

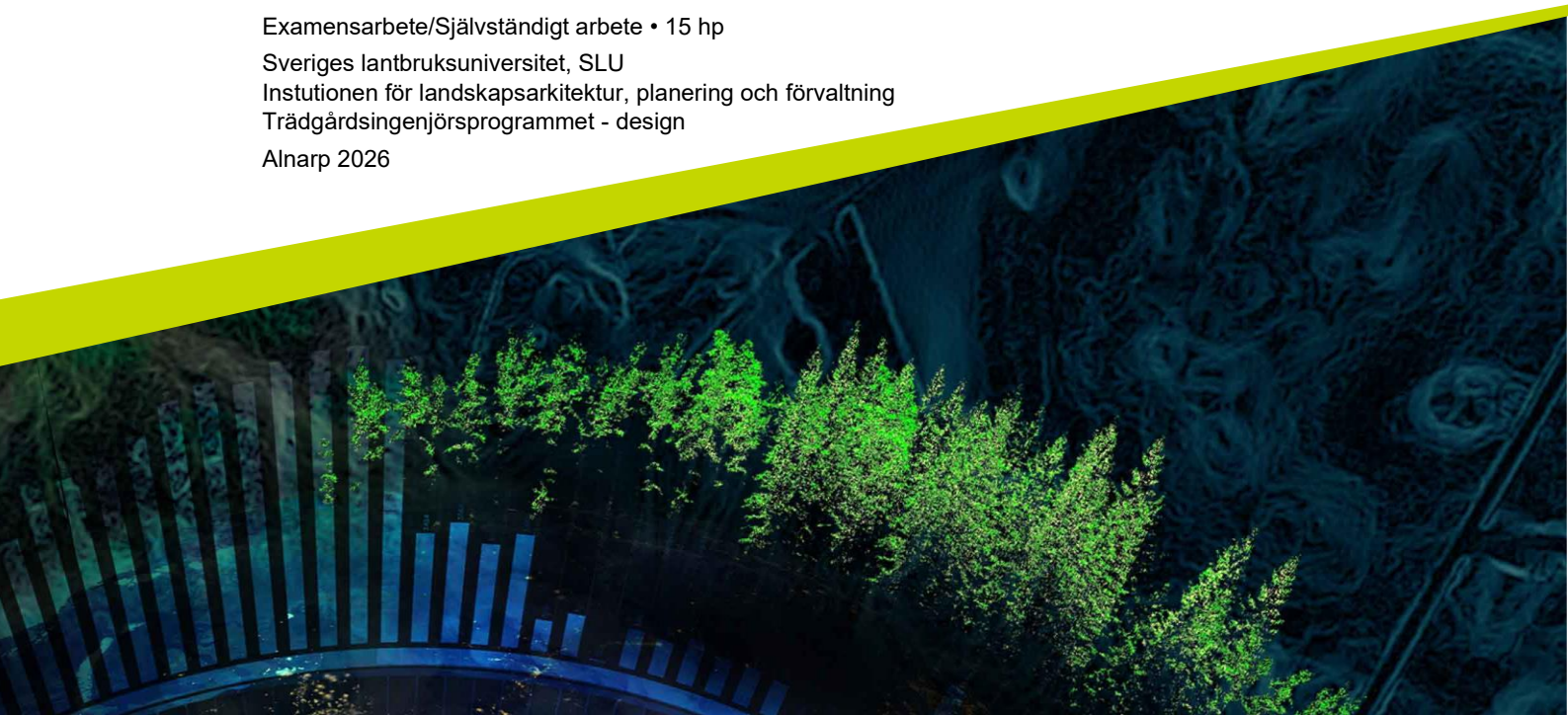


Återhämtande utemiljöer för poliser med traumarelaterad stress

Miljöfaktorer och gestaltungsprinciper inom
landskapsarkitektur

Jennifer Selander

Examensarbete/Självständigt arbete • 15 hp
Sveriges lantbruksuniversitet, SLU
Institutionen för landskapsarkitektur, planering och förvaltning
Trädgårdsingenjörsprogrammet - design
Alnarp 2026



Återhämtande utemiljöer för poliser med traumarelaterad stress

Miljöfaktorer och gestaltungsprinciper inom landskapsarkitektur

Restorative Outdoor Environments for Police Officers with Trauma-Related Stress
Environmental Factors and Design Principles in Landscape Architecture

Jennifer Selander

Handledare:	Anna Bengtsson, Sveriges lantbruksuniversitet, Institutionen för människa och samhälle
Examinator:	Johan Wirdelöv, Sveriges lantbruksuniversitet, Institutionen för landskapsarkitektur, planering och förvaltning
Omfattning:	15 HP
Nivå och fördjupning:	Grundnivå, G2E
Kurstitel:	Självständigt arbete i landskapsarkitektur
Kurskod:	EX1051
Program/utbildning:	Trädgårdsingenjörsprogrammet - design
Kursansvarig inst.:	Institutionen för landskapsarkitektur, planering och förvaltning
Utgivningsort:	Alnarp
Utgivningsår:	2026
Upphovsrätt:	Bilder används med upphovspersonens tillstånd. © Jennifer Selander 2026
Nyckelord:	Återhämtning, polisyrket, arbetsrelaterad stress, utemiljö; landskapsarkitektur, evidensbaserad design

Sveriges lantbruksuniversitet

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

Sammanfattning

Polisycket innebär återkommande exponering för psykiskt påfrestande situationer, vilket kan påverka individens återhämtningsförmåga över tid. Tidigare forskning visar att fysiska miljöer kan stödja återhämtning vid långvarig stress, men det är mindre undersökt hur denna kunskap kan omsättas i rumslig gestaltning i arbetsplatsnära miljöer.

Syftet med studien är att undersöka hur återhämtning upplevs i relation till arbetsrelaterad stress i en polisiär kontext samt att identifiera miljöfaktorer i utemiljöer som kan stödja denna process. Studien har genomförts med en kvalitativ ansats och bygger på en teoretisk genomgång av tidigare forskning, semistrukturerade intervjuer med yrkesverksamma poliser samt en platsanalys av en innergård i direkt närhet till polishuset i Lund, vald som en representativ och potentiell arbetsplatsnära utemiljö för återhämtning.

Resultatet visar att upplevd trygghet, rumslig tydlighet och överblick, möjlighet till kontroll, balans mellan avskildhet och kontakt, sensorisk balans samt kravlös vistelse är centrala behov i återhämtningsprocessen. Platsanalysen visar samtidigt att den studerade innergården saknar tydlig rumslig variation och vegetativa inslag som kan bidra till att stödja dessa behov.

Studien resulterade i sex gestaltungsprinciper som översätter teoretiska och empiriska insikter till rumsliga strategier inom landskapsarkitektur. Resultatet indikerar att arbetsplatsnära utemiljöer kan stödja nedreglering av beredskap och därigenom bidra till återhämtning vid arbetsrelaterad stress genom tydlig struktur, zoner och omsorgsfull användning av vegetation och material.

Nyckelord: återhämtning, polisycket, arbetsrelaterad stress, utemiljö, landskapsarkitektur, evidensbaserad design.

Abstract

Police work involves recurrent exposure to psychologically demanding situations, which may affect long-term recovery capacity. Previous research indicates that physical environments can support recovery from prolonged stress; however, less attention has been given to how such knowledge can be translated into spatial design in workplace-adjacent settings.

The aim of this study is to explore how recovery is experienced in relation to work-related stress in a police context and to identify environmental factors in outdoor settings that may support this process. The study adopts a qualitative approach and is based on a literature review, semi-structured interviews with practicing police officers, and a spatial analysis of an inner courtyard adjacent to the police station in Lund, Sweden, selected as a representative workplace-adjacent environment.

The findings show that perceived safety, spatial clarity and overview, possibility for control, balance between privacy and contact, sensory balance, and demand-free presence are central qualities in the recovery process. The site analysis indicates that the studied courtyard currently lacks spatial variation and vegetative qualities that could support these needs for recovery.

The study resulted in six design principles that translate theoretical and empirical insights into spatial strategies within landscape architecture. The results suggest that workplace-adjacent outdoor environments can support the downregulation of vigilance and contribute to recovery from work-related stress through clear spatial structure, zoning, and the careful use of vegetation and materials.

Keywords: recovery, police profession, occupational stress, outdoor environment, landscape architecture, evidence-based design.

Innehållsförteckning

1. Inledning	6
1.1 Bakgrund.....	6
2. Teoretisk bakgrund.....	8
2.1 Arbetsrelaterad stress och traumabelastning	8
3. Målgruppsanalys.....	12
3.1 Avgränsning av målgruppen	12
4. Metod.....	14
4.1 Studiens design.....	14
4.2 Semistrukturerade intervjuer.....	14
4.3 Gestaltningprocess	17
5. Resultat	19
5.1 Resultat från intervjuer.....	19
5.2 Resultat från platsanalys.....	23
5.3 Sammanfattning av resultat	23
6. Gestaltningstrategi	25
6.1 Inledning.....	25
6.2 Analytisk syntes	25
7. Gestaltningsprinciper	32
7.1 Trygghet genom tydliga rumsliga ramar	32
7.2 Rumslig struktur och zonindelning	34
8. Tillämpning på vald innergård.....	36
9. Reflektion och slutsats.....	38
9.1 Reflektion kring gestaltningen.....	38
9.2 Sammanfattande slutsats	38
9.3 Sammanfattning av gestaltningsprinciper	39
10. Diskussion	40
10.1 Inledning.....	40
10.2 Resultatet i relation till tidigare forskning	40
10.3 Tolkning i relation till studiens syfte	41
10.4 Metodreflektion.....	42
10.5 Implikationer för gestaltning	43
11. Referenser	44
Bilaga 1	45

12. Publicering och arkivering..... 49

Tabellförteckning. Analytisk syntes mellan teori, empiri och platsanalys

Tabell 1. Upplevd trygghet. 26

Tabell 2. Rumslig tydlighet och överblick. 27

Tabell 3. Möjlighet till kontroll och egna val. 28

Tabell 4. Avskildhet utan isolering. 29

Tabell 5. Sensorisk belastning. 30

Tabell 6. Kravlös vistelse. 31

Figurförteckning

Figur 1. Aktiveringskurva som illustrerar skillnaden mellan normal stressrespons och kvarstående hypervaksamhet. Författarens egen bearbetning baserad på McEwen (2007) och Ehlers & Clark (2000), visualiserad med stöd av AI-verktyg (NotebookLM, 2026). 9

Figur 2. Sammanställning av studiens sex gestaltungsprinciper. Författarens egen bearbetning, visualiserad med stöd av AI-verktyg (NotebookLM, 2026). 32

Figur 3. Zonindelning av innergården som visar hur gestaltungsprinciperna omsätts i en rumslig struktur med olika vistelse- och rörelsezoner. Författarens egen bearbetning, visualiserad med stöd av AI-verktyg (NotebookLM, 2026). 35

Figur 4. Perspektivisk gestaltungsillustration av föreslagen omgestaltning av innergården vid polishuset i Lund. Kartunderlag SWEREF 99 TM (© Lantmäteriet) Visualisering (ChatGPT bildgenerator, 2026) därefter bearbetning i Adobe Photoshop. 36

1. Inledning

1.1 Bakgrund

Polisycket innebär återkommande exponering för psykiskt påfrestande situationer, såsom våld, hot, olyckor och möten med mänskligt lidande. Flera studier visar att yrket är förknippat med en ökad risk för stress- och hälsorelaterade konsekvenser, vilket tyder på att belastningen inte enbart kan förstås som individuell, utan också är kopplad till yrkets arbetsvillkor (Arnetz et al., 2012; Violanti et al., 2017). Belastningen är sällan kopplad till en enskild händelse utan uppstår genom upprepad exponering över tid (Violanti et al., 2017). Denna typ av belastning kan påverka individens förmåga till återhämtning och försvåra övergången från aktivering till vila över tid.

Forskning om rehabiliterande och vårdnära miljöer visar att utemiljöer kan bidra till psykisk återhämtning. Studier har visat samband mellan naturkontakt och minskad stress, förbättrad sinnesstämning och ökad möjlighet till mental vila, särskilt vid långvarig belastning (Bengtsson et al., 2018; Kondo et al., 2018; Ottosson, 2007). Samtidigt betonas att det inte enbart är förekomsten av vegetation som är avgörande, utan hur miljön är strukturerad och upplevs. Upplevd trygghet, rumslig tydlighet, möjlighet till kontroll samt balans mellan avskildhet och kontakt har lyfts fram som centrala kvaliteter i återhämtningsprocesser (Bengtsson & Grahn, 2014).

Sammanfattningsvis visar tidigare forskning att utemiljöer kan utgöra ett stöd i återhämtning vid långvarig stress. Däremot är det mindre tydligt hur denna kunskap kan omsättas i konkreta, platsbaserade gestaltungsprinciper inom landskapsarkitektur.

