



# Den offentliga miljöns påverkan på människors psykiska hälsa

---

*The impact of the public environment on citizens' mental health*

**Nur Zeynep Güngör**

Självständigt arbete • 30 hp

Sveriges lantbruksuniversitet, SLU

Institutionen för landskapsarkitektur, planering och förvaltning

Hållbar stadsutveckling, ledning, organisering och förvaltning - masterprogram

Alnarp 2024

**Den offentliga miljöns påverkan på medborgarnas psykiska hälsa** - En litteraturstudie om vilka faktorer i den offentliga miljön som påverkar människans psykiska hälsa.  
*The impact of the public environment on citizens' mental health - A literature study on which factors in the public environment affect people's mental health.*

Nur Zeynep Güngör

**Handledare:** Märit Jansson, Sveriges Lantbruksuniversitet, Institutionen för landskapsarkitektur, planering och förvaltning.

**Examinator:** Caroline Hägerhäll, Sveriges Lantbruksuniversitet, Institutionen för människa och samhälle.

**Bitr. examinator:** Karin Ingemansson, Sveriges Lantbruksuniversitet, Institutionen för landskapsarkitektur, planering och förvaltning.

**Omfattning:** 30 hp

**Nivå och fördjupning:** A2E

**Kurstitel:** Independent Project in Landscape Architecture

**Kurskod:** EX0859

**Program:** Hållbar stadsutveckling, ledning, organisering och förvaltning - masterprogram

**Kursansvarig inst.:** Institutionen för landskapsarkitektur, planering och förvaltning

**Utgivningsort:** Alnarp

**Utgivningsår:** 2024

**Omslagsbild:** Nur Güngör

**Nyckelord:** *Psykisk hälsa, Byggd miljö, Återhämtande miljöer, Social isolering, Välmående, Stress, Tillgång, Närhet, Fysisk aktivitet, Trygghet, Grönområde*

**Sveriges lantbruksuniversitet**

Fakulteten för landskapsarkitektur, trädgårds- och växtproduktionsvetenskap

Institutionen för landskapsarkitektur, planering och förvaltning

## Publicering och arkivering

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

- JA, jag/vi ger härmed min/vår tillåtelse till att föreliggande arbete publiceras enligt SLU:s avtal om överlåtelse av rätt att publicera verk.
- NEJ, jag/vi ger inte min/vår tillåtelse att publicera fulltexten av föreliggande arbete. Arbetet laddas dock upp för arkivering och metadata och sammanfattning blir synliga och sökbara.

## Förord

Med min bakgrund från Malmö Universitets stadsplaneringsprogram och masterprogrammet hållbar stadsutveckling på SLU Alnarp har människor och miljön alltid varit viktiga ämnen som diskuterats. Fokus har ständigt legat på medborgare, människans syn och upplevelse av stadsrummet har alltid varit prio ett. Som planerare är det essentiellt, inte att endast kunna planera attraktiva och funktionella miljöer uppfyller invånarnas önskemål och behov utan samtidigt kunna skapa trygga, hållbara och hälsofrämjande miljöer.

Min personliga drivkraft har varit att kunna planera städer och offentliga utrymmen som är inbjudande, trygga, hållbara, främja människors hälsa och samtidigt få människorna att faktiskt vilja gå ut och spendera tid utomhus och samtidigt må bra både psykiskt och fysiskt. Jag vill inte planera platser som endast används som en passage. Jag vill kunna bidra till gemenskap mellan invånare, skapa platser som får människor att mötas och umgås oavsett ålder, etnicitet eller funktionsnedsättning, ingen grupp ska uteslutas.

Psykisk ohälsa är en av de mest aktuella och diskuterade frågorna i dagens samhälle, ett viktigt ämne som bör uppmärksammas mer än vad det i dagsläget gör i relation till stadsplanering. Som stadsplanerare vill jag kunna bidra till skapande av miljöer som inte endast är funktionella och hållbara utan även en plats som kan bidra till att positivt påverka människors psykiska hälsa. Genom att upplysa ämnet och förhoppningsvis arbeta med främjandet av psykisk hälsa genom planeringspraktik kan det bidra till skapandet av miljöer som gynnar människors livskvalitet och välbefinnande, vilket är ett väldigt viktigt socialt ansvar som stadsplanerare och beslutsfattare har.

Jag vill börja med att rikta ett stort tack till min handledare Märith Jansson vid SLU Alnarp. Tack för dina kommentarer, förslag och synpunkter som verkligen hjälpt mig i processen av detta arbete. Tack!

Jag vill även tacka min familj som stöttat och pushat mig under hela min utbildning, speciellt nu under arbetets gång. Tack för allt!

(2:286)

# Sammanfattning

Denna masteruppsats utforskar det komplexa sambandet mellan den byggda miljön och psykisk hälsa. Arbetet inleds med en förklaring av vad psykisk ohälsa är, och faktumet att psykiska störningar såsom depression och ångest har ökat de senaste tre decennierna. Genom att undersöka hur den offentliga miljön påverkar människors psykiska hälsa syftar denna studie till att identifiera vilka faktorer som påverkar människors psykiska hälsa, både positivt och negativt. De kvaliteter som identifieras, analyseras och diskuteras med hjälp av vald litteratur. Även problem som bör angripas diskuteras, ett exempel är social isolering.

Studien diskuterar dessutom betydelsen av hur miljöer planeras och utformas. Miljöer som innehåller grönska främjar psykisk hälsa bland annat genom främja sociala kopplingar, fysisk aktivitet och återhämtning från stress. Miljöer som främjar återhämtning bidrar till människors välbefinnande, grannskap och trygga miljöer är andra faktorer som diskuteras i arbetet som har en direkt påverkan på den psykiska hälsan.

Sammanfattningsvis bidrar studien till förståelsen av utomhusmiljöers betydelse för människors psykiska hälsa och välbefinnande. Studien understryker och betonar behovet av stadsplaneringsstrategier som prioriterar skapandet av återhämtande, trygga, inkluderande och gröna miljöer för att kunna stödja människors psykiska hälsa i samhället.

*Nyckelord: Fysisk aktivitet; offentliga miljöer; psykisk hälsa; social anslutning; stadsutveckling; återhämtning.*

## **Abstract**

This master's thesis explores the complex relationship between the built environment and mental health with a focus on, among other things, social cohesion, neighbourhood, environments that promote recovery, safe environments, physical activity, green spaces and much more. The study begins with an explanation of what mental illness is, and the fact that mental disorders such as depression and anxiety have increased in the last three decades. By examining how the public environment affects people's mental health, this study aims to identify which factors affect people's mental health, both positively and negatively. The identifying qualities will be analyzed and discussed using selected literature. Problems that should be tackled will also be discussed, one example being social isolation.

The study also discusses the importance of how environments are planned and designed, environments that contain greenery promote mental health, among other things, by reducing stress, anxiety and restoring people's cognitive ability. Environments that promote recovery also contribute to people's well-being, neighborhoods and safe environments are other factors discussed in the work that have a direct impact on mental health.

In summary, the study contributes to the understanding of the importance of outdoor environments for people's mental health and well-being. The study underlines and emphasizes the need for urban planning strategies that prioritize the creation of restorative, safe, inclusive and green environments in order to support people's mental health and well-being in society.

*Keywords: Physical activity; public spaces; mental health; social connection; urban development; recovery*

# Innehållsförteckning

|   |           |
|---|-----------|
| <b>1. Introduktion</b>  | <b>7</b>  |
| 1.1 Bakgrund  | 7         |
| 1.1.1 Den offentliga miljöns påverkan på medborgarnas hälsa                         | 9         |
| 1.2 Problemformulering  | 11        |
| 1.3 Syfte och frågeställning  | 12        |
| 1.4 Frågeställningar:   | 12        |
| 1.5 Avgränsning   | 13        |
| 1.6 Begreppslista   | 13        |
| <b>2. Genomförande</b>  | <b>16</b> |
| 2.1 Material och metod  | 16        |
| 2.2 Genomförande  | 17        |
| <b>3. Resultat</b>  | <b>23</b> |
| 3.1 Genom vilka mekanismer kan offentlig miljö främja psykisk hälsa?                | 23        |
| 3.1.2 Miljöer som bidrar till social isolering                                      | 23        |
| 3.1.3 Miljöer som bidrar till social anknytning                                     | 25        |
| 3.1.4 Miljöer som bidrar till stress och återhämtning                               | 26        |
| 3.1.5 Miljöer som främjar fysisk aktivitet därigenom den psykiska hälsan            | 28        |
| 3.2 Vilka miljöfaktorer i den offentliga miljön påverkar människors psykiska hälsa? | 30        |
| 3.2.1 Placemaking   | 30        |
| 3.2.2 Placekeeping  | 32        |
| 3.2.3 Stadsstruktur   | 33        |
| 3.2.4 Tillgång och närhet   | 36        |
| 3.2.5 Grannskap   | 38        |
| 3.2.6 Miljöer som främjar socialt liv   | 39        |
| 3.2.7 Miljöer som främjar upplevd trygghet  | 40        |
| 3.2.8 Natur och grönområden   | 41        |
| <b>4. Diskussion</b>  | <b>45</b> |
| 4.1 Genom vilka mekanismer kan offentlig miljö främja psykisk hälsa?                | 45        |
| 4.2 Vilka miljöfaktorer i den offentliga miljön påverkar människors psykiska hälsa? | 48        |
| 4.3 Framtida forskning  | 52        |
| 4.4 Metoddiskussion   | 52        |
| <b>5. Avslutning</b>  | <b>54</b> |
| 5.1 Slutsats  | 54        |
| <b>6. Källor</b>  | <b>55</b> |
| 6.1 Referenslista   | 55        |

# 1. Introduktion

## 1.1 Bakgrund

Hur den fysiska hälsan påverkas av den byggda miljön är något uppmärksammat och som ofta diskuteras medan den psykiska hälsan inte fått lika stor uppmärksamhet (Pinter-Wollman et al, 2018). Däremot är relationen mellan den byggda miljön och den psykiska hälsan ett lika viktigt problem särskilt i stadskärnor (Heinz et al, 2017). Trots att uppmärksamhet riktats mot sambandet mellan stadsstruktur och psykisk hälsa, har det inte fått tillräckligt med uppmärksamhet och är till och med i vissa områden okänt (Saxena et al, 2006). Depression och andra kroniska sjukdomar har visats ha samband med både sociala och fysiska aspekter av den byggda miljön, kopplat till faktorer såsom grannskapets ekonomiska status, bostadskvalitet och social isolering (Kim, 2008). För att ta itu med de ovannämnda psykiska hälsoproblemen har dagens stadsplanerare förslag varit att skapa utrymmen som stödjer social interaktion, fysisk aktivitet samt tillgång till natur (Cooper et al, 2011). Forskning visar att psykisk hälsa är ett stort behov hos medborgare (Riahi et al, 2010) vilket bör uppmärksammas av stadsplanerare (WHO, 2011).

Hälsa är något komplext och omfattar många aspekter, och det finns olika uppfattningar av begreppet. Enligt WHO (1948), definieras begreppet hälsa som "ett tillstånd av fullständigt fysiskt, mentalt och socialt välbefinnande och inte enbart frånvaro av sjukdom"(WHO, 1948). Världshälsoorganisationens definition av psykisk hälsa är följande "Ett tillstånd av välbefinnande där individen inser sina egna förmågor, kan klara av de normala påfrestningarna av livet, kan arbeta produktivt och fruktbart och kan bidra till sitt samhälle" (WHO, 2013). Psykisk ohälsa kan enligt Folkhälsomyndigheten (2022) handla om allt från nedstämdhet, sömnbesvär, tillfälliga besvär av oro till svårare psykiska sjukdomar som depression eller ångest. Folkhälsomyndigheten (2022) skriver också att psykisk ohälsa kännetecknas av att den påverkar både välbefinnandet och hur människan fungerar i vardagen.

Psykisk ohälsa har under de 3 senaste decennierna ökat bland människor. Exempel på detta är psykiska störningar såsom ångest, depression och missbruk (Rehm & Shield, 2019). Globalt lider 15% av den äldre befolkningen av någon typ av psykisk störning



(WHO, 2017b). Under 2000-talet har andelen människor som får vård för psykiatriska tillstånd gradvis ökat, för både läkemedelsuttag och läkarbesök (Folkhälsomyndigheten, 2023). Samtidigt finns det en viss stigmatisering i samhället gällande psykisk ohälsa. Det drabbar människor som lever med psykisk ohälsa och resulterar i att fler undviker att prata om hur de mår på grund av skamkänslor (Suicide zero, 2023). Det i sin tur kan påverka statistiken då det kan finnas fler människor som mår psykiskt dåligt men inte pratar om det. Om fler lyfter ämnet kan det sätta större press på planerare och beslutsfattare att ha det i åtanke när de planerar och skapar offentliga miljöer.

Bara i Storbritannien uppgår kostnaderna för brist på välbefinnande samt mentalt kapital till över 100 miljarder pund per år, vilket baseras på förlorat produktivt värde, behandlingskostnader och frånvaro (Cooper et al, 2011). En av sex personer av befolkningen i majoriteten av världens länder lider av psykiska besvär såsom stress, ångest samt depression (Cooper et al, 2011). I samband med en åldrande befolkning kommer detta i sin tur resultera i en högre andel demenspatienter runt om i världen under kommande årtionden (Cooper et al, 2011). Det kan leda till att fler äldre personer söker vård vilket bidrar till en högre belastning på sjukvård och vårdhem. I en rapport från den brittiska regeringen (Government Office for Science, 2008) kom man fram till att under de kommande 40 åren kommer antalet 65-åringar att fördubblas och antalet 80-åringar kommer att tredubblas. De därav följande kostnaderna för att hantera ökad demens kommer att öka från 19 miljarder pund idag till 50 miljarder pund under denna period (Cooper, 2011).

Den ständigt ökande urbaniseringen samt uppskattningen av att 68% av världens befolkning år 2050 kommer att leva i städer (Nations, 2017) har resulterat i att uppmärksamhet riktats mot frågan gällande hur städer påverkar människors psykiska ohälsa. Utformningen av stadsmiljöområden bestämmer vilka val som människor tar i livet (Field, 2011). Urbana miljöer spelar bland annat en stor roll för människors återhämtning och bidrar samtidigt till att stärka den psykiska hälsan bland medborgare (Field, 2011).

Gröna miljöer har under flera hundra år förknippats med hälsa och välmående. Redan när Hippokrates etablerade sjukhus i trädgårdsmiljöer samtidigt som skogspromenader uppmuntrades för att hjälpa till vid tillfrisknande (Sveriges lantbruksuniversitet, 2023). Även romarna tänkte liknande då de placerade sina fältsjukhus i "natursköna" områden

(Grahn, 2005). I början av 1900-talet förenades folkhälsa och stadsplanering efter insikten om att det finns ett samband mellan de bågge områdena med avsikt att bland annat bekämpa infektionssjukdomar (Pinter-Wollman et al, 2018). I takt med industrialiseringen växte även urbaniseringen, städerna började präglas av smutsiga och trånga miljöer. Det var då parker sakta men säkert började byggas främst de större städerna, detta för att människorna i staden skulle ha en plats som de kunde fly till för att återhämta sig (Sveriges lantbruksuniversitet, 2023).

I takt med urbaniseringen har det visat sig att människor som bor i städer löper större risk för psykiska problem, däribland ångest och depression, i jämförelse med människors som bor på landsbygden (Candy et al, 2007). Det är dock inte förrän nyligen som förhållandet mellan den urbana psykiska hälsan och stadsmiljöns utformning uppmärksammats. Både de sociala och fysiska miljöerna i stadslivet har en påverkan på människors sinne och kropp på både psykologiska och neurofysiologiska funktioner vilket i sin tur påverkar det psykiska välbefinnandet (Champagne et al, 2015).

### **1.1.1 Den offentliga miljöns påverkan på medborgarnas hälsa**

Den offentliga miljön kan påverka människors hälsa i form av att bland annat stimulera fysisk aktivitet som i sin tur motverkar psykisk ohälsa, diabetes, övervikt, stress samt hjärt- och kärlsjukdomar (Boverket,2023).

Idealet är att planera och bygga offentliga miljöer som främjar medborgarnas hälsa. Genom att uppmuntra människor till att spendera mer tid utomhus kan det leda till förbättrad psykisk och fysisk hälsa. En positiv effekt utav detta kan vara att färre människor söker vård, vilket minskar belastningen på sjukvård. När minskade resurser läggs på förvaltning och planering av offentliga miljöer i syfte att spara pengar riskerar det i längden att leda till större ekonomiska förluster. Om den offentliga miljön påverkar medborgares psykiska hälsa negativt kan det resultera i en ökad efterfrågan på sjukvården, vilket i sin tur kräver mer resurser och pengar. Att investera skattemedel för att underhålla och förbättra offentliga platser kan vara ett kostnadseffektivt sätt att främja både samhällelig och individuell hälsa. God hälsa stimulerar utveckling eftersom att välmående människor är mer produktiva (WHO, 1997).

Året var 1997 då Brundtlandrapporten tillkom. I rapporten definieras begreppet hållbar utveckling som att dagens behov skall tillgodoses på ett sätt som inte påverkar de kommande generationernas möjligheter till att kunna tillgodose sina egna behov (WHO, 1997). Hållbar utveckling består av tre dimensioner: en ekologisk dimension, en social dimension samt en ekonomisk dimension (WCED, 1987). För att kunna uppnå en hållbar utveckling är hälsa ett måste, eftersom hållbar utveckling och hälsa påverkas oskiljaktigt av varann (WHO, 1997).

Människors hälsa är något de själva kan påverka i form av att bland annat vistas ute, äta nyttigt, motionera och undvika produkter som skadar kroppen både psykiskt och fysiskt som exempelvis alkohol. Däremot finns det faktorer som den enskilda individen har svårare att påverka, som samhällsplaneringen och den fysiska miljön. Kvaliteten på offentliga miljöer samt närhet och tillgång till grönska i offentliga miljöer är faktorer som kan underlätta för en god och hållbar hälsa (Boverket, 2023).

Det finns olika teorier gällande den offentliga miljöns koppling till människans hälsa. Enligt vissa teorier påverkar inte miljön människan medan andra visar att de båda påverkar varandra, dock i olika grad (Carmona et al, 2003). Carmona et al (2003) anser att miljön nödvändigtvis inte är den främsta faktorn som kan påverka vad en människa kan och inte kan göra, men att människors beteende påverkas av sociala, fysiska samt kulturella sammanhang och inställningar.

Det kan vara svårt för människor att vara socialt anslutna om de inte har de rätta förutsättningarna för det. En sak som kan hjälpa däremot som samhället och kommunen kan hjälpa till med är att planera och utforma den byggda miljön på ett sätt som välkomnar människor. Den svenska folkhälsopolitiken har förutom de 11 målområdena ett övergripande mål vilket är "att skapa samhälleliga förutsättningar för en god hälsa på lika villkor för hela befolkningen" (Regeringen, 2002, sid. 24).

## 1.2 Problemformulering

Hur vi mår varierar under olika perioder men även från dag till dag. Vad vi ser, hör och upplever kan påverka oss både positivt och negativt. Faktorer som vi stöter på dagligen i den offentliga miljön kan få oss att må bra men även dåligt. Det är därför viktigt att ta reda på vilka dessa faktorer är, hur vi kommer i kontakt med dem när vi är ute på en offentlig plats och hur vi kan minska dess negativa påverkan på oss. Det är viktigt att en offentlig miljö ska kännas trygg och bekväm. Det får fler människor att besöka platsen medan en offentlig miljö som känns otrygg kan skrämna iväg invånare (Jacobs, 2005).

Människors psykiska hälsa påverkas dessutom av de möjligheter, rättigheter och begränsningar som vi lever med i vardagen (Folkhälsomyndigheten, 2023).

Möjligheterna till en trygg och hälsofrämjande miljö kan påverkas av de begränsningar som vissa människor lever med. Vissa individer kanske inte har ett grönområde i närheten av sitt hem eller en trygg plats de kan besöka och ta en promenad i.

Det råder ständiga diskussioner om hur städer och deras offentliga ytor påverkar människor, hur både människans fysiska och psykiska hälsa kan påverkas negativt men även positivt av platserna vi besöker dagligen (Hartig et al, 2014, Lopez, 2012).

För att man i stadsutveckling ska kunna ta hänsyn till psykisk ohälsa och arbeta med det i praktiken behövs sammanställd kunskap. Det behövs tillgång till kunskap som visar vilka kvaliteter i den byggda miljön som är viktiga för den psykiska hälsan och hur kopplingarna ser ut mellan miljö och hälsa. Sammanställd kunskap kan bidra till att synliggöra de effekter i den byggda miljön som påverkar den psykiska hälsan. Den behöver ta hänsyn till olikheter mellan olika grupper, exempelvis grupper med olika åldrar, olika etniciteter och olika socioekonomiska förutsättningar. Det kan underlätta arbetet med att utveckla städer som stödjer psykiska ohälsa.

