



Gröna rum för äldres välmående

En studie av tre urbana parker i Stockholms
innerstad

Ami Haglund & Erika Lötebo

Examensarbete/Självständigt arbete • 15 hp
Sveriges lantbruksuniversitet, SLU
Fakulteten för naturresurser och jordbruksvetenskap
Landskapsarkitekturprogrammet – Uppsala
Uppsala 2025



Gröna rum för äldres välmående. En studie av tre urbana parker i Stockholms innerstad

Green spaces for the well-being of the elderly. A study of three urban parks in central Stockholm

Ami Haglund & Erika Lötebo

Handledare: Marina Queiroz, Sveriges lantbruksuniversitet, Institutionen för stad och land
Examinator: Petter Åkerblom, Sveriges lantbruksuniversitet, Institutionen för stad och land

Omfattning: 15 hp
Nivå och fördjupning: Grundnivå, G2E
Kurstitel: Självständigt arbete i landskapsarkitektur
Kurskod: EX0861
Program/utbildning: Landskapsarkitektprogrammet – Uppsala
Kursansvarig inst.: Institutionen för stad och land
Utgivningsort: Uppsala
Utgivningsår: 2025
Upphovsrätt: Alla bilder används med upphovspersonens tillstånd.
Elektronisk publicering: <https://stud.epsilon.slu.se>

Nyckelord: urbana parker, urbana grönområden, äldre personer, hälsofrämjande, hälsofördelar, återhämtande miljöer

Sveriges lantbruksuniversitet
Fakulteten för naturresurser och jordbruksvetenskap
Institutionen för stad och land
Avdelningen för landskapsarkitektur

Förord

Denna uppsats är ett kandidatarbete på landskapsarkitekturprogrammet vid SLU Ultuna. Arbetet omfattar 15 högskolepoäng och har utförts under den första halvan av vårterminen 2025.

Vi är två studenter, Ami Haglund och Erika Lötebo, som gemensamt utfört detta kandidatarbete. Planering av arbetsförlopp och upplägg av arbetets struktur har utförts gemensamt i ett nära samarbete. Skrivarbetet har delats upp sinsemellan men efterföljande bearbetning och eventuella revideringar av text har utförts av båda vilket gör att vi båda står bakom all text och information i detta arbete. Fältbesök och förberedelser inför detta har genomförts gemensamt. Litteraturgenomgången har planerats gemensamt och utförts av båda, men till största delen av Ami Haglund. Bearbetning av bedömningsmallen, figurer och aspekter kring layout och struktur av den slutliga rapporten har utförts av Erika Lötebo. Sammantaget är hela arbetet utfört i ett nära samarbete och i samförstånd.

Vi vill rikta ett tack till vår handledare Marina Queiroz för all hjälp som vi har fått längs vägen i form av stöttning och agerande av bollplank. Vi vill även tacka vår handledargrupp som har givit oss bra återkoppling och kommentarer under arbetets gång.

Uppsala mars 2025

Ami Haglund och Erika Lötebo

Sammanfattning

Urbanisering och en ökad andel åldrande befolkning är en realitet som världen står inför. Samtidigt som naturen som omger oss blir allt mindre till ytan har forskning som fokuserar på naturens hälsofrämjande effekter fått ett allt större fokus. Förutom att erbjuda människan oersättliga ekosystemtjänster, står det klart att naturen har en direkt positiv inverkan på människors fysiska och psykiska hälsa. Tillgängliga och inkluderande grönområden är en fråga om etik, att bevara och stärka grönområden är en fråga om hållbarhet. I denna uppsats har vi undersökt hur väl anpassade tre urbana parker är för att möta de äldres behov av hälsofrämjande rekreation.

Studien baseras på teorin om åtta upplevelsevärden, Perceived sensory dimensions (PSD), vilken beskriver egenskaper i grönområden särskilt viktiga för mänskligt välbefinnande och för att stödja mänskliga behov (Grahns & Stoltz 2021). För att kartlägga de äldres behov har Grahns underlag om sju kvaliteter för äldre använts. Det är en sammanställning av de äldres personliga och sociala värden som är av grundläggande betydelse för äldres utvistelse i grönområden (Grahns 1989:211).

Teorin om upplevelsevärden har valts tack vare dess relevans inom ämnet och mångåriga och rika forskningsunderlag. Underlaget om de sju kvaliteterna för äldre har valts för att det är baserat på svensk forskning, vilket sammantaget ökar relevansen för vår studie. Upphovspersonens relevans inom forskningsområdet har också spelat en avgörande roll för valet av teori. Genom att utarbeta en bedömningsmall som kombinerar ovanstående teori och kvaliteter för äldre med frågor anpassade för en större urban parkmiljö, som används vid fältbesök i tre urbana parker i Stockholms innerstad, har vi avsett att värdera deras kvaliteter och förmåga att främja äldres välmående.

Vår analys visar att en mer heterogen och diversifierad park avseende vegetation, topografi och aktiviteter har möjlighet att uppfylla många av de äldres behov förutsatt att specifika anpassningar finns, som tillgång till bänkar och ett bra underlag att gå på. Resultatet och vår analys av detta visar även att urbana parker överlag är mer anpassade för barn och unga generellt, vilket kan ses i de renoveringar som görs av parkerna och i de inslag som finns i form av dedikerade aktivitetsytor.

Nyckelord: urbana parker, urbana grönområden, äldre personer, hälsofrämjande, hälsofördelar, återhämtande miljöer

Abstract

Urbanization and an increased proportion of the elderly population are realities that the world is facing. At the same time as the natural environment that surrounds us decreases in size, research focusing on the health-promoting effects of nature has gained increasing attention. Besides providing humans with irreplaceable ecosystem services, it is clear that nature has a direct positive impact on both physical and mental health. Accessible and inclusive green areas are a matter of ethics and to preserve and strengthen green areas is a matter of sustainability. The aim of this thesis was to examine how well three urban parks are adapted to meet the needs of health promoting for the elderly.

The study is based on the theory of eight experiential values, Perceived sensory dimensions (PSD), which describes properties within green areas that are particularly important for human well-being and to support human needs (Grahn & Stoltz 2021). To map out the needs of the elderly, Grahn's framework of seven qualities for the elderly has been used. This is a compilation of personal and social values of the elderly that are of fundamental significance for the elderly to spend time in green areas (Grahn 1989:211).

The theory of the eight experiential values was chosen due to its relevance within the subject and its long-standing research. The framework of the seven qualities for the elderly was chosen due to the fact that it is based on Swedish research, which increases the relevance of our study. The significance of the author's contributions within the research field has also played a decisive role in the choice of theory. By developing an evaluation template that combines the above mentioned theory and qualities for the elderly with questions customized for a larger urban park environment, that is used during field visits to three urban parks in central Stockholm, the aim was to assess the qualities and abilities of the parks to promote the well-being of the elderly.

Our analysis shows that a more heterogeneous and diversified park regarding vegetation, topography and activities has the ability to meet many of the needs of the elderly provided that specific adaptations are in place, such as access to benches and a solid and well-maintained ground to walk on. The results and our analysis also show that urban parks generally are more adapted to children and young people, which can be seen in the renovations taking place in the parks and the dedicated activity areas that can be found in the parks.

Keywords: Urban parks, urban green areas, the elderly, health promotion, health benefits, restorative environments

Innehållsförteckning

Förord	3
1. Introduktion.....	7
1.1 Urbanisering och en minskad andel grönyta	7
1.2 En åldrande befolkning.....	8
1.3 Globala mål för urbana grönområden.....	8
1.4 Mål för en äldrevänlig stad	8
1.5 Syfte och frågeställning	9
1.6 Avgränsningar	9
2. Metod.....	10
2.1 Litteraturgenomgång och teori.....	10
2.2 Fältstudie	11
2.2.1 Val av parker	11
2.2.2 Vasaparken	11
2.2.3 Humlegården.....	12
2.2.4 Tessinparken.....	13
2.2.5 Utförande.....	14
2.2.6 Fältbesök.....	14
2.3 Metodutveckling bedömningsverktyg	15
3. Teoretiskt perspektiv	19
3.1 Sju särskilda kvaliteter i miljöer för äldre	19
3.2 Åtta upplevelsevärden – Perceived sensory dimensions	20
4. Forskningsöversikt	23
4.1 Gröna miljöers hälsofrämjande effekter.....	23
4.2 Hälsofrämjande effekter för äldre	24
4.3 Urbana grönområden för äldre	25
4.4 Äldres preferenser och övergripande krav på utemiljön	25
5. Bedömning av de tre parkerna.....	26
5.1 Funktion.....	26
5.2 Karaktär	27
5.3 Roll	28
5.4 Prägel	29
5.5 Liv	30
5.6 Tilltro.....	30
5.7 Jaget.....	31
5.8 Sammanfattande resultat av de sju kvaliteterna för de undersökta parkerna	32
6. Viktiga fynd för parkutveckling på äldres villkor.....	33
6.1 Sammanfattning	35
6.2 Metoddiskussion.....	35
6.3 Vidare studier	36
7. Slutsats.....	37
Referenser	38
Figurer	41
Figurförteckning	42
Bilaga 1	43

1. Introduktion

Kunskap om naturens hälsofrämjande effekter för människans välmående och den realitet som världen står inför med urbanisering, minskade grönytor och en ökad andel åldrande befolkning som riskerar att drabbas av psykisk och fysisk ohälsa, leder oss in på varför det är angeläget att kartlägga i vilken utsträckning urbana gröna miljöer är anpassade för äldres välmående.

Nedan presenteras de utgångspunkter som ligger till grund för detta arbete och som belyser relevansen av ämnet. Detta kompletteras under forskningsöversikten (sidan 23) med ytterligare forskning kring hälsa generellt, äldres hälsa specifikt och hur gröna miljöer kan främja denna.

1.1 Urbanisering och en minskad andel grönyta

Urbanisering är ett globalt fenomen, där en större andel befolkning flyttar till städerna som tar allt större markyta i anspråk. Det har under lång tid funnits en tendens att större städer växer, så även i Sverige. Den huvudsakliga anledningen till urbanisering på senare år har varit inflyttning från andra länder som en följd av den stora flyktinginvandringen till Sverige mellan 2013–2017. Inflyttningen från landsbygden har minskat från år 2014 sett till städerna Stockholm, Göteborg och Malmö (Boverket 2019a). Under och efter pandemin har det skett en förändring i urbaniseringstrenden, där trenden nu pekar på en ökning av inflyttning till landsbygdskommuner och pendlingskommuner i närheten av större städer och en minskning av inflyttning till de större städerna. Förklaringen till detta är att folk, under pandemin, sökte sig till större boenden med tillgång till trädgård och närhet till natur och andra grönområden (SWEKO 2021:24). Detta är trender som spås hålla i sig, men på grund av den stora urbanisering som skedde under decennierna innan pandemin kommer storstäder som Stockholm fortsatt vara tätbefolkade (SWEKO 2021:5).

Trots att städer i Sverige generellt har mer urban grönyta än städer i övriga Europa och världen, ses en minskning av grönytor i de svenska städerna. I Stockholm har den urbana krontäckningen minskat med 35 200 m² mellan åren 2022–2023 (HUGSI 2024:8). Detta kan ses som en direkt effekt av den förtätning av städer som har pågått sedan 1980-talet och som resulterar i att grönområden och parker ersätts med bostäder och infrastruktur. Andelen gröna ytor i urbana miljöer blir som en följd allt färre. Mot denna bakgrund blir frågor som rör naturens betydelse för människans välbefinnande, genom dess ekosystemtjänster och rekreationella värden, av stor betydelse (Grahn & Stoltz 2021).

1.2 En åldrande befolkning

De äldre är inte en homogen grupp. Inom gruppen äldre ingår människor av olika åldrar, olika bakgrund och olika behov (Bengtsson 2003:12). Vi har valt att i detta arbete definiera ”äldre” genom att använda oss av en nedre åldersgräns på 65 år, vilken överensstämmer med den definition som Stockholms stad har antagit (Stockholms stad 2017:15).

Enligt prognoser utförda av Region Stockholm (2023) väntas befolkningen i Stockholms län öka med 8% till 2032 jämfört med 2022. Den största ökningen ses hos den äldre befolkningen (80 år eller äldre) som beräknas öka med 51% under samma period (Region Stockholm 2023). Tittar man närmare på de områden som är aktuella för detta arbete (Norra innerstaden i Stockholm) ses en beräknad ökning av den äldre befolkningen (80 år eller äldre) på ca 35% från år 2023 till 2033. Räknar man även med befolkningen som är 65–79 år ses istället en förväntad ökning på cirka 16% (Stockholms stad 2024a).

En ökning av andelen äldre antas innebära en ökning av behovet av vård och omsorg vilket gör att kostnaderna för detta ökar. År 2017 var äldreomsorgen den tredje största utgiftsposten i Stockholms stad. Detta i kombination med att andelen yrkesaktiva minskar skapar utmaningar för samhället att hantera (Stockholms stad 2017:7).

1.3 Globala mål för urbana grönområden

Vikten av gröna miljöers hälsofrämjande effekter uppmärksammades av FN:s generalförsamling när de år 2015 antog hållbarhetsmål för världens länder med Agenda 2030. Agenda 2030 beskriver 17 globala mål för en socialt, ekonomiskt och miljömässigt hållbar utveckling till år 2030. Ett av dessa mål, Mål 11 Hållbara städer och samhällen, inkluderar delmål som rör urbana grönområden där ett delmål handlar om att städer ska tillhandahålla tillgång till säkra, inkluderande och tillgängliga grönområden och offentliga platser särskilt för äldre personer och personer med funktionshinder (United Nations 2015).