1.1.1 Problembeskrivning

Det finns omfattande forskning om arbetsrelaterad stress, traumarelaterad belastning och återhämtning, liksom om utemiljöers betydelse för psykiskt välbefinnande. Trots ett omfattande forskningsläge är det i begränsad utsträckning undersökt hur denna kunskap kan omsättas i konkret rumslig utformning i arbetsplatsnära miljöer.

Tidigare forskning beskriver vilka miljökvantiteter som kan stödja återhämtning, men ger mindre vägledning kring hur dessa kvaliteter kan översättas till gestaltungsprinciper i faktiska miljöer.

För poliser, vars yrkesroll präglas av kontinuerlig beredskap och återkommande psykisk belastning, saknas dessutom studier som specifikt undersöker hur arbetsplatsnära utemiljöer kan utformas med hänsyn till yrkets specifika förutsättningar.

Detta indikerar ett kunskapsglapp mellan etablerad stress- och miljöforskning och konkret rumslig gestaltning för denna målgrupp.

1.1.2 Syfte

Syftet med detta arbete är att undersöka hur återhämtning upplevs i relation till arbetsrelaterad stress i en polisiär kontext, samt att identifiera miljöfaktorer i utemiljöer som kan stödja denna process.

Med utgångspunkt i en teoretisk genomgång, intervjuer och platsanalys utvecklas platsbaserade gestaltungsprinciper för arbetsplatsnära återhämtande utemiljöer inom landskapsarkitektur. Dessa principer omsätts sedan i ett gestaltungsförslag.

1.1.3 Frågeställningar

- Hur beskrivs återhämtande miljöfaktorer i utemiljö i tidigare forskning om långvarig stress och traumarelaterad belastning?
- Vilka behov i relation till återhämtning framträder i intervjuer med poliser med långvarig arbetsrelaterad stress och traumarelaterad belastning?
- Hur kan dessa identifierade miljöfaktorer och behov omsättas i platsbaserade gestaltungsprinciper inom landskapsarkitektur?

1.1.4 Studiens avgränsningar

Arbetet fokuserar på den rumsliga och miljömässiga dimensionen av återhämtning. Organisatoriska, psykologiska och medicinska insatser behandlas inte i detalj, även om dessa faktorer har stor betydelse för individens långsiktiga välbefinnande. Studien avgränsas därmed till hur den fysiska utemiljön kan fungera som en stödjande del av återhämtningsprocessen.

Studien är kontextbunden och utgår från en specifik målgrupp samt en vald plats. Resultaten ska därför inte ses som generella för hela yrkeskåren eller direkt överförbara till andra miljöer. De behov och principer som identifierats är knutna till den studerade kontexten och kan behöva anpassas vid tillämpning i andra sammanhang.

Gestaltungsdelens ska förstås som ett exempel på hur identifierade behov kan omsättas i en konkret rumslig situation. Förslaget illustrerar en möjlig tolkning och tillämpning, snarare än en färdig modell som kan användas utan vidare bearbetning.

Samtidigt kan flera av de identifierade principerna, såsom behovet av tydlighet, kontroll och sensorisk balans, vara relevanta även i andra miljöer där människor behöver möjlighet till återhämtning efter hög mental belastning.

2. Teoretisk bakgrund

Detta kapitel presenterar den teoretiska bakgrunden och tidigare forskning som ligger till grund för studiens analys av hur utemiljöer kan stödja återhämtning hos poliser med traumarelaterad stress.

2.1 Arbetsrelaterad stress och traumabelastning

Forskning om arbetsrelaterad stress inom polisiärt arbete visar att återkommande exponering för potentiellt traumatiserande situationer utgör en central belastningsfaktor (Violanti et al., 2017).

Enligt krav-kontrollmodellen ökar risken för stress när höga arbetskrav kombineras med låg grad av kontroll över situationen (Karasek & Theorell, 1990). Modellen, som är en central arbetspsykologisk teori, betonar samspelet mellan arbetskrav och individens handlingsutrymme. I polisyrket, där ansvar och snabba beslut är återkommande inslag, kan denna obalans bidra till att stressreaktionen kvarstår även efter att situationen är över (Karasek & Theorell, 1990).

Stress- och traumaforskning visar att långvarig belastning kan påverka uppmärksamhetsmönster och öka vaksamhet (Ehlers & Clark, 2000), samtidigt som kroppens förmåga att reglera stress kan påverkas över tid (McEwen, 2007). Det kan innebära att det tar längre tid för kroppen att varva ner, även i vardagliga situationer (McEwen, 2007). I yrken med återkommande riskexponering kan detta medföra att den fysiska omgivningen oftare tolkas i termer av möjliga hot eller risker (Ehlers & Clark, 2000).

2.1.1 Stressreglering och återhämtning

Inom stressforskning beskrivs återhämtning som den process där kroppens och hjärnans aktivering gradvis återgår till ett mer balanserat tillstånd efter perioder av belastning (McEwen, 2007). När belastningen är tillfällig sker denna reglering ofta relativt snabbt. Vid långvarig stress kan däremot kroppens förmåga att återgå till basnivå påverkas, vilket innebär att stressreaktioner aktiveras lättare och dröjer kvar längre än situationen egentligen kräver (McEwen, 2007).

Långvarig belastning påverkar inte enbart kroppens stresssystem, utan också hur uppmärksamhet riktas och hur omgivningen tolkas. Inom traumaforskning beskrivs hur ökad vaksamhet och känslighet för potentiella hot kan utvecklas över tid (Ehlers & Clark, 2000). Det kan innebära att miljöer upplevs som mer krävande eller mindre förutsägbara, även när de objektivt sett inte är hotfulla. Uppmärksamheten tenderar att riktas mot det som kan innebära risk, vilket gör att även vardagliga situationer kan upplevas som belastande (Ehlers & Clark, 2000).

När kroppens och uppmärksamhetens reglering är påverkad blir återhämtning mer beroende av sammanhang som inte ställer ytterligare krav på

prestation eller ständig omvärldsbevakning. Miljöer som upplevs som begripliga, överblickbara och fria från omedelbara krav kan underlätta nedreglering och minska den fysiologiska aktiveringen, det vill säga kroppens stressrelaterade beredskap (McEwen, 2007). Återhämtning framträder därmed inte enbart som vila i tidsmässig mening, utan som en process som formas i relation till den fysiska och sociala omgivningen (Bengtsson & Grahn, 2014; Ottosson, 2007).

Forskning av Kaplan & Kaplan samt Ulrich visar även på naturmiljöers betydelse för återhämtning, där faktorer som fascination, trygghet och visuell kontakt med natur lyfts fram som centrala.

Vistelse i gröna miljöer har i flera studier kopplats till minskad stress och förbättrad sinnesstämning, särskilt hos personer med långvarig belastning (Ottosson, 2007). I rehabiliterande sammanhang har betydelsen av tydlig struktur, möjlighet till val och gradvis exponering för stimulans lyfts fram som centrala kvaliteter (Bengtsson & Grahn, 2014; Bengtsson et al., 2018). Möjligheten att själv reglera graden av social kontakt och stimulans beskrivs som särskilt viktig, då det kan minska mental anspänning och skapa förutsättningar för att varva ner (Ottosson, 2007).

Återhämtning vid långvarig stress kan därmed inte enbart förstås som en individuell process, utan som något som sker i samspel med den fysiska omgivningen (Bengtsson & Grahn, 2014; Ottosson, 2007). Miljöer som erbjuder trygghet, tydlighet och låg kravbelastning kan fungera som ett stöd i denna process.



Figur 1. Aktiveringskurva som illustrerar skillnaden mellan normal stressrespons och kvarstående hypervaksamhet. Författarens egen bearbetning baserad på McEwen (2007) och Ehlers & Clark (2000), visualiserad med stöd av AI-verktyg (NotebookLM, 2026).

2.1.2 Rumsliga kvaliteter i återhämtande utemiljöer

Medan föregående avsnitt har belyst stressens fysiologiska och kognitiva dimensioner riktas fokus här mot hur den fysiska utemiljön kan fungera som ett konkret stöd i återhämtningsprocessen.

Inom miljöpsykologi och forskning om rehabiliterande utemiljöer beskrivs hur den fysiska omgivningen kan påverka både stressnivåer och möjligheten till återhämtning vid långvarig belastning. Flera studier pekar på att naturkontakt kan bidra till minskad självrapporterad stress och förbättrad sinnesstämning, särskilt hos personer i belastade livssituationer (Kondo et al., 2018; Ottosson, 2007). Det handlar dock inte enbart om förekomsten av vegetation, utan också om hur miljön är strukturerad och hur den upplevs i stunden (Kondo et al., 2018; Ottosson, 2007).

Ottosson (2007) beskriver hur naturmiljöer kan fungera som stöd vid återhämtning genom att erbjuda sammanhang med låg kravbelastning och begränsade sociala förväntningar. För personer med nedsatt mental energi kan även små krav upplevas som belastande, vilket gör sådana miljöer särskilt betydelsefulla. Återhämtning framträder därmed inte som en passiv process, utan som något som underlättas när omgivningen inte kräver prestation eller ständig anpassning (Ottosson, 2007).

Inom evidensbaserad design av utemiljöer lyfts återkommande vissa rumsliga kvaliteter fram som särskilt betydelsefulla. Upplevd trygghet, tydlig struktur och möjlighet till överblick beskrivs som faktorer som kan bidra till en känsla av kontroll och förutsägbarhet i miljön (Bengtsson & Grahn, 2014; Bengtsson et al., 2018). Även balansen mellan avskildhet och social kontakt framhålls som central, då möjligheten att själv reglera närhet och exponering kan minska mental anspänning (Bengtsson & Grahn, 2014). Traumaforskning visar samtidigt att långvarig stress kan öka känsligheten för vissa typer av intryck (Arnetz et al., 2012; Ehlers & Clark, 2000; McEwen, 2007).

I miljöer med många samtidiga stimuli kan detta förstärka upplevelsen av belastning. I forskning om rehabiliterande utemiljöer betonas därför vikten av sensorisk balans och sammanhållen rumslig struktur som stöd för återhämtning (Bengtsson & Grahn, 2014).

Den samlade forskningen pekar mot att återhämtande utemiljöer inte enbart kan förstås som gröna miljöer i allmänhet, utan som rumsliga sammanhang där struktur, upplevelse och användning samverkar (Bengtsson & Grahn, 2014; Ottosson, 2007).

Sammanfattningsvis innebär detta att kvaliteter såsom tydlig rumslighet, upplevd trygghet, möjlighet till egna val och balanserad stimulans kan vara avgörande för hur miljön upplevs och används av personer med långvarig stress (Bengtsson & Grahn, 2014; Ottosson, 2007).

Denna teoretiska genomgång ligger till grund för studiens fortsatta analys av hur utemiljöer kan stödja återhämtning i en polisiär kontext.

3. Målgruppsanalys

3.1 Avgränsning av målgruppen

Målgruppen för detta examensarbete är poliser som i sitt yrke återkommande exponeras för långvarig arbetsrelaterad stress och potentiellt traumatiserande händelser. Belastningen kan över tid påverka återhämtningsförmågan och göra det svårare att varva ner efter arbetspasset. Fokus ligger inte på en specifik diagnos, utan på en bredare grupp poliser som påverkas av den samlade psykiska belastning som yrket kan innebära.

Avgränsningen utgår från att långvarig arbetsrelaterad stress kan påverka återhämtningsförmågan och uppmärksamheten över tid (Ehlers & Clark, 2000; McEwen, 2007). Dessa förändringar kan påverka vardagsfunktion och återhämtning även utan att en klinisk diagnos föreligger. Genom att inte begränsa målgruppen till en specifik diagnoskategori möjliggörs en bredare analys av polisens behov i relation till utemiljöer.

Arbetet fokuserar på poliser verksamma i en svensk kontext. Arbetsvillkor, organisation och samhällsstruktur skiljer sig i flera avseenden från internationella sammanhang. Internationell forskning används därför som teoretiskt stöd, men tolkas med hänsyn till svenska förhållanden.

3.1.1 Arbetsrelaterad stress och återhämtningsproblematik hos målgruppen

För målgruppen innebär arbetsrelaterad stress ofta en kombination av höga krav, emotionell belastning och ett ansvar som kan kvarstå även efter avslutat arbetspass. En sådan obalans kan påverka möjligheten till återhämtning även under fritid (Karasek & Theorell, 1990).

Studier visar att återkommande exponering för belastande situationer kan bidra till långvarig stressproblematik (Violanti et al., 2017).