## 1.3 Syfte och frågeställning

Mastersuppsatsen syftar till att undersöka kopplingen mellan den offentliga miljön och människors psykiska hälsa. Det görs genom att fokusera dels på övergripande mekanismer som kopplar miljö och hälsa och dels på konkreta miljöfaktorer av olika slag som finns i offentliga rum. I detta arbete syftar begreppet “mekanismer” på de specifika metoder eller tillvägagångssätt genom vilka den offentliga miljön påverkar människors beteenden och upplevelser.

Vissa grupper i samhället kan vara särskilt utsatta för vissa miljöfaktorer i den offentliga miljön, exempelvis grupper som är äldre, yngre, har utländsk bakgrund eller en lägre socioekonomisk status. Därför att studien som syfte att fånga en bredd av olika samhällsgruppers behov av offentliga miljöer som stödjer psykisk hälsa

Genom att lyfta fram de samband som hittas mellan den offentliga miljön och människors hälsa strävar uppsatsen efter att generera insikter som kan informera och ligga till grund för framtidens samhällsplanering. Det långsiktiga målet är att öka förståelsen för hur planeringen av offentliga miljöer och platser generellt genomförs med hänsyn till de faktorer som kan påverka psykisk ohälsa.

## 1.4 Frågeställningar:

**Genom vilka mekanismer kan offentlig miljö främja psykisk hälsa?**

**Vilka miljöfaktorer i den offentliga miljön påverkar människors psykiska hälsa?**

## 1.5 Avgränsning

- Den främsta avgränsningen är i begreppet hälsa, jag valde att endast analysera hur den psykiska aspekten av hälsa påverkas av den offentliga miljön eftersom att begreppet är så stort och komplext.
- Studien har till viss del fokus på olika åldersgrupper, etniciteter och socioekonomisk status, men går inte in på djupet kring dessa.

## 1.6 Begreppslista

### **Välbefinnande:**

I detta arbete kommer begreppet att definieras som sammanställningen av egenskaper som resulterar i ett fysiskt och mentalt bekvämt psykiskt tillstånd. Begreppet har inom den psykologiska litteraturen beskrivits som annorlunda till skillnad från enkla fysiska och psykologiska fördelar. Begreppet är istället relaterat till särskilda aspekter såsom gynnsamma känslor och tankar, förmågan att vara självförsörjande samt proaktiv, tillfredsställelse med livet, positiv utvärdering av ens liv i allmänhet och känsla av lycka (Diener et al 1999).

### **Byggd miljö:**

Den byggda miljön hänvisar till den fysiska omgivningen som människor både skapar och använder sig av i vardagen. I den byggda miljön räknas det mesta in, allt från vägar, bostäder, parker till kontorsbyggnader och andra typer av infrastrukturella element. Den byggda miljön är resultatet av människors planering och aktivitet, utformad av människor för människor. Det kan vara antingen landsbygdsområde eller stadsområde.

### **Offentlig miljö:**

Den offentliga miljön utgör den gemensamma miljö som människor rör sig i. Torg, gator, parker är några exempel som omfattar den offentliga miljön. Ansvar för att förvalta och utveckla den offentliga miljön ligger hos kommunen (Gnesta kommun, 2024).

## **Offentliga rum:**

De platser i bebyggelsemiljön som är tillgänglig för allmänheten kan beskrivas som offentliga rum. Det kan vara exempelvis torg, passager, parker, gator och gallerior. Fasader på hus, plank samt vegetation kan betraktas som “väggar” i offentliga rum. Med andra ord är offentliga rum ytor som är tillgängliga för det allmänna (Nationalencyklopedin, 2022).

## **Psykisk hälsa:**

Begreppet är svårdefinierat, men har getts betydelsen är “frihet från psykisk sjukdom”. Däremot saknas en allmänt omfattad definition av begreppet (Nationalencyklopedin, 2024). Världshälsoorganisationen (WHO, 2001) ser begreppet hälsa som ett tillstånd av totalt socialt, fysiskt, och psykiskt välbefinnande, inte bara frånvaro av funktionsnedsättning eller sjukdom. Psykisk hälsa omfattar dels självkänsla men även känslan av att vara en “värdefull person”, att ha en trygg identitet, förmågan att vara kapabel till utveckling, att vara produktiv samt aktiv, och att ha tillgång till sociala relationer som är hälsosamma. En människas psykiska hälsa brukar vanligtvis inte uppmärksammas förrän människan i sig börjar må dålig (Lohmann, 1990).

Förmågan till psykiska hälsa relateras till psykologiska och sociala kompetenser. Den psykiska hälsan innefattar självkänsla, känslan av att ha en trygg identitet och att vara en värdefull person samt att ha tillgång till sunda sociala relationer med andra och förmåga att vara aktiv, produktiv och kapabel att utvecklas. Som vi uppfattar definitionen rymmer den de aspekter som studien fokuserar på då den utöver individuella faktorer inkluderar en social aspekt gällande den psykiska hälsan där vi kan förstå relationen till andra människor.

World Health organisation (WHO, 2022) beskriver den psykiska hälsan som ett tillstånd av psykiskt välbefinnande som möjliggör för människor att hantera “livets påfrestningar”. Det är en integrerad del av både hälsa och välbefinnande, vilket underbygger människors kollektiva och individuella förmåga att bygga relationer, fatta beslut samt forma den värld vi lever i (WHO, 2022). Den psykiska hälsan är en grundläggande mänsklig rättighet (Europaparlamentet, 2020), samtidigt är psykisk hälsa

avgörande för gemensam, personlig och socioekonomisk utveckling (WHO, 2022). Psykisk hälsa beskrivs som mer än bara frånvaro av psykiska störningar, Världshälsoorganisationen beskriver det som att psykisk hälsa “exists on a complex continuum, which is experienced differently from one person to the next, with varying degrees of difficulty and distress and potentially very different social and clinical outcomes” (WHO, 2022).

### **Grönområden:**

Grönområden definieras enligt Plan- och bygglagen som “Naturmark i tätortsmiljö och när rekreativsområden med en viss skötsel som har betydelse för ett stort omland och bör skiljas ut från övrig bebyggelsemiljö” (Boverket, 2023). Exempel på grönområden kan förutom naturmark i tätortsmiljö och närrekreativsområden, även vara parker, lekplatser, parkliknande miljöer och “anlagda områden för fritidsaktiviteter för fritidsaktiviteter som främst äger rum utomhus” (Boverket, 2023).

Grönområden är vilken plats som helst som har träd, blommor, gräs samt bänkar eller andra typer av “urbana möbler” som är till för dekoration eller allmänt bruk.

Grönområden behöver nödvändigtvis inte innehålla alla ovannämnda element men minst ett element måste ha inkluderats (Eustat, 2024).



## 2. Genomförande

### 2.1 Material och metod

Studien bygger främst på en metod, vilket är litteraturstudier. Genom en litteraturstudie har jag undersökt vilka miljöfaktorer i den offentliga miljön som påverkar människors psykiska hälsa och genom vilka mekanismer den offentliga miljön kan främja psykisk hälsa. Litteraturstudien omfattas av vetenskaplig litteratur som är av relevans för ämnet och arbetets frågeställningar. En litteraturstudie syftar till att sammanställa kunskap som finns inom det valda fältet (Friberg, 2022a). Det innebär att jag som författare systematiskt har sökt data baserat på empiriska studier. En fördel med att använda litteraturstudier är att studier som har ett tidsperspektiv kan öka sin robusthet, vilket gör det möjligt att följa förändringar eller utveckling över tid (Friberg, 2022a).

Litteraturstudien baseras på en systematisk sökning av litteratur i databaser. Denna har använts för att hitta och sammanställa teman. Därutöver har ytterligare litteratur lagts till genom att söka vidare kring identifierade nyckelbegrepp och teman.

Sökorden som valts har baserats på hur pass relevanta de är för arbetet. Vissa sökord kanske har varit relevanta i början men inte under processen då har de tagits bort. Medan andra sökord inte har varit relevanta förrän i mitten eller slutet av arbetsprocessen, då har de istället lagts in när det varit passande. Sökorden har under arbetsprocessen uppdaterats kontinuerligt baserat på vilken riktning arbetet lett till. De sökord som var relevanta i början av arbetet var; fysisk aktivitet; offentliga miljöer; psykisk hälsa; social anslutning; stadsutveckling; återhämtning. Medan de sökord som faktiskt användes i databasen Scopus var: "Public place", "Urban space", "Mental health", "Well being", "Review". Sidorna jag använt mig av för att söka vidare på vissa begrepp, fakta, forskning eller teorier har varit Google, Google Scholar och Scopus, där har jag sökt på specifika meningar, begrepp eller ord.

I den fortsatta sökningen av litteratur har jag därefter sökt mer litteratur genom att använda mig av den fakta och forskning jag hittat i de artiklar jag valde att använda genom sökningen i Scopus. Exempel på detta är att jag i flera artiklar hittade forskning

av bland annat Rachel Kaplan, Stephen Kaplan, Roger S Ulrich och Terry Hartig. Detta gjorde att jag sökte vidare på litteratur skrivna av dessa forskare och hämtade fakta däriifrån, med avsikt att använda deras litteratur som primärkälla istället för att hämta fakta från artiklar där forskningen refereras till.

Jag har genomfört en kvalitativ textanalys av litteraturen som jag samlat in, denna metod har bidragit till en djupare förståelse av innehållet då en intensivare läsning gjorts som fångar upp det "dolda" och helheten (Esaiasson et al, 2017, s.210). En kvalitativ och diskursiv undersökning har gjorts med syfte att på en djupare nivå kunna utforska ämnet. En kvalitativ textanalys syftar till att hämta information från "texter", man ska då försöka svara på frågan; Vad säger texten? Läsningen och analysen skall ske på ett induktivt sätt och det resulterar vanligen i en så kallad tematiserad sammanställning av analysen (Esaiasson et al, 2017).

## 2.2 Genomförande

### **Identifiering av sökstrategi och sökord:**

Min sökstrategi har varit att i första hand söka efter dokument och artiklar i följande sökmotorer: Scopus och Google Scholar. Först och främst började jag att försöka identifiera huvudbegrepp som är relevanta inom min forskningsfråga för att använda dessa som sökord för att få fram relevanta artiklar och dokument. I detta fall var syftet att undersöka hur den byggda miljön påverkar människors psykiska hälsa. I och med att det finns mycket vetenskapligt publicerat med engelsk text kommer sökningen att i första hand göras med engelska sökord. Huvudbegreppen som valts ut är följande: public place, urban space, mental health och well being.

På hemsidan Scopus har sökning gjorts på följande sätt "Public space" OR "Urban place" AND "Mental health" OR "Well being". Det innebär att jag sökt efter artiklar som innehåller något av begreppen "Public space" eller "Urban place" samt något av begreppen "Well being" och "Mental restoration" i titel, nyckelord eller abstract. Med dessa 4 sökord blev resultatet 1,104 dokument. För att avgränsa och minska på antalet dokument ändrades ordet "Well being" till "Mental restoration". Sökningen blev alltså

“Public space” OR “Urban place” AND “Mental health” OR “Mental restoration” vilket resulterade istället i 370 funna dokument. Därefter minskade antalet dokument efter att jag klickat i att endast engelska dokument skall hittas i sökningen, kinesiska, spanska, franska och resterande språk exkluderades.

### **Avgränsningar och filtreringar av artiklar:**

Ännu en avgränsning gjordes efter att ha lagt till ordet “Review” för att fokusera endast på översiktsartiklar som sammanställer andra artiklar. Avgränsningen till “Review”-artiklar, så kallade översiktsartiklar gör att fokus läggs på sammanfattade studier, för att ge en överblick över ämnet snarare än en fördjupning i enskilda studier.

Jag genomförde ytterligare en sökning som ersatte den tidigare sökningen med samma antal sökord, däremot bytte jag ut ordet “Public space” till “Public place” och ordet “Urban place” till “Urban space”. Den slutgiltiga sökningen såg ut så här "Public place" OR "Urban space" AND "Mental health" OR "Well being" AND "Review" (med en avgränsning till endast engelskt skrivna dokument) vilket resulterade i 65 funna dokument.

Sökningen resulterade i många artiklar som diskuterade ämnet psykisk ohälsa i relation till den offentliga miljön under corona-pandemin. Jag uteslöt dessa främst eftersom att vi idag (2024) inte lever i en pandemi med restriktioner, därav kändes det inte relevant då vi lever under andra omständigheter idag. Artiklar som var för snävt fokuserade på specifika demografiska grupper, exempelvis invandrare, särskilda åldersgrupper eller funktionsnedsatta, exkluderades om deras resultat inte kunde generaliseras till en bredare befolkning. Däremot behölls artiklar som hade ett bredare perspektiv och kunde appliceras på en större del av befolkningen.

Att inkludera studier med specifika inriktningar hade kunnat påverka den generella uppfattningen av hur den byggda miljön påverkar människors hälsa, genom att införa variabler som inte är representativa för den bredare befolkningen. Artiklar som fokuserade på specifika geografiska kontexter filterades också bort. Filtringen av ovanstående artiklar gjordes för att kunna ge en bredare och mer generell bild av hur den byggda miljön påverkar människors psykiska hälsa.

Exempel på artiklar som behövs är; “The quality of Swedish adolescents’ outdoor life and its relationship with self-esteem and well-being” i tidskriften *Landscape and Urban Planning*” (Wales et al, 2024) (denna artikel hade främst fokus på ungdomar i svenska städer men eftersom att forskningen i artikeln var relativt generell och det fanns fakta och forskning om människor i olika ålder valde jag att använda mig av den i mitt arbete), Environmental factors influencing older adults’ walking for transportation: a study using walk-along interviews i tidskriften *International journal of behavioral nutrition and physical activity*” (Van Cauwenberg et al, 2012) och The association between green space and adolescents’ mental well-being: a systematic review i tidskriften s. International journal of of Environmental Research and Public Health (Zhang et al, 2020). Artiklarna användes i arbetet eftersom innehållet i artiklarna var generellt även om rubrikerna innehöll ord som “adolescents” och “older adults”. Då det var svårt att hitta artiklar som var “generella” resulterade det i att jag läste igenom artiklar som ovanstående exempel, där jag hittade en massa fakta, statistik och resultat som faktiskt var generell och handlade om olika åldersgrupper.

### **Urvalsprocess av slutgiltiga artiklar:**

Efter att ha filtrerat bort artiklar som inte var relevanta för arbetet, kvarstod 65 dokument. Jag började med att läsa artiklarnas rubriker för att avgöra om de hade något att göra med mitt valda område, därefter läste jag igenom abstrakten på artiklarna. Av dessa 65 artiklar valdes 20 artiklar för vidare granskning, vilket vi kan referera till som urvalsprocess nummer 1. Dessa artiklar valdes för vidare granskning baserat på deras relevans för att förstå den övergripande effekten den byggda miljön har på psykisk hälsa. Denna urvalsprocess säkerställde att det slutliga urvalet artiklar gav en omfattande och representativ bild av forskningsläget, fri från pandemispecifika eller alltför snävt fokuserade studier.

I urvalsprocess nummer 2 gick jag igenom de 20 valda artiklarna mer noggrant med avsikt att hitta artiklar som jag kunde använda som grund artiklar i arbetet, här sorterades 4 artiklar bort. Urvalsprocess nummer 3 startade med 16 artiklar, här gjordes ytterligare en bedömning på vilka artiklar som kunde vara av störst vikt för arbetet, artiklarna gick jag igenom ännu en gång men denna gången lade jag ner mer tid på att läsa igenom dem och det slutade med att 9 artiklar valdes ut. Dessa artiklar bedömdes vara mest relevanta och tillförlitliga för att ge en övergripande förståelse av hur den

byggda miljön påverkar människors psykiska hälsa. Dessa 9 artiklar räknar jag som mina "grundartiklar", alltså de artiklar jag valde ut fakta och forskning för arbete ifrån och därefter sökte mig vidare till deras källor för att gå igenom vissa teorier och begrepp som jag ansåg vara relevant för arbetet mer noggrant.

| Rubrik  | Författare   | Årtal | Beskrivning   |
|---|--|-------|---|
| How perceived sensory dimensions of urban green spaces are associated with teenagers' perceived restoration, stress, and mental health?   | Akpınar, A.  | 2021  | Utforskar hur upplevda sensoriska dimensioner av urbana grönytor är kopplade till tonåringars återhämtning, stress och mental hälsa.          |
| Characteristics of urban parks and their relation to user well-being  | Ayala-Azcárraga, C., Diaz, D., & Zambrano, L.  | 2019  | Analysar egenskaper hos stadsparker och deras relation till användarnas välbefinnande.  |
| A systematic review of the evidence on the effect of the built and physical environment on mental health  | Clark, C., Myron, R., Stansfeld, S., & Candy, B.   | 2007  | En systematisk översikt av hur den byggda och fysiska miljön påverkar mental hälsa.   |
| Loneliness and Social Isolation as Risk Factors for Mortality: A Meta-Analytic Review   | Holt-Lunstad, J., Smith, T., Baker, M., Harris, T., & Stephenson, D.                                   | 2015  | En metaanalytisk granskning av ensamhet och social isolering som riskfaktorer för dödlighet.  |
| Assessing the role of urban green spaces for human well-being: A systematic review  | Jabbar, M., Yusoff, M. M., & Shafie, A.  | 2021  | En systematisk översikt över hur urbana grönytor påverkar människors välbefinnande.   |
| The impact of the built environment on health behaviours and disease transmission in social systems   | Pinter-Wollman, N., Jelić, A., & Wells, N. M.  | 2018  | Undersöker hur den byggda miljön påverkar hälsobeteenden och sjukdomspridning i sociala system.   |
| Restorative effects of natural environment experiences  | Hartig, T., Mang, M., & Evans, G. W.   | 1991  | Undersöker de återhämtande effekterna av upplevelser i naturliga miljöer.   |
| The association between green space and adolescents' mental well-being: a systematic review   | Zhang, Y., Mavoa, S., Zhao, J., Raphael, D., & Smith, M.   | 2020  | En systematisk översikt av sambandet mellan grönytor och ungdomars mentala välbefinnande.   |
| The quality of Swedish adolescents' outdoor life and its relationship with self-esteem and well-being   | Wales, M., Hoff, E., Mårtensson, F., & Englund, J. E.  | 2024  | Undersöker hur svenska ungdomars utomhusliv påverkar deras självkänsla och välbefinnande.   |
| Cities and neuroscience research: A systematic literature review  | Ancona, L. A., Blanco-Mora, D. A., Alves, I., Bonifácio, A., Morgado, P., & Miranda, B.                | 2022  | En systematisk översikt av forskningen om städer och neurovetenskap.  |
| Investigating the mental health implications of urban environments with neuroscientific methods and mobile technologies: A systematic literature review                                       | Buttazzoni, A., Parker, A., & Minaker, L.  | 2021  | En systematisk översikt som undersöker de mentala hälsoimplikationerna av urbana miljöer med neurovetenskapliga metoder och mobilteknologier. |
| RETRACTED: Blue Green infrastructure as a tool for sustainable urban development  | Dar, M. U. D., Shah, A. I., Bhat, S. A., Kumar, R., Huisingsh, D., & Kaur, R.                          | 2021  | (Artikel återtagen)   |
| Exploring Theories of Social Inclusivity and Creative Placemaking: Analyzing Engaged Creative-Placemaking in Different Case Studies   | Elhalawany, N. M. B., Gabr, H. S., & Abdelghaffar, A. M.   | 2021  | Analysar teorier om social inkludering och kreativ platsutformning genom olika fallstudier.   |
| Green infrastructure through the lens of "One Health": A systematic review and integrative framework uncovering synergies and trade-offs between mental health and wildlife support in cities | Felappi, J. F., Sommer, J. H., Falkenberg, T., Terlau, W., & Kötter, T.                                | 2020  | En systematisk översikt och integrativt ramverk som undersöker synergier och avvägningar mellan mental hälsa och viltvårdsstöd i städer.      |
| The urban public realm and adolescent mental health and wellbeing: A systematic review  | Fleckney, P., & Bentley, R.  | 2021  | En systematisk översikt av den urbana offentliga miljön och dess påverkan på ungdomars mentala hälsa och välbefinnande.                       |
| Urban environment walkability and its relation with Noncommunicable Diseases: a scoping review  | García-Abajo, J. M., Santero, M., Solà, I., Urrutia, G., & Puig, M. T.                                 | 2023  | En scoping review av hur gångvänlighet i urbana miljöer är relaterad till icke-smittsamma sjukdomar.  |
| Effects of public green space on acute psychophysiological stress response: a systematic review and meta-analysis of the experimental and quasi-experimental evidence                         | Mygind, L., Kjeldsted, E., Hartmeyer, R., Mygind, E., Stevenson, M. P., Quintana, D. S., & Bentsen, P. | 2021  | En systematisk översikt och metaanalys av hur offentliga grönytor påverkar akut psykofysiologisk stressrespons.                               |
| A Systematic Review with Framework Synthesis of the Ways That Urban Environments Influence Opportunities for Healthy and Sustainable Mobility in Older Age                                    | Ma, T., Kim, J., Godinho, M. A., de Leeuw, E., Clapham, K., Kobel, C., & Ivers, R.                     | 2022  | En systematisk översikt med ramverkssyntes av hur urbana miljöer påverkar möjligheter till hälsosam och hållbar rörlighet i äldre ålder.      |
| Relationship between urban ecosystem services and human health risks: Systematic review   | ZABELSKYTE, G., & MATJOSAITIENE, I.  | 2020  | En systematisk översikt av sambandet mellan urbana ekosystemtjänster och människors hälsorisker.  |
| Analysis of Differences in Perception of Social Support in Public Spaces in the Neighborhood  | Yang, Z., Dong, S., & Lian, F.   | 2023  | Analysar skillnader i uppfattningen av socialt stöd i offentliga utrymmen i grannskapet.  |

Figur 1: Tabell över artiklar.