1.4 Mål för en äldrevänlig stad

En åldrande befolkning är inte ett svenskt fenomen utan det kan ses över större delen av världen. En ökad andel åldrande befolkning, tillsammans med urbaniseringstrenden i världen, har fått Världshälsoorganisationen (WHO) att ta fram en strategi och handlingsplan (WHO 2017) för att bemöta detta. Vikten av att behålla en god hälsa bland befolkningen och ett hållbart leverne, både för människa och natur betonas. Handlingsplanen utgörs av fem strategiska mål, varav ett är särskilt inriktat mot äldre: utvecklandet av äldrevänliga miljöer (ibid).

Stockholms stad är medgrundare till nätverket European Covenant on Demographic Change vars arbete syftar till att skapa äldrevänliga städer i Europa. Som medgrundare av nätverket har Stockholm åtagit sig att följa WHO:s modell för att arbeta mot att skapa äldrevänliga städer, med målet att göra Stockholm till

en tillgänglig och inkluderande stad för alla. Strategin för arbetet med att skapa en äldrevenlig stad har fördelats på sex huvudområden, varav ett av dem är *Utomhusmiljöer och byggnader* som bland annat innefattar parker men även gator och andra gemensamma miljöer som offentliga byggnader. WHO har listat några av de faktorer inom dessa miljöer som bidrar särskilt till tillgänglighet och inkludering av äldre: tillgång till grönområden som är underhållna, trygga och tillgängliga; utformning av gångvägar och trottoarer; viloplatser i form av sittmöbler som ska vara väl underhållna och lättillgängliga; en säker omgivning där den äldre känner sig trygg (Stockholms stad 2017:30–31).

1.5 Syfte och frågeställning

Naturens bevisat positiva effekter för välmående i kombination med den realitet som världen och Sverige står inför med urbanisering, minskad andel grönytor och en ökad andel äldre befolkning gör det angeläget att undersöka hur gröna urbana miljöer påverkar välmående och upplevelser hos äldre.

- Hur väl anpassade är tre urbana parker i Stockholms innerstad för att främja äldres välmående, baserat på parkernas upplevelsevärden och kvaliteter?

1.6 Avgränsningar

Detta arbete är avgränsat till att undersöka större offentliga urbana parker varför andra urbana gröna miljöer som exempelvis bostadsgårdar, botaniska trädgårdar, terapiträdgårdar och mindre fickparker har valts bort. En geografisk avgränsning har gjorts till att omfatta urbana parker i Stockholms innerstad. Denna avgränsning har gjorts då Stockholm under lång tid genomgått en stor urbanisering och förtätning på bekostnad av gröna urbana miljöer och med en prognostiserad kraftig ökning av äldre befolkning.

Det faktum att detta arbete utförts under perioden januari-mars gör att resultaten från de fältbesök som görs påverkas av årstiden. Årstiden har en påverkan på hur parkerna uppfattas då de flesta träd och buskar saknar det gröna löv- och bladverket. Antagande kan även göras att den målgrupp som är aktuell för detta arbete, äldre människor, inte besöker parker i lika stor utsträckning under den tiden på året jämfört med under vår och sommar. Förmodligen har dessa aspekter haft en viss påverkan på de resultat som presenteras i arbetet och man kan förvänta sig en viss skillnad i resultat om samma undersökning utförts under vår eller sommar.

2. Metod

I detta avsnitt redovisas vår metod för faktainsamling, följt av en beskrivning av vårt val av teori och dess relevans för ämnet. Vi avslutar med att beskriva valet av parker och undersökningens utförande, samt de specifika förutsättningarna vid tillfället för platsbesöken.

2.1 Litteraturgenomgång och teori

Inledningsvis gjordes en litteraturgenomgång som syftade till att hitta information om förgrundsgestalter inom området miljöpsykologi och dess bakomliggande teorier om naturens koppling till mänskligt välbefinnande. Detta ledde till en sökning av litteratur om gröna miljöers hälsofrämjande effekter med fokus på urbana grönområden, åldrande avseende utmaningar gällande psykisk och fysisk hälsa samt grönområdets hälsofördelar särskilt kopplade till äldre och deras behov. Det material som har studerats är såväl vetenskapliga publikationer som böcker, artiklar och rapporter, men även statistik och studentarbeten. Litteratur har hämtats från databaser som Web of Science, PubMed och Google Scholar. Information om gröna miljöers hälsofrämjande effekter och de äldres särskilda behov har hämtats från myndigheter. OpenAIs chattfunktion, ChatGPT, har använts inledningsvis för att ge oss inspiration i hur vår frågeställning kunde formuleras och anpassas till studiens syfte.

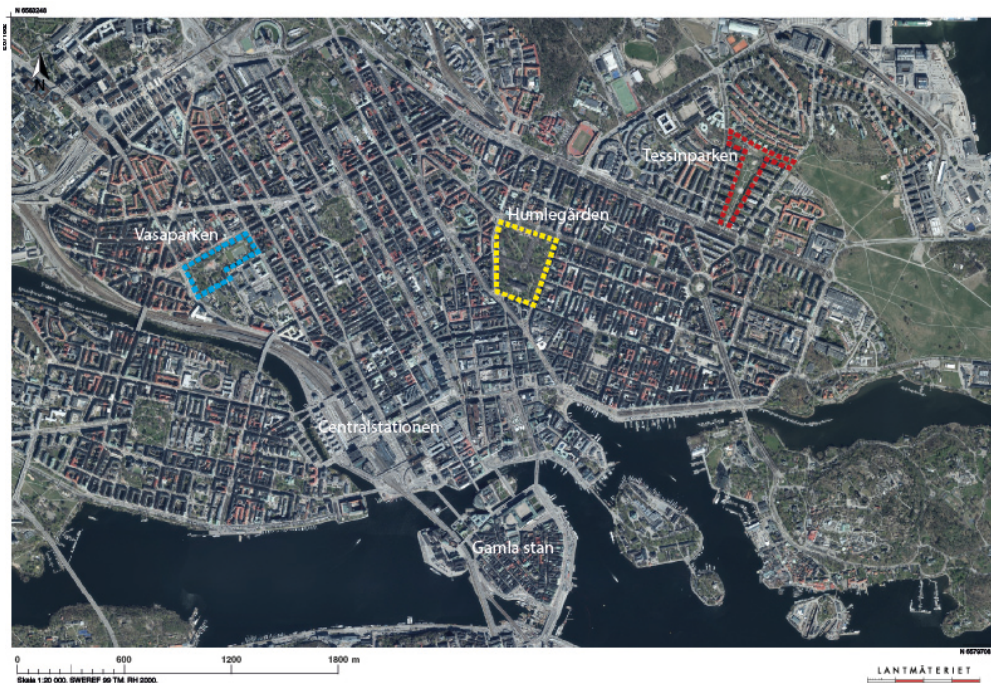
Vi har valt att basera vår studie på Grahn och Stoltz (2021) teori om åtta upplevelsevärden, Perceived sensory dimensions (PSD), samt Grahns (1989:211) underlag för sju kvaliteter för äldre. De åtta upplevelsevärdena beskriver hur en grön miljö upplevs och egenskaper som anses särskilt viktiga för mänskligt välbefinnande samt för att stödja mänskliga behov. De sju kvaliteterna för äldre beskriver äldres personliga och sociala värden som anses skapa trygghet och klarhet samt bidra till förutsättningar för att den äldre ska kunna ta till sig av utemiljön. Genom att utarbeta en bedömningsmall med frågor som kombinerar de två och som är anpassade att fungera i en större, urban parkmiljö som används vid fältbesök har parkerna värderats avseende deras innehåll och förmåga att främja äldres välmående. Bedömningsmallen beskrivs utförligt nedan under rubriken Metodutveckling bedömningsverktyg på sidan 15.

Teorin om upplevelsevärden och de sju kvaliteterna för äldre är relevanta kopplat till studiens ändamål och syfte. Teorin om upplevelsevärden bygger på mångårig forskning om naturens restaurativa egenskaper och beskriver upplevelsevärden som är av universell och fundamental karaktär, oberoende av individuella olikheter och behov (Grahn & Stoltz 2021). De sju kvaliteterna för äldre bygger på en omfattande dagboksstudie där deltagarna består av personer från pensionärsorganisationer och representanter från äldreboenden och vårdcentraler (Grahn 1989:211). Teorin om upplevelsevärden har valts på grund av dess relevans inom ämnet och mångåriga och rika forskningsunderlag. Underlaget om de sju kvaliteterna för äldre har valts för att det är baserat på svensk forskning, vilket sammantaget ökar relevansen för vår studie.

2.2 Fältstudie

2.2.1 Val av parker

Parkerna som ligger till grund för undersökningen är urbana och bostadsnära, belägna i Norra innerstaden i Stockholm; Vasaparken, Humlegården och Tessinparken (figur 1). Detta är tre större parker som alla är välbesökta. Anledningen till att större parker valdes snarare än mindre, som det finns fler av i denna del av Stockholm, är att de större parkerna med större sannolikhet har förutsättningar att innehålla fler av de kvaliteter som undersöks i detta arbete. Parker med för stora höjdskillnader har aktivt valts bort då det bedöms vara en stor begränsande faktor för de äldre. Exempel på parker med stora topografiska höjdskillnader är Vanadislunden och Observatorieparken, som annars är relativt stora urbana parker.



Figur 1. Karta över centrala Stockholm med de tre undersökta parkerna markerade. Vasaparken i blått, Humlegården i gult och Tessinparken i rött. Centralstationen och Gamla stan markerade för att underlätta orientering. Min karta © Lantmäteriet.

Här presenteras de parker som undersökts.

2.2.2 Vasaparken

Vasaparken har en area på ca 5,2 ha och ligger centralt i Vasastan i Stockholm. Parken anlades i slutet av 1800-talet (Stockholms stad 2024b). Den centrala, västra och sydvästra delen av parken har en varierad topografi med höjder och berg i dagen. Den norra delen är plattare, där ryms större aktivitetsytor. Gångvägar sträcker sig oregelbundet genom parken och även upp på de högre partier som finns. Se figur 2 för Vasaparkens utformning.

Det är en park som består av många olika delar. Ett utomhusgym och hundrastgård finns i den västra delen, i den centrala delen finns en större lekplats för olika åldrar, samt en yogapaviljong. I den nordöstra delen finns en bollplan som under vintern blir till en isplan samt en yta för minigolf. I den sydvästra delen av parken finns det tre, inhägnade terrassträdgårdar som är anlagda av granit och betong som är skapade av arkitekten Erik Glemme (Stockholms stad 2024b). Det finns två uteserveringar som är öppna under vår, sommar och tidig höst.

Den stora lekplatsen som ligger centralt i parken renoveras och beräknas vara klar senare under 2025.



Figur 2. Vasaparken med omgivande bebyggelse. För förtydligande har del som inte ingår i parken markerats med grå ruta. Min karta © Lantmäteriet

2.2.3 Humlegården

Humlegården är Stockholms näst äldsta park och anlades redan på tidigt 1600-tal som en plats för odling av trädgårdsväxter och fruktträd. Under årens lopp och ideal har parken genomgått stora förändringar. Under 1900-talet moderniserades Humlegården då gångsystem förenklades och större, sammanhängande gräsytor anlades för lek och sport. Även bollplaner och en parklek öppnades. Idag finns här även ett utegym, en skateramp och den gamla parkarbetarlokalen övergick år 2013 till att innehålla ungdomsverksamhet (Stockholms stad 2024c).

Parken har en area på cirka 10,5 ha och har en tydligt formell utformning av gångstråk med alléer som löper in mot en central del, och en mer informell landskapsparkskaraktär med slingrade, mindre gångstråk (figur 3). I norra delen

finns en parklek, i västra delen en bollplan och ett utegym, och i nordost en tydligt topografisk höjdskillnad, en kulle med utsikt över resten av parken. Parken sluttar ner mot de centrala delarna.



Figur 3. Humlegården med omgivande bebyggelse. Min karta © Lantmäteriet

2.2.4 Tessinparken

Tessinparken har en area på cirka 5,2 ha. Parken anlades under 1930-talet som en del av bebyggelsen i stadsdelen Gärdet. Parken består i söder av en nyklassicistisk del med symmetri och geometriska former med en centralt placerad fontän. Den norra delen är mer naturinspirerad med större öppna gräsytor och även en plaskdamm. I den norra delen av parken finns dessutom ett utegym för seniorer, en stadsodling, en parklek samt en basket- och bollplan (figur 4) (Stockholms stad 2024d).



Figur 4. Tessinparken med omgivande bebyggelse. Min karta © Lantmäteriet

2.2.5 Utförande

Att undersöka en park utifrån de åtta upplevelsevärdena har betydelse för att kunna värdera platsen som hälsofrämjande för människan. För att även väga in de äldres personliga och sociala värden i bedömningen av parkerna har vi kombinerat dem med kvaliteterna för äldre och utformat en särskild bedömningsmall, en sammanslagning av de båda. Syftet med bedömningsmallen är att ringa in vad i parkens utformning som är hälsofrämjande (de åtta upplevelsevärdena) samt att undersöka vilka kvaliteter för äldre som återfinns i parken.