Långvarig belastning kan visa sig i svårigheter att släppa beredskap, kvarstående vaksamhet och en ökad benägenhet att uppmärksamma potentiella risker i omgivningen (Ehlers & Clark, 2000). Detta kan innebära att även vardagliga miljöer upplevs som mentalt krävande, särskilt när de är översködliga, komplexa eller svåra att tolka.

Eftersom stressaktivering inte alltid avtar enbart genom vila kan återhämtning i större utsträckning bli beroende av sammanhang som stödjer nedreglering och minskad omvärldsbevakning (McEwen, 2007). För målgruppen innebär detta att fysiska miljöer kan spela en roll i att sänka beredskapsnivån och underlätta övergången från aktivering till vila.

3.1.2 Målgruppens behov i relation till utemiljöer

Utifrån den tidigare forskningen och målgruppens specifika kontext går det att urskilja flera behov som är särskilt relevanta i relation till utemiljöer.

Kravlöshet framträder som en central kvalitet. Det handlar om att kunna vistas i en miljö utan förväntningar på prestation eller aktivitet (Bengtsson et al., 2018; Ottosson, 2007). I en polisiär kontext, där yrkesrollen präglas av ansvar, beredskap och handlingskrav, kan tillgång till sådana miljöer skapa bättre förutsättningar för nedreglering.

Även upplevd trygghet och förutsägbarhet framstår som betydelsefulla faktorer (Bengtsson & Grahn, 2014; McEwen, 2007). Rumslig tydlighet, god överblick och begränsade oväntade intryck kan bidra till en känsla av kontroll och stabilitet. För målgruppen, där omvärldsbevakning är en del av yrkesrollen, kan sådana egenskaper vara avgörande för att minska kvarstående vaksamhet.

Balansen mellan avskildhet och möjlighet till kontakt är ytterligare en kvalitet som är särskilt relevant. Att kunna dra sig undan utan att isoleras kan vara viktigt vid mental eller social trötthet (Ottosson, 2007). För poliser kan detta innebära behov av miljöer där graden av exponering och närhet till andra kan anpassas efter situation och dagsform.

Sensorisk balans framträder också som en central kvalitet (Bengtsson & Grahn, 2014). Miljöer med begränsat visuellt och auditivt brus samt inslag av vegetation har kopplats till minskad stress och ökad upplevelse av lugn (Kondo et al., 2018). För målgruppen kan en sådan miljökaraktär bidra till att minska överstimulering och reducera behovet av ständig tolkning av omgivningen.

3.1.3 Sammanfattning av målgruppens identifierade behov

Utifrån den teoretiska genomgången och den forskning som presenterats om stress, återhämtning och rehabiliterande miljöer kan följande behov identifieras som särskilt relevanta för målgruppen i relation till återhämtande utemiljöer:

- behov av upplevd trygghet och förutsägbarhet
- behov av rumslig tydlighet och god överblick
- behov av möjlighet till kontroll och egna val
- behov av avskildhet utan social isolering
- behov av låg sensorisk belastning
- behov av kravlös vistelse

Dessa behov utgör en teoretisk utgångspunkt för det fortsatta arbetet och ligger till grund för analysen i kommande kapitel. I nästa steg analyseras hur de bekräftas, nyanseras eller utvecklas genom empirin och därefter omsätts i analyskriterier som ligger till grund för gestaltungsarbetet.

4. Metod

4.1 Studiens design

Detta arbete har genomförts med en kvalitativ inriktning och ett tydligt gestaltungsfokus. Studien är utformad för att undersöka hur återhämtning upplevs i relation till arbetsrelaterad stress i en polisiär kontext samt hur identifierade behov kan omsättas i rumslig gestaltning av en arbetsplatsnära utemiljö.

Studien har genomförts i enlighet med grundläggande forskningsetiska principer för samhällsvetenskaplig forskning. Deltagarna informerades om studiens syfte, att deltagandet var frivilligt och att svaren skulle behandlas konfidentiellt. Intervjuerna anonymiserades och deltagarna benämns i studien som Respondent 1–4.

En kvalitativ ansats har valts eftersom arbetet fokuserar på upplevelser, behov och sammanhang snarare än på mätbara effekter. Kvalitativa metoder är särskilt lämpade när syftet är att fördjupa förståelsen av hur individer upplever och tolkar sin omvärld. I detta arbete har metoden möjliggjort en fördjupad analys av hur poliser beskriver återhämtning i relation till miljö och rumsliga kvaliteter.

Studien består av två centrala metodmoment:

- Semistrukturerade intervjuer
- Platsanalys

Dessa delar har först analyserats var för sig och därefter sammanförts i en gemensam analys. Kombinationen av intervjuer och platsanalys möjliggör en analys där både målgruppens erfarenheter och platsens rumsliga förutsättningar kan förstås i relation till varandra. Den teoretiska genomgången i kapitel 2 fungerar samtidigt som en analytisk referensram för tolkningen av resultaten.

Arbetet undersöker hur analysens resultat kan tolkas och vidareutvecklas genom rumslig gestaltning. Den valda innergården, belägen i direkt närhet till polishuset i Lund, fungerar som fallstudie och representerar en arbetsplatsnära gårdsmiljö med liknande rumslig uppbyggnad. Den används för att pröva hur identifierade principer kan omsättas i en specifik kontext.

Målet är inte statistisk generalisering, utan att utveckla en fördjupad och situationsbunden förståelse av målgruppens behov samt att formulera gestaltungsprinciper som kan bidra till utvecklingen av arbetsplatsnära återhämtande utemiljöer.

I arbetet har AI-verktyg använts som ett stöd i skrivprocessen, främst för att utveckla formuleringar, förbättra språkligt flyt och i vissa fall strukturera upp resonemang. AI har även använts i ett utforskande syfte för att pröva formuleringar och synliggöra samband i det egna materialet.

Användningen har skett utifrån eget framtaget material och egna analyser, och har fungerat som ett sätt att tydliggöra och bearbeta de tankar som redan formulerats i arbetet, snarare än att generera självständigt innehåll.

4.2 Semistrukturerade intervjuer

4.2.1 Val av intervjumetod

För att fånga målgruppens erfarenheter genomfördes semistrukturerade intervjuer i skriftlig form. Metoden valdes eftersom den möjliggör jämförbarhet mellan deltagare samtidigt som den ger utrymme för fördjupning i individuella erfarenheter. En intervjuguide med öppna frågor användes som stöd (se bilaga 1).

Det skriftliga formatet valdes med hänsyn till målgruppens arbetssituation och begränsade möjligheter att avsätta sammanhängande tid för muntliga intervjuer. Formen gav deltagarna möjlighet att besvara frågorna i egen takt och reflektera över sina erfarenheter.

4.2.2 Urval av intervjupersoner

Urvalet var strategiskt (målinriktat). Fyra yrkesverksamma poliser med flerårig erfarenhet av operativ tjänst deltog i studien.

Följande kriterier användes vid urvalet:

- arbete i yttre tjänst
- återkommande exponering för stressande situationer
- erfarenhet av perioder med hög arbetsbelastning

Studien syftar inte till att representera hela yrkeskåren, utan till att fördjupa förståelsen av återhämtning i denna specifika kontext.

4.2.3 Genomförande

Intervjuerna genomfördes individuellt den 13 februari, 16 februari, 20 februari samt 25 februari 2026. Frågorna distribuerades via e-post och besvarades skriftligt. Möjlighet till uppföljande kontakt erbjöds vid behov av förtydliganden.

Samtliga deltagare informerades om studiens syfte och lämnade skriftligt samtycke. Materialet anonymiserades och deltagarna benämns som Respondent 1–4.

En av deltagarna tog efter inskickat svar kontakt för att säkerställa att svaren uppfattats korrekt. Detta påverkade inte det insamlade materialets innehåll, men bidrog till att bekräfta respondentens intentioner och stärka den etiska transparensen i processen.

Det skriftliga formatet innebar samtidigt vissa metodiska begränsningar, då möjligheten till spontana följdfrågor och fördjupning i stunden var mer begränsad än vid muntliga intervjuer. Samtidigt gav formatet utrymme för reflektion och eftertanke, vilket bedömdes vara särskilt relevant i relation till studiens fokus.

Svaren från intervjuerna varierade i omfattning, men utgjorde sammantaget en relativt omfattande textmassa där flera av respondenterna utvecklade sina resonemang utförligt. Samtliga respondenter besvarade inte alla frågor, vilket var förväntat då deltagandet var frivilligt och öppet i sin form.

Variationerna i svarens längd och innehåll bidrog dock till en bredd i materialet och möjliggjorde identifiering av återkommande mönster i analysen.

4.2.4 Analys av intervjumaterialet

Intervjusvaren analyserades genom tematisk analys där återkommande uttryck, behov och beskrivningar av miljörelaterade erfarenheter identifierades. Materialet lästes igenom flera gånger för att skapa en helhetsförståelse. Därefter markerades återkommande formuleringar och grupperades utifrån gemensamma innehållsliga drag.

I ett första steg identifierades teman relaterade till trygghet, tydlighet, kontroll, avskildhet, sensorisk belastning och kravlöshet. Dessa teman jämfördes därefter med de miljökvaliteter och begrepp som identifierats i den teoretiska genomgången. Genom denna jämförelse synliggjordes både överensstämmelser och nyanseringar mellan teori och empiri. Analysen bygger därmed på en löpande tolkning där empiri och teori relateras till varandra under arbetets gång.

Analysen syftade inte till att kvantifiera förekomsten av utsagor i materialet, utan till att fördjupa förståelsen av hur deltagarna beskriver sina erfarenheter och vilka rumsliga implikationer dessa kan ha.

Resultatet bidrog till formuleringen av studiens sex analyskriterier.

4.2.5 Platsanalys och utveckling av gestaltungsprinciper

Platsanalysen utgår från en innergård belägen i direkt närhet till polishuset i Lund. Innergården tillhör inte polishuset, men har valts som en representativ arbetsplatsnära miljö med liknande rumslig uppbyggnad. Både polishuset och den studerade gården är organiserade som slutna kvartersstrukturer där byggnadskroppar omsluter ett inre gårdsrum.

Platsen valdes eftersom den representerar en arbetsplatsnära gårdsmiljö som förekommer i urbana kvartersstrukturer och som potentiellt kan fungera som en tillgänglig utemiljö för kortare pauser och återhämtning under arbetsdagen.

Innergården är belägen i en sluten kvartersstruktur och omges av byggnadskroppar som skapar ett tydligt avgränsat gårdsrum. Denna typ av miljö är särskilt intressant i studien eftersom den erbjuder rumsliga förutsättningar för att undersöka hur en relativt begränsad och skyddad utemiljö kan utvecklas till en mer återhämtande vistelsemiljö.

4.2.6 Genomförande av platsanalys

Innergården identifierades genom kartstudier av urbana kvarter där sammanhängande byggnadskroppar skapar tydligt avgränsade gårdsmiljöer. Den valda innergården, belägen i direkt närhet till polishuset, representerar en typ av gårdsstruktur som förekommer i området. Analysen genomfördes som en rumslig studie baserad på kartmaterial och visuell dokumentation. Förståelsen av

den övergripande kontexten grundades även i platsbesök i området kring polishuset, dock utan systematiska observationer av den specifika innergården.

Analysen fokuserade på platsens rumsliga förutsättningar och övergripande struktur.

Fokus låg i stället på övergripande rumsliga egenskaper såsom:

- grad av slutenhet
- relation mellan byggnadskroppar och gårdsrum
- proportioner och skala
- möjliga siktlinjer utifrån planstrukturen
- förekomst av hårdgjorda ytor och vegetation enligt kartunderlag

De identifierade rumsliga egenskaperna analyserades i relation till de sex analyskriterier som utvecklats genom den teoretiska genomgången och intervjuer. Syftet var att undersöka hur platsens rumsliga förutsättningar förhåller sig till dessa kriterier och vilka möjligheter de skapar för en återhämtande utemiljö. Den sammanvägda tolkningen av den teoretiska genomgången, intervjuer och platsanalys genomförs i ett senare steg i den analytiska syntesen.

Analysen är därmed konceptuell och baserad på rumsliga förutsättningar snarare än direkt observation av användning.

4.2.7 Analytisk syntes

Efter att intervjuer och platsanalys analyserats var för sig relaterades resultaten till den teoretiska referensram som presenterats i kapitel 2.

I detta steg identifierades samband mellan:

- miljökvantiteter som framkommit i litteraturen
- återkommande teman i intervjumaterialet
- platsens rumsliga förutsättningar

Genom att relatera dessa delar till varandra kunde likheter, förstärkningar och eventuella spänningsfält synliggöras. Utifrån denna syntes formulerades sex övergripande analyskriterier som användes för att tolka materialet och strukturera analysen. Dessa kriterier utgjorde även ett underlag för det fortsatta gestaltungsarbetet. Kriterierna utvecklas och presenteras vidare i kapitel 5.

