



Ellinor Östlund & Hedvig Sandstedt
Självständigt arbete • 30 hp
Sveriges lantbruksuniversitet, SLU
Institutionen för landskapsarkitektur, planering och förvaltning
Landskapsarkitektprogrammet
Alnarp 2024/2025

DEN URBANA MÄNNISKANS RELATION MED NATUREN

En omgestaltning av Altplatsen



Den urbana människans relation med naturen

En omgestaltung av Altplatsen

The urban human's connection to nature - A transformation of Altplatsen

Av: Ellinor Östlund och Hedvig Sandstedt

Handledare:	Arne Nordius, Sveriges lantbruksuniversitet, SLU, Institutionen för landskapsarkitektur, planering och förvaltning
Examinator:	Maria Kylin, Sveriges lantbruksuniversitet, SLU, Institutionen för landskapsarkitektur, planering och förvaltning
Biträdande examinator:	Love Silow, Sveriges lantbruksuniversitet, SLU, Institutionen för landskapsarkitektur, planering och förvaltning
Omfattning:	30 hp
Nivå och fördjupning:	A2E
Kurstitel:	Master Project in Landscape Architecture
Kurskod:	EX0846
Program:	Landscape Architecture Master's Programme /Landskapskapsarkitektprogrammet
Utgivningsort:	Alnarp
Utgivningsår:	2025
Grafiskt material:	Grafiskt material och fotografier är författarnas egna om inget annat anges.
Format:	A3
Nyckelord:	Naturrelation, Naturuppfattning, Urban natur, Gestaltning, Djupintervju, Altplatsen

Publicering och arkivering

Godkända självständiga arbeten (examensarbeten) vid SLU publiceras elektroniskt. Som student äger du upphovsrätten till ditt arbete och behöver godkänna publiceringen. Om du kryssar i **JA**, så kommer fulltexten (pdf-filen) och metadata bli synliga och sökbara på internet. Om du kryssar i **NEJ**, kommer endast metadata och sammanfattning bli synliga och sökbara. Fulltexten kommer dock i samband med att dokumentet laddas upp arkiveras digitalt.

Om ni är fler än en person som skrivit arbetet så gäller krysset för alla författare, ni behöver alltså vara överens. Läs om SLU:s publiceringsavtal här: <https://www.slu.se/site/bibliotek/publicera-och-analysera/registrera-och-publicera/avtal-for-publicering/>.

☒ JA, jag/vi ger härmed min/vår tillåtelse till att föreliggande arbete publiceras enligt SLU:s avtal om överlåtelse av rätt att publicera verk.

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

Sammandrag

Detta arbete undersöker den urbana människans personliga relation till naturen och hur denna relation kan främjas genom gestaltning av offentliga miljöer, i en semi-urban kontext. Arbetet grundar sig i en oro över att människan allt mer distanseras från naturen till följd av en urbanisering och stadsplanering som inte integrerar natur och dess processer. Syftet med arbetet är att få en förståelse för människans relation med naturen och identifiera hur denna kan främjas genom gestaltning. Arbetet belyser även vikten av en stark relation till naturen för människans välbefinnande samt för ökad miljömedvetenhet och engagemang.

Metoden innefattar en litteraturöversikt, dialogarbeten med fokus på kvalitativa djupintervjuer för att samla in information om människors upplevelser och relation till naturen, samt observationer genom platsbesök. Dessa insikter har sedan legat till grund för en gestaltning.

Gestaltningförslaget för Altplatsen, framtaget genom en iterativ process, syftar till att skapa en plats med naturlig karaktär som bjuder in till både interaktion och kontemplation. Genom att integrera grönska och naturliga material främjas människans relation till naturen. Platsen erbjuder både rum för reflektion och social samvaro, samt varierande gångvägar som ger olika naturupplevelser. Växter, interaktiva vattenelement och konstverk med naturpedagogiska inslag stärker denna relation. Förslaget främjar därmed en djupare anknytning mellan människa och natur i en urban miljö.

Abstract

This study investigates the personal relationship of urban dwellers with nature and how this relationship can be fostered through the design of public spaces in a semi-urban context. Rooted in a concern that humans are increasingly distanced from nature due to urbanization and urban planning that fails to integrate natural elements and processes, the work aims to understand this relationship and identify design strategies for its enhancement. The study also highlights the importance of a strong connection with nature for human well-being, as well as for increased environmental awareness and engagement.

The method includes a literature review, dialogue work with a focus on qualitative in-depth interviews to gather information about people's experiences and relationships with nature, as well as observations through site visits. These insights formed the basis for the design proposal.

The design proposal for Altplatsen, developed through an iterative process, aims to create a space with a natural character that invites both interaction and contemplation. By integrating greenery and natural materials, the design promotes the human connection to nature. The space offers areas for reflection and social interaction, with varying pathways providing diverse nature experiences. Plants, interactive water elements, and nature-based art pieces further strengthen this connection. The proposal thus fosters a deeper relationship between humans and nature within an urban context.

TACK!

Vi vill börja med att rikta ett varmt och innerligt tack till alla er som ställt upp på intervjuer och generöst delat med er av era tankar och upplevelser av naturen. Era berättelser har varit en ovärderlig grund för vårt arbete och har gett det både djup och mening - inte bara för uppsatsen som helhet, utan även för oss personligen.

Ett stort tack riktar vi också till er som delat med er av fotografier och annat material, vilket bidragit till att göra arbetet mer levande och pedagogiskt.

Vi vill tacka Föreningen Torpadammens Vänner för det varma bemötandet. Tack för att ni tog er tid att visa oss runt i Kaverös och Ruddalens naturområden, och för att ni så generöst delade med er av ert engagemang och er kunskap i arbetet med att värna naturen och stärka gemenskapen i området. Ett särskilt tack för att vi fick ta del av *Växter i Ruddalen*, en inventering av områdets flora, samt för tillåtelsen att använda den bortgångne Lill Weibulls vackra skisser. Dessa skisser kommer att få vara med som små konstnärliga inslag i arbetet.

Vi vill också rikta ett varmt tack till Karin Svensson för värdefull rådgivning kring växtval, och till Helena Mellqvist för sitt stöd inför intervjuerna.

Framför allt vill vi tacka vår handledare Arne Nordius, som med stort engagemang och glädje väglett oss genom arbetet - ditt stöd har varit ovärderligt. Vi vill även tacka våra medkursare för ert stöd, era kommentarer och ert sällskap som har gjort skrivprocessen både roligare och mer inspirerande.

Tack!



Växtskisser av Lill Wiebull.
Från vänster: Blåkllocka - *Campanula rotundifolia*, Ljung - *Calluna vulgaris*, Kaprifol - *Lonicera caprifolium*, Smörblomma - *Ranunculus acris*.

INNEHÅLLSFÖRTECKNING

INLEDNING	6
Bakgrund.....	7
Syfte och mål.....	9
Frågeställning.....	9
Metod.....	9
Avgränsning.....	10
DEL 1	
BAKGRUNDSTEORI	12
Natur som begrepp.....	13
Människan och naturen.....	14
En stark naturrelation.....	16
Vikten av vardagsnära natur.....	17
Göteborg och natur.....	17
BEGREPP OCH TEORIER	18
Affordances.....	19
Attention restoration theory.....	19
Place attachment.....	21
Natur i barndomen.....	22
DEL 2	
TORGDIALOGEN	24
Vad tänker du på när du hör ordet natur?.....	25
Promenad och möten.....	26
DJUPINTERVJUERNA	28
Tillvägagångssätt.....	29
Hur ser naturkontakten ut?.....	31
Hur ser bilden av naturen ut?.....	33
Vad representerar naturkontakten?.....	37
Reflektioner om omgivning och näromgivning.....	48
Teoretiska perspektiv på intervjuvären.....	50
Grafisk tolkning i skiss - en del i processen.....	52

DEL 3	
Kontext.....	55
Historien genom historier.....	56
Altplatsens historia.....	58
Områdesbeskrivning.....	60
Framtiden.....	63
Att närma sig.....	64
På torget.....	66
Att passera.....	68
DEL 4	
Gestaltungsprinciper.....	71
Naturlig karaktär.....	73
FÖRSLAGET	74
Koncept.....	75
Illustrationsplan.....	76
Förgreningen.....	77
Uppehållet.....	78
Skogsdungen.....	79
Gläntan.....	80
DETALJER I UTFORMNINGEN	81
Vegetation.....	82
Material och kulörer.....	85
Materialmöten.....	85
Utrustning.....	86
Konstverk & pedagogik.....	86
Relationen till natur stärks.....	87
DEL 5	
Diskussion.....	89
Metoddiskussion.....	91
Att ta med sig vidare.....	92
KÄLLFÖRTECKNING	93
Tryckta källor.....	95
Muntliga källor.....	96
Figurer.....	96

INLEDNING

I detta avsnitt presenterar vi bakgrunden till vårt arbete och ger en personlig inblick i vår egen relation till naturen. Vi redogör för arbetets mål och syfte, introducerar den övergripande frågeställningen, klargör de avgränsningar som gjorts samt beskriver den valda metoden för genomförandet.

Slottsbergs mosse i Ruddalen. Foto: Alex



Bakgrund

Detta arbete grundar sig i en oro över att den samtida människan allt mer distanseras från naturen, ett problem som uppstått via en stadsplanering som mer har ignorerat än integrerat natur och dess processer bland annat till följd av urbanisering och förtätning (Huckauf 2008; Miller 2005). När naturen betraktas som något fjärran - en destination eller plats att besöka snarare än en integrerad del av vardagslivet - förstärks avståndet mellan människa och natur (Church 2018).

I en tid då klimatkrisen utgör allvarliga hot och utmaningar både nu och för framtiden, är det av största vikt att vidta åtgärder. Trots en uppmärksammas medvetenhet kring detta verkar omställningen gå långsamt. I Sverige är vi på flera sätt ett föredöme inom miljöfrågor, men vi är även bland de värsta då det kommer till att konsumera mer än vad jorden klarar av. Vi lever som om vi hade 4,2 planeter i Sverige, och världsgenomsnittet ligger på 1,7 planeter (Naturskyddsföreningen 2024). Överkonsumtionen leder till att vatten förorenas, växt- och djurarter hotas, skogar huggs ner och växthuseffekten förvärras. Hur vi beter oss mot miljön och naturen är sammanlänkat med vår personliga relation till den (Pyle 2003).

“[...] att även om vi med vårt förnuft vet, så kanske våra känslor inte är starka nog att förmå oss till aktion. Så länge vi inte behöver känna våra egna utsläpp av växthusgaser, så länge vi inte behöver ta hand om vårt plastavfall, så länge vi inte behöver jaga vårt eget kött, är det mycket lättare att koppla bort moral och ansvar. Under de senaste decennierna har vi outsourcat arbetskraft och våra avfallsprodukter. Vi konsumerar varor i allt snabbare takt, och vi blundar för arbetsvillkoren i de fattiga länder där varorna tillverkas, eftersom priset är rätt. Det är svårt att vara dygdig om relationerna och konsekvenserna är avlägsna. Vi tenderar att se bort från vår inre krets och att helt enkelt inte bry oss om det som ligger bortom vår horisont.” (Lanas 2024)

Det finns tydliga kopplingar mellan människans relation till naturen och miljöengagemang. Att ha en stark relation till naturen ökar människors förståelse för naturens processer och miljömedvetenhet, vilket i sin tur sporrar ett miljöengagemang och en känsla att ta hand om den plats där man bor (Soga & Gaston 2016; Church 2018). Under de senaste åren har sambandet mellan bristande miljöengagemang och en försvagad relation till naturen och dess processer blivit allt mer uppmärksammat av forskare och filosofer (Church 2014). Människor i urbana miljöer har blivit mer och mer fränkopplade från naturen, miljön och de naturliga processerna (Soga & Gaston 2016; Pyle 2003). Denna distans bidrar till vår överkonsumtion av naturresurser och driver klimatförändringarna i en allt snabbare takt. (Church 2014).

Vidare visar mycket forskning på det starka samband som finns mellan natur och människans hälsa och välmående, vilket är extra viktigt i en tid där stress och utmattning ökar (Försäkringskassan 2024). Interaktion med natur har en positiv inverkan på både vår psykiska och fysiska hälsa. Den hjälper oss inte bara att hantera stress, utan förbättrar även vår koncentration, minskar negativa känslor och främjar vårt mentala välmående (Mayer 2018, se intervju Stenfors).

Vi ser en utmaning i detta, att öka människors välmående och miljömedvetenhet i den urbana kontexten, där många upplever en allt större distans till naturen. Vi tror att en nyckel till att stärka miljömedvetenhet - och engagemang, är att integrera natur i människors vardagsmiljö och göra den mer närvarande. Det handlar i sig inte om själva återskapandet av natur som den är i sin renaste form, utan att skapa miljöer som främjar relationen mellan natur och människa. Genom att föra in natur i stadsrummet kan vi skapa förutsättningar för en starkare och mer intuitiv relation mellan människor och natur som stärker välbefinnandet.



Klockljung - Erica tetralix

Vår relation till naturen

När jag, Ellinor, först tänker på naturen ser jag framför mig en djup mörk skog, med mossor och granar, likt en illustration av John Bauern, trolldomsk och magisk. Men när jag tänker på mig själv i naturen, så är det det här jag ser. Havet. Att få vara vid vattnet, bada eller bara promenera förbi och få vind i mitt segel. Jag glömmer så ofta bort att det finns. Så varje gång det vankas sommar blir jag påmind, havet, vi måste ju gå ner och bada! Här på Stegerholmen satt jag ofta, och gör det än idag. Jag gick i simskola nere vid bryggan, vi simmade runt och frös medan alla föräldrar stod en bit upp med termos och dunjackor. Groda, glasstrut och pinne. Tjejen på bilden kunde hitta hundra blåmusslor på bara några minuter, perfekt för krabbfisket, läpparna hann bli blå innan fisketåladmodet tog slut. Idag, när jag går på samma ställe för att fiska krabbor med min brorson, så finns det inte en mussla så långt ögat når. Istället blir det japanska jätteostron, svårare att öppna. Nu bor jag i Skåne, där en av de större kulturkrockarna är sandstranden. Den känns så flyktig och opålitlig, sanden inkräktar på handduken. Då saknar jag klipporna som värmts upp av solen, fasta och oföränderliga. Deras välbekanta konturer där jag kan sjunka ner på min favoritplats och bara vara.

När jag, Hedvig, var yngre var jag alltid ute och lekte, jag älskade att bygga kojor och leka sagovärld i skogsdungar med mina kompisar. När jag var arg på mamma, pappa eller min bror rymde jag hemifrån, sprang ner till den lilla sjön man inte kan bada i nedanför vår gata och klättrade upp i mitt favvoträd där dom inte kunde nå mig. Med åren drogs jag mer inomhus, men min mamma, som älskar trädgårdsarbete, fortsatte tvinga ut mig för att hjälpa till att kratta eller så frön eller vad det nu kunde va. Till slut växte ett genuint intresse fram. Idag bor jag i centrala Malmö och tar då och då enstaka promenader till Pildammsparken som har blivit min närmsta natur att besöka. Jag går ut från min lilla lägenhet, ner på den stenbelagda trottoaren och går i tio minuter längs en trafikerad väg tills jag äntligen når Pildammsparken. Där kan jag andas in ordentligt, samla tankar efter en hektisk vecka, och bara njuta. Jag hyser en oerhörd kärlek för naturen, vi är själsfränder förstår ni. Hon ger så mycket fint till mig, både maten jag äter, kläderna jag bär, elen jag konsumerar och lägenheten jag bor i kommer från grunden från henne - något man lätt kan glömma i vardagens hast och storstadens betong. Detta blir jag påmind om de tillfällen jag tar mig ut i naturen, vilket då även blir en påminnelse om vikten av vardagsnära natur - något jag som landskapsarkitekt hoppas kunna implementera. Jag vet att min längtan till naturen inte är unik. Många av oss bär på en liknande saknad, kanske ter den sig i form av att vi bara inte känner att vi hinner ta oss ut så mycket vi hade velat. Naturen ger oss allt, men vi har vant oss vid att ta emot utan att ge tillbaka. Kanske är det just där vår största utmaning ligger – att återupptäcka relationen som en ömsesidig sådan.



Ellinor i naturen



Hedvig i naturen

Syfte och mål

Syftet med detta arbete är att få en förståelse för människors personliga relation till naturen och att identifiera hur denna kan främjas genom gestaltning av offentliga miljöer. Vidare syftar arbetet till att belysa vikten av en nära relation till naturen för både människans välbefinnande och för att öka miljömedvetenhet och engagemang.

Målet är att, genom dialog och intervjuer med boende i området, undersöka hur semi-urbana offentliga platser kan bli en källa till naturupplevelser samtidigt som de bidrar till trivsel och funktionella stadsrum. Genom att analysera Altplatsen i Göteborg, ett torg i ett tätat ytterstadsområde, strävar arbetet efter att ta fram ett gestaltungsförslag som tillgodoser de boendes behov av nära grönområden och stärker deras anknytning till naturen. Målet är även att undersöka hur en nära dialog med de boende kan bidra till gestaltningen av torget. Arbetet riktar sig främst till landskapsarkitekter, stadsplanerare och andra yrkesverksamma som arbetar med stadsmiljöer och hållbar utveckling.

Frågeställning

Hur ser den samtida människans personliga relation till naturen ut, och vilken plats har dessa upplevelser i vardagslivet?

Hur kan denna relation främjas genom gestaltning av en semi-urban torgmiljö?

Metod

I vår arbetsprocess har vi genomfört flera steg för att besvara vår frågeställning och skapa en välgrundad gestaltning. Vi har gjort en kort litteraturinläsning för att få en översikt av ämnet och en förståelse för bakgrunden. Vi har gjort två typer av dialogarbeten – en kvantitativ och en kvalitativ – för att samla in värdefull information om människors upplevelse av platsen och deras relation till naturen. Vi har även genomfört platsbesök och analyser för att bättre förstå de fysiska och funktionella aspekterna av projektplatsen, samt övriga studiebesök för inspiration till gestaltningen. Gestaltungsprocessen bestod av både utforskande skisser och mer beslutsfattande moment, där vi successivt utvecklade våra idéer. Hela denna process har varit iterativ, vilket innebär att de olika delarna har varit tätt sammanlänkade och påverkat varandra kontinuerligt.

Teorin

Den litteraturoversikt vi genomfört har fokuserat på människans relation till naturen, naturbegreppet, samt befintliga teorier och perspektiv inom området. Under arbetets gång har vi haft några källor som har varit särskilt betydelsefulla för oss. En av dessa är boken *Naturen för mig* (2014) av Katarina Ek-Nilsson et al., som inte bara har bidragit med värdefull information utan också varit en stor inspirationskälla för upplägget och berättarperspektivet i vårt arbete. Den har hjälpt oss att ge arbetet en mer personlig ton. Den andra viktiga källan är *From Street Trees to Retrofitting Urban Areas* (2018) av Sarah P Church. Denna vetenskapliga artikel har varit en betydande inspirationskälla när det gäller tillvägagångssättet för, och presentationen av, våra djupintervjuer.

Dialogen

Vårt dialogarbete har delats upp i två delar: Torgdialogen och Djupintervjuerna. Den första är mer som en del av vår process, medan den andra utgör en tydlig grundstomme för arbetet.

Torgdialogen användes för att kickstarta vårt arbete och skapa kontakt med boende i området. Genom att ställa frågan ”*Vilka tre ord tänker du på när du hör ordet natur?*” till förbipasserande samlade vi in kvantitativa svar om deras naturuppfattning.

Djupintervjuerna fungerar som en fördjupning av Torgdialogen och är central för att få en förståelse kring människors relation till naturen, men den är även grundläggande för vårt gestaltungsförslag av platsen. Intervjuerna genomfördes som en kvalitativ studie med ett

semi-strukturerat upplägg enligt fenomenografisk forskning (Uljens, 1989). Sju personer boende i närområdet av Altplatsen intervjuades under 45 minuter till en timme om sina uppfattningar och upplevelser av natur. Resultatet har analyserats och kategoriserats iterativt, vilket presenteras i delen *Djupintervjuerna*, där även en mer detaljerad beskrivning av vårt tillvägagångssätt för djupintervjuerna finns.

Gestaltningen

För att omvandla insikterna från intervjuerna till fysiska element och gestaltning har vi genomfört olika mindmapping-sessioner, där vi arbetat med både ord och skisser. Utifrån dessa har vi utvecklat gestaltungsprinciper som vi sedan har tillämpat för att möta platsens behov och förutsättningar, och skapa en sammanhängande helhet.

Under arbetets gång har våra skissdagar utvecklats från utforskande till mer beslutsfattande, och så småningom övergått i att producera mer detaljerat material för att kunna presentera vårt förslag. För att fördjupa vår förståelse av rumsligheterna och hur de fysiska elementen ska samspela på platsen, har vi varierat med att arbeta med skisser i perspektiv, plan och sektion.

Avgränsning

Arbetet avser det geografiska området närmast Altplatsen. Platsen får representera liknande torg i den semi-urbana kontexten som typiskt byggdes under 60- och 70-talen.

Relationen mellan människa och natur är ett brett uttryck och kan innefatta många olika typer av relationer. Vi har valt att främst fokusera på den personliga relationen med naturen ur ett kvalitativt perspektiv, mer åt den sinnliga och själsliga hållet än det fysiologiska.

Vi har avgränsat antalet intervjupersoner med hänsyn till arbetets omfattning, då fokus även låg på att ta fram ett gestaltungsförslag.

DEL 1
**TEORETISKA
UTGÅNGSPUNKTER**

DEL 2
DIALOGEN

DEL 3
PLATSEN

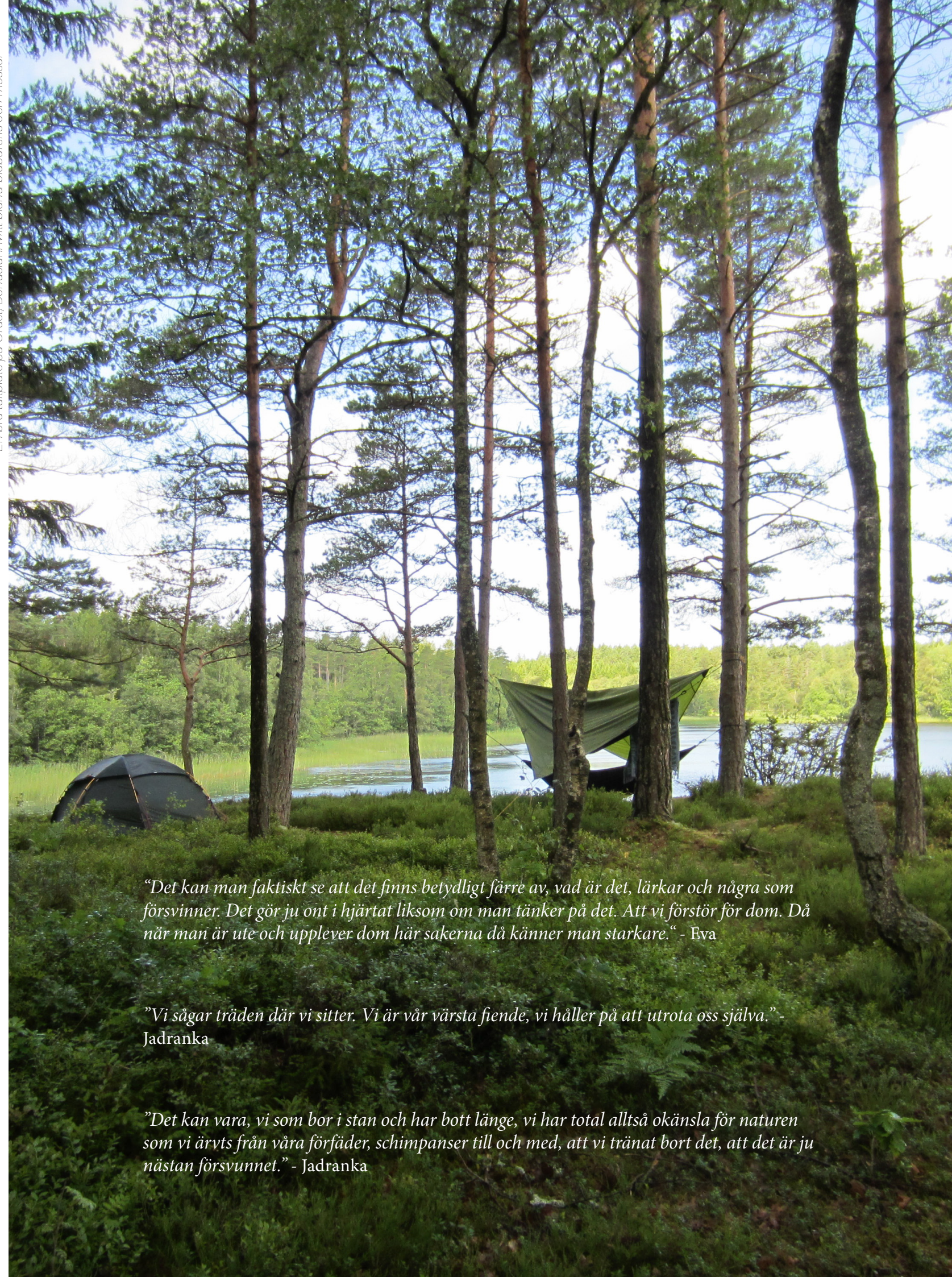
DEL 4
GESTALTNINGEN

DEL 5
DISKUSSIONEN

BAKGRUNDSTEORI

I detta avsnitt presenteras grundläggande fakta för arbetet. En introduktion och klargörande av begreppet natur görs, samt hur relationen mellan människa och natur har förändrats över tid. Vidare behandlas den svenska naturrelationen, naturkontaktens påverkan på välmående och miljöengagemang, betydelsen av vardagsnära natur och en kort översikt av Göteborg och platsen ges.

En bra tältplats på Orust, Bohuslän. Mitt bland blåbärsris och mossa.



“Det kan man faktiskt se att det finns betydligt färre av, vad är det, lärkar och några som försvinner. Det gör ju ont i hjärtat liksom om man tänker på det. Att vi förstör för dom. Då när man är ute och upplever dom här sakerna då känner man starkare.” - Eva

”Vi säger träden där vi sitter. Vi är vår värsta fiende, vi håller på att utrota oss själva.” - Jadranka

”Det kan vara, vi som bor i stan och har bott länge, vi har total alltså okänsla för naturen som vi ärvt från våra förfäder, schimpanser till och med, att vi tränat bort det, att det är ju nästan försvunnet.” - Jadranka

Natur som begrepp

Natur är ett komplext begrepp som kan betraktas ur många perspektiv. Många verk som reder i begreppet förklarar den komplexitet som ligger i dess definition, och hur det har fått olika betydelser genom historien (Ducarme & Couvet 2020). Vanligtvis ses naturen genom naturvetenskapliga discipliner som geologi, fysik, biologi och kemi. Samtidigt är naturen en del av människors vardag och kultur och bör därför också diskuteras ur ett kulturvetenskapligt perspektiv (Nordström & Salzman 2014). Begreppet natur är inte universellt utan kulturellt och historiskt format. Det får ofta sin innebörd i kontrast till kultur, vilket är en av de mest grundläggande tankefigurerna i den västerländska världsbilden.

”Ängens flora är ett resultat av bönders arbete, liars skärpa och klövars tramp, utflyktsskogen är ofta planterad, gallrad och påverkad av avlägsna industriars utsläpp, nationalparken är genom sin status som nationalpark, med tydliga gränser och särskilda regler, i hög grad en kulturprodukt.” (Nordström & Salzman 2014, s16-17)

Naturen är därför inte bara en fysisk verklighet utan också en kulturellt formad konstruktion.

Antropologiska och historiska studier visar att uppdelningen mellan det som är påverkat av människan (kultur) och det som är opåverkat (natur) är kulturellt beroende. I andra kulturer kan världsbilden se annorlunda

ut, och gränserna mellan det av människan opåverkade och människans värld kan vara mindre framträdande eller helt obefintlig (Nordström & Salzman 2014). Mikael Rothsteins studie av Penanfolket, en jägar- och samlarkultur i Borneos skogar, är ett exempel på detta. Trots deras nära samspel med skogen har de i sitt språk inget ord för *natur*. Istället har de ett nyanserat vokabulär för enskilda element som träd, berg, insekter, fåglar och vattendrag. I jämförelse med de svenska natur- och skogsälskarna skiljer sig förståelsen för naturen med Penanfolket på helt olika sätt. I kontrast till träd som ett botaniskt fenomen, berg som ett geologiskt och fåglar som ett zoologiskt, är naturen istället ett språkligt fenomen. (Thurfjell 2020)

Den västerländska idén om naturen bär alltså på en motsättning. Å ena sidan framstår naturen som något konkret och oberoende av människan – frön gror och stjärnor bildas oavsett vad vi tänker om dem. Å andra sidan är vårt sätt att förstå, värdera och definiera naturen alltid kulturellt betingat. (Nordström & Salzman 2014).

I texten *What does nature mean?* utforskar Ducarme och Couvet (2020) begreppet natur och sammanfattar fyra huvudsakliga definitioner som återfinns i europeiska uppslagsverk. Dessa fyra kategorier är:

- Hela den materiella verkligheten, betraktad som oberoende av mänsklig aktivitet och historia.

- Hela universum, eftersom det är platsen, källan till och resultatet av materiella fenomen (inklusive människan eller åtminstone människokroppen).

- Den specifika kraften som är kärnan i liv och förändring.

- Essensen, den inre kvaliteten och karaktären, hela de specifika fysiska egenskaperna hos ett objekt, levande eller dött. (Ducarme & Couvet 2020)

Dessa definitioner belyser den mångfaceterade och komplexa naturen av begreppet natur. Även när man försöker konkretisera eller definiera det, blir det uppenbart att varje kategori rymmer en stor bredd och ett antal nyanser, vilket gör det svårt att fullt ut fånga dess innebörd. De ovan beskrivna kategorierna är svåra att greppa, och deras vidsträckta karaktär påvisar just den komplexitet som ligger bakom begreppet natur. Trots detta och att det för de rationella sinnena kan verka lockande att försöka konkretisera det, finns det en risk med att standardisera dessa uppfattningar (Ducarme & Couvet 2020). Eftersom vår syn på naturen är starkt kulturellt betingad och förändras beroende på filosofiska grundvalar som är djupt rotade i människor, kan ett försök att skapa en enhetlig definition hota de regleringar som finns för att skydda naturen. Genom att förenkla eller standardisera dessa uppfattningar riskerar vi att förlora de nyanser och mångfacetterade perspektiv som är viktiga för att kunna hantera naturen på ett sätt som

speglar de olika kulturella och individuella relationerna till den. (Ducarme & Couvet 2020).

I detta arbete använder vi ordet *natur* frekvent, men vi har inte för avsikt att ge en strikt definition av begreppet. Istället använder vi ordet i en bred bemärkelse, där det omfattar utomhusmiljöer som inte är bebyggda och som bidrar till både lokala och globala ekosystem. Detta handlar främst om fysiska miljöer men kan även inkludera de organismer och naturliga processer som förekommer där, såsom djur, regn, sjöar samt områden som både är orörda eller rörda av människan. Vid intervjuerna lämnades frågan om naturens definition öppen för att släppa fram deltagarnas egna uppfattningar och tankar.



Från vänster: Åkervädd - *Knautia arvensis*,
Förgätmigej - *Myosotis scorpioides*.

Människan och naturen

Precis som begreppet natur, är relationen mellan människa och natur komplex. Naturen bär spår av vår historia och formar vår framtid. Vi både hotar och vårdar naturen, och det är av den vi är beroende av för vår överlevnad. Ökad kunskap om människors relation till naturen kan ge viktiga insikter för att förstå och förändra vårt inflytande på miljön. (Nordström & Salzman 2014)

Relationen över tid

Synen på natur och människans relation till den har förändrats över tid. Människan började alltmer uppfattas som ett hot mot naturen under 1900-talets senare del, då medvetenheten om industrisamhällets miljöproblem växte. Detta skapade en tydligare motsättning mellan natur och kultur och i miljödebatter framhölls ofta att naturen skulle må bättre utan mänsklig inblandning. Utifrån denna synpunkt, att människan är ett hot mot naturen, växte en mer positiv kraft fram som idag driver många idéer om lösningar på mänskliga och ekologiska problem och om att leva i harmoni med naturen. Detta med målpunkt att skapa välbefinnande för människan och hennes medvalser både nu och i framtiden (Nordström & Salzman 2014).

Relationen i Sverige

När man fokuserar på naturen i Sverige och svenskarnas relation till den framträder skogen som särskilt betydelsefull. Naturen och skogen är närvarande i vårt samhälle och dess tematik går att avläsa i mycket när man väl uppmärksammat det. Den går att se i skyltfönster i städer där friluftskläder får ta plats, eller reklam där “naturliga material” framhävs. I svensk litteratur genom tiderna kan vi följa naturskildringar av specifika landskap, likaså i folksånger och musik.

Även de svenska släktnamnen speglar landskapets betydelse för oss. På 1700-talet började den växande borgerligheten överge de gamla son-namnen och skapade istället nya släktnamn inspirerade av naturen. Vanligt var att kombinera vårdträden *lind* och *ek* med landskapstyper som *ström*, *sjö*, *berg*, *lund*, *äng*, *fors*, *vik* eller *holme*, eller växtdeklar som *kvist* och *gren*. Idag är Sveriges fyra vanligaste efternamn, utöver son-namnen, *Lindberg*, *Lindström*, *Lindkvist* och *Lindgren*. (Thurfjell 2020, se intervju med Ingrid 2017). Mer till vardags går naturtematiken att avläsa i hur vi gärna pratar om årstidernas skiftningar och om vädret med varandra.

Då det gäller svenskarnas tankar och åsikter om naturen framträder även där en tydlig dragning till den. Det råder en starkt övervägande positiv inställning till naturen bland befolkningen (Thurfjell 2020). Friluftsliv är en stor del av många svenskars naturvistelser, där det antingen kan handla om att gå

ut och vandra i fjällen eller ta sig ut på en promenad i den nära parken. Paraplyorganisationen Svenskt Friluftsliv, med 28 ideella friluftsförbund, är en av Sveriges största folkrörelser med omkring 1,8 miljoner medlemmar men desto fler utövare. Friluftsliv handlar om välbefinnande och att, utan krav på tävling, vistas utomhus i natur- och kulturlandskap (Svenskt Friluftsliv u.å.). Det är 90 procent svenskar som anser att friluftsliv är positivt för hälsan och över 80 procent som anser att friluftsliv bidrar till en mer meningsfull vardag (Naturvårdsverket 2020). Vad gäller svenskarnas rutiner i natur var det enligt en studie år 2019 en tredjedel som varit ute i skog eller mark för en naturupplevelse minst en gång i veckan under året och 87,5 procent som varit det åtminstone en gång under ett år (Paulsson & Sandberg 2023). Bristen på tid bidrar till att folk är ute mindre än vad de hade velat, vilket blir en indikator på vikten av vardagsnära och tillgänglig natur (Naturvårdsverket u.å.).

Svenskar verkar genom dessa olika exempel ovan hysa en stark kärlek för naturen. Dessa uttryck handlar dock mestadels om föreställningar, självbilder och det människor säger när de svarar på enkäter eller intervjuas. Vad de faktiskt gör i praktiken behöver inte nödvändigtvis stämma överens med dessa ideal. När det gäller hur naturen faktiskt behandlas verkar den så kallade naturkärleken vara mer av en föreställning än en konkret handling. (Thurfjell 2020).

En försvagad relation

Varje år försvinner naturområden och grönytor i och runt städer till följd av tätning och exploatering. Detta leder till en minskad tillgång till natur och till dess positiva effekter den har för oss, samtidigt som avstånden till naturområden ökar (Zinko et al. 2018).

Människan har under större delen av sin existens levt i nära relation till naturen och dragit nytta av dess många fördelar. Under de senaste årtiondena har dock kontakten med naturen minskat för allt fler människor världen över (Soga & Gaston 2016). Denna separation mellan människa och natur kan kopplas till den fysiska separation som urbaniseringen har medfört (Huckauf 2008). Genom förändringar i markanvändning, isoleras människor i allt högre grad från upplevelser av naturen (Miller 2005). Faktorer som kommersiell expansion, överpopulation och den digitala utvecklingen har ytterligare drivit på separationen mellan människa och natur (Pyle 2003).

Denna förändring handlar inte enbart om att vi tillbringar mindre tid i naturen rent fysiskt, utan också om att vi i allt större utsträckning bortkopplas från, och i mindre utsträckning förstår, de naturliga processer vi är beroende av. I en studie gjord med grundskolebarn framkom exempelvis att många inte visste att bomull kommer från en växt eller att mjölk kommer från kor (Miller 2005).