2.2.6 Fältbesök

Besöken i de tre parkerna utfördes utifrån bedömningsmallen. Varje besök inleddes med en promenad genom parken för att bekanta sig med den samt för reflektion. Därefter fortsatte promenaden samtidigt som frågorna i bedömningsmallen betades av och anteckningar och bilder togs. Samtliga parker besöktes den 25 februari 2025, en dag med mulet väder och cirka 5 °C. Tid på året har en uppenbar påverkan på hur parkerna ser ut och upplevs och även på hur de används.

2.3 Metodutveckling bedömningsverktyg

Efter tolkning och överväganden preciserade vi vår egen bedömningsmall. Den består av en sammanslagning av de sju kvaliteterna för äldre och de åtta upplevelsevärdena tillsammans med de frågor som utgör undersökningsmaterialet. Se bilaga 1 för våra kommentarer som gjordes i bedömningsmallen vid fältbesöken.

Vissa antaganden och tolkningar har gjorts av de sju kvaliteterna för äldre för att utforma ett rimligt underlag inför fältstudien och bedömning av parkerna. Nedan följer en genomgång av dessa antaganden och tolkningar.

1. Funktion - fokus att kolla på orienterbarheten på platsen. Det ska här vara tydligt var de olika funktionerna i parken finns. Allt relaterat till trygghet och säkerhet hamnar under Tilltro.
2. Karaktär - fokus ligger på platsens karaktär i form av dess innehåll kring vad platsen innehåller för olika typer av karaktär och vilka upplevelsevärden som finns. Allt som handlar om igenkänning hamnar under Jaget.
3. Roll - de traditionella och kulturella kopplingar som kan ge upphov till traditionella fenomen. Även andra element av historisk koppling som tex statyer. Här undersöks även om det finns plats för att utöva utomhusaktiviteter för de äldre.
4. Prägel - vilken prägel de äldre kan sätta på platsen snarare än platsens prägel på besökaren. Möjligheten att göra platsen till sin är ledord för bedömningen.
5. Liv - olika typer av liv i parken som djurliv, rörelse av människor, olika växter. Detta i syfte att ge stimulans till de äldre besökarna.
6. Tilltro - den största avgörande kvaliteten som påverkar om de äldre besöker en park eller inte. Vilket gör det till den mest omfattande. Här undersöks dels hur miljön är utformad för att vara trygg och säker men även de äldres möjlighet att känna ett socialt sammanhang som välkomnar de äldre och ger dem ett sammanhang vilket kan ge trygghet.
7. Jaget - här undersöks dels om det finns plats för egentid men även om det finns identifierbara växter eller annat som påminner om forna tider som kan stärka känslan av sin egen identitet.

Här presenteras den bedömningsmall som tagits fram i detta arbete. De äldres sociala och personliga värden i form av kvaliteterna för äldre har sammanförts till flera passande upplevelsevärden som motsvarar samma värden. Frågorna är formulerade för att spegla dessa kvaliteter.

1. Funktion

- PSD-kategorier
 - Öppenhet - lätt att röra sig utan hinder och att få en god översikt.
 - Sammanhållen - ger en trygghet i att kunna få överblick utan barriärer vilket underlättar orientering.
- Frågor
 - Finns breda, hårdgjorda gångvägar som möjliggör framkomlighet för de äldre?
 - Framgår det tydligt hur man kan röra sig i parken? Ex var man går in/ut.
 - Kan man se var närmaste bänk finns?
 - Är det tydligt var det finns toalett?
 - Är det enkelt att hitta tillbaka till utgångspunkten? Är parken lättorienterad?

2. Karaktär

- PSD-kategorier
 - Rofyllt - en lugn plats.
 - Naturlig - om miljön har naturliga/"vilda" inslag.
 - Kultiverad - om miljön har en kulturell eller historisk karaktär.
 - Diversifierad - finns det många olika typer av arter som ger en unik eller varierad karaktär.
- Frågor
 - Finns det något unikt som utmärker parken? Med ex många gamla träd eller en tydlig pergola eller annat som utmärker sig som en speciell trädallé, en historisk ruin, en tematrädgård?
 - Kan man urskilja delar ur helheten? Alltså en variation av egenskaper, till exempel att det går från en plats för lugn och ro till en mer öppen plats.
 - Skapas en egen signatur genom färgval, växtval eller arkitektonisk form?
 - Hur är parkens övergripande känsla? Mer formell eller mer naturlig?

3. Roll

- PSD-kategorier
 - Social - rum för naturlig mötesplats för äldre.
 - Kultiverad - har miljön någon historisk koppling, finns konst eller någon typ av tradition, till exempel dansbana.
 - Naturlig - har miljön attribut som gör den lämplig som rekreations- och återhämtningsplats.

- Frågor
 - Är parken belägen på en plats med ett sammanhang och befintlig service som mataffär, apotek och vårdcentral som eventuellt kan förväntas öka parkens attraktionskraft för de äldre?
 - Finns ytor för gruppaktiviteter (t.ex. boule eller annan aktivitet)?
 - Finns det karaktäristiska element i parken så som körsbärsträd som blommar årligen (det blir en årlig tradition) eller en dansbana, statyer eller konstverk?

4. Prägel

- PSD-kategorier
 - Kultiverad - om det finns tydliga spår av mänsklig närvaro.
 - Social - kan man sätta sin egen sociala prägel på platsen genom diverse aktiviteter.
- Frågor
 - Finns möjligheter för odling i form av odlingslådor?
 - Finns det utemöbler som enkelt kan anpassas efter sammanhang och som ger möjlighet för de äldre att ta platsen i anspråk för en stund? Till exempel stolar med cafébord.

5. Liv

- PSD-kategorier
 - Diversifierad - variation av blommor, träd, fåglar mm.
 - Naturlig - partier med "vildare" vegetation.
 - Social - finns mänsklig aktivitet som ger känsla av liv.
 - Öppenhet - öppna ytor för olika aktiviteter kan öka känslan av liv.
- Frågor
 - Hörs fågelsång? Finns dammar med fågelliv eller fiskar?
 - Är det en aktivt använd park med människor i rörelse, hundägare, barnfamiljer?
 - Finns delar med "vildare" natur där djurliv kan skådas?
 - Finns det bärande buskar och träd som bidrar till en mångfald av arter; fåglar och djur?
 - Finns det öppna ytor som tillåter olika typer av aktiviteter?

6. Tilltro

- PSD-kategorier
 - Sammanhållen - överblick ger ökad känsla av trygghet.
 - Skyddad - att kunna sitta i en skyddad miljö utan att vara för isolerad. I lä eller bänkar under tak.
 - Rofyllt - finns en lugn miljö utan störningar eller skrämmande element.
 - Öppenhet - motverkar känsla av att vara fast eller vara i trängsel.
 - Social - plats för de äldre där de känner sig välkomna, som en naturlig del av miljön. Även känslan av att fylla en funktion (som att mata fåglar, ha någon att prata med, sittplatser i grupp).

- Frågor
 - Känner man sig trygg under promenaden? Dvs är gångvägen väl underhållen och har den en bra lutning (ej för stor lutning i sidled)?
 - Underlättar markunderlag för god framkomlighet? Ex asfalt, stenmjöl?
 - Finns det offentliga toaletter?
 - Är det en välbesökt park? Alltså finns det andra i närheten som kan hjälpa till vid behov?
 - Finns det bänkar med jämna mellanrum? Framförallt där topografin ändras, i sluttningar eller uppförsbackar.
 - Möjlighet att sitta bekvämt med rygg- och armstöd? Både enskilt men även i grupp?
 - Finns sittgrupper för social samvaro, möten?

7. Jaget

- PSD-kategorier
 - Skyddad - platser som erbjuder avskilda delar att dra sig undan på för egentid.
 - Kultiverad - traditionella och vanligt förekommande trädgårds- och parkväxter som kopplar platsen till livets tidigare stadier.
 - Rofyllt - ger ökad möjlighet för egentid.
- Frågor
 - Finns platser där man kan sitta enskilt och fundera?
 - Finns det inslag som kan väcka minnen eller känslor av igenkänning i form av för äldre bekanta traditionella växter?
 - Är parken etablerad med uppvuxna träd och buskar?

3. Teoretiskt perspektiv

3.1 Sju särskilda kvaliteter i miljöer för äldre

Som nämnts har Grahn (1989:211) identifierat sju kvaliteter som kan ge en förklaring till varför äldre uppskattar vissa miljöer mer än andra. Gemensamt för dessa sju kvaliteter är att de skapar trygghet, klarhet och förutsättningar för att den äldre ska kunna ta till sig av miljön och göra den till "sin". Här följer en sammanfattning av dessa kvaliteter, så som det beskrivs av Grahn & Bengtsson (2004:159–161).

1. Funktion: Den äldre ska snabbt förstå hur en plats ska användas. Aspekter som orienterbarhet och att finna det man söker är viktiga inslag. För ökad orienterbarhet kan informationsskyltar användas.
2. Karaktär: En plats där delar och helhet hänger samman på ett naturligt sätt och är enkla att namnge, exempelvis skog, park, torg, trädgård osv. Möjligheten att känna igen och namnge föremål i utemiljön kan skänka en känsla av trygghet hos en person som mår dåligt eller är orolig. Därför kan utformning av utemiljöer med fördel göras i mänsklig skala med välkända element och växtlighet som besökaren kan identifiera. De kan vara växter som den äldre känner igen, har haft i sin egen trädgård eller föräldrahem. En mindre känd miljö innebär en större utmaning än en känd.
3. Roll: Vilken roll en plats har historiskt, traditionellt och kulturellt. Attribut och symbolik kan förstärka en plats värde och berika den med en funktion som den annars inte skulle ha haft, exempelvis kan en stads- eller folkpark vara den plats där midsommarstången reses varje år eller andra attribut som körsbärsträden i Kungsträdgården i Stockholm.
4. Prägel: Möjligheten att kunna sätta sin egen prägel på en plats och därmed öka möjligheterna att göra platsen till "sin". Exempel på detta kan vara kolonilotter eller odlingsland som kan förändras på många sätt genom växtval och möbler.
5. Liv: Att få kontakt med livets cykliska förlopp, se årstider växla och dygnets variation.
6. Tilltro: En plats som genererar en känsla av trygghet. Det kan handla om förmågan att orientera sig, att det finns platser att vila på, underlaget. Att den äldre vågar röra sig självständigt eller med stöd inom området utan rädsla för att falla. Bänkar vid entréerna och att det finns bänkar med jämna mellanrum så att de äldre kan sätta sig vid behov lyfts som särskilt viktigt. Bänkarna ska ha armstöd och ryggstöd så att det känns tryggt att sitta och underlätta vid ned- och uppstigning. Bord och bänkar ska vara av lämplig höjd, så tillgången förenklas. Närhet till toalett är också viktigt. Sällskap, i form av andra besökare, ökar känslan av trygghet och tillit till en plats då det kan innebära att någon kan hjälpa till vid exempelvis fall. Tilltro kan också handla om att känna sig välkommen, att ha en naturlig

plats i miljön, en funktion att fylla. Det kan handla om att mata fåglar, vattna blommor eller att ha någon att prata med. Tilltro är den aspekt som är mest avgörande för om en äldre besöker ett grönområde eller inte.

7. Jaget: En plats som känns bekant stärker jaget och gör att den äldre känner sig som hemma. För att uppnå denna egenskap i miljön är det viktigt att den inte känns nyanlagd. Att vid gestaltning inom ett grönområde eller av en park använda sig av uppvuxna träd och buskar skapar en känsla av att miljön är etablerad. Vegetation som är traditionell för platsen är också viktigt, liksom användning av bekanta växter, material och upplevelser.

Enligt Grahn & Bengtsson (2004:164–165) värderar de äldre följande inslag i utemiljön: frisk luft, vatten, lövtaket och topografiska höjdskillnader som skapar en dynamik som tilltalar genom att det döljer/blottar delar av miljön beroende på var man vistas. En stark preferens är att kunna välja om man vill vistas i sol eller skugga, då en del äldre upplever sol som ett hinder medan andra upplever det som en attraktion. Belysning längs vägar är önskvärt. Underlaget ska underlätta för god framkomlighet med rullstol och rullator. Asfalt värderas högt men även packat stenmjöl fungerar väl. Ojämnheter och gropar upplevs som hinder, liksom grus och singel. Lutningen är också av betydelse, då sidolutning kan orsaka utmaningar för balansförmågan, liksom längre sluttningar utan möjlighet att sätta sig ner och vila längs med. Skötsel, som i att hålla området välstädat och växtligheten välskött, spelar roll för upplevelsen av trygghet. Skräp och ogräs kan ge ett ovärdat intryck som upplevs otryggt och skrämmande.