4.3 Gestaltungsprocess

Gestaltungsarbetet genomfördes i följande steg:

1. Tolkning av analyskriterier i relation till platsens rumsliga förutsättningar
2. Prövning av dessa principer i relation till platsens struktur
3. Utveckling av rumslig disposition (zoner, stråk, avskildhet, vistelsepunkter)
4. Val av vegetation och rumsliga element som stödjer trygghet, tydlighet och låg sensorisk belastning
5. Sammanvägning till ett sammanhållet gestaltungsförslag

Gestaltungsningen har utformats med utgångspunkt i tidigare forskning och de teman som framkommit i intervjuerna. Den kan därmed förstås som en rumslig

tolkning av det samlade analysresultatet, där teoretiska och empiriska insikter omsätts i konkret struktur och form.

Arbetsättet kan därmed beskrivas som en form av evidensbaserad gestaltning där forskningsbaserad kunskap och empiriska erfarenheter integreras i designprocessen.

4.3.1 Tillförlitlighet och begränsningar

Studien bygger på en kvalitativ ansats med ett begränsat antal intervjuer. Syftet har inte varit statistisk generalisering utan analytisk fördjupning.

Genom att kombinera intervjuer och platsanalys, samt relatera resultaten till den teoretiska referensramen integreras flera perspektiv i analysen.

Den tematiska analysen innebär ett tolkande moment, vilket innebär att resultaten påverkas av forskarens bearbetning av materialet. För att stärka trovärdigheten har analysen löpande relaterats till etablerad forskning inom stress, återhämtning och rehabiliterande utemiljöer.

Intervjuerna genomfördes skriftligt, vilket innebär att nyanser i tonfall och kroppsspråk inte kunnat fångas. Samtidigt gav den skriftliga formen deltagarna möjlighet till eftertanke och reflektion.

Platsanalysen är knuten till en specifik kontext och kan inte direkt överföras till andra platser utan anpassning. De gestaltungsprinciper som formuleras ska därför förstås som analytiskt grundade riktlinjer snarare än generellt tillämpbara lösningar. Frågor om drift, tillträdespunkter och faktiska användningsmönster har inte ingått i studien.

5. Resultat

Detta kapitel redovisar resultaten från studiens två empiriska delar: intervjustudien och platsanalysen. Först presenteras de teman som identifierats genom analysen av intervjumaterialet. Därefter redovisas resultatet från platsanalysen av den valda innergården.

Kapitlet är deskriptivt och syftar till att tydligt återge vad som framkommit i respektive del av studien. Tolkning och sammanvägning av resultaten görs i nästföljande kapitel.

5.1 Resultat från intervjuer

Analysen av intervjuerna resulterade i sex återkommande teman kopplade till återhämtning i utemiljö:

1. Upplevd trygghet
2. Rumslig tydlighet och överblick
3. Möjlighet till kontroll och egna val
4. Avskildhet utan isolering
5. Sensorisk balans
6. Kravlös vistelse

Dessa teman redovisas nedan.

De teman som identifierades i intervjumaterialet överensstämde i hög grad med de principer som framkom i litteraturen. Detta tolkas inte som en slump, utan som ett uttryck för att respondenternas erfarenheter i stor utsträckning bekräftar och konkretiserar de teoretiska utgångspunkterna. Intervjuerna har därmed inte enbart genererat egna teman, utan också bidragit till att fördjupa förståelsen av hur dessa principer tar sig uttryck i praktiken.

5.1.1 Upplevd trygghet

Trygghet framträder som en grundläggande förutsättning för att återhämtning ska vara möjlig. Flera av respondenterna beskriver att det är svårt att varva ner i miljöer där de känner sig exponerade eller saknar överblick. En respondent uttrycker att det är svårt att slappna av på platser där man “inte vet vad som finns bakom hörnet” (Respondent 2).

Trygghet kopplas återkommande till att kunna se och förstå rummet omkring sig. Att slippa oväntade rörelser bakom ryggen och att inte behöva vara på sin vakt hela tiden beskrivs som avgörande. Flera menar att återhämtning förutsätter att kroppen får möjlighet att släppa beredskap. Hur miljön upplevs i stunden – om den känns tydlig och lätt att läsa eller om den kräver ständig orientering – får därför stor betydelse.

Samtidigt uttrycks behovet av överblick med viss variation mellan respondenterna. En respondent menar att överblick är viktigt men inte alltid avgörande, särskilt i miljöer som är välbekanta (Respondent 3). I obekanta miljöer beskrivs däremot en större anspänning, där behovet av att snabbt skapa sig en bild av platsen blir mer framträdande.

Trygghet handlar därmed inte enbart om fysisk sikt, utan också om igenkänning och förutsägbarhet. Bekanta miljöer, såsom den egna trädgården eller återkommande promenadstråk, beskrivs som lugnande just eftersom de inte kräver samma grad av uppmärksamhet. Mörker, otydliga gränser eller intensiva rörelser i periferin kan däremot förstärka känslan av vaksamhet.

Miljöer som uppfattas som stabila och tydligt avgränsade beskrivs därför som mer stödande för återhämtning. När platsen känns begriplig minskar behovet av att aktivt läsa av omgivningen, vilket gör det lättare att släppa beredskap.

5.1.2 Rumslig tydlighet och överblick

Respondenterna betonar vikten av att snabbt kunna orientera sig i en miljö. Att förstå hur rummet är uppbyggt och var olika funktioner finns beskrivs som avlastande. Möjligheten att skapa sig en överblick tycks ha en tydlig koppling till känslan av lugn.

En respondent uttrycker att “om jag direkt ser hur platsen hänger ihop så blir jag lugnare” (Respondent 3). Uttalandet visar vikten av att snabbt kunna skapa sig en mental bild av platsens struktur. När rummet upplevs som lätt att läsa minskar behovet av aktiv tolkning.

Otydliga rum, skymda hörn eller oklara siktlinjer beskrivs däremot som mer anspännande. Flera menar att miljöer där man inte direkt förstår hur rörelser sker eller var människor kan dyka upp kräver större uppmärksamhet. Detta gäller särskilt i obekanta miljöer, där orienteringen inte sker automatiskt.

Samtidigt framkommer att rumslig tydlighet inte är detsamma som total öppenhet. Det handlar snarare om att strukturen känns logisk och sammanhängande. En miljö kan vara inramad eller delvis omsluten och ändå upplevas tydlig, så länge den är lätt att förstå. Bekanta miljöer beskrivs som mindre mentalt krävande just eftersom strukturen redan är känd.

Rumslig tydlighet framträder därmed som en kvalitet som minskar behovet av ständig orientering. När platsens uppbyggnad snabbt kan förstås blir det lättare att låta uppmärksamheten vila.

5.1.3 Möjlighet till kontroll och egna val

Ett återkommande tema är behovet av att kunna välja hur och var man vill vistas. Respondenterna beskriver att återhämtning ser olika ut beroende på situation, dagsform och arbetsbelastning. Det som fungerar en dag behöver inte fungera nästa dag.

En respondent uttrycker att det är viktigt att “själv kunna bestämma om man vill vara ensam eller sitta bredvid någon annan” (Respondent 1). Möjligheten att reglera graden av närhet beskrivs som särskilt betydelsefull efter mentalt påfrestande händelser. För vissa innebär återhämtning att vara tillsammans med kollegor i en lugn miljö, med möjlighet att prata igenom det som hänt. För andra handlar det om att dra sig undan en stund, utan att behöva lämna platsen helt.

Kontroll beskrivs inte enbart som fysisk avskildhet, utan som flexibilitet. Det kan handla om att kunna sitta mer avskilt, röra sig en stund, använda hörlurar eller välja en plats där exponeringen känns lägre. Flera betonar skillnaden mellan att bli placerad i en situation och att själv få välja hur man deltar.

Behovet av kontroll uttrycks dock med viss variation. En respondent menar att valmöjligheter inte alltid är avgörande, så länge miljön upplevs som hanterbar. Andra beskriver hur just möjligheten att anpassa sin närvaro, att kunna närma sig eller ta avstånd gör det lättare att släppa anspänning.

Det avgörande tycks vara att alternativen finns, även om de inte alltid används. När miljön erbjuder olika sätt att vistas minskar känslan av att vara styrd eller begränsad. Möjligheten att själv reglera närhet, rörelse och exponering beskrivs därmed som en viktig del av återhämtningen.

5.1.4 Avskildhet utan isolering

Behovet av avskildhet återkommer i flera intervjuer, men total isolering efterfrågas inte. I stället beskrivs en önskan om att kunna dra sig undan utan att helt förlora kontakt med omgivningen. Avskildhet handlar här mer om att minska exponering än om att stänga ute andra.

Halvöppna rum eller platser med viss inramning men fortsatt överblick upplevs som mer stödjande än helt avskärmade miljöer. En respondent beskriver att det är viktigt att kunna “vara lite för sig själv, men ändå ha koll på vad som händer runt omkring” (Respondent 3). Det handlar alltså inte om att lämna sammanhanget, utan om att själv kunna reglera hur mycket man deltar i det.

Samtidigt är behovet av avskildhet situationsbundet. Efter särskilt belastande händelser kan närvaro av kollegor upplevas som mer stödjande än ensamhet. I andra lägen kan en mer tillbakadragen position vara att föredra. Flera beskriver att dagsformen spelar en tydlig roll.

Materialet visar att balansen mellan skydd och överblick är viktig för upplevelsen av återhämtning. Miljöer som ger en känsla av omslutning utan att skapa instängdhet beskrivs som mer stödjande än miljöer som antingen är helt öppna eller helt slutna.

5.1.5 Sensorisk balans

Flera av respondenterna återkommer till hur starkt de påverkas av sinnesintryck i utemiljöer, särskilt efter arbetspass som varit mentalt eller emotionellt belastande.

Det handlar inte enbart om ljudnivån, utan om hur många intryck som samtidigt konkurrerar om uppmärksamheten. Miljöer med intensiv rörelse, höga ljud eller visuellt brus beskrivs som svårare att vistas i när behovet av återhämtning är stort.

En respondent uttrycker att “efter en intensiv dag orkar jag inte med mer ljud och rörelse” (Respondent 4). En annan beskriver hur stadens trafik, människor och plötsliga ljud gör det svårare att varva ner, medan naturmiljöer upplevs som mer sammanhållna och stabila. Skillnaden beskrivs inte enbart i graden av aktivitet, utan i hur förutsägbara och hanterbara intrycken upplevs.

Samtidigt framkommer att sinnesintryck kan bära på minnen. Ljud, dofter eller visuella situationer som påminner om tidigare arbetsrelaterade händelser kan aktivera kroppen och skapa anspänning, även om platsen i övrigt uppfattas som lugn. En respondent beskriver hur vissa miljöer påverkar “enormt” genom just syn, ljud och doft, eftersom de kan påminna om tidigare situationer (Respondent 3).

Den sensoriska dimensionen framstår därmed inte som neutral, utan som erfarenhetsbunden och situationsberoende. Det betyder dock inte att total tystnad är nödvändig. Flera beskriver snarare en skillnad mellan splittrade, oförutsägbara intryck och mer lågmälda, kontinuerliga ljud. Naturens bakgrundsljud eller en stillsam rörelse i omgivningen kan upplevas som stabiliserande. Det är när intrycken kräver uppmärksamhet, tolkning eller beredskap som de blir belastande.

Sensorisk balans tycks därmed handla om i vilken grad intrycken upplevs som hanterbara. När miljön upplevs som sammanhängande och inte kräver ständig orientering eller vaksamhet finns större möjlighet att låta kroppen gå ner i varv. När intrycken däremot är intensiva eller svårtolkade förstärks snarare den beredskap som redan är en del av yrkesrollen.

5.1.6 Kravlös vistelse

Kravlös vistelse beskrivs som en grundläggande förutsättning för att en utemiljö ska upplevas återhämtande. Respondenterna uttrycker ett behov av att inte behöva prestera, vara sociala eller förhålla sig till förväntningar. Återhämtning kopplas till möjligheten att tillfälligt kliva ur yrkesrollens ansvar och beredskap.

En respondent beskriver återhämtning som att “få vara utan att behöva göra något” (Respondent 2). Flera uttrycker liknande tankar, där skillnaden mellan att aktivt göra något och att bara få vistas blir tydlig. Det handlar inte nödvändigtvis om att vara helt stilla, utan om att inte behöva uppnå något eller svara på någon annans behov.

Samtidigt innebär kravlöshet inte alltid ensamhet. Vissa beskriver hur återhämtning kan ske i sällskap med kollegor eller familj, så länge det inte finns förväntningar på prestation eller social insats. Det är frånvaron av ansvar och beredskap som beskrivs som avgörande, snarare än graden av aktivitet.