Tabellen ovan visar alla de 20 artiklarna som valdes för granskning i urvalsprocess nummer 1. Längst ner markerade i mörkblå färg är de 4 artiklar som sorterades bort av de totalt 20 artiklarna i urvalsprocess nummer 2. De 7 artiklar markerade lila färg ovan de grönmarkerade artiklarna är de artiklar som sorterades bort i urvalsprocess nummer 3. Högst upp i tabellen, markerad i svart färg, är de återstående 9 artiklar som valdes som grundartiklar i arbetet.

Jag har utgått ifrån en systematisk sökning främst genom webbsidan Scopus vilket skapat en grund inför arbetet där jag genom analys av litteratur lyckats identifiera faktorer som sedan delats in i olika teman. Med denna grund som utgångspunkt har jag sökt vidare efter litteratur för att kunna utveckla vissa teman. Främst har jag sökt efter specifika begrepp som hittats i vald litteratur, exempelvis "placekeeping" och "placemaking", dessa beskrevs väldigt kort i två av de nio grundartiklarna. Eftersom att begreppen var intressanta valde jag att söka vidare på begreppen och fann mer detaljerad fakta om dem. Ett annat exempel är teorierna "Stress Recovery Theory" och "Attention Restoration Theory", vilka förklarades kort i en artikel men utvecklades mer genom läsning i grundarnas egna verk "The experience of nature: A psychological perspective." (Kaplan & Kaplan, 1989) respektive "View through a window may influence recovery from surgery" (Ulrich, 1984).

Vald litteratur har kritiskt granskats och det vetenskapliga innehållet har värderats. Slutligen har forskningen inom det valda problemområdet sammanställts. Relevant litteratur, främst vetenskaplig forskning samt rapporter har analyserats för att identifiera vilka miljöfaktorer i den offentliga miljön som påverkar människans psykiska hälsa.

I mitt arbete har jag även använt snöbollsmetoden. Efter att jag genomförde mina initiala sökningar, granskade jag referenslistorna i de artiklar jag valde att använda mig av i arbetet, alltså har snöbollsmetoden använts efter att jag valt ut mina 9 grundartiklar. Genom snöbollsmetoden lyckades jag identifiera ytterligare källor som inte framkom i de första sökningarna som jag gjorde i Scopus och Google Scholar (Bryman, 2012). På så sätt har en "snöbollseffekt" uppstått då antalet källor har ökat (Bryman, 2012). Snöbollsmetoden har jag använt som ett komplement för att både bredda min forskningsbas och för att bidra till en mer omfattande förståelse av ämnet.

Resultatavsnittet innehåller således fakta från de 9 grund artiklarna men även fakta från vidare forskning (sökningar) som gjorts baserat på nyckelbegrepp, författare och referenser som identifierats grund artiklarna och deras källor. Review- artiklarna har

underlättat arbetet eftersom att de ger en överblick över ämnet hellre än att gå in i specifika detaljer. På så sätt kan jag skildra på vad som är av vikt för arbetet. När jag hittat forskning eller fakta som jag ansett vara intressant för studien har jag klickat mig vidare till källan författarna refererat till. På så sätt har jag kunnat läsa mer detaljerat om de saker jag funnit vara av vikt för studien samtidigt som jag läser på om forskningen från primärkällan och undviker potentiella feltolkningar. Review-artiklarna har även gjort att jag sparat tid på att läsa igenom artiklar med forskning som inte varit av vikt för arbetet. Samtidigt hade en litteraturstudie som inte utgick från review-artiklar, utan enskilda studier, säkert kunnat bidra med annan, mer detaljerad kunskap som kan ha missats nu.

## **3. Resultat**

### **3.1 Genom vilka mekanismer kan offentlig miljö främja psykisk hälsa?**

Effekterna av den offentliga miljön kan vara direkta såväl som indirekta, exempelvis kan de vara direkta genom att påverka miljökvaliteten och indirekta genom att påverka beteenden som i sin tur kan påverka hälsa och sjukdomsöverföring (Pinter-Wollman et al, 2018). Befolkningens hälsa påverkas av miljöerna de bor och vistas i. Variation av resursfördelning i olika miljöer påverkar och bestämmer människors rörelsemönster. Det i sin tur kan bidra till människors hälsa i form av att främja och öka aktivitet i vardagen (Pinter-Wollman et al, 2018) Med detta sagt är det tydligt att den byggda miljön kan modifieras och användas till människornas förtjänst genom att främja hälsosamma beteenden och dessutom minska risken för sjukdomar (Pinter-Wollman et al, 2018).

Det finns alltså flera mekanismer genom vilka offentliga miljöer kan stödja människor i deras psykiska hälsa, där olika kopplingar mellan miljö och hälsa kan förekomma. Tre viktiga sådana är hur social anknytning kan motverka social isolering, hur återhämtning kan motverka stress och hur fysisk aktivitet genom olika mekanismer kan främja psykisk hälsa.

#### **3.1.2 Miljöer som bidrar till social isolering**

Ett stort problem relaterat till psykisk ohälsa i städer är social isolering. För att betraktas som socialt isolerad ska personen bo ensam och inte träffa varken anhöriga, bekanta eller vänner mer än ett par gånger i veckan (SCB, 2019). Sedan folkräkning-datansamlingen började har det visat sig att det är välbärgade nationer som har högst andel individer som bor ensamma, dessa andelar förväntas dessutom att öka (Euromonitor International, 2014).



I Sverige är det runt 300 000 människor som beräknas vara socialt isolerade. Majoriteten av dessa är äldre personer, en av tio människor som är över 75 träffar inte vänner, bekanta eller anhöriga mer än ett fåtal gånger i månaden (SCB, 2019). Social isolering bland yngre är mindre vanlig. Bland åldrarna 16-24 år är andelen socialt isolerade beräknat att vara runt 1 procent, medan andelen socialt isolerade i åldrarna 75-84 år ligger runt 10 procent och andelen över 85 år ligger runt 15% (SCB, 2019).

Forskning visar att social isolering har en negativ påverkan på människors psykiska hälsa, vilket kan leda till ökad risk psykiska problem, däribland depression och ångest (Hartig et al. 1991; Hartig, 2004; Lopez, 2012). Just därför är det essentiellt att utforma den byggda miljön genom mekanismer som kan främja sociala interaktioner men även gemenskap för att kunna bidra till en god psykisk hälsa för samhällets invånare. Social isolering kanske inte låter som något "farligt", men forskning visar att risken för dödlighet på grund av bristande sociala relationer är större än den risk som finns från fetma (Holt-Lunstad et al, 2010; Flegal et al, 2013). Risken från social isolering är alltså ekvivalent med risken som förknippas med övervikt i grad 2 och 3 (Holt-Lunstad et al, 2015).

Människor som bor i områden vars tillgång till service är begränsad antas löpa större risk för psykisk ohälsa jämfört med människor som bor i områden med tillgång till god serviceutbud (Lopez, 2012). Detta påverkar alla åldrar men främst de äldre, då de bedöms vara extra sårbara för fysiska förutsättningar, då det förekommer barriär bildande element i staden vilket resulterar i att de löper större risk för att bli socialt isolerade (Lopez, 2012; Melis et al, 2015). Det finns fler grupper i samhället som löper större risk för social isolering, ett exempel är människor med funktionsvariationer. Ett annat exempel är människor som bor i områden där transport med bil är nödgat, vilket kan resultera i isolering för personer som saknar körkort och/eller bil (Lopez, 2012). Det är därför fotgängare vänliga och småskaliga miljöer framhävs som mest fördelaktiga för främjandet av både hälsa och socialisering, vilket i sin tur förväntas gynna det psykiska välmåendet (Lopez, 2012).

En studie som gjordes av Holt-Lunstad et al (2015) visade att sannolikheten för dödlighet var större för de som var socialt utsatta. Författarna utgick från en litteratursökning för att sammanställa och analysera data från tidigare studier som undersökte sambandet mellan social isolering, ensamhet, att bo ensam och dödlighet.

Forskning visar att social isolering oavsett om den mäts subjektivt eller objektivt är ändå förknippad med en större risk för dödlighet (Holt-Lunstad, 2015). Resultat från ett 70 tal studier som gjorts med över 3,4 miljoner deltagare under en 7 årsperiod visade att social isolering och ensamhet har en markant effekt på dödlighet (Holt-Lunstad, 2015). Risken för dödlighet i samband med ensamhet låg på 26% och risken för dödlighet i samband med social isolering låg på 29% medan risken för dödlighet i samband med att bo ensam låg på 32% (Holt-Lunstad, 2015). Resultatet alltså att människor som var ensamma, socialt isolerade eller bodde ensamma hade en ökad risk för dödlighet med 26%, 29% och 32%. Risken var dessutom densamma oavsett ålder eller socioekonomiska status (Holt-Lunstad, 2015).

### **3.1.3 Miljöer som bidrar till social anknytning**

För att bryta social isolering och skapa social anslutning, bör en individ vara socialt ansluten. För att vara socialt ansluten krävs det att personen i sig har en känsla av både tillhörighet och samhörighet till samhället och dess invånare (Holt-Lunstad et al, 2010). Generellt handlar det om att ha sociala nätverk och meningsfulla relationer där man kan känna sig uppskattad och delaktig men även att kunna få stöd av andra (Holt-Lunstad et al, 2010). Man ska vara delaktig i sociala aktiviteter och andra typer av gemenskaper och samtidigt ha tillgång till "stödjande" sociala resurser om det skulle behövas (Holt-Lunstad et al, 2010). Deltagande i fritidsaktiviteter bidrar till ökad livstillfredsställelse, vilket tillgodoser det psykologiska behovet av närhet, autonomi och kompetens (Birkeland et al, 2012).

Forskning har visat att samhörighet och socialt stöd har positiva effekter på människors mentala och fysiska hälsa (Holt-Lunstad et al, 2010; Hawkey & Cacioppo, 2010) även Uchino (2006) påpekar att det inte endast är bra för psykologiskt och känslomässigt välbefinnande då det dessutom har en väldigt betydande och positiv påverkan på människors fysiska välbefinnande och livslängd.

Studien "Exploring emotions in relation to neighborhood environmental characteristics among older adults with low socioeconomic position: A qualitative study using walk-along interviews" (Jacobs et al, 2023), som gjordes med syfte att identifiera äldre

människors känslor när de går i sitt grannskap fann att deltagarna inte endast identifierade gröna utrymmen som restaurativa, utan även icke naturliga element exempelvis välbekanta byggnader och historiska platser. Deltagarna påpekade att de hade goda minnen från de välbekanta byggnaderna i form av personlig koppling exempelvis att det varit deras barndomshem vilket resulterade i positiva känslor dels lycka (Jacobs et al, 2023). Medan andra minnen istället kunde framkalla negativa känslor, exempelvis ensamhet, främst på grund av förändringar i grannskapet, ett exempel som togs upp var grannar och vänners flytt. Vilket kan förklaras genom grannskapets inflytande på platsanknytning, platsanknytning beskrivs som en känslomässig anknytning som människor kan ha till sin omgivning som samtidigt är kopplad till den psykiska hälsan (Lomas et al, 2021).

### **3.1.4 Miljöer som bidrar till stress och återhämtning**

På senare tid har större fokus riktats in på att förebygga psykiska problem hos ungdomar. Forskning visar att mer tid som tillbringas utomhus på vardagar under höst och vinterhalvåret var positivt förknippad med ungdomarnas egna självkänsla och tillfredsställelse (Wales et al, 2024). Medan mer tid som spenderades utomhus på helger under samma tidsperiod var negativt förknippad med ungdomarnas egna självkänsla, tillfredsställelse och deras psykiska hälsa (Wales et al, 2024).

Wales et al (2024) menar att utomhusmiljön har potential att bidra till förebyggandet av psykiska problem. Wales et al (2024) resultat visar på ett negativt samband mellan miljö kvalitet och negativa känslotillstånd. Däremot betonar de vikten av att uppmärksamma faktumet att människor med psykiska problem fortfarande kan uppskatta utomhusmiljön för dess hälsofrämjande förmåga. Andra studier visar att gröna och naturliga miljöer kan förbättra människors hanteringsförmåga (Tillman et al, 2018) samtidigt som det kan återställa ungdomars emotionella balans (Akpınar, 2021; Hartig et al, 2002).

Terry Hartig diskuterar i artikeln “The Telework Tradeoff: Stress Mitigation vs. Constrained Restoration” (2007) om hur olika faktorer som förekommer i miljön påverkar människans välbefinnande. Hartig lyfter dessutom vikten av miljöer för

återhämtning (Hartig, 2007). Hartig menar att det är essentiellt för en människas återhämtning att kunna ta pauser från stressiga miljöer, vikten av avskildhet från stressfyllda miljöer är alltså det som främjar en snabbare återhämtning (Hartig, 2007). Det är därför viktigt att planera miljöer som främjar avkoppling som kan erbjuda människor möjlighet till att kunna återhämta sig från stress, på så sätt kan även människors psykiska hälsa främjas samtidigt. Det kan innebära att skapa dels grönområden i staden men även att implementera "lugna hörn" eller andra typer av utrymmen som tillåter människor att koppla av och fokusera på sin återhämtning (Hartig, 2007). Dessa utrymmen ska vara platser där människor känner sig trygga och skyddade men samtidigt avskärmade från "yttre påverkan" (Hartig, 2007).

Varför det är viktigt att komma ifrån stressfyllda miljöer handlar enligt Hartig om behovet att komma ifrån det som anses vara krävande men samtidigt komma till någonting man tycker om och som engagerar en (Hartig, 2004; Hartig, 2007). Det får en att vilja stanna kvar på platsen exempelvis om det finns något estetiskt tilltalande att titta på eller något intressant att utforska. Enligt Hartig är en återhämtande miljö en plats som upplevs som positiv (Hartig, 2007). Hartig tar upp naturen som ett exempel, att många ser naturen som en plats för återhämtning. En förutsättning för detta är att naturen måste spegla vad personerna tycker om (Hartig, 2004). Då människor oftast inte besöker en plats som upplevs som otrygg eller ointressant, söker de sig hellre till en annan plats som inte har dessa oönskade egenskaper (Hartig, 2004; Hartig, 2007).

En gemensam nämnare enligt Hartig (2005) för all typ av återhämtning är att den sker genom en "speciell aktivitet" i ett visst rum, "rummet", alltså miljön anses inom miljöpsykologi vara avgörande för återhämtningen. För att en miljö ska bedömas som restorativ ska det inte endast tillåta mental återhämtning utan även främja det. Det är individuellt var människor väljer att återhämta sig enligt Hartig (2005) måste platsen upplevas som trygg och intressant, Ulrich (1999) menar att var vi väljer att återhämta oss är starkt påverkad av miljöns komplexitet, kulturens påverkan samt det evolutionära arvet.

"Stress Recovery Theory" introducerades först år 1984 av Roger S. Ulrich i hans artikel "View through a window may influence recovery from surgery" och handlar om den positiva effekten gröna och blå områden har på den psykiska hälsan. Enligt "Stress Recovery" teorin är naturen människornas naturliga livsmiljö, därav faktumet att

kontakt med naturen minskar stress. Kaplan och Kaplan (1989) menar att naturen har en naturlig "attraktionskraft", alltså förmåga att dra till sig människor, det i sin tur underlättar återhämtning från mental trötthet och stress.

"Attention Restoration Theory" som är en av Rachel Kaplan och Stephen Kaplans mest välkända och centrala teorier handlar om hur naturen har återställande egenskaper, dels på människors uppmärksamhetsförmåga och kognitiva funktion (Kaplan & Kaplan, 1989). Vistelse i naturen erbjuder hjärnan möjlighet att vila och ta en paus från ansträngande uppgifter, därmed chans för återhämtning, vilket i sin tur bidrar till förbättrad uppmärksamhet och mentalt välbefinnande (Kaplan & Kaplan, 1989). Studier från bland annat USA, Kanada och Kina visade att tillgång till grönområden hade en positiv effekt på psykiska hälsa hos äldre vuxna (Pun et al, 2018; Wang et al, 2022; Cottagiri et al, 2022).

### **3.1.5 Miljöer som främjar fysisk aktivitet därigenom den psykiska hälsan**

Under de senaste decennierna har den byggda miljöns påverkan på fysisk aktivitet och inaktivitet uppmärksamats vilket har resulterat i samhällets insatser om att utnyttja miljön för att främja fysisk aktivitet och därmed minska förekomsten av tillhörande kroniska sjukdomar (Pinter-Wollman et al, 2018). Den byggda miljön kan påverka människors hälsa i form av att bland annat stimulera fysisk aktivitet som i sin tur motverkar psykisk ohälsa, diabetes, övervikt, stress samt hjärt- och kärlsjukdomar (Boverket, 2023).

Fysisk aktivitet är avgörande för människors hälsa, den byggda miljön spelar en nyckelroll i främjandet av hälsa. Skapandet av miljöer som uppmuntrar till rörelse kan hjälpa människorna att minska risken för kroniska sjukdomar samtidigt som det främjar en hälsosam livsstil. Fysisk aktivitet är bra både för den psykiska och fysiska hälsan (Ma et al, 2015; Folkhälsomyndigheten, 2022; Ulrich, 1984; Lopez, 2012). Olika former av fysisk aktivitet såsom cykling, promenader, dans och andra motionsaktiviteter har enligt forskning visat sig ha en effektiv men samtidigt positiv påverkan på människors psykiska hälsa (Folkhälsomyndigheten, 2022).

Forskning bekräftar att den byggda miljön påverkar både fysisk och psykisk hälsa (Dreger et al, 2014; Kaplan, 2001). Miljön kan potentiellt förbättra vår hälsa men den kan även provocera fram stress samt öka människors ångest (Moughjtin et al, 2019). Fysisk aktivitet påverkar människors hälsa och bidrar bland annat till ökat välbefinnande, koncentrationsförmåga och minne, samtidigt kan fysisk aktivitet dessutom skydda mot demens, depression samt ångest (Folkhälsomyndigheten, 2022).

Wales et al (2024) menar att även om det kan verka kontraintuitivt pekar resultat på att ungdomar spenderar tid utomhus av olika anledningar under året, en rimlig förklaring kan enligt författarna vara att ungdomar hellre tillbringar mer tid utomhus för att undvika störande miljöer där hemma. En annan potentiell förklaring kan vara att individerna är mindre aktiva i inomhus aktiviteter under höst och vinterhalvåret, ett exempel som författarna tar upp är handbollsträning, det i sin tur gör individerna mer beroende av utomhusmiljön (Wales et al, 2024). Korta perioder utomhus har enligt forskning visat sig fördelaktigt, till och med raster som endast är 4 minuter korta under skoltid har visat sig vara tillräckligt för att återställa uppmärksamhetsnivåerna (Ma et al, 2015).

Wales et al (2024) skriver att deras resultat är i linje med observationer gällande grannskapets centrala roll samt effekten av deltagande i fritidsaktiviteter. När utomhusmiljön uppfyller ungdomars behov bidrar det till deras allmänna tillfredsställelse med livet och när de dessutom har tillgång och möjlighet till att vistas utomhus kan det ha en positiv effekt på deras relationer till vänner och skola (Wales et al, 2024).