“The Extinction of Experience”

Att färre människor, särskilt barn, har kontakt med naturen är en pågående distansering som ofta beskrivs som ”*The Extinction of Experience*” (Soga & Gaston 2016). Begreppet syftar till att människans sätt att interagera med, anknyta känslomässigt till och lära sig om naturen förändras. Denna förlust av naturupplevelser är en stor miljöutmaning som inte bara påverkar människans välmående utan även försvårar de beteendeförändringar som krävs för att mildra klimat- och biodiversitetskrisen (Soga & Gaston 2016).

Att känna en personlig anknytning till naturen spelar en avgörande roll för hur vi beter oss gentemot den (Pyle 2003). Detta är något som kräver att det finns en direkt kontakt mellan människa och natur och utan en sådan koppling är det svårt att bry sig om eller ens förstå naturens värde.

“People who care may make choices to conserve; but people who don’t know, don’t even care.” (Pyle 2003, s207)

För att motverka The Extinction of Experience krävs insatser för att återskapa människors relation till naturen och minska den växande klyftan mellan dem. Lösningen kan handla om att ta naturen till människor, att ta människor till naturen – eller en kombination av båda (Huckauf 2008).

Frekvens i naturvistelse

Att ta sig ut i natur är inte något alla gör eller har samma möjlighet till. Det skiljer sig mellan kön, åldrar, bakgrund och andra förutsättningar. En studie i Göteborg visade att kvinnor är mer aktiva i natur än män och att de även upplevde mer estetiska värden i natur. För kvinnor ökar även det uppskattade välmåendet ju äldre de blir och likaså uppskattning av naturens estetiska värden. Vad för aktiviteter man utför i naturen kan påverka hur man upplever den och också vilka effekter man får av vistelsen. För personer över 55 år, är det fler som studerar växter och djurliv och följer säsongerna medan personer under 35 år, mer ägnar sig åt exempelvis löpning och cykling i natur. (Ode Sang et al. 2016)

Det som spelade mest roll för hur frekvent man nyttjar natur, oavsett dessa aspekter ovan, är hur frekvent man var utomhus som barn. En studie gjord i 9 Europeiska länder (Tave et al. 2019) visar på att det är 62 procent av idag frekventa skogsbesökare som även var mer frekventa i sin barndom. Effekten av att ha varit en frekvent skogsbesökare i barndomen på besöksfrekvensen i vuxen ålder är mycket större än effekten av andra faktorer, som utbildningsnivå, inkomst eller att bo i urbana områden. Är man som barn mer erfaren vid natur, så får man mer positiv bild av naturens inneboende värde och uppskattar man senare mer en naturlig och mindre skött karaktär (Tave et al. 2019).



En stark naturrelation

Hälsa och välbefinnande

Forskning har länge visat att naturen har en positiv påverkan på vår hälsa och välmående, både psykiskt och fysiskt. I takt med att stress och mental trötthet ökar, blir det allt viktigare att förstå hur naturen kan hjälpa oss att hantera dessa utmaningar. Studier visar att naturen inte bara minskar stress, utan även förbättrar koncentration och ökar vårt mentala välbefinnande.

Naturen är särskilt effektiv för att minska stress. Forskning visar att vistelser i naturliga miljöer minskar negativa känslor och hjälper oss att återhämta oss mentalt (Mayer 2018, se intervju Stenfors). Försäkringskassan (2024) rapporterade att stressrelaterade sjukskrivningar ökade med 25 procent mellan 2019 och 2024, vilket gör att det är ännu viktigare att förstå naturens funktion för återhämtning. Att vistas i naturen gör det också lättare att koncentrera sig, där studier har visat att personer som tillbringar tid i trädgårdar eller andra grönområden får en förbättrad fokus och uppmärksamhet (Otto-son & Grahn 2005).

En stark relation till naturen är också kopplad till långsiktig hälsa. Enligt forskning har personer med god anknytning till naturen lägre stressnivåer och bättre sömn (Wood & Smyth 2020). Människor som bor i områden med mer växtlighet är friskare och har lägre risk för hjärt-kärlsjukdomar och mental ohälsa (Mayer 2018, se intervju med Sundström).

Specifika element i naturen, som fågelsång, har också visat sig ha en direkt positiv effekt på hälsan. Fågelsång har påvisats minska stress och förbättra välmåendet, speciellt då ljudet kommer från olika arter (SLU 2023, se intervju med Hedblom). Ljudet från andra naturliga källor, som rinnande vatten, har liknande effekter och skapar en känsla av lugn och återhämtning. (Alvarsson et al. 2010)

Miljömedvetenhet och Pro Environmental Behavior

Utöver en förbättrad hälsa och välbefinnande kan en starkare anknytning till naturen även öka miljömedvetenheten och påverka vårt engagemang i miljövänliga beteenden, så kallat *Pro Environmental Behaviour* (PEB) (Mousapour 2023). Flera studier visar att upplevelser av naturen, särskilt under barndomen, kan ha en långvarig effekt på individers miljöattityd och beteenden som vuxen. Wells och Lekies (2006) menar att barndomens vistelser i vild natur, såsom lek i skogen, fiske, camping eller vandring i skogen, har ett positivt inflytande på vuxnas syn på och förhållningssätt till miljön. Dessa tidiga erfarenheter skapar inte bara en känslomässig koppling till naturen, en platsanknytning, utan också en djupare förståelse för naturliga processer, vilket gör att individen blir mer benägen att engagera sig i miljöskydd och

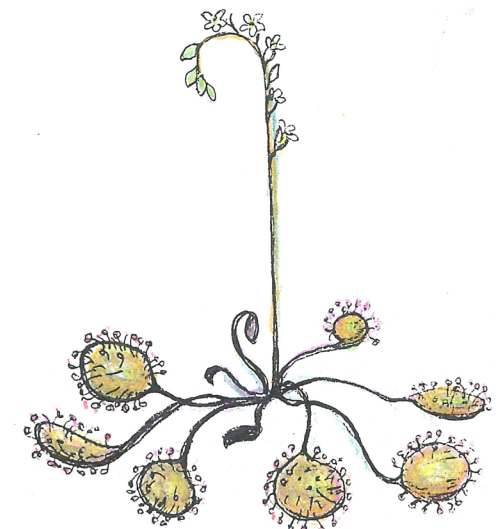
hållbarhet. (Wells & Lekies 2006).

Förhållandet till naturen kan också konstrueras i urbana miljöer, vilket Tani (2017) visar genom sin studie av finska studenter. Där framkommer att miljömedvetenheten inte alltid grundar sig på barndomens naturupplevelser, utan kan formas genom andra typer av upplevelser, även i städer. Detta understryker vikten av att skapa miljöer som främjar en positiv koppling till naturen, oavsett om de är urbana eller naturliga.

Att en stark relation till naturen är av stor betydelse för miljöengagemang, lyfts även fram i forskning om biofilsk design (Mousapour 2023). Biofilsk design innebär att integrera naturliga element som växtlighet, naturliga dofter och ljud i stadsutformningen för att stärka människors relation till naturen. Enligt Mousapour visar studier att detta inte bara förbättrar de boendes trivsel och tillfredsställelse utan även ökar deras miljömedvetenhet och engagemang. De boende i dessa områden är mer benägna att ta hand om sin omgivning, exempelvis genom att skräpa ner mindre, källsortera och stödja miljöorganisationer. Detta pekar på ett samband mellan platsanknytning, förståelsen för naturens processer och *Pro Environmental Behaviour*. (Mousapour 2023)



Fläder - *Sambucus nigra*



Sileshår - *Drosera rotundifolia*

Vikten av vardagsnära natur

För att stärka vår relation till naturen och dra nytta av dess positiva effekter, både för oss som individer och för samhället i stort, är det avgörande att vi i gestaltning, planering och politik prioriterar grönska i städer och skapar kvalitativ vardagsnära natur för alla. Att ha tillgång till naturen på nära håll ger inte bara en möjlighet till återhämtning och rekreation, utan även en större förståelse och förankring i de ekologiska systemen vi är en del av.

Vardagsnära natur kan definieras som alla grönområden i eller nära bebyggda områden som är tillgängliga för daglig användning. Det kan handla om parker, trädgårdar, alléer, stränder eller mindre naturreservat som människor kan besöka regelbundet. Enligt Naturvårdsverket (u.å) är denna typ av natur en viktig resurs för fysisk aktivitet, vila, och återhämtning, samt en källa till ökad naturförståelse. Närheten till natur är en förutsättning för att vi ska kunna använda dessa områden regelbundet och uppleva de fördelar de erbjuder. (Naturvårdsverket u.å.)

Forskning visar också på de positiva hälsoeffekterna av att vistas nära naturen. Church (2014) påpekar att även små mängder natur i närheten kan kopplas till förbättrad mental hälsa och kan vara ett effektivt förebyggande verktyg för att främja hälsa. På samma sätt betonar WHO i en rapport (2016) att ökad exponering för stadsgrönska kan leda till förbättrad psykisk hälsa, ökad fysisk aktivi-

tet och minskad dödlighet, särskilt i socialt utsatta områden. Detta tyder på att tillgången till vardagsnära natur inte bara är en fråga om individuell nytta, utan också om samhälls-
lelig jämlikhet och folkhälsa.

Kvaliteten på dessa områden är också central. Enligt Naturvårdsverket (u.å) påverkar faktorer som storlek, variation, biologisk mångfald, rofylldhet och gestaltning hur ofta och hur effektivt vi använder grönområden. För att naturen verkligen ska kunna främja hälsa och välbefinnande måste den vara både lättillgänglig och anpassad efter olika användarbehov.

Det kan vara lika viktigt med små, subtila habitat i städer som stora naturreservat för att främja relationen till naturen. (Pyle 2003). Det räcker inte alltid med ett grönområde i närheten av ett bostadsområde, grönska behöver finnas runt husknuten för att fånga upp de som inte har vanan eller möjlighet att använda de större grönområdena (Mayer 2018, se intervju med Sundström).

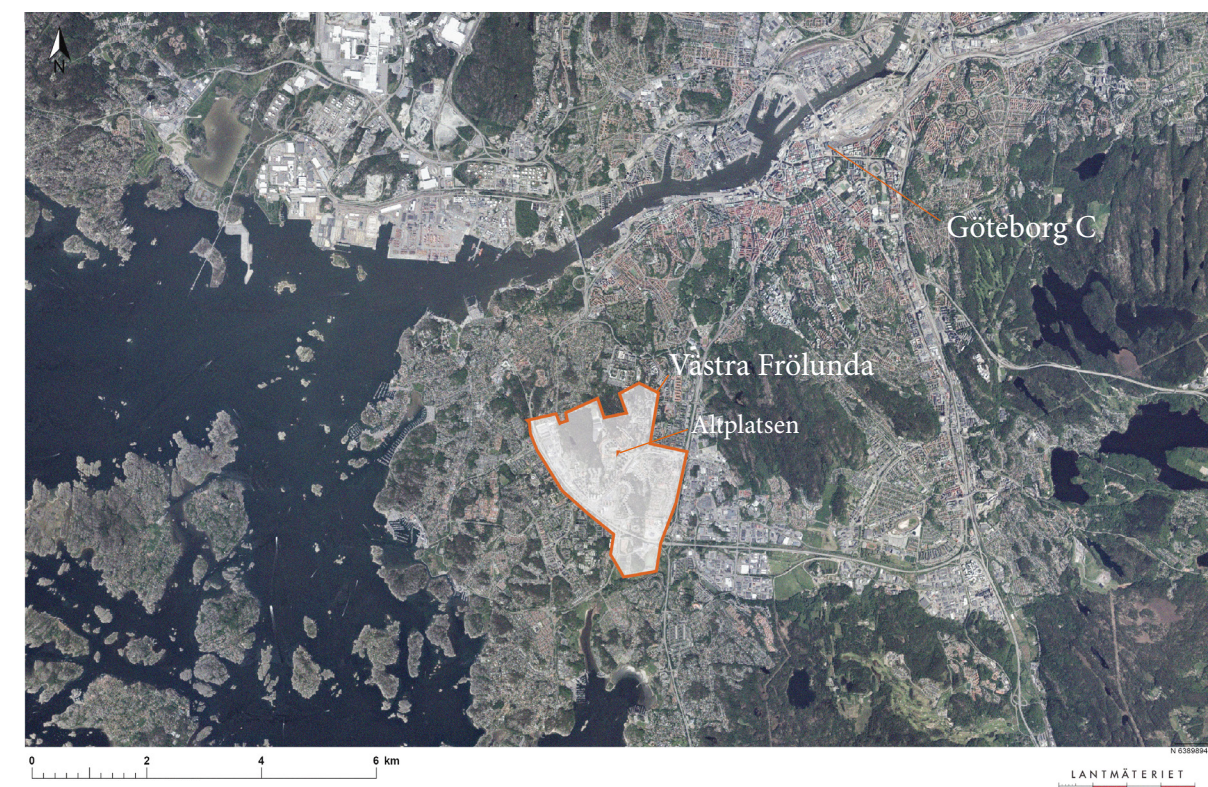
Göteborg och natur

Göteborg har en befolkningsmängd på cirka 600 000 och en yta på 448 km². År 2039 förutspås staden ha 100 000 fler invånare och staden planerar aktivt för att stadsområdet ska bli mer tätbefolkat (Göteborgs stad 2023). I denna studie fokuserade vi på Altplatsen i Göteborg, en torgyta om ca 5000m² beläget i det semi-urbana området Västra Frölunda, och relationen till naturen hos de som bor där.

En stor majoritet (93 procent) av Göteborgs invånare har inom 300 meter tillgång till ett grönområde större än 0,2 hektar (Göteborgs Stad u.å. a). Staden har flera kvalitativa och nära integrerade grönområden, med exem-

pel som Göteborgs skärgård, Slottskogen, Änggårdsbergen och Delsjöområdet, där olika typer av aktiviteter kan utföras (Naturkartan u.å.).

I en mätning av Sveriges grönaste städer hamnade Göteborg på 17:e plats, med en andel urban grönyta på 48 procent. Detta kan jämföras med Uppsala som kom på första plats med 56 procent och Malmö som låg på 20:e plats med 36 procent. I många delar av världen sker en förlust av vegetation och grönområden i takt med stadsutveckling, och för Göteborg har detta inneburit en förlust på 121 200 m² mellan 2022 och 2023. (Husvarna 2024).



Figur 1 Karta över Göteborg med Västra Frölunda och Altplatsen utmarkerat. Grundkarta källa: © Lantmäteriet (u.å). [Kartmaterial]

BEGREPP OCH TEORIER

Detta avsnitt introducerar de teorier och begrepp som är relevanta för vårt arbete och som stödjer den efterföljande intervjudelen. Fokus ligger på kategorier och teman som återkommit eller framstått som särskilt intressanta för vårt arbete. Varje teori och begrepp behandlas individuellt, med fokus på det som bäst svarar mot arbetets syfte och frågeställningar.

Vallmo i Mostar, Bosnien. Foto av Iwona.



Affordances

Begreppet Affordances kommer från James J. Gibson som beskriver det i sin bok *The Ecological Approach to Visual Perception* som publicerades första gången 1979. Gibson föreslog då att perception inte bara handlar om att ta in passiva sinnesintryck utan att den är en aktiv process där individer uppfattar möjliga handlingar beroende av omgivningen. Ordet Affordances baseras på ordet ”afford”, i betydelsen erbjuda eller skänka. Affordances avser de möjligheter eller handlingar som ett objekt eller en miljö erbjuder en individ, baserat på objektets egenskaper och individens förmågor. (Gibson 1979). Relationen är de möjligheter till handling som en aktör uppfattar som fysiskt möjliga i förhållande till objekt eller miljöer, där relationen mellan organism och miljö är avgörande för beteendet (Roth & Jornet 2013). Begreppet används inom områden som design och psykologi för att beskriva hur objekt möjliggör eller erbjuder specifika användningar. Här omfattar termen *objekt* allt från naturliga element såsom vegetation och vatten, till mänskligt skapade strukturer. Objektens affordances definieras av deras specifika innebörd inom den aktuella kontexten. Ett exempel på detta kan vara ett träd som erbjuder en affordance i form av en perfekt klättergren, eller genom lövet som ligger på marken som används som ett segel på barkbåten. Affordances beskriver alltså relationen mellan ett objekt, dess egenskaper och hur en individ reagerar eller agerar i förhållande till dessa. Ett konkret exempel är en bänk som inbjuder till att sitta, eftersom den är designad för

detta ändamål, eller en bänk som erbjuder möjligheten att lägga upp foten för att knyta skon. Begreppet belyser därmed hur vi uppfattar vår omgivning och hur objekt i vår miljö kan stimulera oss att fatta beslut och utföra handlingar, beroende på deras form och funktion. (Gibson 1979).

“An affordance is neither an objective property nor a subjective property; or it is both if you like. ... It is equally a fact of the environment and a fact of behaviour. It is both physical and psychical, yet neither. An affordance points both ways, to the environment and to the observer.” (Gibson 1979, s129)

Attention restoration theory

Gemensamt för de flesta studier som undersöker naturens påverkan på människors välbefinnande och beteende är att de ofta grundas i Attention Restoration Theory (ART). Teorin, som utvecklades och populariserades av Stephen och Rachel Kaplan under 1980- och 1990-talet, föreslår att naturen erbjuder människan goda förutsättningar för mental återhämtning och förbättrad koncentrationsförmåga (Ohly et al. 2016). Kaplan och Kaplan betonar särskilt att *naturliga* miljöer har en unik förmåga att uppfylla de fyra kriterier som de identifierat som avgörande för att skapa en rekreerande miljö. De menar att dessa miljöer, i jämförelse med urbana miljöer, tenderar att vara mindre ansträngande för oss och erbjuder en enklare och mer avkopplande form av upplevelse (Kaplan 1995). Vidare påpekar Kaplan och Kaplan att återhämtning från mental trötthet är en process som beror på flera faktorer, där både tid och rum spelar en avgörande roll. Detta innebär att även den rekreerande miljön är en faktor som kan skilja sig åt, både i fråga om storlek och varaktighet (Kaplan & Kaplan 1989).

Teorin grundar sig i idén att människan processar information genom två olika typer av uppmärksamhet, den direkta, riktade uppmärksamheten och den indirekta, oavsiktliga. (Kaplan & Kaplan 1989) Begrepp som baserar på William James arbete med psykologiska principer, där han benar ut begreppet “attention” (James 1892).

“Directed Attention” -Riktad uppmärksamhet

Riktad uppmärksamhet handlar om att bearbeta och selektera information som vi aktivt måste använda för att lösa problem och hantera komplexa uppgifter i vardagen. Det innebär även att vi måste filtrera bort oönskad information, såsom störande ljud och intryck som vi inte vill fokusera på. Denna form av uppmärksamhet är en begränsad resurs som lätt kan tröttnas ut om vi inte får möjlighet till återhämtning. Människor återhämtar sig mest effektivt i miljöer där detta system, riktad uppmärksamhet, får vila och vi kan använda andra typer av uppmärksamhetssystem. (Kaplan & Kaplan 1989).

Involuntary Attention -Oavsiktlig uppmärksamhet

Oavsiktlig uppmärksamhet sker genom fascination. Det sker automatiskt och utan ansträngning. Den aktiveras när vi utforskar vår omgivning. Naturliga miljöer kräver inte att vi fattar komplicerade beslut eller sorterar information, vilket gör att vårt system för riktad uppmärksamhet kan få vila och återhämta sig. På så sätt bidrar dessa miljöer till mental återhämtning genom att minska behovet av aktivt fokus och koncentration. (Kaplan & Kaplan 1989).

Kaplan och Kaplan (1989) har delat in de kvaliteter som bidrar till en rekreerande miljö i fyra olika kategorier. Deras forskning undersöker hur naturen fungerar som en återhämtande miljö och har identifierat specifika egenskaper i den naturliga omgivningen som gör den särskilt effektiv för mental återhämtning. Dessa fyra kategorier beskriver de aspekter av naturen som främjar kognitiv återhämtning och välbefinnande. (Kaplan & Kaplan 1989).

“Fascination”- Fascination

Det finns företeelser som väcker intresse och fascination. Dessa fenomen fångar ens uppmärksamhet och väcker en känsla av vördnad. De har förmågan att fångla en genom sina egenskaper, vare sig det handlar om objekt, element eller processer. Många av de fascinationer som den *naturliga* miljön erbjuder kan karakteriseras som ”mjuka” fascinationer - moln, glänsande sjöar eller fallande snö. Dessa fenomen fångar lätt uppmärksamheten, men på ett subtilt och odramatiskt sätt. Att rikta uppmärksamheten mot dessa processer, objekt eller fenomen kräver minimal ansträngning och ger därmed utrymme för reflektion och plats för tankar på annat.

Motsatsen till detta är de “skarpa” fascinationerna, generellt sett riktade mot högintensiv stimuli, där den fulla uppmärksamheten krävs. Detta lämnar lite utrymme till introspektion. (Kaplan & Kaplan 1989).

“Being away” - Vara bortom

Vikten av att vara någon annanstans än där tröttheten kommer ifrån. För många betyder detta att vara i en *naturlig* miljö, som en dag på stranden, en kväll på kolonilotten eller en promenad i skogen. ”Being away” är inte direkt beroende av avståndet i sig, utan snarare ett mentalt avstånd. Det hjälper att vila ens “directed attention”. Att vara i en miljö eller situation som skiljer sig från vardagens krav och distraktioner, vilket skapar utrymme för återhämtning och återställd uppmärksamhet. Detta belyser vikten av vardagsnära natur. (Kaplan & Kaplan 1989)

“Extent”- Omfång

Känslan av att befinna sig i en annan värld kan exempelvis upplevas när man vistas i Sveriges urskogar, där naturen sätter livet i perspektiv. Men “extent” kan även upplevas i mindre skala. Stigar som slingrar sig på ett sätt som gör att stigen känns längre, eller en vegetation som framstår som större än vad den är, kan ge en liknande känsla. Det handlar om förhållandet mellan de olika elementen i en miljö, och upplevelsen av att kunna röra sig genom den för att upptäcka vad den har att erbjuda. Känslan av omfång kan även infinna sig i andra dimensioner, exempelvis hur fornlämningar eller en tusenårig ek kan få en att dras in i historien och tänka sig in i en annan tid. (Kaplan & Kaplan 1989).

“Compatibility” - Kompatibilitet

När platsens förutsättningar matchar det individen behöver och önskar uppstår kompatibilitet. Detta kan röra sig om både fysiska faktorer, såsom tillgång till sittplatser, lugn och ro, eller visuella element som ger trygghet och förutsägbarhet. Samtidigt kan det handla om mer psykiska eller emotionella behov, där platsens atmosfär, natur eller lugnande egenskaper tillåter individen att känna sig avslappnad, fokuserad eller återhämtad. (Kaplan & Kaplan 1989)

Place attachment

Begreppet saknar en enskild upphovsperson och har utvecklats till ett mångfacetterat begrepp med olika betydelser beroende på disciplin och kontext. Det återkommer inom flera fält, exempelvis kulturgeografi, där det ofta benämns som *topofili*, ett begrepp myntat av Yi-Fu Tuan 1974, som beskriver den emotionella kopplingen till en specifik plats. Flera forskare har bidragit till begreppets utveckling, bland andra Altman och Low (1992) och Shumaker och Taylor (1983), och deras arbeten har varit grundläggande för dess vidare utforskning. Begreppet närmade sig sin nuvarande innebörd, när Shumaker och Taylor (1983) använde det för att beskriva en emotionell koppling mellan individen, grupper, ”communities” och deras vardagliga miljö. (Manzo & Devine-Wright 2021)

Trots de olika tolkningarna är forskare överens om att platsanknytning omfattar tre centrala faktorer: person, process och plats. Scannell och Gifford (2014), i sitt arbete *Defining Place Attachment: A Tripartite Organizing Framework*, bygger vidare på tidigare forskning och presenterar ett ramverk för att definiera och organisera begreppet. Detta ramverk hjälper till att tydliggöra vad platsanknytning innebär genom att kategorisera de olika dimensionerna av begreppet.

”place attachment” eller Platsanknytningar är starka känslomässiga band mellan individen och den fysiska omgivning. Dessa relationer till platser påverkar vår känsla av identitet, skapar mening i våra liv, främjar gemenskap och påverkar vårt beteende.

(Manzo & Devine-Wright 2021) Många av oss har en eller flera platser som känns speciella för oss. Denna emotionella koppling mellan individen och platsen kan benämnas som ”place attachment”. Det kan vara ett barndomshem, en park eller ens hemland. Vissa platser har fysiska och sociala egenskaper som gör dem mer benägna att bli föremål för platsanknytning. När en sådan anknytning bildas kan den leda till bättre hälsa och välbefinnande. (Scannell & Gifford 2014).

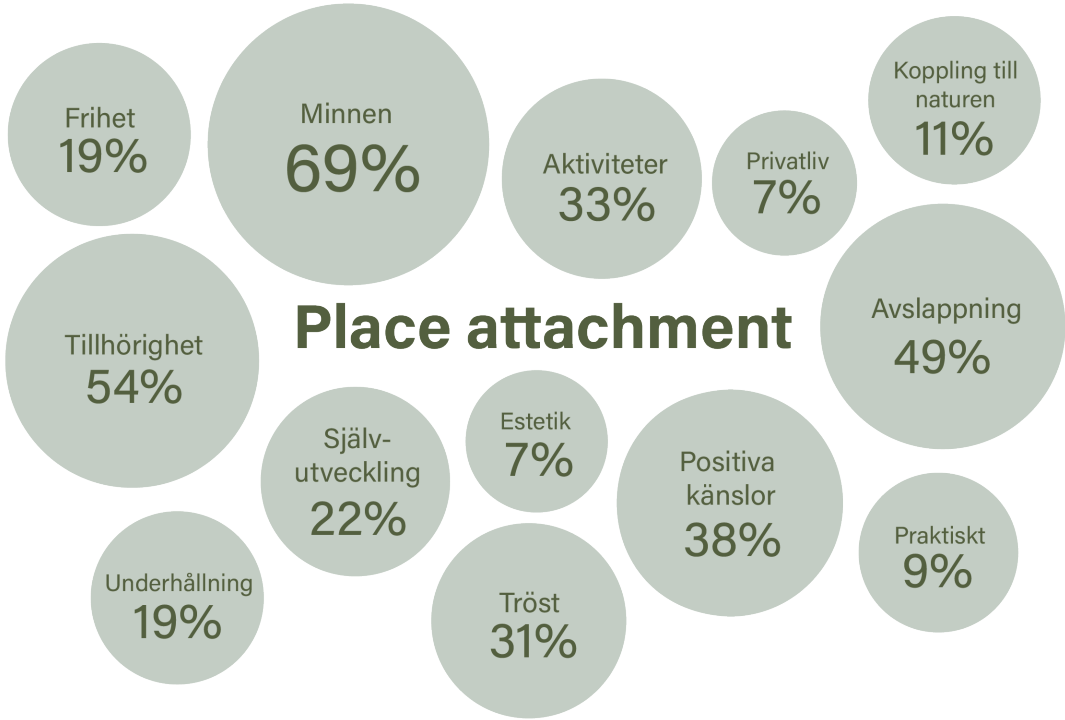
Fysiska likheter mellan platser kan skapa förbindelser mellan dem genom att de placeras i en gemensam kategori. Detta kan leda till att place attachment uppstår mellan individen och en viss typ av plats (Feldman 1996 se Scannell & Gifford 2014). Om man flyttar mellan två platser som tillhör samma eller liknande kategorier, upplever man en mindre störning av place attachment till sitt bostadsområde, och de positiva effekterna av place attachment (se figur 2) bevaras i större utsträckning (Knez 2005).

Det kan vara svårt att förutsäga hur och när en platsanknytning utvecklas, men flera faktorer spelar en central roll i processen, såsom tidsaspekten samt sociala och fysiska element (Scannell & Gifford 2014).

Antalet positiva interaktioner som en individ har med en plats över en längre tidsperiod har en direkt påverkan på styrkan i den platsanknytning som utvecklas. Tid framstår därmed som en av de mest

framträdande faktorerna i utvecklingen av platsanknytning, även om det inte är en strikt nödvändighet (Brown et al. 2003). Vidare finns ett tydligt samband mellan en stark platsanknytning och ökat samhällsengagemang, såväl som deltagande i gemenskapsaktiviteter, vilket ofta åtföljs av en ökad vilja att värna om och bevara den aktuella platsen. Den sociala kontexten har stor påverkan på platsanknytning. Människor och sociala band påverkar hur en plats upplevs och vilken betydelse den får. (Manzo & Devine-Wright 2021). Till exempel kan man känna en stark anknytning till en plats där

man ofta umgås med familjen, där vänner bor, eller en plats där man känner att man passar in. (Scannell & Gifford 2014) Fysiska element som bidrar till place attachment är svårare att definiera och är omtvistade bland forskare. Exempelvis är tillgång till vissa element som uppmuntrar till ett visst beteende vara en faktor i place attachment, såsom en kommunal trädgård. En sådan plats ger en möjlighet att delta i meningsfulla aktiviteter som främjar samhörighet med sina grannar. Även privata trädgårdar har en positiv effekt, då det kräver ett högt engagemang och leder till olika sociala



Figur 2 Översatt från Leila Scannells "Thirteen functions of place attachment " och visar på 13 positiva effekter av place attachment.

Natur i barndomen

interaktioner. (Comestock et al. 2010) Det finns också många faktorer som kan stärka gemenskapen i ett grannskap. (Scannell & Gifford 2014) En ökad lokal samhörighet är grunden för det sociala kapitalet och bidrar till att skapa en social kontext som främjar platsanknytning. (Manzo & Perkins, 2006) Det har även påvisats att människor som har tillgång till utevistelse på platser där de känner sig välkomna och att platsen tillhör dem, upplever en större känsla av tillhörighet till den lokala gemenskapen. Bostadsområden med en tydlig huvudådra och hierarkiska nätverk, där ett större stråk leder till områdets samhällstjänster och mötesplatser, tenderar att ha starkare grannsamverkan och en starkare känsla av tillhörighet. (Pendola & Gen 2008)

Platsanknytning påverkar också vårt beteende. En plats som vi känner oss knutna till är vi mer benägna att ta hand om, vilket kallas ”stewardship” eller förvaltarskap. (Scannell & Gifford 2014) Detta innebär att vi bevarar och skyddar platsen från hot, allt från reparationer och städning till att motverka förtätning och föroreningar. (Manzo & Devine-Wright 2021) En typ av förvaltarskap är pro-environmental behavior, vilket visar på en relation mellan känslomässig koppling till plats och miljöskyddande vanor. Denna trend verkar dock vara starkt beroende av samhällets eller grannskapets inställning och värdering i frågan (Scannell & Gifford 2014).

Platsanknytning har tydliga kopplingar till individens välmående. Både genom nega-

tiva effekter vid brist på platsanknytning (Alirhayim 2023) men också genom att en stark platsanknytning ökar välmåendet och är positivt associerat med livstillfredsställelse (Sun et al. 2022; Rollero & De Piccoli, 2010).

Sammanfattningsvis betonar begreppet vikten av plats i människans liv och hur våra erfarenheter och identiteter är djupt kopplade till fysiska miljöer. När en stark platsanknytning bildas, upplever människor ofta ett förbättrat välbefinnande och en starkare känsla av tillfredsställelse. Begreppet platsanknytning är mångfacetterat och påverkas av många faktorer, som individuella erfarenheter och olika platsers egenskaper. (Scannell & Gifford 2014).

Enligt Urie Bronfenbrenners ekologiska systemteori, påverkas individens utveckling av de olika miljöer eller sammanhang som personen är en del av (Bronfenbrenners 1979). Teorin betonar att den individuella utvecklingen formas av ett flertal kontextuella faktorer, såsom skola, samhälle och media. Dessa miljöer är organiserade i ett inbäddat system av lager där interaktionen med den närmaste miljön, det så kallade mikrosystemet “the micro system”, har störst påverkan på individens utveckling (Bronfenbrenner, 1979; Bronfenbrenner & Morris 2006). Mikrosystemet representerar de direkta och personliga interaktionerna som individen har med sin omgivning. Dessa interaktioner, som sker på ett personligt plan, skapar en nära relation till omgivningen och har en avgörande effekt på den individuella utvecklingen (Bornstein 2012). Ju oftare

interaktioner sker med den närmaste miljön, desto större är påverkan på individens eller barnets utveckling (Bronfenbrenner & Morris 2006).

Ett konkret exempel på samspel med sin omgivning på mikronivå, är den relation som utvecklas genom interaktion med naturen. Forskning har visat att barndomsupplevelser i naturen kan forma individens framtida preferenser och synsätt på naturen. De fann att sådana barndomsupplevelser är positivt korrelerade med “pro-environmental behaviour” i vuxen ålder. Dessa empiriska resultat indikerar att tidig kontakt med naturen kan spela en viktig roll i att främja miljömedvetenhet och hållbara preferenser hos vuxna. (Evans et al., 2018; Wells & Lekies 2006)

DEL 1
**TEORETISKA
UTGÅNGSPUNKTER**

DEL 2
DIALOGEN

DEL 3
PLATSEN

DEL 4
GESTALTNINGEN

DEL 5
DISKUSSIONEN

TORGDIALOGEN

I denna del presenterar vi det vi kallar *Torgdialogen* - en metod vi använde för att kickstarta vårt arbete och samla in mer kvantitativa svar om människors naturuppfattning. Denna del kan ses som en fristående del då den var av mer vikt för arbetsprocessen än självaste slutresultatet i sig. Genom att möta människor i deras vardag kunde vi få en mer nyanserad bild av området, de som bor i området och deras rörelsemönster. Det blev även ett sätt att identifiera möjliga deltagare för våra djupintervjuer längre fram.

På Altplatsen och i närliggande områden närmade vi oss förbipasserande med en enkel fråga: ”*Vilka tre ord tänker du på när du hör ordet natur?*” Svaren gav oss inblick i olika uppfattningar om naturbegreppet och hjälpte oss att urskilja återkommande teman. Vissa samtal var korta, medan andra utvecklades till längre reflektioner.

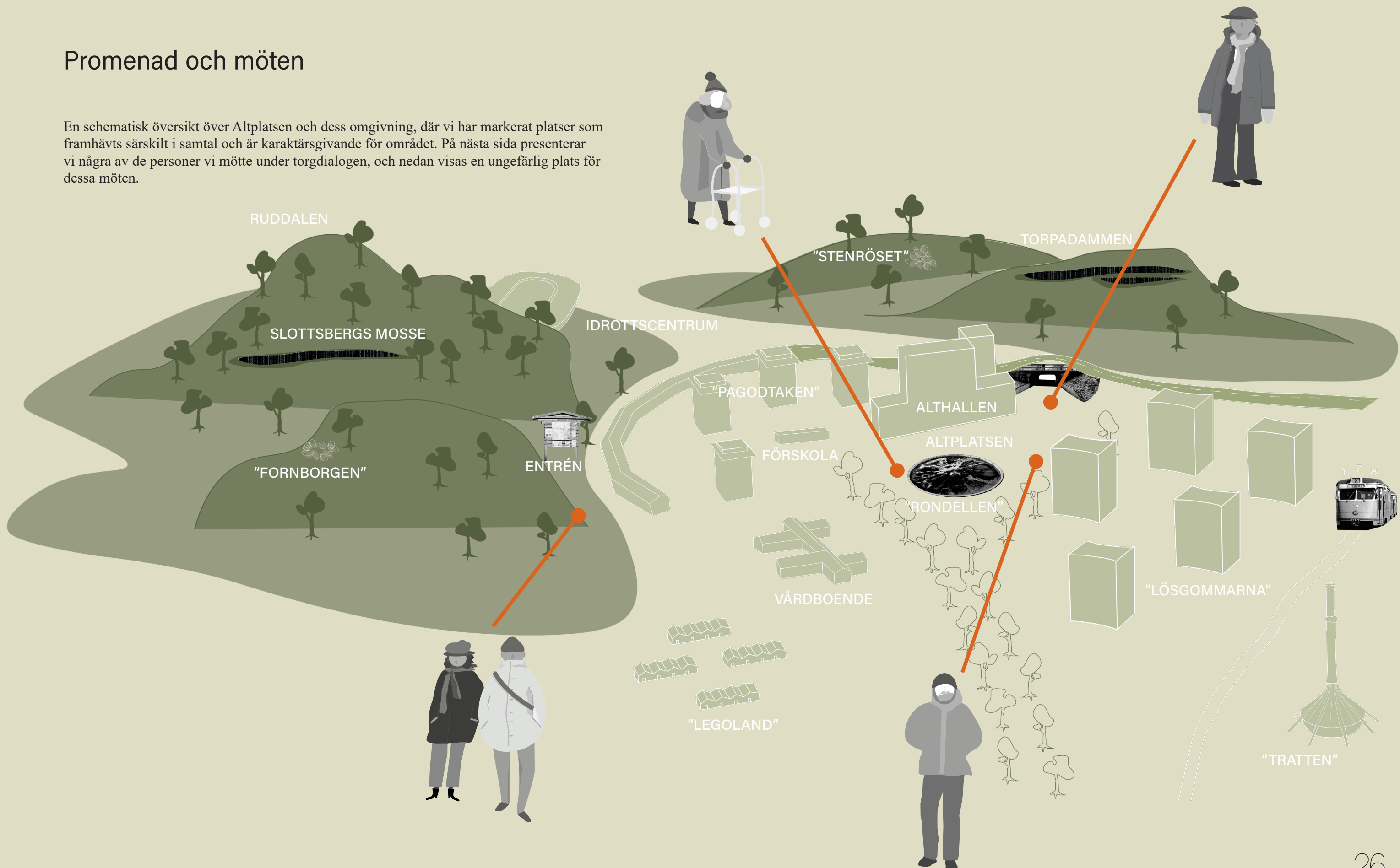
Att genomföra dialogen på torget sänkte tröskeln för deltagande och möjliggjorde spontana möten med människor som annars sällan deltar i mer formella medborgardialoger. På sida 27 lyfter vi några av de möten som stack ut och gav oss särskilt intressanta insikter.