En respondent beskriver att återhämtning ibland märks först i efterhand, i kroppen, när anspänningen har hunnit sjunka (Respondent 3). Detta visar hur

kravlös vistelse inte enbart handlar om en mental upplevelse, utan också om en kroppslig förändring. När miljön inte signalerar prestation eller effektivitet skapas större möjlighet att sänka tempot.

Respondenternas beskrivningar visar att kravlöshet i hög grad är kopplad till hur miljön upplevs, snarare än till en specifik aktivitet. Det är möjligheten att vistas utan att behöva vara på väg någonstans, utan att behöva reagera eller leverera, som beskrivs som stödjande för återhämtning.

5.2 Resultat från platsanalys

Den analyserade innergården, belägen i direkt närhet till polishuset i Lund, är utformad som en inglasad gård, vilket skapar ett skyddat gårdsrum och möjliggör användning under en större del av året. Innergården är tydligt avgränsad av omgivande byggnadskroppar. Avgränsningen skapar en slutna kvartersstruktur med begränsad visuell kontakt med den omgivande stadsmiljön. Samtidigt dominerar gårdsrummet av hårdgjorda ytor, vilket ger ett öppet och relativt exponerat intryck inom den annars slutna ramen.

Planstrukturen visar tydliga rörelselinjer genom gården. Kartunderlaget visar samtidigt förekomst av större sammanhängande ytor utan tydlig rumslig uppdelning, vilket tyder på avsaknad av etablerade uppehållszoner.

Siktlinjerna varierar utifrån byggnadernas placering och proportioner. Vissa delar möjliggör överblick över större delar av gården, medan andra partier beroende på byggnadsvolymer och orientering skapar mer avskärmade lägen. Övergångarna mellan olika delar är dock relativt odefinierade i plan, vilket ger ett homogent snarare än zonindelad intryck.

Den hårdgjorda ytan dominerar platsen och vegetation förekommer i begränsad omfattning enligt kartmaterialet. Materialkaraktären är enhetlig, vilket bidrar till låg rumslig och visuell variation. I sin nuvarande form saknar platsen tydlig intern zonerings.

Innergården rymmer potential att utveckla både öppna och mer inramade rum, men i nuläget är variationen i rumsliga kvaliteter begränsad.

5.3 Sammanfattning av resultat

Intervjumaterialet visar att trygghet, rumslig tydlighet, möjlighet till självreglering, balans mellan avskildhet och kontakt, sensorisk balans samt kravlös vistelse är centrala behov i relation till återhämtning. Behoven beskrivs som situationsbundna och påverkas av dagsform, arbetsbelastning och tidigare erfarenheter. Flera teman överlappar och belyser olika aspekter av hur utemiljöer kan stödja eller försvåra nedvarvning.

Platsanalysen visar att den valda innergården, belägen i direkt närhet till polishuset, erbjuder rumslig avgränsning och en tydlig struktur, men att den i nuläget saknar variation, vegetation och rumslig differentiering som kan stödja

olika former av vistelse. Den dominerande hårdgjorda ytan och den begränsade zoneringsen innebär att platsens potential för både avskildhet och sensorisk variation är outnyttjad.

När intervjumaterialet och platsanalysen relateras till varandra framträder en tydlig skillnad mellan de behov som uttrycks och de kvaliteter som i nuläget är svagt representerade på platsen. Dessa resultat utgör underlag för den fortsatta analysen och utvecklingen av gestaltungsprinciper i nästföljande kapitel.

6. Gestaltungsstrategi

6.1 Inledning

Utifrån resultaten i kapitel 5 redovisas här gestaltungsförslaget för den valda innergården vid polishuset i Lund.

Syftet är att visa hur de identifierade behoven kan omsättas i konkreta rumsliga strategier inom landskapsarkitektur. Gestaltningen tar sin utgångspunkt i att målgruppen dagligen arbetar i situationer som kräver hög beredskap, omvärldsbevakning och snabba beslut. Förslaget syftar därför till att skapa en miljö där denna beredskap tillfälligt kan sänkas och där återhämtning kan ges rum.

6.2 Analytisk syntes

För att tydliggöra hur arbetets olika delar hänger ihop presenteras här den syntes som ligger till grund för gestaltungsförslaget.

Den analytiska syntesen bygger på tre huvudsakliga delar:

- den teoretiska genomgången i kapitel 2–3,
- de teman som identifierats i intervjumaterialet (kapitel 5),
- samt observationer från platsanalysen (kapitel 5).

I detta steg ställdes de teoretiskt identifierade behoven i relation till intervjumaterialet och till platsens rumsliga förutsättningar. Genom denna jämförelse kunde samband mellan målgruppens behov, tidigare forskning och den aktuella platsens möjligheter och begränsningar synliggöras.

Resultatet av sammanvägningen strukturerades i en syntestabell (tabell 1-6). Tabellen visar hur varje identifierat behov relateras till:

- teoretisk grund,
- indikationer i empirin,
- platsanalysens observationer,
- samt gestaltungsmissiga implikationer.

Kolumnen ”Teoretisk grund” avser den litteratur som redovisats i kapitel 2–3. Kolumnen ”Indikationer i empirin” syftar på återkommande teman i intervjumaterialet (kapitel 5).

Tabellen fungerar därmed som en brygga mellan analys och gestaltning och utgör ett underlag för de rumsliga principer som presenteras nedan.

Tabell 1. Upplevd trygghet.

Analyskriterium	Teoretisk grund	Indikationer i empiri	Analytisk tolkning	Gestaltungsprincip
Upplevd trygghet	<p>Kaplan & Kaplan (1989): Begriplighet och orienterbarhet i miljön minskar kognitiv belastning och stödjer mental återhämtning.</p> <p>McEwen (2007): Upplevelse av säker och förutsägbar miljö är central för reglering av kroppens stressystem.</p> <p>Ehlers & Clark (2000): Förhöjd vaksamhet vid traumarelaterad belastning kan förstärkas i otydliga eller svårtolkade miljöer.</p> <p>Bengtsson & Grahn (2014): Tydlig struktur, överblick och rumslig ordning bidrar till trygghet i rehabiliterande utemiljöer.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Uttalanden om behov av att kunna vistas i utemiljöer utan att vara vaksam eller på sin vakt • Beskrivningar av miljöer som upplevs som otrygga, exempelvis på grund av bristande sikt, oväntade rörelser eller oklar avgränsning • Referenser till betydelsen av att ha överblick över omgivningen • Kommentarer om att undvika platser där det är svårt att se vem som närmar sig • Positiva beskrivningar av miljöer som upplevs lugna, förutsägbara och kontrollerbara 	<p>Empirin visar att upplevd trygghet är en grundläggande förutsättning för att utemiljöer ska kunna fungera återhämtande för målgruppen.</p> <p>Behovet av överblick och förutsägbarhet är tydligt kopplat till erfarenheter av långvarig stress och förhöjd vaksamhet.</p> <p>Miljöer som minskar osäkerhet och inte kräver ständig uppmärksamhet skapar bättre förutsättningar för att sänka beredskap och varva ner.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Skapa tydliga siktlinjer och god överblick över stråk och vistelseytor • Undvika dolda hörn och otydliga övergångar mellan rum • Arbeta med en logisk och lättläst struktur i plan • Placera sittplatser så att ryggen är skyddad och blicken riktas mot öppna ytor • Använda vegetation och belysning som skapar inramning utan att begränsa sikt

Tabell 2. Rumslig tydlighet och överblick.

Analyskriterium	Teoretisk grund	Indikationer i empiri	Analytisk tolkning	Gestaltungsprincip
Rumslig tydlighet och överblick	<p>Kaplan & Kaplan (1989): Begriplighet och orienterbarhet minskar kognitiv belastning och stödjer mental återhämtning.</p> <p>McEwen (2007): Förutsägbara miljöer minskar belastningen på kroppens stressystem och underlättar nedvarvning.</p> <p>Bengtsson & Grahn (2014): Tydlig rumslig struktur och överblick bidrar till trygghet i rehabiliterande utemiljöer.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Uttalanden om behov av att snabbt kunna orientera sig i miljön • Beskrivningar av miljöer som upplevs som röriga, otydliga eller svåröverskådliga • Referenser till att undvika platser med många korsande rörelser eller dolda ytor • Kommentarer om att känna sig lugnare i miljöer med tydlig struktur och ordning • Positiva beskrivningar av platser där man enkelt kan skapa sig en mental överblick 	<p>Empirin visar att behovet av rumslig tydlighet är nära kopplat till upplevelsen av mental anspänning.</p> <p>När miljön upplevs som rörig, svåröverskådlig eller ologisk ökar behovet av aktiv orientering och uppmärksamhet.</p> <p>En tydlig och sammanhängande struktur minskar däremot den kognitiva belastningen och skapar bättre förutsättningar för att släppa vaksamhet.</p> <p>Rumslig tydlighet kan därmed förstås som en kvalitet som stödjer återhämtning genom att göra miljön lätt att läsa och förutsäga.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Skapa en tydlig och sammanhängande rumslig struktur • Arbeta med klara huvudstråk och intuitiv orienterbarhet • Minimera korsande rörelser och otydliga övergångar • Tydliggöra zoner genom växtlighet, material och nivåskillnader • Placera funktioner så att platsens logik snabbt kan förstås • Arbeta med siktlinjer som möjliggör överblick utan total exponering

Tabell 3. Möjlighet till kontroll och egna val.

Analyskriterium	Teoretisk grund	Indikationer i empiri	Analytisk tolkning	Gestaltningprincip
Möjlighet till kontroll och egna val	<p>Karasek & Theorell (1990): Upplevelse av kontroll minskar stress och stärker individens återhämtningsförmåga.</p> <p>Kaplan & Kaplan (1989): Möjlighet att själv styra uppmärksamhet och vistelse stödjer kognitiv återhämtning.</p> <p>Bengtsson & Grahn (2014): Val mellan olika rumsliga zoner och grad av social närhet stärker upplevelsen av kontroll i utemiljöer.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Uttalanden om behov av att själv kunna välja var och hur man vistas i utemiljön • Beskrivningar av uppskattning för flera alternativa platser eller vistelsesätt • Referenser till att vilja kunna dra sig undan eller närma sig andra beroende på dagsform • Kommentarer om frustration i miljöer som upplevs som styrande eller begränsande • Positiva beskrivningar av miljöer där individen kan anpassa vistelsen efter eget behov 	<p>Empirin visar att möjligheten att själv kunna välja hur och var man vistas är nära kopplad till upplevelsen av återhämtning.</p> <p>När miljön upplevs som styrande eller begränsande kan anspänningen bestå, medan valfrihet och flexibilitet skapar större utrymme för att reglera närhet, aktivitet och exponering.</p> <p>Möjligheten till kontroll kan därmed förstås som en central kvalitet i utemiljöer som ska stödja återhämtning vid långvarig stress.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Skapa flera alternativa vistelseplatser med varierande grad av avskildhet • Möjliggöra val mellan stilla zoner och rörelsezoner • Erbjuda flexibla sittmöjligheter (enskilt, i par eller mindre grupp) • Arbeta med rum-i-rummet för att möjliggöra gradvis närmande eller tillbakadragande • Skapa variation i sol/skugga och öppet/inramat • Utforma miljön så att den signalerar tillåtelse snarare än krav

Tabell 4. Avskildhet utan isolering.

Analyskriterium	Teoretisk grund	Indikationer i empiri	Analytisk tolkning	Gestaltungsprincip
Avskildhet utan isolering	<p>Kaplan & Kaplan (1989) Möjlighet till tillbakadragande (retreat) i kombination med orienterbarhet stödjer återhämtning.</p> <p>Ulrich (1984) Miljöer som erbjuder skydd och visuell överblick kan bidra till stressreduktion.</p> <p>Bengtsson & Grahn (2014) Skyddade men öppna rumsligheter är centrala i rehabiliterande utemiljöer.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Uttalanden om behov av att kunna vara för sig själv utan att känna sig isolerad • Beskrivningar av social trötthet eller behov av distans efter arbetsdagar • Referenser till att vilja ha närhet till andra människor utan krav på interaktion • Kommentarer om miljöer där man kan sitta avskilt men ändå se eller höra omgivningen • Positiva beskrivningar av halvöppna rum, skyddade platser eller zoner i utkanten av aktivitet 	<p>Empirin visar att behovet av avskildhet inte handlar om att lämna sammanhanget, utan om att kunna reglera graden av exponering.</p> <p>Halvöppna och skyddade rum som samtidigt möjliggör visuell eller auditiv kontakt med omgivningen tycks skapa trygghet utan att förstärka känslan av isolering.</p> <p>Avskildhet kan därmed förstås som en balans mellan skydd och överblick, snarare än som fullständig avskärmning.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Skapa halvöppna rumsligheter med visuell kontakt med omgivningen • Arbeta med inramning genom vegetation, nivåskillnader eller låg mur • Placera sittplatser i utkanten av aktivitet snarare än i centrum • Möjliggöra skyddad rygg och riktad utblick • Skapa övergångszoner mellan öppna och mer avskilda delar

Tabell 5. Sensorisk belastning.

