

Lugn i Staden

- vad kan det innebära,
hur kan det uttryckas?



Ida Karlsson

2012-05-23 SLU, Sveriges lantbruksuniversitet
Fakulteten för Landskapsplanering, trädgårds- och jordbruksvetenskap
Område Landskapsarkitektur

Författare: Ida Karlsson

Titel (sve): Lugn i staden – vad kan det innebära, hur kan det uttryckas?

Titel (eng): Calm in the City – what can it imply, how can it expressed?

Nyckelord (6-10 st): lugn, kontemplation, hälsa, välbefinnande, ljud, plats, stress

Handledare (SLU/extern): Gunnar Cerwén, Område Landskapsarkitektur, SLU Alnarp

Examinator (SLU/extern): Caroline Hägerhäll, Område Arbetsvetenskap, ekonomi och miljöpsykologi, SLU Alnarp

Kurstitel: Kandidatexamensarbete i Landskapsplanering

Kurskod: EX0650

Omfattning (hp): 15 hp

Nivå och fördjupning: G2E

Serienamn: Självständigt arbete vid LTJ-fakulteten, SLU

Utgivningsort: Alnarp

Utgivningsår: 2012

Program/utbildning: Landskapsarkitektprogrammet

Samtliga illustrationer: Ida Karlsson

Sammandrag

Lugn i staden

-vad kan det innebära, hur kan det uttryckas?

Uppsatsen behandlar lugn vilken är en subjektiv upplevelse, påverkad av såväl inre som yttre faktorer. Målet är att presentera lugn och dess betydelse utifrån olika infallsvinklar och försöka se på vilket sätt vi människor har behov av att finna lugnet i staden. Samt att analyserna skall leda till enkla sammanfattande illustrationer. Utgångspunkten har varit stadsbonds tankar och upplevelser av lugn, såväl i allmänhet som specifikt i staden, var det finns och vad det skapas av. Korta strukturerade intervjuer har genomförts med personer i Malmö och kopplats till forskning och teorier rörande ämnet.

Stadsbonds hälsa påverkas positivt av lugna platser, dessa minskar känslan av stress och får oss att koppla av. Vilket styrker argumentationen för skapandet av sådana miljöer. Forskning och intervjuer har analyserats och sammanfattats i aspekter vilka påverkar känslan av lugn. Flera små illustrationer av aspekterna har gjorts. Vilka tillsammans kan stärka syftet med uppsatsen, att uppmärksamma behovet av lugn och belysa vikten av att ta hänsyn till det redan i planering och utformning av platser och områden i staden.

Abstract

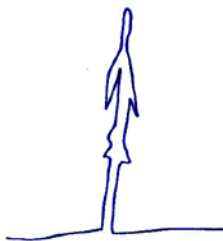
Calm in the city

-what can it imply, how can it be expressed?

This thesis discuss calm which is a subjective experience, affected both of inner as well as external factors. The purpose is to address calmness, its meaning from different point of views and in what way we as human beings have a need to find calm in the urban area. Also that the analyses will lead to small resuming illustrations. The starting point is the city dwellers' views and experiences of calm, both generally and specifically in the city, where calmness can be felt and how it is created. Short structured interviews were made with people in Malmö and connected to research and theories regarding the subject.

The city dwellers' health is positively affected of calmness, they increase the feeling of stress and helps us to relax. Which is an argument in creating calm environments. Research and interviews have been analyzed and summarized in different aspects who affect the feeling of calm. Several small illustrations of the aspects have been done. These findings can strengthen the intention with this thesis, to observe the need of calmness and elucidate the importance of it and to considerate it in planning and designing places and areas in the city.

Förord



Ett stort och varmt tack till
min hjälpsamme, lyssnande och deltagande
handledare Gunnar Cervén.
Samt till min motläsare Agnes Nordin,
även till Emmi Sunden och
Oskar Karlsson för korrekturläsning

INNEHÅLLSFÖRTECKNING

Sammandrag

Abstract

Förord

Inledning

Bakgrund och frågeställningar	7
Mål och syfte	7
Material och metod	8
Avgränsningar	10
Läsanvisning	10

Vad innebär lugn **11**

Lugn - nedslag i tid och teori	11
Definitioner av lugn - genom intervjuer och i ordbok	14

Lugn en hälsoaspekt **16**

Buller i relation till hälsa	16
Stress och hälsa	18
Lugn som tillflykt och aktivitet	20

Planeringsaspekter för lugn **22**

Lugn en känsla	22
Lugn en känsla av trygghet	22
Lugn berör alla sinnen	24

Lugn kopplat till utomstående faktorer **26**

Lugn som tystnad – en rättighet	26
Lugn i form av natur	28
- Förändring, väderlek och årstid	29
Lugn kopplat till förstärkande element	31

Avslutande reflektion **33**

Referenser **37**

Tryckta källor	37
Muntliga källor	39
Elektroniska källor	39

Bilaga 1

Bakgrund och frågeställningar

Vad får människor att vilja använda sig av och vistas på en plats? Är det speciella element, estetik, tillgång, aktivitet, popularitet, mode, förhållanden så som väder eller läge i staden? Många av dessa komponenter i samverkan eller i olika delar av ett område, komponerade med eftertanke och omsorg ökar användbarheten och uppskattningen (Berggren-Bärring, A-M. Grahn, P. 1995 i: Stigsdotter U.A. 2005). Kunskapen om vad som gör en plats till just njut- och användbar medför att dessa kvaliteter också kan värnas och/eller utvecklas av de som designar, planerar och sköter stadens rum.

Städernas befolkning ökar (SCB 2010) och tempot är högt. Vi pumpas dagligen med information vilken tröttar ut oss (Kaplan, R. Kaplan, S. 1998 sid. 16-17). Därför är det också viktigt att som landskapsarkitekt förstå platsers funktion, värde eller potential. Det räcker inte heller att endast själv förstå platsers funktioner i stadsrummet, utan att också inse vikten av att förmedla och argumentera för dem.

Fler och fler lever i stadens allt mer urbaniserade vardag där attraktionsvärden så som ”hög puls”, ”aktiv stad” är vanligt förekommande. Majoriteten av människor, bosatta i en större stad, har inte tillgång till trädgård, egen uteplats eller balkong (Madsen, T.S. Föreläsning 2012-04-20). Men var i staden finns plats för dagens och framtidens stadsbo att finna utrymmen som erbjuder lugn? Vad är lugn och vad är det som krävs av en plats för att den skall upplevas som lugn? Med det i åtanke baserar jag min uppsats på följande frågeställningar:

- Hur kan lugn beskrivas?
- På vilket sätt har stadsbon behov av lugn?
- Vad karaktäriserar en plats, vilken upplevs som lugn/lugnande?

Mål och syfte

Målet med min uppsats är att identifiera och beskriva lugn och ta reda på vad lugn kan innebära i en urban kontext. Samt att analysen av förståelsen för lugn också skall leda till olika aspekter av lugn i form av enkla illustrationer.

Syftet är att uppmärksamma behovet och visa på vikten av lugn i staden. Att detta måste finnas med och beaktas redan i planeringsfasen för en stad eller en plats.

Material och metod

Utifrån vad människor anser, och utifrån parametrar, karaktärer och element som kan förstärka känslan av lugn på platser har lugn analyserats. Illustrationer presenteras rörande faktorerna för lugn som framkommit analyserna, de kan ses som små guider för lugn stadens rum. Dessa presenteras i anknytning till reflektionen i de olika kapitlen i uppsatsens sista del: "Planeringsaspekter för lugn". De summeras även i reflektionsdelen. I studien av faktorer och i skapandet av de figurartade illustrationerna har främst tre teorier använts: "ART-teorin" framtagen av forskarna Kaplan och Kaplan, (Kaplan, R. Kaplan, S. 1989) "Preference Model" av Kaplan, Kaplan och Ryan, (Kaplan, R. Kaplan, S. 1989; Kaplan, R. Kaplan, S. Ryan, R.L. 1998; Bell, P.A. 2001) och de "Åtta grundläggande karaktärerna" av Grahn och Berggren-Bärring (Berggren-Bärring, A-M. Grahn, P. 1995 i: Stigsdotter, U.A. 2005). (Dessa beskrivs i ett separat stycke.)

Exempel figurartad illustration



De figurartade illustrationerna som tagits fram kan ses som en sammanfattning och hjälp till att förstå vad lugn kan innebära i staden. Inspiration till illustrationerna har hämtats från karaktärsbilderna i Grahns och Berggren-Bärrings studie där de tagit fram "Åtta grundläggande karaktärer".

För att kunna förstå vad som kan inverka och främja lugna miljöer, måste lugn och dess betydelse först ringas in och definieras. Jag intresserar mig främst av att, genom ett hermeneutiskt synsätt, förstå vad personer i staden upplever som lugn. Genom den hermeneutiska utgångspunkten belyses vikten av olika individers uppfattning av urbana miljöer i dagens samhälle, (här Malmö)(Patel, R. Davidson, B. 2003 sid. 29-32). Jag har valt att använda mig av korta strukturerade intervjuer. I valet av intervju har jag inspirerats av Steinar Kvaales bok *Den kvalitativa forskningsintervjun*. I dessa intervjuer tillåts personen se till egna intryck och reflektioner. Den kvalitativa intervjun kan närma sig subjektiviteten (Kvale, S. 1997 sid. 65-66). "Även om det inte går att upprepa en enskild intervju, kan olika intervjuare om de följer liknande procedurer [...] få ganska likartade intervjuer [...]." Kvale Steinar (1997 sid. 65-66). I studien har nio korta strukturerade intervjuer genomförts, i denna uppsats fungerar svaren som belysande exempel och som hjälp till att förstå olika upplevelser av lugn, dessa återfinns även i bilaga 1. Både vad det gäller lugn och vad det är som gör att vissa platser skapar en upplevelse av lugn. Förhoppningen är att då få en större inblick i vad som krävs av staden och av en plats, i bemärkelsen att den skall fungera som en lugn/lugnande miljö.

Intervjuerna har skett utan att personen som intervjuas har getts någon information rörande uppsatsen. De intervjuade har svarat på tre frågor:

- Nämn 4 ord du förknippar med lugn.
- Nämn en plats eller kategori av plats, utomhus i staden, vilken du tycker är lugn.
- Vad finns/finns inte, på platsen (i kategorin av plats) som gör att den upplevs/inte upplevs lugn?

Intervju svaren berörs främst i en mer subjektiv del i inledningen av respektive berört stycke, dessa kursiveras och ges ett eget typsnitt. Utvalda delar av intervjuer kommer även att tydliggöras och presenteras med små illustrationer av ”gubbar”. De intervjuade består av personer jag tillfrågat runt om i Malmö, främst i norra Malmö där utbudet av parker inte är stort och i västra Malmö där närheten till till exempel Kungsparken, Pildamsparken och stadsdelen Västra hamnen kan påverka. För att skapa en vidd är de tillfrågade i blandade åldrar, kön och etnicitet. Urvalet av personer kan innebära vissa problem, då endast personer vilka redan vistas ute blivit tillfrågade. Risken med ett sådant tillvägagångssätt är också att urvalsgruppen ändå blir homogen och även med låg representation ifrån olika delar av staden. Studien är också specifik utifrån stad, region och land, bland annat genom: historia, dagens situation och min interaktion som person. Därför måste förändringar i tid och rum beaktas och värderas för att applicera dessa tankar på andra platser.

Exempel ”gubbe”



Genom böcker, vetenskapliga artiklar, tidskrifter och avhandlingar har jag skapat mig en förståelse för vad som i litteratur och teorier identifierar lugn. Även behovet av lugn ur en hälsoaspekt och vikten av att finna möjlighet att återhämta sig studeras här. Detta för att skapa en grund för starkare argumentation för lugn som en aspekt vid planerande och byggande. Den forskning och de teorier som tas upp har varit en viktig del för min tolkning och vidare tanke rörande intervjuer och reflektioner. Det har också hjälpt mig i arbetet att belysa olika aspekter av lugn som inte nämnts eller som bara berörts men som ändå är bevisad i litteratur.

Genom att använda mig av svaren i intervjuerna har naturligt olika vikt på aspekterna sållats fram detta har också lett till att olika delar fått olika stort utrymme. Genom dessa infallsvinklar har jag försökt komma närmare en betydelse av detta multidisciplinära och subjektiva ämne som lugn är. På detta sätt har också litteratur kunnat sållas och kopplas till uppsatsen. Exempel på databaser jag använt mig av i mitt sökande är: Google Scholar, Web of Knowledge genom Primo och Libris, samt genom sökmotorn Google. Att finna relevant, eller alls någon information, genom sökord kring till lugn och lugna platser gav få resultat. Genom en ”omvänd sökning”, i detta fallet att leta efter ämnen vilka kan kopplas till lugn och framförallt ord som ses som dess motsats (stress, ljud med fler), framkom en bredd av litteratur.

Avgränsning

Lugn ur ett historiskt perspektiv kommer inte närmare att redogöras för, utan endast kort beskrivas utifrån några exempel. Detta för att ge en inblick i hur lugn tidigare har presenterats och vad det kan ha inneburit genom historien.

I detta arbete har inte ambitionen varit att, på den begränsade tiden detta kandidatarbete innebär, skapa helövergripande eller helomfattande förslag och skisser på hur lugnande platser ”skall”/kan se ut. Utmaningen är allt för mångfacetterad och multidisciplinär för att jag med den kunskap och erfarenhet jag hittills erhållit skall kunna arbeta fram något sådant. Däremot har enkla figurartade illustrationer gjorts vilka kan ge en sammanfattande fingervisning kring faktorer och element, grundläggande för skapandet av känslan av lugn på en plats.

För arbetet rörande aspekter som påverkar lugn har jag begränsat mig till att tillsammans med de korta strukturerade intervjuerna ha främst tre teorier som utgångspunkt. Nämligen ”Attention Restoration Theory”, ”Preference Model”, och ”Åtta grundläggande karaktärer”. Till dessa kopplas även annan forskning för att stödja och/eller argumentera. Avsikten är inte att jämföra dessa teorier utan att ha dem som verktyg för att se på och utforska lugn.