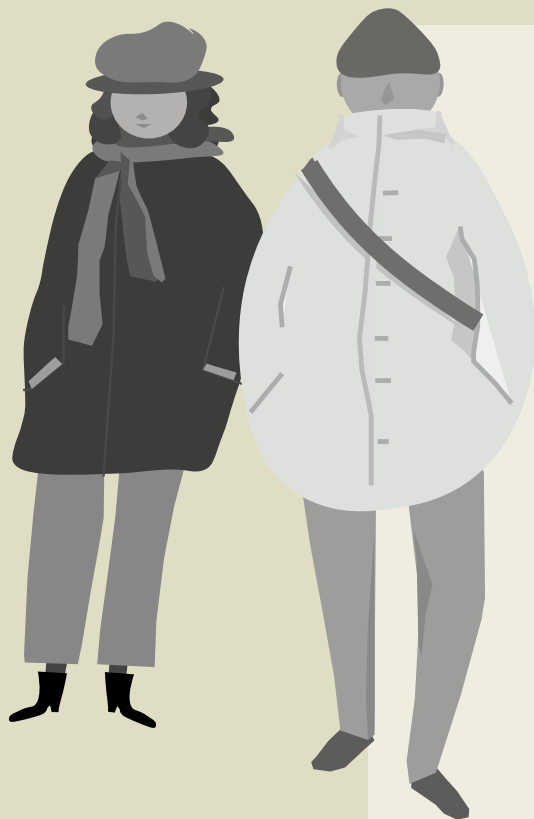
Altplatsen en solig novemberdag, folk passerar förbi.



Promenad och möten

En schematisk översikt över Altplatsen och dess omgivning, där vi har markerat platser som framhävts särskilt i samtal och är karaktärsgivande för området. På nästa sida presenterar vi några av de personer vi mötte under torgdialogen, och nedan visas en ungefärlig plats för dessa möten.





Par, Entren till naturområdet, fredag förmiddag

- Mitt sommarställe, Skog, Båt

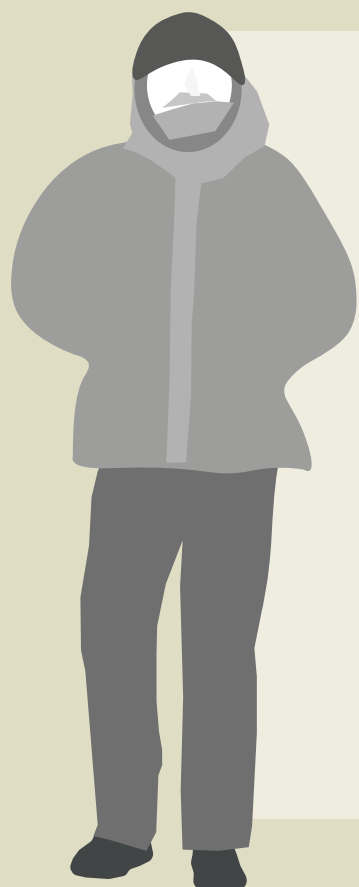
I Ruddalens naturområde stöter vi på ett par som är ute och går. De känns lite blyga och tveksamma men killen svarar sen på vår fråga. Han tänker lite och säger "Mitt sommarställe", sedan fortsätter han och säger "Skog", och efter att ha tänkt lite till säger han "Båt" och förklarar då att det är för att han tänkte på sitt sommarställe och att de har båt där. Likt en del andra vi pratade med, verkar det som att han utifrån det första ordet han tänkte på (sin sommarstuga), och sedan fastnade i den miljön och fortsatte beskriva den. Det är ju ett ganska logiskt tänkande och kändes som många gjorde liknande.



Kvinna, 88 år, Altplatsen, fredag eftermiddag

- Skogen i Värmland, Havet i Göteborg och De båda ska bevaras

Vi stöter på en dam som går över torget med sin rullator efter att ha handlat på Willys. Hon bor här precis i närheten. Hon berättar för oss om att hon kommer från Värmland och därför måste hon ju säga "Skogen i Värmland". Sedan fortsätter hon ta oss igenom sin tankebana och förklarar att nu är jag ju i Göteborg så då måste jag säga "Havet i Göteborg". Tredje och sist, förklarar hon hur "De båda ska bevaras". Man känner att hon har en stark koppling till dessa platser och en kärlek för naturen i hur hon beskriver det så fint men samtidigt kort. Hon säger till oss att vi på sommaren borde ställa oss under en specifik lind här på torget, som hon pekar mot, och förklarar hur det surrar som bara den av bin där och hur underbart det låter.



Man, 50 år, Altplatsen, fredag förmiddag

- Riktig skog, Fåglar, Ledigt

Mannen i 50-årsåldern verkar ha bråttom och svarar snabbt "Om det går fort" på vårt närmande. "Riktig skog" svarar han, säker på sin sak. "Riktigt skog?" Repeterar vi undrande. "Sån där som inte är planterad," förklarar han, nästan som om det vore självklart. "Sen så är det fåglar och att vara ledig" tillägger han med ett leende på läpparna.

Trots att interaktionen är kort, ger de få orden oss en klar bild av hur mannen kanske tillbringar en ledig helg, där han tar sig ut till ett naturreservat för att kolla på fåglar och njuta av ledigheten. Ordet ledigt är tonsättande för vilken sinnesstämning han befinner sig i i naturen.



Man, 18 år, Altplatsen, fredag förmiddag

- Solljus, Lugnt & Skönt, Avslappning

Den unga killen kollar upp från sin mobil när vi närmar oss. När vi ställer vår fråga rynkar han försiktigt på ögonbrynen. "Hm," säger han eftertänksamt och tänker en stund. "Solljus" säger han. Kanske är det den krispiga vintermorgonen, den klara solen som får hans sinne att bli påmind. "Lugnt och skönt" fortsätter han. Sen tar han en kort paus, "Avslappning." Det känns som om det ordet samlar de andra, solljus och lugn, till en helhet. För honom handlar det om att få vara i ett ögonblick av frid på en plats för vila och ro. Hans svar, som på ytan kan verka enkla, målar upp en bild av en ung person som söker efter stillhet och enkelhet i en ofta hektisk värld.

DJUPINTERVJUERNA

I detta avsnitt presenteras en central del av vårt arbete, där intervjuresultaten utgör den huvudsakliga grunden för gestaltningen. Genom sju djupintervjuer har vi undersökt vad de som bor i närheten av Altplatsen har för naturuppfattning och relation med naturen.

Här redovisar vi intervjuresultaten tematiskt, tillsammans med våra tolkningar och kopplingar till befintliga teorier och begrepp (som presenterades i del *Begrepp och Teorier*). Vi inleder med en kort presentation av de intervjuade och en beskrivning av hur intervjuerna genomfördes. För att tydliggöra och konkretisera intervjumaterialet har vi strukturerat resultaten i teman. Citaten från intervjuerna används för att belysa centrala insikter och ge en direkt inblick i deltagarnas perspektiv. I slutet av avsnittet visualiserar vi våra tolkningar av varje intervjupersons relation med naturen genom snabba skisser – ett första steg i att över-sätta intervjuresultaten till fysisk gestaltning.



Jo visst är det att uppleva djurlivet, i den mån man kan göra det. Ofta fåglar är väl mest lättillgängliga på nått vis. Det är ju inte så att man kryper och tittar efter insekter, men det kan hända att man kan göra det också nån gång. Och gå ut på våren och se myrorna komma ut ur myrstacken, det är fascinerande tycker jag, bara en sån sak.” - Olle

Tillvägagångssätt

Tillvägagångssättet för djupintervjuerna var semistrukturerat och kvalitativt. Den huvudsakliga strukturen för intervjumetoden bygger på fenomenografisk forskning, där vi fokuserade på att fånga deltagarnas upplevelser och perspektiv (Uljens, 1989). Vi hade förberett fem huvudfrågor som vi ställde till alla vi intervjuade. Dessa frågor var fasta, men vi hade även förberett en rad potentiella extrafrågor för att kunna följa upp på olika svar och låta samtalen utvecklas på ett naturligt sätt. För att förbereda oss ytterligare genomförde vi en testintervju med en kurskamrat för att utvärdera vårt frågeunderlag och justera det vid behov inför de egentliga intervjuerna.

Rekrytering och demografi

För att rekrytera deltagare använde vi olika metoder. Vi satte upp affischer i området, kontaktade bostadsföreningar, frågade vänner om de kände folk i området, och frågade några av de mest pratsamma vid *Torgdialogen* om de kunde tänka sig att delta. Totalt genomförde vi sex intervjuer med sju personer, där ett par intervjuades samtidigt. Två personer var även nära kompisar, men de intervjuades separat. Av de intervjuade var sex kvinnor och en man. Åldersmässigt varierade deltagarna från 24 till 73 år, två i 25 årsåldern, en strax under 60 och fyra i 70 årsåldern.

De intervjuade var: Alex 25, Alice 24, Ann 59, Eva 72, Iwona 70, Jadranka 69 och Olle 73 år.

Genomförande

Intervjuerna genomfördes antingen på fik eller hemma hos de intervjuade och ägde rum den 4/12, 5/12 eller 18/12 år 2024. Längden för intervjuerna varierade, men höll sig omkring 45 minuter till en timme. Samtliga intervjuer spelades in med den intervjuades samtycke, och de transkriberades och kategoriserades efteråt.

Under intervjuerna strävade vi efter att inte styra samtalet allt för mycket, vårt fokus låg på att vara lyhörda och fånga upp detaljer som kunde ge oss en djupare förståelse för de intervjuades tankar och erfarenheter. De fem grundfrågorna gav oss en struktur, men samtalen fick utöver dem följa den väg som deltagarna tog inom ämnet natur. Frågorna var medvetet breda och reflekterande, vilket gav utrymme för de intervjuade att dela sina personliga berättelser och upplevelser kring naturen.

Fenomenografi

I vårt arbete använde vi fenomenografisk metod för att genomföra djupintervjuer. Fenomenografi är en kvalitativ forskningsmetod som används för att beskriva människors olika sätt att uppfatta omvärlden (Uljens, 1989). I vårt fall handlar det om att förstå människors relation till och uppfattning av naturen.

Den fenomenografiska metoden inleds med en litteraturgenomgång för att skapa en överblick av ämnet. Därefter utformas frågor som belyser olika aspekter av fenomenet. Intervjuerna genomförs öppet och flexibelt för att fånga deltagarnas perspektiv. Dessa spelas in, transkriberas och analyseras genom en iterativ kategoriseringsprocess, där likheter och skillnader jämförs. De identifierade kategorierna, så kallade beskrivningskategorier, utgör undersökningens huvudsakliga resultat.

Frågeställning

Intervjuerna inleddes med två introduktionsfrågor för att mjuka upp samtalet, en om hur länge de hade bott i området och en annan om vad de uppskattade mest med att bo där. Genom att sedan börja med en enkel fråga om när de senast var ute i naturen, öppnade vi upp för en bredare diskussion om deras uppfattning av vad natur är, utan att direkt konfrontera ämnet. Detta gav oss samtidigt en inblick i deras vanor och rutiner i naturen.

Frågorna om deltagarnas önskan att vara mer i naturen, samt skillnaden mellan att vara utomhus och i naturen, gav oss värdefulla insikter i deras syn på och upplevelser av dessa miljöer. Genom att ställa frågor som rörde minnen, både från nuet och barndomen, ville vi ge utrymme för de emotionella och personliga banden till naturen. Detta gjorde det möjligt för oss att få en djupare förståelse för hur naturen har påverkat deras liv och hur de förhåller sig till den idag.

De fem grundfrågorna:

- När var du ute i naturen senast? → Vart var det och vad gjorde du där då?
- Känner du att du hade velat vara i naturen mer än vad du är idag?
- Är det skillnad för dig att vara utomhus och att vara i naturen?
- När du tänker på naturen, är det något extra starkt minne som dyker upp?
- Om du tänker på din barndom, har du något extra starkt minne från natur då?

Tematisering

För att förenkla och tolka intervjusvaren har vi, i enlighet med en fenomenografisk metod, kategoriserat materialet. Baserat på det som framkom i intervjuerna skapade vi inledningsvis en första uppsättning kategorier. Därefter genomförde vi en iterativ process där vi kodade fler intervjuer, granskade kategorierna och jämförde dem med varandra. Under denna process justerade vi indelningen genom att slå ihop liknande kategorier, ta bort överflödiga eller skapa nya vid behov. På så vis utvecklade vi en struktur som fångar de viktigaste mönstren i materialet. Nedan följer de slutgiltiga kategorierna som intervjuresultatet presenteras enligt.

Vi har gjort fyra huvudkategorier där de tre första behandlar resultatet kring hur de intervjuades relation till naturen ser ut medan den fjärde handlar om reflektioner de har kring sin omgivning och näromgivning. Denna uppdelning blev naturlig då vi vid slutet av intervjuerna ofta landade i prat om deras näromgivning och om vår projektplats Altplatsen. Kategorierna är inte tydligt separerade och flyter i många fall samman på grund av ämnets komplexitet och abstraktion. Detta har gjort att vi separerat två övergripande teman i den tredje kategorin som är övergripande för flera av kategorierna. Dessa teman är Variation kontra kontinuitet och Samvaro kontra enskildhet.

Intervjusvarens beskrivningskategorier:

- Hur ser naturkontakten ut?
- Hur ser bilden av naturen ut?
- Vad representerar naturkontakten?
- Reflektioner om omgivning och näromgivning



Affischer för rekrytering.

Hur ser naturkontakten ut?

Rutiner i naturvistelsen

Där fanns många likheter i hur de intervjuade använder naturen, särskilt i hur de använder det närliggande Ruddalen, som verkar vara en central plats för deras naturvistelser. Ruddalen var populärt för sina promenadstigar och sin lugna natur, vilket gjorde det till ett återkommande val för både fysisk aktivitet och avkoppling. Samtidigt framkom skillnader i hur naturen upplevs och används beroende på individens livssituation och syften med att vistas utomhus. Vissa var mer benägna att ta sig lite längre i sin vardag för att komma ut i naturen medan andra mest nyttjade Ruddalen som låg nära eller hade nån stuga på landet där de fick en del naturkontakt. Livssituationen kan spela stor roll, är man student, arbetande eller pensionär kan det påverka hur mycket tid man har för vissa aktiviteter. Har man exempelvis hund eller småbarn, kan även dessa faktorer påverka ens interaktion med naturen. Såklart är det grundintresset och viljan som också är avgörande för hur ofta man söker sig till naturen.

“Jag är ju kan jag säga dagligen ute, antingen är det Ruddalen, Slotsskogen, Botaniska trädgården. Bättre läge kan man inte ha i livet eller hur? Och allt gratis.” - Jadranka

“[...] jag kan ta en promenad i skog [Ruddalen], alltså jag bor i stan men jag kan gå ut och höra fågelsång. Gå och ta en promenad och lyssna på en bok och va avslappnad. Det är ju ett jätteplus.” - Ann

Syften med naturvistelsen

De intervjuade beskriver alla att de går på mycket promenader i naturen. Syftet med dessa promenader varierar – för vissa handlar det om fysisk motion och att hålla kroppen aktiv, medan andra ser det som ett sätt att koppla av och samla tankarna. För en del är det både och. Någon ser det som en självklar del av livet, lika naturligt som att andas eller äta.

“Igår var jag ute i Ruddalen, som vanligt gick jag på promenad, 5-6 km. Ungefär varje dag försöker jag vandra, pga av hälsan, jag är tillräckligt gammal för att behöva ta hand om mig själv. Om jag blir passiv nu, så blir det inget vidare i framtiden. Det är huvudorsaken bakom varför jag rör mig i naturen. Dessutom föredrar jag att vara i naturen än att vara i staden, i centrum.” - Iwona

“Det är som att klä på sig. Inte bara rutin, utan det är som behov, som att äta mat, som att dricka vatten, som att andas luft. Det är som en del, ett måste i livet.” - Jadranka

Utöver promenader utförs en rad andra aktiviteter i naturen, ofta beroende på om man är själv eller i sällskap. Sociala aktiviteter som att fika med familj eller vänner är vanliga.

”Om vi ska hänga ute som vi gör ibland, typ göra varm choklad och bara gå ut och sätta oss, så är det nog i skogen [Ruddalen] för där är det mysigt, där vid dammen, med bänkar och eldplatser och så.” - Alex

“De blir väl att ta med kaffe och gå ut i skogen typ, termos och fika uppe vid dammen där.” - Olle

För många av de intervjuade är det också vanligt att träna eller ge sig ut på springturer i skogen. Både vid springturer och promenader nämner alla att de helst söker sig till vägar med mer grönska och skydd från trafik. Oftast är det även ganska simpelt och behöver inte vara några specifika aktiviteter man utför i naturen. Att bara sitta och njuta av utsikten eller solen är också ett sätt att spendera tid i naturen, att bara vara i naturen. Det var också vanligt att interagera med naturen genom att plocka bär, svamp eller vilda växter.

”Det gör jag och min sambo ofta, att vi går ut och bara sätter oss. Typ på en klippa i skogen och bara kollar på solen och njuter liksom. Men sen kan det också vara att träna eller typ plocka blåbär.” - Alex

”Ibland kan jag vilja gå till skogen och titta bara, på träd typ, för att det är så mycket intryck hela tiden, så då kan jag tycka att det är ganska gött att gå dit [till Ruddalen] och bara kolla på något annat lite och sen gå tillbaka.” - Alex

”Även om det är nässlor så gillar jag dom, jag går och plockar. Du vet att man kan hämta nånting utan att det påverkar naturen så mycket. Jag går ju där det finns, såna orörda platser som inte är klippta.” - Jadranka

Att komma undan vardagens intryck var viktigt för många i sina naturvistelser men det var även vardagen som var ett hinder för dem att ta sig ut. Det verkar handla mycket om att jobb och brist på tid kommer i vägen. Det blir en fråga om konkurrerande intressen för många. Detta stärker vikten av kvalitativ vardagsnära natur i städer.

“[...] det är klart att det är lite olika, typ jobbar man mycket då kanske man inte går där lika mycket, men är det så att jag bara pluggar då är jag nog där [i Ruddalen] och går tre gånger i veckan” - Alex

[Hade du velat vara ute mer än du är?] “Ja men alltid. Det är ju för att man jobbar för mycket.” - Ann

“Ja det är nog tidsmässigt. Just att jag, jag jobbar ju fortfarande en del och sen tar politiken mycket tid, och sen ska man ju umgås med folk och alla vill väl inte gå ut och promenera. Så då sitter man hemma och äter middagar och sånt istället. Det är så många konkurrerande intressen.” - Eva

Utifrån intervjuerna går det att förstå att besök i natur inte är några engångsföreteelser. Det är något som har byggts upp under en längre tid och oftast via en aktivitet. Kontakten med natur sker ofta i områden där man plockar svamp, badar, promenerar, tränar, åker skidor och fikar. Själva naturupplevelsen blir ofta en följd av detta, den sker samtidigt som man gör något annat, och hur själva upplevelsen verkar för de intervjuade kommer vi gå in på mer i delen *Vad representerar naturkontakten?*.



Utflykt i skogen med vänner. Foto av Alice

Hur ser bilden av naturen ut?

Naturen för dig

Som inledande fråga under intervjuerna fick de intervjuade svara på när de senast var ute i naturen, följt av frågor om plats och aktiviteter de utförde där. Detta gav oss en inblick i deras personliga definition av natur utan att definiera begreppet själva. Genom att inte specificera vad vi menade med ordet *natur* lät vi dem tolka och beskriva det utifrån sina egna upplevelser och känslor. Frågan blev en fördjupning av den vi ställde under *Torgdialogen*, och likt svaren därifrån, förknippades naturen starkt med just skog även i djupintervjuerna.

“Jag skulle nog säga att jag kopplar natur väldigt mycket till skogen, sen är det ju klart att natur kan vara mycket annat också, typ ängar och sånt kanske, men för mig är det att gå till skogen” - Alex

Det är möjligt att det närliggande naturområdet Ruddalen som verkar vara välbesökt av de boende kan påverka detta svar. Ruddalen är vardagsnära och skogen generellt är något som alla de intervjuade hade en närhet och koppling till som barn. Hur vi ser på natur kan starkt påverkas av hur omgivningen vi bor i ser ut, vad för omgivning vi växt upp i men även vad för kontakt och vanor vi har utomhus.

“Vatten och skog är riktig natur för mig, [...]. Det är väl för att det är de närmaste delarna av naturen som jag har. Asså berg är väl riktig skog [natur], men det är ju inte så att jag ser berg. Jag gillar att klättra, men då gör jag det inomhus. Om man å andra sidan va någon som klättrar ute så hade man väl sett mer bergen som riktig natur, men det stöter jag inte riktigt på i min vardag.” - Alice

Det anlagda och det vilda

Flera av de intervjuade nämner att de ser Ruddalen som skog, men de belyser även att de är medvetna om att det är beläget i stan och förvaltats av människor.

“Den känns ju mer som natur [Ruddalen], även om den faktiskt är skapad. Men den känns ju mer naturlig än Slottsskogen till exempel. Slottsskogen för mig är inte naturen, det är liksom en grön oas i en stad.” - Ann



Blåbärsskogen i Hökensås, Västra Götaland.

När vi pratar om begreppet natur är det även flera som förknippar det med “oexploaterad mark”, det som inte är lika övertaget eller påverkat av människan. Men det verkar finnas grader av hur mycket som får vara påverkat av människan, hur hårt exploaterat det är.

“Jo asså det är ju framför allt den icke-exploaterade marken så att säga, som det handlar om [natur]. Inte i alla fall hårt exploaterat med hus, tätbebyggt. Utan det kan ju vara glesbebyggt naturligtvis, bondeland som man också upplever naturen i, kulturlandskapet då. Och även, skogen är ju också ett kulturlandskap till stor del idag i och med att, här finns ju inte några urskogar att gå i direkt. Men man undviker kanske då dom här granplanteringarna och så förstås om man kan det.” - Olle

“Det är precis som det du var inne på att det finns ju inte helt oexploaterad mark. Jo det finns uppe i norr i Sarek [...]” - Eva

Vid diskussion om de ser någon skillnad på mer anlagda eller gestaltade parker och natur, framkom ofta begreppen ”vilt” och ”naturligt”. Många svar tyder på att de föredrar den lite mer “vilda” och “naturliga” karaktären, men att de även uppskattar mer anlagda parker då dessa fyller andra syften. Vad naturligt egentligen är och om det är något man kan skapa är en komplex fråga. Vi märkte både att de intervjuade hade svårt att sätta ord på detta och det var även något vi själva tampats med i arbetet. Det kan verka självklart för en själv vad natur och naturligt är men vara svårt att precisera och sätta ord på. Det finns en inneboende komplexitet i både begreppet natur och i vår relation till den.

“Det behövs lite urbana parker, men jag föredrar vild natur. Alltså så mycket som möjligt. Såklart är det ju mycket också gjort och man sköter det så mycket som är nödvändigt.” - Jadranka

“Ja men natur är ju, några kan tycka att gräsplätten utanför är natur. Det är klart, gräset är ju det. Men för mig är naturen mer det som är naturligt skapat, det som är skog eller hav, eller det som inte är så styrt av människan – då är det lite mer natur för mig. Naturlig natur.” - Ann

“Det kan vara skogen, det kan vara när man är vid havet eller vid en sjö. När det inte känns som att människan har gjort det” - Alex

Det är tydligt att de särskiljer “mer anlagda parker”, såsom Positivparken och Slottskogen, från natur, såsom Ruddalen och skog. Parker som Positivparken och Slottskogen förknippas

mer med det sociala, barn och lek. Flera deltagare beskrev sina besök där som att vara utomhus, men klargjorde att de inte skulle beskriva det som att de befann sig i naturen.

“Det är skillnad på att vara ute och att vara i naturen, båda är ju väldigt trevliga. Jag tycker om att vara ute, men jag tycker att det skiljer sig. Om jag hänger med mina syskonbarn så blir det olika aktiviteter om vi går ut i skogen eller hänger på en lekplats. Skillnaden i vad man gör men också skillnad i känslan” - Alex

“Jag skulle inte säga att jag går ut i naturen när jag går ut i Slottskogen. Men däremot gör jag det i Ruddalen [...]” - Ann

Vatten som en central upplevelse

I diskussionen om hur vi uppfattar naturen framträder vatten, tätt efter skog, som en särskilt viktig och ofta återkommande symbol för många av de intervjuade. För många representerar vatten mer än bara ett fysiskt element, det är en källa till känslomässiga och sensoriska upplevelser som verkar ha en långvarig inverkan på deras uppfattning av naturen. Vattnets förmåga att både vara lugnt och dynamiskt, dess föränderliga karaktär och dess ljud skapar en upplevelse av närvaro och harmoni.

“[...] alltid när det finns lite vatten vid sidan om, eftersom att vatten är viktigt för mig. [...] det kan vara hav, det kan vara sjöar, det kan vara älvar [...]. Jag gillar utseendet och deras speciella sätt att prata. Det gör mig lugn.” - Iwona

“Och varför man skulle vilja ha vatten, det är väl ljudet tycker jag. Att det liksom porlar och det är liksom nån slags liv då med vatten.” - Eva

“Beroende på vädret, så gestaltas [vattnet] alltid på annat sätt, men det har väldigt lugnande effekt på mitt psyke.” - Iwona

Även om alla deltagare verkar ha en stark koppling till vatten, skiljer sig deras associationer beroende på formen. Några pratar mer om små bäckar eller sjöar, några om stort öppet hav, någon om regn och vissa pratar om vatten i stort och generella intryck de får.

“Det är kanske den bästa naturupplevelsen att få kliva ner i sjön på landet när det är en helt spegelblank sjö, där det liksom är helt tyst - alltså det bara är. Det finns ingenting annat. Det tycker jag är helt fantastiskt.” - Ann



Havsutsikt vid Styrsö, Göteborg. Foto av Iwona.

“[...] jag älskade att gå ut i skogen när det regnade. Det var så mysigt, jag gick ut i spöregn. [...] det lät så trevligt när regnet smattrade på löven och träden och att man va, lite det här att man va, lite liten, på ett positivt sätt” - Alex

”Då kan man ju ha en fantastiskt upplevelse och ligga med helt fritt vatten mot solnedgången och känna sig helt trygg att det kommer inte blåsa upp under natten.” - Olle

”Jag älskar att springa mot vatten, fåglarna tycker jag jättemycket om vid vattnet, solnedgångar, soluppgångar, fin himmel. Men sen tycker jag också om, jag blir alltid glad när jag ser båtar.” - Alice

Oavsett om det handlar om ljudet av porlande bäckar, regnets smatter mot löv eller den visuella stillheten i en sjö, är vatten för många inte bara en plats eller ett objekt utan en upplevelse som är intimt förknippad med lugn, reflektion och en känsla av sammanhang i naturen.

I samtalen om vad natur innebär för de intervjuade, liksom svaren i torgdialogen, handlade det oftast om de fysiska elementen som naturen utgör, som skog, träd, sjö och hav, snarare än att försöka definiera begreppet. Naturen beskrivs som något konkret och påtagligt. Diskussionen rörde sig också snabbt in på de aktiviteter som utförs i naturen samt olika sinnesupplevelser kopplade dit. Den övergripande bilden av naturen rörde ofta skog, sjö, hav, mindre exploaterade ytor och en känsla av att komma bort. Många betonade vikten av att känna sig ”i” naturen och att få distans från mänskligt skapade ljud och objekt, såsom trafik, bebyggelse och vägar.

Naturprägling

Vid samtal om de intervjuades barndomsnatur och extra starka minnen från natur i barndomen framkom det att många kunde koppla dessa erfarenheter till sina nuvarande vanor och förhållningssätt till naturen. Ofta handlade det om hur den typ av natur de växte upp i även var den de idag definierade som natur och kände någon typ av dragning till. Det handlade även om en förälders roll i naturen och vad de lärde sina barn – en form av pedagogik. Denna pedagogik varierade, men för de intervjuade innefattade den bland annat att lära sig känna igen fågelarter, plocka bär och nötter, arbeta på gården, lära sig att vårda naturen eller helt enkelt att lära sig att koppla av och vara närvarande i naturen.

”Det är han som ville ha det på det sättet [att vara ute i skogen], som barn följde jag honom. Vi fiskade, vi jagade. Han brukade koppla av just i naturen. Och kanske är det det enda sättet jag lärde mig som barn, om du vill koppla av och avstressa dig, då är det naturen – varsågod.” - Iwona

“Det är nog därför som jag tänker på skog när jag tänker på natur. Och det är ju att vi gick väldigt mycket i skogen när jag var liten med pappa. Pappa gillade verkligen att gå i skogen. Så jag kan väldigt många fågelsorter [...]. Men det har ju bara att göra med att pappa, att det va mycket prat om fåglar i naturen och fika.” - Ann

“Man ska alltid lämna en plats finare än när man kom dit, är väl ett mantra man lärt sig sedan man var liten” - Alice

En av de intervjuade berättade även om hur det hennes föräldrar har lärt henne om naturen är det som fått henne att respektera och vilja vårda naturen så pass mycket. Hon ser vikten av att som barn lära sig, och pratar mycket om pedagogik om natur och hur det senare i livet påverkar hur vi ser på den och vårdar den.

“Det jag kan nu, och den driften att jag vill odla, kommer från mina föräldrar och allt liksom hur ska man vårda naturen.” - Jadranka

“Vi var väldigt ofta hos henne, min moster, och där såg jag väldigt ofta dom ta hand om sina djur och hur dom vårdar sin mark, slå gräset, torka hö, oavsett att jag var liten, jag kunde ta en liten klump [hö] och lägga på högen. Så det är så man lär sig. Och alla dom människorna som plötsligt blivit urbana var som unga lantbrukare, plötsligt flyttat på kanske 50-, 60-talet till städerna när det blev industrialisering och sen glömt nånstans den där känsla och kunskap om hur man vårdar sin omgivning. Det spelar ingen roll är det lägenhet eller trädgård utanför, eller är det någon annans äng där borta, när det är en helhet liksom.” - Jadranka

För många av de intervjuade är naturen starkt förknippad med barndomen, en tid då man kanske tillbringade mycket tid där eller upplevde den i ett mer närvarande sinne. Denna relation kan påverka hur de förhåller sig till naturen senare i livet. Alex illustrerar detta genom att beskriva sin vision för framtiden om att skapa minnen i naturen med sina egna barn.

”Men jag har ändå en vision att om jag får barn, så ska vi hänga i naturen, på med stövlar, plocka svamp och bär, bygga kojor och göra sånt som jag inte gjorde med mina föräldrar.” - Alex

Detta understryker hur naturen inte bara är en plats för individens egna upplevelser, utan också en viktig arena för att forma nästa generations relation till naturen. Vi har ofta en vision om hur naturen borde upplevas som barn där den fria, naturliga leken hamnar i kontrast med våra tätbebyggda städer och artificiella lekmiljöer.

För några av de intervjuade går mycket av det de lärde sig och upplevde som barn i naturen att återse i hur de idag pratar om sitt ansvar för naturen, och den känsla av omsorg och vördnad de uttrycker för att bevara och vårda den. Detta diskuterar vi mer i *Reflektioner om omgivning och näromgivning*.



Vitsippa - Anemone nemorosa

Vad representerar naturkontakten?

Variation kontra kontinuitet

Variation kontra kontinuitet är ett centralt tema som återkommande framkommer genom intervjuerna om hur de intervjuade upplever och vistas i naturen. Det är på grund av att detta tema är så övergripande och återkommande i deras berättelser som vi har valt att lyfta fram dem som en separat del i den övergripande kategoriseringen. Liknande görs med temat *Samvaro kontra enskildhet*.

I samtalen framträder en balans mellan det föränderliga och det bekanta, där variation kan handla om att upptäcka nya miljöer eller uppleva årstidernas skiftningar, medan kontinuitet syftar till de välkända, trygga platserna eller upplevelserna som ger stabilitet. Tillsammans skapar dessa aspekter en berikande upplevelse av naturen, där dynamik och trygghet samverkar. Både förändring och det bekanta spelar en viktig roll i hur naturen upplevs och används i de intervjuades dagliga liv.

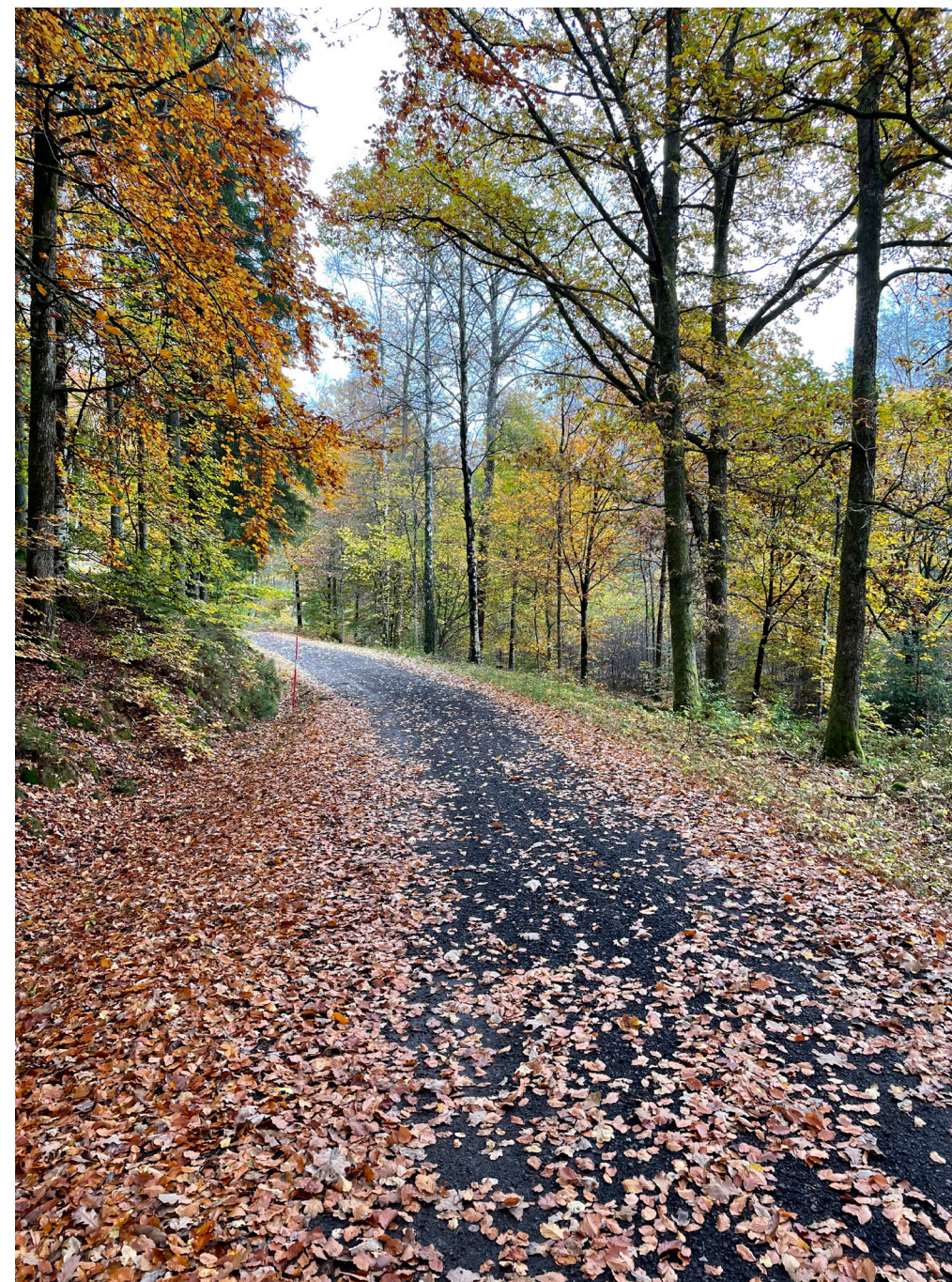
Variation när det gäller utevistelse i naturen är en aspekt de intervjuade uppskattar. Detta kan bland annat handla om möjligheten att välja olika vägar som erbjuder varierade upplevelser eller om de skiftande årstiderna och de aktiviteter som dessa möjliggör. Årstidernas dynamik framhålls som en viktig aspekt, där aktiviteter som svampplockning under hösten eller andra säsongsspecifika sysslor blir en del av naturupplevelsen.