Analyskriterium	Teoretisk grund	Indikationer i empiri	Analytisk tolkning	Gestaltungsprincip
Sensorisk belastning	<p>Ulrich (1984): Exponering för naturmiljöer med låg visuell och sensorisk komplexitet är kopplad till reducerad stressrespons.</p> <p>McEwen (2007): Hög och långvarig sensorisk aktivering kan belasta kroppens stresssystem och försvåra återhämtning.</p> <p>Ehlers & Clark (2000): Förhöjd vaksamhet vid traumarelaterad belastning kan förstärkas i miljöer med många konkurrerande stimuli.</p> <p>Bengtsson & Grahn (2014): Sensorisk balans och sammanhållna sinnesintryck är centrala i rehabiliterande utemiljöer.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Uttalanden om ljud som upplevs som störande, stressande eller svåra att filtrera bort • Beskrivningar av visuellt brus, rörelse eller många samtidiga intryck som upplevs belastande • Referenser till behov av lugn, stillhet eller dämpade miljöer efter arbetspass • Positiva beskrivningar av miljöer med vegetation, naturinslag eller mjuka material • Kommentarer om att vissa miljöer gör det lättare att varva ner, andas lugnare eller sänka tempot 	<p>Empirin visar att sensoriska intryck har stor betydelse för hur miljön upplevs efter belastande arbetspass. Ljud, rörelse och visuellt brus kan bidra till att upprätthålla anspänning snarare än att minska den.</p> <p>För personer med långvarig stress eller förhöjd vaksamhet kan hög sensorisk intensitet göra det svårare att varva ner.</p> <p>Miljöer med sammanhållna, dämpade sinnesintryck och inslag av natur kan därmed skapa bättre förutsättningar för återhämtning.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Placera vistelseytor i lägen med dämpad påverkan från trafik och genomströmning • Arbeta med vegetation och terrängform för att filtrera ljud och rörelse • Använda sammanhållna material och färgskalor för att minska visuellt brus • Undvika starka kontraster och splittrade ytor • Arbeta med mjuka former och lugna övergångar mellan rum

Tabell 6. Kravlös vistelse.

Analyskriterium	Teoretisk grund	Indikationer i empiri	Analytisk tolkning	Gestaltningprincip
Kravlös vistelse	<p>Ottosson (2007): Kravlös närvaro i naturmiljöer möjliggör återhämtning vid nedsatt mental energi.</p> <p>Kaplan & Kaplan (1989): Miljöer som inte kräver riktad uppmärksamhet stödjer kognitiv återställning.</p> <p>Bengtsson & Grahn (2014): Frånvaro av prestationskrav är central i återhämtande utemiljöer.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Uttalanden om behov av att kunna vistas i utemiljöer utan krav på aktivitet eller prestation • Beskrivningar av trötthet eller mental utmattning efter arbetspass • Referenser till behov av att "bara vara", sitta still eller röra sig långsamt • Kommentarer om att undvika miljöer som signalerar social interaktion eller funktion • Positiva beskrivningar av miljöer där inget förväntas av individen 	<p>Empirin visar att kravlös vistelse är en central förutsättning för återhämtning hos målgruppen. Efter arbetsdagar präglade av ansvar och beslut framstår möjligheten att vistas utan krav på prestation eller social interaktion som särskilt betydelsefull.</p> <p>Miljöer som tillåter låg aktivitetsnivå och passiv närvaro kan därmed bidra till att minska mental anspänning och skapa utrymme för nedvarvning.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Undvika inslag som signalerar prestation eller effektivitet • Skapa platser för stillhet och lågintensiv rörelse • Erbjuder informella och flexibla sittmöjligheter i olika lägen • Placera vistelseytor så att social exponering kan undvikas • Arbeta med vegetation och material som skapar en lugn och tillåtande atmosfär

Sammanfattande samband mellan analyskriterier och gestaltningprinciper. Författarens egen bearbetning.

De gestaltningprinciper som presenteras nedan bygger på den sammanvägning som gjorts mellan teori, empiri och platsanalys. Varje princip tar sin utgångspunkt i ett identifierat analyskriterium och visar hur dessa behov kan omsättas i rumsliga beslut. Gestaltningförslaget kan därmed förstås som en konkret rumslig tolkning av det samlade analysarbetet.

Gestaltningen utvecklas på flera rumsliga nivåer. De identifierade principerna omsätts dels i den övergripande strukturen genom rörelsestråk och zonindelning, dels i utformningen av mindre vistelserum samt i växt- och materialval. På så sätt kopplas analyskriterierna både till platsens övergripande rumsliga organisation och till de sinnemässiga kvaliteter som präglar upplevelsen av miljön.

7. Gestaltungsprinciper

De gestaltungsprinciper som presenteras nedan bygger på den sammanvägning som gjorts mellan teori, empiri och platsanalys. Tillsammans beskriver de rumsliga kvaliteter som bedömts centrala för att stödja återhämtning hos målgruppen. För att tydliggöra hur dessa principer samverkar presenteras de även som en sammanhängande modell (figur 2).



Figur 2. Sammanställning av studiens sex gestaltungsprinciper. Författarens egen bearbetning, visualiserad med stöd av AI-verktyg (NotebookLM, 2026).

Figuren visar hur de identifierade gestaltungsprinciperna tillsammans bildar en helhet. Nedan beskrivs hur varje princip omsätts i den föreslagna utformningen av innergården.

7.1 Trygghet genom tydliga rumsliga ramar

För en målgrupp som är van vid att snabbt läsa av sin omgivning behöver platsen vara lätt att förstå redan vid första anblick. Innergården organiseras därför med tydliga rumsliga ramar och sammanhängande siktlinjer som gör strukturen överskådlig.

Vegetation används som inramning och rumsskapande element, men placeras så att den inte bildar dolda hörn eller svårtolkade partier. Sittplatser orienteras med skyddad rygg och fri sikt framåt, vilket skapar en upplevelse av kontroll utan att miljön blir exponerad.

Övergångar mellan olika zoner markeras genom materialskiften och vegetation snarare än genom abrupta nivåskillnader eller slutna barriärer. På så sätt skapas en tydlig men mjuk rumslig struktur.

7.1.1 Tydlig struktur och orienterbarhet

Gårdens rörelsestruktur organiseras kring en sammanhängande slinga som knyter ihop entréer, vistelseytor och grönnare partier. Slingan skapar en tydlig huvudrörelse och gör att platsens uppbyggnad snabbt kan uppfattas.

Antalet vägval i varje punkt hålls begränsat för att undvika onödig komplexitet, samtidigt som det finns möjlighet att röra sig i lugn takt utan att möta återvändsgränder eller tvära avbrott.

Genom konsekvent materialanvändning och tydliga rumsliga hierarkier – där huvudstråk, sidostråk och vistelseytor skiljs åt – skapas en miljö som upplevs stabil och sammanhängande.

7.1.2 Möjlighet till kontroll och egna val

Innergården delas in i zoner med varierande grad av exponering och närhet. En mer öppen del av gården möjliggör lågintensiv social närvaro, exempelvis samtal eller gemensam paus. I anslutning till denna skapas mindre, mer indragna platser där enskild vistelse är möjlig utan att upplevelsen blir isolerande.

Sittplatserna varierar i orientering och placering. Vissa är placerade mer centralt i rörelsen, andra i kantzoner mot vegetation eller i halvskyddade lägen. På så sätt ges möjlighet att själv reglera närhet, aktivitet och exponering beroende på situation och dagsform.

7.1.3 Avskildhet utan isolering

Halvöppna rum formas genom filtrerande vegetation, spaljéer och mindre pergolastrukturer. Dessa element skapar en känsla av omslutning samtidigt som visuell kontakt med omgivningen behålls.

Rummen placeras i gårdens ytterkanter snarare än i dess centrum, vilket möjliggör tillbakadragande utan att upplevelsen blir sluten eller svåröverblickbar. På så sätt kan individen dra sig undan, men ändå känna sig orienterad i sammanhanget.

I en kontext där vaksamhet är en del av yrkesrollen blir denna balans mellan skydd och överblick särskilt betydelsefull.

7.1.4 Sensorisk balans

Den befintliga hårdgjorda ytan kompletteras med planteringar som skapar mjukare övergångar mellan rörelse och vila. Gröna partier placeras så att de bryter upp större öppna ytor och dämpar upplevelsen av exponering.

Vegetation med varierad men sammanhållen struktur används för att filtrera ljud och skapa visuell variation utan starka kontraster. Rörelseintensiva funktioner, såsom entréer och genomgångsstråk, separeras från de mest stillsamma zonerna för att minska störande intryck.

Genom att arbeta med avskärmning, vegetation och rumslig placering skapas miljöer där intrycken upplevs som mer sammanhållna och förutsägbara. Detta ger bättre förutsättningar för att låta uppmärksamheten vila och kroppen gå ner i varv.

7.1.5 Kravlös vistelse

Miljön innehåller platser som inte är kopplade till tydliga funktioner eller aktiviteter. Sittplatser placeras utan att signalera organiserad användning eller bestämda sätt att vistas. Det är möjligt att använda platsen utan att behöva delta i samtal, aktivitet eller prestation. Ytor för rörelse och vila integreras så att ingen del framstår som mer legitim eller förväntad än någon annan.

Gestaltningen eftersträvar en atmosfär som signalerar tillåtelse och lågintensiv närvaro snarare än effektivitet och prestation.

7.2 Rumslig struktur och zonindelning

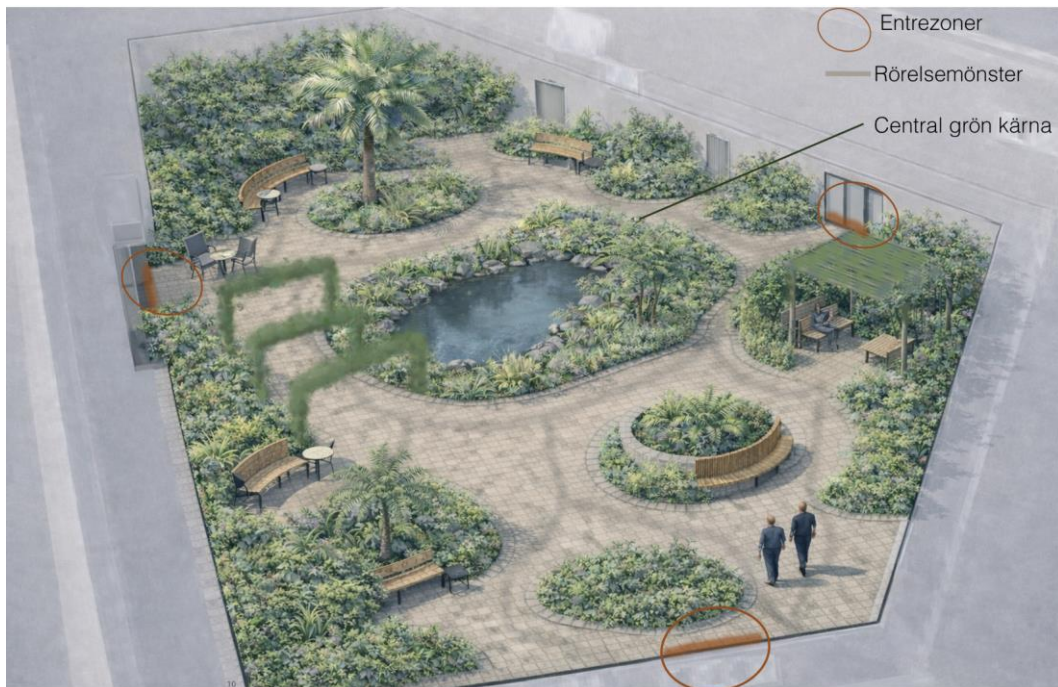
De gestaltungsprinciper som beskrivits ovan omsätts här i en övergripande rumslig struktur för innergården. Genom att dela in platsen i zoner med olika grad av aktivitet, närhet och avskildhet blir det tydligt hur principerna tar form i rummet. På så sätt skapas en miljö som kan möta olika behov av återhämtning, samtidigt som helheten upplevs sammanhållen.



Figur 3. Zonindelning av innergården som visar hur gestaltningsprinciperna omsätts i en rumslig struktur med olika vistelse- och rörelsezoner. Författarens egen bearbetning, visualiserad med stöd av AI-verktyg (NotebookLM, 2026).