Livstillfredsställelse används som ett mått för att jämföra nivåer och bedöma subjektivt välbefinnande hos ungdomar (Due et al, 2019). Vilket enligt Wales et al (2024) är i linje med tidigare forskning som visar att utomhusmiljöer kan erbjuda flera vägar till välbefinnande däribland psykologisk återhämtning, mildring av psykiska hälsoproblem samt uppbyggnaden av både kapacitet och positiva egenskaper (Zhang et al, 2020; Mygind et al, 2019; Hartig et al 2014).

Genom att planera och bygga den offentliga miljön för att främja fysisk aktivitet kan det resultera i att fler går ut och rör på sig vilket i sin tur minskar förekomsten av kroniska sjukdomar (Pinter-Wollman et al, 2018) vilket utgörs av dels psykiska sjukdomar

exempelvis depression, schizofreni, ångest och bipolaritet (American Psychiatric Association, 2013). Pinter-Wollman et al (2018) menar att design kan användas för att uppmuntra fysisk aktivitet exempelvis genom att placera en trappa på ett synligt ställe och göra den estetiskt tilltalande (konst, färg, musik) och inbjudande samtidigt som man placerar hissar på en mindre synlig plats för att uppmuntra människor till att använda sig av trappan. Infrastruktur som främjar gång- och cykelvägar genom implementering av säkra korsningar, breda trottoarer och separata cykelvägar gör det enklare och säkrare för människor att välja att cykla eller promenera över att köra bil (Sallis et al, 2006).

## **3.2 Vilka miljöfaktorer i den offentliga miljön påverkar människors psykiska hälsa?**

Genom litteraturstudien identifierades 9 miljöfaktorer som finns i den offentliga miljön och påverkar människors psykiska hälsa. Dessa miljöfaktorer är följande:

“Placemaking”, “Placekeeping”, “Stadsstruktur”, “Tillgång och närhet”, “Miljöer som främjar fysisk aktivitet”, “Grannskap”, “Miljöer som främjar socialt liv”, “Miljöer som främjar upplevs trygghet” och sist men inte minst “Natur och grönområden”.

Miljöfaktorerna som hittats i vald litteratur är av lite olika karaktär där en del av faktorerna mer beskriver miljöns egenskaper medan andra mer om hur miljöer kan utvecklas, där både fysiska och sociala faktorer kan samverka.

De identifierade miljöfaktorerna har påverkan enskilt men kan i samband med varandra ge ännu bättre effekter. Alltså ju fler av dessa miljöfaktorer som finns i den offentliga miljön desto mer kan de bidra till att främja människors psykiska hälsa. I detta arbete är det dessa 9 miljöfaktorer som analyserats och diskuterats.

### **3.2.1 Placemaking**

Placemaking går ut på att både skapa och förbättra offentliga platser med anledning att göra dem mer livfulla, användbara och attraktiva för besökare och invånare, att skapa platser där människor kan känna sig välkomna, att de trivs och kan interagera med andra

(Gehl, 2006). Detta kan ske genom att integrera olika typer av element såsom sittplatser, konstverk, gångstråk, offentliga aktiviteter och grönområden (Gehl, 2006).

Den danske stadsplaneraren och arkitekten Jan Gehl har i sin bok "Life Between Buildings: Using Public Space" (2006) utfört en rad omfattande observationer och forskning gällande människors beteende i de offentliga utrymmena. Det har i sin tur lett till hans fascination för hur man kan skapa levande och människocentrerade städer. Gehl argumenterar i boken "Life Between Buildings: Using Public Space" (2006) för att städer och deras offentliga platser bör utformas med människor i åtanke, alltså att utformningen ska ske baserat på invånarnas behov. Gehl (2006) betonar samtidigt vikten av att skapa offentliga rum som inte endast är funktionella utan även attraktiva för att locka fler människor vilket kan resultera i fler möten och interaktioner. Gehl lyfter även fram i boken vikten av att skapa trivsamma, tillgängliga och trygga miljöer som främjar hälsa, välbefinnande och interaktion. Även Jane Jacobs (2005) betonar vikten av att skapa trygga och tillgängliga miljöer, enligt Jacobs ökar chansen för att en miljö ska upplevas som trivsam om den känns trygg.

Människors livskvalitet påverkas av deras omgivning, effekterna av miljön och dess utrymmen har noggrant studerats av flera forskare och författare, inklusive Jan Gehl (2006) och Jane Jacobs (2005). Dessa författare lyfte vikten av att anta en "people-first approach" när det kommer till urbanism, vilket prioriterar människors trivsel och trygghet, alltså har man människan som utgångspunkt vid den utformning som sker av offentliga miljöer och utrymmen (de Osso Fuentes et al 2023). Det är detta som är grunden för placemaking (PPS, 2004). Placemaking diskuterades först på 1960-talet (Abdel Aziz et al, 2016) med avsikt att främja kopplingar mellan olika miljöer för att därigenom kunna skapa meningsfulla platser. Målet är att förbättra offentliga miljöers kvalitet för samhällen, vilket (Courage, 2020) menar är nödvändigt för att kunna öka välbefinnande och främja sociala band. Placemaking har applicerats på många olika koncept och i olika områden, det har varit allt från kommunal trädgårdsskötsel och stadsnatur (Truong et al, 2022) till turism- och deltagande planering (Lew, 2017) men även själva övergången från "placemaking" till "place-keeping" (Matijssen et al, 2017).



### 3.2.2 Placekeeping

Placekeeping kan ses som ett komplement till "placemaking", då fokus här istället ligger på att bevara och ta hand om befintliga platser samt bevara deras olika men även unika karaktärer. Genom att bevara och stärka den lokala kulturen, identiteten och gemenskapen i ett område kan delaktighet främjas genom att bjuda in och engagera invånare i utvecklingsprocessen (Gehl, 2006). Det innebär alltså att man tar hänsyn till de särskilda särdragen som är unika hos varje plats och de befintliga kvaliteterna i varje enskilt område och ser till att dessa bevaras när förändringar sker (Gehl, 2006).

Placekeeping beskrivs av Dempsey et al (2012) som "responsive long-term management which ensures that the social, environmental and economic quality and benefits a place brings can be enjoyed by present and future generations" (Dempsey et al, 2012, sid. 9). Begreppet kan översättas till platsförvaltning. Alltså att platsen tas genom mekanismer som gör att den uppfyller de ovannämnda kvaliteterna, det vill säga att säkerställa sociala, miljömässiga och ekonomiska kvaliteter samt fördelar som kan nyttjas av dagens befolkning och framtida generationer.

Övergången från "placemaking" till "place-keeping" (Matijssen et al, 2017) kan därför ses som övergång från att skapa en plats (placemaking) för människor där kopplingar mellan miljöer främjas för att kunna öka dels välbefinnande men även sociala band till att förvalta denna plats (place-keeping) som en del i att kunna säkerställa sociala, miljömässiga och ekonomiska fördelar för befolkningen (Dempsey et al, 2012).

Ett konkret exempel på placekeeping är "community gardens" vilket är kollektiv odling, det är platser exempelvis i en bostadsförening där människor kommer samman för att odla blommor, örter eller grönsaker tillsammans (Thompson et al, 2007). Trädgårdarna både skapas och underhålls av lokalbefolkningen eller medlemmar, community gardens erbjuder inte endast odlade grönsaker och frukter utan även en mötesplats för dess medlemmar (Thompson et al, 2007). "Community gardens" har enligt forskning visat sig gynna dels den psykiska hälsan genom att bidra till gemenskap och delaktighet men även bostadspriser (Been & Voicu, 2008) samtidigt som det resulterat i förbättrade ekologiska värden i städer (Taylor & Lovell, 2013). I en kollektiv odling får vem som helst vara med och bidra (kan finnas vissa föreningar som endast tillåter boende i området att vara med). Där odlar och skördar man gemensamt, det som skördas delas

sedan mellan alla dess “medlemmar” (Firth et al, 2011). Det har dessutom visat sig vara en gynnsam gruppaktivitet som bidrar till att människor känner sig delaktiga samtidigt som det även är effektivt i skapandet av gemenskap (Firth et al, 2011)

### **3.2.3 Stadsstruktur**

Den offentliga miljön, såsom gator, torg, och parker har stor påverkan på människor och deras hälsa. Utformningen av ett offentligt rum kan avgöra hur ofta och hur många människor som väljer att besöka och tillbringa tid där. Det finns många olika miljöfaktorer i den offentliga miljön som påverkar människors upplevelse och användning av dem. Några av dessa miljöfaktorer är attraktivitet och upplevd trygghet. Offentliga platser som inte är attraktiva lockar inte människor medan känslan av trygghet påverkar huruvida människor väljer att besöka eller ens passera platsen.

Täta stadsstrukturer kan bidra till att sociala interaktioner sker och på så sätt främja även samhörighet och en ökad tillhörighet till samhället (Lederbogen et al, 2011). Människor som bor nära offentliga platser såsom parker och torg har större förutsättningar för att kunna delta i sociala aktiviteter och interaktioner, vilket kan stärka sociala band, vilket i sin tur kan resultera i en förbättrad psykiska hälsa (Leyden, 2003). Närhet till serviceutbud och olika typer av bekvämligheter kan minska stress samtidigt som det kan bidra till en känsla av säkerhet och trygghet (Lederbogen et al, 2011). När det mesta är inom gångavstånd kan invånare spara både energi och tid vilket i sin tur kan minska känslan av överbelastning och frustration (Lederbogen et al, 2011).

Hur staden är strukturerad och byggd påverkar människor, ett exempel är om staden innehar en tät stadsstruktur. Vissa stadsstrukturer kan vara bättre och mer fördelaktiga för människans psykiska hälsa än andra. Medan vissa anser att tillgång till grönområden vara mest betydelsefullt för människan (Van der Berg et al, 2010), menar andra att en tät stadsstruktur med god tillgång till dels service och kollektivförbindelser är avgörande för psykiskt välmående (Melis et al, 2015). Vissa forskare argumenterar för att en tätare stadsstruktur kan gynna psykisk hälsa, genom en nära tillgång till god serviceutbud eftersom att det blir tillgängligt för fler, vilket då minskar risker för social isolering (Lopez, 2012; Melis et al, 2015). På så sätt kan en tät stadsstruktur gynna social

hållbarhet. Vidare kan förtätning av städer dessutom gynna ekologisk hållbarhet (Lopez, 2012; Boverket, 2015), genom en tätare bebyggelsestruktur bli avstånd kortare vilket då anses resultera i “miljövänligare transporter” vilket syftar på dels promenader (Lopez, 2012).

Många kommuner i Sverige har under de senaste två decennierna godkänt översiktsplaner som främjar förtätning. Kommunernas argument för detta antagande har varit att det är resurseffektivt samtidigt som det gynnar invånarnas tillgång till service (Berghauser Pont & Haupt, 2021). Ett annat argument har varit att täthet främjar hållbara transporter samt lägre bilanvändning (Boverket, 2024). Täthet påverkar pendlingsresor, däremot är det enligt Boverket (2024) mindre tydligt hur “rekreationsresor” påverkas. Boverket (2024) menar vidare att det i praktiken generellt saknas förståelse för skillnaden mellan täthet i ett bostadsområde och på en arbetsplats. Enligt Boverket (2024) innebär en högre täthet på arbetsplatsen en ökad användning av kollektivtrafik då å andra sidan en högre täthet i ett bostadsområde kan innebära att fler väljer att cykla eller promenera.

Konsekvenser av förtätning däremot är att det kan resultera i förlust av hållbarhetsvärden (Boverket, 2024) dels genom att mängden grönytor minskar, mindre ljus och förlust av kulturvärden. Enligt Boverket (2024) visar resultat från olika fallstudier som utförts i olika stadsdelar att det finns en allmän oro bland boende (oberoende av vilken typ av stadsdel de bor i) för att lekplatser, grönytor och innergårdar ska minska i storlek eller byggas bort helt och hållet i förtätningsprojekt. Forskning visar dessutom att förtätningsprojekt kan resultera i missnöje bland de som redan bor i ett område som ska förtätas, då värden såsom ekologiska, sociala och ekonomiska riskerar att gå förlorade (Boverket, 2024).

Vyer och parker som en gång kan ha varit viktiga anledningar till att boende i området valt att flytta dit kan riskera att försvinna eller minska i ett förtätningsprojekt (Boverket, 2024). Oro bland boende har även uttryckts för att boendekostnader kan komma att öka, huruvida hälsa och trygghet kan påverkas när grönområden försvinner, att fler delar på områdets resurser, samt risken för att dels områdets identitet och hemkänsla kan gå förlorade (Boverket, 2024). “Vad vi också kan se genom historien är att det ibland skapas obalanser, till exempel då den täta planeringen tar över och skapar oönskade effekter. Dessa obalanser har ofta visat sig vara ogynnsamma ur både täthets- och

rymlighetssynpunkt.” (Boverket, 2024). De nämnda obalanserna syftar till att det ibland blivit så tätt att det blivit svårt att faktiskt uppnå de planerade målen (Boverket, 2024) Där den täta stadsstrukturen blivit för tät medan områden i utkanterna blivit för glesa och istället resultera i isolering men även ett resbehov (Boverket, 2024) vilket har motsatt effekt av att tät stadsstruktur ska bidra till “hållbara transporter”.

I början av 1900-talet förenades folkhälsa och stadsplanering efter insikten om att det finns ett samband mellan de bågiga områdena med avsikt att bland annat bekämpa infektionssjukdomar (Pinter-Wollman et al, 2018). Planerare refererar till de egenskaper i miljön som påverkar fysisk aktivitet i en stads- alternativt grannskaps skala som de “3 Ds” (Pinter-Wollman et al, 2018), alltså de “3 D:en” som står för “Densitet”, “Diversitet” samt “Design”. Däremot kan detta ideal kritiseras eftersom det kan leda till för begränsade friytor. Det första D:et refererar till densitet och avser kompaktheten hos fysisk infrastruktur alltså avstånd mellan exempelvis funktioner och byggnader, författarna Pinter-Wollman et al (2018) menar att närhet till destinationer gör människor mer benägna till att promenera istället för att köra ett fordon. Förtätning av städer möjliggör kortare avstånd till bland annat skola, shopping, fritidsaktiviteter och arbete, vilket minskar behovet av längre bilresor (Newman & Kenworthy, 1999). Det i sin tur resulterar i minskade utsläpp av luftföroreningar och mindre trafikstockningar, samtidigt som det främjar en hälsosam livsstil genom att uppmuntra cykling, gång och användning av kollektivtrafik (Newman & Kenworthy, 1999).

Det andra D:et står för diversitet och syftar till mångfald alltså avser det enligt författarna “blandad användning” genom att kombinera bostäder och handel inom områden vilket möjliggör gångbara resmål nära platserna människor bor på.

Det sista D:et står för Design och är relevant på olika nivåer, ett exempel som författarna tar upp är grannskaps design, som främjar cykel- och gångtrafik även mindre designelement såsom bänkar och gatlyktor som gör en plats bekväm och trevlig att gå på (Pinter-Wollman et al, 2018). Dessutom har ett fjärde och femte D lagts till under de senare åren “destination accessibility”, vilket avser destinationers tillgänglighet alltså hur pass tillgängligt eller enkelt det är att resa till stadskärnor, och “distance to transit” som avser det genomsnittliga avståndet mellan hem, arbetsplats och närmaste tåg- och busstation (Pinter-Wollman et al, 2018).

### 3.2.4 Tillgång och närhet

Tillgång och närhet till olika typer av utomhusmiljöer spelar en stor roll i främjandet av den psykiska hälsan då de kan erbjuda möjligheter till social interaktion (Lederbogen et al, 2011; Leyden, 2003; Mahmood et al, 2012 ), fysisk aktivitet (Ulrich, 1984; Folkhälsomyndigheten, 2022) och avkoppling (Grahn, 1991; Hartig, 2004).

Enligt Grahn (1991) har människors förutsättningar till återhämtning och rekreation blivit beroende av deras fysiska, mentala och ekonomiska resurser eftersom att de måste färdas långt för att kunna hitta en plats med lugn och ro. Grahn (1991) menar att det är därför människors "resurs budget" begränsar människor från att kunna uppnå både en mental återhämtning men även en bra fritid. Just därför bör en stad erbjuda restaurativa och rekreativa element för både mental och fysisk stimulans i närheten av människors vardagsmiljöer, exempelvis nära hemmet eller på arbetsplatsen (Grahn, 2006).

Studien "The quality of Swedish adolescents' outdoor life and its relationship with self-esteem and well-being" (Wales et al, 2024) undersöker sambandet mellan utomhusliv och välbefinnande samt självkänsla hos svenska tonåringar i åldrarna 12 till 15 år. Studiens resultat visar att tonåringar som har positiva uppfattningar samt erfarenhet av utomhusmiljön och spenderar mer tid utomhus tenderar oftast att ha dels en högre livstillfredsställelse men även en bättre psykisk hälsa och självkänsla. Däremot visade resultatet att flickor oftast upplever en generellt sett lägre kvalitet på utomhusmiljön i jämförelse med pojkar.

Resultaten indikerar att tonåringar med tillgång till en positiv utomhusmiljö, däribland möjlighet till fysisk aktivitet, grönområden och social interaktion, har högre nivåer av välbefinnande och självkänsla (Wales et al, 2024). Samma tonåringar upplevde dessutom lägre nivåer av både ångest och stress i jämförelse med andra tonåringar som inte har tillgång till lika "gynnsamma" utomhusmiljöer (Wales et al, 2024). Viktigt att nämna är att resultaten upplevdes olika under sommarhalvåret i jämförelse med vinterhalvåret. Men även faktumet att tidigare studier i Sverige visar en minskad fysisk aktivitet samt en minskad användning av skolområden under vinterhalvåret (Abdulah et al, 2018).

Ayala-Azcárraga et al (2019) menar att det existerar tre nyckelkompetenser för människors välbefinnande, den första är hälsa, både fysisk och psykisk hälsa. Den andra nyckelkompetensen innefattar sociala relationer, av tillit och samarbete. Den tredje och sista nyckelkompetensen är tillfredsställelse med livet. Enligt Ayala-Azcárraga et al (2019) påverkas dessa tre dimensioner av grönområdenas kvalitet. De menar att välbefinnande skiljer sig mellan människor som bor nära parker och de som bor längre bort vilket resulterar i att de inte kan ha lika konstanta besök (Ayala-Azcárraga et al, 2019). Enligt författarna (Ayala-Azcárraga et al 2019) har de människor som bor nära parker fler fördelar, dels att de värdesätter naturen mer samtidigt som de tenderar att ha ett större förtroende för sina grannar, även faktumet att de har bättre fysisk hälsa och större tillfredsställelse med livet.

Täta stadsstrukturer kan bidra till att sociala interaktioner sker och på det viset främja även samhörighet och en ökad tillhörighet till samhället (Lederbogen et al, 2011). Människor som bor nära offentliga platser såsom parker och torg har större förutsättningar till att kunna delta i sociala aktiviteter och interaktioner, vilket kan stärka sociala band, vilket i sin tur kan resultera i en förbättrad psykiska hälsa (Leyden, 2003).

Tidigare forskning (Jacobs et al, 2023) har visat att avstånd till servicetjänster kan framkalla negativa känslor i form av exempelvis irritation vilket resulterade i mindre rörlighet utomhus. Nära och enkel tillgång till tjänster i grannskapet kan istället främja ökad rörlighet utomhus, samtidigt som möjligheten att promenera till servicetjänster erbjuder invånarna möjlighet till att vara aktiva och att använda sig av grannskapsmiljön regelbundet (Yen, et al, 2014).

Brist på tjänster, till exempel affärer, kan väcka negativa känslor i form av bland annat ensamhet (Jacobs et al, 2023). Mobilitet utomhus stödjer mentalt välbefinnande därav är det viktigt att ha förståelse för hur grannskapsmiljön påverkar utomhus mobilitet (Van Cauwenberg et al, 2012; Yen et al, 2014). Forskning (Jacobs et al, 2023) visar att aktivitet och lokala tjänster är essentiella för att bekämpa ensamhet och bidra till sociala interaktioner. Tillgängliga tjänster kan bidra till den psykiska hälsan genom att förstärka känslan av tillhörighet till samhället men även till sociala aspekter i form av deltagande i lokala aktiviteter, exempelvis att träffa bekanta på en kopp kaffe eller ha en dialog med arbetarna i en affär (Mahmood et al, 2012).

### 3.2.5 Grannskap

Grannskap har en stor påverkan på människors psykiska hälsa, grannskap erbjuder en känsla av samhörighet och gemenskap vilket minskar känslan av isolering och ensamhet (Moser, 2009). Genom att känna sig som en del av ett grannskap kan en individs känsla av tillhörighet och självkänsla öka, vilket kan generera positiva känslor och välbefinnande hos individer (Jabbar et al, 2021).