”Man måste variera, annars är det tråkigt. Om det är tidig höstdag letar jag kanske mer efter skog för att till exempel plocka svamp.” - Iwona

“På vintern handlar det mycket om att promenera, på sommaren kan det vara så här att bara gå ut och sätta sig. Det gör jag och min sambo ofta, att vi går ut och bara sätter oss.” - Alex

Årstidernas skiftningar bidrar också till variation i naturupplevelsen. Flera lyfter fram naturens skönhet under alla fyra årstider.

”Under alla fyra årstider ser det annorlunda ut, jag tar många bilder på naturen, betydligt fler bilder på naturen än på människor. Och jag anser att det helt enkelt är vackert, varje årstid har något att bjuda på. Alla årstider är vackra, det är frågan om rätt kläder.” - Iwona



En höstpromenad. Foto av Ann

För vissa kan dock årstiderna påverka deras naturrutiner negativt, då dåligt väder gör att de inte tar sig ut alls lika mycket. Detta kan däremot skapa en längtan efter något, vilket i många fall kan göra att man uppskattar upplevelsen mer.

”Men det handlar mycket om vädret utomhus, det är kallt och tråkigt, på våren då är det så, då längtar jag ut till att springa. Samma med cyklingen” - Alice

Det finns de som beskriver att det finns olika nivåer av att vistas i naturen. Att följa anlagda eller upptrampade stigar kan skapa en känsla av trygghet och ordning, medan att avvika från dessa och ge sig ut på mindre framkomliga vägar ger en annan känsla, kanske av utforskande, frihet och spänning. Upplevelsen av att kunna välja mellan dessa olika typer av kontakt med naturen framhålls som något positivt.

”Man kan ju gå, liksom alltså verkligen ’i’ i skogen, att man inte går på de här slingorna. Utan man går, och så är det lite berg, och det är lite upp och ner. Det är lite såhär gött, att gå på något annat än på plan asfalt.” - Alex

”Visst finns stigar och så, men vill man gå vid sidan om kan man ju göra det också för det är ju ett val. Du har olika möjligheter.” - Jadranka

Det kan handla om en variation i i typ av gångstig, omgivning eller vad det är för siktlinjer och visuellt att kolla på, och det kan bero på vad för syfte man har med sin utevistelse, vad för något man främst söker, eller om man bara är öppen för att uppleva.

”Jag undviker helst att springa samma väg hem. Asså jag vill gärna ha en runda så jag kan ha nya mål på vägen hem. Jag tycker inte om att springa samma rutt två gånger, jag behöver något nytt att locka hjärnan med.” - Alice

Trots uppskattningen av variation finns det samtidigt en trygghet i det bekanta. För många innebär naturen också en källa till kontinuitet och stabilitet. Det är något med det kontinuerliga i naturen som alltid är densamma trots att den är så föränderlig och dynamisk. Många värdesätter att veta exakt vart de ska gå och att kunna återvända till favoritplatser. Detta blir särskilt tydligt i deras vardagsrutiner, där vissa beskriver att de alltid väljer samma stigar eller områden.

”Vi har typ så här fyra olika slingor liksom, då kan det vara slinga som redan finns, eller en väg man gått mycket tidigare så fortsätter man gå där. Och vi går typ alltid någon av de här fyra slingorna, man är ju verkligen vanemänniska.” - Alex

Denna vana upplevs inte som begränsande utan snarare som något betryggande och praktiskt, särskilt när vardagsmotion är en viktig del av rutinerna. Att ha tillgång till välkända, trygga miljöer är av stor betydelse för många, särskilt när naturen används för att hålla sig aktiv.



Porlande vatten i Tenno, Italien.

Under nuet

Att röra på sig

Fysisk aktivitet och psykisk hälsa är nära sammanlänkade, och många deltagare associerar *naturen* med rörelse, ofta i form av promenader eller löpning. Flera använde “naturen” för att få vardagsmotion, och områden som det närliggande naturområdet Ruddalen var särskilt populära. Det fysiska verkar ofta fungera som ett medel för mentalt välmående, där deltagarna betonade hur rörelse i naturen bidrar till avslappning och reflektion.

“Under intensiva arbetsperioder, när jag skapar något, då tycker jag inte om att göra något annat, bara städa, motionera och ta promenader.” - Iwona

“Gå och ta en promenad [i Ruddalen] och lyssna på en bok och va avslappnad.” - Ann

”Jag kan gå direkt utanför dörren och springa in på banorna där. Och sen tycker jag att det är skönt att det är tyst och inte några bilar. “ - Eva

“Om vi bara suttit hemma och jobbat eller pluggat och bara är såhär att vi måste ut och röra på oss, kan vi känna så, gud vad gött det var idag. Så vilken slinga vi väljer bestäms nog under vägen.” - Alex

Några av de intervjuade är frekventa besökare på gym. Men beskriver ändå en slags längtan eller preferens att motionera utomhus. Denna preferens att röra sig utomhus motiveras ofta av de positiva effekterna av frisk luft och en variation av intryck som omgivningen erbjuder under utomhusaktivitet. Samtidigt framkommer det att det finns en balans mellan de stimulerande och ibland överväldigande intrycken från omgivningen. För vissa är variationen och de ständigt skiftande förutsättningarna utomhus lockande, medan andra ibland finner de många intrycken som kan vara tröttande och kravställande. Önskade inslag som susande cyklister, ojämn markunderlag eller piskande regn kan göra att gymmet framstår som ett mer bekvämt alternativ.

“Jag tycker jättemycket om att springa utomhus, jag tycker jättemycket om känslan av att springa utomhus. Springa på band är ju mer tortyr, så nu ska jag springa, det här är min uppgift. Jag njuter inte av att springa på band, men jag kan absolut njuta av att springa utomhus, det kan också vara ett helvete, men man vet att någon del av turen kommer att vara trevlig.” - Alice

[“Du går också till gymmet, hur skiljer sig de aktiviteterna?”] “Nu har det blivit att de inte skiljer sig alls. För nu springer jag på löpband. [...] Men det handlar mycket om vädret utomhus, det är kallt och tråkigt, på våren då är det så, då längtar jag ut till att springa, samma med cyklingen” - Alice

“Ja men alltså det går ju aldrig att jämföra, en promenad ute med inne. Då tycker jag ju att en promenad ute alltid är härligare, för då får vi ju frisk luft och det är bra för oss. Men som sagt, är jag oerhört trött och verkligen inte har minsta energi, även om jag kan vara avkopplad, så måste jag ändå vara lite på min vakt. Om jag inte orkar att ha fokus, så är ju löpbandet ett alternativ.” - Ann

Sinnesupplevelser

När deltagarna beskriver sina upplevelser av naturen framgår det hur viktiga sinnesintrycken är för deras relation till den. Syn, ljud och doft är ofta avgörande för att skapa känslor av upprymdhet, fascination, lugn och avslappning. Många av naturens fascinationer kan beskrivas som ”mjuka”, såsom solen som skiner, löv som prasslar eller porlande vattendrag. Dessa fenomen fångar lätt uppmärksamheten, men på ett subtilt och odramatiskt sätt. Att rikta uppmärksamheten mot dessa små detaljer kräver minimal ansträngning och kan ge utrymme för reflektion och plats för andra tankar. Det är just dessa sinnesintryck som gör *naturen* fängslande och omvandlar den till en plats för återhämtning och reflektion för våra intervjuade.

“Allt möjligt, särskilt när jag sitter i Näset på klipporna, där det är lite högre, man ser lite längre fram ut över havet. Ögonen får vila ordentligt. Dessutom hör jag fåglarna som sjunger, jag ser och beundrar molnen på himlen, dofter, allt beror på vilken tid på året.” - Iwona

“Man vet att någon del av turen kommer att vara trevlig. Så ja. På grund av det är en härlig känsla att saker rör sig i förhållanden till en och att man ser nya platser. Eller att det är en trevlig bris som kommer på en eller så att solen skiner på en. ” - Alice

“Det är ju roligare på ett sätt när det är naturljud. Nu tycker jag att det är rätt så tråkigt, man hör inga fåglar, löv som prasslar. Det är finare på vår, sommar när man hör dom där susen och man hör fågelsången. Så det är inte tyst [i naturen], alltså tyst tyst, utan det är mer rofylld tystnad och fina ljud. Det är nog det jag tycker bäst om.” - Eva

“[...] antingen är det sån damm och då sitter jag där, eller är det bäck så sitter jag där och lutar mig mot ett träd och blundar och lyssnar på porlande vattendrag. Det är jättetrevligt. Sätter mig på en sån stubbe eller någonstans mitt i skogen. Också gå genom skogen och dra lite fötterna och känna hur torra löv låter.” - Jadranka

“[...] man får vila ögonen på nått. Och det måste ju prompt inte va nått konstverk, utan det kan ju va, som du säger, det kan vara att det spelar lite grann eller att solen lyser igenom olika glas, det finns ju så himla mycket. Så att man liksom fastnar i nånting när man sitter - för gör man inte det så blir man fortfarande stressad. Ska man lugna sig så kan man ju absolut njuta av stolen en stund eller så upptäcker man nånting och så blir man sittandes en stund. Så jag tror det är rätt viktigt att ögonen får... det kan ju vara blommor eller vad som helst” - Ann

“Att peta i jorden på våren, du vet den där doften, och så alla fåglar eller allt grönt, både flora och fauna lever upp. Alltså det finns ingen vackrare musik eller dofterna.” - Jadranka

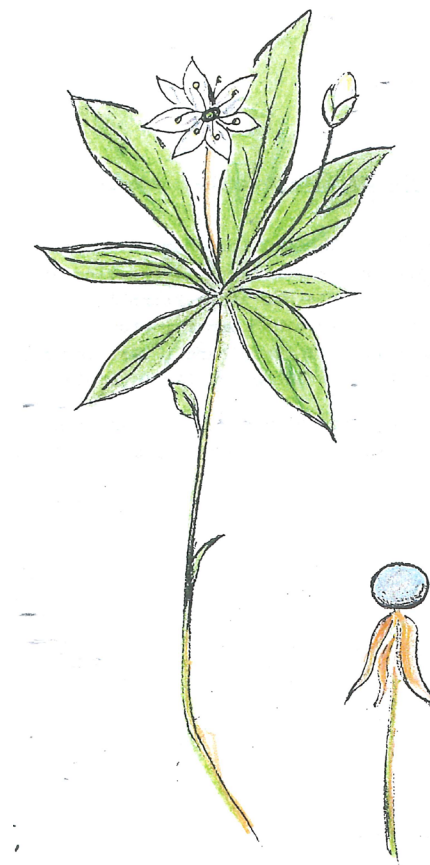
Sinnesupplevelserna sträcker sig från passivt iakttagande till aktivt deltagande, där vissa upplever att det aktiva engagemanget är ett sätt att känna sig mer kopplad till naturen och bli en del av den. För Jadranka handlade det om att interagera med naturen genom att exempelvis peta i jorden eller nyfiket titta på och försöka kommunicera med djur omkring sig.

“Vissa fåglar kan jag känna igen, vad det är för art, inte alla men vissa kan jag känna igen. Och så stannar jag och lyssnar, och ibland försöker härma och då blir fågeln lite provocerad och sjunger ännu mera. Det är så roligt alltså. Någon som tittar utifrån skulle tro att jag är lite koko, men det är så roligt.” - Jadranka

För Olle handlade det om att tydligt kunna se förändringar i naturen och att bli en del av den på det sättet.

“Det är birdlife sweden som har en räkning varje, en helg mellan januari februari skiftet där, så räknar man fåglarna runt sitt fågelbord, sitt matningsställe. Så det gjorde jag, var med och gjorde ett antal år. Och då såg man ju förändringarna och räknade man max antal individer av en viss art... Det var ju en sån där naturupplevelse som var lite mer konkret.” - Olle

“Ja det är väl lite årstidsberoende kan man säga. Promenader blir det väl mest vintertid. Men man kan ju se på fågellivet där uppe då, hur det förändras med årstiderna. Senast så såg jag en fin storskrake som brukar komma till sjön här uppe. Annars är det mest gräsänder och måsar och knipor ibland. Sen på hösten plockar vi svamp här uppe. Vi har ju bott här länge så vi vet ju vart det finns lite trattkantareller och vanliga kantareller. Sen är det ju väldigt varierande hur mycket det är, det är inga stora mängder.” - Olle



Skogsstjärna - Trientalis europea

Samvaro kontra enskildhet

Social interaktion i naturen

Naturen spelar en mångfacetterad och betydelsefull roll i människors liv och fungerar som en arena både för reflektion och social interaktion. När frågan ställs om varför människor söker sig till naturen handlar svaren oftast om inre, reflekterande och personliga skäl. Däremot, när deltagarna ombads att beskriva sina starkaste minnen från naturen, framträdde en tydlig kontrast, dessa minnen var i större utsträckning förknippade med sociala sammanhang och interaktioner. Hur naturen upplevs tycks alltså förändras beroende på om man är ensam eller i sällskap med andra.

“[...] Om man är en grupp så kanske man inte fokuserar så mycket på landskapet utan då pratar man ju med varann och när ska vi dricka kaffe och... det blir kanske inte samma stora upplevelse. Sen kan man väl upptäcka saker tillsammans men det är nog mer enskilt just när man får dom där skönhetsupplevelserna.” - Eva

“Det blir en helt annorlunda promenad när jag går med henne eller när jag går ensam. Vi två diskuterar, vi diskuterar olika saker på vägen” - Iwona

“Oftast så promenerar jag med Iwona. Vi är som stammisar, men när hon inte är här går jag ensam. [...]. Det är skönt både och, men det är trevligare när vi är två. När det är i sällskap kan man gå mycket längre utan att känna trötthet.” - Jadranka

”Alltså, jag tar ju ofta med mig någon, det är sällan jag går ut själv i skogen, antingen så pratar jag med någon i telefon, eller så, det är när jag springer som jag går ut själv i skogen, annars tar jag med mig min sambo, bra ställe att ventilera lite.” - Alice

När deltagarna minns sina naturupplevelser i sociala sammanhang beskriver de ofta specifika aktiviteter, de personer som var närvarande och vad de gjorde. I kontrast tenderar minnen från ensamma naturupplevelser att fokusera mer på det visuella, på naturens skönhet och på det man såg. Detta mönster upprepas genomgående i intervjuerna. I sociala sammanhang blir naturen snarare en bakgrund för samtal, gemensamma aktiviteter och samvaro än en plats för djupare personliga reflektioner.

“När jag går själv så blir det lite mer, ja men kanske typ att jag reflekterar mycket och går och tänker, eller bara går och kollar. Men när jag är med min sambo där [Ruddalen] så blir det kanske mer en social aktivitet att man går ut och går och tjötar.” - Alex

“Alltså jag har ju ett minne som jag alltid kommer att komma ihåg. När jag som ung, jag var nog yngre än vad ni är till och med. Jag åkte upp till norr med tåget, och så var det sånt nattåg upp. Mitt i natten och allt var ju ljust då och så åkte jag förbi Järvsö. Det ligger ju i Hälsingland. Det va så otroligt vackert den där juni morgonen med skogar och berg och älv och sådana här små fina hus. Det kommer jag ihåg, att det finns nog inget vackrare än det här.” - Eva



Jadranka på picknick med en kompis vid Änggårdens, Göteborg.

Den sociala kontexten verkar ha en stor påverkan på hur vi knyter an till en plats. Sociala band och interaktioner påverkar hur en plats upplevs och vilken betydelse den får för oss. Till exempel kan man känna en stark anknytning till en plats där man ofta umgås med familjen, där vänner bor, eller en plats där man känner att man passar in. Detta kan förklara varför så många av de intervjuade lyfter fram just de minnen som involverar andra människor, snarare än de ensamma naturupplevelserna.

“Det första som poppade upp, det var under Corona, för jäklar då var man bra på att vara i naturen, i skogen. Då va vi hela min familj, massa syskonbarn och då gjorde vi matsäck och gick ut i skogen, där det var en stor sjö, så grillade vi korv och åt massa fika. Det var skitkallt men det var skitfint, man klädde på sig och det var vindstilla. Man klädde på sig massa kläder för det var verkligen så att man var beredd på att man skulle vara ute i massa timmar. De var så himla härligt. För de var så fint, och gemenskap.”
- Alex

“Men sen är det ju roligt att gå ut och gå. Vi har ju ett gäng som vi umgås mycket med, speciellt under pandemin då, under ett år umgicks vi på promenader med dem eftersom man inte satt hemma hos folk då. Så då gick vi ungefär 15-16 gånger så hade vi såhär varannan vecka... och så gick man ganska lång vandring, eller lång, uppåt en mil kanske. Så det var ju ett sätt, och det hade vi tänkt att vi skulle fortsätta med men det blev ju inte så.” - Olle

“Vi brukade gå ut och plocka blåbär, om jag inte missminner mig, jag var ganska liten så jag kommer inte ihåg exakt varför vi var ute, vi skulle hitta något, svamp, blåbär, någonting. Och på det här stället då, var det bara massa grodor. Små, små grodor, som precis hade blivit till grodor från grodyngel. Dom var överallt, så hela vägarna var fyllda med dem. Det var asballt för två små barn [Vem var du där med?] Min familj, så min mamma, pappa, antagligen min mormor och morfar kanske med och så min bror då” - Alice

“Utan mina vänner tror jag inte att jag hade rört på mig. Eftersom att jag alltid hittar något [annat] att göra. Nej, jag gör det på grund av det sunda förnuftet, men Jadranka [vän hon brukar promenera med] är för mig en väldigt viktig person. Eftersom hon motiverar mig lite extra. Eftersom jag känner mig själv så kanske jag tvingade mig 2-3 gånger i veckan. Men tack vare henne, är jag ibland ute fem gånger.” - Iwona

Indirekt Social interaktion

För vissa av de intervjuade är det inte bara själva platsen eller naturen som är viktig, utan också den gemenskap och positiva energi som andra människor sprider på dessa platser. Att observera andra familjer eller grupper som har trevligt tillsammans i naturen ger en känsla av samhörighet och välbefinnande, även om man själv inte är direkt delaktig i deras aktiviteter. Den sociala dynamiken i naturen beskrevs också som mer öppen och avslappnad. Att se andra människor njuta av naturen bidrog till en känsla av gemenskap.

[“Vad är det som är “skönt” med att vara i naturen?”] Men jag tror det är lite det att det inte är så mycket intryck att det är såhär ganska bara lugnt och stilla. Att det är såhär lite mysigt. Man går förbi massa folk som är ute och går. Man säger hej. Ja, lite så här definitionen av lugn i skogen mysigt.” - Alex

”Jag blir själv gladare av att se folk ha det kul när de är ute, för att jag blir glad när folk är i naturen. Just för att det är mycket såhär stad och mycket ni vet med telefonen och intryck hela tiden.” - Alex

“En positiv grej som var rolig, en utav vintrarna där, 2020 som va kall eller 21, jag minns inte vilken det var - men då frös sjön till, Slottbergs mosse. Då var det mycket barnfamiljer som var där och grillade på grillplatsen och så åkte skridskor med dom ute på isen. Det va ju jättetrevligt att se. Då kunde det va väldigt liv där.” - Olle

[...] jag vet inte hur andra känner, men jag tyckte om den där gräsmattan så pass mycket. Och den där sommarbilden när gamlingarna samlas där och skrattar och har roligt. Så den där bilden fattas.” - Jadranka

[Vad var det som var så fint med ditt starkaste naturminne?] “Det var typ den här årstiden [december] kanske lite kallare. Så det var liksom frostigt och vitt fast det inte var snö. Sjön [Kungsbacka, Fjärås Lygnern] låg helt stilla och det var eld från grillen. Man såg att det var massa andra som var ute med. Så man såg liksom andras gemenskap också. Så det var som att man var ihop fast man var isär... Jag kan bli väldigt glad av att se att andra har det roligt, genom att se de andra familjerna, jag tror att de va typ två andra familjer där när vi var där. Och liksom se att de lekte och hade trevligt och var lyckliga, blir man ju själv, eller jag i alla fall, så här, vilken trevlig plats vi är på, för här är folk glada.” - Alex

Enskildhet

Naturen framstår också som en plats där individen kan söka enskildhet och distansera sig från sociala interaktioner, att komma bort från människor både fysiskt och psykiskt. För flera av de intervjuade erbjuder naturen en möjlighet att vara ifred, där man kan få tid för sig själv utan att behöva möta människor och deras förväntningar. Ta ett steg bakåt från det sociala ansvar som möten med andra kan innebära. Ett ansvar som annars finns i alla möten, från främlingar till nära relation och allt däremellan, även om tyngden upplevs olika. Under distansen från detta finns en större möjlighet att vända sig inåt och verkligen vara i kontakt med sig själv.

“...det är orsaken [nyfikna grannar] att om jag skall sätta mig någonstans med en bok, så föredrar jag att åka till Särö, Slottsskogen, Botaniska eller Näset, Askim. Men inte här eftersom, inom 15 minuter sätter sig någon annan också här.” - Iwona

“...när jag ser massa människor, så går jag direkt åt ett annat håll” - Iwona

“Jag väljer där [Ruddalen] för att det inte är några människor, och sen trevlig miljö att titta på samtidigt.” - Alice

“När jag är upprörd har jag definitivt en tendens att gå ut i skogen [varför tror du att det är så?] inget folk där, kommer bort från människor” - Alice



En enkel plats att slå sig ner i Ruddalen, Göteborg.

I livet

Kontemplation & introspektion

Majoriteten av de tillfrågade förknippade i första hand vistelse i naturen med att få möjlighet att vända sig inåt, tänka till och reflektera. För många erbjuder naturen ett tryggt utrymme för kontemplation, där de kan bearbeta svårigheter och hitta klarhet i sina tankar. Naturen erbjuder en plats fri från yttre distraktioner, där mjuka fascinationer får träda fram. Vilket skapar en fördelaktig miljö för introspektion och för att få distans till vardagens stress och krav. Flera beskrev naturen som en plats där de kunde lösa problem eller bara vara närvarande i nuet. För vissa hade detta varit en vana sedan barndomen.

“När jag går ut i skogen reflekterar jag över saker och släpper stress. Det blir en större stillhet inom en.” - Eva

“Det känns bekvämt när jag är i skogen, att jag gör något för mig själv. Att jag kan samla mina tankar. När jag har vissa svårigheter i livet, likt alla människor har då och då. Då har jag möjlighet att tänka över, att fundera på saken, att planera vad jag ska göra. Jag löser egentligen alla problemen där, i naturen.” - Iwona

“Ja det är nog nån slags lugn, att man kanske börjar reflektera över saker och ting och kanske släpper lite om man är lite stressad. Jag är inte så stressad, har aldrig varit på det sättet att jag är uppjagad så, men ändå så känner man att det är en större stillhet, eller blir det inom en tror jag. Men då får man ju va en stund i naturen, inte bara jogga i en halvtimme.” - Eva

“Skogen har alltid varit mitt ställe att gå ut för att, ja men antingen bara prata lite med sig själv, alltså så här ni vet som man måste göra, bara reflektera, eller typ ta en paus från skolan. Det började jag med tidigt, jag minns att jag gick ut i skogen själv bara för att gå lite själv när jag var ett barn. Så jag har alltid gjort det bara för att landa.” - Alex

Vardagens flykt

Naturen förknippas med lugn och stillhet, en plats där man kan distansera sig från stadens ständiga buller, trafik och höga tempo. Här uppstår en känsla av att vara i en annan värld, där tempot sänks och man kan andas ut. I det urbana samhället är naturen inte nödvändigtvis en del av det som vi ser som vardag. Många uttrycker en önskan att fly vardagen, om än bara för en kort stund. Ett återkommande tema i intervjuerna var hur härligt det kändes att komma ut i naturen för att andas frisk luft, både fysiskt och metaforiskt. Detta kan ske på olika sätt, men att vistas i naturen är ett tydligt exempel som många associerar med just denna känsla av att komma iväg från vardagen och andas ut.

“Ja men alltså det går ju aldrig att jämföra, en promenad ute med inne. Då tycker jag ju att en promenad ute alltid är härligare, för då får vi ju frisk luft och det är bra för oss”
- Ann

“Natur, det är något som där man kan andas och ha lugn och ro. Det är det som jag är ute efter” - Iwona

Naturen representerade en plats för undanflykt, där man samtidigt kan uppleva något vackert och undvika stadens negativa sidor. För flera deltagare var kontrasten mellan deras vanliga miljö och naturens stämning avgörande. Naturen, särskilt skogen, upplevdes som en plats där tiden går långsammare och där människans påverkan är mindre synlig.

“När det finns saker man måste tänka över, kan man tänka lite saktare i naturen. Då kanske en promenad eller att sitta vid havet på en bänk eller i sanden, eller på gräs eller på klippan. Det ger något extra värde att man kan samla tankar, det är ingenting som splittrar min uppmärksamhet, jag kan koncentrera mig bättre.” - Iwona

Att fly vardagslivet verkar vara lika mycket fysiskt som psykiskt. De intervjuade beskriver att deras naturkontakt har en djupgående inverkan på både fysisk och psykisk hälsa och utgör en viktig del av deras liv på olika sätt. När det gäller de psykologiska effekterna fungerar naturen som en plats för mental återhämtning. I ett samhälle där vi ständigt utsätts för yttre stimuli, allt från ljud och visuell information till sociala krav och teknologisk uppkoppling, kan denna överstimulering leda till mental trötthet. Här kan naturen fungera som en välbehövlig paus, en plats att fly undan dessa påfrestningar. Naturen erbjuder inte bara en fysisk distans från vardagen utan också en känslomässig distans som hjälper människor att reflektera och återhämta sig.

Stresshantering hos unga vuxna

Behovet av att komma bort från stress och vardagens intryck var särskilt tydligt hos de yngre deltagarna, då det var ett återkommande tema som de diskuterade på ett liknande sätt. De beskrev en önskan att både fysiskt och psykiskt avlägsna sig från vardagens krav, särskilt det som förknippats med den digitala världen. De understryker att det inte nödvändigtvis handlar om avståndet i meter, utan snarare om kontrasten mellan det hektiska livet och den lugna naturen. För Alice handlar det även om hur miljöerna påverkar hennes sinnesstämning. I hemmet blir hon ofta påmind om arbete och digitala intryck, medan naturen, särskilt skogen, ger ett starkt känslomässigt avbrott och en möjlighet att få distans och perspektiv. För Alex, som under intervjun ofta återkommer till hur hon förknippar staden och det urbana med stress, intryck och framför allt mobilen, så fungerar naturen som en plats att komma bort från denna stress. Naturen blir ett sätt att slappna av och finna lugn.

”Ibland kan jag vilja gå till skogen och titta bara, på träd typ, för att det är så mycket intryck hela tiden så då kan jag tycka att det är ganska gött och gå dit [Till “skogen” Ruddalen] och bara kolla på något annat lite och sen gå tillbaka.” - Alex

“För mig är det avkopplande när det inte är massa hus och är omringat av lägenheter och samhälle och man kommit ifrån samhället lite. Det kan vara skogen, den kan vara när man är vid havet eller vid en sjö. När det inte känns som att människan har gjort det” - Alex

“Vi har ett skrivbord hemma. Där sitter jag ofta med saker, dator, där har jag ju, aa, men canvas sidan och alla mina artiklar jag håller på och läser och sådär. Och det försvinner ju, man får distans från det när man kommer ut. Det handlar väl inte om själva metrarna. Utan snarare, hur långt borta är ett träd från en dator, för mig känns det väldigt separerat.” - Alice

[“Att komma ifrån sin vanliga miljö, vad är det man kommer ifrån?”] “Asså för mig är det stressen. Och med stressmoment associerar jag ju till alla ansvarsområden, jag har ju inte så många ansvarsområden, men skolan är väl det största ansvarsområdet. Så det är väll det man vill komma ifrån” - Alice

“Om jag verkligen vill komma bort från det [vardagsstress], att det är mitt syfte med att gå ut i skogen, så är det för att jag gör något väldigt annat, för att jag springer, för att jag lyssnar på musik eller en bok. Då tar det ju bort mig, och att jag byter miljö.” - Alice



Abstrakta trädtoppar möter himmelen. Foto av Ann.

Perspektiv på jaget

Naturen som tröst och insikt

Flera deltagare beskrev hur naturen fungerar som en kontrast till det urbana livet, en plats där stress och ansvar känns avlägsna. För vissa handlar det om att byta miljö, medan andra söker naturens lugn för att ventilerar tankar eller för att hitta klarhet i problem. Det känslomässiga lugn och visuella intryck som naturen erbjuder gjorde att problem kändes mindre i det större sammanhanget.

“Allt känns väl lite lättare. Det är väldigt lätt att gå in i sig själv hela tiden och så bara problematisera saker som egentligen är väldigt små problem. Och när man är ute i naturen så blir det på något sätt att man förstår att det inte var ett så stort problem. [“Hur menar du då?”] Man känner att världen är så mycket större än det här lilla problemet jag har. Och att så det kanske inte spelar så stor roll över huvud taget, lite perspektiv.”
- Alice

“[...] Vi alla människor behöver ju verkligen återhämta oss idag, det är ju många som är stressade. Så ska man liksom bara tuta förbi och känna, aa men va fasen ja sätter mig ner, så får det vara shit vad den såg skön ut eller en hammock. Ha, va kull!” - Ann

“Så utsikter tycker jag också om. Jag har alltid tyckt om känslan av att så här betrakta känslan uppifrån, att få kolla på saker och bara va lite liten. Det minns jag från att jag var tonåring. När man kände att allt cirkulerar kring mig, alla ser mig, asså man är så himla självmedveten. Då vet jag att jag tyckte om att gå dit [en utsiktsplats] eller till ett vattentorn som fanns där hemma, tittade ut och tänkte nämen det här är ju as stort, asså jag bara smälter in, det va ju lite skönt. Att få lite perspektiv på allt” - Alex

Naturen påminner oss om att vi är en del av något större, vilket kan skapa en känsla av tröst men samtidigt bli en påminnelse om våra egna begränsningar och maktlöshet inför de stora globala utmaningarna. Denna insikt väcker frustration, där det känns som om små handlingar, som att handla second hand, inte räcker för att skapa en betydande förändring. Men trots känslan av maktlöshet finns också en djupare underliggande känsla av ansvar hos flera av de intervjuade.

“Alltså om man tänker på klimatfrågor och så är det naturligtvis mycket politiska beslut och stora frågor, stora industrier och allt sånt som måste minska sina utsläpp. Och stater som måste börja tänka på annat än krig och råvaruutvinning och så. Men det måste ju paras med att man som individ också känner ett ansvar för att på nått vis medverka i nån omställning. Annars blir det ju bara att skjuta ifrån sig allting. Man måste ha ett eget ansvar i det hela. Det måste till för att man ska må någorlunda hyfsat själv och för att man ska tala om de här slags sakerna med trovärdighet.” - Olle

Det går även att finna en tröst i det statiska som den annars väldigt dynamiska naturen erbjuder. Trots hur föränderlig naturen är representerar den alltid något konstant, en stabilitet som vi ofta söker i en värld full av förändring. Den ger oss perspektiv och möjlighet att landa i våra tankar. Naturen har ett tidsperspektiv som står i stark kontrast till den urbana stadens hektiska tempo. Detta tidsperspektiv kan vara en grund för varför alla de intervjuade talade om naturen som en plats för återhämtning, reflektion och för att samla tankar. Löven faller, vädret skiftar, arter dör ut och träd växer – en föränderlighet som kan kännas brutal när vi verkligen reflekterar över den men som samtidigt sällan upplevs som överväldigande, åtminstone inte i de intervjusvar vi har fått.

Naturen är föränderlig och oberäknelig, men den är också förutsägbar i sitt cykliska flöde. Kanske beror detta på vetenskapen om att naturen alltid har funnits där och alltid kommer att vara där, oavsett vår inblandning. Det är en tröst att veta att naturen, trots alla våra påfund och idéer, fortsätter sin gång.

Naturen som fascination

Det dynamiska och på något sätt oberäkneliga i naturen väcker en stark fascination hos oss. Naturen tycks aldrig sluta förundra oss, och detta sker både i det stora och i det lilla. Oavsett om det handlar om stora väderfenomen, myrorna i en myrstack, ett litet bär på en buske, fågelkvitter eller den vackra färgen på en blomma, finner vi oss ofta fascinerade. Denna mångfald av upplevelser ger oss också ett perspektiv på livet, där vi inser hur allt är sammanlänkat på sätt vi kanske inte alltid förstår. Naturens under slutar aldrig förvåna oss, och det finns något trösterikt i att vi inte behöver förstå hela processen. Trots att vetenskapen har förklaringar kan det ändå finnas en trygghet i att naturen, på något sätt, alltid gör sin grej, oavsett oss.



Rhododenron slutar aldrig att fascinera oss. Här, Rhododendron fargesii och dess grandiosa blommor, Alnarp.

“Jo visst är det att uppleva djurlivet, i den mån man kan göra det. Ofta fåglar är väl mest lättillgängliga på nått vis. Det är ju inte så att man kryper och tittar efter insekter, men det kan hända att man kan göra det också nån gång. Och gå ut på våren och se myrorna komma ut ur myrstacken, det är fascinerande tycker jag, bara en sån sak.” - Olle

Det är ofta i de små, enkla observationerna vi finner naturens storhet. Att stå och betrakta ett blixtnedslag kan ge en känsla av både skräck och beundran, och det är just denna kombination av att vara vittne till ett storslaget fenomen och samtidigt inte riktigt förstå det, som gör naturen så fascinerande.

“[...] där stod vi iallafall och bara tittade på blixterna, det va as fint, det va trevligt. [...] Jag vet inte, det känns så mäktigt. Det är ju verkligen så, verkliga fenomen som bara sker framför ens ögon. Man bara oj!, elektrisk urladdning, Pang!, rakt där. Det är väl kombinationen att det ser jättehäftigt ut, man känner liksom det här trycket i luften och det låter as balt.” - Alice

Denna upplevelse av något stort och mäktigt som sker utanför vår kontroll och förståelse påminner oss om naturens oförutsägbarhet, och det finns en viss tröst i att det inte alltid går att förstå allt – naturen bara är, och det är något vi kan vila i.

Reflektioner om omgivning och näromgivning

Det finns en tydlig önskan bland de intervjuade om att deras näromgivning ska vara en plats för återhämtning, trivsel och avkoppling. Gemensamt för många är behovet av mer grönska, lugn och naturliga inslag som kontrast till stadens stress och monotoni. Flera beskriver en längtan efter att kunna gå ut i sin omgivning utan att mötas av trafik eller grå asfalt, och vikten av material och naturliga inslag framhålls, där trä och grönt anses mer tilltalande än “grå asfalt” och betong. Många ser även vardagsnära natur som en viktig resurs, särskilt för de som bor i lägenhet och inte har egen trädgård. Offentliga ytor blir då deras “förlängda vardagsrum”.

“[...] att såhär kunna gå ut och gå när man vill, och inte se bara massa trafik.” - Alex

“Jag kan tänka mig att man har mer visioner om sin omgivning om man bor i lägenhet. [...] så kanske man använder sig mer av det som är omkring, de offentliga ytorna.” - Ann

Sittplatser är också återkommande i svaren. En trivsamt plats att slå sig ner handlar inte bara om funktion utan också om estetik och rumslighet. Det ska vara inbjudande och lockande att både sätta sig och att stanna kvar en stund. Det finns också en glädje i att se andra människor nyttja naturen, till exempel barn som leker eller äldre som samlas i solen.

“Inte bara gräsmatta och bänk för då kommer ju inte folk stanna kvar. Man ska först bli lockad att sätta sig och sen ska man bli lockad att stanna en liten stund till.” - Ann

“[...] tänk om man hade sett... pensionärer som sätter sig i solen eller barn som springer omkring eller så.” - Alex

“Och det var så sött att titta på gamlingar som samlas där och spelar boule, det var så fint.” - Jadranka

Förändringar i näromgivningen och behovet av grönska

De intervjuade uttrycker en stark uppskattning för de närliggande naturområdena, men flera lyfter också frustration över förändringar i deras näromgivning. Byggnationer lyfts som en källa till besvikelse, särskilt när de ersätter gröna ytor som tidigare fungerat som mötesplatser för människor. Jadranka uttrycker en tydlig känsla av förlust - en tidigare grön och levande plats vid hennes hem har försvunnit till förmån för ny bebyggelse.

“Innan hade jag en stor gräsmatta och boulebana framför huset. (...) Och så pang, nu är det åttavåningshus där.” - Jadranka

Flera intervjuade beskriver vikten av grönska i städer och en känsla av att vara nära “riktig natur”, ofta syftande på mer naturliga grönytor (med kontrasten mellan Ruddalen och Slottsskogen som exempel), framhålls. Jadranka och Eva beskriver här vikten av naturlig grönska och hur grönområden nästan är som livsviktiga för stadens invånare men även för ekosystemen.