Figuren visar hur innergården delas in i olika zoner som tillsammans skapar en variation av rumsliga situationer. De mer öppna delarna möjliggör lågintensiv social närvaro, medan mer indragna och skyddade zoner ger utrymme för enskild vistelse. På så sätt kan platsen möta olika behov av återhämtning, beroende på situation och dagsform.

8. Tillämpning på vald innergård



Figur 4. Perspektivisk gestaltungsillustration av föreslagen omgestaltning av innergården vid polishuset i Lund. Kartunderlag SWEREF 99 TM (© Lantmäteriet) Visualisering (ChatGPT bildgenerator, 2026) därefter bearbetning i Adobe Photoshop.

Den valda innergården vid polishuset i Lund har i sin nuvarande form främst karaktären av genomgångsyta snarare än vistelsemiljö. Gården är utformad som en inglasad innergård, vilket skapar ett skyddat mikroklimat och möjliggör användning under större delen av året. I figur 4 illustreras ett konceptuellt gestaltungsförslag för hur gården kan omformas till en vistelsemiljö där orientering och trygghet är tydliga redan vid första steget ut i gården. Innergårdens centrala del utvecklas till en lugn grön kärna som fungerar som visuell och rumslig tyngdpunkt.

Illustrationen är konceptuell och ska tolkas som en gestaltungsidé snarare än en exakt skalendig representation.

Denna kärna gör att platsens struktur snabbt kan uppfattas och ger rummet en stabil mitt. Samtidigt är inte alla vistelseplatser omedelbart synliga. Vissa kräver att man rör sig ett steg in i gården för att upptäckas, vilket skapar en sekventiell upplevelse snarare än total transparens.

Runt den centrala delen löper en sammanhängande rörelseslinga utan återvändsgränder. Slingan knyter samman entréer och vistelsezoner och möjliggör lågintensiv, kravlös rörelse. Den skapar orienterbarhet utan att ge platsen en genomfartskaraktär.

Längs gårdens kanter etableras halvöppna rum genom vegetation och lättare konstruktioner. Dessa ger möjlighet till tillbakadragande utan att bryta visuell kontakt med helheten. Avskildhet tolkas här som en gradvis reglering av exponering snarare än som isolering.

Den hårdgjorda ytan bryts upp genom gröna öar som skapar zoner och rumslig differentiering. Växtgestaltningen hålls i en nedtonad färgskala med olika nyanser av grönt som bas. Blomning används sparsamt och i dova toner för att undvika starka kontraster.

Växterna väljs för att skapa volym och rumslighet genom klättrväxter, buskar och mindre träd. Vegetationen arbetar med höjd, täthet och lagerverkan för att ge gården djup och omslutning, snarare än att dominera med färg eller uttryck. På så sätt bidrar gestaltningen till att skapa en miljö där orienterbarhet, möjlighet till tillbakadragande och sensorisk balans kan samverka.

9. Reflektion och slutsats

9.1 Reflektion kring gestaltningen

Gestaltningförslaget visar hur de identifierade analyskriterierna kan omsättas i rumslig struktur inom den aktuella kontexten. Behov kopplade till trygghet, orienterbarhet, kontroll, avskildhet och sensorisk balans har översatts till konkreta rumsliga beslut i plan, sektion och materialval.

Trygghet och avskildhet har här förståtts som sammanlänkade kvaliteter. Gårdens struktur är tydlig och läsbar, samtidigt som variation inom helheten möjliggör individuella val. Sensorisk dämpning integreras genom vegetation, form och material, utan att miljön förlorar rumslig dynamik.

Gestaltningförslaget är en rumslig tillämpning av analysens resultat och visar hur teoretiska och empiriska insikter kan konkretiseras i rumslig gestaltning. Det är inte en projekteringshandling, utan en konceptuell modell för hur en arbetsplatsnära innergård kan utformas med återhämtning som bärande princip.

9.2 Sammanfattande slutsats

Detta arbete har undersökt hur återhämtning kan förstås i relation till arbetsrelaterad stress i en polisiär kontext och hur dessa insikter kan översättas till rumslig gestaltning. Genom att kombinera den teoretiska genomgången, intervjuer och platsanalys har sex centrala kvaliteter identifierats: trygghet, rumslig tydlighet, möjlighet till kontroll, avskildhet utan isolering, sensorisk balans och kravlös vistelse.

Gestaltningförslaget visar hur dessa kvaliteter kan konkretiseras i en arbetsplatsnära innergård. Återhämtning framträder här inte som enbart närvaro av grönska, utan som en rumslig struktur där exponering kan regleras, orientering är självklar och miljön möjliggör en tillfällig sänkning av beredskap.

Studien indikerar att landskapsarkitektur i denna kontext kan fungera som ett medel för att omsätta kunskap om stress, uppmärksamhet och miljöupplevelse till rumslig form och gestaltning. Genom att arbeta med struktur, zoner, vegetation och material kan utemiljöer utformas så att de stödjer övergången från ständig beredskap till vila.

Arbetet ska förstås som en kontextbunden prövning, men visar samtidigt hur analytiskt grundade gestaltningsprinciper kan utvecklas och användas som stöd i utformningen av arbetsplatsnära återhämtningsmiljöer inom landskapsarkitektur.

9.3 Sammanfattning av gestaltungsprinciper

Utifrån studiens analys och gestaltungsarbete kan följande principer identifieras som särskilt betydelsefulla vid utformning av arbetsplatsnära utemiljöer för återhämtning:

- **Tydlig orienterbarhet**

Miljön ska vara lätt att förstå vid första anblick genom tydliga siktlinjer, logisk struktur och sammanhängande rörelsestråk.

- **Central rumslig struktur**

En tydlig mittpunkt, exempelvis genom vegetation eller vatteninslag, kan skapa stabilitet och underlätta orientering i rummet.

- **Möjlighet till individuella val**

Utemiljön bör erbjuda flera alternativa vistelseplatser med olika grad av exponering och social närhet.

- **Avskildhet utan isolering**

Sittplatser kan placeras i halvöppna kantzoner där individen kan dra sig tillbaka utan att förlora överblick över omgivningen.

- **Sensorisk dämpning**

Vegetation, material och rumslig struktur kan användas för att minska visuellt brus, filtrera ljud och skapa mer sammanhållna sinnesintryck.

- **Kravlös vistelse**

Miljön bör möjliggöra närvaro utan krav på aktivitet, prestation eller social interaktion.

10. Diskussion

10.1 Inledning

I föregående kapitel redovisades de teman som framkommit i intervjumaterialet samt de rumsliga observationer som identifierats i platsanalysen. I detta kapitel diskuteras resultaten i relation till tidigare forskning och den teoretiska bakgrund som presenterats tidigare i arbetet. Därefter följer en metodreflektion samt en redogörelse för studiens avgränsningar.

Syftet är att fördjupa förståelsen för hur de identifierade behoven kan förstås i en polisiär kontext och hur de kan relateras till rumsliga strukturer och gestaltning.

10.2 Resultatet i relation till tidigare forskning

Resultatet visar att kvaliteter som trygghet, rumslig tydlighet, möjlighet till kontroll, balans mellan avskildhet och kontakt samt låg sensorisk belastning är centrala för att återhämtning ska vara möjlig i en polisiär kontext. Dessa kvaliteter ligger nära det som tidigare forskning beskriver som stödjande för stressreduktion och mental återhämtning (Bengtsson & Grahn, 2014; Bengtsson et al., 2018; Kondo et al., 2018; Ottosson, 2007).

Intervjuerna nyanserar samtidigt hur dessa kvaliteter förstås i relation till en yrkesroll där vaksamhet är en central del av arbetsvardagen. Trygghet framstår inte enbart som en allmän miljö kvalitet, utan som en förutsättning för att tillfälligt kunna sänka en yrkesmässig beredskap. Flera respondenter beskriver hur otydliga miljöer eller bristande överblick gör det svårt att släppa vaksamhet. Miljön påverkar därmed inte bara upplevelsen av lugn, utan även möjligheten att minska en kontinuerlig uppmärksamhetsnivå.

Tidigare forskning betonar vikten av orienterbarhet och rumslig stabilitet i återhämtande miljöer. Här framträder dessa kvaliteter som särskilt betydelsefulla i relation till en yrkesgrupp där uppmärksamhet och beredskap är integrerade i rollen. Otydliga eller komplexa miljöer kan i detta sammanhang bidra till att upprätthålla den beredskap som arbetet redan kräver, snarare än att skapa avlastning.

Behovet av rumslig tydlighet kan även relateras till forskning om hur långvarig stress påverkar uppmärksamhetsreglering och kognitiv belastning (Ehlers & Clark, 2000; McEwen, 2007). När miljön är lätt att läsa minskar kravet på aktiv bearbetning av omgivningen. Tydlighet framstår därmed inte enbart som en fråga om orientering, utan som en förutsättning för att kunna släppa kontroll. När platsen snabbt kan förstås minskar behovet av att kontinuerligt tolka omgivningen.

Även sensorisk balans framträder som betydelsefull. Respondenterna beskriver hur oförutsägbara ljud, rörelser eller visuella intryck kan försvåra

nedvarvning. Detta ligger i linje med forskning som lyfter betydelsen av lågintensiva och sammanhållna miljöer för stressreduktion (Bengtsson et al., 2018; Kondo et al., 2018; Ottosson, 2007). Samtidigt visar materialet att det inte enbart är intensiteten i intrycken som är avgörande, utan hur hanterbara och igenkännbara de upplevs. Sinnesintryck som kopplas till tidigare erfarenheter kan påverka återhämtningsmöjligheten även i miljöer som i övrigt uppfattas som lugna.

Resultatet visar också att återhämtning inte är en enhetlig process. Vissa respondenter betonar behovet av avskildhet, medan andra lyfter värdet av lågintensiv social närvaro. Detta tyder på att återhämtande miljöer i en polisiär kontext behöver rymma variation och möjlighet till självreglering, snarare än att utgå från en enskild optimal miljötyp.

10.3 Tolkning i relation till studiens syfte

Studiens syfte har varit att undersöka hur återhämtning upplevs i relation till arbetsrelaterad stress i en polisiär kontext samt att pröva hur dessa behov kan omsättas i rumsliga överväganden.

Resultatet tyder på att återhämtning i denna kontext i hög grad handlar om möjligheten att sänka beredskapen. Det handlar inte enbart om vila i traditionell mening, utan om att tillfälligt minska en förhöjd uppmärksamhetsnivå. Återhämtning kan därmed förstås som en process där miljön stödjer en övergång från ständig vaksamhet till ett mer neutralt tillstånd.

De behov som identifierats – trygghet, tydlighet, kontroll, avskildhet och kravlöshet – kan tolkas som rumsliga förutsättningar för en sådan nedreglering. När miljön upplevs som begriplig och förutsägbar minskar behovet av kontinuerlig omvärldsbevakning. Möjligheten att själv reglera social närhet och exponering bidrar till en ökad känsla av kontroll, medan frånvaron av krav och prestationssignaler skapar utrymme att tillfälligt kliva ur yrkesrollen.

Platsanalysen visar samtidigt att rumslig avgränsning i sig inte är tillräcklig. Den analyserade innergården är strukturellt sluten genom sammanhängande byggnadskroppar, men saknar i nuläget tydlig zonering, vegetation och variation i rumslig struktur. Detta tyder på att det inte enbart är graden av avskildhet från den omgivande stadsmiljön som är avgörande, utan hur rummet organiseras och ges olika kvaliteter inom sin egen ram.

Utifrån studiens syfte kan resultaten därmed tolkas som att landskapsarkitektur i denna kontext inte enbart handlar om estetiska förbättringar, utan om att medvetet forma rum som stödjer nedreglering. Gestaltningen blir därmed ett verktyg för att omsätta kunskap om stress, perception och beredskap i konkret rumslig struktur.

Studien visar därmed att återhämtning i en polisiär kontext i hög grad är kopplad till möjligheten att sänka beredskap genom miljöer som upplevs som

tydliga, förutsägbara och möjliga att själv reglera. Studien bidrar därmed till en ökad förståelse för hur landskapsarkitektur kan stödja återhämtning i yrkesmiljöer präglade av hög uppmärksamhetsbelastning.

10.4 Metodreflektion

Valet av en kvalitativ metod har gjort det möjligt att fördjupa förståelsen av hur återhämtning upplevs i relation till arbetsvardagen. Intervjuerna har gett tillgång till erfarenheter och nyanser som sannolikt inte hade kunnat fångas genom en kvantitativ ansats.

Samtidigt är urvalet begränsat. Fyra intervjuer ger en fördjupad men inte representativ bild. Resultatet bör därför förstås som en analytisk fördjupning inom en specifik kontext, snarare än som ett generellt mönster för hela yrkeskåren.