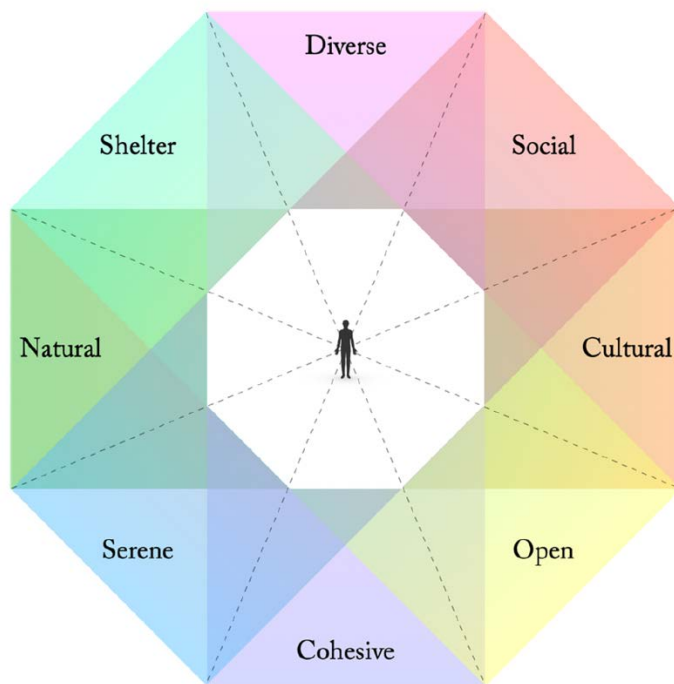
3.2 Åtta upplevelsevärden – Perceived sensory dimensions

Grahn och Stoltz (2021) presenterar åtta upplevelsevärden som anses särskilt viktiga för mänskligt välbefinnande och för att stödja mänskliga behov inom grönområden. De åtta upplevelsevärdena presenterades 2010 (Grahn & Stigsdotter 2010) och baserades på forskning som pågått sedan 1984. Sedan 2010 då de åtta upplevelsevärdena presenterades har en stor mängd studier utförts över hela världen baserat på konceptet (Grahn & Stoltz 2021). De åtta upplevelsevärden som detta arbete baseras på är något uppdaterade från de initiala och är i sin tur baserade på de studier, både kvalitativa och kvantitativa, som utförts sedan begreppet myntades (Grahn & Stoltz 2021) och även på fortsatta studier inom Sverige. Upplevelsevärdena utgörs som tidigare nämnt av grundläggande egenskaper som är mest uppskattade hos besökare och som motiverar dessa att besöka grönområden (Grahn & Stoltz 2021). De åtta upplevelsevärdena sammanfattas här:

1. Naturlig: Ett värde som kännetecknas av att upplevas som “självskapad” snarare än skapad av människan, att naturen får sköta sig själv och att den inte är skött och tydligt arrangerad av människor. Vegetationen är något vildvuxen och arter av växter och djur kan vara associerade med det vilda. Denna kvalitet kan ge besökare en känsla av frihet och kräver ofta större ytor för att till fullo fungera men mindre ytor kan även ges denna kvalitet med enskilda objekt associerade med denna känsla (Grahn & Stoltz 2021).

2. Kultiverad: Kännetecknas av en miljö som är människopåverkad och det finns tydliga spår av mänsklig omsorg. Detta kan ses genom odling, konstverk eller arkitektoniska element. Detta är en miljö som istället ger en känsla av mänsklig närvaro och kan finnas i områden av olika storlek (Grahn & Stoltz 2021).
3. Sammanhållen: En miljö som ger en känsla av ett enhetligt rum utan avbrott som man kan vandra genom under längre perioder. Detta störs av barriärer som vägar så detta är en kvalitet som ofta kräver större ytor för att få ett stort genomslag (Grahn & Stoltz 2021).
4. Diversifierad: En miljö som uppfattas som komplex, rikedom och överflöd där det finns en stor variation av vegetation när det kommer till aspekter som exempelvis färg, form och textur. Det är även en miljö som gärna består av nivåskillnader. Som en följd är denna kvalitet nära besläktad med aspekter kring biodiversitet och artrikedom. Detta värderas högt i miljöer kring skolor, förskolor och äldreboenden (Grahn & Stoltz 2021).
5. Skyddad: Ett värde som betonar vikten av att ha en miljö som inger en känsla av skydd som antingen kan ge miljöer för vila, återhämtning och lugn eller för socialt umgänge i mindre grupper. Denna kvalitet är starkt förknippad med relativt slutna rum av exempelvis buskage eller trädkronor med principen "att se utan att bli sedd" (Grahn & Stoltz 2021).
6. Öppenhet: Ett värde som ger miljöer med långa siktlinjer som öppnar upp för känslan att ha översikt över omgivningarna. Även miljöer med öppna ytor med stora utrymmen för aktiviteter eller för att röra sig inom. I kontrast till den skyddade kvaliteten så blir man här mer synlig för andra (Grahn & Stoltz 2021).
7. Rofyllt: Ett värde som beskriver en lugn och ostörd miljö som ger möjlighet för avslappning och en känsla av trygghet. En miljö som inte är utsatt för störningsmoment som olika typer av ljud, utan det präglas istället av naturliga ljud. Denna kvalitet kan störas av för mycket mänsklig rörelse (Grahn & Stoltz 2021).
8. Social: En miljö som istället avser miljöer med liv och rörelse och närvaro av andra är här viktigt då det skapas en känsla av att man inte är ensam. Antingen är de sociala interaktionerna viktiga här eller så räcker det med att man här kan iaktta andra människor. Som en följd kan denna kvalitet anses vara den minst återhämtande (Grahn & Stoltz 2021).

Grahn och Stoltz (2021) fann även samband mellan de åtta upplevelsevärdena vilket presenteras i figur 5 nedan. De värden som ligger nära varandra i modellen kan förstärka varandra och stödja varandra inom en plats. De värden som ligger på motsatta sidor i modellen anses i stället som svåra att förena inom samma plats utan att kompromisser görs medan de värden som ligger vinkelrätt mot varandra anses vara neutrala till varandra (Grahn & Stoltz 2021).



Figur 5. Modellen med de åtta upplevelsevärdena och dess relation till varandra (Grahm & Stoltz 2021:6).

4. Forskningsöversikt

Här följer en genomgång av gröna miljöers hälsofrämjande effekter generellt men även för äldre specifikt vilket även kompletteras med information om äldres preferenser för hur grönområden bäst utformas för att möta deras behov.

4.1 Gröna miljöers hälsofrämjande effekter

Naturen har alltid försett människan med en stor mängd ekosystemtjänster som är viktiga för vårt välmående, som exempelvis att rena vatten och luft, bidra till klimatutjämning och bullerreducering, men även möjligheten till rekreation och hälsa (Naturvårdsverket 2006:4–5). Just naturens förmåga att bidra med rekreation och hälsa har fått ett allt större fokus sedan forskning inom området tog fart för ett fyrtiotal år sedan och som har bidragit till att konkretisera naturens effekter på människans välmående (Boverket 2019b).

Naturens hälsofrämjande effekter är både psykologiska och fysiologiska. De fysiologiska effekterna uppnås i stor utsträckning av naturens förmåga att motivera till och möjliggöra för fysisk aktivitet, som i sin tur kan motverka hjärt- och kärlsjukdomar, diabetes, psykisk ohälsa och vissa former av cancer. Bostadsnära natur och grönområden visar en koppling till högre självskattad hälsa, ökad fysisk aktivitet med mer tid spenderad utomhus samt ökad trivsel relaterat till bostadsområdet (De Jong et al. 2012). Att vistas utomhus i dagsljus har även positiva effekter på vårt immunförsvar och sömn då ett ämne frigörs i kroppen, betaendorfin, som verkar avslappnande och smärtstillande vilket påverkar humöret positivt (Holick 2016 se Ottosson 2023:8). Att vistas utomhus en stund varje dag i naturligt dagsljus kan enligt forskning minska risken för depression (ibid).

Forskning påvisar även sambandet mellan frekventa besök i naturen och minskad risk för stressrelaterad ohälsa, då naturupplevelser har en stressreducerande effekt och påverkar kroppen genom att minska stresshormonet kortisol i blodet, vilket i sin tur leder till sänkt puls och ett lägre blodtryck (Boverket 2019b). Detta är något som Grahn och Stoltz (2022:9) har studerat och kommit fram till en korrelation mellan tid spenderad i grönområden och risken att drabbas av stressrelaterad ohälsa, depression och annan stressrelaterad psykisk sjukdom som till exempel utmattningssyndrom. Författarna menar att effekten är tydlig, den som spenderar mer tid i naturen löper mindre risk att drabbas. Det finns dessutom bevis för att de positiva effekterna kan komma relativt omgående, under det specifika besöket i naturen, där känslor av sorg och ilska minskar medan känslor av glädje och nyfikenhet ökar (ibid). Naturen är även en källa till psykiskt välmående i och med att den skapar förutsättningar för integration och gemenskap (Ottosson 2023:5). Utevistelse i lugna naturområden leder till ökad aktivering av ett system i hjärnan som får oss att känna oss lugna och bidrar till en känsla av tillit och hopp. Detta förklaras av att naturupplevelserna aktiverar hormonet oxytocin som frisätts i kroppen och som har en rad positiva effekter som

förbättrad läkningsförmåga, glädje, intresse för sociala aktiviteter liksom tankeförmåga och förmåga att hantera livssituationer (Grahm et al. 2021).

4.2 Hälsofrämjande effekter för äldre

Åldrande innebär en ökad risk för fysisk och psykisk ohälsa, där depression är det vanligaste psykiatriska tillståndet hos äldre personer. Orsakerna bakom depression är både biologiska och psykosociala. De biologiska omfattas av åldrandet i sig och förändringar i hjärnan medan de psykosociala handlar om att äldre personer av naturliga skäl genomgår påfrestningar och stressande faktorer som förlust av partner, försvagad kropp, svåra sjukdomar, förändringar av den sociala identiteten och existentiell ångest. Självmordsrisken är statistiskt sett högre bland äldre än i den övriga befolkningen och där män i åldern 85 år eller äldre är överrepresenterade (Kunskapsguiden 2020).

Enligt Harvey et al. (2013) är stillasittande en allvarlig hälsorisk hos personer över 60 år. Deras forskning visar att 67% av de undersökta personerna spenderar så mycket som 8,5 timmar av sin vakna tid inaktiverade och stillasittande. Detta är problematiskt då stillasittande ökar risken för hjärt- och kärlsjukdomar, diabetes och för tidig död (ibid). Grönområden fyller en viktig funktion här, då de som tidigare beskrivits, motiverar till och främjar fysisk aktivitet (De Jong et al. 2012). Vistelse i gröna miljöer bidrar även till att äldres korttidsminne stärks och kan motverka demens (Boverket 2019b). De psykologiska hälsofördelar som kan uppkomma av att vistas i naturen är reducerad stress, ökad kognitiv förmåga, förbättrad mental hälsa samt att den sociala aspekten förbättras (Pretty 2004).

Det sistnämnda är särskilt aktuellt avseende äldre och äldre kvinnor specifikt visar en studie av Steptoe et al. (2013). Författarna har studerat hur ett begränsat socialt nätverk, isolering och ensamhet hos äldre kvinnor orsakar försämrade psykisk och fysisk hälsa samt påverkar livslängden negativt. Social samvaro är viktigt för att bryta isolering och ensamhet och därmed bidra till att förbättra den äldres psykiska hälsa (ibid). Den sociala aspekten är även viktig då den kan verka motiverande till utomhusvistelse och ge en känsla av tillhörighet och delaktighet i samhället (Hung & Crompton 2006).

Fysisk aktivitet stärker även muskler och skelett och kan förbättra den äldres lung- och hjärtfunktion. Förutom dessa ovannämnda hälsofördelar innebär vistelse i naturen och aktivt deltagande i rekreationella aktiviteter, som till exempel att odla, att den äldre kan få en starkt känsla av tillhörighet till platsen vilket anses vara viktig för den psykiska hälsan (Matsuoka & Kaplan 2008 se Wen 2018).

Trots att det finns så många fördelar med utomhusrekreation så deltar äldre, framför allt med ökad ålder, mindre i utomhusaktiviteter. Några huvudsakliga anledningar till detta är begränsningar av hälsan och den fysiska kapaciteten samt den personliga säkerheten (Ghimire et al. 2014). I de fall äldre inte kan ägna sig åt utomhusaktiviteter som en följd av dessa begränsningar så kan detta även ha negativa effekter på deras psykiska hälsa (Zingmark et al. 2021). I en artikel av samma författare, där man undersökt äldres relation till utomhusaktiviteter och dess hälsofördelar (i Östersund), sa en av de intervjuade:

“Naturen är allt. Jag vet inte hur jag skulle överleva om jag inte kunde komma ut. Jag fäskar för om jag blir dement och inlåst. Den [naturen] är en stor del av min identitet, jag har alltid varit ute. Den är viktig.” (Zingmark et al. 2021:6)

Citatet, som är översatt av oss från engelska till svenska, pekar på betydelsen av tillgång till utomhusrekreation. Även om det speglar en persons åsikt kan det antas spegla en stor del av även övriga deltagare i studien och äldre i stort. Detta då alla deltagare värderade utomhusrekreation som viktigt i viss utsträckning och där lite över hälften värderade det som väldigt viktigt (Zingmark et al. 2021).

4.3 Urbana grönområden för äldre

Loukaitou-Sideris et al. (2014:2–3) menar att parker och bostadsnära grönområden är värdefulla tillgångar i en stadsmiljö för äldre eftersom dessa miljöer erbjuder möjlighet till rekreation och social interaktion vilket för många äldre kan vara det enda alternativet för fysisk aktivitet, att socialisera och att komma ut i naturen. Författarna förklarar vidare att äldre personer ofta har bott på en plats under en lång period vilket ger dem en stark koppling till platser i omgivningarna där de bor. En bostadsnära park är därför viktig för den äldres känsla av sammanhang och anknytning till platsen och samhället. Samma författare beskriver, precis som nämnts tidigare i detta arbete, att urbana grönområden kan reducera förekomsten av social isolering hos äldre genom att till exempel erbjuda generationsöverskridande interaktion (ibid).