Läsanvisning

Huvuddelarna

Uppsatsens första del, ”Vad innebär lugn”, är till för belysa lugn och dess betydelse ur olika synvinklar. Inledningsvis ges korta historiska nedslag kring synen på lugn och lugna miljöers påverkan på människan. Därefter presenteras några av de grundläggande teorier och forskare vilka varit relevanta för uppsatsen, då de har varit banbrytande inom respektive område och deras teorier arbetas med än idag. Dessa sammanfattas redan här för att läsaren skall få en introduktion, de kommer sedan refereras till löpande i uppsatsen. Även andra studier, andra forskare och annan litteratur kommer att återfinnas, och då ytterligare presenteras i uppsatsen. Försättningsvis beskrivs ordet lugn utifrån ordbokens definition och utifrån hur lugn har beskrivits i de nio korta strukturerade intervjuerna. I del två, ”Lugn en hälsoaspekt”, fokuseras på hur lugn kan argumenteras för rörande påverkan på stadsbarns hälsa. Stress och buller är de som direkt kopplats till att försämra hälsan medan aktivitet och tillflykt förstås kunna stärka vårt hälsotillstånd. I sista delen ”Planeringsaspekter för lugn” analyseras intervjuer, teorier och litteratur och reflekteras över i text.

Kapitlen

Huvuddelarna presenteras med en kortare beskrivning av vad de kommer innehålla och varför. Varje huvuddel är indelad i kapitel, vardera fokuserar på en aspekt av lugn. De mer subjektiva delarna (sammanvävt med intervjuerna) kommer dessa ha ett gemensamt typsnitt, vara kursiverade och finnas först i varje kapitel, detta för att särskilja dem från de objektiva delarna. Intervjuer kommer också att illustreras med små ”gubbar”. Därefter presenteras forskning och teori. Egna reflektioner knyts an sist i varje kapitel. Figurartade illustrationer presenteras i samband till varje aspekt.

Vad innebär lugn

Lugn – nedslag i tid och teori

...i tid

Jag tänker inleda med en blick bakåt i tiden rörande lugn på olika sätt och vad det kunnat innebära fram tills idag. Lugn kan förknippas med många olika discipliner och berör oss alla i vår vardag. Efter detta stycke kommer jag att kort introducera de huvudsakliga teorierna som tas upp i uppsatsen.

I Sverige har parken haft en stor roll för kontemplation. Det blev under 1700-talet vanligare att inom de högre stånden att fara på retreat och för borgarna vanligare under slutet av 1800-talet (Jakobsson, A. 2004). Här fanns allt ifrån karusell, danspaviljong och stora grönområden. Ronneby brunnspark, ett av Sveriges tidigaste exempel på brunnspark kan besökas än idag, här finns fortfarande delar bevarade från dess ”glansperiod”. Som namnet antyder, så var det just naturens egen medicin, källan med vattnet, som ansågs vederkvikande. Detta i anknytning till vila och vistelse i en lugnande miljö i naturen ansågs stärkande (Jakobsson, A. 2004).

Under sent 1700-tal fram till tidigt 1900-tal anlades urbana grönområden ur ett hälsoperspektiv. Staden skulle bli hälsosammare och mer sammanhängande genom nya parker och promenader (Svedberg, O. 1988 sid. 95-96). Inom psykiatri i Sverige var ”ljus frisk luft och grönska” tongivande och parker anlades i dess anda (Schmidtbauer, P. m.fl. 2005 sid. 36). Närmare bestämt byggdes 14 mentalsjukhus i Sverige mellan åren 1836 och 1900. Bara i parken kring Lunds hospital, S:t Lars, planterades 37 000 buskar och träd. För patienterna tjänade parken såväl för lugn och avskärmning som för hälsosam sysselsättning (Schmidtbauer, P. m.fl. 2005 sid. 36-37). S:t Lars har sålts och idag är inte parken vad den en gång var (Schmidtbauer, P. m.fl. 2005 sid. 37). Fortfarande idag finns möjlighet för Lunds invånare att vistas och njuta av den uppvuxna parken. För allmänheten i Malmö dröjde det till år 1891 innan den första parken i Sverige, öppnades för folket; Folkets park i Malmö (Malmö folketspark [online] 2012-05-07). Även arbetarna i staden fick en grön arena i staden.

Även andra förändringar har skett och sker i och med den teknogiska utvecklingen. Arbetsplatsen och arbetssituationen har förändrats för många. Sedan 40 timmar arbetsvecka fastlogs i Sverige, år 1971, och framåt har svenskarna, generellt sett, haft mer fritid än tidigare generationer. Som Jan Gehl skriver förändrar detta livsmönster och behov återigen (Gehl, J. 2010 sid. 50). Detta har i sin tur lett till att; ”More people have more time, and at the same time a number of social and creative needs must be satisfied through outlets other than the traditional workplace.” (Gehl, J. 2010 sid. 50) Därav kan förstås att det också ställs nya krav på staden då den blir till en mer frekvent använd arena för sina invånare.

Utan att förstå människan som lever i staden finns det inte möjlighet att skapa miljöer som är till uppskattning och återhämtning. Inte heller utan stöd i forskning, andras och egna erfarenheter skulle landskapsarkitekter kunna skapa goda miljöer. Jag vill därför citera Ulrika Stigsdotter som en inledning av denna studie.

I wish to emphasize here that the landscape architecture is both a research discipline and a practical profession aimed at shaping outdoor environments based on people's needs. When its goal is to design health-promoting environments, I view landscape architecture as an applied art, thus as art that is given shape in relation to the needs and expectations of users.

(Ulrika, A. Stigsdotter 2005 sid. 16)

...och teori

Uppsatsen kommer att behandla olika teorier och ingångar till lugn. Här presenteras tre teorier vanligen förekommande i litteratur och allmänt erkända inom miljöpsykologi, landskapsarkitektur och planering. Dessa kommer även att kortare presenteras eller refereras till i samband med vad som kommit upp i intervjuerna. Andra, mindre kända, teorier, forskningsresultat och tankar kommer endast att återfinnas i de stycken där de kopplats till intervjuer eller parametrar funna i litteratur. Därför får de större utrymme där. Dessa anses inte av mindre värde för uppsatsens helhet utan presenteras på detta sätt i strävan efter att underlätta läsningen.

Attention Restoration Theory (ART)

Rachel Kaplan och Stephen Kaplans teori från år 1989 grundar sig i att naturen har en återhämtande effekt. Paret Kaplan arbetar båda som professorer vid University of Michigan. De har sedan 1970-talet bedrivit forskning kring naturens påverkan på människan. Kaplan och Kaplan menar att det finns olika slags uppmärksamhet, den riktade och den fascinerade uppmärksamheten. Den riktade uppmärksamheten är styrd och det krävs mental kraftansträngning för att orka fokusera. Detta för att uttrycka känsla eller handling eller för att koppla bort onödig information. Till exempel att lösa problem eller sälla bort ljud för att koncentrera sig på ett samtal. Den riktade uppmärksamheten är begränsad, vare sig uppgiften är uppskattad eller ej. Tröttheten som uppstår kallar författarna "direct attention fatigue". Kaplan och Kaplan ger exempel på känslan av utmattning studenter kan uppleva i slutet av en termin. Vi måste på något sätt återhämta oss från tillståndet och återfå mental ork. Det hjälper då inte enbart med sömn utan måste ske genom en icke styrd, kravlös eller obestämd uppmärksamhet. Denna kallas för; fascinerad eller spontan uppmärksamhet och kräver inte någon kraftansträngning. Naturen ses som en källa till fascination och spontan uppmärksamhet. Här finns stor variation av "soft fascination", till exempel: havets skiftande, moln eller vindens sus.

(Kaplan, R. Kaplan, S. 1989; Kaplan, R. Kaplan, S. Ryan, R.L. 1998; Bell, P.A. 2001)

Preference Model

Rachel Kaplan och Stephen Kaplan, tillsammans med Robert, L. Ryan, landskapsarkitekt och forskare vid University of Massachusetts, står bakom de fyra olika kategorierna i en modell för vad som föredras av människan i naturen. I studien har personer tillfrågats efter förbestämda kategorier vad de tycker om bilder på olika landskap. Ytterligare undersökningar lades till om vilka element i bilderna som var avgörande för deras känsla för bilden. De menar att vi människor dras till platser som stödjer oss som människor, platser där vi kan känna oss trygga och överleva. Människan är underlägsen vad det gäller snabbhet, vi rör oss sakta i vatten och kan inte flyga, däremot är vi bra på att processa och komma ihåg information. Utsikt och skydd föredras då det finns möjlighet till överskådlighet men samtidigt plats för att kunna gömma sig för fara. I undersökningen kom också fram att väl definierade platser föredrogs, där det är lätt att förstå hur man kan ta sig fram, inte för öppna eller för stängda. Inte heller skall platser vara för enkla eller för komplicerade utan gå att förstå. Utifrån detta har de skapat de fyra olika kategorierna i modellen.

Sammanhang: (Coherence) Sammanhanget i landskapet eller miljön. Desto mer sammanhängande och lättförståelig desto mer uppskattat.

Läslighet: (Legibility) Bestäms av hur distinkt platsen upplevs, alltså hur lätt miljön är att förstå tillsammans med möjligheten att kategorisera dess innehåll. Desto större läsbarhet desto bättre.

Komplexitet: (Complexity) Syftar till mängden element/objekt i landskapet. Desto fler desto mer uppskattat (åtminstone då det gäller natur).

Mystik: (Mystery) Mängden gömd information som lockar en att söka sig vidare in i landskapet (till exempel en väg som försvinner i horisonten). Desto mer mystik miljön erbjuder desto intressantare upplevs den.

(Kaplan, R. Kaplan, S. 1989; Kaplan, R. Kaplan, S. Ryan, R.L. 1998; Bell, P.A. 2001)

Åtta grundläggande karaktärsdrag

Dessa åtta karaktärer togs fram år 1995 i en studie kring hur utemiljön användes i tre svenska städers parkutbud. De som stod bakom studien var Patrik Grahn (landskapsarkitekt, AgrD i biologi, professor vid Sveriges Lantbruksuniversitet och chef för Alnarp Rehabträdgård) tillsammans med forskare Ann-Margreth Berggren-Bärring. I studien framkom att desto fler av dessa karaktärer och rumsliga kvaliteter som går att återfinna på en ”grönmarkerad” plats på en stadskarta desto mer uppskattad är ytan. En yta där flera av dessa finns besöks alltså oftare än en yta med endast en eller ett fåtal av kategorierna.

Rofylld: (Serene) Platsen skall vara, lugn och tyst. Här kan man höra ljud från vind, vatten, fåglar och insekter. Här finns inte några människor som stör.

Vild/otämjd: (Wild) Vegetationen verkar självsådd, man fascineras av naturen, dess egen kraft och ålder.

Artrik: (Rich in Species) Många olika arter av både djur och växter.

Rymd: (Space) En plats med rymd och sammanhängande helhet, som att kliva in i en annan värld.

Allmänningen: (The common) Den öppna platsen som erbjuder utblick.

Lustträdgården: (The Pleasure Garden) En mer sluten plats som inger trygghet och avskildhet.

Festlig: (Festive) En mötesplats för aktivitet och nöje.

Kultur: (Culture) En historisk plats där man kan fascineras över tidens gång.

(Berggren-Bärring, A-M. Grahn, P. 1995 i: Stigsdotter, U.A. 2005)

(För skapandet av lugn har jag genom forskarnas fortsatta arbete kring karaktärerna, annan forskning och tillsammans med mina intervjuer sett att vissa av karaktärerna spelar större roll än andra. Detta framkommer senare i uppsatsen.)

Definitioner av lugn

I och med att vi som individer upplever vår omvärld på olika sätt känns det som ett vedertaget antagande att vi då också använder oss av olika sätt för att beskriva lugn och lugna platser. Lugn, ett ord, ett ämne, ett naturtillstånd, ett sinnestillstånd eller en upplevelse? Det har, som tidigare nämnts varit till hjälp för mig att göra en slags omvänd sökning, att försöka hitta lugnet kamouflerat i andra ämnen eller genom ämnen som skulle kunna koppla till lugn. Att utnyttja mig av dikotomier/motsatser för att förstå vad lugn inte är har varit en grundläggande del som har fört mig framåt i arbetet med att avtäcka och ringa in lugn.

En enkel sökning av synonymer till ordet lugn gav hela fyrtioen ord (Synonymer.se [online] 2012-04-16). Kärt barn har många namn, kan snabbt konstateras. Att i princip alla orden har en positiv klang ser jag som att det faktiskt kan ses som kärt.

...i ordlista

Slås ordet ”lugn” upp i en ordbok serveras ett antal olika beskrivningar utav lugn i relation till främst natur- och sinnesupplevelser (Svenska akademins ordbok [online] 2012-04-16).

Lugn som substantiv:

tillstånd som är fritt från störande förhållanden l. händelser l. från större förändringar l. växlingar, lugna förhållanden, ostördhet, stillhet, fred o. ro, frid; särsk. i fråga om stat, samhälle, samfund o. d.: tillstånd som icke störes av krig, uppror, stridigheter o. d., normala, stadgade förhållanden; [...] sinnestillstånd som icke är påverkat av ngt som oroar (ss. smärtor, bekymmer, farhågor o. d.) l. av affekter, (sinnes)ro, sinnesjämvikt, fattning, självbehärskning; trygghet

Lugn som adjektiv:

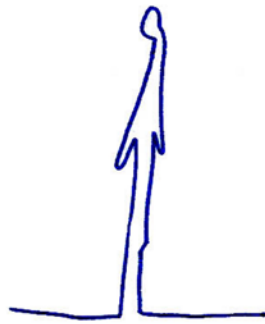
om tillstånd, tidsrum, lokalitet, samhälle o. d.: fri från allt som kan störa l. oroa, från större växlingar l. från sensationer, stilla, sorgfri, fridfull; särsk.: fri från krigisk oro l. uppror l. stridigheter o. d. Fredlig;[...] som är fri från affekter, farhågor, ängslan, tvivel, sorger o. dyl. l. icke oroas av smärtor, obekymrad, icke upprörd l. oroad l. nervös l. otålig; behärskad, sansad, i sinnesjämvikt, besinningsfull; äv. övergående i bet.: sorglös; trygg; stundom närmande sig dels bet.: kall(sinnig), dels bet.: flegmatisk tranquil, långsam, dels bet: stillsam, diskret

Det är just här mellan de olika tolkningarna eller som en sammanfogning av de olika tolkningarna vi först kan få en helhetssyn över hur staden skulle kunna upplevas utifrån lugn. Som Paicone (2003) skriver att planerare och designers måste förstå stadens kvalitativa miljö för människans välbefinnande. Därför måste vi ha med oss både det objektiva och det subjektiva ”[...]the city on the ground and the city in the mind..”. (Paicone, M. 2003 sid. 20)

...genom intervjuer

För att nå individers upplevelser av lugn, inte den definitionen som finns att slå upp i stora verk, har jag valt att använda mig av korta strukturerade intervjuer. I denna del behandlas ordet, betydelsen och upplevelsen av lugn. Här tas de huvudsakliga aspekterna av lugn upp vilka uppkom under intervjuerna. Den första frågan jag ställde, utan att först presentera mitt syfte eller ämnet för min uppsats var:

- Nämn fyra ord du förknippar med lugn.