“För att nu för tiden tycker jag att det lämnas alldeles för lite plats för naturväxter - alltså utan att nån har sått dom. För mångfaldens skull. Det klipps fortfarande för mycket tycker jag.” - Jadranka

“De har byggt en liten innergård med en lekplats för barn. Okej, det är fint men det är sån gummiyta där och det är inte det vi behöver. Vi behöver gräsmattor, vi behöver grönska.” - Jadranka

“Fast jag hade velat behålla den där grönytan. För det är ju precis som blod i våra ådror, så mycket innebär det för stadslivet.” - Jadranka

“Så jag tycker att det hade, istället för gräsmatta att dom åtminstone kunde ha plättar med ängar liksom, med blommor. Dom drar ju till sig insekter och fjärilar och sånt.” - Eva

Många nämner också att när de promenerar väljer de sina vägar utifrån var det finns trevlig grönska. För dem är själva promenaden inte bara en transportsträcka utan en möjlighet att njuta av naturen. När de exempelvis går till större naturområden som Ruddalen, föredrar de vägar dit som också erbjuder grönska och lugn, snarare än att gå längs bilvägar eller betong.

Platsanknytning och ansvar för miljön

I intervjuerna är det några som uttrycker oro över nedskräpning och människors brist på ansvar för sin omgivning. Att se skräp i skogen eller på allmänna platser upplevs inte bara som estetiskt störande utan också som skadligt för naturen och som att folk slutat bry sig om sin omgivning. Det finns även en underliggande vilja att skydda naturen och att uppmana andra till att ta ansvar. För de som vistas ofta i naturen blir förändringarna som sker som ett resul-

tat av klimatförändringar eller nedskräpning mer påtagliga, vilket väcker en starkare vilja att skydda det som finns kvar.

“Jag blir väldigt arg när jag ser att någon lämnar burkar i skogen eller papper, eller smut-sar helt enkelt, eller städar inte efter sig själv.” - Iwona

“Det kan man faktiskt se att det finns betydligt färre av, vad är det, lärkor och några som försvinner. Det gör ju ont i hjärtat liksom om man tänker på det. Att vi förstör för dem. Då när man är ute och upplever de här sakerna då känner man starkare.” - Eva

“När man kör bil på somrarna så det är ju sällan man får insektskross mot vindrutan längre som vi fick när vi var barn. Körde man genom ett jordbruksland så var det ju lik-som, och inte bara då, men det var ju mycket flugor och skalbaggar och annat som mötte döden mot bilen. Det behöver man inte tänka på längre.” - Olle

“Och då är det ju mindre mat till fåglarna.” - Eva

En stark platsanknytning till Ruddalen framträder tydligt i intervjuerna. De intervjuade har inte bara en känslomässig koppling till sina närliggande naturområden, utan flera av dem engagerar sig också aktivt för att bevara dem. Vissa har plockat skräp i närområdet, medan andra skriver under namninsamlingar för att stoppa exploatering av området eller engagerar sig politiskt.

Trygghet

Då vi kommer in på diskussioner kring trygghet är mörker och ljus är återkommande fak-torer för de intervjuades uttåg. De känner sig trygga i området de bor i och naturen beskrivs aldrig som läskig eller obehaglig, utan snarare som en plats för trygghet. Däremot framkommer det efter ytterligare frågor att vissa inte skulle känna sig helt bekväma med att vistas själva i naturområden som Ruddalen efter att mörkret fallit. Att vara i sällskap med en god vän hjälper till att lindra känslan av otrygghet när man vistas i naturen på kvällstid, men tryggheten kan också komma från vetskapen om att det finns andra människor i närheten, vilket ger en känsla av social närvaro.

”Har aldrig tänkt på det [...]. Kanske jag själv inte skulle gå på kvällen. Men under dagen har jag aldrig funderat över om det är farligt eller inte” - Iwona

“Men det vill jag men då vill jag ha sällskap såklart. För säkerhets skull, man vet inte vad händer ute i naturen.” - Jadranka

”Att vi inte promenerar i skogen [Ruddalen] på kvällen? Det är nog att det är mörkt och det lockar mer att kolla på mysiga fönster. Det känns lite tryggt att gå och kolla på ljuss-lingor och lampor bland människor, snarare än att gå bland buskar.” - Alex

En annan aspekt av tryggheten är tillgänglighet och tydlighet i våra utomhusmiljöer och urbana natur. Det är viktigt att skapa tillgängliga utomhusmiljöer för alla i städerna, där alla kan känna sig trygga och bekväma. För vår synskadade som vi intervjuade var det avgörande för henne att ha bra underlag, tydlig avskildhet från trafik, få och väl utformade korsningar samt att miljön inte var full av oförutsägbara hinder. Denna aspekt är grundläggande för att främja allas relation till naturen, eftersom trygghet är en viktig förutsättning för att kunna uppleva och bruka naturen. När tryggheten inte kräver ständig uppmärksamhet att söka, kan man uppleva naturen med ett klarare sinne och få del av dess positiva effekter.

“Det är ju begränsat för mig hur mycket jag upplever på ett nytt ställe. Även om man aktivt stannar och tittar, så när promenaden pågår så är det väldigt sällan jag lyfter blicken, om jag inte är hundra procent säker.” - Ann

De intervjuade uttrycker en stark uppskattning för natur och grönområden, samtidigt som de har en tydlig önskan om mer välplanerade, inbjudande och hållbara offentliga platser. De lyfter behovet av variation, lättillgänglighet, naturliga inslag, trivsel och ansvar för miljön som centrala aspekter för en god näromgivning. Det finns en gemensam förståelse för att na-turen, både den stora och den vardagsnära, är en viktig resurs för återhämtning, gemenskap och livskvalitet i en allt mer stressig och urban vardag.



Vit näckros - *Nymphaea alba*

Teoretiska perspektiv på intervjusvaren

Denna del syftar till att tolka intervjusvaren och den tematiska indelning vi skapat, gentemot de teorier som vi studerat inför intervju och gestaltning. Genom denna analys strävar vi efter att skapa en djupare förståelse för varför intervjusvaren har tagit den form de har, och hur dessa svar kan relateras till de teoretiska ramverk som har väglett vår studie.

Affordances

Gibsons teori om affordances framträder som ett genomgående tema i de intervjuades beskrivningar av sin relation till naturen. Enligt teorin ligger affordances till grund för våra vanor och beteenden (Gibson 1979). De intervjuade beskriver hur naturen, genom objekt, processer och organismer, erbjuder olika möjligheter som påverkar deras vanor, upplevelser och engagemang. Genom affordances etableras en dynamisk och aktiv relation mellan människan och naturen, där individen inte enbart är en passiv observatör, utan också aktivt engagerar sig med sin omgivning. Handlingar som att röra sig genom landskapet, sätta sig ner, lukta, lyssna och titta är exempel på hur människan interagerar med naturen. I denna relation spelar inte bara objektens fysiska egenskaper en roll, utan även individens egna förmågor, behov och intentioner. På så sätt upplever och använder människor en plats på olika sätt. Naturen framstår därmed inte som en passiv bakgrund, utan som en aktiv medaktör i våra handlingar och upplevelser.

De intervjuade beskriver varför de söker sig till olika platser för olika typer av aktiviteter. Exempelvis besöktes Positivparken för lek med småbarn, medan Ruddalen valdes för motion eller socialt umgänge. Vid beskrivning om varför en plats lockade en viss typ av beteende kunde det handla om allt från känslan av markunderlaget till ljudet från en närliggande damm. Objekten i naturen, genom sitt samspel med varandra och med de naturliga processerna, verkar skapa olika atmosfärer som påverkar våra handlingar och upplevelser. Som till exempel tyst och meditativ eller energisk och upplyftande. Naturen erbjuder således olika möjligheter beroende på individens behov och situation (Gibson 1979). Dessa skillnader belyser hur kontexten påverkar vår upplevelse av naturen.



Lingon- och blåbärsrisen i Sälen, Dalarna.

Attention Restoration Theory

De intervjuades beskrivningar stämmer väl överens med hur Kaplan och Kaplan påvisar naturens egenskaper som en återhämtande miljö och dess förmåga att hjälpa människan att mentalt återhämta sig (Kaplan & Kaplan 1989). De intervjuade beskriver en mångfacetterad relation till naturen, där den tillgodoser både fysiologiska, psykologiska och sociala behov. Naturen framstår som en viktig plats för mental återhämtning, fysisk aktivitet och social interaktion. I kontrast representerar den urbana staden och den digitala världen ofta hög press och ständiga krav, där den riktade uppmärksamheten är på ständig höghvarv för att tolka och hantera komplexa visuella och auditoriska intryck. Den riktade uppmärksamheten gör det möjligt för oss att fokusera på en uppgift åt gången och filtrera bort andra intryck och stimuli. En överanvändning av denna uppmärksamhet kan leda till mental utmattning. Naturen erbjuder istället mjuka fascinationer som främjar en annan form av uppmärksamhet, den oavsiktliga uppmärksamheten. Denna typ av uppmärksamhet sker automatiskt och utan ansträngning (Kaplan & Kaplan 1989). Det är just denna form av fascination som de intervjuade beskriver, där de bara sitter eller rör sig genom naturen, lyssnar och tittar, och kommer bort från oönskade eller överstimulerande intryck. Därmed framhävs vikten av våra sinnen och de sinnesintryck som naturen ger oss. Denna form av uppmärksamhet är en begränsad resurs som lätt kan tröttnas ut om vi inte får möjlighet till återhämtning.

Intervjuerna visar att människors relation till naturen är starkt förankrad i sinnesupplevelser, där både syn, ljud och doft spelar viktiga roller. I samband med att de beskrev sinnesintryck de förknippade med sina minnen och erfarenheter i naturen så beskrev de ofta en medföljande känsla av lugn och avslappning, vilket ofta var deras syfte att ta sig ut i naturen. En återkommande aspekt är ljudens betydelse, där naturljud som fågelsång, porlande vatten och vind nämns mycket.

Barndomen

Ruddalen är för de intervjuade en vardagsnära natur och skog som de ofta besöker. Under intervjuerna beskrevs området främst som skog och natur, och just skogen var något som alla de intervjuade hade en stark koppling till från barndomen. Utöver Ruddalen talade de, liksom svaren i *Torgdialogen*, också mycket om andra skogsområden, som skogen vid sommarstugan, föräldrars hem eller nått naturreservat. Alla växte upp nära skogsområden, och flera

spenderade tid där antingen för att leka med vänner, vara själva eller följa med föräldrar för att bara vara ute, plocka bär eller fika. Denna uppväxt med nära tillgång till naturen som många hade och den rutinmässiga kontakten med den kan kopplas till deras nuvarande syn på naturen som oftast handlade om skog. Många av de aktiviteter de lärde sig som unga har fortsatt att vara en del av deras liv. Detta stöds av teorin om naturens betydelse i barndomen, där tidiga upplevelser i naturen formar vår syn på den senare i livet (Evans et al. 2018; Wells & Lekies 2006).

Platsanknytning

När vi diskuterar naturen uttrycker flera av de intervjuade att de ofta kopplar den till välmående och ser den som något viktigt i deras liv. Naturen fyller många olika funktioner för dem och kan vara en plats för social samvaro, där man umgås med nära och kära, eller en plats för fysisk aktivitet, lugn, ro och kontemplation - ibland flera av dessa aspekter på en gång. Det blir tydligt att Ruddalen, tillsammans med andra närliggande naturområden eller platser, är områden som de har starka känslomässiga band till. Detta belyser en tydlig platsanknytning, enligt teorin om place attachment (Scannell & Gifford 2010). De intervjuades engagemang för dessa platser, där de känner en känslomässig koppling, pekar på ett förvalterskap genom place attachment. Detta innebär att människor utvecklar djupare band till platser som de upplever som viktiga för sitt välmående och sin livskvalitet (Scannell & Gifford 2010). För vissa av de intervjuade yttrar sig detta engagemang i handlingar som att plocka skräp eller engagera sig politiskt.

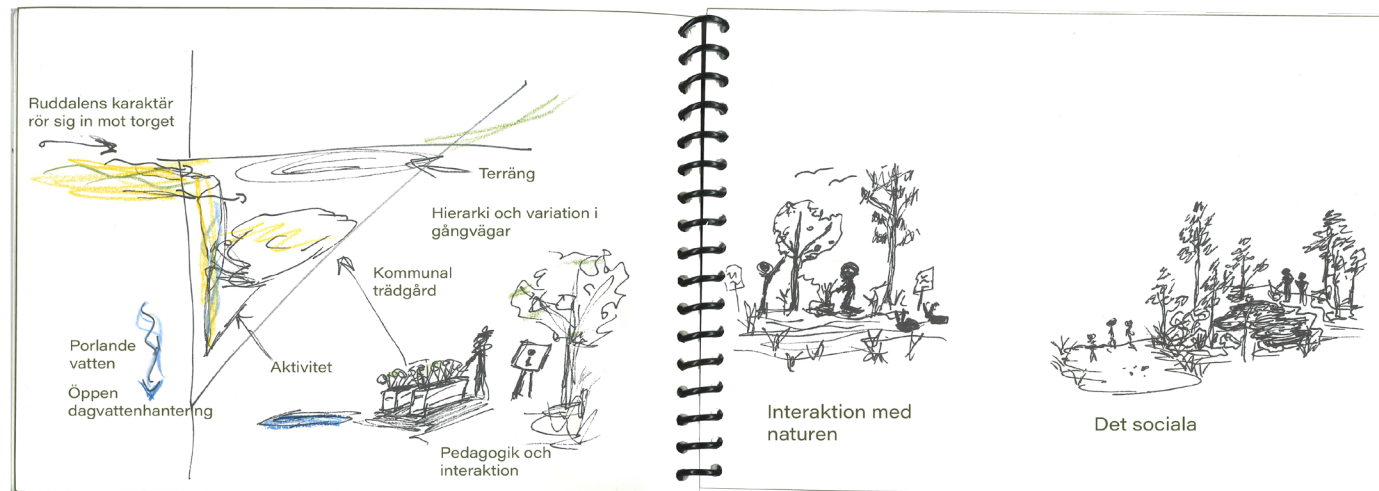
Enligt teorin om place attachment har den sociala kontexten en stor betydelse för hur vi knyter an till en plats. Sociala band och interaktioner påverkar hur vi upplever en plats och vilken betydelse den får för oss. Exempelvis kan man känna en stark anknytning till en plats där man ofta umgås med familj, där vänner bor, eller en plats där man känner att man hör hemma (Scannell & Gifford 2014). Detta förklarar varför många av de intervjuade framhåller minnen som involverar andra människor, snarare än enbart ensamma naturupplevelser. Det är mycket vanligt bland de intervjuade att de tar en promenad med en partner eller vän, fikar tillsammans, badar eller plockar svamp och bär i naturen.

Grafisk tolkning i skiss - en del i processen

I det inledande skedet av vår gestaltning, började vi med att översätta de personliga intervjuerna från konversation till visuellt material genom en skissövning. Där vi försökte fånga essensen av vad varje person hade talat om, eller åtminstone vår tolkning av deras berättelser. För att experimentera med vad som sagts under intervjuerna, dras planskisserna till sin spets. Här handlade det inte om att exakt återge vad som sagts eller vad som är rimligt för torget, utan snarare om att fånga känslan och de intryck som vi bar med oss från intervjuerna. Skisserna fokuserade på vår uppfattning av samtalet och hur det påverkade vår syn på torgets gestaltning.

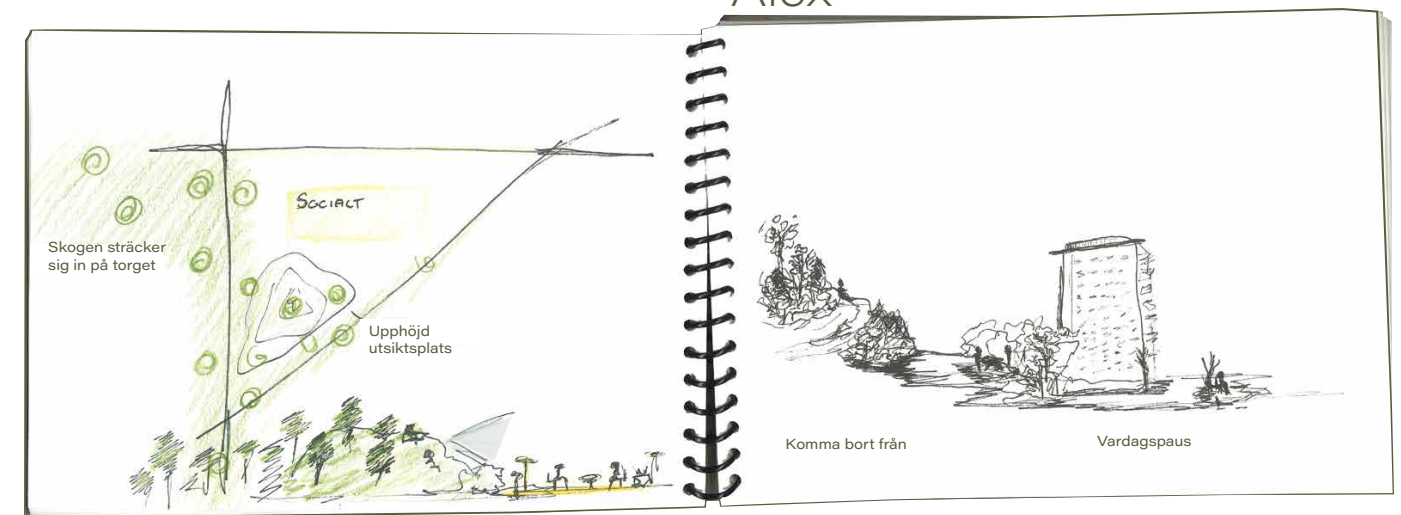
Skisse är en snabb visualisering av hur vi ser deras relation till naturen idag. Planen är en schematiskt skiss på hur vår uppfattning av deras relation kan översättas till gestaltning om denna relation hade ägt rum på torget idag. För att förtydliga och konkretisera, bröt vi ned både plan och perspektiv. Detta resulterade i tre kategorier som på olika sätt belyser hur vi uppfattade personens relation till naturen.

Jadranka



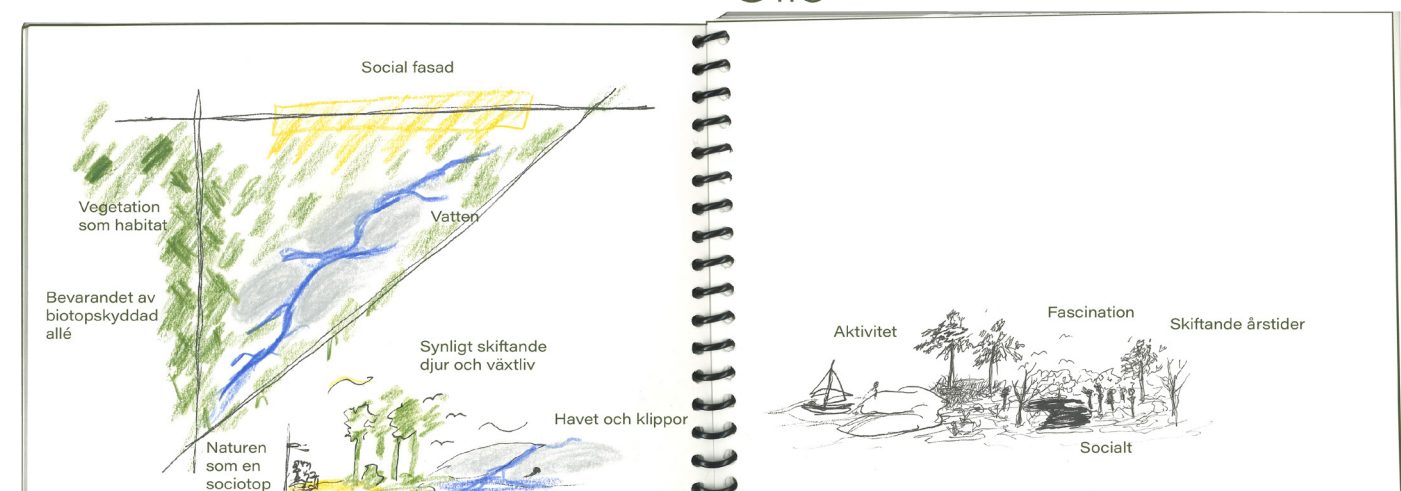
Vi ville fånga den sociala kontexten som Jadranka förknippar med naturen, en interaktiv plats där omhändertagandet var centralt, kommunala trädgårdar, bärbuskar och fruktträd. Informationsskyltar och pedagogiska moment som främjar naturkunskap. Hennes passion för spännande promenader främjas genom en hierarki och variation i gångvägen.

Alex



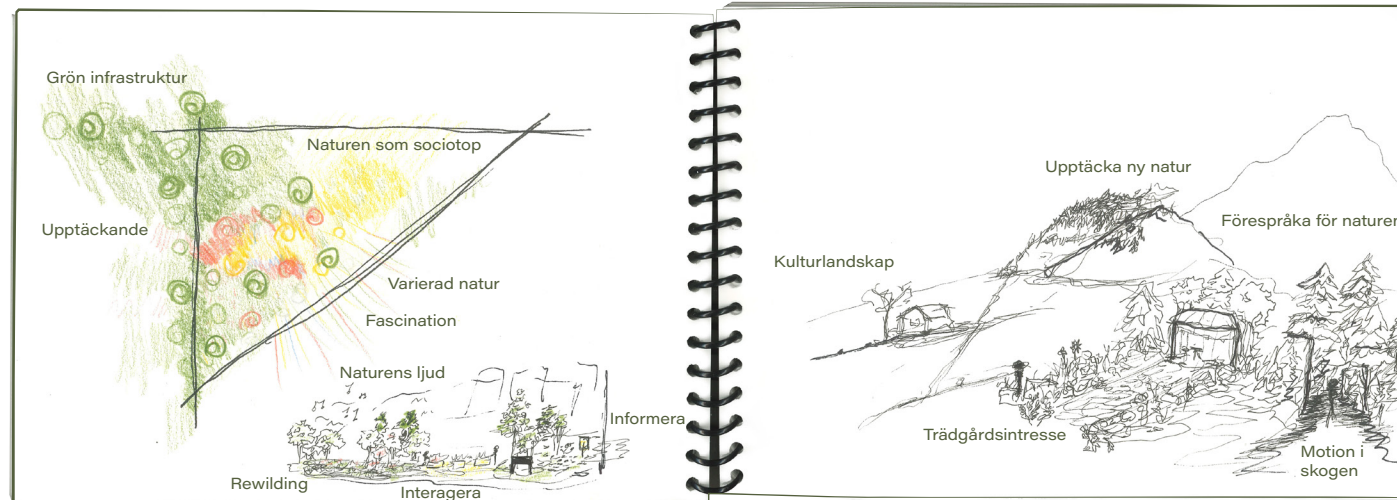
Alex berättelser om utsikten fångade vårt intresse och inspirerade oss att placera en kulle på det annars platta torget. Skogen sträcker sig in på torget för att förlänga skogspromenaden. Resten av torget utvecklas till en social mötesplats, områdets vardagsrum, där Alex och andra kan slå sig ner och njuta av atmosfären.

Olle



Olles relation till naturen är aktivitetsbaserad, där han också uppskattar att följa och uppleva naturens funktioner och processer. Torget får ge plats åt djur- och fågelliv, med möjligheter till fågelskådning. Det västsvenska kustlandskapet integreras genom klippiga markmaterial och ett öppet vattensystem. Fasaden mot Althallen aktiveras med en uteservering, och den nya naturen på Altplatsen blir en social mötesplats.

Eva



Upptäckande



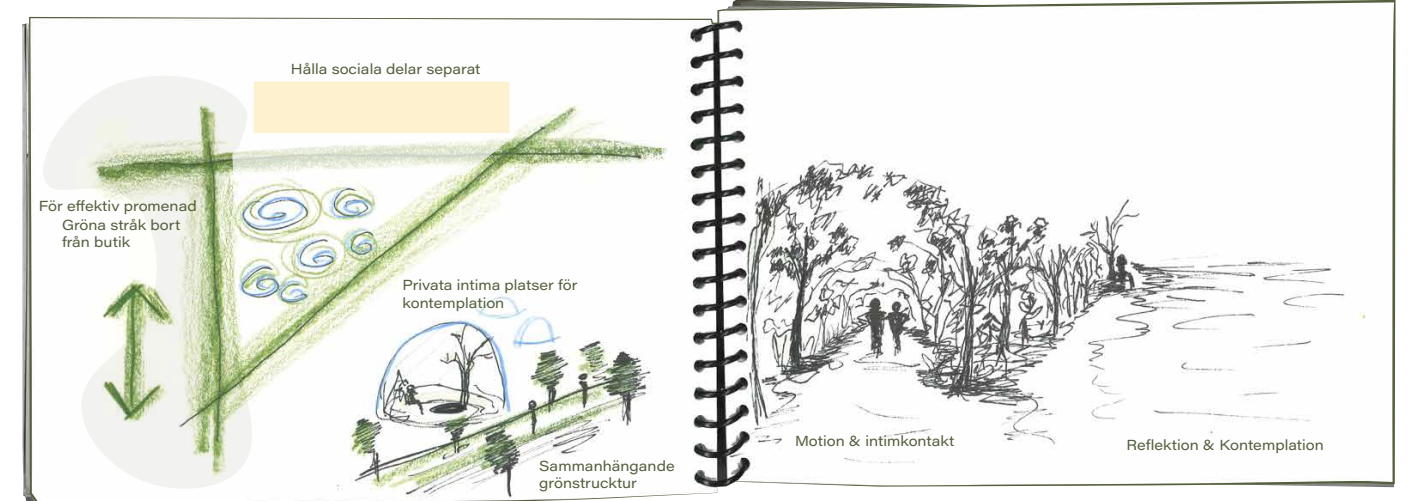
Variation



Informera

När Eva talar om naturen lyfter hon dess mångfald med upptäckarlust och fascination. Hennes torg fylls med intressanta arter, varierad rumslighet och slingrande gångbanor. Torgets kulturhistoria som åkerlandskap och områdets artrika skog inspirerar gestaltningen. Evas passion för naturen speglas i pedagogiska inslag med information på torget.

Iwona



Grönt effektivt stråk



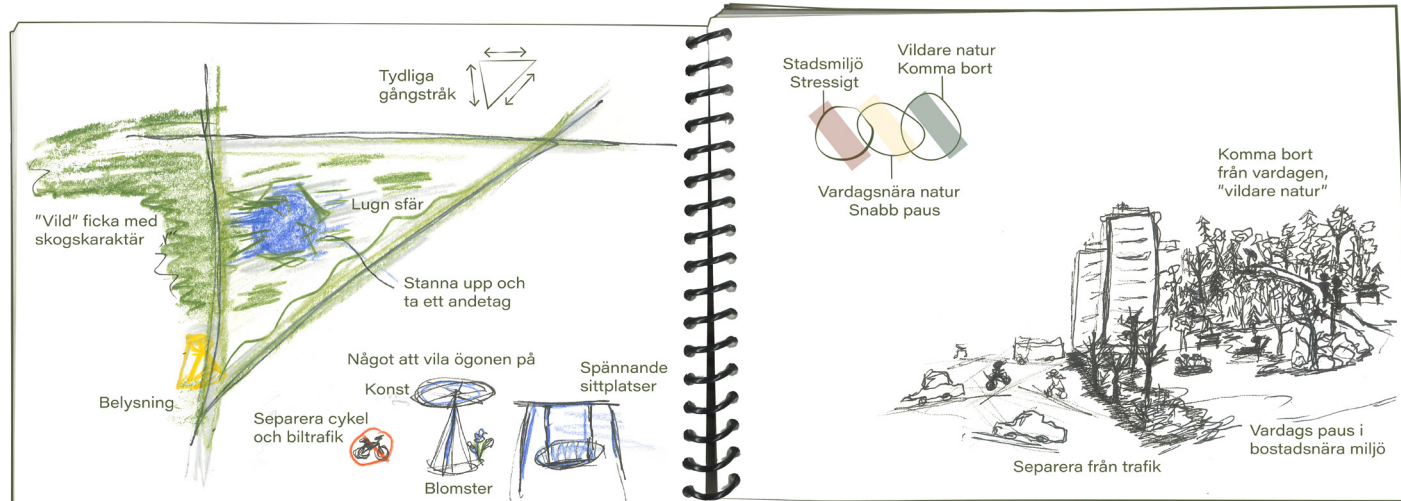
Intimt privat



Vegetation för sinnesintryck

På Iwonas torg placeras små privata trädgårdar där man kan sitta och känna sig avskild från omgivningen, omsluten av naturen, en bubbla för kontemplation och lugn. Gröna stråk byggs runt torget och kopplas till ett större nätverk av grönska, vilket skapar förlängda promenadvägar och en sammanhängande grön upplevelse för effektiv promenad.

Ann



Koppling till skogen



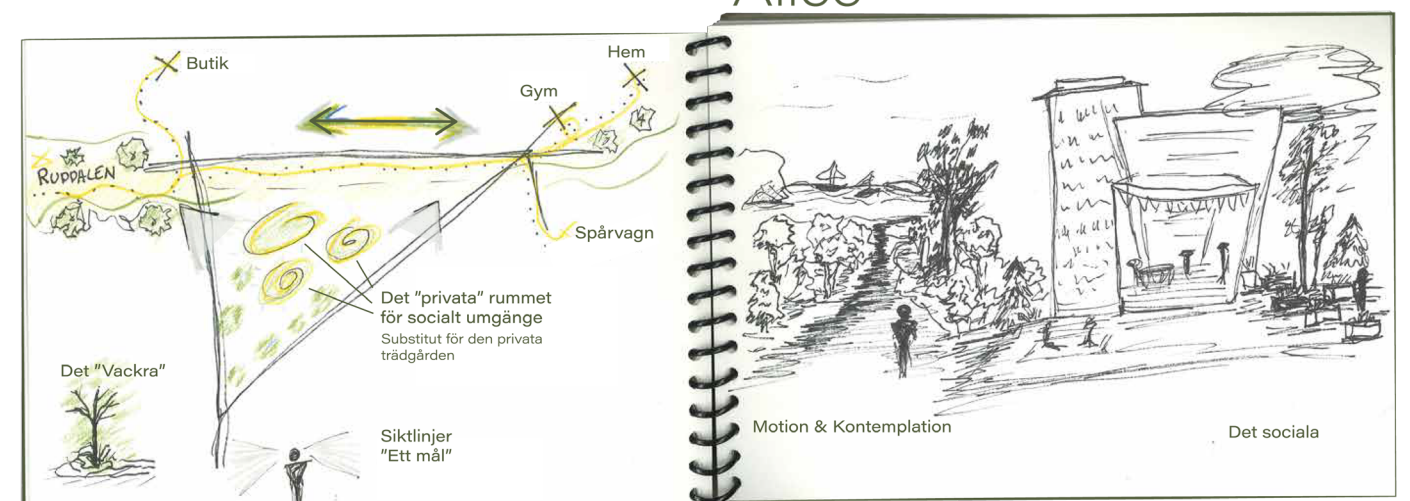
Separat från trafik



Sittplatser med vacker vy

Anns torg är tydligt separerat från bil- och cykeltrafik, vilket skapar en trygg och lugn miljö. I väst möts besökare av en yta med vildare skogskaraktär som knyter an till Ruddalen. Torget erbjuder rofyllda sittplatser och vackra detaljer, en lättillgänglig oas av vardagsnära natur.

Alice



Stråket-korridoren



Siktlinjer "Ett mål"



Intimt socialt

Alice uppskattar när naturen kombineras med stadspulsen, vilket ger henne mer att upptäcka. Torget fylls med vackra växter och varierande vyer, samtidigt som det erbjuder platser för socialt umgänge, picknick och grillning. Ett centralt stråk längs Althallens fasad skapar intressanta vyer och kopplar torget till Ruddalen och spårvagnen.

DEL 1
**TEORETISKA
UTGÅNGSPUNKTER**

DEL 2
DIALOGEN

DEL 3
PLATSEN

DEL 4
GESTALTNINGEN

DEL 5
DISKUSSIONEN

Kontext

I detta avsnitt presenterar vi platsen och de observationer vi gjort under våra besök, en solig fredag för- och eftermiddag i november, en solig lördag förmiddag samt en regnig decembereftermiddag. Under dessa besök observerade vi rörelsemönster på och omkring torget, dokumenterade genom fotografering och utforskade närmiljön, inklusive det närliggande naturområdet Ruddalen. Under två av besöken genomförde vi även *Torgdialogen*, där vi tillbringade längre tid på torget som även gav oss en djupare förståelse av platsen. Här följer en beskrivning av Altplatsen, dess omgivning och våra observationer.



"Jag blev så chockad att Altplatsen är ett torg! För mig har det bara varit en övergiven plats som man passerar på väg och från vagnen" - Alex



Bild 1 Magnusson, G (sent 50-tal) "Den blåde jägaren"
Rud betyder röja, dvs. Ruddalen är dalen där man röjde för att få ängs- och åkermark. (Park och natur, u.å) bakom pojken skymtar vi åkern som läg där innan.



Bild 2 Västra Frölunda Hembygdsförening (ca. 1965) "Koghagen"



Bild 3 Rasmussen, K. (1975), "Göteborg GS SL 3"



Bild 4 Hayling, O (ca 1963-65) "Utsikt från Fiolgatan 8"



Bild 5 Vykort "Flygfoto över Västra frölunda." (1964) AB Flygtrafik, Dals långed



Bild 6 Bengtsson, E.-L. (60-tal) "Mandolingatan 7, våning 6"
Lösgommarna, kulturhistoriskt värdefull bebyggelse som utgör ett värdefullt inslag i stadsbilden enligt kommunens bevarande-
deprogram, (DP 2020)

Altplatsens historia

Området runt Altplatsen har en lång och rik historia som sträcker sig tillbaka till stenåldern, med fornminnen som fornborgar och stenrösen (Göteborgs stadsmuseum 2015). När stadsdelen Västra Frölunda började planeras på 1940-talet var målet att bevara jordbruksmark och bergknallar, med bebyggelse i övergången mellan olika landskapstyper. Men när byggnationen satte fart på 1960-talet påverkades projektet av tidsenliga ideal, vilket ledde till högre exploatering, större bostadsområden och ökad bilism. Jordbruksmarken togs i anspråk för industrier, bostäder och centrumanläggning. (Göteborgs Stad 2022).

Gällande detaljplan för Altplatsen är idag stadsplanen från 1959 som ger en inblick i visionen för det 39 hektar stora området (se figur 3). Trots att området tekniskt sett inte var en del av miljonprogrammet så associeras det ofta med det. Det går att se en krock mellan 1950-talets ABC-stadsideal och det storskaliga idealet från 1960-talets miljonprogram i utformningen i stora delar av Västra Frölunda, vilket tar form i en påtaglig storskalighet i området. (Götepod 2022) I linje med tidens planering utformades även utemiljön kring husen för att vara slitstark och kräva minimalt underhåll. Marken jämnades ut för att skapa en plan och lättskött terräng. Antalet växtarter hölls på en låg nivå och planterades ofta i stora, enhetliga grupper, med fåtal arter och ett fokus på praktikaliteten. Växtval och skötsel betraktades som en integrerad del av det rationella byggandet, där växterna snarare sågs som en byggsten än som något levande och organiskt. (Göteborgs Stad 2023).

Funktionsseparering präglar planeringen av området och biltrafik begränsas till periferin och separeras från gång- och cykelvägar för att skapa en tryggare stadsstruktur (Göteborgs Stad 2022), Längs med gångstråken byggs skolor, daghem, lekfält och närbutiker. Det löper ett centralt grönt promenadstråk mellan Kaverös och Frölunda Torg och kopplar de båda (Stadsplanekontoret 1959). Längs delar av detta stråk planteras en allé, som idag är över 30 år gamla och därmed biotopskyddad (Göteborgs Stad 2020). Även butiksbyggnaden Althallen samt det tillhörande torget Altplatsen ligger utmed det gröna stråket. Althallen förändras med tiden, om- och tillbyggnader sker under mitten av 1980-talet och runt 1990, innan det till sist revs (Göteborgs Stadsmuseum 2015). Idag finns en ny byggnad med äldreboende, matbutik och gym, men namnet Althallen kvarstår. Altplatsen har förblivit nästan identisk.