4.4 Äldres preferenser och övergripande krav på utemiljön

Wen et al. (2018) menar att äldre, trots olika kulturell bakgrund, har gemensamma preferenser för naturbaserad rekreation. Till exempel betonas vikten av tillgänglighet, säkerhet, fysisk aktivitet, sociala kontakter och miljöer som är estetiskt tilltalande och läsbara. Samma författare menar att den service som omger parken är av stor betydelse för den äldres användning av parken. Vissa äldre, på grund av sociala och fysiska hinder, lämnar hemmet endast när de ska utföra specifika och nödvändiga sysslor som inköp eller besök hos läkare och inte nödvändigtvis i syfte att använda grönområden för rekreation (ibid).

Den vanligaste utomhusaktiviteten bland äldre är enligt Zingmark et al. (2021) att ta promenader i ens närområde. Då äldre i sig är en heterogen grupp så vill inte alla ha samma typ av miljö att röra sig i. Vissa vill ha en mer “vild” natur med stigar och ojämn terräng medan andra lägger stor vikt vid breda och asfalterade gångvägar. Till detta menar författarna att det är av stor betydelse att det finns möjligheter till vila under promenaden i form av främst bänkar. I studien som utfördes på äldre i Östersund (ibid) lyftes förändringar i hälsa och att en aktivitet var för krävande som huvudsakliga orsaker till att man inte deltog.

5. Bedömning av de tre parkerna

Nedan följer en presentation av den undersökning som gjordes i parkerna Vasaparken, Humlegården och Tessinparken vid fältbesöken. Resultaten presenteras utifrån de sju kvaliteterna för äldre och är en sammanfattning av svar på de frågor vi hade med oss ut genom bedömningsmallen tillsammans med iakttagelser och reflektioner som gjordes på plats i respektive park. Bedömningsmallen i sin helhet hittas i bilaga 1 och på sidorna 16–19.

5.1 Funktion

Baserat på parkernas innehåll av de sju kvaliteterna för äldre och de åtta upplevelsevärdena äldre kan vi konstatera att samtliga parker innehåller höga värden avseende kvaliteten funktion. Grahn (1989:211) beskriver vikten av orienterbarhet, tillgänglighet och information. Det ska vara lätt för den äldre att orientera sig och få en överblick över parkens funktioner samt att förflytta sig efter förmåga. Viktiga funktioner är faciliteter som toalett och bänkar att vila på (Grahn 1989:211). I samtliga parker är det tydligt var närmaste bänk finns, dels från parkernas olika entréer men även i stort sett från var man än befinner sig i respektive park. Samtliga parker har offentliga toaletter men det är endast i Tessinparken som denna är tydligt placerad och den blir därmed mest lättillgänglig. Gångvägarna i alla tre parker är breda men markmaterialet är mest anpassat för äldre i Vasaparken, där det är asfalt (figur 6). Enligt Grahn (2004:164–165) föredrar de äldre asfalt före andra markmaterial då det underlättar framkomligheten. Stenmjöl, som Tessinparkens och Humlegårdens gångvägar utgörs av, är funktionellt och bra men framkomligheten kan vara årstidsberoende då regn och slask kan göra det lerigt vilket kan göra det mer svårframkomligt samt öka risken för halka (figur 7 och figur 8).



Figur 6. Gångväg i asfalt längs den norra sidan inom Vasaparken.



Figur 7. Gångväg som sträcker sig in mot de centrala delarna av Humlegården.



Figur 8. Gångväg som sträcker sig upp längs Tessinparken.

5.2 Karaktär

I Vasaparken finns det en stor mängd gamla träd som vuxit sig stora men även mindre träd och en del buskar vilket tillsammans med de höjder med berg i dagen som finns centralt i parken ger parken en naturlig karaktär. Detta tillsammans med de höjdskillnader som finns i parken bidrar till att det är den enda av de undersökta parkerna som erbjuder en variation av små och stora samt slutna och öppna rum. Humlegården är av mer formell karaktär och har en mer homogen vegetation med storvuxna träd. Det finns tydliga kulturella inslag som ger platsen tyngd i form av till exempel storartade trädalléer, men annan diversifierad vegetation saknas. Perennrabatten som finns vid statyn antas vara ett undantag (figur 9). I Humlegården saknas avskilda mindre enheter och privata rum, fränsett parkens högsta punkt där ett par bänkar är placerade med utsikt över parken. Tessinparken har en tydlig karaktär i den södra delen av parken, den är formellt utformad men med inslag av äldre trädgårdsväxter (figur 10). Den norra delen av parken skiljer sig i utformning och har en mer informell karaktär med större gräsytor och bland annat en plaskdamm. Den mindre skalan gör att parken upplevs hemtrevlig och intim på ett sätt som inte Humlegården eller Vasaparken gör.



Figur 9. Perennrabatten kring statyn av Carl von Linné centralt i Humlegården.



Figur 10. Gångväg som sträcker sig upp genom parken mot den centralt placerade fontänen.

5.3 Roll

Att en park har en roll är något som förknippas med att platsen är knuten till ett ändamål som antingen är årstidsbetingat, kulturellt eller traditionellt (Grahn 1989:211). Denna kvalitet uppskattas av äldre då den speglar varför och hur den äldre besöker parken. Samtliga undersökta parker rymmer traditionella och kulturella element som kan tänkas bidra till att de fyller en funktion och syfte till att den äldre besöker parkerna som utflyktsmål.

Att undersöka om parken har en betydelsefull roll i den äldres liv innebär också att titta på dess tillgänglighet som park och undersöka huruvida den äldre finner det naturligt att besöka parken dagligen eller åtminstone mer ofta än enstaka

gångar. Här valde vi att undersöka om parken befinner sig i ett tydligt sammanhang av lättillgänglig service. Det har betydelse för om den äldre besöker parken eller inte, vilket nämnts tidigare i arbetet (Wen et al 2018). Det är endast Vasaparken och Tessinparken som befinner sig i ett tydligt sammanhang av lättillgänglig service med butiker och apotek som gör att dessa kan antas vara ett naturligt stopp på den äldres dagliga promenad. En annan viktig kvalitet, som ger parken en tydlig roll, är om det finns aktiviteter som är tillgängliga för äldre, som exempelvis boule. Tessinparken och Vasaparken är de enda av de undersökta parkerna som har dedikerade ytor för aktiviteter anpassade för äldre. Tessinparken har ett senorgym med redskap för styrke- och balansträning och Vasaparken har en boule- och dansbana. I samtliga parker finns kulturella inslag som konstverk eller statyer. Det finns även årligen återkommande värden i form av blommande rosenbuskar i Tessinparken och färgsprakande färg på trädens blad om hösten i Humlegården och Vasaparken som bidrar till parkens roll.

5.4 Prägel

Enligt Grahn (1989:211) är förmågan att sätta sin egen prägel på en plats viktig för känslan av välbefinnande. Detta kan handla om möjligheten att använda platsen efter egna personliga ändamål, att anpassa funktionerna efter eget intresse och egen förmåga. Vasaparken och Humlegården saknar i stort sett denna specifika möjlighet för de äldre, med undantag från möjligheten att ta sittplatser i anspråk. Tessinparken har som nämnts ett senorgym för social samvaro, med bord för medhavd fika och bänkar att vila sig på. Tessinparken har även, i den nordöstra delen som gränsar mot Värtavägen, en stadsodling med odlingslådor. Dessa antas vara till för allmänheten. Vasaparken har en yogapaviljong som kan arrangeras på olika sätt efter önskemål men denna är belägen på en höjd och kan vara svåråtkomlig för den äldre (figur 11). Ingen av parkerna erbjuder möjligheten att delta i trädgårdssysslor som att odla i pallkragar.



Figur 11. Yogapaviljongen i Vasaparken. Bild tagen västerifrån.

5.5 Liv

Att se årstider passera, uppleva att naturen har sin gång, erfara djurliv i parken och vara omgiven av mänsklig aktivitet med liv och rörelse är viktiga inslag i en park för de äldre enligt Grahn (1989:211). Årstidsvariationer är påtagliga i samtliga parker tack vare vegetationen, exempelvis de stora majestätiska träden i Humlegården och Vasaparken som ändrar färg på hösten och rosenbuskar som blommar i Tessinparken. Alla tre parkerna är välbesökta av en variation av människor i olika åldrar så som motionärer som joggar på lunchen, hundägare och föräldralediga som promenerar, förskolebarn och skolungdomar.

Fågellivet är påtagligt i samtliga parker. I Vasaparken finns matstationer för småfåglar. Där uppmärksammades ett stort antal fåglar och ett ljudligt kvitter kunde noteras inifrån de vintergröna buskarna där de sökte skydd. I Vasaparken finns även fruktbärande träd som vid säsong antas kunna locka ännu fler fåglar. Förutom fåglar syntes inga andra vilda djur till vid platsbesöken. Parkerna saknar inslag av orörd, vild natur och detta kan förklara bristen på annat djurliv.

Liv kan inom denna kvalitet även handla om att det finns utrymme för öppna ytor för olika typer av aktiviteter som skapar liv och rörelse, vilket samtliga parker har. Sammanfattningsvis har samtliga parker höga värden avseende kvaliteten liv. Tessinparken och Vasaparken upplevdes vara lugna platser. Humlegården upplevs vara en plats med hög energi, tydligt påverkad av gångtrafikanter som använde parken som genomfart samt omkringliggande gator och dess trafik. Trafiken märktes inte av i lika stor utsträckning i Vasaparken och Tessinparken.

5.6 Tilltro

Tilltro är den absolut viktigaste kvaliteten som avgör om den äldre besöker parken eller inte. Denna kvalitet omfattar känslan av trygghet, att känna sig välkommen, att fylla en funktion och att kunna ha någon att prata med vilket ger en social samvaro (Grahn 1989:211). Här spelar tillgängligheten en viktig roll för den äldre för att kunna förflytta sig på ett säkert sätt. Samtliga undersökta parker har breda och hårdgjorda gångvägar utan någon märkbar sidolutning. Gångvägarna i Vasaparken är anlagda med asfalt medan gångvägarna i Humlegården och Tessinparken är anlagda med stenmjöl. Stenmjöl kan vid blött väder bli leriga och framförallt i Humlegården sågs ojämnheter och gropar på sina håll som kan försvåra framkomligheten.

En annan aspekt av tilltro är trygghet, att det finns bänkar med jämna mellanrum att vila på, särskilt om marken sluttar. Detta har alla tre parker. Även tillgång till offentliga toaletter bidrar till känslan av trygghet, och underlättar för den äldre. Tessinparkens toalett är väl synlig och lätt att orientera sig till (figur 12). Vasaparken har en offentlig toalett men den är inte tydligt placerad och skyltar saknas, samma sak för Humlegårdens toalett där det inte upplevs som självklart för besökare att det är en toalett. Vasaparken har dedikerade sittgrupper för social samvaro (figur 13) medan Tessinparken till viss del har det genom bänkar placerade i par. I Humlegården finns dock inga bänkar eller sitttytor anpassade för

en grupp besökare att sitta tillsammans. Bänkarna är placerade blickandes ut mot gångvägarna, eller med ryggarna vända mot gångvägen.

Alla tre parkerna är välbesökta vilket ökar tryggheten för den äldre genom en försäkran om att denne kan få hjälp vid ett eventuellt olycksfall. En annan aspekt av kvaliteten tilltro är huruvida platsen anses vara välordnad, ren och väl underhållen. Grahn & Bengtsson (2004:164–165) beskriver att grönytor som vuxit igen, ser ovårdade ut och förekomsten av skräp ökar känslan av otrygghet hos den äldre. Vasaparken och Tessinparken framstår som rena parker utan skräp medan det i Humlegården fanns ett påtagligt inslag av skräp på marken.



Figur 12. Den offentliga toaletten i Tessinparken.



Figur 13. Sittgrupper för social samvaro i Vasaparkens östra del.

5.7 Jaget

En plats som känns bekant stärker jaget och får den äldre att känna sig som hemma. För detta är det viktigt att parken inte känns nyanlagd och att det finns igenkännbara växter som den äldre kan identifiera (Grahn 1989:211).

Vasaparkens vegetation är diversifierad med inslag av många trädarter och buskarter. Det saknas dock ett tydligt inslag av äldre, traditionella växter som

återfinns i trädgårdar, men enstaka syrenbuskar och fläder finns. Utöver detta finns nyplanterade björkar och äldre väletablerade träd av ek och lind. Vegetationen i Humlegården är väletablerad vilket skänker parken en tyngd och en känsla och att vara på en plats med en lång historia. Detta kan antas stärka den äldres känsla av identitet, särskilt om denne har erfarenhet från den specifika platsen tidigare i livet. I Tessinparken är träd och buskar etablerade och vegetationen består av växter som är identifierbara för den äldre, bland annat i form av traditionella trädgårdsväxter som syren och rosor. Det ska nämnas att associationer och minnen skiljer sig åt mellan människor, och kan vara kulturellt betingat.