Forskning visar att grannskap i form av dels sociala band, grannskapsäkerhet och tillit i grannskapet påverkar den psykiska hälsan (Van Cauwenberg et al, 2005; Juvani et al, 2005). Även Wales et al (2024) menar att grannskap spelar en stor och central roll när det kommer till tillfredsställelse av ungdomarnas behov, då grannskap kan bidra till känslan av tillhörighet, främjandet av känslan av gemenskap samtidigt som det kan generera känslor av tillfredsställelse (Moser, 2009).

Livstillfredsställelse används oftast som ett mått för att kunna jämföra nivåer och bedöma subjektivt välbefinnande hos ungdomar (Due et al, 2019). Däremot har utemiljön fått väldigt lite uppmärksamhet som en källa till tillfredsställelse. Medan forskning om effekten av den urbana miljöns grönområden på livstillfredsställelse anses vara utbredd i förhållande till allmänheten ses tillfredsställelse med livet mer och mer som reflekterande av livskvalitet (Jabbar et al, 2021).

Keyes (2002) menar att psykisk hälsa omfattas av tre aspekter; 1. emotionellt välbefinnande, 2. psykisk funktion, 3. social funktion, och när alla 3 aspekter är närvarande kan en människas psykiska hälsa beskrivas som blomstrande. Grannskap kan påverka den psykiska hälsan positivt genom att bidra med känsla av delaktighet, livstillfredsställelse, sociala interaktioner, gemenskap och känslan av välbefinnande (Moser, 2009; Jabbar et al, 2021), vilket får människan att må bra och när människan mår bra kan denne bidra till sitt samhälle (WHO, 2013).

Även status hos ett grannskap kan ha betydelse för människors psykiska hälsa. Ellaway, Macintyre och Kearns (2001) undersöker i artikeln "Perceptions of Place and Health in Socially Contrasting Neighbourhoods" huruvida grannskap påverkar människors psykiska hälsa. De kom fram till att en viktig faktor som påverkar människors psykiska

hälsa är den socioekonomiska statusen i grannskapet. De menar att det finns en stark korrelation mellan låg socioekonomisk status och ökad förekomst av psykisk ohälsa.

### 3.2.6 Miljöer som främjar socialt liv

Forskning (Korpela, 2002) visar att ungdomars favoritplatser bidrar till att bibehålla goda nivåer av självreglering samt självkänsla. Samtidigt visar tidigare studier att förhållandet mellan självkänsla och utomhusmiljö har varit inkonsekvent (Mygind et al, 2021). Wales et al (2024) menar resultaten från deras studie visar att utomhusmiljön kan verka som en arena för aktiviteter vilket i sin tur påverkar ungdomars känslor gentemot sig själva. De (Wales et al, 2024) menar att interaktioner som uppstår mellan ungdomar och deras vänner eller andra som de stöter på i utomhusmiljöer är avgörande för ungdomars sociala liv vilket samtidigt bidrar till utvecklingen av deras självkänsla, självidentitet samt deras sociala kompetens (Owens, 2017). Andra studier (Tillmann et al, 2018; Mygind et al, 2019) visar också att aktivitet i grönområden eller naturen kan boosta människors självkänsla. Likaså kan deltagande i aktiviteter utomhus exempelvis olika typer av sporter främja positiva känslor om en själv samtidigt som det förbättrar upplevda kompetenser (Bowker, 2006).

Offentliga miljöer såsom torg, parker och gator är platser människor besöker och passerar, dessa platser agerar som en mötesplats för människor där sociala interaktioner kan ske mellan bekanta och främlingar (Gehl, 2013). Enligt Whyte (1980) påverkar placeringen och vilken typ av möbler som finns i den offentliga miljön människors trivsel och tid spenderad där. Urbana möbler såsom bänkar, bort eller andra typer av sittplatser skapar utrymme för människor att interagera med varandra men även chans till att vila (Whyte, 1980). Offentliga platser som erbjuder olika typer av aktiviteter, allt från att titta på gatukonst, till att äta lockar människor i olika åldrar med olika behov och intressen (Whyte, 1980). Känslan av trygghet är avgörande för att få människor att vilja besöka och vistas på offentliga platser, miljöfaktorer som närvaro av andra människor och bra belysning och bra belysning bidrar enligt Whyte (1980) till känslan av trygghet. Nämnade faktorer bidrar enligt Whyte (1980) till skapandet av attraktiva och levande offentliga platser som främjar både socialt liv och gemenskap.



### 3.2.7 Miljöer som främjar upplevd trygghet

Känslan av trygghet är essentiell för människors välmående och psykiska hälsa. En plats som upplevs som otrygg besöks inte av många då de oftast aktivt väljer att undvika platsen. Vad som upplevs som otryggt är olika från individ till individ, någon kanske tycker att en plats med många träd och buskar upplevs som otrygg medan någon annan istället upplever en plats med öppen planlösning utan växter som otryggt (Güngör & Nordgren, 2019). En plats som känns ödslig upplevs av vissa som otrygg, vilket kan bidra till att platsens attraktivitet minskar, det i sin tur kan resultera i att färre människor väljer att besöka platsen (Güngör & Nordgren, 2019). Jane Jacobs (2005) menar att en plats med fler "ögon" alltså besökare och åskådare upplevs som säkrare, eftersom att det ger en känsla av trygghet då det finns fler vittnen på plats. Så att om någon skulle hända är det fler på plats som kan ingripa vilket skapar en större känsla av trygghet hos individerna som besöker platsen (Jacobs, 2005).

När en människa känner sig trygg på en offentlig plats kan det resultera i att personen går ut mer frekvent, på så sätt ökar chanserna för att må bättre då några miljöfaktorer som bidrar till en bra psykisk hälsa är sociala interaktioner som kan främja samhörighet och ökad tillhörighet till samhället (Wales et al, 2024; Lederbogen et al, 2011) och grönska (Van der berg et al, 2010; Ulrich, 1984; Hartig, 2004). Fysisk aktivitet kan främjas med hjälp av stadsplanering genom skapandet av säkra och attraktiva offentliga platser, exempelvis torg och gator som är inbjudande och upplevs som trygga (Gehl & Svarre, 2013; Carr et al, 2010).

Upplevelsen av bristande social trygghet resulterar i känslor av ångest och rädsla för att bli utsatt för brott, vilket resulterar i att vissa utomhusmiljöer undviks (Jacobs et al, 2023). Detta kan kopplas till Jacobs (2005) teori om att "ögon" på gatorna ökar säkerheten i området eftersom människor är mindre benägna till att begå brott när de är "övervakade". Jacobs (2005) menar att när det finns många människor som rör sig regelbundet i offentliga utrymmen såsom torg och gator ökar övervakningen automatiskt och skapar en känsla av trygghet och gemenskap. När det finns fler människor på plats i offentliga utrymmen blir det svårare för brottslingar att utföra

kriminella handlingar obemärkt samtidigt som en ökad mängd fotgängare bidrar till ett levande stadsliv (Jacobs, 2005). Således betonar Jacobs vikten av att skapa stadsområden som främjar en aktiv och öppen användning av offentliga rum, vilket kan resultera i att människor känner sig trygga och engagerade i sitt närområde.

I studien “Exploring emotions in relation to neighborhood environmental characteristics among older adults with low socioeconomic position: A qualitative study using walk-along interviews” (Jacobs et al, 2023), visade det sig att förekomsten av ojämna ytor på gångvägar resulterade i negativa känslor och i vissa fall till och med att människor undvek vissa platser (exempelvis parker) helt och hållet på grund av rädslan att ramla och skada sig. Studiens resultat överensstämmer med resultaten av en annan studie som genomförts i USA där de fann att känslor av bristande säkerhet som orsakades av stigar med ojämna ytor påverkade deltagarnas rörlighet utomhus i områden som de annars skulle vara väldigt aktiva i (Mahmood et al., 2012).

Offentliga miljöer som upplevs som trygga, säkra, intressanta och välkomnande attraherar fler människor (Jacobs, 2005) vilket även platser som är estetiskt tilltalande och upplevs som intressant gör (Hartig, 2004). Just därför är det viktigt att den byggda miljön utformas med mekanismer som erbjuder trygghet och säkerhet men samtidigt upplevs som intressant för att locka fler människor. Ju fler människor på plats desto större möjlighet för fler sociala interaktioner som i sin tur bidrar positivt till människors psykiska hälsa och välbefinnande (Wales et al, 2024; Lederbogen et al, 2011)

### **3.2.8 Natur och grönområden**

Studier visar att gröna och naturliga miljöer kan förbättra människors hanteringsförmåga (Tillmann et al, 2018) Dessutom kan det hjälpa till att återställa emotionell balans (Akpinar, 2021; Korpela et al, 2002). Emotionell balans är förmågan att kunna reglera och hantera känslor på ett hälsosamt men även konstruktivt sätt, att kunna uttrycka sina känslor på ett passande sätt utan att låta dem påverka ens handlingar och tankar (Gross, 1998). Tillgång till gröna och blåa ytor, närhet till lokala tjänster, bänkar att sitta på och renlighet kan enligt forskning gynna den psykiska hälsan (Pun et al, 2008; Juvani et al, 2005; Lauwers et al, 2021). Tidigare forskning visar att

utomhusmiljöer kan erbjuda ett par olika vägar till välbefinnande, det inkluderar dessutom en "mildring" av dels psykologisk återhämtning och psykiska hälsoproblem (Zhang et al, 2022; Mygind et al, 2019).

Att spendera tid utomhus erbjuder solexponering likaså användning av grönområden. Solexponering har viktiga medicinska faktorer då kalciumfixering sker via syntesen av Vitamin D (Walch et al, 2005). Det i sin tur kan påverka människors emotionella humör, sömnmönster och aktivitet, till och med den neurologiska hälsan kan påverkas (Heerwagen, 2009). Solexponering spelar alltså en avgörande roll för människors välbefinnande genom syntesen av vitamin D. Heerwagen (2009) och Walch et al (2005) bevisar i sin forskning att solexponering kan ha en påverkan på människors neurologiska hälsa, sömnmönster samt emotionella humör, vilket understryker vikten av att integrerar gröna miljöer i den byggda miljön för att främja välbefinnande och hälsa.

Att bo på platser som har tillgång till promenadvänliga parker påverkar livslängden för vuxna människor som bor i städer, oavsett socioekonomisk status, kön och ålder (Takano et al, 2002). För människor som bor i stora städer är en bra livskvalitet beroende av att kvaliteten på stadsmiljön är bra (Van Leeuwen et al 2006).

Användningen av urbana grönområden ses som ett drivområde för fysisk aktivitet (Richardson et al, 2013). Användning av grönområden har även visats ha psykologiska fördelar enligt en studie (Lafortezza et al, 2009) gjort i Italien och Storbritannien är dessa "immateriella fördelar" förknippade med lugn, skapandet av en balanserad känsla, avslappning, minskning av ångest, depression, spänningar, trötthet och kraft.

Ulrich (1984) beskriver att exponering för gröna element och kontakt med natur främjar en snabbare återhämtning från exempelvis operationer samtidigt som att det är stressreducerande. Ytterligare studier från både Ulrich (1984) och Park & Mattson (2009) visar att sjukhuspatienter som bor i rum med utsikt över gröna landskap eller rum med växter i rapporterade mindre ångest och trötthet samt att återhämtningen för dessa patienter skedde snabbare än för de patienter som inte hade rum med ovanstående attribut (menar utsikten och växter i rummet). Exponering för gröna element och kontakt med natur bidrar även till att återställa människans kognitiva kapaciteter exempelvis som uppmärksamhet (Kaplan, 1995). Synen på grönska har inom vården varit betydelsefull för patienternas tillfrisknande och välmående, vilket lett till att gröna

miljöer använts inom vården i rehabiliteringssyfte med avsikt att påskynda tillfriskningsprocessen för människor med försämrad psykisk hälsa (Lopez, 2012).

Enligt Terry Hartig som är professor inom miljöpsykologi verkar grönytemiljöer ha en större kapacitet för att främja psykologisk återhämtning jämfört med bebyggda miljöer (Hartig, 2004; Hartig et al, 1991). Hartig menar att det finns flera nyckelfaktorer som har en central roll i skapandet av miljöer som främjar både välbefinnande och återhämtning (Hartig, 2004). Bland de faktorer som spelar en central roll är närvaron av naturliga element särskilt värdefulla, naturliga ljud, vatten och grönska verkar som kärnelement i den återställande miljön (Hartig, 2004).

Studier (Hartig et al, 1991; Kaplan, (1989); Ulrich, 1984) visar att ovan nämnda element har en terapeutisk effekt på människor eftersom de skapar en harmonisk och lugn atmosfär. Närvaro av träd och växter har en positiv inverkan på stressreducering och bidrar samtidigt till att sänka nivåerna av både ångest och oro (Hartig, 2004). Vatten, i form av fontäner, floder och sjöar har en avkopplande effekt, även det kan skapa en känsla av "lugn och frid" (Hartig, 2004). Naturliga ljud, regn, suset mellan träden och fågelsång kan verka avstressande och på så sätt kan detta element också bidra till skapandet av en avkopplande miljö (Hartig, 2004).

En studie utförd av National Trust som är Europas största välgörenhetsorganisation för bevarande av naturen, visar att en enda minut av att lyssna på skogsljud räckte för att få människor att känna sig 30% mer avslappnade samtidigt som deras ångestnivåer sjönk (The Guardian, 2019). I en annan studie utförd av bland annat Terry Hartig (Hartig et al, 1991) fann man att interaktionen mellan människor och den naturliga miljön påverkar människornas mentala välbefinnande och återhämtning. Resultaten från studien indikerade att närvaro i naturliga miljöer kan ha en återställande effekt på människors samtidigt som det minskar både trötthet och stress (Hartig et al, 1991).

Utöver närvaron av de ovannämnda naturliga elementen understryker Hartig (2004) även vikten av avskildhet från stimulerande och stressiga miljöer. Hartig (2004) betonar att möjligheten att dra sig från stressiga miljöer tillbaka till en skyddad och lugn miljö är avgörande för människors återhämtning och för att kunna återfå energi. Ett sätt att främja återhämtning på är genom att implementering av grönområden, "lugna hörn" eller liknande typer av utrymmen som tillåter avkoppling och fokus på återhämtning

(Hartig, 2007). Dessa utrymmen ska vara platser som erbjuder trygghet och skydd men samtidigt är avskärmade från “yttre påverkan” (Hartig, 2007).

Den brittiska regeringen skriver följande i sin 25-åriga miljöplan “Spending time in the natural environment – as a resident or a visitor – improves our mental health and feelings of wellbeing. It can reduce stress, fatigue, anxiety and depression. It can help boost immune systems, encourage physical activity and may reduce the risk of chronic diseases such as asthma. It can combat loneliness and bind communities together.” (HM Government, 2018, sid.71). Vilket bekräftar studiens resultat.

Tid spenderad ute i naturen medför en rad olika positiva effekter på människors psykiska och fysiska hälsa, närhet till natur och grönska bidrar dessutom till ökad möjlighet av rörlighet (Folkhälsomyndigheten, 2022) vilket kan resultera i ökat välbefinnande (Ulrich, 1984), minskad stress (Hartig et al, 2014) och sociala interaktioner (Wales et al, 2024) vilket främjar den psykiska hälsan. Enligt Folkhälsomyndigheten (2022) förbättrar vistelser i naturmiljöer människors mentala funktion och stöder samtidigt människors återhämtning av stress- och koncentrationsrelaterade symptom vilket i sin tur främjar människors psykiska hälsa.

## 4. Diskussion

### 4.1 Genom vilka mekanismer kan offentlig miljö främja psykisk hälsa?

Den offentliga miljön kan främja psykisk hälsa genom att utformas med mekanismer som främjar trygghet, sociala interaktioner, fysisk aktivitet och miljöer som bidrar till återhämtning. Det är viktigt att betona betydelsen av att uppmärksamma psykisk ohälsa bland medborgare. Genom att uppmärksamma psykisk ohälsa och skapa offentliga miljöer som främjar den psykiska hälsan genom att bland annat öka välbefinnande och självkänsla kan samhället spara pengar på lång sikt i form av bibehållen arbetsförmåga, produktivitet och sjukvårdskostnader.

Utformningen av offentliga platser kan påverka människors sociala liv och resultera i social isolering i form av att förhindra alternativt främja social interaktion. Alltså om den offentliga miljön genom mekanismer förhindrar människors möjlighet till sociala interaktioner och samvaro, exempelvis om den byggda miljön är utformad på ett sätt som isolerar människor från varandra. Risken för dödlighet av bristande sociala relationer är högre än den för fetma (Flegal et al, 2013). Analysen visar att anledningen bakom detta är att social isolering i form av dels ensamhet, vilket påverkar den psykiska hälsan negativt (Holt-Lunstad et al, 2010; Flegal et al, 2013). Det i sin tur ökar risken för psykiska problem som bland annat ångest och depression (Hartig, 2004; Lopez, 2012).

En identifierad faktor som däremot kan bidra till sociala interaktioner är en tät stadsstruktur. Täta stadsstrukturer kan bidra till att sociala interaktioner sker och på så sätt främja även samhörighet och en ökad tillhörighet till samhället (Lederbogen et al, 2011). Människor som bor nära offentliga platser såsom parker och torg har större förutsättningar för att kunna delta i sociala aktiviteter och interaktioner, vilket kan stärka sociala band, vilket i sin tur kan resultera i en förbättrad psykiska hälsa (Leyden, 2003). En tät stadsstruktur erbjuder fler möjligheter för sociala interaktioner, dels genom tillgång till mötesplatser och offentliga platser samt närhet till grannar och resten av samhället. När människor bor nära varandra ökar sannolikheten för sociala

interaktioner och spontana möten inte bara med grannar och bekanta utan också med andra invånare. Det i sin tur kan bidra till känslan av gemenskap och samhörighet (Holt-Lunstad et al, 2010).

Grannskap spelar också en stor och viktig roll, då det bidrar till känslan av trygghet, samhörighet och gemenskap, och kan samtidigt minska känslan av ensamhet och isolering (Moser, 2009). Ett tätbebyggt område har oftast fler invånare än ett glesbebyggt område, det är därför större sannolikhet att invånare i tätbebyggda områden har fler möjligheter till att skapa relationer med fler grannar. Däremot är det inte en självklarhet då människor i glesbebyggda områden istället kan ha närmre relation till sina grannar då de är få. Däremot kan detta problematiseras eftersom att i teorin kan en tät stadsstruktur främja sociala interaktioner då människor bor nära varandra och har tillgång till samhällstjänster och andra offentliga utrymmen. Men i praktiken kan det innebära att områden såsom grönområden eller andra offentliga utrymmen bebyggs istället för att bevaras just för att få till en tät stadsstruktur. Det innebär alltså att en tät stadsstruktur har fördelar i form av att främja närhet och tillgång till offentliga platser, samhällstjänster och sociala interaktioner (Leyden, 2003) men samtidigt kan det i praktiken ske på bekostnad av exempelvis grönytor.

Det kan finnas en motsättning mellan tankar om att planera tätt och exempelvis tillgång till stora grönytor då en konsekvens av förtätning är att mängden grönytor kan minska (Boverket, 2024). Grönytor har en positiv påverkan på människors psykiska hälsa i form av att bland annat bidra till psykologisk återhämtning, återställa emotionell balans, minskning av ångest och depression (Akpınar, 2021; Hartig et al, 2002). Grönområden är trots allt en viktig faktor för människors psykiska hälsa och bör bevaras och tas hand om. Det är därför viktigt att betona att om det ska byggas tätt bör det ske genom mekanismer som främjar tillgång till bland annat grönområden och offentliga platser, det i sin tur stödjer gemenskap och sociala interaktioner. Om mängden grönytor minskar resulterar det i färre grönområden som människor kan söka sig till, detta innebär att fler människor kommer att behöva dela på mindre resurser vilket i sin tur kan resultera i en högre användning och belastning på de återstående grönytorerna. Det kan leda till både trängsel och större belastning på naturens resurser vilket kan rubba ekosystem och i längden påverka den biologiska mångfalden. Vilket kan få en motsatt effekt då människor inte kan få ut lika mycket av grönytorerna, de kanske inte känner sig lika

avslappnade om grönytorerna är fullpackade och kanske istället väljer att inte alls besöka grönytorerna vilket i sin tur kan leda till social isolering.