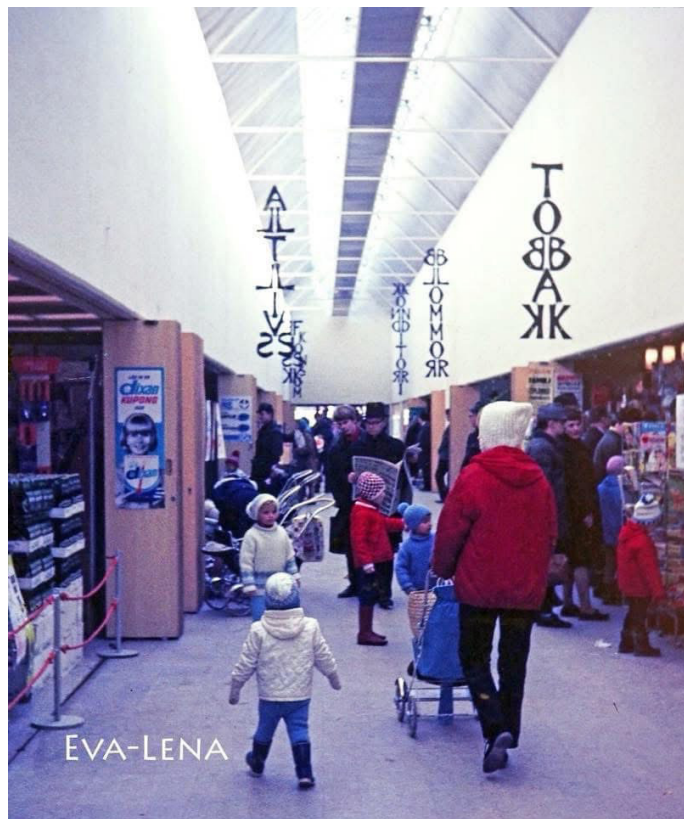


Bild 7 Bengtsson, E.-L. (mitten 60-talet) "Althallen"
Althallen ritad 1962 av arkitekten Lars Ågren. För det kommunala konsultbyrån Gako AB (DigitaltMuseum 2024)



Bild 8 Bengtsson, E.-L. (mitten 60-talet) "Sommaren har kommit till plaskis"
På Altplatsen gällande detaljplan från 1959, benämns fontänen som "plaskdammen" vilket visar på dess ursprungliga syfte.



Bild 9 Bengtsson, E.-L. (sent 60-tal) "Den röda bilen utanför Althallen"
Samtliga bilder på sidan är tagna av Eva-Lena som bott i området och är hobbyfotograf.



Bild 10 Bengtsson, E.-L. (mitten 60-talet) "På väg till Althallen"
Den gamla Althallen syns till höger, och de nu 12 meter höga lindarna var nästan nyplanterade vid bilden. Altplatsen som vi blickar ut över räknas som en del av det gröna stråket.



Bild 11 Bengtsson, E.-L. (mitten 60-talet) "Mer plask"
Fontänen har inte varit i bruk sedan 2017 och idag pryds den av skyltar som lyder "badning förbjuden i fontänen"



Områdesbeskrivning

Altplatsen är belägen i primärområdet Ruddalen i Västra Frölunda, cirka sex kilometer sydväst om Göteborgs stadskärna. De huvudsakliga kopplingarna till stadens centrum är Dag Hammarskjöldsleden samt spårvagnen, som går från centrum mot Frölunda torg och vidare. Frölunda torg är det största handels- och servicecentret i området och har under åren genomgått flera utvecklingsprojekt för att stärka områdets attraktivitet och tillgänglighet (Göteborgs Stad 2022).

Området kring Altplatsen domineras främst av flerfamiljshus, men här finns även enfamiljshus, grundskolor, förskolor, idrottsanläggningar, äldreboenden samt butikslokaler. Landskapskaraktären beskrivs som ett dalgångslandskap, inramat av bergspartier som omges av naturområden samt ytor avsedda för idrott och friluftsliv (Göteborgs Stad 2022).

Det finns ett flertal parker och naturområden, exempelvis Positivparken, som i kombination med Ruddalen, är en av Göteborgs 13 stora stadsparker. I Frölunda finns även fyra stadsdelsparker, Rundradioparken, Slottsbergsparken, Torpadammen och Flatås park. (Göteborgs Stad u.å. b). Förutom dessa finns det en variation av mindre parker och naturområden nära bostäder (ÅF Infrastructure u.å).

Trafiksepareringen i området skapar barriärer, där stora parkeringsytor och garagelängor ofta är det första man möter när man närmar sig bostadsområdet (ÅF Infrastructure AB u.å). Dessutom påpekas en tydlig brist på offentliga stadsrum, vilket påverkar områdets sociala och rekreativa funktioner (Göteborgs Stad 2022). Stadsbyggnadsidéerna för området har haft ett starkt fokus på att separera fotgängare från biltrafik, vilket gör det svårt för fotgängare att röra sig mellan grönområden som geografiskt ligger nära varandra. De större och mer trafikerade ytorna kan vara svåra eller till och med omöjliga att passera. (Göteborgs Stad 2022).

Trots att stadsdelen har en relativt stor mängd grönområden bedöms gröonstrukturen vara svagt sammanhängande, bestående av fragmenterade grönområden utan tydliga samband (ÅF Infrastructure u.å). Göteborgs kuperade terräng gör att många av dessa grönområden är svårtillgängliga för delar av befolkningen (Göteborgs Stad u.å. b). I gröonstruktursutredningen beskrivs Ruddalen ha en tillgänglighetskategori tre, på en fyrsiffrig skala. Detta innebär att det är ett *“Område med begränsad tillgänglighet, där mindre delar bedöms kunna göras mer tillgängliga, kräver dock större insatser. Ofta kuperade ytor med naturkaraktär, eller extensivt skött park med svår topografi.”* (Markängers 2022).

“Bebyggelsen sticker ut, det här är ju inte det vanliga miljonprogramsområdet, det här är ju verkligen när modernismen har fått springa iväg och bli så avantgardistiskt den kan bli” - Lars Marcus, Professor Chalmers (Götepod 2022)



Färgglada fasader.
I kontrast till det grå och monotona torget framträder de färgglada fasaderna i området med livfulla toner, där de rödgula nyanserna dominerar. Materialen varierar, från tegel, till puts och olika plåtmaterial som skapar en dynamisk och levande känsla. Denna färgexplosion gör att torgets enformighet framstår som ännu mer dämpad och trist i jämförelse.

Framtiden

Göteborgs översiktsplan 2022 beskriver en vision om en flerkärnig stad med särskild betoning på mellanstaden, som kan beskrivas som de områden belägna mellan innerstaden och ytterstaden. Den sydvästra mellanstaden, där Altplatsen är beläget, har större möjlighet till utbyggnad än övriga delar av mellanstaden. Planen syftar till att öka tätheten och effektivisera markanvändning för att skapa fler bostäder och verksamheter, vilket ska underlätta vardagen för invånarna.

Utvecklingen i Frölunda fokuserar på att skapa en grön, sammanhållen stadsmiljö med fler bostäder samt bättre gång- och cykelförbindelser. Frölundas stadsutvecklingsprogram, som tagits fram för att ligga till grund för Göteborgs kommande översiktsplan, beskriver visionen om en flerkärnig stad med levande stadsdelar. Frölunda har identifierats som en av stadens tre strategiska tyngdpunkter - prioriterade områden för stadsutveckling. För detta måste den stereotypiska bild som finns av Frölunda som en bilberoende förort uppbyggt kring ett köpcentrum förändras. Den nya visionen innebär högre täthet, blandade funktioner och en attraktiv, trygg miljö där människor vill bo, arbeta och vistas. (Göteborgs Stad 2024). Frölunda blir en självständig stadsdel med egen karaktär, likt en mindre stad. (Stadsbyggnadskontoret u.å.). För att uppnå detta planeras förändringar i den befintliga strukturen genom att justera den funktionsseparerade ABC-stadsdelen och anpassa den efter dagens behov. Stadsarkitekten Björn Siesjö förespråkar blandstaden som modell. (Götepod 2022).

Enligt Stadsbyggnadsförvaltningens senaste förslag för Göteborgs utvidgade innerstad ska Frölunda bli som en egen småstad, en kvartersstad med blandad bebyggelse: cirka 7000 lägenheter, 35 000 m² lokaler samt 500 småhus, varav 130 villor och 370 stadsradhus. Den befintliga infrastrukturen för bilvägar och parkering planeras att användas för förtätningen. (Stadsbyggnadsförvaltningen, Socialförvaltningen & Exploateringsförvaltningen 2024).

Altplatsen ligger längs det stråk som ska sammanlänka den sydvästra mellanstaden med stadskärnan. Stråket sträcker sig från Tynnered, förbi Altplatsen, via Marconigatan, Dag Hammarskjöldsleden via Marklandsgatan och in mot Linnéplatsen. (Göteborgs Stad 2022). Projektet har inletts, bland annat med den nybyggda Althallen och en snart färdigställd förskola vid torgets nordvästra spets. Den nya förskolan, som ersätter den tidigare mindre förskolan som låg på samma plats, kommer att ha åtta avdelningar, vilket förväntas öka flödet av barn och föräldrar över Altplatsen. (Göteborgs Stad 2021).

I samband med förskolans utbyggnad, tas även rosariet och fruktlunden, som legat intill Altplatsen, bort. Dessa har tidigare pekats ut på Göteborgs sociotopkarta som platser med höga kvaliteter för vila och återhämtning. Detaljplanen för den nya förskolan föreslås kompensationsåtgärder för att ersätta dessa förlorade grönområden på Altplatsen. (Göteborgs Stad 2021) Trots flera förslag på hur förtätningen i området kan genomföras, så finns det i skrivande stund inga publicerade planer för Altplatsens specifika utveckling.



Ruddalen - Slottsberget.

Ruddalens naturområde, en av Göteborgs 13 stadsparker enligt grönplanen (Göteborgs Stad, 2022), erbjuder naturlika promenadslingor som slingrar sig genom området. I bakgrunden skymtar Slottsbergs Mosse. Området kännetecknas av berghällar och blandskog med tall, ek, björk, sälg och asp. Här finns även ljungbeklädda hållar, vitsippor, vildkaprifol, samt vit och gul näckros, pors och vattenklöver (Göteborgs Stad, u.å. b).



Ruddalen - Kaverös.

Strax norr om Altplatsen ligger Torpadammen, hem för en mängd olika vadarfåglar samt både stor och liten vattensalamander. Skrattmåss, gräsand och knipa häckar också i området (Göteborgs Stad u.å.). Dammen sköts av den ideella föreningen Torpardammens Vänner, som arbetar för att bevara naturområdet och främja dess användning som en källa för rekreation och kunskap. I området ligger även Frölundas högsta berg, som når cirka 108 meter över havet.



Ruddalen - Entré.

Detta är den enda officiella entren in till naturområdet som är belägen i naturområdets södra och östra sida. Entrén är svår att hitta och kan endast nås genom att passera en bilväg utan övergångsställe eller gångväg. Det känns nästan som om man måste veta exakt var den är för att hitta den.



Utveckling.
I Västra Frölunda pågår nu ett fortsättningsprojekt, där den nya visionen är att skapa en blandstad. Byggställningar är ett återkommande inslag i den nya stadsbilden som en ständig påminnelse om förändring.



Bebyggelse.
Området består av delvis varierad bebyggelse, med flera punkthus i parkmiljö, lamellhus samt, på senare år, rad- och enfamiljshus. I bakgrunden syns "Lösiggommarna", mellangrunden Frölundaskolan F-9 och i förgrunden kvarteret Äppelträdgården.



Boende-ledd plantering.
Runt Altplatsen finns flera boendeledda planteringsengagemang med varierande grad av utveckling. Från organiserade odlingssällskap som "föreningen Blåbäret" till mer spontana och mindre etablerade guerillaplanteringar som den på bilden.



Grönt promenadstråk.
Det drygt en kilometer långa gångstråket sträcker sig mellan Kaverös och Frölunda Torg. Stråket betraktas som en grön förbindelse, då den är uppbyggd av en 300 meter lång lindallé från 1960 och fortsätter genom Positivparken. Huset i bilden är Ekebacksgården, en bevarad mangårdsbyggnad från områdets lantbruksdagar.



Entréen in till Altplatsen. Grundkarta källa: © Stadsbyggnadsförvaltningen Göteborg [Baskarta]

Att närma sig

Altplatsen har flera entréer, med de tydligaste vid torgets hörn. Dessa ingångar sammanfaller med de primära rörelsestråken och leder besökare runt torgets ytterkanter. Entréerna är tydligt definierade genom markbeläggning, murar och omgivande växtlighet, vilket skapar en strukturerad, inramad känsla.

Utöver ”huvudentréerna”, går det att närma sig platsen från flera mindre entréer, såsom från det angränsande bostadsområdet och vårdboendet. Väl på torget försvinner dock känslan av riktning. Den platta karaktären och stora skalan gör att man ofta kan se samtliga ingångar, vilket gör det svårt att uppskatta torgets skala och orientera sig. Entréerna leder snarare runt torget än genom det, vilket skapar en cirkulär rörelse förbi torget.

Den mest framträdande entrén från Lindallen i söder är tydlig men saknar ett visuellt mål i slutet, vilket gör att den leder besökaren runt torget utan att ge något specifikt att fokusera på eller navigera mot.



A. Entrén från matbutiken och idrottsområdet.
Att tillträda torget från denna riktning ger en känsla av att gå in på en bakgata, en karaktär som inte passar sättet den används, då det är en av de mest aktiva noderna. Det sker ett plötsligt skifte i markmaterialet, från betongsten till asfalt, vilket gör att man tappas orienteringen så snart man stiger in på torget.



B. Entén från Ruddalens naturområde.
Entrén är tydligt definierad av ett klart markerat stråk. Smågatsten används som ett distinkt markmaterial som leder besökaren in på torget. Vägen omges av ett staket mot den nybyggda förskolan i norr, medan lindallén startar längs sidan i syd.



C. Entrén från Lindallén söder om torget.
Vid torgets södra spets delar Lindallén upp sig i två stråk som löper längs torgets sidor. Båda stråken saknar en intressant fokuspunkt, vilket gör att blicken lätt förs förbi torget.



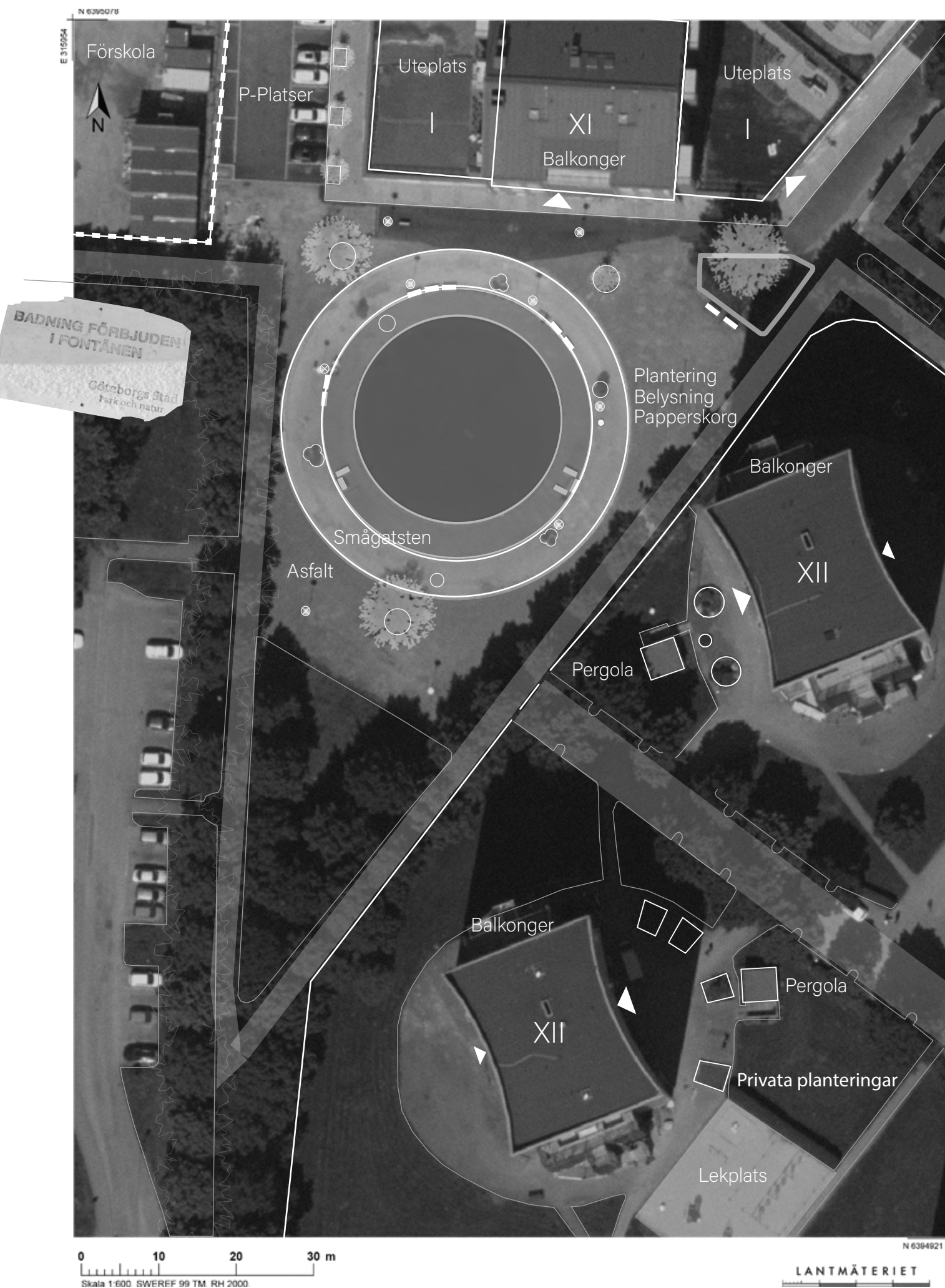
D. Entrén från bostadsområdet "lösommarna".
Entrén känns ogenomtänkt och ovälkomnande, med de provisoriska barriärerna mellan murarna som ska hindra bilar från att köra in på torget. Träden ramar dock in entrén likt en portal, som leder en in på torget.



E. Entrén från närmaste spårvagnshållplats.
Gångbanan leder besökaren rakt mot fasaden på den nybyggda Althallen och vidare mot gymmets dörrar. Cykelbanan kommer från bilvägen och sträcker sig 40 meter, för att sedan leda ut på gångytan. Trots att man kan se över häcken in på torget, finns det inget där att se.



F. Entrén från Kaverös.
När man passerar gångtunneln under Musikvägen möts man av en parkering till vänster och Althallens nya fasad till höger innan man når torget.



“Fontänen smälter in med allt runt omkring, allt är bara grått, det saknas grönska och blommor.” - Alex

På torget

Altplatsen är en torgyta som idag till majoriteten är hårdgjord, främst i asfalt och smågatsten. Det hårdgjorda torget domineras idag av en stor avstängd fontän som agerar som en slags huvudpunkt då samtliga sittplatser är riktade mot den. Fontänen annekterar en stor yta och gör stora delar av torget otillgängligt då det är förbjudet att vistas i den. Mot fontänen är smågatsten uppdelat i etapper med en diskret höjdskillnad på knappt 5 cm och ett möblemang av bänkar, bord, papperskorgar, belysning och mindre planteringar. Dessa komponenter gör att platsen blir svårnavigerad.



Skala på torget.
Kontrasten mellan de 40 meter höga byggnaderna som omger torget och den öppna, plana ytan bidrar till känslan av en omänsklig skala. Bänkarna, som är placerade för att blicka ut över det tomma rummet, förstärker denna känsla, och blicken flackar lätt omkring utan något tydligt mål eller plats att vila på. En stor fontän, som är avstängd och oanvänd, dominerar torgets centrala del. Istället för att fungera som en attraktiv samlingspunkt ger fontänen en förlorad känsla av tomhet och utgör en statisk, oinspirerande dekoration, och eftersom den är avstängd och förbjuden att beträda känns den främmande och otillgänglig.



Vattenhantering på torget.
Redan vid måttligt regn blir bristen på effektiv vattenhantering på torget tydlig. De många hårdgjorda ytorna fångar upp vattnet, vilket leder till att hela torget snabbt fylls av pölar i olika storlekar. Förutom den stillastående dammen, som förblir tom.



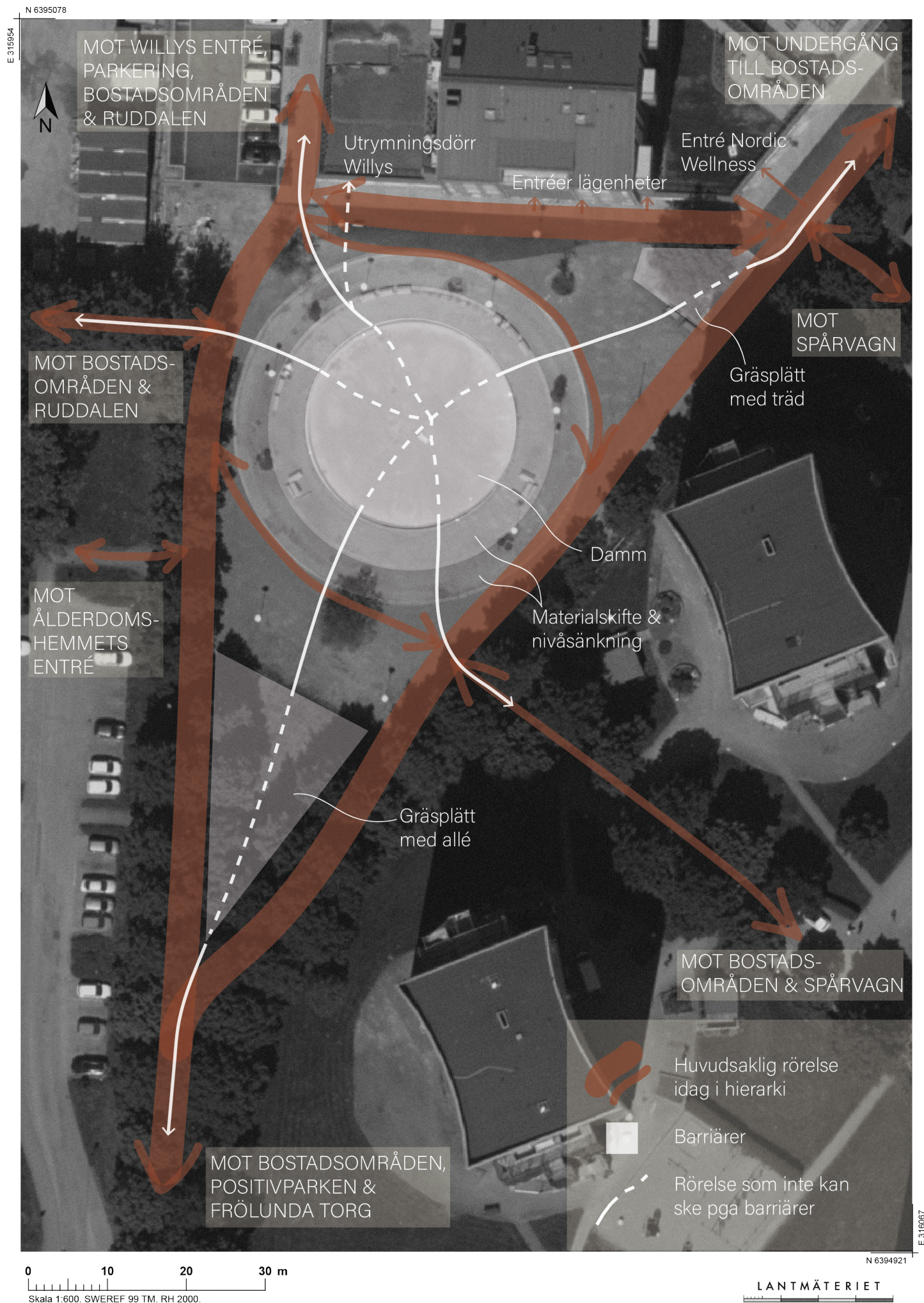
Vegetation på torget.
Torgets planteringar känns både underdimensionerade och eftersatta, vilket bidrar till ett intryck av försummelse. Torget har väldigt lite växtlighet, med några cirkulära rabatter och några få träd. Det finns nio små planteringsytor i varierande kvalitet, samtliga runda till formen. Det finns flera privata mindre planteringar på flera av de olika bostads "gårdarna" runt torget. Här är variationen större och upp till de boende hur de sköts.



Utrymningsväg mot torget.
Entrén till Willys ligger på andra sidan, mot parkeringen, medan dörren som leder ut mot torget fungerar som en nödutgång. Denna dörr skapar förvirring för många besökare som dras till den och rycker i handtaget i tron att det är en vanlig entré.



Utsikt över torget.
Flera av de 40 meter höga byggnaderna har balkonger som vetter ut mot torget, vilket gör att torget för många av de boende blir en ständig del av deras vardag. Genom fönster och balkonger får de en ständig visuell koppling till det offentliga rummet. Denna närhet skapar en intressant gränsdragnin mellan det privata och det offentliga.



“Är det den här rondellen eller bassängen eller vad ska man kalla det för.” - Olle

Att passera

Vid observationer av rörelsemönster på torget framgår det att det främst används som en passage, där människor rör sig förbi för att ta sig till andra destinationer. Torget fungerar alltså mer som en genomfartsled än som en plats för uppehåll, vilket skapar ett konstant flöde av människor genom platsen. Alleéerna som kantar torgets södra delar definierar riktningen för fotgängarna. Dessa alléer leder längs torgets sidor och skapar en naturlig väg för människor att följa. De fortsätter vidare ned mot Frölunda torg, områdets stora centrum, vilket ytterligare förstärker torgets funktion som en genomfartsled för dem som rör sig till och från detta större nav.

Den stora, avstängda fontänen är ett dominerande inslag på torget både visuellt och fysiskt. Den tvingar människor att gå runt den, vilket gör att fontänen fungerar som en sorts rondell för fotgängare. De få som stannar upp gör det för en kort stund, en kvinna som sätter sig på en bänk eller någon som står och röker. Enligt samtal med personer på torget framkom det att boende från närliggande vårdboenden använder bänkarna på soliga dagar. Detta ger en bild av torget som en plats för både passage och tillfälliga pauser, men inte för långvarigt uppehåll eller socialt samspel.



Lindallén.

Lindalléerna fungerar som snabba genomfartsleder för både fotgängare och cyklister, som använder dem för att ta sig förbi torget på väg till sina destinationer. Träden längs alléerna skapar en tydlig riktning för rörelse och bidrar till att kanalisera flödet av människor, samtidigt som de erbjuder skydd och en viss avskildhet från torgets öppna yta.



Althallens fasad.

Områdets storskalighet blir tydlig där de höga husen möter det platta torget. Människor rör sig ofta längs fasaden till Althallen, och genom att hålla sig nära byggnaden undviker de den öppna och exponerade ytan på torget. Detta skapar en känsla av att vara mer avskärmad från den stora torgytan. Rörelsemönstret tyder på att många väljer denna väg för att hålla sig nära byggnaden istället för att korsa den stora torgytan.



Mot och förbi.

Även när allén tar slut fortsätter människor i samma riktning mot matbutiken eller idrottsområdet, förbi torgets ytterkant. Detta understryker torgets nuvarande primära funktion som ett passagetorg, snarare än en plats för samling eller aktivitet.



Utsatt sittplats.

Bänkar står vända mot den torrlagda ytan, blicken riktas bortom den. Från denna position kan man överblicka hela torget och se alla som rör sig där. Samtidigt är bänkarnas ryggar vända mot ytan där människor passerar, vilket skapar en känsla av oskyddad exponering för dem som sitter. Denna arrangemang förstärker känslan av att vara utsatt, då den som sitter inte har något skydd mot omvärldens blickar eller rörelse.



Avstängd fontän.

Den avstängda fontänen fungerar som en rondell, där alla tvingas gå runt. En arena dit blickar dras, men som känns förbjuden att beträda eller interagera med. Fontänen, som stått torrlagd i över fem år, är prydd med skyltar som lyder "badning förbjuden i fontänen".



Markmaterial som barriär.

Den övergivna fontänen ramas in av två nivåer av smågatsten, vilket skapar en märkbar barriär. Denna barriär är både fysiskt och mentalt, och påverkar människors rörelsemönster och upplevelsen av platsen.

DEL 1
**TEORETISKA
UTGÅNGSPUNKTER**

DEL 2
DIALOGEN

DEL 3
PLATSEN

DEL 4
GESTALTNINGEN

DEL 5
DISKUSSIONEN

Gestaltungsprinciper

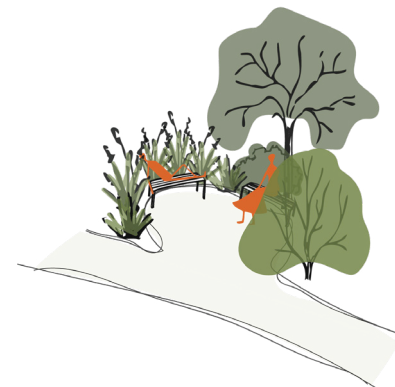
I denna del presenteras vår gestaltning av Altplatsen. Utifrån våra insikter från arbetets process och resultat, har vi tagit fram ett antal "gestaltungsprinciper" vi har applicerat i vår gestaltning. Dessa är olika sätt vi översätter resultatet från intervjudelen till fysisk gestaltning.

Rumslighet

Naturen brukas i olika syften och i olika sällskap. Det ska på torget finnas utrymme för avskildhet och kontemplation men även sociala ytor som främjar möten. Det är även viktigt att skapa en mer mänsklig skala på torget för att möta de höga punkt-husen.



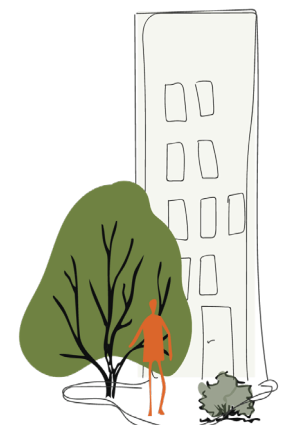
Öppen torgyta som mötesplats



Intima rum för bekantskap



Avskilda rum för kontemplation



Mänsklig skala

Gångmöjligheter

Det ska finnas möjlighet att ta olika vägar på torget. Smitvägar genom grönska och med lite variation i marken, raka stråk för smidigt förbipasserande av torget och de stigar som finns däremellan.



Utforskande stigar för lekfullhet



Planteringar man kan beträda



Stråk som möjliggör rörelsen förbi torget

Sinnesupplevelser

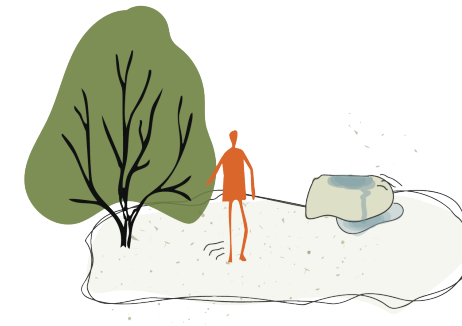
Torget utformas för att stimulera sinnen genom grönska, naturliga element och dynamisk vegetation som lockar djurliv och främjar interaktion. Vattenelement och materialval bidrar även de till en rikare naturupplevelse.



Växtlighet att interagera med. Lukta, smaka, höra och känna.



Vegetation som främjar djur- och fågelliv.



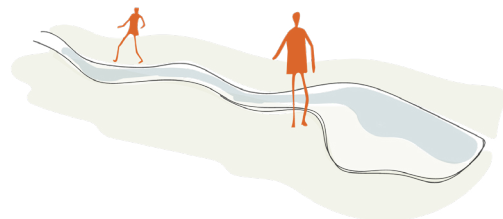
Varierande material som hörs och känns.



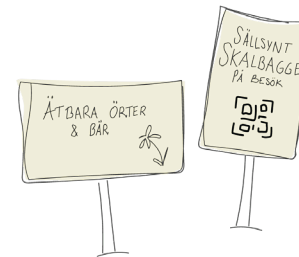
Dynamiska värden i vegetationen året om

Interaktion

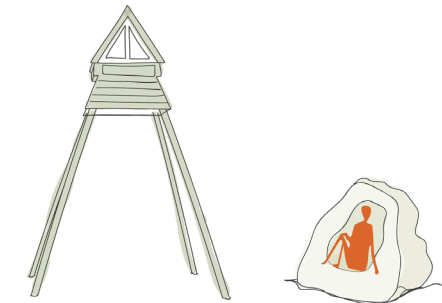
Torget ska uppmuntra till interaktion mellan människa och natur genom både element, grönska och dess utformning som helhet. Pedagogiska inslag ska finnas för att öka medvetenhet om natur och naturliga processer.



Öppen dagvattenhantering som synliggör naturliga processer



Informativa skyltar och element



Konstverk med naturpedagogik



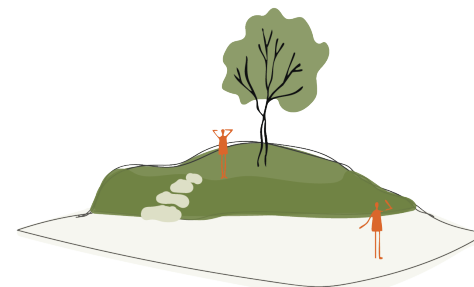
Interaktiva inslag

Rikta ögat

Torget utformas med varierade siktlinjer och visuella fokuspunkter för en mer dynamisk upplevelse. Oönskade inslag skärmas av, medan växter och objekt placeras för att väcka fascination och skapa en mer intressant helhet.



Separera trafik med vegetation



Varierande siktlinjer för perspektiv



Element för fascination som lockar

Naturlig karaktär

Den kanske viktigaste och mest övergripande aspekten när det kommer till vår gestaltning, är att skapa en naturlig karaktär på Altplatsen. Detta grundar sig i de samtal vi haft med intervjupersoner och under torgdialogen, där skog återkommande nämndes som en referens för vad som upplevs som natur. Områden med en mindre anlagd och mer 'vild' karaktär lyftes fram, exempelvis i jämförelser mellan Ruddalen och Slottsskogen, där det senare inte ansågs vara lika naturligt. Därför har skogskaraktär och en *naturlig* karaktär blivit en central utgångspunkt i vår gestaltning, något vi eftersträvar i många av våra val som presenteras framöver.

Då platsen vi arbetar med är ett torg, en yta präglad av rörelse och sociala möten, har vi behövt balansera dessa behov med vår ambition att skapa en *naturlig* karaktär. För detta har vi sökt inspiration både i naturen och i hur *natur* kan gestaltas i urbana miljöer. Genom studiebesök har vi samlat intryck och identifierat sätt att gestalta det naturliga.

Precis som diskussionen om vad ordet *natur* faktiskt betyder, är det också svårt att entydigt definiera vad som avses med att skapa en gestaltning som upplevs som *naturlig*. Under gestaltungsprocessen och studiebesöken blev detta en central intern diskussion, där den återkommande frågan blev: *Varför upplevs detta designval som 'naturligt', medan detta inte gör det?*

Andrew Light beskriver i *Restoring Nature: Perspectives from the Social Sciences and Humanities* (2000) att "ekologisk restaurering" inte enbart handlar om att återställa naturen i sig självt, utan att det snarare ska ses som ett försök att återskapa en viktig del av den mänskliga relationen med den "icke mänskliga naturen". Denna tanke förklarar fint en grund för vårt förslag och syfte. Vi kommer inte, i vår gestaltning, försöka återställa naturen på platsen, utan försöka återställa själva relationen mellan människa och natur som kanske i vissa fall behöver göras med element som i sig inte är *naturliga*.

Studiebesöken

Några av de studiebesök vi genomförde för inspiration inför gestaltningen:

Malmö Live – inspirerande rumslighet och växtkaraktär

Herlev Hospital, Köpenhamn – växtkaraktär, formspråk och materialmöten

Social Spine, Köpenhamn – naturlig karaktär i ett stråk

Operaparken, Köpenhamn – formspråk och materialmöten

Klimabyen, Köpenhamn – design med nature-based solutions och naturlig karaktär

Ruddalen och rundvandring med Torpadammens vänner – lokal växtkaraktär, formspråk och växtinventarielista

I naturen



I staden



Ruddalen.



Malmö Live.



Ruddalen.



Malmö Live.



Hållö, Bohuslän.