Andra aspekter som har betydelse för kvaliteten jaget är platser som inbjuder till egentid och reflektion (Grahm 1989:211). Vasaparkens uppbyggnad med de olika delarna och höjdskillnaderna skapar förutsättningar för mindre, privata rum som erbjuder lugn och tillfälle till reflektion och egentid. Även Tessinparken kan förväntas skapa möjligheter för egentid, då ett besök på senorgymmet kan bidra med både reflektion och en stunds egentid som stärker jaget. I Humlegården finns inga tydliga, privata rum för detta ändamål då parken är öppen med stora grönytor och sittplatser är belägna centralt utan tydliga väggar av vegetation som skapar privata rum.

5.8 Sammanfattande resultat av de sju kvaliteterna för de undersökta parkerna

Baserat på resultat som framkommit från undersökningen av de tre parkerna framkommer det att Humlegården är den park som är minst anpassad för äldre. Detta då Humlegården bedöms uppfylla minst av de kvaliteter som undersökts. Av samma anledning bedöms Vasaparken vara bäst anpassad för äldre och deras behov av hur en urban park bör utformas enligt de kvaliteter som ligger till grund för undersökningen. Tessinparken framstår även som en väl anpassad urban park för att uppfylla äldres behov, men då den har en mer formell uppbyggnad än Vasaparken går man miste om en del av de kvaliteter som anses viktiga för att uppfylla äldres behov och främja deras välmående.

6. Viktiga fynd för parkutveckling på äldres villkor

Här redogör vi för de viktigaste fynden som undersökningen har resulterat i. Med ett jämförande perspektiv lyfter vi dessa kvaliteter och diskuterar fynden. Vi snuddar även vid den problematik som vi tycker oss ana gällande parkens framtida utveckling. Sist i denna diskussion återfinns en metoddiskussion där vi kritiskt analyserar vårt val av metod och på vilket sätt detta har påverkat våra resultat.

Mänskligheten har sedan länge insett naturens betydelse för människan, som via ekosystemtjänster skapar grundförutsättningar för allt levande på jorden, men insikten om naturens positiva effekter på människans fysiska och psykiska välmående är i sammanhanget en relativt ny insikt. Med ökad kunskap om naturens restaurativa egenskaper följer ett visst ansvar gällande naturens bevarande men också att skapa inkluderande och tillgängliga grönytor för alla. I detta arbete har vi valt att fokusera på de äldres välmående i relation till urbana grönområden och vi ställer oss frågan: Hur väl anpassade är tre urbana parker i Stockholms innerstad för att främja äldres välmående, baserat på parkernas upplevelsevärden och kvaliteter? Vår undersökning mynnar ut i en bedömning av hur väl anpassade de undersökta parkerna är för att möta de äldres behov avseende positiva effekter på välmående och positiva upplevelser av parkerna, vilket svarar mot studiens syfte.

Denna studie har ett etiskt perspektiv då vi belyser och kartlägger hur en urban park kan vara inkluderande, tillgänglig och skapa förutsättningar för äldres välmående. Detta kan även ses ur ett hållbarhetsperspektiv, då äldres välmående bidrar till hållbarhet på en samhällelig nivå i form av minskade kostnader för vård och omsorg. Genom att lyfta gröna miljöers betydelse för hälsa generellt och för äldre specifikt, bidrar studien dels till att belysa kopplingen mellan naturen och välmående, dels med insikten om vad som riskerar att förloras när gröna ytor blir allt färre och mindre i städerna. Detta är viktigt ur ett hållbarhetsperspektiv.

Samtliga undersökta kvaliteter handlar om att skapa trygghet och klarhet hos äldre, och kvaliteterna funktion och tilltro kan ses som grundläggande för detta. Specifikt kvaliteten tilltro beskrivs av Grahn & Bengtsson (2004:165) som särskilt viktig och avgörande för om den äldre kan tillgodogöra sig av miljön i parken. Kvaliteterna funktion och tilltro handlar bland annat om översiktlighet, tillgänglighet, breda och hårdgjorda gångvägar för ökad framkomlighet, att det ska finnas bänkar med jämna mellanrum och att det ska vara tydligt var dessa finns. Tilltro handlar även om den äldres uppfattning om parken. En ovårdad och stökig park leder till känslan av otrygghet. Humlegården upplevdes som stökig och det fanns ett tydligt inslag av skräp på marken runt om i parken. Frånsett detta så finns ovannämnda kvaliteter representerade i samtliga parker på ett tillfredsställande sätt. Vi tror att det förhåller sig på det sättet tack vare att det är kvaliteter som handlar om praktisk tillgänglighetsanpassning. När det kommer till

resterande kvaliteter skiljer sig parkerna åt, vilket resulterar i att de anses vara olika väl anpassade för äldre.

Gemensamt för de parker som var bäst lämpade för de äldres behov och som uppfyller flest kriterier, kunde vi urskilja att vegetationen spelade en betydande roll. För den park som, enligt bedömningen i detta arbete anses som bäst anpassad för äldre, var det vegetationen i kombination med topografin som spelade en stor roll. En naturlig landskapskaraktär med vegetation i olika skikt och av olika åldrar, gärna i kombination av topografiska nivåskillnader, skapar förutsättningar för en variation av små och stora samt slutna och öppna rum som kan bidra med lugn, fridfullhet och trygghet. Vasaparken är en av de tre parkerna som har den mest varierande topografin och vegetationen. Vi bedömer även att den har de bästa förutsättningarna för egentid och reflektion som är viktigt för kvaliteten jaget, men som även erbjuder aspekter inom kvaliteten liv genom att locka fågelliv och rymma en mängd olika typer av mänskliga aktiviteter. Tessinparken med sin smala, avlånga form uppfattas som mer intim i jämförelse med de andra parkerna. Trots att den saknar den sortens privata rum som kan skapas av en mer diversifierad vegetation. Här blir det tydligt att, förutom vegetation och topografiska skillnader, även skalan spelar roll. Känslan av en mindre skala, tror vi, är fördelaktigt för den som på grund av ålder har sociala och fysiska hinder. Om parken är mindre är det lättare för den äldre att få en överblick av parken samt förflytta sig utan att bli för trött. Det är även närmare mellan funktionerna i parken. Sociala aktiviteter och umgänge komprimeras till en mindre yta, vilket skapar en närhet mellan besökarna. Vi tror att detta skapar förutsättningar för social interaktion på ett mer naturligt sätt.

Den intima och rofyllda känslan vi nåddes av i Tessinparken fick oss att även reflektera över hur viktig platsens sammanhang är för känslan och upplevelsen av parken. Detta blev än mer tydligt för Humlegården, vilken ligger i nära anslutning till mer högtrafikerade gator i centrala delarna av Stockholm, som påverkar ljudnivån i parken. Även det faktum att Humlegården gav intryck av att vara en genomfartsled med hög energi, där många passerar snarare än att vistas, gör att den upplevs ha hög energi som vi anser kan störa många av de undersökta kvaliteterna. Dessa aspekter bidrar till den generella uppfattning av parken, som i detta fall påverkades negativt.

Värt att notera i sammanhanget, då vi värderar parkernas förmåga att bidra hälsofrämjande för äldre, är att Vasaparken och Humlegården har genomgått och genomgår idag renoveringar som pekar åt att de anpassas mer efter den yngre generationen där parklekar och utegym får stort utrymme. Detta i sig är inget som motstrider syftet med en urban park anser vi, men vi har ändå reflekterat över att det kan behövas en mer tydlig inkludering av de äldre när det kommer till att ge parkerna nya funktioner. Tessinparkens seniorgym är helt klart ett positivt inslag, och borde kanske finnas med som ett lika naturligt inslag i parkerna som dagens utegym eller parklekar? Vid sidan om detta vill vi lyfta Tessinparkens stadsodling som exempel på en aktivitet som är generationsöverskridande. Det är ett inslag i parkmiljön som kan bidra till social gemenskap och kanske för den äldre specifikt, att få fylla en funktion genom att till exempel vattna blommor eller rensa ogräs.

Som nämnts tidigare i detta arbete, att ha en aktivitet att ägna sig åt i en park stärker den äldres känsla av tilltro och motiverar till utevistelse.

Tessinparken verkar gå i bräsch och vara ett framgångsrikt exempel på hur parker kan inkludera aktiviteter och funktioner speciellt dedikerade till äldre. Trots detta ställer vi oss frågan kring hur väl rustade dagens parker är för en växande andel äldre befolkning? En ökning av andelen äldre leder rimligtvis till ett större behov av rekreationsmiljöer som är anpassade för äldre och som en följd av detta borde även rimligtvis större krav ställas på att man inom stadsplaneringen aktivt riktar sitt fokus på just den äldre befolkningen för att möta dessa behov. Detta passar dessutom in i målet man i Stockholms stad åtagit sig för att följa WHO:s modell för att arbeta med att skapa en tillgänglig och inkluderande stad för alla, att skapa äldrevänliga städer.

6.1 Sammanfattning

Huvudsyftet med studien har varit att undersöka hur väl anpassade tre urbana parker i Stockholms innerstad är för att möta de äldres behov och främja deras välmående. Vi har i denna diskussion lyft vegetationen och topografins betydelse och hur detta skapar förutsättningar för många värden, bland annat för kvaliteterna funktion, tilltro och jaget. Vi har även diskuterat skalans betydelse för upplevelsen av parken liksom vilken effekt platsens sammanhang har på parken och dess kvaliteter. Avslutningsvis har vi lyft en problematik som vi ser kring att förändringar i utformning av parker, genom renoveringar och tillskott av nya funktioner, tenderar att gynna en yngre generation snarare än en äldre. Samtidigt finns det goda exempel på hur fokus kan riktas på den äldre befolkningen för att främja hälsa och välbefinnande, till exempel genom att anlägga seniorgym eller generationsöverskridande aktiviteter som stadsodling.

6.2 Metoddiskussion

Att skapa denna bedömningsmall utifrån en sammanslagning av en teori och ett underlag för kvaliteter har i sig inneburit en utmaning just för att de tar sikte på olika saker. För att kort sammanfatta vår intention med detta så har vi sammanfört de äldres sociala och personliga värden i form av kvaliteterna för äldre till flera passande upplevelsevärden som motsvarar samma värden och utifrån detta formulerat frågor som speglar dessa kvaliteter. Vi anser att kombinationen ger en heltäckande analys som dels täcker in hur en grön miljö upplevs (de åtta upplevelsevärdena) men även varför en grönya upplevs på ett visst sätt av äldre.

Frågorna är utformade på ett sätt där både egenskaper i miljön och dess värden omfattas. Hur frågorna är formulerade är baserade på teorierna och kan därför antas vara vetenskapliga, men i grund och botten är de formulerade utifrån vår egen tolkning av teorierna och därför blir resultatet i sig, och värderingen av parkerna, delvis vår subjektiva bedömning. Det finns även en risk för att vissa värden har gått förlorade när vi utformade frågorna till bedömningsmallen. Detta har vi dock försökt att ta höjd för genom att noggrant inkludera samtliga värden som finns under respektive kvalitet. Med facit i hand, kan det diskuteras huruvida

resultatet har påverkats av att bedömningsmallen grundas på en sammanslagning av de båda teorierna. Hade resultatet blivit annorlunda om vi hade analyserat parkerna utifrån vardera teori separat? Hade en bedömningsmall som enbart grundades på de äldres sociala och personliga värden givit samma resultat?

Kritik kan även riktas mot vårt val att basera vår undersökning på en studie som är gjord för 35 år sedan, Grahns kvaliteter för äldre (Grahns 1989:211). Detta har vi haft i åtanke när vi har granskat informationen under respektive kategori av kvaliteter och värden. Vi anser att de värden som omfattas är relevanta än idag, men en av kategorierna får statuera exempel på ett undantag: prägel. Inom denna frågar vi oss, baserat på Grahns beskrivning av kategorins innehåll, om parken innehåller inslag som kan väcka minnen eller känslor av igenkänning i form av för äldre, traditionella växter? Vi är medvetna om att detta är en kulturellt betingad fråga och att de äldre som besöker parker idag kan ha andra preferenser när det kommer till vilka växter och inslag som väcker minnen, än just traditionella, svenska trädgårdsväxter.

Som nämnts tidigare i detta arbete så antas det ha betydelse för när på året som undersökningen gjordes. En park ser helt annorlunda ut i februari än under vår och sommar, dels sett till vegetation men även hur den används. Utöver att en park uppfattas på ett helt annat sätt utan det gröna löv- och bladverket så kan vi även under själva fältbesöken ha gått miste om olika aspekter kopplat till vegetationens årstidsförändringar. Även de iakttagelser vi gjorde under fältbesöken kring hur parkerna används skiljer sig åt mellan årstiderna och antaganden kan göras om att aktiviteten en grå dag i februari inte speglar hur det sociala umgänget kan se ut i parkerna överlag.

6.3 Vidare studier

Nedan följer några förslag till vidare studier för att med utgångspunkt i de erfarenheter denna studie landade i ge denna undersökning en mer stabil grund att stå på.

- Utföra en liknande studie under vår och sommar för att få en mer heltäckande bild av hur urbana parker används av äldre.
- Komplettera fältbesöken med kvalitativa, empiriska data i form av intervjuer med äldre, dels som använder de urbana parkerna men även med äldre som inte gör det för att få en bild av anledningar till det.
- Kommunicera med ansvariga inom Stockholms stad kring hur tankarna går kring utformandet av parker. Vad har man för direktiv kring riktning av renoveringar av parker? Vilka åldersgrupper fokuserar man på?