- Hmm...va?
Lugn sa du?



- Gult, havet &
mig själv.

Vidden av begreppet märktes tydligt i de korta intervjuer jag genomfört. Då jag bad om fyra exempel på saker personerna förknippade med ordet lugn var det många som tyckte det var svårt att först förstå och ville att jag skulle precisera frågan. Vilket jag då inte kunde göra eftersom min inblandning hade påverkat deras svar. Trots att svaren skiljde sig åt hade de ändå en kärna av beskrivningsord som kan liknas vid varandra. Så som ord kopplade till naturen: vind, havet, landet, naturen, park, tät barrskog, djur och gräs. Eller ord rörande miljöer: tysta och avskilda utan bråk, skrik, oväsen och trafik.

Reflektion

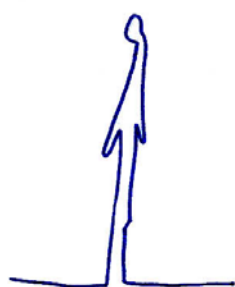
När mina tankar kretsar kring staden; hur den är att leva i, kan jag utifrån såväl intervjuer och litteratur dra slutsatsen att staden, och lugnet i staden, är något som upplevs av envar. Utifrån vem man är, utifrån var man befinner sig och utifrån olika attribut, vilka alla påverkar och väver samman helhetsintrycket. Detta uttrycker även Michael Pacione i *Urban environmental quality and human wellbeing – a social geographical perspective*, där olika ingångar till och nyckelfaktorer för "välmående" undersöks (Pacione, M. 2003 sid. 19). Här påpekas också att "livskvalitet" är ett väl använt ord med många betydelser.

Lugn en hälsoaspekt

Andelen människor bosatta i städer ökar, idag bor fler än åtta av tio i Sverige i tätorter, (SCB, 2010). Samtidigt minskar andelen grönyta i städerna (Grahns, P. Stigsdotter, U.A. 2011) och detta medför en brist på lugn, eftersom många människor förknippar och finner lugn i gröna miljöer (Grahns, P. & Stigsdotter, A.U. 2003; Kaplan, R. Kaplan, S. 1989 m.fl.). Vikten av att "finna lugnet" blir alltmer ett faktum då lugnet i städerna, klyschigt nog, kan anses utrotningshotat. Att ha tillgång till lugna platser i staden är viktigt ur ett hälsoperspektiv då forskning visar på att depression, ångest och stressrelaterade problem förekommer oftare bland människor bosatta i städerna (Lederbogen, F. m.fl. 2011; Grahns, P. Stigsdotter, U.K. 2011).

Buller i relation till hälsa

I boken *"Ljudmiljö, hälsa och stadsbyggnad"*, skriver Cerwén, landskapsarkitekt och forskare inom ljud, att *"Buller har gett ljud ett dåligt namn."* (Cerwén, G. 2011 sid. 8). *Ljud påverkar oss på olika sätt, såväl positivt som negativt. Kan vi välja vår inställning till ljudet omkring oss och hur det påverkar oss? Hör du skillnad på havets brus eller motorvägens dån i fjärran?*



-Man slipper trafik
och oväsen där



-Låg ljudnivå!

"[...]musik och ljud är vad vi känner att vi hör, eller vad vi vill höra, eller vad vi väljer att höra." Rasmusson, L. (1995 sid. 32), vidare menar han att lyssnandet i högre grad än andra sinnen är subjektivt och selektivt, både vad det gäller musik och buller. Ur texten *Ljud som lyssnandets konst* förstås att ett av problemen ligger i att lyssnandet eller hörandet inte är frivilligt, vare sig du vill eller inte kräver ljuden din uppmärksamhet (Stockfelt, T, 1995 sid. 76). "Lika litet som en människa kan välja bort något av det mänskliga inom sig, kan hon välja bort att vara en lyssnare." (Stockfelt, T, 1995 sid. 76) Ytterligare ett dilemma är att definitionen av buller till stor del bestäms av den som störs (Westerlund, S. 1995 sid. 44-53). Detta skrivs också om i *Environmental Psychology* "Noise can come from anything that makes sound, judged as unwanted." (Bell, P.A. m.fl. 2001 sid. 146)

I både sökresultat i min förstudie till detta arbete och i intervjuerna framkom trafiklarmet som en given parameter och störande faktor för upplevelsen av lugn. Gordon Cullen skriver om hur intrånget av den motordrivna trafiken förstör staden i sin bok *The Concise Townscape*:

Headed by the fire engine and ambulance, the motor-car has penetrated every crack and crevice of our cities, lanes, yards and courts. All the richness and variety of the floor has been submerged in the traffic flood and inhabitants of buildings venture out at their peril, making their way by means of islands, refuges, safety zones and beacons. (Cullen, G. 1961 sid. 121)

Cullens uttalanden om trafiken är inte på något sätt smickrande. Cullen ser här främst till trafikens påverkan på stadens varierade golv, vilket istället ersatts av en asfaltsflod med trafikens framkomlighet i fokus. Men buller och höga ljudnivåer stör också vår allmänhälsa. Enligt, Världshälsoorganisationen WHO (2009 sid. 46-55) kan man redan vid 35 dB upptäcka ökad puls (dock utan bevisad hälsoeffekt). Sömnsvårigheter orsakas redan vid ljudnivåer på 40 dB (utanför bostaden) och vid 55 dB ses tydliga kopplingar till hälsoproblem med ökad risk för hjärt-kärlsjukdomar och ångestkänslor. På Trafikverkets hemsida går att läsa att en god ljudmiljö skall vara fri från hälsovådligt buller, de är dock vaga vad det gäller definition av buller (oönskat ljud). Trafikverket skriver att arbetet emot buller inte kommer att leda till tystnad utan att det:

[...]istället handlar det om att skapa goda eller godtagbara ljudmiljöer. En god ljudmiljö är fri från hälsovådligt buller. [...]en god ljudmiljö ska man kunna sova ostört och föra ett samtal på ett bekvämt sätt. I orörda fjällområden är varje samhällsljud störande, medan ett modernt stadslandskap knappast är tänkbart utan bakgrundsljud. En stadspark med god utformning uppfattar de flesta som tyst trots att vägtrafikljuden finns i bakgrunden.
(Trafikverket [online] 2012-04-18)

Här tas en relevant aspekt upp om upplevelsen av ljudlandskapet vi vistas i; att omgivningarna vi befinner oss i spelar stor roll för uppfattningen av ljudet. Måste vi i ”det moderna stadslandskapet” vänja oss vid en viss nivå av ljud? Som ett omedvetet men ändå godkänt villkor för att bo i staden. Strömberg och Johnsson skriver år 1995 att det saknas kompetens för att bygga städer i ljudhänseende. Vidare menar de att problem uppstår främst då gränsvärden i form av siffror (55dB) införs (1995 sid. 94). De menar att gränsvärden inte blir ett incitament att sänka nivån på ljud utan att oljud och buller oftare ligger i zonen kring den översta tillåtna gränsen (Strömberg, M. Johnsson, H. 1995 sid. 94).

Idag forskas det kring åtgärderna att maskera och avleda uppmärksamheten av oönskade ljud genom akustiskdesign. Att maskera trafikbruset och tillföra auditiva kvaliteter är två effekter man vill uppnå med hjälp av att lägga till ljud, vilket studeras i projektet: *Akustiska Designartefakter och metoder för urbana ljudlandskap*. som bland andra Björn Hellström, professor vid Konstfack, arkitekt SAR/MSA och teknisk doktor, forskar kring. Per Hedfors, landskapsarkitekt och forskarassistent vid SLU Ultuna, menar att detta är en ny metod som undersöks för att kunna förbättra det urbana ljudlandskapet, stadens parker och torg. Han menar också att buller och bullerbekämpning har spelat ut sin roll (Hedfors, P. 2011 sid. 57). En annan tidigare teori skriver Mikael Strömberg och Håkan Johnsson om, nämligen att angripa problemet genom ett tankesätt ifrån ekologin, en öbiogeografisk teori där det handlar om att hitta goda ljudrum, öar, i staden och förbinda dem till varandra genom korridorer (Strömberg, m. Johnsson, H 1995 sid. 94-105).

Reflektion

Vare sig det handlar om naturens egna och avslappnande ljud så som fågelkvitter, sus från träden, brus från en bäck eller om det handlar om tröttande ljud, så som trafikbuller så tas det emot av varje människa. Medvetet och omedvetet, genom fokuserat eller fascinerat uppmärksammande (Grahm, P. 2006; Kaplan & Kaplan. 1989). På trafikverkets hemsida kan läsas att trafikljud i en välutformad park kan upplevas som obefintliga (online 2012-04-18). Är det då så att naturen i sig själv täcker stadens larm? Per Hedfors skriver ”Bullerbekämpning som strategi för samhällsbyggande har kommit till vägs ände – nu behövs ett management- och designtankande kring ljudkvalitet.” (Hedfors, P. 2011 sid. 57) Återigen väcks en tanke hos mig, betyder detta också att vi tillåter bullret i staden och istället ”slätar över” eller lindar in det, liksom i ett finare papper av cellofan? Jag tror inte på något sätt att detta är ljudforskarens och ljuddesigners intention, men att ha det i åtanke kan ändå vara viktigt. Ett problem kräver ofta flera lösningar i samklang.

Stress och hälsa

Lugn och stress skulle kunna ses som ett av många motsatspar. Svårigheten med de båda är att de är subjektiva på så sätt att varje människa har olika upplevelser, bakgrund, känsla, behov/tolerans och påverkas därefter. Detta stycke behandlar aspekten av lugn i relation till stress, hur människan i staden påverkas av den urbana miljön. Här nämns också vikten av närheten och tillgänglighet till platser för användande och avkoppling.



-Avskilt!
Där känner jag mig
liksom, tillfreds.

Stress i sig är inte automatiskt något negativt, utan istället något helt naturligt och hänger samman med vår överlevnadsinstinkt. Stressreaktionen har hjälpt oss människor att överleva fram till idag genom att förbereda vår kropp att fly eller försvara sig. Idag utsätts vi inte för samma faror och vi behöver sällan fly eller försvara oss utan vi reagerar istället med att känna stress. Därför är det viktigt att våra städer erbjuder platser för återhämtning (Stigsdotter, U.A. 2005 sid.12).

Lederbogen, F. m.fl. (2011), har funnit stora samband mellan att bo och växa upp i städer och risken för att den mentala hälsan blir negativt påverkad. Humör- och orosstörningar är vanligare och schizofreni betydligt vanligare hos människor uppvuxna i städer (Peen, J. m.fl. 2010 i: Lederbogen, F. m.fl. 2011). Undersökningen har jämfört unga som vuxit upp i städer och på landsbygden där stora skillnader i ökning har funnits på speciellt två områden i hjärnan, amygdala och perigenuala anterior cingulate cortex. Den först nämnda aktiverar negativa känslor, hot från omgivningen och har stor inverkan vid depression och ångest. Den senare är en del av det limbiska systemets stressreglerande system vilken reglerar kortisol, stresshormonutsöndring (Lederbogen, F. m.fl. 2011). Författarna, och många med dem, menar att den ökade risken för mental ohälsa grundas i den ökade sociala stress vilket urbana miljöer medför. Det utesluts inte att även andra faktorer så som, avgaser, gifter, buller, trängsel kan ha inverkan på hur människor i den urbana staden mår (ibid.).

Stress är, enligt Svenska akademins ordlista (online 2012-04-16), kroppens reaktion på psykiska och fysiska påfrestningar och kan också uttryckas som de fysiologiska, hormonella anpassningsreaktionerna som utlöses i kroppen. Den upptrappande sociala stressen i städer kan förklaras genom bland annat ökande konkurrens av olika ytor/platser, att ofta eller alltid vara exponerad, större tillgänglighet i och med transport och ständiga ljud från människor, trafik och arbete (Lederbogen, F. m.fl. 2011).

I och med urbaniseringen bor nu mer än hälften av världens befolkning i städerna. År 2008 bodde enligt FN fler människor i städer än på landsbygden. I Sverige är samma siffra från år 2010 85% (SCB, 2010). Detta innebär också att mer och mer grönområde i städerna tas i anspråk till förmån för bebyggelse, därmed minskar också antalet ytor för utomhusaktiviteter och återhämtning (Grahm, P. Stigsdotter, U.A. 2011). Bristen på lättillgängliga grönytor för daglig aktivitet och rekreation i urbana miljöer leder också till problem för invånarnas hälsa och välbefinnande (WHO, 2010).

I *Naturens och trädgårdens betydelse för personer med utmattningsdepression* (online 2006-08-16), tar Patrik Grahn upp betydelsen för stressade personer att vistas i naturområden, då koncentrationsförmågan höjs, puls och blodtryck sänks. Det finns olika teorier kring vad det beror på (Grahn, P [online] 2006-08-16; Kaplan, R. Kaplan, S. 1989; Kaplan, R. Kaplan, S. Ryan 1998).