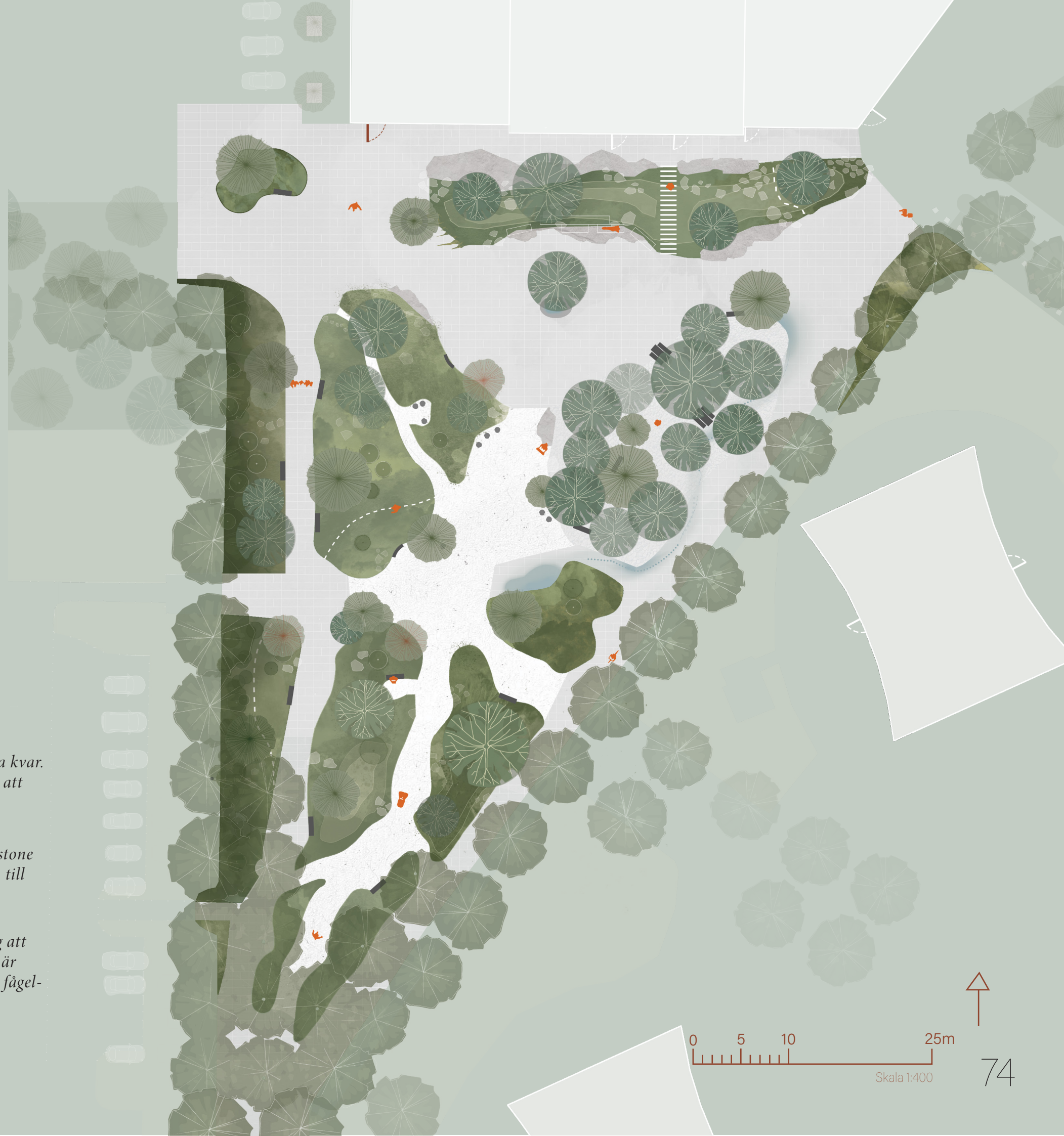
Alnarp.

FÖRSLAGET

“Inte bara gräsmatta och bänk för då kommer ju inte folk stanna kvar. Man ska först bli lockad att sätta sig och sen ska man bli lockad att stanna en liten stund till.” - Ann.

“Så jag tycker att det hade, istället för gräsmatta att dom åtminstone kunde ha plättar med ängar liksom, med blommor. Dom drar ju till sig insekter och fjärilar och sånt.” - Eva

“Det är ju roligare på ett sätt när det är naturljud. Nu tycker jag att det är rätt så tråkigt, man hör inga fåglar, löv som prasslar. Det är finare på vår, sommar när man hör dom där susen och man hör fågel-sången.” - Eva



0 5 10 25m
Skala 1:400

Koncept

Den gestaltning vi presenterar här, är ett resultat av den relation vi identifierat mellan människa och natur, och hur denna kan främjas på Altplatsen. Denna relation kan tolkas och visualiseras på många sätt, och det är detta resultat vi har landat i genom vårt arbete på just Altplatsen utifrån dess förutsättningar och behov. Gestaltningen bygger på två huvudsakliga insikter från intervjuerna, att designen ska följa en naturlig karaktär och att torget ska väcka intresse och bjuda in till interaktion samt kontemplation.

Människans relation till naturen främjas på Altplatsen genom en design som integrerar grönska och materialval som speglar en naturlig karaktär, baserat på de intervjuades beskrivningar av naturen. Platsen erbjuder rumsligheter för både kontemplation och social interaktion, samt olika gångvägar som skapar en mångfald av rörelsemöjligheter med olika naturupplevelser. Växter som väcker nyfikenhet eller att vila ögat på, interaktiva vattenelement och konstverk med naturpedagogiska inslag bidrar också till att stärka denna relation. Tanken är att torget ska bli en integrerad del av en större struktur av vardagsnära natur, vilket främjar en liten, men viktig, del av den komplexa relation varje individ har till naturen.

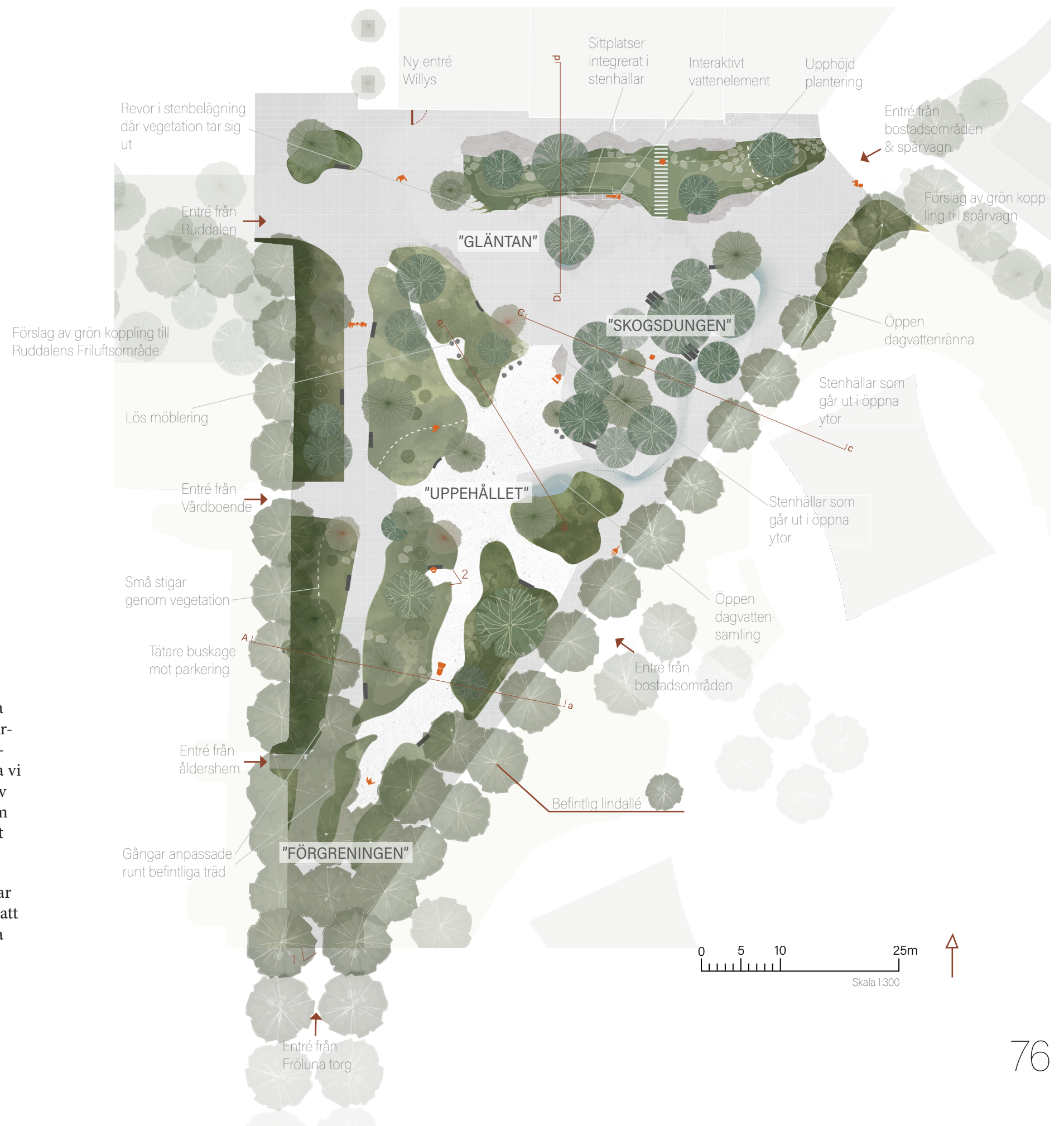
Perspektiv 2. Sittplats i grönskan.



Illustrationsplan

Illustrationsplanen visar den nya utformningen av Altplatsen. Genom att införa vegetation i olika lager och fylla torget med fler element, samt skapa olika hierarkier av rum och gångstråk, har vi skapat en mer mänsklig skala på platsen, jämfört med den tidigare stora skalan och öppna känslan. De lite mer öppna ytorna vi har skapat på platsen är utformade för att främja sociala möten och en känsla av samhörighet, och de spelar en central roll i att tillgodose platsens behov. Genom att erbjuda öppna och inbjudande ytor, bjuds människor in att röra sig naturligt mellan rummen och stanna upp för att interagera.

Fyra av de mer karaktärsgivande och större rummen vi har skapat på platsen har vi namngett *Förgreningen*, *Upphållet*, *Skogsdungen* och *Gläntan*, som kommer att presenteras närmare och mer detaljerat i sektion på följande sidor. Utöver dessa finns flera mindre rumsligheter längs gångstråken och inne i planteringar, där brukarna själva kan skapa egna upplevelser och interaktioner.



Förgreningen

Sektion A-a

Genom att dela upp riktningarna och introducera en central mittgång som leder in i torget, har vi skapat en tydlig gång som bjuder in till att röra sig genom torget istället för att enbart följa kanterna som det görs idag. Denna förändring syftar till att öppna upp torget och skapa en mer inbjudande miljö, utan att helt förlora rörelsemönstren längs kanterna, som är avgörande för att de boende ska kunna ta sig runt i området på ett smidigt sätt. Genom att bryta upp och skapa nya siktlinjer främjar vi en mer dynamisk upplevelse av platsen och skapar möjligheter för människor att vilja utforska och interagera med sin omgivning på ett mer aktivt sätt.

Variationerna i gångvägarna tillgodoser olika behov av rörelsemönster och erbjuder olika naturupplevelser. Små, mer intima stigar bjuder in till att utforska och komma nära grönskan, där man kan stanna upp för att titta på detaljer, lukta på blommor eller känna på bark och löv. Dessa gångvägar ger en möjlighet till en mer sensorisk upplevelse av naturen.

De organiska planteringarna möter och mjukar upp de raka linjerna från den befintliga lindallén som bibehålls. Växtligheten tillåter en nära interaktion och gör det möjligt att beträda ytorna, vilket skapar en direkt kontakt med naturen. Små rumsligheter i planteringarna och bänkar längs gångstigarna ger människor möjlighet att stanna upp, ta en paus, sätta sig och uppleva grönskan och omgivningen på ett mer avslappnat sätt. Topografin i planteringarna är lätt oregelbunden, vilket ger en subtil dynamik i landskapet – aldrig dramatisk, men tillräcklig för att skapa en levande och organisk karaktär.

”Man kan ju gå, alltså verkligen ’i’ i skogen, att man inte går på de här slingorna. Utan man går, och så är det lite berg, och det är lite upp och ner. Det är lite såhär gött, att gå på något annat än på plan asfalt.” - Alex

”Visst finns stigar och så, men vill man gå vid sidan om kan man ju göra det också för det är ju ett val. Du har olika möjligheter.” - Jadranka

”Vi alla människor behöver ju verkligen återhämta oss idag, det är ju många som är stressade. Så ska man liksom bara tuta förbi och känna, aa men va fasen ja sätter mig ner, så får det vara shit vad den såg skön ut eller en hammock.” - Ann



Uppehållet

Sektion B-b

Den södra torgytan har en intimare karaktär, med sin placering mer mitt i platsen, ombonad av mycket grönska. Här samstrålar flera gånger och riktningar från torget och gör det till en punkt många kommer att passera. Till skillnad från de något snabbare genomfartlederna längs kanterna av torget, syftar denna inre del att sänka farten något och uppmuntra folk att stanna upp.

Markmaterialet, i form av grus, ger en mjukare upplevelse och sänker tempot genom rummet. Här, mellan planteringar och grönska, finns det möjlighet att stanna upp. Bänkar och "lösa" stolar bjuder in till social interaktion eller en stund för kontemplation, vare sig man söker sig till solens värme eller skuggans svalka. Slår man sig ner kan man vila ögonen på grönskan som omger ytan eller sitta och observerar människor som umgås eller passerar.

En subtil öppen dagvattenränna löper genom detta rum, och även om den knappt ger sig till synes under torra perioder, fylls den med vatten när regnet kommer och skapar en ständigt föränderlig atmosfär. Den omgivande grönskan bidrar till en lugnare och mer avkopplande känsla, där människor kan stanna och interagera med naturen och med varandra. Förbipasserande bjuds in att stanna upp samtidigt som smidig passage möjliggörs.

"Jag hade gått ut mycket mer om det fanns lite tilltalande sittplatser och bara tagit en kopp kaffe eller pluggat lite." - Alex

"Ska man lugna sig så kan man ju absolut njuta av stolen en stund eller så upptäcker man nånting och så blir man sittandes en stund. Så jag tror det är rätt viktigt att ögonen får... det kan ju vara blommor eller vad som helst" - Ann



Skogsdungen

Sektion C-c

Skogsdungen är en lugn och avskild plats på torget, där man kan slå sig ner på en bänk och låta blicken vandra upp mot trädtopparna som möter himlen. Den mjuka grusytan bjuder här in till långsamma steg och en avslappnad atmosfär, där tempot sänks naturligt.

Träden är spritt planterade i gruset, vilket skapar oregelbundna, intima, men inte helt slutna rumsligheter. Bänkar finns placerade för den som vill slå sig ner, reflektera, landa en stund och kanske läsa en bok. Här dämpas ljudet och farten från utanför, och man kan förhoppningsvis höra fåglarna kvittra ovanför.

En öppen dagvattenrännan slingrar sig kort genom skogsdungen och tillför ytterligare en naturlig dimension. Platsen är ingen genomfart, men den som vill kan smita igenom en lugnare väg - en stillsam genväg snarare än ett hektiskt stråk.

“När det finns saker man måste tänka över, kan man tänka lite saktare i naturen. Då kanske en promenad eller att sitta vid havet på en bänk eller i sanden, eller på gräs eller på klippan. Det gör något extra värde att man kan samla tankar, det är ingenting som splittrar min uppmärksamhet, jag kan koncentrera mig bättre.” - Iwona

”Ibland kan jag vilja gå till skogen och titta bara, på träd typ, för att det är så mycket intryck hela tiden, så då kan jag tycka att det är ganska gött att gå dit [till Ruddalen] och bara kolla på något annat lite och sen gå tillbaka.” - Alex

“Ja det är nog nån slags lugn, att man kanske börjar reflektera över saker och ting och kanske släpper lite om man är lite stressad. Jag är inte så stressad, har aldrig varit på det sättet att jag är uppgjagad så, men ändå så känner man att det är en större stillhet, eller blir det inom en tror jag. Men då får man ju va en stund i naturen, inte bara jogga i en halvtimme.” - Eva



Gläntan

Sektion D-d

Gläntan är en självklar mötesplats med sin direkta anslutning till Willysentrén. Här fångas rörelsen från hela torget upp och leder folk in i den öppna ytan, där de kan stanna upp i denna dynamiska men samtidigt lugna atmosfär. Ytan bryts upp av en upphöjd plantering, på en subtil höjd av en meter, som ger både sittmöjligheter och en plats för att lätt blicka ut över platsen. De strategiskt placerade träden i markstenen bryter upp den öppna känslan och mjukar upp den annars hårda ytan. I detta rum får man också uppleva ett vattenelement, ett konstverk som inte bara är visuellt tilltalande utan också interaktivt, där det porlande vattnet bjuder in till både interaktion och sinnesro.

Den angränsande fasaden aktiveras och de boende kan gå ut från sina portar och direkt mötas av grönska och en mer stimulerande miljö. Planteringen bidrar till att dra ner skalan från den höga fasaden, vilket gör platsen mer inbjudande. Smitgångar över planteringen tillåter genvägar för de boende att smidigt ta sig runt.

I denna del av torget är en lite mer bergig karaktär, som påminner om klipphöllar, och som ger platsen en naturlig, robust känsla, som om den växt fram ur själva landskapet. Här får man en tydlig känsla av solens närvaro, då det är den mest solbelysta delen av torget. Terraseringen bjuder in en till att slå sig ner och njuta av solen, höra det porlande vattnet och kanske hälsa på en granne som passerar eller stannar till för en kort pratstund.

“Jag tycker det är kul att se människor, så de va det jag började tänka på när jag satt där [på Altplatsen] tänk om man hade sett pensionärer som sätter sig i solen eller barn som springer omkring eller så. Men sen är det även fint med utsikter” - Alex

Höjd ca
35m

0 5m
Skala 1:125



Interaktivt
vattenelement

Integrerade sittplatser
i stenhällar

Upphöjd plantering
i klippig karaktär

DETALJER I UTFORMNINGEN

Detta avsnitt syftar till att kort redovisa karaktären för några av detaljerna i gestaltningen. Att skapa en känsla och upplevelse av *natur* och *naturligt* handlar om både den lilla och stora skalan där varje val blir av vikt för gestaltningen.



Vegetation

Övergripande karaktär

Vegetationen på torget inspireras av den svenska naturen, särskilt från Ruddalen och närliggande områden som lyfts fram av de vi intervjuat. Viktiga karaktärsarter inkluderar tall, vårtbjörk, glasbjörk och rönn, tillsammans med buskar såsom vildkaprifol, fläder.

I den södra och skuggigare delen av torget skapas en lummig och grön atmosfär. För att behålla en känsla av öppenhet och trygghet hålls vegetationen lägre, så att planteringarna möjliggör fri sikt samt känns inbjudande och möjliga att röra sig igenom. Här dominerar låga till mellanhöga gräsarter, ormbunkar samt inslag av blåbär, lingon och smultron, vilket förstärker kopplingen till den svenska skogsmiljön.

I den norra, mer solexponerade delen skapas en kontrasterande miljö inspirerad av kustnära klipplandskap och berghällar. Här är marken torrare i den upphöjda växtbädden, och vegetationen präglas av en variation av låga och höga gräsarter, ljung och blommande perenner som trivs i soliga och karga förhållanden.

Genom hela torget integreras stenar och klipphöllar, vilket förstärker kopplingen till Göteborgs naturliga landskap och skapar en harmonisk övergång mellan de skuggiga skogsparterna och de öppnare, bergiga ytorna.

Riktlinjer

- Lokala växtarter prioriteras i valet, med fokus på växter som är typiska för de närliggande naturområdena som Ruddalen och Kaverös.
- För att skapa en autentisk och dynamisk känsla på torget bör växterna beställas i olika kvaliteter samt med variation i förgrening, habitus, stamhöjd och liknande egenskaper. Det är inte nödvändigt att exempelvis alla stammar är "perfekta" och raka, variationen gynnar snarare platsens karaktär. Detta skapar en naturlig variation som speglar naturens hierarkier och succession, vilket även ger ett pedagogiskt värde.
- Växtkompositionen ska gynna fåglar och andra djurarter. Därför ska vintergröna växter, samt växter som bär frukt eller blommar, prioriteras. Dessa värden ska vara strategiskt sprid-



Den generella karaktären vi eftersträvar på torget som även fint speglar Ruddalens karaktär. Bild tagen vid Herlev Hospital, Köpenhamn.

da över hela året för att säkerställa tillgång till föda för olika arter och samtidigt skapa en upplevelse för brukarna året om.

- Inhemska arter prioriteras, men en bred artmångfald är viktig. Exotiska växter får gärna plats för att bidra till en artrik miljö som främjar biologisk mångfald och ger ett varierat och föränderligt intryck. Hellre många arter än för få.

- Växterna väljs för att skapa flera skikt och lager som skapar rumsligheter och gynnar djurlivet.

- Den befintliga vegetationen bevaras i allra största mån. Lindarna i allén bevaras och gestaltningen anpassas efter dem. De växter som idag finns i de små planteringarna, som kaprifol, nepeta och geranium, ska återanvändas i de nya planteringarna.

Karaktärsindelning och exempelarter

Som en avgränsning i arbetet görs inte detaljerade växtval och en planteringsplan för torget. Istället har vi gjort en karaktärsindelning av de olika planteringarna som skapas i gestaltningen för att skapa en dynamisk vegetation som främjar interaktion och möjliggör olika aktiviteter på torget. Utöver planteringarna kommer även träd sättas ut i grus- eller stenbeläggning. För dessa prioriteras träd med skirare kronor som inte stänger igen de öppna rummen för mycket. Exempel på träd lämpliga för detta är Ginkgo biloba, enstaka Pinus sylvestris och Gleditsia triacanthos.

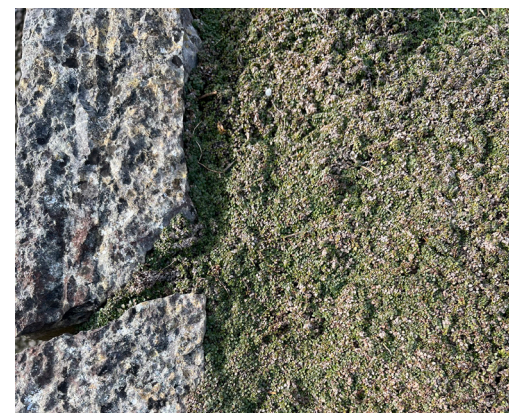
Träd och buskar som återkommer genom torget och sprids i de olika planteringarna är, Pinus sylvestris, Malus 'Evereste', Sorbus aucuparia, Sorbus intermedia, Betula pendula, Betula pubescens, Cedrus deodara, Picea abies, Ginkgo biloba, Pinus mugo, Cornus mas, Rosa dumalis, Viburnum opulus, Lonicera xylosteum, Lonicera caprifolium, Lonicera periclymenum, Sambucus nigra, Callicarpa bodinieri, Heptacodium miconioides och Prunus spinosa. Nedan följer en karaktärsindelning vi gjort för växtligheten på torget med exempelarter.



Atlassvingel



Vårljung



Timjan möter natursten



Ormbunke möter gräs möter tall



Glasbär väcker fascination



Vårens första lökar



1. Lågt och luftigt

En låg plantering med tåliga grässorter och andra växter som skapar ett luftigt intryck. Dessa kan man lättare beträda, och det ger en välkomnande och öppnare känsla vid torgets entré.

Exempelarter: *Festuca gautieri*, *Erica carnea*, *Blechnum spicant*, *Vaccinium myrtillus*



2. Mellanhögt och gräsigt

En plantering med lite högre växter än den låga (nr 1) men ändå med ett gräsigt uttryck. Här finns också fler blommande växter och buskar som tillför variation genom både höjd och färg.

Exempelarter: *Fragaria vesca*, *Anemone tomentosa*, *Festuca gautieri*, *Blechnum spicant*, *Sesleria nitida*



3. Högt och blommande

En plantering med högre grässorter och fler blommande växter, där buskar och träd skapar ett varierat och livfullt intryck. Här finns både höga gräs och blommor som ger både struktur och färg under olika delar av året.

Exempelarter: *Sesleria nitida*, *Molinia caerulea*, *Echinacea purpurea*, *Solidago 'Strahlenkrone'*



4. Lummigt och avskärmande

En tät plantering som avskärmar och ger integritet, särskilt mot parkeringen. Här planteras buskar och mindre träd ihop med de befintliga lindträden som ger höjd.

Exempelarter: *Sorbus intermedia*, *Lonicera xylosteum*, *Sambucus nigra*, *Cornus mas*



5. Klippig glänta

Upphöjd plantering med en klippig karaktär. Här är det torrare och soligare och växtvalen inspireras av klippiga kustlägen.

Exempelarter såsom, *Pinus sylvestris*, *Cotinus 'Young Lady'*, *Sesleria nitida*, *Festuca mairei*, *Armeria maritima*, *Allium scholoprasum*, *Calluna vulgaris*, *Geranium renardii*



6. Skogsdungen

Ett lugnt och kontemplativt rum på torget med träd som växer ur en mjuk grusyta och ger en skogslik känsla. Träd har en variation i förgreningshöjd så att platsen blir ombonad men inte instängd.

Exempelarter: *Cedrus deodara*, *Pinus nigra*, *Larix marschlinsii*, *Gleditsia triacanthos*



Material och kulörer

Kulören på platsen harmonierar med den närliggande omgivningen och Ruddalens vegetation. Samtidigt får inslag från blommor och bär i starkare färger ta plats för att skapa visuell fascination och bidra till den biologiska mångfalden.

Materialvalen är naturliga såsom träd och sten och går i varma, neutrala toner. Grus används i torgets inre delar för att skapa ett mjukare intryck och ett behagligt ljud, vilket samtidigt sänker tempot. I Skogsdungen används ett grövre grus som ger ett ännu mjukare intryck och en ökad stillhet. I de mer belastade gångstråken och på torgytan, Gläntan, täcker naturstensplattor ytan.



Kulörer i Ruddalen



Stenplattor i oregelbundna former



Mjuk grusyta för Skogsdungen

Materialmöten

Materialmöten utformas för att skapa en naturlig känsla, inspirerade av hur möten sker i den ogestaltade naturen, såsom hur mötet mellan gräs och sten smälter samman så naturligt i skogen. Istället för skarpa linjer används organiska övergångar utan friser. Planteringar och gränser får mjuka former, och växtlighet tillåts växa ut och hänga över grus och stenbeläggningar.

Träd i hårdgjorda ytor omges av synlig jord, vilket ger intrycket av att de är utskurna från marken, och befintliga träd bevaras genom att gångar anpassas runt dem. Dagvattenhantering integreras sömlöst genom nedsänkningar i den valda sten- och grusbeläggningen och blir samtidigt ett pedagogiskt och interaktivt element.



Grus möter stenplattor och plantering



Vegetationen få hänga över gångar



Diskret ränna i markmaterialet för dagvatten

Utrustning

Utrustning såsom bänkar, lyktstolpar och soptunnor ska vara av en naturlig karaktär, samtidigt som de förblir funktionella. Genom att använda material som trä samt färger i grönt och brunt kan utrustningen bättre integreras i den omgivande grönskan istället för att sticka ut.

Placeringen av utrustningen ska följa landskapets utformning. Sittmöjligheter erbjuds genom en variation av bänkar, picknickbord, integrerade sittplatser i stenhällar och lösa stolar på grusytorna. De ska vara placerade för att skapa en bekväm och inbjudande atmosfär utan att dominera, vilket uppmuntrar till olika former av umgänge eller en stunds vila. Bänkarna är indragna i planteringar, vilket gör att växterna omger en när man slår sig ner. Lyktstolparna ska stå spridda, efterliknande träd i naturen, och ge ett behagligt, varmt ljus som samtidigt skapar en trygg känsla även under de mörka timmarna.



Lyktstolpar som smälter in snarare än sticker ut.



Indragna bänkar i vegetationen



Bänkar vid den kontemplativa skogsdungen

Konstverk & pedagogik

På torget ska konst och pedagogik samverka för att skapa en upplevelse där naturen står i centrum. Lokala konstnärer ska främjas där ett fokus i konst ska ligga på naturpedagogik. Detta kan exempelvis innebära små men betydelsefulla inslag såsom boplatser för djur och insekter, informativa skyltar om arter och naturliga processer, samt interaktiva skulpturer och vattenelement.

Det är viktigt att de pedagogiska inslaget inte överskuggar den mer genuina och utforskande naturupplevelsen på platsen. Pedagogiken ska finnas där som välplacerade detaljer som berikar upplevelsen utan att dominera.



Konstverk "En vinge rörde mitt hår" i Frölunda, som synliggör djurens plats i vårt samhälle. Foto: Ulrika Jansson



Interaktivt konstverk med vatten. Foto: Das Bild, författare Robin Winogrand.



Plats att byta böcker. Här vid Torpadammen.

Relationen till natur stärks

Att skapa en grön och inbjudande vardagsmiljö lockas människor till torget, där grönskan blir en naturlig del av vardagen. De fångas upp när de passerar, kanske stannar de upp en stund, hälsar på en granne eller doftar på en blomma. Så blir torget ett trevligt och naturligt inslag i vardagen, där små möten och lugna stunder berikar tillvaron.

Genom att ta tillvara på offentliga ytor som idag glömts bort kan vi forma en framtid där naturen får en större roll i våra liv. Torget blir en viktig del i omställningen mot en grönare och mer hållbar urban miljö. När stadsdelen utvecklas är det avgörande att bevara och stärka relationen med naturen, och på så sätt skapa levande platser där människor, växter och djur trivs, möts och känner sig hemma.

Den här gestaltningen, liksom uppsatsen i sin helhet, är ett steg i att utforska nya sätt och få en djupare förståelse för hur vi kan skapa fysiska platser som både speglar och väcker känslor av den livslånga relation många av oss har till naturen. Denna relation handlar inte bara om vår närhet till skog, hav och berg - utan om vårt behov av att känna samhörighet, lugn och meningsfullhet i en allt mer fragmenterad värld. Det är just därför vi ser det som viktigare än någonsin att lyfta fram och stärka denna relation, för både oss själva och kommande generationer.



Perspektiv 1. Från "Vägskalet".

DEL 1
**TEORETISKA
UTGÅNGSPUNKTER**

DEL 2
DIALOGEN

DEL 3
PLATSEN

DEL 4
GESTALTNINGEN

DEL 5
DISKUSSIONEN

Diskussion

Målet med arbetet har varit att undersöka hur semi-urbana offentliga platser kan bli en källa till naturupplevelser, samtidigt som de bidrar till trivsamma och funktionella stadsrum som stärker relationen mellan människa och natur. För detta har vi gjort ett dialogarbete med några av de boende vid Altplatsen och utifrån det resultatet skapat ett förslag för omgestaltning av torget som stärker denna relation. Arbetet utgick från denna frågeställning:

Hur ser den urbana människans personliga relation till naturen ut, och vilken plats har dessa upplevelser i vardagslivet?

Hur kan denna relation främjas genom gestaltning av en semi-urban torgmiljö?

Relationen mellan människa och natur

Så hur ser relationen ut då? Som bakgrunden i detta arbete visade, och som också framkom i intervjuerna, är den komplex. Människan har en djup relation med naturen, en relation som kan variera i intensitet beroende på individ och situation. För vissa är relationen mer avlägsen, medan den för andra är mycket stark. Denna relation kan också förändras över tid. De personer vi intervjuade hade alla en relativt nära koppling till naturen, då de regelbundet vistas i den

och beskrev dess betydelse för deras välbefinnande. Deras närmaste natur, enligt deras beskrivningar, var Ruddalen, en plats de alla besökte ofta.

Många av de vi träffade, både i intervjuer och i *Torgdialogen*, definierade naturen som skog, något som vi svenskar ofta har en stark känslomässig koppling till (Thurfjäll, 2014). För många innebar vistelse i naturen aktiviteter som promenader, träning, fika, svamp- eller bärplockning, att sitta och reflektera, vila ögonen, få perspektiv, samla tankar, umgås med nära och kära, få frisk luft, bada, upptäcka eller att bara få vara. Naturen beskrevs ofta som en plats för kontemplation och som viktig för både den fysiska och psykiska hälsan.

Vid val av citat märkte vi att vissa var svårare att inkludera, då några av de intervjuade förklarade sina känslor och upplevelser på ett sätt som vi lätt kunde förstå under intervjuerna, men som inte alltid var lika tydligt för en utomstående läsare när vi plockade ut dem. Även om vi kunde förstå deras relation med naturen i samtalen, speglades den inte alltid i de valda citaten. Vissa var bättre på att sätta ord på de känslomässiga aspekterna av sin relation till naturen, vilket vi tolkade som ett tecken på en starkare koppling. Exempelvis när Jadranka beskrev hur naturen var livsviktig, nästan som blodet i ådrorna, gav det oss en direkt känsla av att hennes relation med naturen är väldigt stark. De mer fysiologiska anknytningarna, om exempelvis hur naturen är bra för ens hälsa, att man pro-

menerar och plockar svamp, kopplade vi inte på samma sätt som en lika stark relation. De som vi ansåg visade på en starkare känslomässig relation till naturen pratade även mer om miljöfrågor, klimat och engagemang. Detta fick oss att reflektera över hur stark relationen till naturen bör vara för att leda till ett starkt *Pro Environmental Behaviour* och om vilken typ av relation till naturen det egentligen handlar om - den fysiska eller den känslomässiga, eller en kombination av båda.

Balansgångar

Under arbetets gång har vi stött på flera utmaningar, särskilt då det kommer till att på något sätt översätta människans relation till natur som framkom genom intervjuerna, till en konkret, fysisk gestaltning. Det har under hela arbetets gång funnits en medvetenhet om att vi inte vill skapa *natur* på platsen, utan snarare en plats som stärker människans relation till naturen på ett mer genomtänkt sätt (Light 2000). Syftet har varit att skapa en miljö som, även om den är urban, bjuder in till en känsla av närvaro och naturupplevelse - utan att direkt försöka återskapa naturen i sin ursprungliga form. En av de största utmaningarna har varit att göra denna relation till naturen både autentisk och relevant i människans vardag. Vi har behövt reflektera över hur mycket som kan uppfattas som konstlat eller människoskapat

innan det förlorar sin naturliga känsla. Hur kan vi skapa en plats som både känns naturlig och ändå är resultatet av en medveten design? Ska material och formspråk vara helt naturligt och organiskt, eller kan mer strukturerade och planerade inslag fungera för att återskapa den önskade upplevelsen, och hur stor plats kan dessa ha?

Vid samtal om natur med de intervjuade pratade de ofta om naturområden av en ganska stor skala, stora stadsparker eller skogar exempelvis. Hur fångar man upp de stora och ibland abstrakta begreppen och tankarna om natur, och på vilket sätt gör man dessa lättare att begripa och uppleva i ett mer komprimerat och urbant sammanhang? I detta arbete har det blivit en balansgång och avvägning mellan att hålla fast vid det övergripande syftet och ämnet att stärka relationen mellan människa och natur, samtidigt som vi har behövt ta hänsyn till platsens specifika förutsättningar, användning och behov. Om vi enbart hade utgått från Altplatsens specifika behov utan att tänka på detta ämne, hade gestaltningen sannolikt blivit mycket annorlunda. Samtidigt, om vi bara hade fokuserat på relationen mellan människa och natur utan att ta hänsyn till platsens behov, skulle vi riskerat att skapa en gestaltning som inte mötte de praktiska krav som en stad och dess invånare ställer, och att folk inte hade stannat upp på och brukat platsen, vilket krävs för att uppleva de integrerade naturvärdena.

Att skapa en plats där folk faktiskt vill stanna

och interagera har också varit centralt i vårt arbete. Det är inte, i denna kontext på Altplatsen som urban torgmiljö, tillräckligt att bara placera ut element av natur. Vi måste erbjuda platser för sociala möten, sittplatser och olika rum som bjuder in till aktivitet och stillhet, samtidigt som vi stärker naturvärdena. För att skapa en meningsfull relation till naturen krävs att människor interagerar med platsen, och det sker inte alltid spontant.

Vi anser att det finns en balansgång mellan att främja naturupplevelser och interaktion, där det handlar om att hitta rätt förhållande mellan hur mycket fokus som ska läggas på själva naturupplevelsen och hur mycket på naturpedagogiken. Hur mycket kan vi, och bör vi, styra och påverka upplevelsen av natur genom pedagogiska element, utan att förlora den naturliga känslan av upptäckt och upplevelse? För mycket pedagogik eller information riskerar att ta över och bli påträngande, då det kan hämma den spontana och personliga upplevelsen av naturen. Vi har försökt hålla ett omsorgsfullt mått i hur vi presenterar naturen, så att den kan upplevas på ett personligt och genuint sätt, men utan att helt ta bort möjligheten för besökare att också kunna lära sig och förstå platsen på ett djupare plan.

Att översätta intervju till gestaltning

Att översätta en intervju till en gestaltning är en komplex och ibland svår process. En stor

utmaning är att fånga de nyanser och den djupa känslomässiga anknytning till naturen som framkom i intervjuerna och omvandla dessa till en fysisk plats. Relationen till naturen är en livslång, djup relation och just denna del är särskilt svår att gestalta, då den handlar om mycket mer än bara fysiska eller estetiska upplevelser - den är formad av årtal av erfarenheter och känslor. Däremot, att gestalta en daglig rutin, som promenader eller att sitta och reflektera i naturen, känns mer konkret och lättare att översätta. Här handlar det om att skapa en plats där sådana aktiviteter kan utföras och där brukaren kan relatera till sina vanor på ett naturligt sätt.