Genom att planera miljöer som främjar fysisk aktivitet kan den offentliga miljön bidra till förbättrad psykisk hälsa. Det är en återkommande faktor i litteraturstudien, detta då fysisk aktivitet bidrar till förbättrad psykisk hälsa genom att minska risken för psykisk ohälsa, depression, ångest, stress, demens samtidigt som det ökar dels välbefinnande, koncentrationsförmåga och minne (Folkhälsomyndigheten, 2022; Lopez, 2012; Moughjtin et al, 2019). Miljöer som bidrar till fysisk aktivitet är dels natur och grönområden, miljöer som upplevs som trygga och närhet till miljöer som man kan vara fysiskt aktiv i (Hartig, 2004; Jacobs, 2005; Richardson et al, 2013). Till exempel om en park är ca 10-15 minuter ifrån en individ är det högre sannolikhet att personen går dit än om parken hade varit ca 1,5 timme ifrån. Då hade personen behövt ta sig dit med kanske bil eller buss, alla människor har inte tillgång till en bil eller kanske råd och tid med att vänta på bussar, därav är närhet en viktig faktor som kan påverka människors fysiska aktivitet. Å andra sidan behövs nödvändigtvis inte just en park för att en människa ska vara fysiskt aktiv. Man kan ta en vanlig promenad i sitt bostadsområde eller längs med en gata, men där spelar trygghet också en stor roll, om en gata eller offentlig plats inte upplevs som trygg kan det påverka människors val av att besöka eller passera de ytorna det i sin tur påverkar också människors förutsättning till fysisk aktivitet. Detta kan kopplas till Folkhälsomyndighetens (2022) påstående om att människors hälsa påverkas av de möjligheter och begränsningar som de lever med i vardagen.

Därav är det viktigt att uppfylla ett flertal "krav" i form av exempelvis trygghet, när offentliga miljöer planeras för att kunna främja fysisk aktivitet, och där kommer vi återigen tillbaka till faktumet att olika individer har olika preferenser, till exempel kan olika åldrar föredra olika typer av miljöer. Fysisk aktivitet är en viktig del av den psykiska hälsan, därför är det viktigt att bemöta efterfrågan på miljöer som främjar detta, det är viktigt att betona hur mycket det påverkar den psykiska hälsa. Genom att uppmärksamma att det är bra att vara fysiskt aktiv, kan det i längden kanske minska antalet som söker vård för psykiska problem, det sätter mindre press på vården, mer skattepengar som kan spenderas på andra saker i samhället. Samtidigt kan fysisk aktivitet öka människors produktivitet i samhället genom att öka människors koncentrationsförmåga, minne och välbefinnande.



Wales et al (2024) betonar att utomhusmiljön har potential att verka på ett förebyggande sätt mot psykiska problem. Det understryker behovet av att skapa miljöer som främjar positiva upplevelser men samtidigt offentliga miljöer som erbjuder möjligheter för både stresshantering och återhämtning. Studien stöder forskning som visar att gröna miljöer kan ha positiv inverkan på människors välbefinnande och emotionella balans (Hartig et al, 2022; Akpinar, 2021). Däremot kan en svårighet med att skapa miljöer som erbjuder positiva upplevelser men även möjlighet för återhämtning och stresshantering vara att hitta balansen mellan dessa aspekter. En miljö som erbjuder positiva upplevelser kan för vissa vara i form av att erbjuda utmanande och spännande aktiviteter vilket kan av andra istället upplevas som stressande. I jämförelse med miljöer som är lugna kan upplevas som stressfria och återhämtande för vissa medan andra kan uppleva dem som tråkiga och ointressanta.

## **4.2 Vilka miljöfaktorer i den offentliga miljön påverkar människors psykiska hälsa?**

Analysen visar att det finns flera miljöfaktorer i den byggda miljön som påverkar den psykiska hälsan, både på ett negativt och positivt sätt. Genom att identifiera en del av de miljöfaktorer som finns i den byggda miljön kan detta arbete bidra till fortsatt forskning inom ämnet för att belysa och sprida mer kunskap om den byggda miljöns påverkan på människors psykiska hälsa.

Studien har visat att det finns flera olika kopplingar mellan stadsmiljön och psykisk hälsa. Där det sociala, återhämtande och det som främjar fysisk aktivitet är viktigt, men en viktig aspekt för att allt detta ska fungera är att människor känner sig trygga. Den fysiska utformningen av ett offentligt rum kan avgöra hur ofta och hur många människor som väljer att besöka och tillbringa tid där. Genom att exempelvis placera “urbana möbler” såsom bänkar och lekredskap på offentliga platser kan fler besökare använda dem och spendera mer tid på platserna istället för att endast passera förbi. Däremot är det minst lika viktigt att fokusera på de sociala aspekterna, eftersom samspelet mellan det fysiska och sociala tillsammans främjar psykisk hälsa.

När fler besökare besöker en plats ökar det även upplevelsen av trygghet då det finns fler “ögon” på gatan, samtidigt som brottslingar har svårare att begå brott (Jacobs,

2005). Upplevelsen av otrygghet kan öka människors känsla av ångest och rädsla för att bli utsatt för brott, vilket har lett till att vissa individer väljer att undvika vissa utomhusmiljöer helt och hållet (Jacobs et al, 2023). Att känna sig trygg och säker i den offentliga miljön är avgörande för människors tendens att vistas där och delta i samhällsaktiviteter. Denna insikt förstärker teorierna som analyserats i studien som betonar vikten av att trivsamma och trygga offentliga platser behövs för att främja psykisk hälsa (Jacobs, 2005; Gehl, 2006).

Den fysiska utformningen av offentliga platser kan prioritera människors trygghet och trivsel genom att anta en "people-first approach" som både Jane Jacobs (2005) och Jan Gehl (2006) förespråkar. En "people-first approach" betonar vikten av att prioritera människors trivsel och behov i utformningen av offentliga miljöer. Offentliga platser som skapas ska inte endast vara estetiskt tilltalande och välkomnande utan även upplevas som trygga och säkra, det i sin tur lockar fler människor. När offentliga miljöer upplevs som intressanta, välkomnande, trygga och säkra, lockas fler människor dit (Jacobs, 2005).

Sammanfattningsvis är det alltså inte endast den fysiska miljön som påverkar den psykiska hälsan i offentliga miljöer utan även de sociala aspekterna spelar stor roll, då det sociala bidrar till främjandet av både trygghet och gemenskap. Att integrera både fysiska och sociala dimensioner är avgörande för att kunna skapa offentliga miljöer som främjar psykisk hälsa.

Det är viktigt att den fysiska utformningen av den byggda miljön planeras utifrån invånarnas önskemål och behov, samtidigt som de uppfyller "kraven" för att erbjuda trygghet och säkerhet för invånarna. Samtidigt är det svårt att kunna ta hänsyn till alla aspekter. Människorna har olika önskemål och behov, vissa individer kanske upplever ödsliga och lugna platser som attraktiva medan andra kan tycka att de upplevs som kusliga och otrygga. Det är ett komplext ämne eftersom att det är så många olika kvaliteter i den offentliga miljön som påverkar människor, däremot kan dessa kvaliteter samspela, det som kan vara lite komplext här är också att få dem att fungera ihop och hitta en balans mellan dem.

Tillgång och närhet är en annan viktig aspekt inom ämnet, dels tillgång till offentliga platser, miljöer som främjar psykiskt välmående men även närhet till samhällstjänster är

viktig. Närhet och tillgång till samhällstjänster och offentliga platser bidrar till gemenskap genom att erbjuda mötesplatser för sociala interaktioner vilket främjar känslan av samhörighet (Lederbogen et al, 2011). Whyte (1980) betonar vikten av att utforma offentliga platser genom mekanismer som främjar människors trivsel, vilket kan ske genom att placera rätt typer av möbler i den offentliga miljön för att uppmuntra människor till att socialisera och vila. Whyte (1980) menar även att trygghet och aktiviteter som erbjuds i offentliga miljöer är faktorer som påverkar människors val av att besöka platserna. En offentlig plats som är inbjudande, trygg, och attraktiv lockar besökare, ju fler besökare på en offentlig plats desto större chans för sociala interaktioner. Områden med begränsad tillgång till exempelvis samhällstjänster och offentliga platser komplicerar det för invånarna genom att begränsa deras möjlighet till sociala interaktioner och möjlighet till att delta i aktiviteter som erbjuds och finns på offentliga platser. Det gör det svårt för invånare att möta andra människor och skapa sociala band, vilket i sin tur kan bidra till social isolering.

Forskning och studier har visat att tillgång till grönområden i städer har en positiv påverkan på människors livskvalitet och livslängd. Forskning från litteraturstudien visar att tillgång till parker och grönområden har en avgörande roll i främjandet av hälsosamma levnadsvanor. Det betonas dessutom att tillgången till grönområden har en avgörande roll för att öka människors upplevda livskvalitet oberoende av deras ålder eller socioekonomiska status. Resultaten från Hartig et al. (2002), Ulrich (1984), Tillman et al (2018), och Akpınar (2021) påvisar att tillgång till grönområden kan fungera som en väsentlig resurs för att hantera stress, ångest, återställa emotionell balans och bidra positivt till den psykiska hälsan. Nämnade studier ger stöd för idén om att naturliga miljöer kan fungera som tillflyktsorter från vardagens påfrestningar som miljöpsykologen Terry Hartig betonar är det viktigt att psykologiskt sett kunna komma ifrån det som är "krävande" med jämna mellanrum för att kunna återhämta sig (Forskning, 2022). Användning av urbana grönområden har kopplats till ökad fysisk aktivitet samt psykologiska fördelar. Laforzezza et al (2009) och Richardson et al (2013) visar i sina studier att grönområden kan fungera som en plattform för fysisk aktivitet samtidigt som det kan erbjuda ett flertal psykologiska fördelar, bland annat ökat välbefinnande och minskad stress.

Däremot finns det olika åsikter om vad det innebär, om det faktiskt behövs förtätning eller inte. Medan vissa anser att förtätning främjar den psykiska hälsan genom att erbjuda närhet till grannar, sociala aktiviteter, samhällstjänster etc finns det andra som menar att det kan få motsatt effekt, genom att väcka oro hos invånarna för att ekonomiska-, sociala- och ekologiska värden riskerar att gå förlorade. Kommuner runtom i Sverige har använt resurseffektivitet, hållbart resande, och förbättrad hälsa som argument för att bygga täta stadsstrukturer medan det ibland istället resulterat i obalanser i form av att vissa områden blivit för täta medan andra områden blir för glest vilket resulterat i social isolering och ett större resbehov (Boverket, 2024).

En gemensam nämnare för Kaplan, Grahn och Ulrich teorier om återhämtning och stress är att den psykiska hälsan kan återställas genom vistelser i så kallade "gynnsamma miljöer". Alltså miljöer som främjar återhämtning, dit människor kan söka sig för att kunna ta pauser från stressiga miljöer på så sätt, eftersom avskildhet från stressfyllda miljöer främjar en snabbare återhämtning (Hartig, 2007). Något som avgör om en människa söker sig till en plats för att kunna varva ner är att det måste vara en plats som upplevs som intressant för individen, samtidigt som platsen i viss mån ska upplevas som estetiskt tilltalande (Hartig, 2007). Olika människor gillar olika saker och har olika preferenser av vad de upplever som attraktivt och intressant. Återigen är det olika miljöfaktorer som uppfyller olika människors tankar om vad en stressfri och återhämtande miljö är. Vissa kan söka sig till naturområden såsom skogar eller parker fri från människor medan andra kanske söker sig till offentliga platser med fler människor och mindre grönska.

Förhållandet mellan dåliga livsmiljöer och psykiska problem är ömsesidig (Kim, 2010), med människor som lider av psykiska problem är mer benägna till att uppfatta sin omgivning som ogynnsam (Tillmann et al, 2018). Detta understryker behovet av att ytterligare forskning krävs för att undersöka och identifiera de specifika miljöfaktorer i utomhusmiljöer som bidrar till att förbättra livsmiljöer med avsikt att förebygga psykiska problem hos människor.

## 4.3 Framtida forskning

Det finns fler miljöfaktorer än de som identifierats och analyserats i just detta arbete som har en stor påverkan på människors psykiska hälsa. Jag föreslår därför att forskningen kring den byggda miljöns påverkan på den psykiska hälsan bör fortsätta eftersom att samhället ständigt utvecklas. Forskare, beslutsfattare och planerare kan med hjälp av ny teknologi och kunskap finna kvaliteter i den byggda miljön som har en direkt eller indirekt påverkan på den psykiska hälsan samtidigt som de kan med hjälp av sammanställd kunskap förhoppningsvis även finna lösningar till problemen. Det finns mycket litteratur att hitta och gå igenom, samtidigt som det finns stora behov av mer forskningsbaserad kunskap. Genom att rikta uppmärksamhet till området kan fler människor, inte bara forskare utan även civila individer, bli mer medvetna och öka sin kunskap om hur den byggda miljön påverkar deras hälsa. Tillsammans kan de arbeta mot att skapa miljöer som främjar den psykiska hälsan.

## 4.4 Metoddiskussion

I denna studie har jag valt att lägga fokus på att identifiera miljöfaktorer och kvaliteter i den offentliga miljön som påverkar människors psykiska hälsa. En viktig aspekt i detta är att förstå hur man kan använda planeringspraktik som ett verktyg för att främja psykisk hälsa inom stadsutveckling.

Det hade varit av stort värde för studien att inkludera en analys om hur psykisk hälsa hanteras i det praktiska arbetet inom stadsutveckling och kunna undersöka hur processen för det går till. En undersökning vidare en diskussion om planeringspraktik i förhållande till psykisk hälsa hade kunnat bidra i insikt för både författare och läsare gällande huruvida olika åtgärder och strategier implementeras samt hur de påverkar människors välbefinnande och psykiska hälsa.

En möjlig metod för detta hade kunnat vara att genomföra intervjuer med kunniga inom området exempelvis beslutsfattare, stadsplanerare och arkitekter inom området. Intervjuer med de nämnda hade bidragit med insikt i deras perspektiv och syn på psykisk hälsa inom planeringsprocesser. Metoden skulle kunna ge oss möjlighet att

utforska hur arbetet med att främja psykisk hälsa ser ut genom planeringspraktik och fungerar. Det hade kunnat hjälpa oss att förstå hur det kan implementeras i verkligheten. Kombinationen av studiens resultat angående miljöfaktorer i den offentliga miljö med intervjuer av personer med stor erfarenhet hade kunnat bidra till en mer övergripande förståelse av ämnet där fler perspektiv lyfts.

Artiklar som innehöll ordet “corona” kan såklart fortfarande innehålla värdefull fakta och kunskap men som sagt var det andra förhållanden under corona-pandemin. Hade jag tagit med fakta från dessa dokument hade det kunnat påverka resultaten av studien genom att prägla studien med faktorer som fanns då. Exempelvis att det fanns mycket restriktioner, faktumet att många var hemma och inte gick ut, vilket resulterade i fler socialt isolerade under den perioden och i en ökning av psykiska besvär bland befolkningen (Folkhälsomyndigheten, 2022).

Viktigt att betona däremot är att det finns flera miljöfaktorer i den offentliga miljön som påverkar den psykiska hälsan. I mån av tid hade fler miljöfaktorer kunnat tas med i studien.

## 5. Avslutning

### 5.1 Slutsats

Sammanfattningsvis har detta arbete bidragit till en djupare förståelse av den byggda miljöns påverkan på människors psykiska hälsa, ett ämne som inte uppmärksammas lika ofta som den fysiska hälsan. Det är viktigt att beslutsfattare och planerare uppmärksammar de hälsoproblem som kan komma till följd av den offentliga miljön. Genom att uppmärksamma psykisk hälsa kan samhället förhoppningsvis skapa inkluderande miljöer som är trygga och främjar den psykiska hälsan genom att skapa miljöer som bidrar till dels återhämtning, ökad välbefinnande, sociala interaktioner och fysisk aktivitet.

Det är evident att både fysiska och sociala kvaliteter hos offentliga miljöer spelar en stor roll för människors upplevelser därigenom deras psykiska hälsa. Skapandet av attraktiva och trygga miljöer som stimulerar fysisk aktivitet och social interaktion är essentiella och avgörande för att främja psykisk hälsa i olika stadsmiljöer. För att kunna skapa mer hälsosamma stadsmiljöer är det därför viktigt att fortsätta utforska och identifiera vilka faktorer som påverkar psykisk hälsa.

Studien understryker vikten av att samhället investerar i en gynnsam utomhusmiljö som främjar den psykiska hälsan hos samhällets medborgare, oavsett ålder, etnicitet eller socioekonomiska status. Genom att skapa tillgång till grönområden, miljöer som främjar återhämtning, trygga miljöer och möjlighet till fysisk aktivitet utomhus kan samhället bidra till stärkandet av människors välbefinnande och psykiska hälsa.

## 6. Källor

### 6.1 Referenslista

Abdel-Aziz, A. A., Abdel-Salam, H., & El-Sayad, Z. (2016). The role of ICTs in creating the new social public place of the digital era. *Alexandria Engineering Journal*, 55(1), 487-493. (Hämtad 2024-03-25) <https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S1110016815002124>

Akpinar, A. (2021). How perceived sensory dimensions of urban green spaces are associated with teenagers' perceived restoration, stress, and mental health?. *Landscape and Urban Planning*, 214, 104185. (Hämtad 2024-02-28) [https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S0169204621001481?casa\\_token=AAZ-vbw50K8AAAAA:CiwQbvsl4LPDrQ0opZLgGAWJSZHdSPlljVFIG39IbfjhisvkkjGrefI1VvjbV706w44CMUEITxY](https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S0169204621001481?casa_token=AAZ-vbw50K8AAAAA:CiwQbvsl4LPDrQ0opZLgGAWJSZHdSPlljVFIG39IbfjhisvkkjGrefI1VvjbV706w44CMUEITxY)

American Psychiatric Association. (2013). Diagnostic and statistical manual of mental disorders (5th ed.). *Arlington, VA: American Psychiatric Publishing*. (Hämtad 2024-04-28) [https://books.google.com/books?hl=sv&lr=&id=bXTvBQAAQBAJ&oi=fnd&pg=RA1-PA9&dq=American+Psychiatric+Association.+\(2013\).+Diagnostic+and+statistical+manual+of+mental+disorders+\(5th+ed.\).+Arlington,+VA:+American+Psychiatric+Publishing.+&ots=AdGG1nUDB4&sig=N0kZJSLW\\_Jg\\_-c6j9xlGLyt2Lyo](https://books.google.com/books?hl=sv&lr=&id=bXTvBQAAQBAJ&oi=fnd&pg=RA1-PA9&dq=American+Psychiatric+Association.+(2013).+Diagnostic+and+statistical+manual+of+mental+disorders+(5th+ed.).+Arlington,+VA:+American+Psychiatric+Publishing.+&ots=AdGG1nUDB4&sig=N0kZJSLW_Jg_-c6j9xlGLyt2Lyo)

Ayala-Azcárraga, C., Diaz, D., & Zambrano, L. (2019). Characteristics of urban parks and their relation to user well-being. *Landscape and urban planning*, 189, 27-35. (Hämtad 2024-04-25) [https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S0169204619302087?casa\\_token=dwlG3uZr7-IAAAAA:is5trd0hialLNZIK9tkJq53S54FbpOdwiuWJ5cosE7QbsFVyzjG9VmG2qlqL1KuNAIwUTSjcoAA](https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S0169204619302087?casa_token=dwlG3uZr7-IAAAAA:is5trd0hialLNZIK9tkJq53S54FbpOdwiuWJ5cosE7QbsFVyzjG9VmG2qlqL1KuNAIwUTSjcoAA)

Been, V. & Voicu, I. (2008). The Effect of Community Gardens on Neighbouring Property Values. *SSRN Electronic Journal*. 36, 241-283. DOI10.2139/ssrn.889113. (Hämtad 2024-03-25)



[https://onlinelibrary.wiley.com/doi/abs/10.1111/j.1540-6229.2008.00213.x?casa\\_token=BVeb\\_yFFjJwMAAAAA:5stdLBu18fCy-zec3Z8zQbE7LvhJMr2H4ISPSQ-ZCOeuSLulxGI2WRSZ\\_QcPpQmF8BIOPH3ght9y2CE11](https://onlinelibrary.wiley.com/doi/abs/10.1111/j.1540-6229.2008.00213.x?casa_token=BVeb_yFFjJwMAAAAA:5stdLBu18fCy-zec3Z8zQbE7LvhJMr2H4ISPSQ-ZCOeuSLulxGI2WRSZ_QcPpQmF8BIOPH3ght9y2CE11)

Berghauer Pont, M., & Haupt, P. (2021). Spacematrix: Space, density and urban form. *nai010*. (Hämtad, 2024-03-25)

[https://www.researchgate.net/publication/351049141\\_Spacematrix\\_-\\_Space\\_Density\\_and\\_Urban\\_Form](https://www.researchgate.net/publication/351049141_Spacematrix_-_Space_Density_and_Urban_Form)

Birkeland, M. S., Melkevik, O., Holsen, I., & Wold, B. (2012). Trajectories of global self-esteem development during adolescence. *Journal of adolescence*, *35*(1), 43–54. (Hämtad, 2024-05-21)

<https://doi.org/10.1016/j.adolescence.2011.06.006>

Boverket. (2021). Hälsosamma och trygga miljöer. (Hämtad 2024-03-07)

<https://www.boverket.se/sv/samhallsplanering/arkitektur-och-gestaltad-livsmiljo/argument-nyttor/samhallsutmaningar/halsosamma-och-trygga-miljoer/#h2>

Boverket. (2023). Mark- och vattenanvändning. (Hämtad 2024-03-12)

[https://www.boverket.se/sv/PBL-kunskapsbanken/planering/oversiktsplan/op-modell/op-modell2\\_1/mark--och-vattenanvandning/](https://www.boverket.se/sv/PBL-kunskapsbanken/planering/oversiktsplan/op-modell/op-modell2_1/mark--och-vattenanvandning/)

Boverket. (2024). Den byggda formens betydelse. (Hämtad 2024-03-02)

<https://www.boverket.se/globalassets/publikationer/dokument/2024/den-byggda-formens-betydelse---kunskap-fran-forskning.pdf>

Bowker, A. (2006). The relationship between sports participation and self-esteem during early adolescence. *Canadian Journal of Behavioural Science/Revue canadienne des sciences du comportement*, *38*(3), 214. (Hämtad 2024-04-17)

<https://psycnet.apa.org/record/2006-12375-002>

Bryman, A. (2016). *Social research methods*. Oxford university press.