Teorin är att naturen är rik på fascinerande företeelser som attraherar denna spontana uppmärksamhet. Däremot är naturen relativt befriad från aggressiv, krävande information samt från buller, som tröttar den riktade koncentrationen. I naturen kan därför den riktade koncentrationen användas till att lösa bekymmer av olika slag, så att man lättare kan klara av sin vardag.
(Grahn, P. [online] 2006-08-16)

De "Åtta grundläggande karaktärerna" återkopplas till i *Stressed individuals' preferences for activities and environmental characteristics in greenspaces* där det i en undersökning visas att människor som lider av stress besöker parker med anledning att finna lugn och ro utan störande ljud, för att kunna koppla av mentalt och återhämta sig. Medan personer som inte lider av stress använder grönområden för fysisk aktivitet (Grahn, P. Stigsdotter, U.K. 2011 sid. 296). Nyckelkategorier identifierade för grönområden och natur, som föredras av personer vilka lider av stress är: "Rymd" för tanke och vederkvickelse, "Det vilda", "Artrikedom" och "Rofyllighet" (Grahn, P. Stigsdotter, U.K. 2011).

Genom enkätstudien i samma undersökning som ovan nämnt, framgår också att individer som anger en faktor av stress som anledning till att besöka grönområden eftersöker lugna och rofyllda miljöer utan oljud/buller i omgivningen. Dessa personer eftersöker också låg eller ingen närvaro av andra individer i den återhämtande miljön (Grahn, P. Stigsdotter, U.K. 2011 sid. 300). Här kan även utläsas att viljan att besöka grönområden är större bland människor med hög nivå av stress än de som ansåg sig ligga på en låg- eller medelstressnivå. Faktorer som däremot ökar stress finns både i arbetsvanor och i hemmiljö, stark koppling finns också mellan hög nivå av stress och att ha barn, sjukskrivning, nattjobb, skiftjobb (vilket ofta stämmer överens med yngre vuxna)(Grahn, P. Stigsdotter, U.K. 2011 sid. 298).

Reflektion

Stress kan ge upphov till olika problem och få olika stora konsekvenser för människan. Med hjälp av lugn som ingångspunkt kan dessa föras samman och styrka varandra. I och med den ökade befolkningen i städerna (SCB 2010) finns risk för större mental- och stressrelaterad ohälsa (Lederbogen, F. m.fl. 2011). Samtidigt behöver stadsbon lugn för att rekreera och återhämta sig genom lugn och tystnad, och som Patrik Grahn och Kaplan och Kaplan menar; genom spontan uppmärksamhet (Grahn, P. [online] 2006-08-16; Kaplan, R. Kaplan, S. 1989).

Urbaniseringen innebär också att fler av de fria/gröna ytorna tas i anspråk för bebyggelse och förtätning, vilket då lätt skulle kunna hamna i konflikt med närhet och tillgänglighet till platser med avstressande kvaliteter (Grahn, P. Stigsdotter, U.K. 2010 sid. 273). Frågan som dock inte besvarats i någon av artiklarna jag läst är om staden också har positiva effekter så som att stadsbon, jämfört med den som är uppväxt på landet, har en större tolerans vad det gäller till exempel: socialt tryck, ljud, buller och trängsel? Däremot kan vissa kvaliteter uppnås även på små platser, vilka större öppna ytor inte klarar av. De mindre rummen kan vara mer distinkta, innehålla olika rum och som Kaplan, Kaplan och Ryan skriver innehålla många olika dimensioner (Kaplan, R. Kaplan, S. Ryan, R.L. 1998 sid. 71).

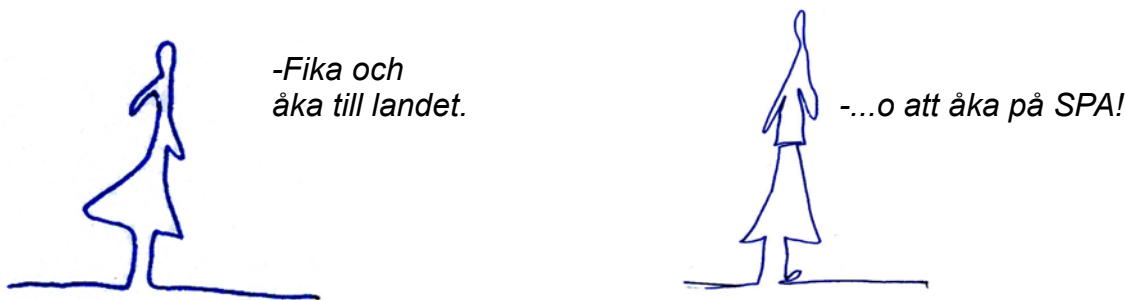
Enligt Patrik Grahn och Ulrika Stigsdotters undersökning, finns ett samband mellan att uppleva stor stress och att samtidigt vilja vistas oftare i grönområden. Särskilt hos personer som befinner sig i övre medelåldern eller har hög sjukfrånvaro, har barn, jobbar natt eller skift (Grahn, P. Stigsdotter, U.K. 2011)

sid. 298). Om dessa personer är de som både har viljan och behovet av en grön miljö med lugnande inverkan, borde då inte det ses som ett incitament att skapa lugna platser, användbara för rekreation och återhämtning?

I skriften, *Ljud och tystnad för sinne och själ* tar Owe Wikström upp en aspekt vilken jag inte stött på någon annanstans (Wikström, O. 2009 sid. 11-20). Nämligen att prat om den ökande utbrändheten i samhället för vissa kan te sig skrattretande och cynisk. Att för många människor är stillheten plågsam. Fortsättningsvis argumenteras i texten att bristen på stimulans i grunden ger samma plågsamma känsla som stress kan vara upphov till. Han skriver vidare att "den jagade storstadsmänniskan projicerar sin stress på sin omvärld" och tror att alla lever ett liknande liv. (Detta resoneras vidare om i nästa kapitel.)

Lugn som tillflykt och aktivitet

Vid första tanken på att lugn skulle kunna fungera som en aktivitet kan det verka ganska absurt. Men tänker jag efter så är det ett allt vanligare fenomen. Att ta paus från hårt arbete för att komma ned i varv och återhämta sig ingår i dagens ritualer. För vissa kan det vara bilåkandet från jobbet som blir pausen för andra den dagliga promenaden med hunden och den självklara nattsömnen. Att fly bort från vardagen genom att åka på semester och unna sig en weekend är ett modernt fenomen. Den person som tydligast uttryckte denna längtan var en småbarnsmamma, hennes fyra ord för att beskriva lugn var: barnfritt, ledig, semester och helg.



Idag är det många som söker sig bort, åker på spa eller reser utomlands. För att ta en paus, komma bort från vardagens stress, och för att få miljöombyte (Kaplan, R. Kaplan, S. & Ryan, R.L. 1998 sid. 18). I *Svenska Dagbladet* går läsa att: "Intresset för hälsoresor ökar. Det finns yogaresor till alla möjliga platser över hela världen." och vidare "En yogaresa är både avkopplande och energigivande. En paus i livet och ett tillfälle att under några dagars rikta all uppmärksamhet mot sig själv." (Svenska Dagbladet [online] 2012-05-09).

I boken *With People in Mind* skrivs om känslan att drömma sig bort som "Being away". Författarna menar att när personer pratar om och känner att de behöver komma bort ifrån nuet så är det många gånger en indikation på mental uttröttnings. Vidare skriver de att en fysisk förflyttning inte behöver vara nödvändig, utan att en återhämtande miljö hjälper den stressade. Att bara titta ut genom fönstret kan också vara ett sätt att fly verkligheten för en stund (Kaplan, R. Kaplan, S. & Ryan, R.L. 1998 sid. 18). Rörande återhämtande miljöer skriver de att dessa låter ögat fokusera på saker som inte kräver speciell eller riktad uppmärksamhet men som ändå är inspirerande och fascinerande. En sådan miljö tillåter tankarna att vandra iväg (Kaplan, R. Kaplan, S. Ryan, R.L. 1998 sid. 71). Detta går att koppla till de båda teorierna, "Preference model" och "Attention Restoration Theory", genom hur en plats skall vara för att uppskattas och samtidigt stärkas som återhämtande miljö. Här talar författarna om att även

mindre platser kan vara stora till sitt innehåll och låta ögat finna många olika dimensioner och element trots en ringa yta. Även tre av de ”Åtta grundläggande karaktärerna” hänger stark samman med dessa tankar, nämligen ”Vild”, ”Artrikedom” och ”Rymd”.

Andra sätt att komma bort från nuet, kan vara att finna lugn och fokus i form av träning eller meditation. I Sverige och många andra länder i västvärlden, har vi anammat kulturer, traditioner och religioner från till exempel Indien eller Japan. Japans zen-kloster är kända för bland annat de enkla trädgårdarna med krattat grus och utplacerade stenar. Den enkla miljön skall underlätta för kontemplation och vara till hjälp att skingra storstadens brus (Geels, A. 2009 sid. 37). Vi har dock inte samma tradition av att använda oss av utemiljöer och ta dem i besittning genom till exempel meditationsövningar. I Sverige finns möjlighet att till exempel besöka kloster eller kursgårdar för att ta del av tystretreat. Fortfarande är många av dessa knutna till religion och meditation. Till exempel Mariavall ett kloster på Österlen i Skåne eller på Syninge kursgård i Norrtälje.

Reflektion

Är det bara nyfikenheten på andra kulturer, den teknologiska och ekonomiska möjligheten eller också spänningen i vardagen som gör att vi ofta tycker att ”vi behöver komma iväg”? Eller har det att göra med att vi faktiskt ”flyr verkligheten för att kunna få lite lugn och ro”? Har det att göra med den minskande tillgången till ”naturligt lugn” och ökad social stress som många upplever i städerna idag?

Ulrika Stigsdotter konstaterar att naturen har blivit en konsumtionsvara. Fler och fler betalar för att komma ut i naturen. Samtidigt som många betalar dyrt för gymkort, även då naturen finns till hands. Hon menar att politikerna har ansvar för att planera för grönområden och parker i städerna för att underlätta för vardagsmotionen (Svenska Dagbladet [online] 2012-05). Kanske behöver vi också tänka på att skapa möjligheter och förutsättningar för att på olika platser i staden utöva lugnande aktiviteter. Såväl slingor för löpning som platser för yoga och meditation.

Leisure-time är ett begrepp i engelskan som inte riktigt kan översättas med ett ord till svenska. Ett försök skulle kunna vara ”tid-att-göra-vad-man-vill”. Det närmaste en klar översättning skulle vara fritid. Detta begrepp skulle kunna kopplas till aktiviteter som så att säga, skänker tillfredsställelse och känslan av att vara någon annanstans, ”Being away”. Eller kopplat till ART-teorin, där detta då skulle vara faktorer som inte nödvändigtvis kräver den riktade uppmärksamheten. Så som att gå på opera, fika eller att påta i trädgården. Men var går då gränsen mellan att aktivera sig med något som skänker lugn eller att göra något för att slippa stillheten. Är det så som Owe Wikström påstår i sin text: *Vad tyst det blev! - Om längtan efter och rädslan för stillhet*, att stillheten och ensamheten för många är det mest skrämmande? Att många längtar efter lugnet och stillheten men samtidigt alltid ser till att aldrig bli ensamma (Wikström, O. 2009 sid. 11). Till det kan nämnas att endast en av personerna i mina intervjuer nämnde ensamhet bland de fyra ord jag bad dem använda för att beskriva lugn.

Planeringsaspekter för lugn

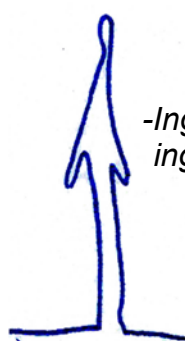
Upplevelsen av en plats styrs av yttre faktorer i samband med inre, så som relationen emellan den faktiska fysiska platsen och individers krav och förväntningar. De inre faktorerna styrs i sin tur bland annat av individens ålder, utbildning, inkomst, hälsa och historia (Pacione, M. 2003 sid. 21). Denna sista del av arbetet kommer att behandla båda inre och yttre faktorer i två olika delar: ”Lugn en känsla” och ”Lugn kopplat till utomstående faktorer”. Här beskrivs även viktiga aspekter utifrån analyser i små sammanfattande illustrationer.

Lugn en känsla

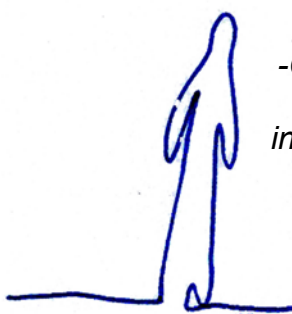
I denna del presenteras känslor anknutna till platser, vilka kan påverka dess användning och möjlighet till att upplevas som lugna. ”Lugn en känsla” kommer ta upp: vad som kan påverka känslan av trygghet, hur känslan av tillhörighet, att känna till och ha närhet till en plats kan påverka och därefter vikten av att våra sinnen berörs av att vistas på platsen.

Lugn en känsla av trygghet

”I hemmets trygga vrå.” Att hitta till, från och på en plats är avgörande för trivsel och hur ofta platsen besöks. Att kunna göra lite vad som faller in och känna att den här platsen är ”min”, gör att den blir till en fristad. Var hittar jag den tryggheten idag, i en stad jag knappast känner? Att våga ta sig ut och upptäcka staden, dess platser och dess trygga vrår kan innebära både mod och förskingran av många myter. Särskilt i en stad som Malmö vilken ofta omskrivs som om den vore Sveriges farligaste eller mest kriminella stad (Sydsvenskan [online] 2011-01-17).



-Inget skrik,
inget bråk, snäll



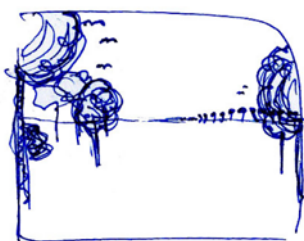
-Gängbildningar
och banditer finns
inte där.