7. Slutsats

I detta arbete har vi undersökt hur väl anpassade tre urbana parker i Stockholms innerstad är för att möta de äldres behov och främja deras hälsa. Undersökningen baseras på en bedömningsmall som tagit fasta på parkernas upplevelsevärden och kvaliteter. Utifrån resultatet av denna undersökning kan vi konstatera att de urbana parkerna Vasaparken, Humlegården och Tessinparken, i varierande grad är anpassade för äldre. Vasaparken bedöms vara bäst anpassad, med sin mer naturliga karaktär med diversifierad vegetation, topografi och stora utbud av användningsområden. Även Tessinparken bedöms som bra anpassad för att främja äldres välmående tack vare dess mindre skala, som skapar närhet mellan funktioner och till socialt umgänge, men även tack vare dess specifika aktiviteter för äldre. Humlegården bedöms som minst anpassad, dels då den saknar diversitet i vegetation och topografi, med mindre och stora rum, men även då den upplevs ha för stor skala med för hög energi. Dessa resultat visar att en mer heterogen och diversifierad park i större utsträckning har möjlighet att uppfylla de äldres behov, vid sidan om specifika anpassningar som tillgång till bänkar och ett bra underlag att framföras på. Resultatet visar även att urbana parker överlag är mest anpassade för barn och unga vilket man bland annat kan se i de renoveringar som görs av parker och de inslag som finns i form av dedikerade aktivitetsytor.

Referenser

- Bengtsson, A. (2003). Utemiljöns betydelse för äldre och funktionshindrade. Stockholm: Statens folkhälsoinstitut
- Boverket (2019a). Urbanisering. <https://www.boverket.se/sv/samhallsplanering/bostadsmarknad/bostadsforsorjning/flyttningar/urbanisering/> [Hämtad 2025-02-19]
- Boverket (2019b). Grönska ger välbefinnande. <https://www.boverket.se/sv/PBL-kunskapsbanken/teman/ekosystemtjanster/naturen/valbefinnande/> [Hämtad 2025-02-26]
- De Jong, K., Albin, M., Skärbäck, E., Grahn, P. & Björk, J. (2012). Perceived green qualities were associated with neighborhood satisfaction, physical activity, and general health: Results from a cross-sectional study in suburban and rural Scania, southern Sweden. *Health & Place*, Vol 18 pp 1374–1380.
- Ghimire, R., Green, G.T., Poudyal, N.C. & Cordell, H.K. (2014). An analysis of perceived constraints to outdoor recreation. *J Park Recreat Adm*. 2014;32(4).
- Grahn, P. (1989). Att uppleva parken. Parkens betydelse för äldre, sjuka och handikappade skildrade genom dagböcker, intervjuer, fotografier och fotografier. Sveriges Lantbruksuniversitet, Institutionen för landskapsplanering, Alnarp.
- Grahn, P. & Bengtsson, A. (2004). Trädgårdsrum. Rum i bostadens utemiljö. I: Wijk, H (red). *Goda miljöer och aktiviteter för äldre* (s. 159–176). Lund: Studentlitteratur.
- Grahn, P. & Stigsdotter, U.K. (2010). The relation between perceived sensory dimensions of urban green space and stress restoration. *Landsc. Urban Plan.* 94 (3), 264–275 doi: org.ezp.sub.su.se/10.1016/j.landurbplan.2009.10.012.
- Grah, P., Ottosson, J. & Uvnäs-Moberg, K. (2021). The oxytocinergic system as a mediator of anti-stress and instorative effects induced by nature: The calm and connection theory. *Frontiers in Psychology*, 12: 617814.
- Grahn, P. & Stoltz, J. (2021). Perceived sensory dimensions: An evidence-based approach to greenspace aesthetics. *Urban forestry and urban greening*. 59 (2021)
- Grahn, P. & Stoltz, J. (2022). *Indikationer för hälsopromoverande urbana grönområden*. ISBN 978-91-620-7043-4, ISSN 0282–7298. Naturvårdsverket.
- Harvey, J. A., Chastin, S.F.M. & Skelton, D.A. (2013). Prevalence of sedentary behavior in older adults: A systematic review. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 10, 6645-6661.
- HUGSI (Husqvarna Urban Green Space Index). (2024). Top Green Cities Sweden 2024, Grönytan i Sveriges 20 största städer.
- Hung, K. & Crompton, J.L. (2006). Benefits and constraints associated with the use of an urban park reported by a sample of elderly in Hong Kong. *Leisure Studies*, 25,291–311.

- Kunskapsguiden (2020). Om psykisk hälsa hos äldre personer (online) Tillgänglig på <https://www.kunskapsguiden.se> [Hämtad 2025-02-26]
- Loukaitou-Sideris, A., Levy-Storms, I. & Brozen, M. (2014). Placemaking for an aging population: Guidelines for Senior-friendly Parks. <https://escholarship.org/uc/item/450871hz>. [Hämtad 2025-02-26]
- Naturvårdsverket (2006). Naturen som kraftkälla: Och hur och varför naturen påverkar hälsan. ISBN 91-620-8252-3. Naturvårdsverket.
- Ottosson, Å. (2023). Naturen som kraftkälla: Om hur och varför naturen påverkar hälsan. ISBN 978-91-620-7116-5. Naturvårdsverket.
- Pretty, J. (2004). How nature contributes to mental and physical health. *Spiritual Health Int.* 2004;5(2):68–78. <https://doi.org/10.1002/shi.220>
- Region Stockholm (2023). Stor ökning av andelen äldre visar ny befolkningsprognos. <https://www.regionstockholm.se/nyheter/2023/09/stor-okning-av-andelen-aldre-visar-ny-befolkningsprognos/>
- Stephoe, A., Shankar, A., Demakakos, P. & Wardle, J. (2013). Social isolation, loneliness, and all- cause mortality in older men and women. *Proceedings of the National Academy of Sciences USA*, 110, 5797–5801.
- Stockholms stad (2017). Strategi för en äldrevänlig stad. Underlag till program. Oktober 2017. Dnr: 3.3–407/2017.
- Stockholms stad (2024a). Områdesfakta – statistik om stadens delområden. <https://start.stockholm/om-stockholms-stad/utredningar-statistik-och-fakta/statistik/omradesfakta/> [Hämtad 2025-02-10]
- Stockholms stad (2024b). Parker och natur. Vasaparken. <https://parker.stockholm/parker/vasaparken/> [Hämtad 2025-03-02]
- Stockholms stad (2024c). Parker och natur. Humlegården. <https://parker.stockholm/parker/Humlegården/> [Hämtad 2025-03-05]
- Stockholms stad (2024d). Parker och natur. Tessinparken. <https://parker.stockholm/parker/Tessinparken/> [Hämtad 2025-03-05]
- SWECO (2021). Sveriges nya geografi, pandemins flyttmönster. Nr 24 2021.
- United Nations, Department of Economic and Social Affairs, Population Division. (2019). World Urbanization Prospects 2018: Highlights (ST/ESA/SER.A/421). <https://population.un.org/wup/Publications/Files/WUP2018-Highlights.pdf>
- Wen, C., Albert, A. & Von Haaren, C. (2018). The elderly in green Spaces: Exploring requirements and preferences concerning nature-based recreation, *Sustainable Cities and Society*, 38, s 582- 593.
- WHO (2017). Global strategy and action plan on ageing and health chrome-extension://efaidnbmnnnibpcajpcglclefindmkaj/<https://iris.who.int/bitstream/handle/10665/329960/9789241513500-eng.pdf>

Zingmark, M., Ankre, R. & Wall-Reinius, S. (2021). Promoting outdoor recreation among older adults in Sweden– a theoretical and empirical foundation for the development of an intervention. Archives of Public Health. Vol 79, s 1-15

Figurer

Figur 1: Lantmäteriet, med ändringar av Lötebo, E. (2025). Stockholms innerstad.

SWEREF 99 TM, RH 2000. Flygbild [Kartografiskt material]

<https://minkarta.lantmateriet.se/> [2025-03-09]

Figur 2: Lantmäteriet, med ändringar av Lötebo, E. (2025). Vasaparken. SWEREF 99

TM, RH 2000. Flygbild [Kartografiskt material] <https://minkarta.lantmateriet.se/>

[2025-02-25]

Figur 3: Lantmäteriet (2025). Humlegården. SWEREF 99 TM, RH 2000. Flygbild

[Kartografiskt material] <https://minkarta.lantmateriet.se/> [2025-02-25]

Figur 4: Lantmäteriet (2025). Tessinparken. SWEREF 99 TM, RH 2000. Flygbild

[Kartografiskt material] <https://minkarta.lantmateriet.se/> [2025-02-25]

Figur 5: Grahn, P. & Stoltz, J. (2021). Perceived sensory dimensions: An evidence-based approach to greenspace aesthetics. Urban forestry and urban greening. 59 (2021)

Figur 6–13: Lötebo, E. (2025). [Foton]. Eget material. Används med upphovspersonens tillstånd. [2025-02-25]

Figurförteckning

Figur 1. Karta över centrala Stockholm med de tre undersökta parkerna markerade. Vasaparken i blått, Humlegården i gult och Tessinparken i rött. Centralstationen och Gamla stan markerade för att underlätta orientering. Min karta © Lantmäteriet.	11
Figur 2. Vasaparken med omgivande bebyggelse. För förtydligande har del som inte ingår i parken markerats med grå ruta. Min karta © Lantmäteriet.....	12
Figur 3. Humlegården med omgivande bebyggelse. Min karta © Lantmäteriet	13
Figur 4. Tessinparken med omgivande bebyggelse. Min karta © Lantmäteriet	14
Figur 5. Modellen med de åtta upplevelsevärdena och dess relation till varandra (Grahns & Stoltz 2021:6).	22
Figur 6. Gångväg i asfalt längs den norra sidan inom Vasaparken.	26
Figur 7. Gångväg som sträcker sig in mot de centrala delarna av Humlegården.....	27
Figur 8. Gångväg som sträcker sig upp längs Tessinparken.....	27
Figur 9. Perennrabatten kring statyn av Carl von Linné centralt i Humlegården.	28
Figur 10. Gångväg som sträcker sig upp genom parken mot den centralt placerade fontänen.	28
Figur 11. Yogapaviljongen i Vasaparken. Bild tagen västerifrån.	29
Figur 12. Den offentliga toaletten i Tessinparken.	31
Figur 13. Sittgrupper för social samvaro i Vasaparkens östra del.	31

Bilaga 1

Bedömningsmallen i sin helhet med kommentarer från fältbesöken.

Vasaparken

tisdag 25/5-2025 kl 9-11

Mulet och lätt regn, 5 °C

	Finns? Kommentar
1. Funktion	
Finns breda, hårdgjorda gångvägar som möjliggör framkomlighet för de äldre?	Ja
Framgår det tydligt hur man kan röra sig i parken? Ex var man går in/ut.	Ja
Kan man se var närmaste bänk finns?	Ja Från samtliga entréer
Är det tydligt var det finns toalett?	Nej
Är det enkelt att hitta tillbaka till utgångspunkten? Är parken lättorienterad?	Ja Den är lättorienterad men det finns inga skyltar
2. Karaktär	
Finns det något unikt som utmärker parken? Med ex många gamla träd eller en tydlig pergola eller annat som utmärker sig som en speciell trädallé, en historisk ruin, en tematrädgård?	Ja Många gamla träd
Kan man urskilja delar ur helheten? Alltså en variation av egenskaper, till exempel att det går från en plats för lugn och ro till en mer öppen plats.	Ja Aktivitet och stillsam rekreation blandas, delar som avlöser varandra. Isbana just nu, en lund med olika bänkaformationer med utblick över planen. Kuperad terräng, olika landskapskaraktärer med varierad växtlighet lind och ek, Björk, gran och tall.
Skapas en egen signatur genom färgval, växtval eller arkitektonisk form?	Ja Centralt fokus, central del formad. Stadspark med alléer.
Hur är parkens övergripande känsla? - mer formell eller mer naturlig?	Naturlig
3. Roll	
Är parken belägen på en plats med ett sammanhang och befintlig service som mataffär, apotek och vårdcentral som eventuellt kan förväntas öka parkens attraktionskraft för de äldre.	Ja
Finns ytor för gruppaktiviteter (t.ex. boule eller annan liknande aktivitet)?	Ja
Finns det karaktäristiska element i parken så som körsbärsträd som blommar årligen (det blir en årlig tradition) eller en dansbana, statyer eller konstverk?	Ja Dansbana, vissa sstatyer men som inte är så tydliga i parken

Vasaparken

4. Prägel	
Finns möjligheter för odling i form av odlingslådor?	Nej
Finns det utemöbler som enkelt kan anpassas efter sammanhang och som ger möjlighet för de äldre att ta platsen i anspråk för en stund? Till exempel stolar med cafébord.	Nej För de yngre så finns möjlighet att ta platsen i anspråk och göra till sin egen. Tex yoga-paviljong, dansbana, plan för skridskoåkning på vintern och bollsporter på sommaren. Stort fokus den yngre generationen och parken använda som utflyktsmål för förskolor och skolor året runt.
5. Liv	
Hörs fågelsång? Finns dammar med fågelliv eller fiskar?	Ja Fågelsång ja, inget vatten.
Är det en aktivt använd park med människor i rörelse, hundägare, barnfamiljer?	Ja
Finns delar med "vildare" natur där djurliv kan skådas?	Nej
Finns det bärande buskar och träd som bidrar till en mångfald av arter; fåglar och djur?	Ja Träd men ej buskar
Finns det öppna ytor som tillåter olika typer av aktiviteter?	Ja
6. Tilltro	
Känner man sig trygg under promenaden? Dvs är gångvägen väl underhållen och har den en bra lutning (ej för stor lutning i sidoledd)? (Snöröjning?)	Ja
Underlättar markunderlag för god framkomlighet? Ex asfalt, stenmjöl?	Ja Asfalt
Finns det offentliga toaletter?	Ja En men det är dåligt skyltat
Är det en välbesökt park? Alltså finns det andra i närheten som kan hjälpa till vid behov?	Ja
Finns det bänkar med jämna mellanrum? Framförallt där topografin ändras, i sluttningar eller uppförsbackar.	Bitvis Till stor del men saknas längs gångvägen mot Sabbatsberg
Möjlighet att sitta bekvämt med rygg- och armstöd? Både enskilt men även i grupp?	Ja
Finns sittgrupper för social samvaro, möten?	Ja

Vasaparken

7. Jaget	
Finns platser där man kan sitta enskilt och fundera?	Ja I södra delen främst
Finns det inslag som kan väcka minnen eller känslor av igenkänning i form av för äldre bekanta traditionella växter?	Nja
Är parken etablerad med uppvuxna träd och buskar?	Ja
Initiala tankar	Ej skräpigt. Men välanvänd av alla åldrar, främst barn och förskoleklasser nu
Övriga tankar	Detta känns som en park där det blir som en naturlig väg i hur man ska röra sig i parken via dess gångvägar som inte går huller om buller.