Bryman, A. & Bell, E. (2013). *Företagsekonomiska forskningsmetoder*. (Andra upplagan) *Stockholm: Liber*.

Carmona, M., Heath, T., Oc, T. & Tiesdell, S. (2003). *Public Places - Urban Spaces: The Dimensions of Urban Design*. (Första upplagan). Boston, MA: Architectural Press. (Hämtad 2024-04-17)

<https://www.taylorfrancis.com/books/mono/10.4324/9781315158457/public-places-urban-spaces-matthew-carmona>

Carmona, M. (2021). *Public places urban spaces: the dimensions of urban design*. (Third edition). *New York: Routledge*. (Hämtad 2024-03-12)

<https://www.taylorfrancis.com/books/mono/10.4324/9781315158457/public-places-urban-spaces-matthew-carmona>

Carr, L. J., Dunsiger, S. I., & Marcus, B. H. (2010). Validation of Walk Score for Estimating Access to Walkable Amenities. *British Journal of Sports Medicine*, *45*(14), 1144–1148. (Hämtad 2024-04-12)

[https://bjsm.bmj.com/content/45/14/1144.short?casa\\_token=U7\\_LF-9SSI4AAAAA:QDeEUIURUKcECZNxfIjDpBb0rbpnmzDVJ8s3XiBEN1v4mVr0BQQKNX4jOGvO1YBKfz1MIVuf4BqyD](https://bjsm.bmj.com/content/45/14/1144.short?casa_token=U7_LF-9SSI4AAAAA:QDeEUIURUKcECZNxfIjDpBb0rbpnmzDVJ8s3XiBEN1v4mVr0BQQKNX4jOGvO1YBKfz1MIVuf4BqyD)

Clark, C., Myron, R., Stansfeld, S., & Candy, B. (2007). A systematic review of the evidence on the effect of the built and physical environment on mental health. *Journal of public mental health*, *6*(2), 14-27. (Hämtad 2024-04-19)

<https://www.emerald.com/insight/content/doi/10.1108/17465729200700011/full/html>

Cooper, R., Boyko, C. T., & Cooper, C. (2011). Design for Health: The Relationship Between Design and Noncommunicable Diseases. *Journal of Health Communication*, *16*, 134–157. (Hämtad 2024-04-19) <https://doi.org/10.1080/10810730.2011.601396>

Cottagiri, S. A., Villeneuve, P. J., Raina, P., Griffith, L. E., Rainham, D., Dales, R., ... & Crouse, D. L. (2022). Increased urban greenness associated with improved mental health among middle-aged and older adults of the Canadian Longitudinal Study on Aging (CLSA). *Environmental Research*, *206*, 112587. (Hämtad 2024-04-27)

<https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S0013935121018880>

Courage, C. (2020). Introduction: What really matters: Moving placemaking into a new epoch. In *The Routledge handbook of placemaking* (pp. 1-8). Routledge.

<https://www.taylorfrancis.com/chapters/edit/10.4324/9780429270482-1/introduction-cara-courage>

Dempsey, N & Burton, M. (2012). Defining place-keeping: The long-term management of public spaces. *Urban Forestry & Urban Greening, Volume 11*, Issue 1, pp, 11-20. (Hämtad 2024-03-27)

<https://www.sciencedirect.com/science/article/abs/pii/S1618866711000732>.

De Osso Fuentes, M. J. F., Keegan, B. J., Jones, M. V., & MacIntyre, T. (2023). Digital placemaking, health & wellbeing and nature-based solutions: A systematic review and practice model. *Urban Forestry & Urban Greening, 79*, 127796. (Hämtad 2024-04-27)

<https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S1618866722003399>

Dreger, S., Meyer, N., Fromme, H., & Bolte, G. (2015). Environmental noise and incident mental health problems: A prospective cohort study among school children in Germany. *Environmental research, 143*, 49-54. (Hämtad 2024-03-20)

[https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S0013935115300475?casa\\_token=gd8QV6RuDJEAAAAA:ZIH8Hg25vWn9Dm9h5uoZAeabeuFC\\_-BazXvOZ4TwqXAR0Gqvpk\\_3TXn6Iyvwvx21JpYA8Ddj13Y4](https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S0013935115300475?casa_token=gd8QV6RuDJEAAAAA:ZIH8Hg25vWn9Dm9h5uoZAeabeuFC_-BazXvOZ4TwqXAR0Gqvpk_3TXn6Iyvwvx21JpYA8Ddj13Y4)

Due, P., Eriksson, C., Torsheim, T., Potrebny, T., Välimaa, R., Suominen, S., ... & Damgaard, M. T. (2019). Trends in high life satisfaction among adolescents in five Nordic countries 2002–2014. *Nordisk välfärdsforskning Nordic Welfare Research, 4*(2), 54-66. (Hämtad 2024-03-27)

<https://www.idunn.no/doi/abs/10.18261/issn.2464-4161-2019-02-03>

Ellaway, A., Macintyre, S., & Kearns, A. (2001). Perceptions of place and health in socially contrasting neighbourhoods. *Urban studies, 38*(12), 2299-2316. (Hämtad 2024-02-27)

[https://journals.sagepub.com/doi/abs/10.1080/00420980120087171?casa\\_token=OFACVtKz-BYAAAAA:LgTqz7BqlhF3o2K4rlAzexBwhA13mySdat93Wx6R\\_8zfKgoX204Q - ToWSaTFp2fzN3vNoWD9x-w](https://journals.sagepub.com/doi/abs/10.1080/00420980120087171?casa_token=OFACVtKz-BYAAAAA:LgTqz7BqlhF3o2K4rlAzexBwhA13mySdat93Wx6R_8zfKgoX204Q - ToWSaTFp2fzN3vNoWD9x-w)

Euromonitor International. (2014). The rising importance of single person households globally: Proportion of single person house-holds worldwide. (Hämtad 2024-03-05)

<http://blog.euromonitor.com>

Europaparlamentet. (2020). Europaparlamentets resolution av den 10 juli 2020 om EU:s folkhälsostrategi efter covid-19 (2020/2691(RSP)). (Hämtad 2024-03-04)

[https://www.europarl.europa.eu/doceo/document/TA-9-2020-0205\\_SV.html](https://www.europarl.europa.eu/doceo/document/TA-9-2020-0205_SV.html)

Esaiasson, P., Gilljam, M., Oscarsson, H., Towns, A.E. & Wängnerud, L. (2017). Metodpraktikan: konsten att studera samhälle, individ och marknad. (Femte upplagan). Stockholm: Wolters Kluwer. (Hämtad 2024-02-27)

<https://www.academia.edu/download/30909745/Metodpraktikan.pdf>

Eustat. (2024). Green areas. (Hämtad 2024-02-07)

[https://en.eustat.eus/documentos/elem\\_1795/definicion.html](https://en.eustat.eus/documentos/elem_1795/definicion.html)

Firth, C. Maye, D. & Pearson, D. (2011) Developing “community” in community gardens. Local Environment. 16(6), 555-568. DOI:10.1080/13549839.2011.586025. (Hämtad 2024-04-06)

[https://www.tandfonline.com/doi/abs/10.1080/13549839.2011.586025?casa\\_token=riUIaxo2-L4AAAAA:noxGICxN5xsWHrez8bd-TrKRzla0slzignWmmUwiyUEnBcSO5S9eAQB69HLPws0GUqvIN7ZINQn6Tg](https://www.tandfonline.com/doi/abs/10.1080/13549839.2011.586025?casa_token=riUIaxo2-L4AAAAA:noxGICxN5xsWHrez8bd-TrKRzla0slzignWmmUwiyUEnBcSO5S9eAQB69HLPws0GUqvIN7ZINQn6Tg)

Flegal, K. M., Kit, B. K., Orpana, H., & Graubard, B. I. (2013). Association of all-cause mortality with overweight and obesity using standard body mass index categories: a systematic review and meta-analysis. *Jama*, 309(1), 71-82. (Hämtad 2024-03-03)

[https://jamanetwork.com/journals/jama/article-abstract/1555137?casa\\_token=EkdeQO5PwoYAAAAA:JIauy1hbJHLH26\\_WBnlG1jGR838YBKR9bO92srm0ZawPTqbOMPZOaEWpfHG\\_GidMbRX2DQjPKcg54](https://jamanetwork.com/journals/jama/article-abstract/1555137?casa_token=EkdeQO5PwoYAAAAA:JIauy1hbJHLH26_WBnlG1jGR838YBKR9bO92srm0ZawPTqbOMPZOaEWpfHG_GidMbRX2DQjPKcg54)

Folkhälsomyndigheten. (2021). Vår livsmiljös betydelse för en god och jämlik hälsa. (Hämtad 2024-02-03)

<https://www.folkhalsomyndigheten.se/publikationer-och-material/publikationsarkiv/v/var-livs-miljos-betydelse-for-en-god-och-jamlik-halsa/?pub=93308>

Folkhälsomyndigheten. (2022). Covid-19 och psykisk hälsa. (Hämtad 2024-02-03)

<https://www.folkhalsomyndigheten.se/livsvillkor-levnadsvanor/psykisk-halsa-och-suicidprev-ention/psykisk-halsa/covid-19-och-psykisk-halsa/>

Folkhälsomyndigheten. (2022). Vad är psykisk hälsa? (Hämtad 2024-02-03)

<https://www.folkhalsomyndigheten.se/livsvillkor-levnadsvanor/psykisk-halsa-och-suicidprev-ention/vad-ar-psykisk-halsa/>

Fransson, J. (2016). Folkhälsa i fysisk planering / Med fokus på fysisk aktivitet. (Hämtad 2024-04-03)

<https://www.diva-portal.org/smash/get/diva2:935514/FULLTEXT02>

Friberg, F. (2022). Att göra en integrerande sammanställning av kvalitativ forskning–inspirerad av metasyntes. I F. Friberg (Red.), *Dags för uppsats: Vägledning för litteraturbaserade examensarbeten*, 4, 169-18

Funck, E.K. & Karlsson, T.S. (2021). Handbok för systematiska litteratur- och dokumentstudier inom samhällsvetenskapen. (Första upplagan). Göteborg: *Förvaltningshögskolan, Göteborgs universitet*. (Hämtad 2024-02-09)

[https://gupea.ub.gu.se/bitstream/handle/2077/67445/gupea\\_2077\\_67445\\_1.pdf;jsessionid=9BEE9571392E650D3083D058720A211A?sequence=1](https://gupea.ub.gu.se/bitstream/handle/2077/67445/gupea_2077_67445_1.pdf;jsessionid=9BEE9571392E650D3083D058720A211A?sequence=1)

Gehl, J. (2006). Life between buildings: using public space. (6. ed.) *København: The Danish Architectural Press*. (Hämtad 2024-02-06)

[https://playspaces.ru/wp-content/uploads/2016/08/Geyl\\_zhizn\\_sredi\\_zdaniy.pdf](https://playspaces.ru/wp-content/uploads/2016/08/Geyl_zhizn_sredi_zdaniy.pdf)

Gehl, J. (2013). *Cities for people*. Island press. (Hämtad 2024-04-06)

[https://books.google.com/books?hl=sv&lr=&id=1BNJoNILqQcC&oi=fnd&pg=PR3&dq=Gehl,+J.+\(2013\).+Cities+for+people.+Island+press.&ots=hHn9rYV7mp&sig=EWhZQuhG8\\_TX3XcBLklWTbqiRSM](https://books.google.com/books?hl=sv&lr=&id=1BNJoNILqQcC&oi=fnd&pg=PR3&dq=Gehl,+J.+(2013).+Cities+for+people.+Island+press.&ots=hHn9rYV7mp&sig=EWhZQuhG8_TX3XcBLklWTbqiRSM)

Gehl, J., & Svarre, B. (2013). *How to study public life* (Vol. 2). Washington, DC: Island press. (Hämtad 2024-03-16) <https://link.springer.com/book/10.5822/978-1-61091-525-0>

Gnesta kommun. (2024). Offentlig miljö. (Hämtad 2024-02-07).

<https://www.gnesta.se/samhallsplaneringinfrastruktur/offentligmiljo.4.6cc22741439b1fb1631c5a.html>

Grahn, P. (1991). The importance of a garden or a yard of your own, I: Grahn, P. (red.). Om parkers betydelse. *Stad & Land* nr 93. Movium och SLU Alnarp, s. 184–216. (Hämtad 2024-03-16)

<https://portal.research.lu.se/en/publications/vardagliga-offentliga-rum-torg-och-platser>

Grahn, P. (2005). Om trädgårdsterapi och terapeutiska trädgårdar. I Johansson, M. & Küller, M. (red.). *Svensk miljöpsykologi. Studentlitteratur*, ss. 245-262. (Hämtad 2024-05-02)

<https://www.diva-portal.org/smash/get/diva2:354839/FULLTEXT01.pdf#page=111>

Gross, J. J. (1998). The emerging field of emotion regulation: An integrative review. *Review of general psychology*, 2(3), 271-299. (Hämtad 2024-05-01)

[https://journals.sagepub.com/doi/abs/10.1037/1089-2680.2.3.271?casa\\_token=wWaP8QAdVGkAAAAA:HZBMuewKfQk0ElsRipeoK8Pb\\_vxD6\\_aLDIPwsFhsYP23wARZIWEyYb0tmRbeTLknc\\_ahb-GAAVhGOQ](https://journals.sagepub.com/doi/abs/10.1037/1089-2680.2.3.271?casa_token=wWaP8QAdVGkAAAAA:HZBMuewKfQk0ElsRipeoK8Pb_vxD6_aLDIPwsFhsYP23wARZIWEyYb0tmRbeTLknc_ahb-GAAVhGOQ)

Güngör, N. & Nordgren, E. (2022). Har det offentliga rummets utformning en påverkan på samhällets trygghet?: En studie som undersöker vilka planeringsideal som appliceras i dagens stadsplanering för att skapa ett tryggt samhälle. *Malmö universitet*. (Hämtad 2024-03-02)

<https://mau.diva-portal.org/smash/get/diva2:1679889/FULLTEXT02.pdf>

Hartig, T. (2004). Restorative environments. *Encyclopedia of applied psychology. Vol. 3 Per-Y, Index*. (S. 273-279) <https://cir.nii.ac.jp/crid/1360574095332106880>

Hartig, T. (2005). Teorier om restaurativa miljöer - förr, nu och i framtiden. *Svensk miljöpsykologi*. (S. 265-283). (Hämtad 2024-03-02)

<https://swepub.kb.se/showrecord?q=onr%3A%22swepub%3A%3Aoi%3ADiVA.org%3Auu-75384%22&n=1&d=swepub&language=en&noredirect=true&tab2=abs>

Hartig, T. (2007). Three steps to understanding restorative environments as health resources. *Open space: people space*. (S. 163-179). (Hämtad 2024-04-02)

<https://www.taylorfrancis.com/chapters/edit/10.4324/9780203961827-22/three-steps-understanding-restorative-environments-health-resources-terry-hartig>

Hartig, T., Mang, M., & Evans, G. W. (1991). Restorative effects of natural environment experiences. *Environment and behavior*, 23(1), 3-26. (Hämtad 2024-03-12)

[https://journals.sagepub.com/doi/abs/10.1177/0013916591231001?casa\\_token=3spuB0SiVUcAAAAA:4t-ufjheIpKJ0DaqP39q-HPdoeKSZh8tiWLAxF9U8GflnzJ\\_G9KwVMgCd8jCeW8aVCHtp7kkPT1SPw](https://journals.sagepub.com/doi/abs/10.1177/0013916591231001?casa_token=3spuB0SiVUcAAAAA:4t-ufjheIpKJ0DaqP39q-HPdoeKSZh8tiWLAxF9U8GflnzJ_G9KwVMgCd8jCeW8aVCHtp7kkPT1SPw)

Hartig, T., Mitchell, R., De Vries, S., & Frumkin, H. (2014). Nature and health. *Annual review of public health*, 35, 207-228. (Hämtad 2024-03-12)

<https://www.annualreviews.org/doi/abs/10.1146/annurev-publhealth-032013-182443>

Hawkey, L. C., & Cacioppo, J. T. (2010). Loneliness matters: A theoretical and empirical review of consequences and mechanisms. *Annals of Behavioral Medicine*, 40(2), 218-227.

(Hämtad 2024-03-22) <https://academic.oup.com/abm/article-abstract/40/2/218/4569527>

Heerwagen, J. (2009). Biophilia, health, and well-being. *Restorative commons: Creating health and well-being through urban landscapes*, 39-57. (Hämtad 2024-04-22)

<https://www.fs.usda.gov/research/treesearch/download/15132.pdf>

HM Government. (2018). A Green Future: Our 25 Year Plan to Improve the Environment. (Hämtad 2024-04-28)

<https://assets.publishing.service.gov.uk/media/5ab3a67840f0b65bb584297e/25-year-environment-plan.pdf>

Holt-Lunstad, J., Smith, T. B., & Layton, J. B. (2010). Social relationships and mortality risk: A meta-analytic review. *PLoS medicine*, 7(7), e1000316. (Hämtad 2024-03-12)

[https://journals.plos.org/plosmedicine/article?campaign\\_id=9&emc=edit\\_nn\\_20220507&id=10.1371%2Fjournal.pmed.1000316&instance\\_id=60757&nl=the-morning&regi\\_id=84211342&segment\\_id=91601&te=1&user\\_id=a209f21720ff5aef450c47455d8538f8](https://journals.plos.org/plosmedicine/article?campaign_id=9&emc=edit_nn_20220507&id=10.1371%2Fjournal.pmed.1000316&instance_id=60757&nl=the-morning&regi_id=84211342&segment_id=91601&te=1&user_id=a209f21720ff5aef450c47455d8538f8)

Holt-Lunstad, J., Smith, T., Baker, M., Harris, T., Stephenson, D. (2015). Loneliness and Social Isolation as Risk Factors for Mortality: A Meta-Analytic Review. *Perspectives on Psychological Science*, 10. 227-237. 10.1177/1745691614568352. (Hämtad 2024-04-19)

[https://journals.sagepub.com/doi/abs/10.1177/1745691614568352?casa\\_token=NJrCqMja0KUAAAAA:6VwHa9QfMe-kN9wWBW3VOKAdSgxCMRza-zAXIvkVIjtm9\\_qTl6l5bMXinBSjEo5x5cN\\_NusxNxJDjQ](https://journals.sagepub.com/doi/abs/10.1177/1745691614568352?casa_token=NJrCqMja0KUAAAAA:6VwHa9QfMe-kN9wWBW3VOKAdSgxCMRza-zAXIvkVIjtm9_qTl6l5bMXinBSjEo5x5cN_NusxNxJDjQ)

Jabbar, M., Yusoff, M. M., & Shafie, A. (2021). Assessing the role of urban green spaces for human well-being: A systematic review. *GeoJournal*, 1-19. (Hämtad 2024-03-20)

<https://link.springer.com/article/10.1007/s10708-021-10474-7>

Jacobs, J. (2005). *Den amerikanska storstadens liv och förfall*. Göteborg: Daidalos.