”Planners must take into consideration that it is the feeling of risk and uncertainty rather than actual statistical risk that plays a decisive role in a given situation.” (Gehl, J. 2010 sid. 173) Detta skriver Jan Gehl i samband med trafiksituationen i dagens städer men, utifrån hur andra texter talar om känslan knuten till verkligheten skulle citatet kunna appliceras på all slags upplevelse kopplat till statistik. Har inte människor en tilltro till staden och platser i staden påverkar det i sin tur hur dessa rum används. I en föreläsning med Carina Listerborn, lektor och professor vid Malmö högskola, togs upp; att generella antaganden om brottslighet skapar en känsla av otrygghet vilken inte nödvändigtvis stämmer överens med verkligheten (Listerborn, C. Föreläsning 2010-11-18). Även Rachel Pain skriver i en artikel om den

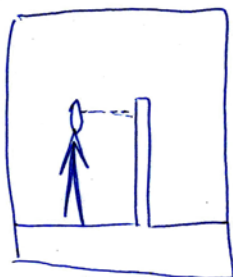
globala rädslan att tilltron till sociala processer och (stads-)landskapet styr den subjektiva upplevelsen av rum och plats (Pain, R. 2009 sid. 477-478). En sådan rädsla i/för en plats eller stad generar att stadens liv också styrs av rädsla, rädslan för att vistas på offentliga platser eller områden omtalade i exempelvis media. "Feeling safe is a prerequisite to the use of urban open spaces." (Kaplan, R. Kaplan, S. & Ryan, R.L. 1998 sid. 32)

Under sin föreläsning tog Carina Listerborn även upp tre grundläggande rumsliga anpassningar som krävs för att en urban miljö skall fungera som trygg. Den första anpassningen är översiktbarheten. Att kunna orientera sig och se det som finns i ens omgivning. Den andra anpassningen Listerborn tar upp är att en viss grad av avskildhet och isolering från andra platser är av stor vikt. Detta kan då tyckas stå i konflikt med Listerborns första påstående; översiktbarhet. Dock kompletteras detta med en tredje aspekt, flyktvägarna. Möjlighet att snabbt kunna ta sig från platsen (Listerborn, C. föreläsning 2010-11-18). Dessa tankar kopplar tillbaka till främst Kaplan och Kaplans teorier i "Preference model". Denna argumenterar för att utsikt i kombination med skydd föredras. Det finns möjlighet till överskådlighet men samtidigt plats för att kunna gömma sig för fara (Kaplan, R. Kaplan, S. 1989; Kaplan, R. Kaplan, S. Ryan, R.L. 1998; Bell, P.A. 2001).

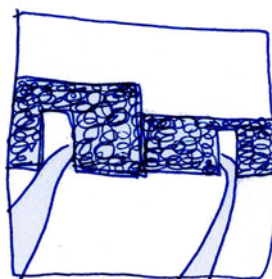
I en studie gjord på studenter kring återhämtning på en favoritplats kommer Korpela. m.fl. fram till att naturliga element och möjlighet till avskildhet är de viktigaste beståndsdelarna (2001 sid. 576). Hemmet var den plats som efter naturen ansågs som favoritplats. Detta kan då kopplas samman till att en plats i naturen i närhet till hemmet, skulle vara den mest uppskattade utomhusvistelsen. Denna slutsats styrks även av Paul A. Bell m.fl. då de skriver att arkitektoniska och sociala faktorer starkt kopplar till känslan av plats, i synnerhet hemmet. De arkitektoniska och sociala faktorerna, bland andra, triggar minnen vilka hör samman med en form av psykologisk koppling till omgivningen. Vidare konstateras att dessa band kan sträcka sig utanför hemmet, till området och regionen. Detta brukar inom miljöpsykologin refereras till som "attachment to place" eller "place attachment" (Bell, P.A. m.fl. 2001 sid. 401). Patrik Grahn och Ulrika Stigsdotters studie pekar tydligt på att parkers avstånd till hemmet påverkar besöksfrekvensen betydligt. Här belyses starkt att ett grönområde nära hemmet är av stor vikt (Grahn, P. Stigsdotter, U.A. 2003). Detta är speciellt viktigt då få personer i städer jämfört med utanför städer har tillgång till en egen bakgård eller trädgård (Madsen, T.S. föreläsning 2012-04-20). Även med tanke på den lilla och minskande andelen gröna utrymmen i den urbana staden (Grahn, P. Stigsdotter, U.A. 2011).



Översiktbarhet



Skydd från insyn



Flera vägar ut



Närhet till hemmet

Reflektion

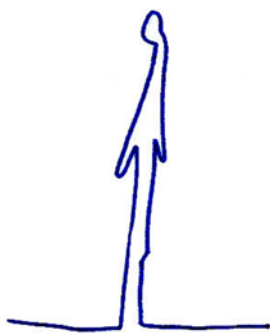
Vi styrs omedvetet i vårt användande och besittande av det offentliga rummet i staden, förstår jag av de författare jag tagit del av. "Without even realizing it, people quickly make decisions about places that translate to the feelings of fear or comfort." (Kaplan, R. Kaplan, S. & Ryan, R.L. 1998 sid. 31). Citatet fortsätter och relaterar till att detta omedvetna beslut starkt är kopplat till vad vi kan se och om det är enkelt att röra sig genom området/platsen. Som studier visat är närheten till rekreativa ytor av största vikt för att vi skall besöka dem, oavsett ålder, kön, social och ekonomisk position i samhället (Grahm, P. Stigsdotter, U.A. 2003). Kanske måste min väg från arbete, skola, bussen eller dagis erbjuda flera olika möjligheter till lugnande miljöer för att jag skall ta mig tid att stanna?

En av de intervjuade förknippade direkt ordet lugn till "inget bråk", "ingen aggressivitet", och "inget skrik". Ytterligare en person svarade frånvaron av "gängbildningar" och "banditer" då jag bad personen tala om vad som gjorde en plats lugn. Detta tyder återigen på att upplevelsen och tolkningen är högst personlig men inte desto mindre sann. Likt resonerat tidigare styrs eller kan vi komma att styras av den upplevda faran eller otrevnaden mer än den faktiska (Listerborn, C. Föreläsning 2010-11-18). I en undersökning kom andra typiska drag för otrivsamma platser upp (Korpela. m.fl. 2001 sid. 583). Vissa bundna till person och atmosfär på en plats, så som: "fulla", "otrevliga", "själviska människor", och "ogästvänlig atmosfär". Dessa platser genererade i sin tur känslor av "hjälploshet", "sårbarhet" och "utsatthet". Vilka kan jämföras med känslor som i undersökningen associerades till favoritplatser; "välmående", "lugn", "bekvämlighet", "glädje", "bortkoppling av oro", "återhämtning" och "reflektion" (Korpela. m.fl. 2001 sid. 583).

I boken *Ljud och tystnad för själ och sinne* sätter Håkan Svenbro ord på komplexiteten med tystnad i relation till en plats. Han skriver här om att man inte kan utnämna en plats till den tystaste i Skåne, då skulle den snart befolkas av turister från när och fjärran (Svenbro, H. 2009 sid.25-27). Likadant skulle jag vilja säga att man kan se på lugn; det går inte att platsbestämma lugn. Lugn är inte permanent utan beror på omständigheter, behov och sinnestillstånd. Men att skapa möjlighet för lugn genom en mängd platser ökar kanske chansen att fler också kan åtnjuta det?

Lugn berör alla sinnen

Måsarnas skrik, vågornas läte, vindens vinande, doften av saltvatten, sanden mellan tårna eller klippans varma håll emot huden. Havet; havet är för många en plats att ta sig till, återkomma till och fästas vid. Här kan upplevas extrema väder på olika sätt, blåsten, regnet, vågorna, hettan och svalkan. Havet och vatten talades om av fyra personer jag intervjuade, kanske är det dess mångfald och föränderlighet som lockar?



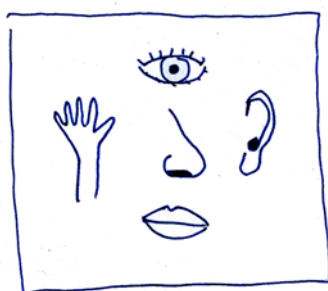
-En plats? Stranden!
Ger en bra känsla,
natur vatten och varmt.



-Havet, gräs!

Skogen som en annan svarande nämnde väldigt tydligt. ”Tät barrskog ger en ett lugn i kroppen, det är avskilt, luktar speciellt och det är så tyst att man hör naturen.” Här innefattas de flesta av sinnena med bara några ord.

Patrik Grahn, som tidigare nämnts, forskar kring återhämtande miljöer och är chef över Alnarps rehabträdgård, har tillsammans med Ulrika Stigsdotter, även hon forskare kring återhämtande miljöer, tittat på tre koncept kring olika trädgårdstyper (Grahn, P. Stigsdotter, U.A. 2003). *Trädgården som konst*, denna typ skall enligt författarna skänka upplevelse till besökarens alla sinnen. Att exempelvis känna blommors doft, olika materials struktur emot fingertopparna eller höra och känna vinden smeka. Författarna menar att en trädgård måste ge känslan av liv, lust och förändring för att kunna vara en läkande trädgård (Grahn, P. Stigsdotter, U.A. 2003 sid. 61). Författarnas olika ”villkor” kan också kopplas till planeringen av staden, dess parker och allmänna platser genom ”Artrikedom” i teorin ”Åtta grundläggande karaktärsdrag” och till Kaplan och Kaplans ”Komplexitet” i ”Preference model”. Sammanfattningsvis kan sägas att sinnesupplevelser beror på en mängd olika utomstående faktorer i samverkan med varandra. Några viktiga faktorer och element som styrker och underlättar för upplevelser på platser tas upp i nästa kapitel.



Sinnesupplevelse
Se, Lukta, Smaka,
Känna, Höra

Reflektion

Att minnas någonting är för mig ofta starkt sammankopplat med något av sinnena och väcks lätt till liv igen. Kanske en doft av våren kan skapa känslan av att naturens liv är på väg att återuppstå ur sin dvala. Grahn och Stigsdotter ställer frågan om en trädgård verkligen kan anses vara en trädgård om den inte också ger besökare ett budskap om liv, lust känsla av förändring samt skänker lugn, trygghet och sinnesstimulans? De fortsätter att konstatera att uppfylls inte detta är det åtminstone inte en läkande/rehabiliterande trädgård (Grahn, P. Stigsdotter, U.A. 2002 sid. 61). Vilka krav ska vi ställa på våra offentliga rum? Som landskapsarkitekter kan vi i skapandet av platser försöka involvera flera olika sinnen, genom olika doftande eller ätbara växter, genom ljudet ifrån olika material till exempel stegen på en grusad gång, eller någon form av konstföremål. Artrikedom ger komplexitet för ögat likväl som olika material ger varierad struktur.

Lugn kopplat till utomstående faktorer

"A place is defined by more than its elements, however. [...] The spaces that are created by the location of the elements are critical in making places that work." (Kaplan, R. Kaplan, S. & Ryan, R.L. 1998, sid. 109) Liksom citatet inleds så definieras och skapas platser utifrån mer än bara dess element, detta gavs exempel på i det föregående avsnittet. I detta avsnitt kommer utomstående faktorer att tas upp, så som väderförhållande, ljudbild, element och föremål som påverkar viljan att vistas på en plats så väl som upplevelsen av en plats.

Lugn som tystnad - en rättighet?

Rörande ljuden eller ljudbilden i staden skriver Strömberg, M. & Johansson, H. "Förr fanns en variationsrikedom med omväxlande täta och glesa, starka och svaga, livliga och stilla, monotona och rytmiska. De berättade om livet i staden. Nu staplas ljud på ljud, överröstar och döljer.[...]Ljudens massverkan är så destruktiv att det knappast finns plats för olika sorters ljud samtidigt." (Strömberg, M. & Johansson, H. 1995, sid. 95)

Nästan alla de nio personer jag samtalat med under studien har nämnt tystnad, eller reducerad ljudnivå på något sätt, som komponent för lugn. "Absolut tystnad, ja absolut tystnad vill jag ha för att riktigt känna lugn." Var den första reaktionen hos en kvinna jag mötte på en tvärgata i Malmö.



-Naturen och ljuden,
att det är så tyst
att man hör naturen.

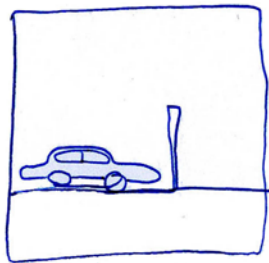


Något sådant som rätt till tystnad finns idag inte i Sveriges lag. Inte heller kan man se tystnaden som en allemansrätt. Istället kan man som Karlsson (1995 sid. 9) skriver i boken Svenska Ljudlandskap, "[...]störa, bullra och göra folk döva.". Eller som Westlund (1995) diskuterar, att en frånvaro av rätten till tystnad inte behöver betyda att det inte borde finnas en rätt till det. Detta blir särskilt tydligt då han fortsätter sitt resonemang kring individens frihet, äganderätt där endast de sociala normerna och samvetet hindrar en handling. Finns det då ingen lag som förbjuder buller och oljud eller "generellt bullrande verksamhet", blir detsamma automatiskt tillåtet. Det finns alltså ingen rätt till tystnad vilken kan ställas emot rätten att bullra. Å andra sidan konstaterar Stig Arlinger att den totala tystnaden inte existerar. "Min levande kropp alstrar alltid ljud från andningen, blodcirkulationen, matsmältningen osv – så länge jag lever." (Arlinger, 1995 sid. 22) Dessa två tankar behöver inte stå i konflikt med varandra utan öppnar snarare för tanken och frågan hur mycket och vilka ljud det är som inkräktar på tystnaden (närmre tankar om det återkommer senare i texten). Dessa två skulle man kunna säga styrker varandra, eftersom då du blir medveten om dina egna kroppsliga ljud, så som pulsen, har du troligen en lugn och tyst miljö runtomkring dig.