Intervjuerna bygger på självrapporterade upplevelser, vilket innebär att materialet speglar deltagarnas egna tolkningar av sina erfarenheter. Den tematiska analysen innebär också ett tolkningsmoment, där urval och gruppering av teman påverkas av forskarens perspektiv. Analysen är därmed inte värdeneutral, utan formad genom den tolkning som gjorts i relation till studiens syfte och teoretiska ram.

Ett alternativ hade varit att använda mer standardiserade eller validerade intervjuguider eller instrument för att studera stress och återhämtning. Ett sådant tillvägagångssätt hade kunnat öka jämförbarheten mellan studier, men hade samtidigt riskerat att begränsa möjligheten att fånga deltagarnas egna beskrivningar av hur miljöer upplevs i relation till arbetssituationen.

Studien har även inkluderat en teoretisk genomgång som fungerat som referensram för analysen. Denna litteratur har bidragit till att sätta resultaten i relation till tidigare forskning om naturmiljöer, stressreduktion och återhämtning.

Platsanalysen har genomförts som en rumslig och strukturell analys baserad på kartmaterial samt övergripande avläsning av den fysiska kontexten. Fokus har legat på avgränsning, struktur, rörelsestråk och rumslig organisation snarare än på upprepade fältobservationer över tid. Analysen belyser därför främst platsens rumsliga förutsättningar och potential, snarare än detaljerade variationer i användning eller upplevelse.

Studien har genomförts med hänsyn till etiska överväganden kopplade till en målgrupp som kan vara belastad av traumarelaterad stress. Intervjuerna har anonymiserats och fokus har legat på upplevelser av miljö snarare än på specifika händelser eller individuella erfarenheter.

AI-verktyg har även använts i gestaltungsprocessen, främst som ett stöd för att testa och visualisera idéer i ett senare skede. Användningen har fungerat som ett sätt att utforska uttryck och synliggöra rumsliga idéer, snarare än att styra själva gestaltningen. De rumsliga övervägandena och de beslut som ligger till

grund för förslaget är därmed självständigt framtagna och baserade på litteratur, empiri och egna reflektioner.

AI-verktyg har även använts som stöd i skrivprocessen, främst för språklig bearbetning och för att strukturera resonemang. Användningen har skett utifrån eget material och egna analyser, och har inte påverkat studiens innehållsliga slutsatser.

10.5 Implikationer för gestaltning

Studien visar att återhämtande miljöer i en polisiär kontext inte enbart handlar om tillgång till grönska eller avskildhet från stadens intensitet. Resultatet pekar snarare på betydelsen av hur rum organiseras och upplevs i relation till uppmärksamhet, kontroll och beredskap.

För landskapsarkitektur innebär detta att gestaltning av återhämtande utemiljöer behöver ta hänsyn till hur rumslig tydlighet, orienterbarhet och möjligheten att reglera social exponering samverkar. Miljöer som erbjuder både överblick och möjlighet till avskildhet kan skapa förutsättningar för att gradvis sänka en förhöjd vaksamhet.

Detta kan även förstås i relation till teorier om hur människor använder och upplever utemiljöer, där möjligheten till vistelse, valfrihet och mänsklig skala påverkar hur en plats tas i bruk och upplevs (Gehl, 2011). Samtidigt betonar gestaltningsteori hur rumsliga strukturer och material samverkar i skapandet av upplevelse, där form, avgränsning och övergångar mellan olika rumsligheter påverkar hur en plats förstås och används (Dee, 2001). I denna studie blir detta särskilt tydligt i hur zoner, siktlinjer och rumsliga övergångar används för att skapa en miljö som är både överblickbar och möjlig att dra sig undan i.

Detta indikerar att återhämtande miljöer inte enbart bör förstås som visuellt tilltalande, utan behöver utformas så att de stödjer faktisk användning och möjliggör olika former av vistelse. Gestaltning blir därmed ett sätt att omsätta kunskap om stress, perception och rumslig upplevelse i konkreta rumsliga strukturer.

10.5.1 Koppling till gestaltungsförslaget

De behov som identifierats i intervjumaterialet och diskuterats i denna studie ligger till grund för det gestaltungsförslag som presenterats i kapitel 6. De rumsliga principer som framträder i analysen, såsom tydlig orienterbarhet, möjlighet till självreglering, balans mellan överblick och avskildhet samt en sensoriskt balanserad miljö, fungerar här som vägledande utgångspunkter för gestaltningen.

Gestaltungsförslaget ska därmed inte förstås som en fristående designlösning, utan som en rumslig tolkning av de behov och principer som identifierats genom studiens empiriska och analytiska delar.

11. Referenser

- Arnetz, B. B., Arble, E., Backman, L., Lynch, A. & Lublin, A. (2012). Assessment of a prevention program for work-related stress among urban police officers. *International Archives of Occupational and Environment Health*, 86(1),79-88. <https://doi.org/10.1007/s00420-012-0748-6>
- Bengtsson, A. & Grahn, P. (2014). *Natur och trädgård i ett vårdsammanhang*. I Wijk. H. (red). *Vårdmiljöns betydelse*. Studentlitteratur. Sid 229-254.
- Bengtsson, A., Oher, N., Åshage, A., Lavesson, L., Grahn, P. (2018). *Evidensbaserad design av utemiljö i vårdsammanhang: En forsknings-sammanställning*. Landskapsarkitektur, trädgård, växtproduktionsvetenskap: rapportserie:17. Alnarp: Sveriges lantbruksuniversitet. <https://publications.slu.se/?file=publ/show&id=96619&lang=en>
- Dee, C. (2001). *Form and fabric in landscape architecture: a visual introduction*. 1st ed. London: Spon Press. <https://doi.org/10.4324/9780203639078>
- Ehlers, A. & Clark, D. M. (2000). A cognitive model of posttraumatic stress disorder. *Behaviour Research and Therapy*, 38(4), 319–345. [https://doi.org/10.1016/S0005-7967\(99\)00123-0](https://doi.org/10.1016/S0005-7967(99)00123-0)
- Gehl, J. (2011). *Life between buildings: using public space*. 1st ed. Washington, DC: Island Press.
- Kaplan, R. & Kaplan, S. (1989). *The experience of nature: A psychological perspective*. Cambridge: Cambridge University Press.
- Karasek, R. A. & Theorell, T. (1990). *Healthy work: Stress, productivity, and the reconstruction of working life*. New York: Basic Books.
- Kondo, M. C., Jacoby, S. F. & South, E. C. (2018). Does spending time outdoors reduce stress? A review of real-time stress response to outdoor environments. *Health & Place*, 51, 136–150. <https://doi.org/10.1016/j.healthplace.2018.03.001>
- Lantmäteriet (2026). Lund, SWEREF 99 TM. Flygfoto [Kartografiskt material] <https://minkarta.lantmateriet.se> [2026-03-02]
- McEwen, B. S. (2007). Physiology and neurobiology of stress and adaptation: Central role of the brain. *Physiological Reviews*, 87(3), 873-904. <https://doi.org/10.1152/physrev.00041.2006>
- Ottosson, J. (2007). *The importance of nature in coping with a crisis: A photographic essay*. Alnarp: Sveriges lantbruksuniversitet. <https://pub.epsilon.slu.se/1616/>
- Ulrich, R. S. (1984). View through a window may influence recovery from surgery. *Science*, 224(4647), 420–421. <https://doi.org/10.1126/science.6143402>
- Violanti, J. M., Charles, L. E., McCanlies, E., Hartley, T. A., Baughman, P., Andrew, M. E., Fekedulegn, D., Ma, C. C., Mnatsakanova, A. & Burchfiel, C. M. (2017). Police stressors and health: a state-of-the-art review. *Policing, An International Journal* 40(4), 642–656. <https://doi.org/10.1108/PIJPSM-06-2016-0097>

Bilaga 1

Intervjuguide

Poliser med erfarenhet av traumarelaterad stress

Syftet med intervjun är att få en fördjupad förståelse för hur utemiljöer kan upplevas som stödjande eller hindrande för återhämtning efter arbetsrelaterad stress. Fokus ligger på upplevelser av miljöer och rumsliga kvaliteter, inte på enskilda händelser eller personliga detaljer.

Du väljer själv vilka frågor du vill besvara och i vilken omfattning.

Intervjufrågor

1. Hur skulle du beskriva din arbetssituation inom polisen i stora drag?

(t.ex. typ av tjänst, arbetets karaktär eller tempo; inga detaljer om enskilda händelser behövs)

Möjliga följdfrågor:

- Hur länge har du arbetat inom Polismyndigheten?
- Har din roll förändrats över tid?

2. På vilket sätt upplever du att arbetet har påverkat ditt behov av återhämtning utanför arbetstid?

Möjliga följdfrågor:

- Upplever du att behovet av återhämtning har förändrats över tid?
- Finns det perioder då återhämtning varit särskilt viktig?

3. Spelar utemiljöer någon roll för din återhämtning i vardagen? I så fall hur?

Möjliga följdfrågor:

- Är det någon skillnad mellan att vistas ute och inne för återhämtning?
- Finns det tillfällen då utemiljöer inte fungerar för dig?

4. Finns det platser utomhus där du lättare kan varva ner jämfört med andra? Vad kännetecknar dem?

Möjliga följdfrågor:

- Är det något särskilt i miljön som gör skillnad?
- Hur använder du platsen – stilla, i rörelse, kort eller längre stunder?

5. Vad gör att en utemiljö känns trygg respektive otrygg för dig?

Möjliga följdfrågor:

- Är det kopplat till överblick, människor, ljud eller platsens karaktär?
- Finns det något som snabbt kan förändra din upplevelse av trygghet?

6. Finns det utemiljöer du undviker av den anledningen?

Möjliga följdfrågor:

- Vad är det i dessa miljöer som gör att du väljer bort dem?
- Påverkar det var och när du vistas utomhus?

7. Hur viktigt är det för dig att snabbt kunna orientera dig och få överblick i en utemiljö?

Möjliga följdfrågor:

- Hur märker du när en plats är lätt eller svår att läsa av?
- Spelar det roll om platsen är ny eller välbekant?

8. Hur påverkar otydliga eller svåröverskådliga platser din möjlighet att slappna av?

Möjliga följdfrågor:

- Kan sådana miljöer skapa stress även om de är gröna eller lugna?
- Finns det något som kan göra dem mer hanterbara?

9. Hur viktigt är det för dig att kunna välja själv hur och var du vistas utomhus?

Möjliga följdfrågor:

- Hur upplever du platser som erbjuder flera olika sätt att vistas?
- Är valfrihet kopplat till trygghet eller återhämtning för dig?

10. Hur påverkas din återhämtning av miljöer som upplevs som styrda eller begränsande?

Möjliga följdfrågor:

- Kan sådana miljöer skapa en känsla av krav?
- Finns det exempel på platser där detta blir tydligt?

11. Hur ser ditt behov av avskildhet ut i utemiljöer?

Möjliga följdfrågor:

- Varierar behovet beroende på dagsform eller situation?
- Föredrar du att vara helt ensam eller bara på avstånd från andra?

12. Hur viktigt är det för dig att kunna dra dig undan utan att känna dig helt isolerad?

Möjliga följdfrågor:

- Finns det miljöer som lyckas balansera detta på ett bra sätt?
- Vad händer om miljön blir för avskild?

13. Hur påverkas du av ljud, rörelse och visuella intryck i utemiljöer när du försöker återhämta dig?

Möjliga följdfrågor:

- Är det något sinnesintryck som är särskilt påfrestande?
- Finns det intryck som istället upplevs som lugnande?

14. Finns det typer av utemiljöer som du upplever som för intensiva eller stressande?

Möjliga följdfrågor:

- Vad är det som gör dem intensiva?
- Undviker du dem aktivt?

15. Hur viktigt är det för dig att kunna vistas utomhus utan krav på aktivitet eller social interaktion?

Möjliga följdfrågor:

- Hur upplever du miljöer som signalerar prestation eller aktivitet?
- Finns det skillnad mellan att "göra något" och att bara vara?

16. Vad innebär "att bara få vara" för dig i en utemiljö?

Möjliga följdfrågor:

- Hur märker du att återhämtning sker?
- Finns det något i miljön som möjliggör detta särskilt väl?

17. Om du själv fick beskriva en ideal utemiljö för återhämtning – vad skulle den innehålla?

Möjliga följdfrågor:

- Är det något du saknar i de miljöer du har tillgång till idag?
- Är detta något som skulle kunna fungera i anslutning till arbetsplatsen?

18. Är det något kring utemiljöer och återhämtning som du tycker ofta förbises, men som är viktigt för dig?

Avslutande, frivillig reflektion

12. Publicering och arkivering

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

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

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

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

JA, jag, Jennifer Selander har läst och godkänner avtalet för publicering samt den personuppgiftsbehandling som sker i samband med detta