Jacobs, L., Van Holle, V., Suma, S., Plaete, J., de Bourdeaudhuij, I., Goubert, L., & Van Cauwenberg, J. (2023). Exploring emotions in relation to neighborhood environmental characteristics among older adults with low socioeconomic position: A qualitative study using walk-along interviews. *Journal of Environmental Psychology*, 76, 101707. (Hämtad 2024-03-19) <https://doi.org/10.1016/j.jenvp.2023.101707>

Jacobs, N., Deforche, B., Van Puyvelde, A., Van Dyck, D., Mertens, L., Veitch, J., & Van Cauwenberg, J. (2024). Exploring emotions in relation to neighborhood environmental characteristics among older adults with low socioeconomic position: A qualitative study using walk-along interviews. *Cities*, 149, 104950. (Hämtad 2024-04-19)

[https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S0264275124001641?casa\\_token=F5BtFPt1uAkAAAAA:Se04S0Usbw4dx1tI0ZeCMoOvnKPewLoP7DkFNZ\\_F-4\\_D2RNwjHGBtztZrPZ6OYPK9-meby4kNI](https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S0264275124001641?casa_token=F5BtFPt1uAkAAAAA:Se04S0Usbw4dx1tI0ZeCMoOvnKPewLoP7DkFNZ_F-4_D2RNwjHGBtztZrPZ6OYPK9-meby4kNI)



Juvani, S., Isola, A., & Kyngäs, H. (2005). The northern physical environment and the well-being of the elderly aged over 65 years. *International journal of circumpolar health*, 64(3), 246-256. (Hämtad 2024-04-19)

<https://www.tandfonline.com/doi/abs/10.3402/ijch.v64i3.17988>

Kaplan, R., & Kaplan, S. (1989). *The experience of nature: A psychological perspective*. Cambridge university press. (Hämtad 2024-04-01)

[https://books.google.com/books?hl=sv&lr=&id=7l80AAAAIAAJ&oi=fnd&pg=PR7&dq=Kaplan,+R.,+%26+Kaplan,+S.+\(1989\).+The+experience+of+nature:+A+psychological+perspective.+Cambridge+university+press.+&ots=TrI-QJlc\\_j&sig=ZG3yUuR7ba63Ok0OP-UUpEU DwOA](https://books.google.com/books?hl=sv&lr=&id=7l80AAAAIAAJ&oi=fnd&pg=PR7&dq=Kaplan,+R.,+%26+Kaplan,+S.+(1989).+The+experience+of+nature:+A+psychological+perspective.+Cambridge+university+press.+&ots=TrI-QJlc_j&sig=ZG3yUuR7ba63Ok0OP-UUpEU DwOA)

Kaplan, S. (1995). The restorative benefits of nature: Toward an integrative framework. *Journal of environmental psychology*, 15(3), 169-182. (Hämtad 2024-04-06)

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

Keyes, C. L. (2002). The mental health continuum: From languishing to flourishing in life. *Journal of health and social behavior*, 207-222. (Hämtad 2024-03-01)

[https://www.jstor.org/stable/3090197?casa\\_token=U0vZgR7VLikAAAAA:UboTo3hStUGcy6FcF-8pl\\_YkygwNUSGrdXg0bLSeWORU-DuoIknmw4NAE4YWeWEGOEvmLE9OO97anNOw\\_s87MqGb-jCLCv8uyxnIHlvbjBdm2zweCmKx](https://www.jstor.org/stable/3090197?casa_token=U0vZgR7VLikAAAAA:UboTo3hStUGcy6FcF-8pl_YkygwNUSGrdXg0bLSeWORU-DuoIknmw4NAE4YWeWEGOEvmLE9OO97anNOw_s87MqGb-jCLCv8uyxnIHlvbjBdm2zweCmKx)

Kim, J. (2010). Neighborhood disadvantage and mental health: The role of neighborhood disorder and social relationships. *Social science research*, 39(2), 260-271. (Hämtad 2024-03-01)

[https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S0049089X09000878?casa\\_token=DCr3QRKa5FgAAAAA:YLWRCRrIWxRcFI796gmqQAzfzEmtnyp\\_2ehQ-VSIIdgUSGDPNrHWzLrEhgdxAxowNCrS6Ohkd4XQ](https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S0049089X09000878?casa_token=DCr3QRKa5FgAAAAA:YLWRCRrIWxRcFI796gmqQAzfzEmtnyp_2ehQ-VSIIdgUSGDPNrHWzLrEhgdxAxowNCrS6Ohkd4XQ)

Korpela, K. (2002). Children's environment. *Handbook of environmental psychology*, 363-373 (Hämtad 2024-02-11)

<https://psycnet.apa.org/record/2002-02395-024>

Kvale, S. & Brinkmann, S. (2009). Den kvalitativa forskningsintervjun. *Enskede: TPB*. [https://books.google.se/books/about/Den\\_kvalitativa\\_forskningsintervjun.html?id=N3S9jwEACAAJ&redir\\_esc=y](https://books.google.se/books/about/Den_kvalitativa_forskningsintervjun.html?id=N3S9jwEACAAJ&redir_esc=y) (Hämtad 2024-03-11)

Lafortezza, R., Carrus, G., Sanesi, G., & Davies, C. (2009). Benefits and well-being perceived by people visiting green spaces in periods of heat stress. *Urban Forestry & Urban Greening*, 8(2), 97-108. (Hämtad 2024-02-21)  
<https://www.sciencedirect.com/science/article/abs/pii/S1618866709000168>

Lauwers, L., Leone, M., Guyot, M., Pelgrims, I., Remmen, R., Van den Broeck, K., ... & Bastiaens, H. (2021). Exploring how the urban neighborhood environment influences mental well-being using walking interviews. *Health & place*, 67, 102497. (Hämtad 2024-02-11)  
<https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S1353829220318918>

Lederbogen, F., Kirsch, P., Haddad, L., Streit, F., Tost, H., Schuch, P., ... & Meyer-Lindenberg, A. (2011). City living and urban upbringing affect neural social stress processing in humans. *Nature*, 474(7352), 498-501. (Hämtad 2024-04-11)  
<https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/21697947/>

Lew, A. A. (2019). Tourism planning and place making: place-making or placemaking?. In *Tourism Planning and Development* (pp. 142-160). Routledge. (Hämtad 2024-04-18)  
<https://www.tandfonline.com/doi/full/10.1080/14616688.2017.1282007>

Leyden, K. M. (2003). Social capital and the built environment: The importance of walkable neighborhoods. *American Journal of Public Health*, 93(9), 1546-1551. (Hämtad 2024-04-21)  
[https://www.researchgate.net/publication/10588575\\_Social\\_Capital\\_and\\_the\\_Built\\_Environment\\_The\\_Importance\\_of\\_Walkable\\_Neighborhoods](https://www.researchgate.net/publication/10588575_Social_Capital_and_the_Built_Environment_The_Importance_of_Walkable_Neighborhoods)

Lohmann, H. (1990). Psykisk hälsa och mänsklig miljö. *Stockholm: Carlsson Bokförlag*. (Hämtad 2024-04-27)  
<https://search.worldcat.org/title/Psykisk-halsa-och-mansklig-miljo/oclc/186293500>

Lopez, R. P. (2012). The Built Environment and Public Health. *San Francisco: John Wiley & Sons*. (Hämtad 2024-04-26) <https://psycnet.apa.org/record/2012-00447-000>

Ma, J. K., Le Mare, L., & Gurd, B. J. (2015). Four minutes of in-class high-intensity interval activity improves selective attention in 9-to 11-year olds. *Applied physiology, nutrition, and metabolism*, 40(3), 238-244. (Hämtad 2024-04-21)

<https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/25675352/>

Mahmood, A., Chaudhury, H., Michael, Y. L., Campo, M., Hay, K., & Sarte, A. (2012). A photovoice documentation of the role of neighborhood physical and social environments in older adults' physical activity in two metropolitan areas in North America. *Social science & medicine*, 74(8), 1180-1192. (Hämtad 2024-04-13)

[Mahmood, A., Chaudhury, H., Michael, Y. L., Campo, M., Hay, K., & Sarte, A. \(2012\). A photovoice documentation of the role of neighborhood physical and social environments in older adults' physical activity in two metropolitan areas in North America. \*Social science & medicine\*, 74\(8\), 1180-1192.](#)

Mattijssen, T. J. M., Van der Jagt, A. P. N., Buijs, A. E., Elands, B. H. M., Erlwein, S., & Laforteza, R. (2017). The long-term prospects of citizens managing urban green space: From place making to place-keeping?. *Urban Forestry & Urban Greening*, 26, 78-84.(Hämtad 2024-04-23)

<https://research.wur.nl/en/publications/the-long-term-prospects-of-citizens-managing-urban-green-space-fr>

Melis, G., Gelormino, E., Marra, G., Ferracin, E. & Costa, G. (2015). The Effects of the Urban Built Environment on Mental Health: A Cohort Study in a Large Northern Italian City. I: *International Journal of Environmental Research and Public Health*, Vol. 12 (2015), ss. 14898-14915. <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/26610540/>

Meyer-Lindenberg, A. (2011). City living and urban upbringing affect neural social stress processing in humans. *Nature*, 474(7352), 498-501. (Hämtad 2024-04-17)

<https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/21697947/>

Moser, G. (2009). Quality of life and sustainability: Toward person–environment congruity. *Journal of Environmental Psychology*, 29(3), 351-357. (Hämtad 2024-04-26)

<https://www.sciencedirect.com/science/article/abs/pii/S0272494409000061>

Morris, S. (2019). Woodland sounds help relaxation more than meditation apps - study. *The Guardian*. (Hämtad 2024-03-11)

<https://www.theguardian.com/uk-news/2019/sep/13/woodland-sounds-help-relaxation-more-than-meditation-apps-study>

Mygind, L., Kjeldsted, E., Hartmeyer, R., Mygind, E., Bølling, M., & Bentsen, P. (2019). Mental, physical and social health benefits of immersive nature-experience for children and adolescents: A systematic review and quality assessment of the evidence. *Health & place*, 58, 102136. (Hämtad 2024-03-28)

<https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/31220797/>

Nationalencyklopedin. (u.å). Psykisk hälsa. (Hämtad 2024-02-06),

<https://www.ne.se/uppslagsverk/encyklopedi/l%C3%A5ng/psykisk-h%C3%A4lsa>

Newman, P., & Kenworthy, J. (1999). Sustainability and cities: Overcoming automobile dependence. Island Press. (Hämtad 2024-02-28)

[https://books.google.se/books/about/Sustainability\\_and\\_Cities.html?id=pjatbiavDZYC&redir\\_esc=y](https://books.google.se/books/about/Sustainability_and_Cities.html?id=pjatbiavDZYC&redir_esc=y)

Núñez-González, S., Delgado-Ron, J. A., Gault, C., Lara-Vinueza, A., Calle-Celi, D., Porreca, R., & Simancas-Racines, D. (2020). Overview of “systematic reviews” of the built environment's effects on mental health. *Journal of Environmental and Public Health*, 202 (Hämtad 2024-02-18) <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/32256618/>

Owens, P. E. (2017). A place for adolescents: The power of research to inform the built environment. In *Designing Cities with Children and Young People* (pp. 65-78).

Routledge. (Hämtad 2024-02-08)

<https://journals.ashs.org/hortsci/view/journals/hortsci/44/1/article-p102.xml>

Park, S. H., & Mattson, R. H. (2009). Therapeutic influences of plants in hospital rooms on surgical recovery. *HortScience*, 44(1), 102-105.

Pinter-Wollman, N., Jelić, A., & Wells, N. M. (2018). The impact of the built environment on

health behaviours and disease transmission in social systems. *The royal society publishing, Volym 373*. (Hämtad 2024-03-03) <https://doi.org/10.1098/rstb.2017.0245>

PPS. (2004). The Placemaking Movement. *Project for Public Spaces*. (Hämtad 2024-03-08) <https://www.pps.org/article/2003movement>.

Pun, V.C., Manjourides, J. & Suh, H.H. (2018). Association of neighborhood greenness with self-perceived stress, depression and anxiety symptoms in older U.S adults. *Environ Health* 17, 39. (Hämtad 2024-03-18) <https://doi.org/10.1186/s12940-018-0381-2>

Riahi, M. E., Aliverdina, A., & Pourhossein, Z. (2011). Relationship between social support and mental health. *Social Welfare Quarterly*, 10(39), 85-121. (Hämtad 2024-03-28) <https://www.semanticscholar.org/paper/Relationship-between-Social-Support-and-Mental-Riahi-Aliverdina/1671b039a47fc13a80a024a845be4e4c00b28f46>

Richardson, E. A., Pearce, J., Mitchell, R., & Kingham, S. (2013). Role of physical activity in the relationship between urban green space and health. *Public health*, 127(4), 318-324. (Hämtad 2024-03-08) [https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S003335061300005X?casa\\_token=Oy0d75GlyPMAAAAA:DJ0HHjiZu2\\_toe\\_MQo-DAJrcjF3j\\_pNwFVawZG6Hm\\_xKtOjYyphB1bQcP0cetUdK0NcTZaYamCU](https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S003335061300005X?casa_token=Oy0d75GlyPMAAAAA:DJ0HHjiZu2_toe_MQo-DAJrcjF3j_pNwFVawZG6Hm_xKtOjYyphB1bQcP0cetUdK0NcTZaYamCU)

Regeringen. (2002). Mål för folkhälsan. (Hämtad 2024-02-20) <https://www.regeringen.se/contentassets/04207325e75943408c69a55643ea1d3e/mal-for-folkhalsan>

Ristilammi, P. (1995). Rosengård och den svarta poesin: En studie av modern annorlundahet. (Hämtad 2024-02-20) <https://elibrary.ru/item.asp?id=6863906>

Rudberg, E. (1992). *Folkhemmet byggande under mellan-och efterkrigstiden*. Svenska turistföreningen.

Sallis, J. F., Cervero, R. B., Ascher, W., Henderson, K. A., Kraft, K., Kerr, Jaqueline. (2006). Creating active communities across the U.S.: A new resource to support local communities in improving walking and biking. *American Journal of Preventive Medicine*, 51(6), 1006–1013. (Hämtad 2024-03-21) <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/16533119/>

Saxena, S., Jané-Llopis, E. V. A., & Hosman, C. (2006). Prevention of mental and behavioural disorders: implications for policy and practice. *World psychiatry*, 5(1), 5. (Hämtad 2024-03-27) <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/16757984/>

SCB. (2019). Fyra procent är socialt isolerade. (Hämtad 2024-03-01) <https://www.scb.se/hitta-statistik/artiklar/2019/fyra-procent-ar-socialt-isolerade/>

Signoretta, P., Moughtin, K. M., & Moughtin, J. C. (2009). *Urban design: health and the therapeutic environment*. Routledge. (Hämtad 2024-03-19) <https://www.taylorfrancis.com/books/mono/10.4324/9780080885377/urban-design-health-the-therapeutic-environment-kate-mcmahon-moughtin-paola-signoretta-moughtin>

Suicide Zero. (u.å) Myter om självmord. (Hämtad 2024-02-06) <https://suicidezero.se/fakta-om-sjalvmord/myter-om-sjalvmord/>

Takano, T., Nakamura, K., & Watanabe, M. (2002). Urban residential environments and senior citizens' longevity in megacity areas: the importance of walkable green spaces. *Journal of epidemiology and community health*, 56(12), 913–918. (Hämtad 2024-03-03) <https://doi.org/10.1136/jech.56.12.913>

Taylor, J.R. & Lovell, T.S. (2013). Urban Home Food Gardens in the Global North: Research (Hämtad 2024-04-13) <https://link.springer.com/article/10.1007/s10460-013-9475-1>

Thompson, S., Corkery, L., Judd, B. (2007). The Role of Community Gardens in Sustaining Healthy Communities. *Faculty of the Built Environment*, UNSW, Sydney, NSW, Australia. (Hämtad 2024-04-23) [https://www.researchgate.net/publication/252793565\\_The\\_Role\\_of\\_Community\\_Gardens\\_in\\_Sustaining\\_Healthy\\_Communities](https://www.researchgate.net/publication/252793565_The_Role_of_Community_Gardens_in_Sustaining_Healthy_Communities)

Tillmann, S., Clark, A. F., & Gilliland, J. A. (2018). Children and nature: linking accessibility of natural environments and children's health-related quality of life. *International journal of environmental research and public health*, 15(6), 1072. (Hämtad 2024-04-13)

<https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/29799451/>

Tost, H., Champagne, F. A., & Meyer-Lindenberg, A. (2015). Environmental influence in the brain, human welfare and mental health. *Nature neuroscience*, 18(10), 1421-1431. (Hämtad 2024-04-13) <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/26404717/>

Traditions and Future Directions. *Agriculture and Human Values*. 2, 285-305. (Hämtad 2024-03-09) <https://doi.org/10.1007/s10460-013-9475-1>

Truong, S., Gray, T., Ward., K.(2022). Enhancing urban nature and place-making in social housing through community gardening. *Urban For. Urban Green*, 72. (Hämtad 2024-02-03) [10.1016/j.ufug.2022.127586](https://doi.org/10.1016/j.ufug.2022.127586)

Uchino, B. N. (2006). Social support and health: a review of physiological processes potentially underlying links to disease outcomes. *Journal of behavioral medicine*, 29, 377-387. (Hämtad 2024-04-13) <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/16758315/>

Ulrich, R. S. (1984). View through a window may influence recovery from surgery. *science*, 224(4647), 420-421.(Hämtad 2024-04-03) <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/6143402/>

Van Cauwenberg, J., Van Holle, V., Simons, D., Deridder, R., Clarys, P., Goubert, L., ... & Deforche, B. (2012). Environmental factors influencing older adults' walking for transportation: a study using walk-along interviews. *International journal of behavioral nutrition and physical activity*, 9, 1-11. (Hämtad 2024-04-08)

<https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/22780948/>

Van den Berg, A. E., Maas, J., Verheij, R. A., & Groenewegen, P. P. (2010). Green space as a buffer between stressful life events and health. *Social science & medicine*, 70(8), 1203-1210. (Hämtad 2024-03-23)

<https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/20163905/>

Van Leeuwen, E.S., Vreeker, R., & Rodenburg, C.A. (2006). A framework for quality of life assessment of urban green areas in Europe: an application to District Park Reudnitz Leipzig. *International Journal of Environmental Technology and Management*, 6(1/2), 111–122. (Hämtad 2024-03-23)

<https://www.inderscienceonline.com/doi/abs/10.1504/IJETM.2006.008256>

Voicu, I., & Been, V. (2008). The effect of community gardens on neighboring property values. *Real Estate Economics*, 36(2), 241-283. (Hämtad 2024-03-25)

<https://onlinelibrary.wiley.com/doi/abs/10.1111/j.1540-6229.2008.00213.x>

Walch, J. M., Rabin, B. S., Day, R., Williams, J. N., Choi, K., & Kang, J. D. (2005). The effect of sunlight on postoperative analgesic medication use: a prospective study of patients undergoing spinal surgery. *Psychosomatic medicine*, 67(1), 156-163. (Hämtad 2024-04-25)

<https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/15673638/>

Wales, M., Hoff, E., Mårtensson, F., & Englund, J. E. (2024). The quality of Swedish adolescents' outdoor life and its relationship with self-esteem and well-being. *Landscape and Urban Planning*, 246, 105023. (Hämtad 2024-04-25)

<https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S0169204624000239>

WHO, G. S. (2014). Global status report on noncommunicable diseases 2010. (Hämtad 2024-05-06) <https://www.who.int/publications/i/item/9789241564854>

Whyte, W. H. (1980). The social life of small urban spaces. (Hämtad 2024-05-09)

<https://archive.org/details/sociallifeofsmal0000whyte>

World Health Organization. (2015). European Food and Nutrition Action Plan 2015–2020. *Köpenhamn: WHO Regional Office for Europe*. (Hämtad 2024-03-06)

[https://www.euro.who.int/\\_data/assets/pdf\\_file/0003/294474/European-Food-Nutrition-Action-Plan-20152020-en.pdf](https://www.euro.who.int/_data/assets/pdf_file/0003/294474/European-Food-Nutrition-Action-Plan-20152020-en.pdf)

World Health Organization. (2013). *Global tuberculosis report 2013*. World Health Organization. (Hämtad 2024-04-09)

<https://www.who.int/publications-detail-redirect/9789241564656>



World Health Organization. (1997). The world health report 1997: conquering suffering; enriching humanity. In *The world health report 1997: conquering suffering; enriching humanity* (pp. 162-162). (Hämtad 2024-04-13)

<https://iris.who.int/handle/10665/41900>

Yen, I. H., Fandel Flood, J., Thompson, H., Anderson, L. A., & Wong, G. (2014). How design of places promotes or inhibits mobility of older adults: realist synthesis of 20 years of research. *Journal of aging and health*, 26(8), 1340-1372. (Hämtad 2024-04-23)

<https://journals.sagepub.com/doi/10.1177/0898264314527610>

Zhang, Y., Mavoa, S., Zhao, J., Raphael, D., & Smith, M. (2020). The association between green space and adolescents' mental well-being: a systematic review. *International journal of environmental research and public health*, 17(18), 6640. (Hämtad 2024-05-03)

<https://www.mdpi.com/1660-4601/17/18/6640>