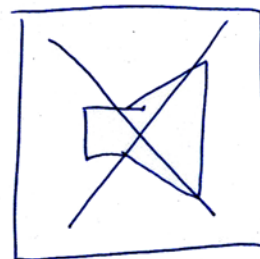
Det finns platser i laglöshetens land där denna distinktion mellan förbud emot och rätten till ljud, har skapat problem redan idag (Westlund, 1995 sid. 44-53). Främst diskuterat är det kanske på platser där

ljuden inte stämmer in med den visuella sinnesupplevelsen eller förväntningarna på en plats eller ett område. I artikeln av Benfield m.fl. (2010 sid. 104) går att läsa att en bidragande orsak till att besöka parker är att fly från stadens ljud. På platser där det förväntas vara tyst och stilla så som i en nationalpark blir detta extra tydligt. Nationalparken och naturreservaten, "[...]är en plats vilken tjänar att skydda och bevara vårt naturarv för att också sparas för oss och kommande generationer." (Naturvårdsverket [online], 2012-04-17). Just naturreservat runt om jorden är platser där denna problematik och den ekonomiska vinningen av buller har skapat en störning i upplevelsen av platsen, enligt Benfield m.fl. (2010 sid. 103). Författarna beskriver och undersöker hur olika områden påverkas av ljud. Både naturliga ljud så som, lövprassel och fågelsång och människoskapade som till exempel flygplansljud, biltrafik och människoröster. Resultaten visar att de ljud som kom från naturen gav upphov till avslappning medan de antropogena ljuden minskade känslan av lugn och bidrog till en mer ogästvänlig upplevelse (Benfield m.fl. 2010 sid.110).

Men, "A place that sounds good is not necessarily quiet. A functional soundscape supports the activities of the place, its visual design, buildings and cultural and aesthetic connotations." (Hellström, B. m.fl. 2008 sid. 2) Uttrycket *Soundscape* eller *Ljudlandskap* myntades först av den kanadensiske kompositören, författare och forskaren Robert Murray Schafer, i boken *The soundscape: our sonic environment and the tuning of the world* (1977). Soundscape definieras där som, ljudvariationerna i tid och rum orsakade av topografi i den naturliga miljön liksom byggnader och deras olika ljudresonans. Enligt dessa författare och forskare behöver inte lugn betyda avsaknaden av ljud. Björn Hellström är en av de som driver forskningen och konstformen framåt kring det relativt unga ämnet *Sound-art*. Signifikant för *Sound-art* är att konstformens plattform utgörs av stadens publika ytor. "Public space is generally considered being spaces and places intended for all citizens, in contrast to nature already cultivated. Examples of this are streets, squares, and open spaces in general." (Hellström, B. m.fl. 2008 sid. 2) Inom ämnet och forskningen menas att uppskattade och positiva ljud, så som fågelkvitter och vattnets ljud i till exempel en fontän kan förstärkas och på så sätt maskera de oönskade ljuden från till exempel trafikbuller (Hellström, B. m.fl. 2008 sid. 4).



**Avskildhet och avstånd
från trafik**



Tystnad, låg ljudvolym

Reflektion

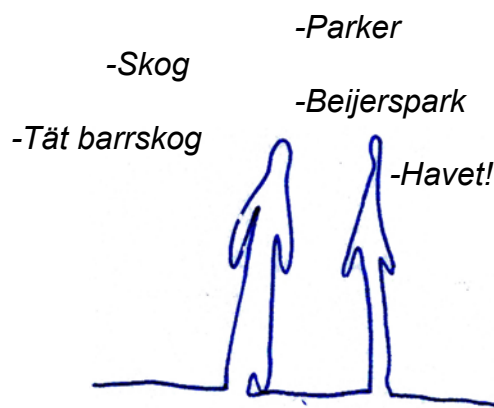
Både Westlund (1995) och Benfield m.fl. (2010) uttrycker att någon form av förbud eller reglering av ljudbilden i landskapet bör upprättas. Westlund menar i sin text att en skillnad mellan tid och rum måste göras, kanske kan vissa ljud få en tidsbegränsning? Benfield m.fl. (2010 sid. 109) menar att uppmaning till stillhet genom att skapa tysta zoner kunde hjälpa till att respektera områden, likt att kliva in i ett bibliotek. Båda dessa tankar skulle troligen kunna införlivas i stadsrummet utan större svårighet. Ett dilemma vad det gäller buller ifrån trafik är att det inte räcker med en hastighetsminskning utan det krävs en reduktion i antal fordon då all trafik har en störande inverkan (ibid). På Trafikverkets hemsida (online 2012-04-18), kan man läsa att vid en lägre hastighet dominerar motorljudet medan högre

hastigheter alstrar buller från däck och motorbana. Benfield m.fl. skriver dock också att besökare på olika platser och miljöer störs olika mycket. Platser som anses ”vackra” eller ”sceniska” i landskapet påverkas mer negativt av störande ljud än andra (Benfield m.fl. 2010 sid. 110). Av det skulle man kunna dra slutsatsen att staden som sådan är en arena där ljud tillåts i och med att vi är ”medvetna” och ”förväntar” oss ljud av mer störande karaktär. Har vi förlikat oss med tanken på och vuxit in i stadens ljudbild?

Lugn i form av natur

*Det är de stilla stunderna
som du ska leva på.
Ikväll har intet skett
men något sker ändå.
En fågel och ett vårregn
har sjungit dig en sång.
Tag med den
den kan hjälpa dig en gång*

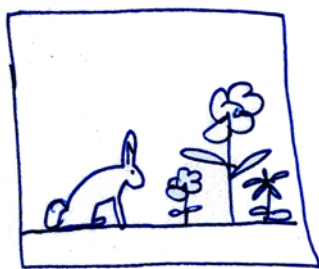
*Okänd författare
(Dikt online 2012-05-15)*



De personer jag tillfrågat i intervjuerna tog alla upp lugn och lugna miljöer i staden som innehåller olika naturliga element i form av grönska eller vatten. Detta syns även i en undersökning av Patrik Grahn och Ulrika Stigsdotters där över tusen personer fick svara på frågan om vad de skulle rekommendera en nära vän som kände sig stressad eller orolig att göra. En tydligt övervägande del svarade då; ”ta en promenad i skogen”, ”lyssna på lugn musik”, och ”vila i en lugn och tyst park”. (Grahn, P. & Stigsdotter, U.A. 2003)

I ”ART-teorin” tar forskarna Kaplan och Kaplan upp att just naturen är rik på saker som fascinerar oss och verkar avslappnande, den spontana uppmärksamheten blir till en slags vaken vila. Ljudet från en fågel som lyfter från en gren, vinden eller regnets lätta ljud i bladverket är exempel på sådant som räknas hit. (Kaplan, R. Kaplan, S. 1989; Kaplan, R. Kaplan, S. Ryan, R.L. 1998; Bell, P.A. 2001) Bland de ”Åtta grundläggande karaktärerna” hör de flesta på ett eller annat sätt hit: ”rofylld”, ”vild/otämjd”, ”artrik”, ”rymd”, ”allmänningen” och ”lustgården”.

Rehabilitering i naturen har blivit vanligare, rehabiliteringsträdgårdar finns på olika platser runt om i Sverige, bland annat i Göteborg permanent sedan 2009 och i Alnarp på Sveriges Lantbruksuniversitet, där forskning kring naturens påverkan på människan bedrivs. Fokus för en rehabiliteringsträdgård måste alltid vara människan/patienten, dess behov och relation till trädgården (Stigsdotter, U.A. 2005 sid.13). Utgångspunkten ligger i naturen, som hjälp för läkning, tillfrisknande och återhämtning från stress och traumatiska händelser. Vidare summerar Ulrika Stigsdotter i sin avhandling att det i en läkande trädgård i huvudsak måste: finnas en balans mellan att bara vistas i och att arbeta med trädgården, fokuseras på den mentala styrkan, rymmas olika rum med olika karaktärer och finnas stor tillgänglighet för besökare (Stigsdotter, U.A. 2005 sid.13).



Djur och natur

Reflektion

I en rehabiliteringsträdgård ligger fokus, som sagt, på människan och hennes mentala styrka. Därför är balansen mellan att endast vistas i trädgården och att utföra trädgårdsarbete viktig (Stigsdotter, U.A. 2005 sid.13). I ett försök att hitta den mest liknande befintliga ”kategorin” av plats i staden skulle koloniträdgården kunna liknas vid en rehabiliteringsträdgård. Här har varje lottägare ansvar för sin egen lott och kan påta i jorden efter egna förutsättningar och egen vilja.

I sin avhandling talar Ulrika Stigsdotter också om vikten av olika rum med olika karaktärer (Stigsdotter, U.A. 2005; Grahn, P. Stigsdotter, U.A. 2003). Ser vi utanför Sveriges gränser kan den japanska trädgårdstraditionen visa på hur parker kan bestå av olika små rum, även då det endast finns tillgång till en ringa yta (Kaplan, R. Kaplan, S. Ryan, R.L. 1998 sid. 72).

Förändring, väderlek och årstid

Vårsolen tittar fram, strax därpå kommer solglasögonen tätt följt av de bara benen. Våren kommer snabbt och är efterlängtd av många. Sommaren fyller staden av liv. Men lika efterlängtd kan den tysta hösten vara, då löven faller sakta till marken och naturen går i ide. Olika årstider bjuder på sina kvaliteter och kan uppskattas utifrån det.



-Grönt.

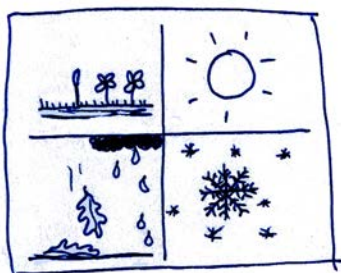


-Havet, och varmt såklart. Att ligga på stranden och känna värmen.

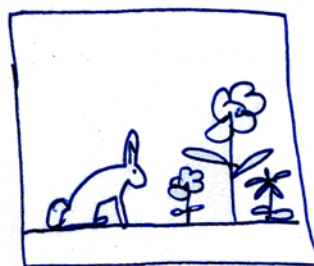
Viljan att vistas på eller ens ta sig till en plats utomhus styrs ofta av väderförhållanden och väderförhållande i relation till den specifika platsen och dess föremål. Jan Gehl (2010 sid. 177) skriver att vi i Skandinavien alltid måste ta hänsyn till ett problem, vinden. Denna ackompanjerad av kyla gör att vi måste lära oss att ändå mer noggrant planera staden. Men lika viktigt som det är att skapa skydd emot ”dåligt väder”, är det att skapa tillgänglighet/möjlighet att njuta av ”fint väder” (Gehl, J. 2010 sid.

180). Ett träd kan både vara skydd mot en regnskur och från solens gassande strålar. Likväl kan någon form av vägg eller häck fungera som både insyns- och vindskydd.

En definition av Trädgården är *Trädgården som en livsmanifestation* vilken ges av Grahn och Stigsdotter i artikeln *Landscapeplanning and stress* (Grahn, P. Stigsdotter, U.A. 2003). Författarna belyser här naturens föränderlighet. Växtligheten gror, växer till sig, förändras under året och återkommer från år till år för att slutligen vissna. Detta inger känslan av trygghet och hopp och visar på liv. Naturens långsamma och ständigt pågående process ger enligt författarna en känsla av lugn och rofylldhet (Grahn, P. Stigsdotter, U.A. 2003 sid. 61). Grahn och Stigsdotter menar att många platser idag består av övervägande hårdgjord yta och endast inslag av växtlighet felaktigt kallas trädgårdar (ibid.) Detta tolkar jag som att författarna menar att det då leder till en brist på synligheten av den ständigt pågående processen i naturen. I de ”Åtta grundläggande karaktärerna” är Vild och otämjd en av delarna. Här känns naturen självsädd och dess egen livskraft och ålder är en viktig aspekt som fascinerar betraktaren.



Förändring, årstider och väder



Natur och djur?

Reflektion

Kanske är det lika rogivande att veckor, månader och år går som att höra en moraklockas jämna slag, liksom ett tidens hjärta. Årstiderna kan ses genom naturen, träden som knoppas mer och mer för att på hösten avlövas och sedan födas på nytt igen våren därpå. På platser kan en närmare interaktion med naturen vara att till exempel gestalta med naturliga element för användning av och till nytta för besökaren. Liksom i en rehabiliteringsträdgård, här värvas både arbete i naturen med enbart kravlös vistelse (Stigsdotter, U.A. 2005 sid. 13). Det blir, skulle jag vilja säga, att betrakta naturen på olika sätt, som åskådare eller som deltagare.

Av Jan Gehl förstås att vädret kan vara en hindrande faktor för att vilja vistas utomhus (Gehl, J. 2010 sid. 177). Väder är inte någonting vi kan planera men vi kan däremot planera med tanke på, exempelvis plats i sol så väl som i skugga. Bokens syfte (ibid.) är att se till livet och människan i staden, hur vi föredrar att vistas och vad som kan få oss att vilja stanna på en plats och interagera med varandra (Gehl, J. 2010). För en enskild person kan det dock vara utsattheten av vinden vid ett höststormande hav som ger den rofyllda känslan av att vara del av någonting. En av de jag intervjuade svarade, på frågan om vad som gjorde en plats lugn: ”Jag känner mig mindre som människa.” Parken som personen syftar på får personen att känna sig som en del i någonting större och alltid fortgående.

Lugn kopplat till förstärkande element

"Our original aim is to manipulate the elements of the town so that an impact on the emotions is achieved." (Cullen, G.1961 sid. 9) Att komponera element i staden för att skapa platser, för länge sedan kunde det innebära platser till försvar, fortfarande idag till handel eller också för träning och återhämtning. Det är som Cullen skriver en konst att locka fram en känsla.

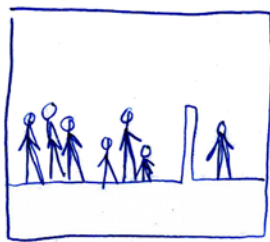


-Ett skyddat rum och omväxlande miljö.

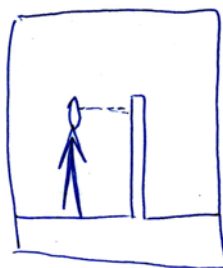
Inte någon av de teorier jag tagit utgångspunkt i nämner direkt några viktiga element i sina studier. Så som sittplatsen i solen eller ett konstföremål att fästa blicken på. Teorierna behandlar främst naturens och miljöns påverkan, artefakter tas således inte direkt upp. I de "Åtta grundläggande karaktärerna" beskrivs dock "Kultur" som en viktig aspekt, vilket kan vara ett anrikt slott eller en riktigt gammal ek. Jan Gehl däremot inriktar sig på element, dess interaktion och dess påverkan på människor, vad som får oss att uppehålls på platser. I boken *Life between buildings* skriver han om hur publika ytor används och vad som bildar en stödjande miljö för att vilja sitta, stå och gå (Gehl, J. 2010). Här skrivs att möjligheten att sitta är viktig i alla typer av stadsrum. När möjligheten att sitta existerar skapar det tillfälle att stanna upp och vistas på en plats (Gehl, J. 2010 sid. 155-162). Även att stå och uppehålla sig på en plats kan enligt Jan Gehl understödjas av olika element, så som en stolpe, ett staket och speciellt fasader (2010 sid. 147-153).