Humlegården

Dag och tid

tisdag 25/5-2025 kl 12-14

Väder

Mulet och lätt regn, 5 °C

	Finns?	Kommentar
1. Funktion		
Finns breda, hårdgjorda gångvägar som möjliggör framkomlighet för de äldre?	Ja	Förmodligen packad stenmjöl som blir lite lerig när det är blött. Kanske svårt med rollator?
Framgår det tydligt hur man kan röra sig i parken? Ex var man går in/ut.	Ja	
Kan man se var närmaste bänk finns?	Ja	Det är öppet och det finns ganska många bänkar
Är det tydligt var det finns toalett?	Nej	
Är det enkelt att hitta tillbaka till utgångspunkten? Är parken lättorienterad?	Ja	Men det finns inga skyltar
2. Karaktär		
Finns det något unikt som utmärker parken? Med ex många gamla träd eller en tydlig pergola eller annat som utmärker sig som en speciell trädallé, en historisk ruin, en tematrädgård?	Ja	Stor staty av Carl von Linné, alléer
Kan man urskilja delar ur helheten? Alltså en variation av egenskaper, till exempel att det går från en plats för lugn och ro till en mer öppen plats.	Nej	Saknar variation med olika delar. Ensidig vegetation med lindar, enstaka björk, bok. Stor central staty med omfattande perennplantering.
Skapas en egen signatur genom färgval, växtval eller arkitektonisk form?	Ja	Landskapspark med formella inslag
Hur är parkens övergripande känsla? - mer formell eller mer naturlig?		Formell. Trafiken är mer närvarande här med både ljud och synlighet. Det är en plats med hög aktivitet, människor som rör sig från a-b. Kan bero på årstid och väder. Stress känns av mer. Det höga trädskiktet och avsaknad av andra skikt frånsett ordnade rabatter från statyn gör att man som besökare blir underordnad.
3. Roll		
Är parken belägen på en plats med ett sammanhang och befintlig service som mataffär, apotek och vårdcentral som eventuellt kan förväntas öka parkens attraktionskraft för de äldre.	Både och	Inte så tydligt att man stannar till på väg någonstans här.

Humlegården

Finns ytor för gruppaktiviteter (t.ex. boule eller annan liknande aktivitet)?	Nej	De höga träden och stora gräsytor som skapar utrymme för picnic och socialt umgänge är en roll som parken fyller, oklart om det är specifika element som kan uppskattas av äldre.
Finns det karaktäristiska element i parken så som körsbärsträd som blommar årligen (det blir en årlig tradition) eller en dansbana, statyer eller konstverk?	Ja	En del statyer, ex stor av Carl von Linné
4. Prägel		
Finns möjligheter för odling i form av odlingslådor?	Nej	
Finns det utemöbler som enkelt kan anpassas efter sammanhang och som ger möjlighet för de äldre att ta platsen i anspråk för en stund? Till exempel stolar med cafébord.	Nej	
5. Liv		
Hörs fågelsång? Finns dammar med fågelliv eller fiskar?	Ja	Fågelkvitter men inget vatten.
Är det en aktivt använd park med människor i rörelse, hundägare, barnfamiljer?	Ja	
Finns delar med "vildare" natur där djurliv kan skådas?	Nej	
Finns det bärande buskar och träd som bidrar till en mångfald av arter; fåglar och djur?	Nej	
Finns det öppna ytor som tillåter olika typer av aktiviteter?	Ja	
6. Tilltro		
Känner man sig trygg under promenaden? Dvs är gångvägen väl underhållen och har den en bra lutning (ej för stor lutning i sidosled)? (Snöröjning?)	Överlag ja	Stenmjöl och det är lerigt och gropigt på sina håll.
Underlättar markunderlag för god framkomlighet? Ex asfalt, stenmjöl?	Överlag ja	
Finns det offentliga toaletter?	Ja	
Är det en välbesökt park? Alltså finns det andra i närheten som kan hjälpa till vid behov?	Ja	
Finns det bänkar med jämna mellanrum? Framförallt där topografin ändras, i sluttningar eller uppförsbackar.	Ja	

Humlegården

Möjlighet att sitta bekvämt med rygg- och armstöd? Både enskilt men även i grupp?	Nja	Inga privata rum. Många bänkar utan skydd i ryggen.
Finns sittgrupper för social samvaro, möten?	Nja	Avsaknad av rum för social samvaro med bänkar och bord. Bänkar bredvid varandra i par längs gångvägar bara.
7. Jaget		
Finns platser där man kan sitta enskilt och fundera?	Ja	På höjden i nordöstra hörnet. Men inte egna rum.
Finns det inslag som kan väcka minnen eller känslor av igenkänning i form av för äldre bekanta traditionella växter?	Nej	Minnen kan väckas om man har en personlig koppling platsen, men som ny på platsen behöver man skapa egna traditioner som kan bidra till en känsla som förstärker jaget
Är parken etablerad med uppvuxna träd och buskar?	Ja	
Initiala tankar		Skräpigt. Det faktum att det i stort sätt bara är träd, förutom fåtal vintergröna buskar, gör att man känner sig liten och det inger inte en första känsla av lugn. Detta kan dock vara annorlunda när träden har blad.
Övriga tankar		Den här parken har inte en given tur att gå utan den blir lite mer som en genomfartspark eller att man går mot något, ex statyn i mitten eller en bänk. Parken upplevs pga hög aktivitet, tydligt riktade vägar och stråk som en plats utan så stor valmöjlighet att välja en avsides, mer rofylld plats. Att sitta för sig själv och observera utan att själv bli observerad känns inte aktuellt, då de flesta bänkar omges av grönyta, utan buskskikt (med undantag för vissa bänkar som har rhododendron planterade bakom bänkarna. Det är heller inte helt naturligt att gå igenom parken när en äldre ska förflytta sig till en plats på andra sidan: är det enklare att välja den asfalterade vägen som omger parken? I parken är det lite stimmigt med hundägare och motionärer även lunchtid i feb.

Tessinparken

Dag och tid

tisdag 25/5-2025 kl 14.30-16

Väder

Mulet och lätt regn, 5 °C

	Finns?	Kommentar
1. Funktion		
Finns breda, hårdgjorda gångvägar som möjliggör framkomlighet för de äldre?	Ja	
Framgår det tydligt hur man kan röra sig i parken? Ex var man går in/ut.	Ja	
Kan man se var närmaste bänk finns?	Ja	
Är det tydligt var det finns toalett?	Nja	Det finns inga skyltar men det finns en nära uteserveringen.
Är det enkelt att hitta tillbaka till utgångspunkten? Är parken lättorienterad?	Ja	Men inga skyltar
2. Karaktär		
Finns det något unikt som utmärker parken? Med ex många gamla träd eller en tydlig pergola eller annat som utmärker sig som en speciell trädallé, en historisk ruin, en tematrädgård?	Ja	Unik form och med siktlinje genom hela. Typ barockstil mitt bland funkis. Rosenbuskarna när de blommar.
Kan man urskilja delar ur helheten? Alltså en variation av egenskaper, till exempel att det går från en plats för lugn och ro till en mer öppen plats.	Nja	Till viss del ja men inte jättestora variationer med olika rum. Vid plaskdammen blir det som ett eget lite mer avskilt rum. Mer småskalig
Skapas en egen signatur genom färgval, växtval eller arkitektonisk form?	Ja	Tydlig signatur, avlång form rabatter och alléer ordnade i barockstil. Buskskiktet utmärkande som ett positivt inslag.
Hur är parkens övergripande känsla? - mer formell eller mer naturlig?	Formell	Småskalig formell med inslag av trädgårdsväxter som ros och syren.
3. Roll		
Är parken belägen på en plats med ett sammanhang och befintlig service som mataffär, apotek och vårdcentral som eventuellt kan förväntas öka parkens attraktionskraft för de äldre.	Ja	
Finns ytor för gruppaktiviteter (t.ex. boule eller annan liknande aktivitet)?	Nej	Detta är en stillsam park.
Finns det karaktäristiska element i parken så som körsbärsträd som blommar årligen (det blir en årlig tradition) eller en dansbana, statyer eller konstverk?	Ja	Rosenbuskar som löper centralt i parkens siktlinje, mot fontänen är karaktäristiska element som kanske kan locka till årliga och säsongsbundna besök

Tessinparken

4. Prägel		
Finns möjligheter för odling i form av odlingslådor?	Ja	Stadsodling i nordöstra delen.
Finns det utemöbler som enkelt kan anpassas efter sammanhang och som ger möjlighet för de äldre att ta platsen i anspråk för en stund? Till exempel stolar med cafébord.	Nja	Ej på det sättet. Men ett seniorgym med bord och sittplats intill.
5. Liv		
Hörs fågelsång? Finns dammar med fågelliv eller fiskar?	Ja	Fågelsång men inget annat direkt.
Är det en aktivt använd park med människor i rörelse, hundägare, barnfamiljer?	Ja	
Finns delar med "vildare" natur där djurliv kan skådas?	Nej	
Finns det bärande buskar och träd som bidrar till en mångfald av arter; fåglar och djur?	Ja	Nyponros
Finns det öppna ytor som tillåter olika typer av aktiviteter?	Ja	Men något mindre än i de andra parkerna.
6. Tilltro		
Känner man sig trygg under promenaden? Dvs är gångvägen väl underhållen och har den en bra lutning (ej för stor lutning i sidled)? (Snöröjning?)	Ja	
Underlättar markunderlag för god framkomlighet? Ex asphalt, stenmjöl?	Ja	Några mindre vägar i norra delen som var lite gropiga och nu blöta
Finns det offentliga toaletter?	Ja	
Är det en välbesökt park? Alltså finns det andra i närheten som kan hjälpa till vid behov?	Ja	
Finns det bänkar med jämna mellanrum? Framförallt där topografin ändras, i sluttningar eller uppförsbackar.	Ja	
Möjlighet att sitta bekvämt med rygg- och armstöd? Både enskilt men även i grupp?	Nja	Inte så stora möjligheter till att sitta enskilt.
Finns sittgrupper för social samvaro, möten?	Nja	Bänkar i par.
7. Jaget		
Finns platser där man kan sitta enskilt och fundera?	Nja	Man kan sitta enskilt men det är inga undangömda platser eller i egna rum.

Tessinparken

Finns det inslag som kan väcka minnen eller känslor av igenkänning i form av för äldre bekanta traditionella växter?	Ja	Ros och syren
Är parken etablerad med uppvuxna träd och buskar?	Ja	
Initiala tankar		Ren park. Inte så många besökare men det beror nog på vädret. Vi såg en som satt på en bänk och reflekterade/vilade
Övriga tankar		En park med tydliga riktningar men där man ängå går och strosar. Småskalig park med en gemyttlig känsla.

Publicering och arkivering

Godkända självständiga arbeten (examensarbeten) vid SLU kan publiceras elektroniskt. Som student äger du upphovsrätten till ditt arbete och behöver i sådana fall godkänna publiceringen. I samband med att du godkänner publicering kommer SLU även att behandla dina personuppgifter (namn) för att göra arbetet sökbart på internet. Du kan närsomhelst återkalla ditt godkännande genom att kontakta biblioteket.

Även om du väljer att inte publicera arbetet eller återkallar ditt godkännande så kommer det arkiveras digitalt enligt arkivlagstiftningen.

Du hittar länkar till SLU:s publiceringsavtal och SLU:s behandling av personuppgifter och dina rättigheter på den här sidan:

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

☒ JA, jag, Ami Haglund har läst och godkänner avtalet för publicering samt den personuppgiftsbehandling som sker i samband med detta

☒ JA, jag, Erika Lötebo har läst och godkänner avtalet för publicering samt den personuppgiftsbehandling som sker i samband med detta

☐ NEJ, jag/vi ger inte min/vår tillåtelse till att publicera fulltexten av föreliggande arbete. Arbetet laddas dock upp för arkivering och metadata och sammanfattning blir synliga och sökbara.