https://www.vasteras.se/uppleva-och-gora/idrott-motion-och-friluftsliv/natur-och-parker/parker-och-gronomraden/parker-och-gronomraden/vasaparken.html> [2024-03-05]
- Västerås. (2000). *Västerås historia.* <https://www.vasteras.com/information/vasteras-historia> [2024-03-05]
- Västerås stad. (2004). *Grönstrukturplan för Västerås tätort.* <https://www.vasteras.se/download/18.1dc82af414bc5e5cb7170f0/1554824559194/%C3%96P2026%20Gr%C3%B6nstrukturplan%20f%C3%B6r%20V%C3%A4ster%C3%A5s%20t%C3%A4rtort.pdf> [2024-02-28]
- Västerås stad. (2015). *Balanceringsprinciper för natur-och kulturvärden i samband med exploatering och samhällsbyggnad.* <https://www.vasteras.se/download/18.cd745ad1610a438930984/1554824535397/Balanceringsprinciper%20f%C3%B6r%20natur%20och%20kultur%20v%C3%A4rden%20i%20samband%20med%20exploatering%20och%20samh%C3%A4llsbyggnad.pdf> [2023-07-15]

- Västerås stad. (2016). Handlingsplan för natur- och kulturmiljön i Västerås. *Västerås stad*.  
<https://www.vasteras.se/download/18.5a758d9d156b665fd831015/1554823459679/20.%20Reviderad%20handlingsplan%20f%C3%B6r%20natur-%20och%20kulturmilj%C3%B6er%202016.pdf>
- Västerås stad. (2017). Västerås översiktsplan 2026 - med utblick mot 2050. *Västerås stad*.  
<https://www.vasteras.se/download/18.cd745ad1610a438930183/1554823505795/V%C3%A4ster%C3%A5s%20%C3%B6versiktsplan%202026%20plandokument.pdf>
- Västerås stad. (2019). *Folkmängd*. Västeråsbarometern.  
<http://barometern.vasteras.se/valfard/demografi/folkmangd/> [2023-05-09]
- Västerås stad. (2022). *Kommunfakta*. Västerås stad. <https://www.vasteras.se/kommun-och-politik/kommunfakta.html> [2023-04-28]
- Västerås stad. (2022). *Handlingsplan 2022-2025*. Kommunstyrelsen.  
<https://www.vasteras.se/download/18.728d086318002a9f8057393f/1651055962575/6%20-%20Handlingsplan%20f%C3%B6r%20genomf%C3%B6rande%20av%20policy%20f%C3%B6r%20personer%20med%20funktionsneds%C3%A4ttnings%20i%20V%C3%A4ster%C3%A5s%20stad%202022-2025.pdf> [2024-03-04]
- Västerås stad. (2023). *Grönstrukturplan*.  
<https://www.vasteras.se/download/18.33072eae187eac686b32e1e6/1683871961377/Gr%C3%B6nstrukturplan.pdf> [2024-03-04]
- Wahlström, M. (1996). *Egnahemsträdgården – den planerade folkhemsdrömmen*. (2/1996). Byggnadsvårdsföreningen.  
<https://byggnadsvard.se/egnahemstradgarden-den-planerade-folkhemsdrommen/> [2023-02-22]
- Wallin, E. (2022). *Fakta om 3-30-300 regeln*. Green Cities Europe.  
<https://se.thegreencities.eu/fakta-om-3-30-300/> [2024-01-25]
- Örebro kommun. (2006). *Örebro grönstruktur*. Örebro kommun 2006.  
<https://extra.orebro.se/download/18.25c3cae1152fe3754e2e3b9/1457344616440/%C3%96rebro%20Gr%C3%B6nstruktur.pdf> [2023-04-26]
- Örebro. (u.å). *Näringslivet i Örebro*. <https://www.orebro.com/information/naringslivet-i-orebro> [2024-02-06]
- Örebro. (u.å). *Vårt framtida Örebro*.  
<https://extra.orebro.se/oversiktsplan.4.38aac5381587bce5d2bf58.html#Nyoversiktsplan2018> [2024-02-13]
- Örebro. (u.å.). *Vårt hållbara Örebro*. Örebro kommun.  
<https://www.orebro.se/download/18.3d3d843517ce48594431942/1636362630147/V%C3%A5rt%20h%C3%A5llbara%20%C3%96rebro%20-%20kortversion.pdf> [2024-02-15]
- Örebro. (2013). *Naturplan för Örebro kommun*.  
<https://www.orebro.se/download/18.1d8f9a39155628f73841694f/1467966366268/Naturplan+%C3%96rebro+kommun.pdf> [2024-02-12]

- Örebro kommun. (2016). *Befolkningsprognos för Örebro kommun 2015-2025*. Örebro kommun Kommunledningskontoret.  
<https://www.orebro.se/download/18.1d8f9a39155628f7384168a5/1467966351611/Befolkningsprognos+%C3%96rebro+kommun+2016-2025.pdf> [2023-05-08]
- Örebro. (2017). *Grönstrategi för Örebro kommun*.  
<https://www.orebro.se/download/18.32b5a2ac16112bcc94f1aa4/1545376658831/Gr%C3%B6nstrategi%20f%C3%B6r%20%C3%96rebro%20kommun.pdf> [2024-02-06]
- Örebro. (2018). Grönstruktur av park, natur och vatten.  
<https://extra.orebro.se/oversiktsplan/gronstrukturnaturochvatten.4.38aac5381587bce5d2b1490.html> [2024-02-08]
- Örebro kommun. (2021). Uppföljning av översiktsplanen.  
<https://extra.orebro.se/download/18.45144ef117dbd337d5f7cf2/1643101749378/Uppf%C3%B6ljning%20av%20%C3%B6versiktsplanen%202021.pdf> [2024-02-08]
- Örebro kommun. (2022). *Slottsparken*. <https://www.orebro.se/kultur--fritid/natur--parker/parker/slottsparken.html> [2024-02-06]
- Örebro kommun. (2022). Främjande av psykisk hälsa.  
<https://www.orebro.se/fordjupning/fordjupning/sa-arbetar-vi-med/framjande-av-psykisk-halsa.html> [2024-02-13]
- Örebro kommun. (2023). *Parker*. <https://www.orebro.se/kultur--fritid/natur--parker/parker.html> [2024-02-06]
- Örebro kommun. (2024). *Befolkningsprognoser*.  
<https://www.orebro.se/fordjupning/fordjupning/fakta-statistik-priser--utmarkelser/statistik/befolkningsprognoser.html> [2024-02-06]

# Tack

Tack till min handledare Mats Gyllin, som har väglett mig och givit mig handledning och även givit många råd och tips vid utformandet av detta arbete. Valet av Mats som handledare var för hans inriktning inom miljöpsykologi och tätortsnära rekreation vilket jag tyckte var relevant kunskap för handledning inom detta ämne.

Även ett stort tack till min examinator Matilda Alfengård, för relevant och konkret feedback och kompletteringar.



## 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.