Gordon Cullen tar i sin bok *The Concise Townscape* upp en mängd olika delar om vad som definierar och skapar känslan av plats, "sense of place". Han laborerar med olika karaktärer och uttryck som var och en eller tillsammans ger känslan av "plats" och på så sätt inspirerar till att vistas där. Han beskriver hur man kan lockas och dras in i en plats genom olika sätt att placera bebyggelse eller element i förhållande till varandra. Likt också Kaplan och Kaplan gör i "Preference model" där de tar upp "sammanhang", "läslighet", "komplexitet" och "mystik" som parametrar i naturen vilka gör att man dras till och vill vistas i en miljö.

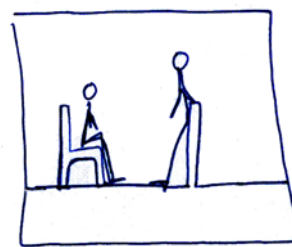
Häckar eller staket är former av gränser vilka långt tillbaka i historien har använts för att definiera trädgården som rum. Detta är ytterligare ett av koncepten Grahn och Stigsdotter skriver om rörande den läkande trädgården, *Trädgården som ett rum*. Kan en offentlig plats fungera i likhet med en läkande trädgård (Grahn, P. Stigsdotter, U.A. 2003 sid. 61). Enligt Grahn och Stigsdotter (ibid.) skapar dessa gränser en känsla av att få vara ifred och avskild ifrån det publika runtomkring. Även Jan Gehl tar, som tidigare nämnt, upp att människor gärna använder sig av kantzoner då de vistas på platser (Gehl, 2010 sid. 147-153).



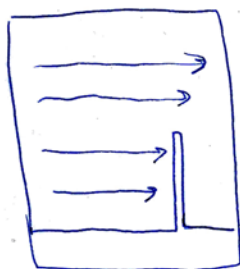
Avskildhet från andra människor



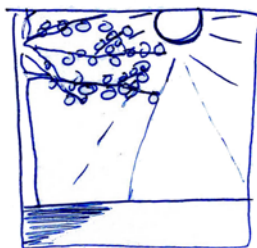
Skydd från insyn



Möjlighet att sitta och stå



Skydd mot vind



Skydd mot solen



Skydd mot nederbörd

Reflektion

Jan Gehl behandlar vikten av att föra människor samman med hjälp av väl utformade och genomtänkta miljöer (2010). Att använda sig av komponenter grundläggande i den läkande trädgården kan vara en möjlighet. Att då skapa små rum med olika karaktärer och avskildhet med hjälp av inramning och avgränsande kan vara en enkel åtgärd.

Möten mellan människor är en av stadens allra viktigaste funktioner, många bor i städer just för att mötas och ta del av de olika utbud som skapats genom att människor flyttat in till städerna. Liksom Gordon Cullen skriver är en stad mer än summan av dess invånare. Staden har enligt honom en unik kraft att generera ett överskott av välbehag vilken är anledningen till att människor väljer att bosätta sig tillsammans hellre än för sig själva (Cullen, G 1961 sid. 7). Han menar att staden och dess rum skapas av byggnader och element. ”In fact there is *an art of relationship* just as there is an art of architecture. Its purpose is to take all the elements that go to create the environment [...] and to wave them together in such a way that drama is released” (Cullen, G 1961 sid. 7-8) Jag tror att dessa välkända och erfarna planerare, arkitekter har rätt i att stadens lockelse ofta är andra människor. Däremot tror jag att behovet av lugn, stillhet och ensamhet inte är mindre i staden.

Avslutande reflektion

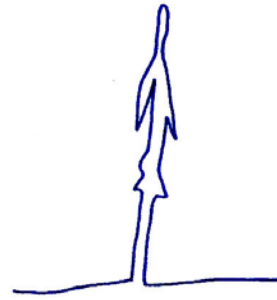
*Finns det något mer magiskt än en vintermorgon,
när snönflingorna singlat ned under natten och
liksom stannar tiden.*

Staden är klädd i ett oskyldigt vitt täcke.

*Skarpa kanter suddas ut och blir till
vadderade och mjuka välvningar.*

Smutsiga gator gnistrar i morgonsolen.

Ljuden absorberas ned i det tysta täcket.



(Ida Karlsson 2012-05-01)

Som tidigare nämnt så har inte målet och min intention varit att försöka hitta de exakta parametrarna, elementen – ”receptet för en plats i lugn”. Inte heller har det funnits tid till det inom ramarna av kursen. Men att däremot bättre förstå och börja nysta i lugn, detta relativt icke omskrivna område, har gett mig många dimensioner och en större förståelse för ordet lugn, dess betydelse och dess faktiska upplevelse.

Mål och syfte

Jag har ställt mig frågande till hur lugn tas upp och behandlas i litteratur jämfört med hur människor i staden ser på ordet och företeelsen. Som en del av målet och som en första del i arbetet beskrevs därför lugn utifrån olika synvinklar. Detta gav mig en större förståelse och en bred grund för fortsatt arbete. I litteratur och forskning har jag funnit att stress och ljud är de ämnen som främst kopplas till behovet av lugn. Detta ser jag också som det starkaste av de argument jag funnit för planering och skapande av lugna miljöer i städer.

Genom analyser av forskning och intervjuer har jag sedan försökt beskriva vad som kan förstärka känslan av lugn på en plats. Jag har kommit fram till att det är både faktorer i form av fysiska element, väderförhållanden och känslor som spelar in på hur platser upplevs. Vissa element skapade av människan, till exempel vind- eller regnskydd, medan andra kan inte styras men understödjas, så som trygghetskänslan.

Precis som litteraturen beskriver och som mina intervjuer indikerar är lugn en personlig upplevelse. Därav kan vad som anses vara lugna platser och områden finnas överallt i staden, varierande i utformning och utseende, bedömda av varje individ. Som sagt styr våra förväntningar och vår historia hur vi upplever platser (Pacione, M. 2003 sid. 21). Vikten av både vila och aktivitet som en naturlig del i stadssammanhanget och integrerat i vardagslivet belyses i forskning (Stigsdotter, U.A. 2005 sid. 28; Gran, P. Stigsdotter, U.A. 2010 sid. 273). Jag har upplevt ämnet, ur ett stadsperspektiv, som bortglömt och utforskat och därför försökt hitta faktorer som i samverkan kan ge effekten lugn.

Aspekter av lugn på en plats

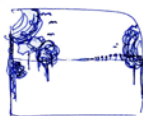
Kan vi, som landskapsarkitekter tillräckligt mycket för att skapa platser som hjälper människor att känna lugn? Att utkristallisera och sammanfatta illustrationerna har inte varit lätt. Främst utifrån att försöka analysera en upplevelse och en känsla. Även eftersom många av dessa tangerar varandra och på många sätt innehåller samma delar.

Sammanfattning av de olika figurartade illustrationerna uppsatsen:



Flera vägar ut

Att snabbt kunna ta sig ifrån en plats, ökar känslan av trygghet. Sid. 23



Översiktbarhet

Att ha överblick och vy skapar sammanhang ger en känsla av kontroll. Sid. 23



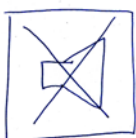
Sinnesupplevelse

Möjlighet att se, lukta, smaka, Känna och höra. Ta del av naturen. Sid. 25



Närhet till hemmet

Tillgänglighet och närhet ökar Sannolikheten för frekventa besök och trygghet genom igenkänning. Sid. 23



Tystnad, låg ljudnivå

Möjlighet att höra naturen. Underlättar för avslappning Sid. 27



Avskildhet och avstånd från trafik

Underlättar för avslappning. Sid. 27



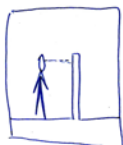
Förändring, årstid och väder

Styrker känslan av sammanhang. Sid. 30



Djur och natur

Komplexitet, artrikedom skapar fascination. Växter verkar vilda. Sid. 29, 30



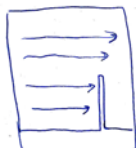
Skydd för insyn

Ökar känslan av trygghet. Sid. 23, 32



Avskildhet från andra människor

Underlättar för avslappning. Vara för sig själv, känslan av egen plats. Sid. 32



Skydd för vind

Skapar möjlighet till bekväm och mångsidig vistelse. Sid. 32



Skydd för nederbörd

Skapar möjlighet till bekväm och mångsidig vistelse. Sid. 32



Skydd för sol

Skapar möjlighet till bekväm och mångsidig vistelse. Sid. 32



Möjlighet att sitta och stå

Skapar möjlighet till bekväm och mångsidig vistelse. Sid. 32

Vissa illustrationer är specifika medan andra är mer komplexa och sammanfattande. Som sagt är inspiration till illustrationerna hämtad från en av teorierna jag använt mig utav, ”Åtta grundläggande karaktärer”, därför kan dessa också på många sätt liknas vid varandra. Skillnaden är att jag har valt ut och sett till de delar som jag funnit främjar lugn ur ett stadsperspektiv och därefter lagt till eller förtydligat utifrån teorier, forskning och intervjuer. Min tanke var från början att illustrationerna helt skulle fungera som sammanfattningar av varje aspekt. Vilket jag insåg var ytterst komplext då det handlar om subjektiva upplevelser. Fortfarande ser jag det som att de illustrationer som gjorts kan fungera som guidande och ledande för planering med tanke på lugn, men att det återstår arbete med dessa.

Tillvägagångssätt

I mångt och mycket har den litteratur jag tagit del av i min studie kopplat lugn till hälsa och natur. Detta gäller också bullers påverkan på människan, stressreglerande och hälsofrämjande miljöer liksom landskapsarkitektens roll i designande och planerande. Även de svar jag har fått genom mina intervjuer har alltid, på något sätt, inkluderat naturens roll i staden. Därför kan en slutsats dras att använda sig av gröna miljöerna i staden för att skapa lugna platser.

Att blanda intervjuer och tidigare forskning är ingen ovanlig metod. Vissa fakta och tankar kring lugn har kommit upp både i intervjuer och i litteratur. Samtidigt finns det mycket som aldrig omnämndes i de intervjuades uttalade tankar. Är detta då beroende på intervjuernas korta och strukturerade upplägg, eller på att vissa faktorer kanske inte läggs märke till på samma sätt som andra, eller att de inte alls betänks? Sannolikt är det en sammanvävning av alla dessa faktorer som spelar in. Jag valde att hålla mig till en kvalitativ intervjumetod, med ett fåtal personer, närmare bestämt nio. Denna avgränsning gjorde jag för att kunna handskas med svaren på ett inte alltför tidskrävande vis. Dock har intervjuerna korresponderat väl till den litteratur jag funnit, dessa har i sin tur endast använt sig av kvantitativa enkäter (då undersökningar har gjorts). Beror den likartade responsen på att jag letat och läst litteraturen omedvetet selektivt? Eller beror det snarare på tidigare forsknings kvalitet och förmåga att spegla stadens invånare? För att hänvisa till tidigare citat av Steinar Kvale så kan troligen liknande resultat fås vid användning av en liknande procedur.

Valet att begränsa mig till tre teorier var först inte helt självklart, därför tog jag del av en mängd olika forskning under inledningen av processen. Detta har också att göra med det sätt jag främst sökte information, vilken jag beskrivit som ”omvänd sökning”. Detta gjorde jag då det var svårt att hitta relevant information genom sökning på lugn och synonymer till det. Istället använde jag mig av sökning på motsatser till lugn. Såsom stress, bullriga miljöer med mer. Motsatser framkom också tydligt genom intervjufrågan rörande vad som gör att platsen känns eller inte känns lugn. Valet av teorier föll sig naturligt då dessa ofta omnämndes och kopplades till i andra artiklar. Studierna av bland andra Kaplan och Kaplan är erkända och har arbetats med under många år. Vidare kan mycket av relaterande forskning kopplas till Patrik Grahn och hans studier vid SLU. Detta har troligen att göra med att långt framskriden forskning rörande utemiljöer och främst naturens påverkan på människan bedrivs och kopplas till stor del an till Alnarp och Sveriges Lantbruksuniversitet.

Lärdomar

Arbetet med ett subjektivt ämne har väldigt intressant men inte lätt. Många infallsvinklar finns, varje individs upplevelser skiljs åt liksom att varje människa har olika stort behov av lugn. Ämnets karaktär har också lett mig in och hjälpt mig att vara kreativ i mitt sökande av information. Eftersom de teorier och den forskning jag tagit del av känns relevant för landskapsarkitektens arbete kommer jag att bära med mig den vidare i min utbildning och mitt kommande yrkesliv. Även den komplexitet och mångfald av tankar kring ämnet har givit mig en djupare kunskap om vikten av att vara lyhörd som landskapsarkitekt.

Studierna i samband med uppsatsen har också hjälpt mig att kunna argumentera för lugn i staden. Det har också framkommit att lugn och dess betydelse för den urbana människan är starkt kopplat till grönskan i staden. Därav kan lugn användas som ett argument för ökad grönska i staden. Dessa argument kan också tillsammans "göra staden en tjänst" genom att öka dess status och kvalitet. Enligt forskare (Grahns, P. Stigsdotter, U.A. 2010 sid. 273) kan urbaniseringen och förtätningen av staden stå i konflikt med upplevelse av lugn och dess positiva effekter. Därför är bevarande och kanske ytterligare utbredning av stadens gröna ytor, ur hälsoaspekt viktiga att kunna argumentera för. Utbredningen och tillgängligheten bör tas på allra största allvar eftersom närheten till grönområden styr frekvensen av stadsbarns besök på dessa platser (Grahns, P. Stigsdotter, U.K. 2011).