En del av de aspekter som vi direkt identifierade som viktiga och lättare att översätta på platsen var sinnesupplevelser som de intervjuade ofta förknippade med naturen. Trots att dessa upplevelser kanske inte kommer att framträda exakt på samma sätt i en urban kontext, var de ändå vägledande. Fågelkvitter, även om det inte är en självklarhet att fåglar kommer till platsen, blev en viktig aspekt. Vatten, både för sitt porlande ljud och för dess visuella livfullhet, var också en central upplevelse att översätta. Även estetiska element som blommor och grönska, samt att minimera synen av betong, bilar och trafik, var tydliga riktlinjer. Något av det enklare att översätta, särskilt i kontrast till torgets nuvarande hårdgjorda yta och brist på grönska, var att introducera mer vegetation på platsen och skapa en variation för att främja naturupplevelser.

Svårare att översätta var den mer abstrakta *naturliga känslan* som många intervjuade förknippade med naturen. Denna känsla var ofta inte tydligt definierad i intervjuerna, ofta var den uttryckt som en kontrast mellan exempelvis Ruddalen och Slottsskogen. Det blev under arbetets gång tydligt för oss att denna känsla handlar om aspekter såsom, materialval, materialmöten, flöden på platsen, rumsligheter, vegetationskaraktär, utrustning och den omgivande kontexten. Dessa aspekter är svåra att fånga och översätta till en konkret gestaltning, men är avgörande för att skapa en plats som känns *naturlig* på ett autentiskt sätt.

När vi utvärderar vårt eget arbete är det svårt att säga om vi har lyckats fullt ut. Vi känner att vi har kommit fram till ett förslag som, baserat på de intervjuer vi genomfört, främjar relationen mellan människa och natur. Men vi kan också vara kritiska - det finns såklart andra sätt att utforma gestaltningen. Vi hade till exempel kunnat inkludera mer pedagogiska inslag, kanske en annan typ av vegetation för att skapa en annan karaktär, eller interaktiva element som odlingsmöjligheter eller lekytor. Det finns många alternativ och vi ser detta som en pågående process och ett lärandemoment i hur man närmar sig och tolkar sådana komplexa frågor.

Det går att diskutera om vi ibland har valt den säkrare vägen, istället för att driva gränserna för vad en sådan plats, som Altplatsen, kan vara eller bli då det kommer till att gestalta med naturen. Det är en svår

balansgång att hitta, att både vara trogen den funktionella aspekten och samtidigt våga utmana etablerade normer och vara kreativ. Men samtidigt, när vi tittar på det hela, förstår vi varför vi landade där vi gjorde. Vi ville skapa en plats som är både användbar och tillgänglig för alla, även om vi kanske inte helt utmanade den traditionella synen på torgets roll i staden.

Förändring som krävs

Det är viktigt att belysa att detta arbete endast utforskar en liten del av hur man kan stärka relationen mellan människa och natur. Det större perspektivet kräver initiativ och förändringar på flera nivåer i samhället. Vi anser att det behövs ett större fokus i stadsplaneringen på att implementera grönska, gynna naturliga processer och biologisk mångfald, samt att bevara och vårda befintlig natur och grönområden. Vi ser även ett stort behov av att medborgardialogen stärks och att lokala invånare aktivt involveras i planeringen och utformningen av sina livsmiljöer.

För att skapa en starkare relation till naturen måste man interagera med den - det räcker inte att “bara” ha närhet till den. I vårt fall skulle detta kunna innebära initiativ som att barn från förskolan och äldre på ålderdomshemmet deltar i plantering av växter på torget, eller att de genom workshops får skapa naturpedagogisk konst får ta plats på torget.

Metoddiskussion

För att besvara den första frågeställningen valde vi att genomföra semistrukturerade, kvalitativa djupintervjuer med öppna frågor. Vår begränsade urvalsgrupp på sju personer gav oss möjlighet att verkligen fördjupa oss i varje individs unika relation med naturen samt att utforska och analysera de känslomässiga aspekterna av deras naturupplevelse. Samtidigt innebar den lilla urvalsgruppen att vår studie har en begränsad förmåga att generalisera hur den "urbana människans" relation till naturen ser ut i stort. Den goda relation våra respondenter förmedlade nyttjade vi för att undersöka hur en liknande relation kan främjas hos individer som idag har en svagare eller obefintlig koppling till naturen. Om våra respondenter hade haft en svag eller dålig relation med naturen så hade vi troligtvis antagit en annan infallsvinkel och undersökt varför relationen till naturen var negativ eller frånvarande, samt hur detta kan motverkas i gestaltning. Detta hade sannolikt resulterat i en annan gestaltning på platsen.

Vi var medvetna om urvalsstorlekens begränsningar redan från början. För att få en bredare förståelse av den urbana befolkningens relation till naturen valde vi att komplettera djupintervjuerna med ett mindre inslag av kvantitativa insamling under vår torgdialog. Detta gav oss insikt i hur en större grupp människor förhåller sig till naturen.

Precis som i djupintervjuerna var svaren i *torgdialogen* ofta fokuserade kring skogsmiljöer. Vi fick även en snabb inblick i djupare

relationer med svar som "Trygghet" och "Avslappning", men generellt sett var svaren mer konkreta, exempelvis "Träd" och "Hav". Detta väcker frågan om en kvantitativ studie hade lett till ett större fokus på objekt i gestaltningen snarare än på stämning, karaktär och känsla, vilket hade förändrat arbetets karaktär och inriktning.

Det var svårt att avgöra hur mycket de första intervjuerna som genomfördes påverkade de efterföljande. I början av processen var vi öppna och utforskande, vilket gav värdefulla insikter. Frågan är om dessa insikter förbättrade efterföljande intervjuer, eller om de istället styrde samtalet i en viss riktning. Formuleringen av följdfrågor utvecklades gradvis i en mer sökande ton, påverkad av vår ökade kunskap i ämnet. Det var en utmaning att närma sig en intervju med en helt "blank" inställning när man redan besitter viss förkunskap om ämnet. Intervjuteknik är en färdighet som utvecklas med erfarenhet, vilket betonar vikten av att kontinuerligt reflektera över sitt tillvägagångssätt som intervjuare.

Djupintervjuerna visade sig vara mycket värdefulla för att utforska de känslomässiga och personliga aspekterna av naturupplevelsen, något som hade varit betydligt svårare att uppnå med en kvantitativ metod.

Om djupintervjuer genomförts med ett större antal deltagare kan det finnas en risk att metodens syfte och den djupgående karaktär som gör den unik förloras. Detta skapar en

utmaning i att välja vem som får "sin röst hörd," vilket innebär ett medvetet ställningstagande som kan påverka resultaten och tolkningen av studien.

I föreliggande studie är det viktigt att notera att urvalet av deltagare inte är representativt för befolkningen i området. Majoriteten av deltagarna var kvinnor, och vi saknade betydande åldersgrupper, särskilt barn samt personer i åldersspannet 25–55 år. Detta innebär att viktiga perspektiv inte blivit tillräckligt beaktade i studien. Denna begränsning i urvalet bör beaktas vid tolkningen av studiens resultat.

Vår andra frågeställning visade sig vara betydligt svårare att undersöka och besvara. Detta är endast ett exempel på hur en relation mellan människa och natur kan stärkas genom gestaltning, och det hade varit intressant att se hur någon annan skulle ha närmat sig frågeställningen.

Kategoriseringen av intervjusvaren skulle sannolikt ha sett annorlunda ut om studien genomförts av någon annan, då detta påverkas av utförarens perspektiv och syfte. Vår utbildning och erfarenhet inom landskapsarkitektur har präglat både kategoriseringsprocessen och tolkning av resultaten på ett sätt som är unikt för vårt perspektiv.

Under arbetets gång insåg vi att genomförandet, transkriberingen och kategoriseringen av intervjumaterialet, tillsammans med inläsning av relevant teori, tog mer tid än vi

initialt planerat. Vi valde att lägga mer tid på att iterativt bearbeta intervjusvaren snarare än gestaltningen. Detta begränsade den tid vi kunde ägna åt visualiseringen och detaljnivån i gestaltningsförslaget. Hade vi exempelvis fördjupat oss i aspekter som växtval med en tydlig planteringsplan, val av utrustning och pedagogiska inslag så hade vi tydligare kommunicerat vår vision. Dessa förbättringar hade stärkt förslaget och tydligare visat hur vi främjar relationen mellan människa och natur. Trots detta var vårt intervjuarbete och bakgrundsarbete nödvändiga för att skapa ett gestaltningsförslag som verkligen främjar relationen mellan människa och natur.



Liljekonvalj - *Convallaria majalis*

Att ta med sig vidare

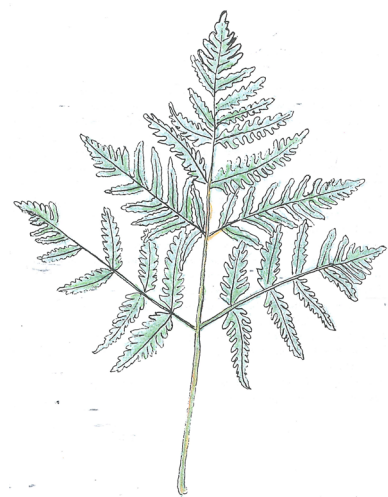
Det var väldigt givande att inse hur mycket naturen faktiskt betyder för de vi intervjuade. Vissa uttryckte det tydligt, medan andra beskrev sin relation mer indirekt och hävdade att de inte hade en stark anknytning till naturen. Men när de väl pratade om ämnet visade det sig att det inte riktigt stämde. Särskilt intressant var hur varmt de talade om sin närmiljö, sin vardagsnatur, som Ruddalen.

Under intervjuerna blev det tydligt hur viktiga specifika platser är för människors relation med naturen. Ofta framkom starka anknytningar till vissa platser eller typer av platser. Den emotionella kopplingen mellan individ och plats är avgörande att förstå för att kunna använda den i gestaltningen. Genom att förstå naturens betydelse för människors liv, både fysiskt, psykiskt och känslomässigt, har vi fått en djupare insikt i hur avgörande det är att integrera kvalitativ natur i urbana miljöer för att främja människors välbefinnande.

En av de främsta lärdomarna vi tar med oss från detta projekt var just vilket ansvar som kommer med konversation med människor. För att konversationen skall vara riktigt givande så handlar det inte bara om att ställa en enkel fråga som *"Vad vill ni ha på den här platsen?"*. Enkla frågor, leder till enkla svar. Från djupintervjuerna tar vi med oss vikten av att förstå vad personen egentligen menar i sina svar. Om någon säger att de vill ha en bänk, kan det handla om olika behov. Är det

för att vila benen på en svårframkomlig väg? Eller beror det på att platsen erbjuder en fantastisk utsikt? Kanske handlar det om att skapa en mötesplats, eller en plats för enskildhet och reflektion. Det är de bakomliggande tankarna och behoven som är viktiga för landskapsarkitekten att förstå och arbeta med.

Samtiden ställer nya frågor och utmaningar som kräver kreativa tillvägagångssätt och lösningar. Hur stärker vi egentligen kontakten mellan den urbana människan och naturen? En djupare och mer meningsfull dialog kan öppna upp för oväntade insikter som leder till hållbara och engagerande gestaltningar och medborgare. En öppen dialog är en viktig byggsten för hållbar och fungerande samhällsutveckling, något vi har tagit fasta på i vårt arbete. Det har inspirerat oss att utforska oväntade sätt att använda dialogen som ett verktyg i gestaltningen.



Ekbräken - *Gymnocarpium dryopteris*



Naturen knackar på fönstret. Öppnar du?

KÄLLFÖRTECKNING

Alirhayim, R. (2023). Place attachment in the context of loss and displacement: The case of Syrian immigrants in Esenyurt, Istanbul. *Journal of Urban Affairs*. 47 (2), 381-403. <https://doi.org/10.1080/07352166.2023.2180378>

Alvarsson JJ, Wiens S, Nilsson ME. (2010). Stress recovery during exposure to nature sound and environmental noise. *International Journal of Environmental Research and Public Health*. 7 (3), 1036-46. <https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC2872309/>

Bornstein, M. H. (2012). Proximal to distal environments in child development: Theoretical, structural, methodological, and empirical considerations. In L. C. Mayes & M. Lewis (Eds.), *The Cambridge handbook of environment in human development*. 15-34. Cambridge University Press. <https://doi.org/10.1017/CBO9781139016827.003>

Bronfenbrenner, U. & Morris, P.A., (2006). The bioecological model of human development. In R.M. Lerner & W.E. Damon, eds. *Handbook of child psychology: Vol. 1, theoretical models of human development*. West Sussex: Wiley. 1, 793-828.

Bronfenbrenner, U. (1979). *The ecology of human development: Experiments by nature and design*. Harvard university press.

Brown, B., Perkins, D. D., & Brown, G. (2003). Place attachment in a revitalizing neighborhood: Individual and block levels of analysis. *Journal of Environmental Psychology*. 23, 259-271. [https://doi.org/10.1016/S0272-4944\(02\)00117-2](https://doi.org/10.1016/S0272-4944(02)00117-2)

Church, S. (2014). Exploring Urban Bioregionalism: a synthesis of literature on urban nature and sustainable patterns of urban living. *S.A.P.I.EN.S, Surveys and Perspectives Integrating Environment and Society*. 7 (1). <http://sapiens.revues.org/1691>

Church, S. (2018). From street trees to natural areas: retrofitting cities for human connectedness to nature. *Journal of Environmental Planning and Management*. 61 (5-6), 878-903. <https://doi.org/10.1080/09640568.2018.1428182>

Comstock, N., Dickinson., M. Marshall, J., Soobader, M., Turbin, M., Buchenau, M., & Litt, J. (2010). Neighborhood attachment and its correlates: Exploring neighborhood conditions, collective efficacy, and gardening. *Journal of Environmental Psychology*. 30 (4), 435-442, <https://doi.org/10.1016/j.jenvp.2010.05.001>

DigitaltMuseum (2024). *Ågren, Lars (1921 - 2006)*. <https://digitaltmuseum.se/011034077657/agren-lars-1921-2006> [2024-11-12]

Ducarme, F., Couvet, D. (2020). What does ‘nature’ mean?. *Palgrave Communications*. 6 (2020), 14. <https://doi.org/10.1057/s41599-020-0390-y>

Evans, G.W., Otto, S. and Kaiser, F.G. (2018). Childhood Origins of Young Adult Environmental Behavior. *Psychological Science*, 29(5), 679-687. doi:<https://doi.org/10.1177/0956797617741894>.

Feldman, R. M. (1996). Constancy and change in attachments to types of settlements. *Environment and Behavi-*

or. 28, 419-445. <https://doi.org/10.1177/0013916596284001>

Försäkringskassan. (2024). *Rekordmånga sjukskrivs för stress*. Försäkringskassan. <https://www.forsakringskassan.se/nyhetsarkiv/nyheter-press/2024-11-18-rekordmanga-sjukskrivs-for-stress>

Göteborg 2023 (u.å.). *Bostad2021*. <https://goteborg2023.com/jubileumsprojekt/bostad2021-2/> [2024-11-08]

Göteborg Stad (2020). *ÄNDRING AV DETALJPLAN II-2930 FÖR BOSTÄDER VID FAGOTTGATAN/MANDOLINGATAN INOM STADSDELEN JÄRNBROTT*. (1480K-2-5561). Göteborgs Stad. <https://geodata-external.sbk.goteborg.se/dokument/planer/1480K-2-5561.pdf>

Göteborg Stad (2021). *DETALJPLAN FÖR FÖRSKOLA VID GITARRGATAN OCH ÄNDRING AV DETALJPLAN II-2930 INOM STADSDELEN RUD I GÖTEBORG*. (1480K-2-5547). Göteborgs Stad. <https://geodata-external.sbk.goteborg.se/dokument/planer/1480K-2-5547.pdf>

Göteborg Stad (2022). *Översiktsplan för Göteborg*. Göteborgs Stad. <https://oversiktsplan.goteborg.se/>

Göteborgs Stad (2023). *Miljonprogrammet*. <https://goteborg2023.com/arena/miljonprogrammet/> [2025-02-25].

Göteborgs Stad (u.å. b). *Bilaga- Kunskapsunderlag - Nulägesbeskrivning och förutsättningar Program för Frölunda*. Göteborgs Stad. [https://www5.goteborg.se/prod/fastighetskontoret/etjanst/planobygg.nsf/vyFiler/Fr%C3%B6lunda%20-%20Program%20f%C3%B6r%20Fr%C3%B6lunda%20-Program%20-%20samar%C3%A5d-Bilaga%20kunskapsunderlag/\\$File/01.%20Bilaga%20Kunskapsunderlag.pdf?OpenElement](https://www5.goteborg.se/prod/fastighetskontoret/etjanst/planobygg.nsf/vyFiler/Fr%C3%B6lunda%20-%20Program%20f%C3%B6r%20Fr%C3%B6lunda%20-Program%20-%20samar%C3%A5d-Bilaga%20kunskapsunderlag/$File/01.%20Bilaga%20Kunskapsunderlag.pdf?OpenElement) [2025-03-12]

Göteborgs Stad Park och Natur (u.å.). *Tvåvik - Ruddalen*. [online] https://goteborg.se/wps/wcm/connect/e267957c-4862-448d-a25b-771a8770d186/Tv%C3%A5vik_Ruddalen.pdf?MOD=AJPERES [2025-03-11].

Göteborgs Stad. (u.å. a). *Delmål 4: Göteborgs Stad säkrar tillgången till grönområden och nyttjar ekosystemtjänster*. <https://goteborg.se/wps/portal/enhetssida/miljo-och-klimat-goteborg/miljo-och-klimatprogrammet/manniskan/delmal-4-goteborgs-stad-sakrar-tillgangen-till-gronomraden-och-nyttjar-ekosystemtjanster>

Göteborgs stad. (u.å. b). *Göteborg 600 000 invånare*. <https://goteborg.se/wps/portal/enhetssida/statistik-och-analys/demografi-och-analys/korta-kommentarer/goteborg-600-000> [2025-03-05]

Göteborgs stadsmuseum (2015). *Kulturmiljöunderlag Frölunda stadsdel*. (Kulturmiljörapport 2015:01). Stadsbyggnadskontoret i Göteborg. [https://www5.goteborg.se/prod/fastighetskontoret/etjanst/planobygg.nsf/vyFiler/Fr%C3%B6lunda%20-%20Program%20f%C3%B6r%20Fr%C3%B6lunda%20-Inf%C3%B6r%20program-Kulturmilj%C3%B6underlag/\\$File/Kulturmiljounderlag_Frolunda_150327.pdf?OpenElement](https://www5.goteborg.se/prod/fastighetskontoret/etjanst/planobygg.nsf/vyFiler/Fr%C3%B6lunda%20-%20Program%20f%C3%B6r%20Fr%C3%B6lunda%20-Inf%C3%B6r%20program-Kulturmilj%C3%B6underlag/$File/Kulturmiljounderlag_Frolunda_150327.pdf?OpenElement)

Huckauf, A. (2008). Biodiversity conservation and the extinction of experience. *Ökologie-Zentrum Kiel*. 65, 329-344. https://www.researchgate.net/publication/258211527_Biodiversity_conservation_and_the_extinction_of_experience

Husqvarna (2024). *Top Green Cities Sweden 2024*. Husqvarna. <https://mb.cision.com/Public/996/4034779/9e-d8ae5f0ba276d5.pdf> [2025-03-16]

Kaplan, S. (1995). The restorative benefits of nature: Toward an integrative framework. *Journal of Environmental Psychology*. 15 (3), 169–182. <https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/0272494495900012>

Knez, I. (2005). Attachment and identity as related to a place and its perceived climate. *Journal of Environmental Psychology*. 25, 207-218. <https://doi.org/10.1016/j.jenvp.2005.03.003>

Lanas, R. (2024). *Hur kan vi förbättra vår relation till naturen?* Naturskyddsföreningen i Ystad. <https://ystad.naturskyddsforeningen.se/hur-kan-vi-forbatta-var-relation-till-naturen/> [2025-03-11]

Manzo, L. C., & Perkins, D. (2006). Finding Common Ground: The Importance of Place Attachment to Community Participation and Planning. *Journal of Planning Literature*. 20(4), 335-350. <https://doi.org/10.1177/0885412205286160>

Markängar, K. (2022). *Grönstrukturutredning Mellanstaden Högsbo-Frölunda*. Park- och naturförvaltningen, Göteborgs Stad. https://geodata-external.sbk.goteborg.se/files/oversiktsplan/Gronstrukturutredning_Hogsbo_Frolunda.pdf

Mayer, H. (2018). Tre forskare om utemiljöns hälsoeffekter. *Medicin och Vetenskap*. 3 (2018), 16-19. https://issuu.com/karolinska_institutet/docs/mv_nr_3_2018

Memborn, L (2024) *Förslag till Göteborgs utvidgade innerstad (GUI) Fördjupat utredningsmaterial med Frölunda som en egen småstad (kvarterstad) och Tynnered som en trädgårdsstad*. Stadsbyggnadsförvaltningen, Göteborg Stad. <https://goteborg.se/wps/portal/start/goteborg-vaxer/sa-planeras-staden/goteborgs-utvidgade-innerstad> [2025-03-12]

Miller, J.R. (2005). Biodiversity conservation and the extinction of experience. *Trends in Ecology and Evolution*. 20 (8), 431-434. <https://doi.org/10.1016/j.tree.2005.05.013>

Mousapour, B. (2023) Assessment of biophilic design’s impact on citizens’ residential satisfaction to enhance pro-environmental behavior. *Architectural Engineering and Design Management*. 20 (1), 1-15. <https://www.tandfonline.com/doi/epdf/10.1080/17452007.2023.2209709?needAccess=true> [2024-11-26]

Naturkartan. (u.å.). *Göteborg*. <https://www.naturkartan.se/sv/municipalities/goteborg#description>

Naturskyddsföreningen (2024). *Hållbar konsumtion för att få planetens resurser att räcka*. Naturskyddsföreningen. <https://www.naturskyddsforeningen.se/artiklar/hallbar-konsumtion-for-att-fa-planetens-resurser-att-racka/> [2025-03-11]

Naturvårdsverket (2020). *Målgruppsanalys – råd till vidareförmedlare, naturovana friluftsutövare*. Naturvårdsverket. <https://www.naturvardsverket.se/4ae114/contentassets/cb189b198206487bb98ba221758cda78/mal-gruppsanalys-rad-till-vidareformedlare-naturovana-friluftsutovare.pdf> [2025-03-06]

Naturvårdsverket. (u.å.). *Vardagsnära natur*. <https://www.naturvardsverket.se/amnesomraden/friluftsliv/var-dagsnara-natur/> [2025-03-05]

Ode Sang, Å., Knez, I., Gunnarsson, B., Hedblom, M. (2016). The effects of naturalness, gender, and age on how urban green spaces are perceived and used. *Urban Forestry & Urban Greening*. 18 (2016), 268-276. <http://dx.doi.org/10.1016/j.ufug.2016.06.008>

Ohly, H., White, M.P., Wheeler, B.W., Bethel, A., Ukoumunne, O.C., Nikolaou, V. & Garside, R., (2016). Attention Restoration Theory: A systematic review of the attention restoration potential of exposure to natural environments. *Journal of Toxicology and Environmental Health, Part B: Critical Reviews*. 19 (7), 305-343. <https://doi.org/10.1080/10937404.2016.1196155>

Ottosson, J., & Grahn, P. (2005). A comparison of leisure time spent in a garden with leisure time spent indoors: On measures of restoration in residents in geriatric care. *Landscape Research*. 30 (1), 23-55. <https://doi.org/10.1080/0142639042000324758>

Paulsson, J. & Sandberg, M. (2023). *Skogens rekreativsvärde: En förstudie med förslag till indikatorer*. Skogsstyrelsen. <https://www.skogsstyrelsen.se/globalassets/om-oss/rapporter/rapporter-2023/rapport-2023-08-sko-gens-rekreativsvarden---en-forstudie-med-forslag-till-indikatorer.pdf>

Pendola, R. & Gen, S. (2008). Does “Main Street” Promote Sense of Community? A Comparison of San Francisco Neighborhoods. *Environment and Behavior*. 40 (4), 545-574. <https://doi.org/10.1177/0013916507301399>

Pyle, R.M. (2003). Nature matrix: reconnecting people and nature. *Oryx*. 37 (2), 206-214. <https://www.cambridge.org/core/journals/oryx/article/nature-matrix-reconnecting-people-and-nature/299063EAE41637F6EB0E597B13990108>

Rollero, C. & De Piccoli, N. (2010) Does place attachment affect social well-being?, *European Review of Applied Psychology*. 60 (4), 233-238. <https://doi.org/10.1016/j.erap.2010.05.001>

Roth, W.-M. & Jornet, A. (2013). Situated cognition. *Wiley interdisciplinary reviews. Cognitive science*. 4 (5), 463-478. <https://doi.org/10.1002/wcs.1242>

SLU. (2023). *Fåglarna sjunger oss friska*. Sveriges lantbruksuniversitet. <https://www.slu.se/kampanjsajter/alg/2023/faglarna-sjunger-oss-friska/>

Soga, M., Gaston, K. (2016). Extinction of experience: the loss of human–nature interactions. *Frontiers in Ecology and the Environment*. 14 (2), 94-101. <https://esajournals.onlinelibrary.wiley.com/doi/10.1002/fee.1225>

Stadsbyggnadsförvaltningen, Socialförvaltningen & Exploateringsförvaltningen (2024). *PROGRAM FÖR FRÖLUNDA INOM STADSDELARNA RUD OCH JÄRNBROTT I GÖTEBORG*. DIARIENUMMER: SBF-2023-00244 Göteborgs Stad. <https://goteborg.se/wps/portal/start/goteborg-vaxer/sa-planeras-staden/plan-och-bygg-projekt?uri=gbglnk%3Agbg.page.bb7386fd-1152-47cb-9da4-d06bd7780a77&projektid=BN0623%2F14> [2025-03-12]

Tryckta källor

Stadsplanekontoret i Göteborg (1959). *Förslag till ändring och utvidgning av stadsplanen för delar av stadsdelarna JÄRNBROTT OCH RUD I GÖTEBORG (området söder om Musikvägen)*. (1480K-II-2930). Stadsbyggnadskontoret, Göteborgs Stad. <https://geodata-external.sbk.goteborg.se/dokument/planer/1480K-II-2930.pdf>

Sun, Y., Ng, M, K., T-Y, S., He, S. & Mok, S, H. (2022) ‘The impact of place attachment on well-being for older people in high-density urban environment: a qualitative study’, *Journal of Aging & Social Policy*. 36 (2), 241–261. <https://doi.org/10.1080/08959420.2022.2111168>

Svenskt Friluftsliv (u.å.). *Vad är friluftsliv?* Svenskt Friluftsliv. <https://svensktfriluftsliv.se/vad-ar-friluftsliv/> [2025-03-06]

Tani, S. (2017). Reflected places of childhood: applying the ideas of humanistic and cultural geographies to environmental education research. *Environmental Education Research*. 23 (10), 1501–1509. <https://doi.org/10.1080/13504622.2016.1269875>

Taye, F. A., Abildtrup, J., Mayer, M., Ščasný, M., Strange, N., & Lundhede, T. (2019). Childhood experience in forest recreation practices: Evidence from nine European countries. *Urban Forestry & Urban Greening*. 46 (2019). <https://doi.org/10.1016/j.ufug.2019.126471>

Wells, NM., Lekies, KS. (2006) Nature and the Life Course: Pathways from Childhood Nature Experiences to Adult Environmentalism. *Children, Youth and Environments*. 16 (1). https://www.jstor.org/stable/pdf/10.7721/chilyoutenvi.16.1.0001.pdf?refreqid=fastly-default%3A4bb32f14e8532436495725b5f1c698de&ab_segments=&initiator=&acceptTC=1

WHO, World Health Organization (2016). *Urban green spaces and health*. Regional Office for Europe. https://www.euro.who.int/__data/assets/pdf_file/0005/321971/Urbangreen-spaces-and-health-review-evidence.pdf

Wood, CJ., Smyth, N. (2020). The health impact of nature exposure and green exercise across the life course: a pilot study. *International Journal of Environmental Health Research*. 30 (2), 226-235. <https://doi.org/10.1080/09603123.2019.1593327>

Zinko, U. Ersborg, J. Jansson, U. Pettersson, I. Thylén, A. Vincentz, R. (2018). *Grön infrastruktur i urbana miljöer*. Nordiska ministerrådet. <https://norden.diva-portal.org/smash/get/diva2:1200650/FULLTEXT02.pdf>

ÅF Infrastructure AB (u.å). *Västra Frölunda LANDSKAPSANALYS*. Göteborgs Stad. [https://www5.goteborg.se/prod/fastighetskontoret/etjanst/planbygg.nsf/vyFiler/Fr%C3%B6lunda%20-%20Program%20f%C3%B6r%20Fr%C3%B6lunda%20-Program%20-%20samr%C3%A5d-Landskapsanalys/\\$File/08.%20Landskapsanalys.pdf?OpenElement](https://www5.goteborg.se/prod/fastighetskontoret/etjanst/planbygg.nsf/vyFiler/Fr%C3%B6lunda%20-%20Program%20f%C3%B6r%20Fr%C3%B6lunda%20-Program%20-%20samr%C3%A5d-Landskapsanalys/$File/08.%20Landskapsanalys.pdf?OpenElement) [2025-03-12]

Ek-Nilsson, K. Midholm, L. Nordström, A. Salzman, K. Sjögård, G. (2014). *Naturen för mig: Nutida röster och kulturella perspektiv*. Institutet för språk och folkminnen & Folklivsarkivet, Lundsuniversitet. <https://www.diva-portal.org/smash/get/diva2:1134865/FULLTEXT01.pdf>

Gibson, J.J. (1979). *The Ecological Approach to Visual Perception*. New York, N.Y.: Psychology Press.

James, W. (1892). *Psychology: The briefer course*. New York: Holt. 217-238.

Kaplan, R. & Kaplan, S. (1989). *The experience of nature: a psychological perspective*. Cambridge Univ. Pr. ISBN 0521341396

Light, A. (2000). Ecological Restoration and the Culture of Nature: A Pragmatic Perspective. I: Gobsterand, P. Bruce Hull, B. *Restoring Nature: Perspectives from the Social Sciences and Humanities*. Washington, DC: Island Press. 49-70. <https://ruby.fgcu.edu/courses/twimberley/EnviroPhilo/light.pdf>

Low, S.M., Altman, I. (1992). Place Attachment. In: Altman, I., Low, S. (eds) *Place Attachment. Human Behavior and Environment*, vol 12. Springer, Boston, MA. https://doi.org/10.1007/978-1-4684-8753-4_1

Manzo, L. & Devine-Wright, P. (eds.) (2021). *Place attachment : advances in theory, methods and applications*. Second edition. Routledge.

Nordström, A. Salzman (2014). Naturen för oss – en inledning. I: Ek-Nilsson, K. Midholm, L. Nordström, A. Salzman, K. Sjögård, G. (red). *Naturen för mig: Nutida röster och kulturella perspektiv*. Institutet för språk och folkminnen & Folklivsarkivet, Lundsuniversitet. 15-21. <https://www.diva-portal.org/smash/get/diva2:1134865/FULLTEXT01.pdf>

Scannell, L & Gifford, R. (2014). The psychology of place attachment. I Gifford, R. (red). *Environmental Psychology: Principles and Practice*. Fifth Edition. kap 9, Optimal Books, s. 232-300. https://www.researchgate.net/publication/279718543_The_psychology_of_place_attachment

Shumaker, S. A., & Taylor, R. B. (1983). Toward a Clarification of People-Place Relationships: A Model of Attachment to Place. In N. R. Feimer, & E. S. Geller (Eds.), *Environmental Psychology: Directions and Perspectives*. New York: Praeger. 219-251.

Thurfjell, D. (2020). *Granskogsfolk: Hur naturen blev svenskarnas religion*. Norstedts.

Tuan, Y. (1990). *Topophilia : a study of environmental perception, attitudes, and values*. Morningside edition. Columbia University Press. ISBN : 0-231-51328-3

Uljens, Michael. (1989). *Fenomenografi - forskning om uppfattningar*. Studentlitteratur, Lund.

Muntliga källor

GÖTEPOD (2022). *Avsnitt 19: Frölunda – från miljonprogram till blandstad*. [Podcast]. Göteborgs Stad, 2022-10-27. <https://open.spotify.com/show/3NlpXYcylK2J7kYPuMANjw> [2025-03-18]

Figurer

Samtligt kartunderlag kommer från © Lantmäteriet (u.å). [Kartmaterial]

Samtliga växtskisser kommer från Lill Wiebull (1991). *Växter i Ruddalen*. Torpadammens vänner.

Figur 1 Karta över Göteborg med Västra Frölunda och Altplatsen utmarkerat. Kartunderlag från Lantmäteriet.

Figur 2 Illustrationen gjord av författare. En översättning av Leila Scannells ”Thirteen functions of place attachment” och visar på 13 positiva effekter av place attachment. (2014) - Scannell, L & Gifford, R. (2014). The psychology of place attachment. I Gifford, R. (red). Environmental Psychology: Principles and Practice, Fifth Edition. kap 9, Optimal Books, s. 232-300. https://www.researchgate.net/publication/279718543_The_psychology_of_place_attachment

Figur 3 Stadsplanekontoret i Göteborg (1959). Förslag till ändring och utvidgning av stadsplanen för delar av stadsdelarna JÄRNBROTT OCH RUD I GÖTEBORG (området söder om Musikvägen) [illustrations-karta]. Stadsbyggnadskontoret Göteborgs stad.<https://geodata-external.sbk.goteborg.se/dokument/pla-ner/1480K-II-2930.pdf> [2025-03-06].

Bilder

Om inget anges är bilderna tagna av författarna.

Jansson, U. (2017) “En vinge rörde mitt hår” [fotografi] <https://www.ulrikajansson.com/article/1/en-vinge-roer-de-mitt-haar> [2025-03-21] Används med upphovspersonens tillstånd.

Bild 1 Magnusson, G. (sent 50-tal) Den bälde jägaren [fotografi] <https://www.facebook.com/share/p/15E7YQk-KQo/?mibextid=wwXIfr> [2025-03-10] Används med upphovspersonens tillstånd.

Bild 2 Västra Frölunda Hembygdsförening (ca.1965). Huset och gården kallades Kohagen. [fotografi] Tillgänglig: Västra Frölunda Hembygdsförening. https://www.facebook.com/groups/247860358725825/permalink/789003664611489/?mibextid=wwXIfr&rdid=c7LBFcKEaDzQDPSW&share_url=https%3A%2F%2Fwww.facebook.com%2Fshare%2Fp%2F16Dg9wEicc%2F%3Fmibextid%3DwwXIfr# [2025-03-10]

Bild 3 Rasmussen, K. (1975). Göteborg GS SL 3 Tw 745124. [fotografi]. <https://www.bahnbilder.de/bild/Schweden~Stadtverkehr~Goteborg+Strasenbahn/745124/goeteborg-gs-sl-3-tw-515.html> (CC) [2025-03-10]

Bild 4 Hayling, O. (ca 1963-65) Utsikt från Fiolgatan 8. [fotografi] https://m.facebook.com/groups/2503444529896349/permalink/4342020076038776/?comment_id=4342358426004941 [2025-03-10] Används med upphovspersonens tillstånd.

Bild 5 Bild 3.5 AB Flygtrafik (fotografirma). (1964). Flygfoto över Västra Frölunda. [Vykort]. <https://digitaltmuseum.se/021015614750/text-pa-bild-goteborg-vastra-frolunda-flygfoto> (CC pdm) [2025-03-10]

Bild 6 Bengtsson, E.L. (ca 1960-1970). “Mandolingatan 7, våning 6” [fotografi] <https://www.facebook.com/share/p/1Gg6KSeYin/?mibextid=wwXIfr> [2025-03-10] Används med upphovspersonens tillstånd.

Bild 7 Bengtsson, E.L. (mitten 60-talet) “Althallen” [fotografi] <https://www.facebook.com/share/p/12KtyNzK1E-b/?mibextid=wwXIfr> [2025-03-10] Används med upphovspersonens tillstånd.

Bild 8 Bengtsson, E.L. (ca 1960-1970). “Sommaren har kommit till plaskis” [fotografi] <https://www.facebook.com/share/p/18TikmBWg1/?mibextid=wwXIfr> [2025-03-10] Används med upphovspersonens tillstånd.

Bild 9 Bengtsson, E.L. (ca 1960-1970). “Den röda bilen utanför Althallen” [fotografi] <https://www.facebook.com/share/p/1A6DE5rjFH/?mibextid=wwXIfr> [2025-03-10] Används med upphovspersonens tillstånd.

Bild 10 Bengtsson, E.L. (ca 1960-1970). “På väg till Althallen” [fotografi] <https://www.facebook.com/share/p/1FAAqfQC67/?mibextid=wwXIfr> [2025-03-10] Används med upphovspersonens tillstånd.

Bild 11 Bengtsson, E.L. (mitten 60-talet) “Mer plask” [fotografi] https://m.facebook.com/groups/2503444529896349/permalink/4345089222398528/?comment_id=4345365099037607 [2025-03-10] Används med upphovspersonens tillstånd.