Framtiden

Jag tror mig inte på något sätt vara färdig med studien, snarare är det ett försök till en början. Att väcka tankar kring lugn utifrån en stadsplaneringsvinkel, att också förstå vikten av lugn och dess positiva påverkan på människan tror jag är en drivande faktor för att planera för lugn i framtiden. Det är en samhällsinvestering; att hålla invånare i städer friska, och välmående både fysiskt och psykiskt. Idag kan patienter vilka inte svarat positivt på behandling av stresssymptom bli remitterade till en rehabiliteringsträdgård, som ett alternativ till den vanliga sjukvården. Skulle andelen rekreativa ytor, dess kvalitet och möjligheten att besöka dessa öka så skulle de på sikt kanske leda till att den allmänna stressnivån i samhället sjunker. Således skulle färre personer ha behov av den typen av vård. Kanske kan vistelse i lugna miljöer, utöver rehabiliteringsträdgårdar, att i större utsträckning skrivas ut på recept hos läkaren likt motion som sedan ett antal år tillbaka ordineras?

Det känns i detta läget relevant att också ställa frågan om det är så att en stad inte har möjligheten eller kapaciteten att tillgodose sina invånare med lugna och hälsosamma miljöer? Trycket på städer ökar och staden bebyggs mer och mer. Enligt Grahns och Stigsdotter kan detta resultera i ett naggande och försvinnande av parker och rekreativa områden i staden. Inte bara förlusten av areal utan också av andra värden så som tystnaden, mångfalden och formen. De viktigaste parametrarna för personer som lider av stress, rofylldhet/lugn, rymd och artrikedom, skulle då bli extra lidande då dessa kräver utrymme (Grahns, P. Stigsdotter, U.A. 2010 sid. 273). Att tänka att städer inte rymmer platser för lugn är, enligt mig, å andra sidan ett väldigt pessimistiskt sätt att se på det hela, en brist på tilltro till stadens och kollektivets kapacitet. Ser man till exempel till den japanska traditionen av lugn och meditation förknippas den också med den japanska trädgårdsarkitekturen. De japanska trädgårdarna är ofta små men dess utformning låter besökaren uppleva variation och en känsla av rymd. Kanske finns det lösningar även i det lilla (Kaplan, R. Kaplan, S. Ryan, R.L. 1998 sid. 72)?

Eller är det då så att fastighetsägare och bostadsföreningar själva måste ta tag i saken? Kanske är det så som Tina Saaby Madsens, Köpenhamns stadsarkitekt säger under en föreläsning vid Alnarp. "That's the reason I think people want to stay with us in the city, because we have the urban green also in the courtyard gardens. The green places with calm." (Madsen, T.S. Föreläsning 2012-04-20)

En kampanj pågår nu där kommunen/Köpenhamn stad gör påtryckningar för att "förgröna" stadens gårdar. Detta kan ses som en av lösningarna eller delarna av en bättre tillgång till lugn och grönska (Madsen, T.S. Föreläsning 2012-04-20).

Hur skall lugnet och de rogivande platserna få plats i den alltmer förtätade staden? Vidare forskning och ett framtida arbete skulle kunna vara att sammanställa och komplettera det påbörjade arbetet med illustrationer och utifrån det skapa en slags handbok eller förteckning. Denna skulle då kunna användas vid argumentation av behov och planering för lugna miljöer i städer.

Referenser

Tryckta källor

Arlinger, S (1995) Det utsatta örat I: Karlsson, H (Ed) *Svenska ljudlandskap. Om hörseln, bullret och tystnaden*. Sid. 20-31. Göteborg: Bo Ejeby Förlag

Benfield, J.A. m.fl. Aesthetic and affective efforts of vocal and traffic noise on natural landscape assessment. *Journal of Environmental Psychology*, vol. 30, 2010, sid. 103-111

Bell, P.A. Green, C.T. Fisher, D.J. Baum, A. (2001) *Environmental Psychology* 5.e upplagan. Harcourt: Harcourt College Publishers

Berggren-Bärring, A-M. Grahn, P. (1995) *Grönstrukturens betydelse för användningen, En jämförande studie av hur människor i barnstugor, skolor, föreningar, vårdinstitutioner m.fl. Organisationer utnyttjar tre städers parkutbud*. (Lic.) Landskapsplanering Rapport, 94:3. Sveriges lantbruksuniversitet, Alnarp i: Stigsdotter, U.A. (2005) *Landscape Architecture and Health Evidence-based health-promoting design and planning*. Diss. Alnarp: Sveriges lantbruksuniversitet

Cerwén, G (2011) Hur låter staden? Om platsspecifik ljudkonst i det urbana rummet I: Mossberg, F (Ed) *Ljudmiljö, hälsa och stadsbyggnad*. Sid. 7-23. Lund: Ljudmiljöcentrum Lunds universitet

Cullen, G. (1961) *The Concise Townscape*. London: Architectural Press

Dikt. Sökning: kategori, förnöjsamhet [online] (2012) Tillgänglig via:
<http://www.livet.se/ord/kategori/F%C3%B6rn%C3%B6jsamhet> [2012-05-15]

Geels, A.(2009) Tystnades röst och själens musik I: Mossberg, F. (Ed) *Ljud och tystnad för sinne och själ*. Sid. 35-48 Lund: Ljudmiljöcentrum Lunds universitet

Gehl, Jan (2010) *Life between buildings*. 6.e upplagan. Skive: Arkitektens forlag.

Grahn, P Naturens och trädgårdens betydelse för personer med utmattningsdepression. [online] Tillgänglig via: <http://lpa.slu.se/ShowPage.cfm?Orgenhetsida> ID=4276 [2006-08-16]

Grahn, P. & Stigsdotter, U.A. (2003). Landscapeplanning and stress. *Urban Forestry & Urban Greening*, vol. 2, sid. 1-18

Grahn, P. Stigsdotter, U.K. (2010) The relationship between perceived sensory dimensions of urban green space and stress restoration, *Landscape and Urban Planning*, vol. 94, 2010, sid. 264-275

Grahn, P. Stigsdotter, U.K. (2011) Stressed individuals' preferences for activities and environmental characteristics in greenspaces, *Urban Forestry & Urban Greening*, vol. 10, 2011, sid. 295-304

Hedfors, P. (2011) Sonotoper och ljudupplevelse I: Mossberg, F (Ed) *Ljudmiljö, hälsa och stadsbyggnad*. Sid. 57-77. Lund: Ljudmiljöcentrum Lunds universitet

Hellström, B. (2011) Akustisk design och hållbar stadsutveckling I: Mossberg, F (Ed) *Ljudmiljö, hälsa och stadsbyggnad*. Sid. 25-36. Lund: Ljudmiljöcentrum Lunds universitet

- Hellström, B. Nilsson, M. Becker, P. Lundén, P (2008) Acoustic design artifacts and methods for urban soundscape. I: *15th International Congress on Sound and Vibration*. Daejeon. Jul 6-10. 2008 sid. 1-8
- Jakobsson, A. (2004) Brunnsgästens resa i tid och rum – om hälsobrunnens parker och trädgårdar. *RIG – kulturbistorisk tidskrift*, vol. 86, nr. 4, 2004, sid. 193-204
- Kaplan, R. Kaplan, S (1989) *The Experience of Nature – a psychological perspective*. Cambridge: Cambridge University Press
- Kaplan, R. Kaplan, S. & Ryan, R.L. (1998) *With People in Mind - design and management of everyday life*., Washington: Island Press
- Karlsson, H. (1995) – Hör oss Svea! - Va? Ljudlandskap i förändring I: Karlsson, H (Ed) *Svenska ljudlandskap. Om hörseln, bullret och tystnaden*. Sid. 5-12. Göteborg: Bo Ejeby Förlag
- Kvale, S. (1997) *Den kvalitativa forskningsintervjun*. Lund: Studentlitteratur
- Lederbogen F. m.fl. (2011) ”City living and urban upbringing addect neural social processing in humans”, *Nature*, vol. 474, 2011, sid. 498-501
- Listerborn, C. lektor och professor vid Malmö högskola, Kultur och samhälle. Föreläsning 2010-11-18 (och i föreläsningsmaterial)
- Madsen, T.S. stadsarkitekt i Köpenhamn. Föreläsning 2012-04-20
- Malmö Folkets Park. Länken om parken. [online] (2012) Tillgänglig via: <http://www.malmofolketspark.se/om-parken/> [2012-05-07]
- Naturvårdsverket. Länken friluftsliv, skyddade områden, nationalparker. [online](2012-01-26) Tillgänglig via: <http://www.naturvardsverket.se/Start/Friluftsliv/Skyddade-omraden/Nationalparker/> [2012-04-17]
- Pacione, M. (2003) Urban environmental quality and human wellbeing – a social geographihical perspective. *Landscape and Urban Planning*, nr. 65/2003, sid. 19-30
- Pain, R. (2009) Globalized fear? Towards an emotional geopolitics, *Progress in Human Geography*, vol. 33, nr. 4/2009, sid. 466–86
- Peen, J. m.fl. (2010) The current status of urban-rural differences in psychiatric disorder. *Acta Psychiatr. Scand.* nr. 121/2010, sid. 84-93
- SCB (2010) *Tätorter 2010 Befolkningsstruktur – befolkning ålder och kön* Stockholm (Sveriges officiella statistiska meddelanden, MI 38 SM 1201)
- Schafer, R. Murray (1977) *The soundscape: our sonic environment and the tuning of the world*. New York: Knopf
- Schmidtbauer, P. (2005) Trädgårdar för läkning I: Olsson, T. (Ed) *Tänkvärda trädgårdar – när utemiljön blir en del av vården*. Sid. 36-37. Stockholm: Formas
- Stockfelt, T. (1995) Ljud som lyssnandets konst I: Karlsson, H (Ed) *Svenska ljudlandskap. Om hörseln, bullret och tystnaden*. Sid. 76. Göteborg: Bo Ejeby Förlag

- Strömberg, M & Johnsson, H (1995) Stadens ljud I: Karlsson, H (Ed) *Svenska ljudlandskap. Om hörseln, bullret och tystnaden*. Sid. 94-105. Göteborg: Bo Ejeby Förlag
- Svensbro, H. (2009) Meditation över tystnad I: Mossberg, F. (Ed) *Ljud och tystnad för sinne och själ*. Sid. 21-34 Lund: Ljudmiljöcentrum Lunds universitet
- Patel, R. Davidsson, Bo. (2003) *Forskningsmetodikens grunder*. 3.e upplagan. Lund: Studentlitteratur
- Stigsdotter, U. A. (2005) *Landscape Architecture and Health Evidence-based health-promoting design and planning*. Diss. Alnarp: Sveriges lantbruksuniversitet
- Svedberg, O. (1988) *Arkitekternas Århundrade – Europas arkitektur 1800-talet*. 4.e upplagan. Stockholm: Arkitekturförlag
- Svenska akademiens ordbok. sökord: stress [online] (2012-04-16) Tillgänglig via: <http://g3.spraakdata.gu.se/saob/> [2012-04-16]
- Svenska akademiens ordbok. sökord: lugn. [online] (2012-04-16) Tillgänglig via: <http://g3.spraakdata.gu.se/saob/> [2012-04-16]
- Svenska dagbladet [online] 2012-05-09 Tillgänglig via: http://www.svd.se/nyheter/inrikes/mer-gronska-gor-dig-friskare_1756461.svd [2012-05-09]
- Sydsvenskan [online] 2011-01-17 Tillgänglig via: www.sydsvenskan.se/malmo/farliga-malmo-en-myt/ [2012-05-10]
- Synonymordboken. sökord: lugn. [online] (datum ej angivet) Tillgänglig via: <http://www.synonymer.se/?query=lugn> [2012-04-16]
- Trafikverket [online] 2010-09-03 Tillgänglig via: <http://www.trafikverket.se/Privat/Miljo-och-halsa/Halsa/Buller-och-vibrationer/Fakta-om-buller-och-vibrationer/Mer-om-vagtrafikbuller/> [2012-04-18]
- Westlund, S. (1995) Rätten till naturens tystnad I: Karlsson, H (Ed) *Svenska ljudlandskap. Om hörseln, bullret och tystnaden*. Sid. 44-53. Göteborg: Bo Ejeby Förlag
- WHO (2009) Night Noise Guidelines for Europe, Köpenhamn: World Health Organization Regional Office for Europe. ISBN 978 92 890 4173 7
- WHO (2010) Mental Health: Strengthening Our Response *WHO Fact Sheet* No. 220 September 2010 I: Grahn, P. Stigsdotter, U.K. (2011)
- Wikström, O. (2009) Vad tyst det blev! Om längtan efter och rädslan för stillhet I: Mossberg, F. (Ed) *Ljud och tystnad för sinne och själ*. Sid. 11-20 Lund: Ljudmiljöcentrum Lunds universitet

Nämn 4 ord du förknippar med lugn.	Nämn en plats eller kategori av plats, utomhus i staden, vilken du tycker är lugn.	-Vad finns/finns inte, på platsen (i kategorin av plats) som gör att den upplevs/ inte upplevs lugn?	
Låg ljudniva Naturen Få människor Tillfreds	Stranden	- trafik +natur +vatten +bra känsla +varmt +avskilt	Kvinna 29år
Gräs Säng Morfar	Tät barrskog (kyrkogård)	+avskilt +lukt +natur, ljud (som tystnad)	Man 23år
Mjukt Trädkronor Sus Varmt	Beijerspark	+natur +omväxlande miljö -ej mkt folk +djur (harar kaniner) +mindre som människa, +skyddat rum	Man 26år
Vindstill Fika Landet Ensamhet	Balkong Västrahamnen	-folk och liv +gräs +havet +omgivning -oväsen -trafik	Kvinna 20år
Inget skrik Inget bråk Ej aggressivt Snäll	Pildamsparken	+skog +tyst -folk	Man 50år
Mig själv Gul Havet Möten med framförande	Skanör	-gängbildning -banditer	Man 68år
Barnfritt Ledig Semester Helg	Västrahamnen	+vatten -trafik	Kvinna 41år
Absolut tystnad Avslappnat Spa	Park (kronprinsen)	+Grönt +tyst -bilar +människor, lugna på avstånd	Kvinna 70år